

บรรหาร วิชญ์ปิติ 2557: ผลของการฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะพร่องออกซิเจนและภาวะออกซิเจนมากกว่าปกติที่มีผลต่อสมรรถนะด้านแอนแอโรบิกในนักกีฬาประเภททีม  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D.  
116 หน้า

ผลการวิจัยเมื่อทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่า พลังสูงสุด พลังเฉลี่ย ดัชนีความล้า และการสะสมของกรดแลคติก ในกลุ่มที่ฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะปกติ ภาวะออกซิเจนมากกว่าปกติ และภาวะพร่องออกซิเจน ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยปริมาณออกซิเจนที่ต่างกันก็จะกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในแต่ละด้านที่ต่างกัน โดยพลังสูงสุดนั้นจะมีการพัฒนาที่มากที่สุดจากการฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะปกติ พลังเฉลี่ยจะมีการพัฒนาที่มากกว่าจากการฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะพร่องออกซิเจน และดัชนีความล้าจะมีการพัฒนาที่มากกว่าจากการฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะออกซิเจนมากกว่าปกติ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า พลังสูงสุด พลังเฉลี่ย ดัชนีความล้า และการสะสมของกรดแลคติก ระหว่าง 3 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้เห็นว่าความแตกต่างของภาวะอากาศ หรือปริมาณออกซิเจนในอากาศนั้นไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถนะที่ต่างกัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถใช้ในการฝึกได้ทุกรูปแบบ เพราะแต่ละรูปแบบการฝึกนั้นให้ผลที่ไม่แตกต่างกัน

ผลการวิจัยเมื่อทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่า พลังสูงสุด พลังเฉลี่ย ดัชนีความล้า และการสะสมของกรดแลคติก ในกลุ่มที่ฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะปกติ ภาวะออกซิเจนมากกว่าปกติ และภาวะพร่องออกซิเจน ในช่วงก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยปริมาณออกซิเจนที่ต่างกันก็จะกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในแต่ละด้านที่ต่างกัน โดยพลังสูงสุดนั้นจะมีการพัฒนาที่มากที่สุดจากการฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะปกติ พลังเฉลี่ยจะมีการพัฒนาที่มากกว่าจากการฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะพร่องออกซิเจน และดัชนีความล้าจะมีการพัฒนาที่มากกว่าจากการฝึกด้วยความเร็วสูงสุดแบบซ้ำในภาวะออกซิเจนมากกว่าปกติ แต่อย่างไรก็ตามเมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มพบว่า พลังสูงสุด พลังเฉลี่ย ดัชนีความล้า และการสะสมของกรดแลคติก ระหว่าง 3 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 จากการศึกษาในครั้งนี้ทำให้เห็นว่าความแตกต่างของภาวะอากาศ หรือปริมาณออกซิเจนในอากาศนั้นไม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของสมรรถนะที่ต่างกัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนสามารถใช้ในการฝึกได้ทุกรูปแบบ เพราะแต่ละรูปแบบการฝึกนั้นให้ผลที่ไม่แตกต่างกัน

---

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก