



ผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว
ของผู้เล่นกีฬาเทนนิส

Effects of M - Pattern Running Practice on Agility Growth of Tennis Player

อัจฉรา ช่วยจันทร์

Atchara Chuayjan

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of
Master of Education in Physical Education**

Prince of Songkla University

2550

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกวิ่งรูปแบบตัว M ที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของ
ผู้เล่นกีฬาเทนนิส
ผู้เขียน นางสาวอัจฉรา ช่วยจันทร์
สาขาวิชา พลศึกษา

คณะกรรมการที่ปรึกษา

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรถิพย์ เพ็ชรอุไร)

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บัญญัติ ขง่วน)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประชา ฤาษุดกุล)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อรรถิพย์ เพ็ชรอุไร)

.....กรรมการ
(ดร.ประเสริฐ อุคติ)

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

.....
(รองศาสตราจารย์ ดร.เกริกชัย ทองหนู)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย