

ผลของการฝึกแบบเข่งเร็วที่มีผลต่อความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร



กานน เนตรนพรัตน์

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

บัณฑิตวิทยาลัย

All rights reserved

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2548

ผลของการฝึกแบบเขย่งเร็วที่มีผลต่อความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร

กานน เนตรนพรัตน์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา  
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
All rights reserved  
เมษายน 2548

ผลของการฝึกแบบแข่งเร็วที่มีผลต่อความเร็วของนักวิ่งระยะสั้น 100 เมตร

กานน เนตรนพรัตน์

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

.....ประธานกรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์

.....กรรมการ  
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์

.....กรรมการ  
รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ ถัมมา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved  
10 เมษายน 2548  
© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

### กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จลงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ และรองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์ สัมมา กรรมการการค้นคว้าแบบอิสระ ซึ่งกรุณาให้ความรู้คำแนะนำ ตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่อง รวมทั้งให้ข้อคิดต่างๆ ที่มีประโยชน์อย่างมาก ผู้ศึกษารู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

การเก็บข้อมูลนี้ได้รับความร่วมมือจาก อาจารย์ถนอมศรี ไชยชนะ และนักกรีฑาเยาวชนหญิงของโรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงรายและสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดเชียงราย ที่เอื้อเฟื้อสนามในการฝึกซ้อมและเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกๆ ท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ความเข้าใจและข้อคิดต่างๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้

ขอขอบคุณเพื่อนๆ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่นที่ 5 ที่ให้ความช่วยเหลือให้คำปรึกษาและให้กำลังใจ สุดท้ายนี้ที่สำคัญที่สุดคือ คุณพ่อ คุณแม่ คุณอู๋ และญาติๆ ที่คอยเป็นกำลังใจให้การค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน

กานน เนตรนพรัตน์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved