

โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร  
ของนักวิ่งระยะสั้นประเภท 100 เมตร

สุริโย ธีราช

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2548

โปรแกรมการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร  
ของนักวิ่งระยะสั้นประเภท 100 เมตร

สุริโย ชีราช

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright © by Chiang Mai University

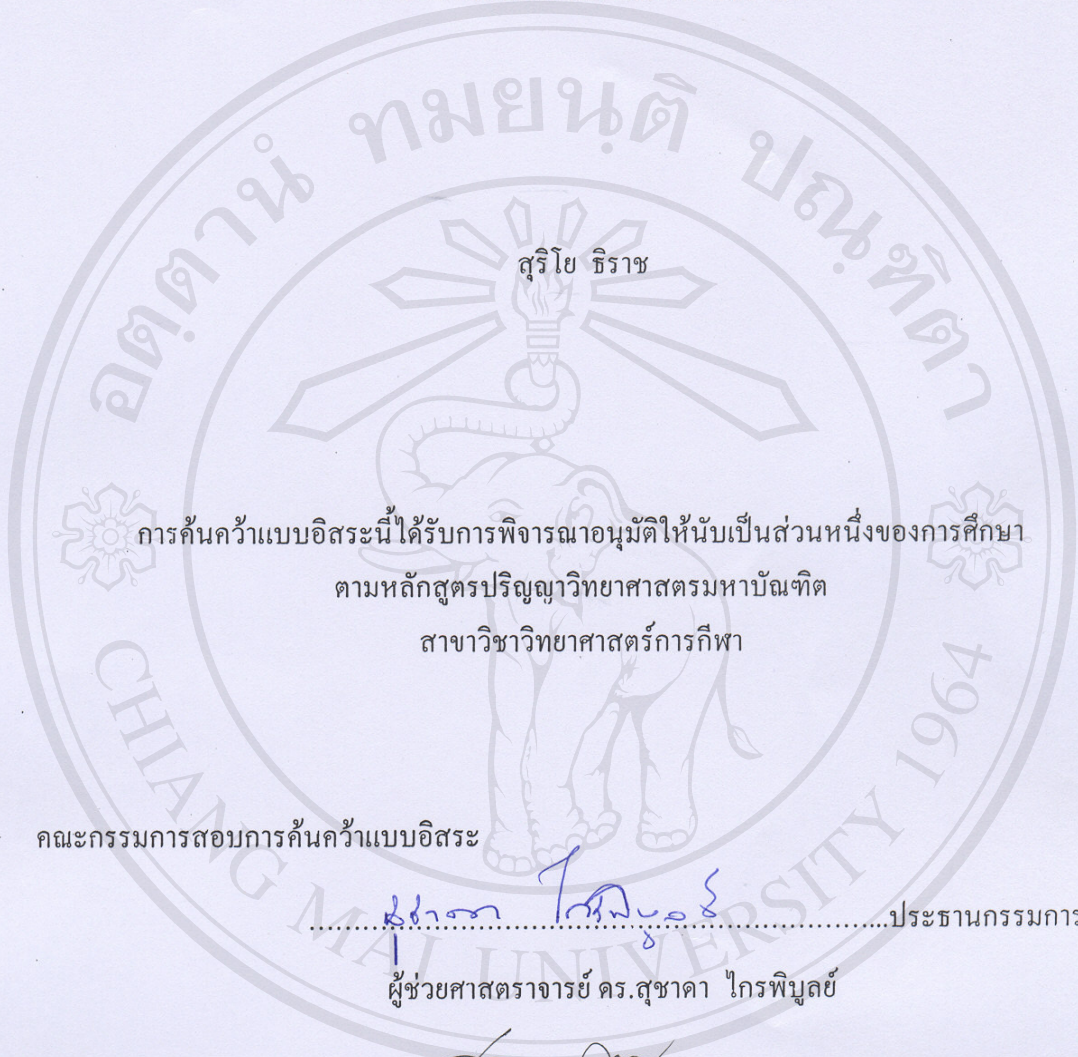
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

เมษายน 2548

โครงการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วในระยะ 60 เมตร  
ของนักวิ่งระยะสั้นประเภท 100 เมตร



สุริโย ธีราช

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

*[Handwritten signature]*

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์

*[Handwritten signature]*

กรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์

*[Handwritten signature]*

กรรมการ

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

24 เมษายน 2548

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้ศึกษาวิจัยได้รับความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพียรชัย คำวงษ์ และ รองศาสตราจารย์ อเนก ช่างน้อย กรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ ที่ได้ให้ความกรุณา ให้ความรู้ คำปรึกษา ชี้แนะ แก้ไขข้อบกพร่อง อันเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยอย่างละเอียด ในการดำเนินการศึกษาวิจัย รวมทั้งให้ข้อคิดต่างๆ ที่เป็นประโยชน์อย่างมาก ผู้ศึกษาวิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง จึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลได้รับความอนุเคราะห์จากนักกรีฑาเยาวชนชายจังหวัดเชียงใหม่ และขอบพระคุณ นางลออ วรรณสุคำ ที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดีในการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนสนับสนุนวัสดุอุปกรณ์ต่างๆที่ใช้ในการทดลอง จนทำให้การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกๆ ท่าน ที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และข้อคิดต่างๆ ที่สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการศึกษาครั้งนี้

หนึ่งผู้ที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้ คือ ครอบครัวธิดา คุณพ่อ กฤษดา คุณแม่ ศรีเนตร ที่คอยให้กำลังใจ และขอขอบคุณ คุณนันท์รัตน์ ที่ร่วมฝ่าฟันอุปสรรค ทำให้การศึกษานี้สำเร็จไปได้ด้วยดี ตลอดจน พี่ๆ เพื่อนๆ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่คอยช่วยเหลือให้กำลังใจ ทำให้การศึกษาค้นคว้าแบบอิสระครั้งนี้จนประสบผลสำเร็จ คุณค่าและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

สุริโย ธีราช

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved