

รจนา หนูเจียม 2552: ผลของการเสริมเวย์โปรตีนที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในนักกีฬาชกน้ำหนัก ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถิน, ประ.ด.
83 หน้า

วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการเสริมเวย์โปรตีนร่วมกับโปรแกรมการฝึกซ้อมชกน้ำหนักระยะเวลา 6 สัปดาห์ที่มีต่อองค์ประกอบร่างกายและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในนักกีฬาชกน้ำหนัก กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษานี้เป็นนักกีฬายกน้ำหนักเพศชายสังกัดโรงเรียนกีฬาจังหวัดอ่างทองจำนวน 20 ราย ได้รับการสุ่มเพื่อจัดเข้ากลุ่มที่ได้รับเวย์โปรตีน (whey protein) ในปริมาณ 1.0 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน (n=10) หรือได้รับสารพอลิเดกซ์ตริน (maltodextrin) ในปริมาณ 1.0 กรัมต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัมต่อวัน (n=10) โดยแบ่งการเสริมออกเป็นวันละ 2 ครั้ง ในช่วงเช้าและเย็นหลังโปรแกรมการฝึกซ้อมชกน้ำหนักภายใน 30 นาที ในปริมาณครั้งละเท่าๆกัน ตัวแปรตามที่ทำการวัดในช่วงก่อน และภายหลังสัปดาห์ที่ 3 และสัปดาห์ที่ 6 ประกอบด้วย องค์ประกอบร่างกาย ได้แก่ ไขมันในร่างกาย และมวลของร่างกายที่ปราศจากไขมัน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ น้ำหนักสูงสุดที่สามารถยกได้ 1 ครั้ง ในท่าเบ็นช์เพรสและเลกเพรส

ผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า การเสริมเวย์โปรตีน ร่วมกับโปรแกรมการฝึกซ้อมชกน้ำหนักระยะเวลา 6 สัปดาห์ ส่งผลต่อการเพิ่มมวลของร่างกายที่ปราศจากไขมัน และลดปริมาณไขมันในร่างกาย ในขณะที่น้ำหนักตัวไม่มีการเปลี่ยนแปลง และยังส่งผลต่อการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในท่าเบ็นช์เพรส ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในท่าเลกเพรสมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นในสัปดาห์ที่ 6