

ผลของโปรแกรมการฝึกแบบเป็นช่วงกับโปรแกรมการฝึกแบบ
ต่อเนื่องต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด
ในนักวิ่งระยะกลาง

ปรัชญา วังตระกูล

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

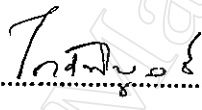
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
สิงหาคม 2545

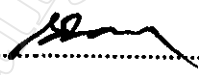
ผลของโปรแกรมการฝึกแบบเป็นช่วงกับ โปรแกรมการฝึกแบบต่อเนื่อง
ต่อการเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดในนักวิ่งระยะกลาง


ปรัชญา วัชรระกูล

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ


..... ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ไกรพิบูลย์


..... กรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์


..... กรรมการ
อาจารย์ อนันต์ เอี้ยวเจริญ

23 สิงหาคม 2545

© ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดีเพราะได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานคณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รวมถึงผู้ช่วยศาสตราจารย์ โสภณ อรุณรัตน์ และอาจารย์ อนันต์ เอี่ยมเจริญ กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่กรุณาให้ความรู้ ให้คำปรึกษาแนะนำ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่เกิดขึ้นในการดำเนินการศึกษาวิจัย และรองศาสตราจารย์ อุเทน ปัญญา ที่กรุณาให้คำปรึกษาในเรื่องสถิติที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณนักวิจัยระยะกลางตัวแทนจังหวัดเชียงใหม่ทุกคนที่ช่วยเหลือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ รวมไปถึงอาจารย์ นิวัฒน์ อิ่มอ่อง และคุณแม่ ละออ วรรณสุคำ ผู้ฝึกสอนกรีฑาจังหวัดเชียงใหม่ ที่ให้คำปรึกษาแนะนำและให้กำลังใจตลอดระยะเวลาศึกษาวิจัย ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณพี่ๆ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ทุกท่านที่ช่วยให้กำลังใจและให้คำปรึกษาในทุกๆ เรื่อง โดยเฉพาะอย่างยิ่งพี่วีเชิธร คำตองมา เจ้าของร้าน วิ. ซี. คอมพิวเตอร์ ที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ จนรูปเล่มการค้นคว้าแบบอิสระประสบผลสำเร็จ

และที่จะขาดไม่ได้ ขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา และนางสาวเพ็ญจันทร์ จันดีะกุล ที่ช่วยให้กำลังใจจนประสบความสำเร็จในการวิจัย ขอขอบพระคุณ คุณย่าแะะ วังตระกูล และคุณปู่ปอง วังตระกูล ผู้ที่มีส่วนสำคัญมากที่สุดที่ทำให้ผู้วิจัยมีโอกาสศึกษาในระดับปริญญาโท และอยู่เบื้องหลังของความสำเร็จในการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

ปรัชญา วังตระกูล