

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกซ้อม Interval 6 สัปดาห์

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

## โปรแกรมการฝึก Interval ใน 6 สัปดาห์

### สัปดาห์ที่ 1-6

วันจันทร์	เวทเทรนนิ่ง (ทั้งตัว) 3 เซต ลูกป่น 20 นาที
วันอังคาร	รอบขาฟิสิกเกียร์ 2 ชั่วโมง
วันพุธ	Interval
วันพฤหัสบดี	ซิงเกิลแทรก – ดับเบิลแทรก -Down Hill
วันศุกร์	LSD
วันเสาร์	Interval
วันอาทิตย์	พัก

### อักษรย่อที่ใช้ในโปรแกรม

WU หมายถึง การวอร์มอัพ

CD หมายถึง การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

## โปรแกรมฝึก Interval 6 สัปดาห์

### สัปดาห์ที่ 1 Interval ถูกกลิ้ง

- วันพุธ
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 3x3x5 (ทำ 5 Set) HR 60%  $\pm$ 5 ของ MHR  
(ปั่นหนัก 3 นาที ปั่นเบา 3 นาที ทำ 5 เทียบเท่ากับ 1 Set)
  - CD
- วันเสาร์
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 4x3x5 (ทำ 5 Set) HR 60%  $\pm$ 5 ของ MHR  
(ปั่นหนัก 4 นาที ปั่นเบา 3 นาที ทำ 5 เทียบเท่ากับ 1 Set)
  - CD

### สัปดาห์ที่ 2 Interval Sprint ทางราบ ให้ปั่นหนัก (Intensity) ทำ 2 เวลา

- วันพุธ
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 0.40x0.20x3 (ทำ 3 Set) HR 65%  $\pm$ 5 ของ MHR  
(ปั่นหนัก 40 วินาที พัก 20 วินาที ทำ 3 เทียบเท่ากับ 1 Set)
  - CD  
(ทำซ้ำ 2 เวลา เช้า เย็น)
- วันเสาร์
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 0.45x0.25x3 (ทำ 3 Set) HR 65%  $\pm$ 5 ของ MHR

(ปั่นหนัก 45วินาที พัก 25 วินาที ทำ 3 เที้ยวเท่ากับ 1 Set)

- CD (ทำซ้ำ 2 เวลา เช้า เย็น)

### สัปดาห์ที่ 3 Interval Hill (ปั่นเหมือนการแข่งขัน)

- วันพุธ
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 1x2x8 (เท่ากับ 1 Set) ทำ 1 Set HR 70%  $\pm$ 5 ของ MHR  
(ปั่นหนัก 1 นาที ปั่นเบา 2 นาที ปั่น 8 เที้ยว เท่ากับ 1 Set)
  - CD

- วันเสาร์
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 1x2x8 ทำ 1Set HR 70%  $\pm$ 5 ของ MHR  
(ปั่นหนัก 1 นาที ปั่นเบา 2 นาที ปั่น 8 เที้ยว เท่ากับ 1 Set)
  - CD

### สัปดาห์ที่ 4 Interval ลูกกลิ้ง

- วันพุธ
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 4x3x6 ทำ 5 Set HR 70%  $\pm$ 5 ของ MHR  
(ปั่นหนัก 4 นาที ปั่นเบา 3 นาที ทำ 6 เที้ยวเท่ากับ 1 Set)
  - CD

- วันเสาร์
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 4x3x6 ทำ 7 Set HR 70%  $\pm$ 5 ของ MHR  
(ปั่นหนัก 4 นาที ปั่นเบา 3 นาทีทำ 6 เที้ยว เท่ากับ 1 Set)
  - CD

### สัปดาห์ที่ 5 Interval Sprint ( Intensity ) ทำ 2 เวลา เช้า เย็น

- วันพุธ
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 0.45x0.25x4 ทำ 3 Set HR 75%±5 ของ MHR  
(ปั่นหนักมาก 45 วินาที ปั่นเบา 25 วินาที ทำ 4 เที้ยวเป็น 1 Set)
  - CD  
(ทำ 2 เวลา เช้า เย็น)
- วันเสาร์
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 0.50x0.30x4 ทำ 3 Set HR 75%±5 ของ MHR  
(ปั่นหนักมาก 50วินาที ปั่นเบา 30 วินาที ทำ 4 เที้ยว เท่ากับ 1 Set)
  - CD  
(ทำ 2 เวลา เช้า เย็น)

### สัปดาห์ที่ 6 Interval Hill

- วันพุธ
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 1.15x3x8 ทำ 1 Set HR 80%±5 ของ MHR  
(ปั่น 1.15วินาที พัก 3 นาทีทำ 8 เที้ยว เท่ากับ 1 Set)
  - CD
- วันเสาร์
- ยืดกล้ามเนื้อ
  - WU
  - 1.20x3.30x8 ทำ 1 Set HR 80 % ±5 ของ MHR  
(ปั่น 1.20 นาทีพัก 3.30 นาที ทำ 8 เที้ยวเท่ากับ 1 Set)
  - CD

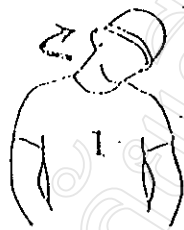
ฝึกตามโปรแกรม 6 สัปดาห์ ให้นักกีฬาพัก 2 วัน แล้วเริ่มทำการทดสอบ

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ข

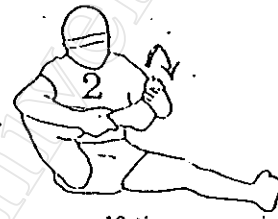
การยึดกล้ามเนื้อก่อนการฝึกซ้อม

การยืดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งสำคัญในการออกกำลังกายทุกชนิดป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยเฉพาะการปั่นจักรยานกล้ามเนื้อที่เน้นส่วนมากจะเป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรงปั่นจักรยานเป็นหลักได้แก่ กล้ามเนื้อกลุ่ม Quadriceps และ Gluteus การยืดกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอจึงเป็นสิ่งที่นักกีฬาหรือผู้สนใจในการปั่นจักรยานพึงปฏิบัติเป็นประจำ โดยทำตามขั้นตอนทั้งหมดนี้จะใช้เวลาประมาณ 10-15 นาที



5 times  
each direction  
(page 32)

ท่าที่ 1 MUSCLES OF THE NECK



10 times  
each direction  
(page 31)

ท่าที่ 2 MUSCLES OF GLUTEUS



30 seconds  
(page 24)

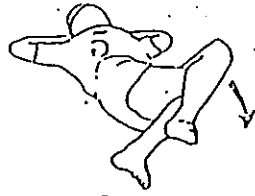
ท่าที่ 3 MUSCLES OF ADDUCTER



3 times  
5 seconds each  
(page 25)

ท่าที่ 4 MUSCLES OF TRAPEZIUS





30 seconds  
each side  
(page 24)

ท่าที่ 5 MUSCLES OF GLUTEUS



30 seconds  
(page 56)

ท่าที่ 6 MUSCLES OF ADDUCTER



15 seconds  
each side  
(page 52)

ท่าที่ 7 MUSCLES OF GLUTEUS



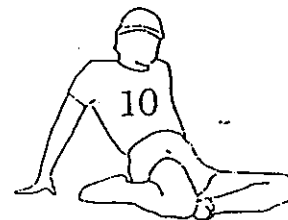
20 seconds  
(page 33)

ท่าที่ 8 MUSCLES OF QUADRICEPS



5 seconds  
(page 35)

ท่าที่ 9 MUSCLES OF QUADRICEPS



20 seconds  
(page 33)

ท่าที่ 10 MUSCLES OF QUADRICEPS



30 seconds  
(page 36)

ท่าที่ 11 MUSCLES OF HAMSTRING

ท่าที่ 12 ทำซ้ำท่าที่ 8,9,10,11 ด้วยขาอีกข้าง

LATISSIMUS DORSI



ท่าที่ 13 MUSCLES OF GRACILIS

ADDUCTOR



ท่าที่ 15 MUSCLES OF QUADRICEPS

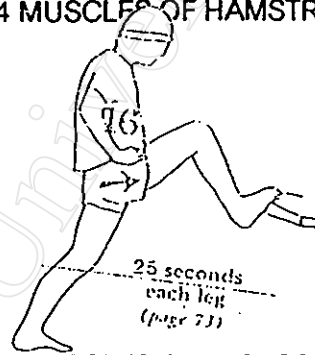


ท่าที่ 17 MUSCLES OF GASTROCNEMIUS



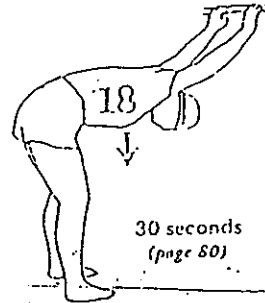
30 seconds  
(page 52)

ท่าที่ 14 MUSCLES OF HAMSTRING



25 seconds  
each leg  
(page 71)

ท่าที่ 16 MUSCLES OF ILIOPSOAS



30 seconds  
(page 80)

ท่าที่ 18 MUSCLES OF PECTORALIS

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

ภาคผนวก ค

ภาพการฝึกซ้อมการทดสอบก่อนและหลังการฝึก



ภาพเครื่องวัดซีพจร



นาฬิกาจับเวลา



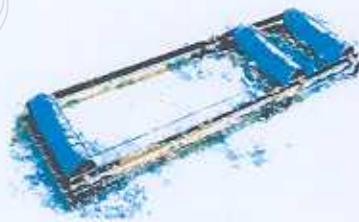
นกหวีดบอกสัญญาณ

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



ภาพการซ้อม  
Interval Hill



ลูกกอล์ฟใช้สำหรับการฝึกซ้อม  
และทดสอบ



การทดสอบปั่นจักรยานบนลูกลิ้งก่อนและหลังการฝึก





การซ้อมความเร็วบนทางราบ







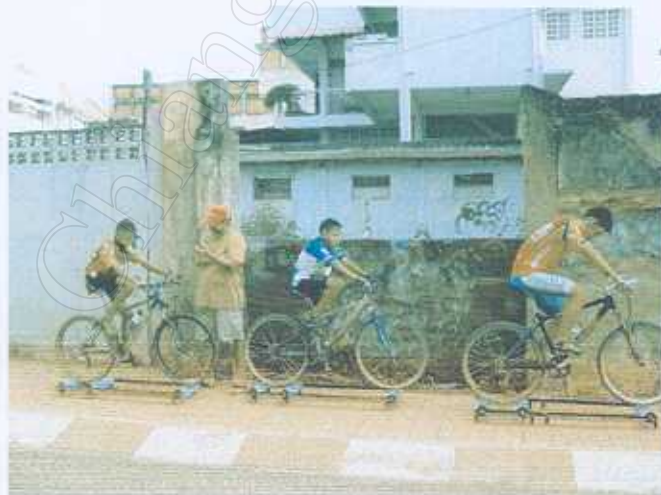
การซ้อม Interval Hill







การทดสอบจับเวลาบนดุกกิ้ง





การทดสอบในสนามแข่งจริง





การซ่อมบนทางราบ

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสุกัญญา จันทฉายา
วัน เดือน ปีเกิด	11 พฤศจิกายน 2500
ที่อยู่ปัจจุบัน	10/1 ถนนนุกดา อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน 51000
ประวัติการศึกษา	
2516	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสวนบุญโญปถัมภ์ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
2518	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น ปกศ.ต้น วิทยาลัยครูเชียงใหม่
2520	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปกศ.สูง วิทยาลัยครูลำปาง
2527	ปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต ศิลปศึกษา วิทยาลัยครูเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	
2522	รับราชการครู ตำแหน่งครู 2 ระดับ 2 โรงเรียนชุมชนบ้านป่าไผ่ อำเภอเถิน จังหวัดลำพูน
2530	ตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 5 โรงเรียนวัดคู่อ้อ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน
2539	ตำแหน่งเลขานุการ และผู้จัดการทีมจักรยานจังหวัดลำพูน ฝ่ายจักรยาน สมาคมกีฬาจังหวัดลำพูน
2540	ผู้ฝึกสอน และผู้ควบคุมทีมจักรยานจังหวัดลำพูน
ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนวัดคู่อ้อ อำเภอเมือง จังหวัดลำพูน