

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของการฝึกแบบ Interval Training ต่อความเร็วในการปั่นจักรยานของนักกีฬาจักรยาน	
ชื่อผู้เขียน	นางสุกัญญา จันทฉายา	
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	ผศ.ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์	ประธานกรรมการ
	ผศ.เพ็ชรชัย คำวงษ์	กรรมการ
	อ.ดร.จตุพร วงศ์สาริตกุล	กรรมการ

#### บทคัดย่อ

การศึกษาในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึก Interval ที่มีต่อความเร็วในการปั่นจักรยานของนักกีฬาจักรยาน โดยใช้กลุ่มทดลองเป็นนักกีฬาจักรยานระดับภาค เพศชาย อายุ 17-20 ปี ที่ได้รับการฝึกซ้อมเป็นประจำ ผู้ถูกทดลองต้องผ่านการปั่นจักรยานทดสอบบนลูกลีดถึงที่ระดับความหนักสูงสุดและสนามแข่งจริงมีความยาว 5.8 กิโลเมตร เวลาของการทดสอบบนลูกลีดและสนามแข่งจะถูกบันทึกไว้ จากนั้นผู้ถูกทดลองจึงเข้ารับการฝึกในโปรแกรม Interval เป็นเวลา 6 สัปดาห์ เมื่อการฝึกสิ้นสุด ผู้ถูกทดลองต้องทำการปั่นจักรยานทดสอบบนลูกลีดและในสนามแข่งจริงซ้ำอีกครั้ง

ผลการทดลองพบว่า เวลาของการปั่นบนลูกลีดก่อนและหลังการฝึกซ้อมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $3.46 \pm 0.28$  Vs  $4.88 \pm 0.68$  นาที;  $p < 0.05$ ) นอกจากนี้ยังพบว่าเวลาของการปั่นจักรยานในสนามจริงลดลงหลังจากการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $17.26 \pm 0.29$  Vs  $16.51 \pm 0.93$  นาที;  $p < 0.05$ )

กล่าวโดยสรุป ผลจากการฝึกแบบ Interval ทำให้นักกีฬาจักรยานสามารถปั่นบนลูกลีดได้นานขึ้นและเวลาที่ใช้ในการปั่นในสนามลดลง ดังนั้นการฝึกแบบ Interval น่าจะส่งผลให้ความเร็วในการปั่นจักรยานเพิ่มขึ้น

**Independent Study Title**      The Effects of Interval Training on the Speed in Cyclists

**Author**      Mrs. Sukanya Chantachaya

**M.S.**      Sports Science

**Examining Committee**

Asst. Prof. Dr.Prapas Pothongsunun      Chairman

Asst. Prof. Peanchai Khamwong      Member

Lecturer Jatuporn Wongsatlikun      Member

**ABSTRACT**

The purpose of this study was to investigate the effects of interval training on cycling velocity in conditioned cyclists. Seven conditioned males cyclists aged 17-20 yr. participated in this study. All subjects performed both a volitional fatigue test at maximal intensity on stationary cycle and a 5.8-kilometer speeding cycling test on competition track prior to a training session. Time to volitional fatigue (Tf) and speeding time (Ts) were recorded, respectively. Interval training program was applied to all subjects for 6 weeks. Both cycling testes were repeated after the training period was completed.

The results showed Tf was significantly reduced after the training period ( $3.46 \pm 0.28$  Vs  $4.88 \pm 0.68$  min;  $p < 0.05$ ). Additionally, significant difference between the pre- and the post-training session was found on Ts ( $17.26 \pm 0.29$  Vs  $16.51 \pm 0.93$  min;  $p < 0.05$ ).

In conclusion, the time of cycling on stationary and track test after the 6 week of interval training were reduced. This implies that the cycling velocity is improved.