

ปณณวิษณุ เด่นสุมิตร, ว่าที่ร้อยตรี 2554: ผลของคาเฟอีนต่อสมรรถนะทางกายที่จำลองจากเกมรักบี้ฟุตบอล ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ปรธานกรรการที่ปรึกษา: อาจารย์อภัสรา อัครพันธุ์, ปร.ค. 134 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ผลของคาเฟอีนต่อสมรรถนะทางกายที่จำลองจากเกมรักบี้ฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬารักบี้ฟุตบอล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ อายุ 18-22 ปี เพศชาย จำนวน 10 คน ทำการทดลองแบบ double-blind crossover design การทดสอบแต่ละครั้งห่างกันไม่น้อยกว่า 3 วัน โดยกลุ่มตัวอย่างได้รับเครื่องดื่มคาเฟอีนที่มีปริมาณคาเฟอีน 0 mg/kg BW(D) หรือ 3.5 mg/kg BW(M) หรือ 7 mg/kg BW(C) ในแต่ละการทดลองหลังจากดื่มเครื่องดื่มเป็นเวลา 45 นาที ทำการทดสอบสมรรถนะทางกายที่จำลองจากเกมรักบี้ฟุตบอล ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจขณะทดสอบวิ่งเหยาะ การทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อ การทดสอบความแม่นยำในการส่งลูกรักบี้ฟุตบอล การทดสอบความเร็ว การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การทดสอบความเคล่วคล่องว่องไว โดยทำการทดสอบ 2 ครั้งเวลาๆ ละ 35 นาที พักระหว่างครั้ง 10 นาที นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ความคลาดเคลื่อนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแตกต่างทางสถิติโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการแบบ LSD กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ได้รับเครื่องดื่มคาเฟอีนที่มี ปริมาณ คาเฟอีน 0 mg/kg BW(D), 3.5 mg/kg BW(M), 7 mg/kg BW(C) ไม่มีผลทำให้สมรรถนะทางกาย ที่จำลองจากเกมรักบี้ฟุตบอล แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 การได้รับเครื่องดื่มคาเฟอีนที่มีปริมาณคาเฟอีนเพียงเล็กน้อยสามารถทำให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น แม้ว่ากลไกของคาเฟอีนยังไม่สามารถทำความเข้าใจได้ทั้งหมด แต่ก็คาดว่าคาเฟอีนจะไปมีผลต่อการทำงานของระบบประสาทส่วนกลาง

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่อประธานกรรการ