

ผลการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วในการพายเรือคายัค
ของนักกีฬาเรือพายเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

ฤทัยรัตน์ แสнопวน

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2551

ผลการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วในการพายเรือคายัค
ของนักกีฬาเรือพายเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

ฤทัยรัตน์ แสнопวน

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2551

ผลการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วในการพายเรือคายัก
ของนักกีฬาเรือพายเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่

ฤทัยรัตน์ แสนปวน

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพียรชัย คำวงษ์

กรรมการ

รองศาสตราจารย์มนัส ขอดคำ

กรรมการ

รองศาสตราจารย์สายนที ปราบธนาผล

6 พฤษภาคม 2551

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความรู้จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ชรชัย คำวงษ์ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ และรองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ คณะกรรมการที่ปรึกษา ผู้ซึ่งให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือไขข้อบกพร่องต่าง ๆ รวมทั้งถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและข้อคิดเห็นต่าง ๆ ในการศึกษาครั้งนี้จนเสร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณคุณสมยศ นิมมานเหมินท์ ประธานฝ่ายกีฬาเรือพาย จังหวัดเชียงใหม่ ที่กรุณาให้ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาและเก็บข้อมูล ตลอดจนอนุเคราะห์สถานที่ อุปกรณ์เรือคายัคเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมนักกีฬา ซึ่งอำนวยความสะดวกอย่างดียิ่งสำหรับการศึกษาในครั้งนี้

ขอขอบคุณ คุณเอกสิทธิ์ ผดุงชัย โค้ชผู้ฝึกสอนนักกีฬาเรือพาย ฝ่ายกีฬาเรือพาย จังหวัดเชียงใหม่ และว่าที่ร้อยตรีหญิงพัทยา แสงคำมา ที่ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกในส่วนของกลุ่มอาสาสมัครที่เข้าร่วมในการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจและข้อคิดต่าง ๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้ รวมถึงคุณปรีชาพัชร ที่ได้ให้คำแนะนำตลอดจนข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ในการศึกษาครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอน้อมระลึกคุณมารดา และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน ทุกคนในครอบครัว เพื่อน ๆ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือ ห่วงใยและเป็นกำลังใจ ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี คุณความดีและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน