

Smart Ride by Science

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันกีฬาจักรยานได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้นอย่างสูงในประเทศไทยทั้งในระดับเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การสันทนาการ ไปจนถึงในระดับฝึกซ้อมแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ ทั้งนี้เนื่องด้วยการสนับสนุนและผลักดันจากภาครัฐในการนำการปั่นจักรยานมาเป็นวิถีชีวิตประจำวัน รวมถึงการมอบหมายให้หน่วยงานต่าง ๆ จัดแนวทางการสนับสนุนการใช้จักรยานอย่างเป็นรูปธรรม ดังจะเห็นได้จากการจัดให้มีเส้นทางสำหรับปั่นจักรยานเพิ่มขึ้นในแต่ละจังหวัดซึ่งมีเป้าหมายที่จะทำให้ครบทั้ง 77 จังหวัด รวมถึงการสนับสนุนกิจกรรมการปั่นจักรยานอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ทั้งในแง่ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการแข่งขัน จากการสำรวจโดยสำนักงานกองทุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่าในรอบปีที่ผ่านมา จำนวนของผู้ที่หันมาสนใจการปั่นจักรยานมีเพิ่มมากขึ้นกว่าเท่าตัว และมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นในอนาคต

ด้วยความนิยมที่เพิ่มขึ้นนี้ จึงได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาจักรยานเพิ่มมากขึ้นเช่นกัน โดยในปี พ.ศ. 2562 มีการจัดการแข่งขันที่ได้รับการรับรองสถิติโดยสมาคมจักรยานแห่งประเทศไทยมากกว่า 40 รายการ และยังมีรายการการแข่งขันอื่นๆ ที่ถูกจัดขึ้นแทบจะทุกๆ สัปดาห์ พร้อมกันนั้นยังมีการเพิ่มจำนวนขึ้นของชมรมจักรยานโดยเป็นการรวมกลุ่มกันของผู้รักและสนใจในกีฬาจักรยานเพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ทั้งทางด้านอุปกรณ์ วิธีการฝึกซ้อมทั้งทางด้านสมรรถภาพทางกายและทางเทคนิค รวมไปถึงจนถึงรวบรวมสมาชิกเป็นทีมเพื่อลงทำการแข่งขันในรายการต่างๆ อย่างไรก็ตามการแลกเปลี่ยนความรู้นั้นยังเป็นไปในลักษณะของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์เป็นส่วนมาก และแม้จะมีการจัดอบรม สัมมนาเกี่ยวกับการปั่นจักรยานจากหน่วยงานต่างๆ ก็มักจะเป็นการอบรมในเนื้อหาของการเริ่มต้นและการปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพมากกว่าที่จะเป็นการมุ่งสร้างเสริมสมรรถนะเพื่อพัฒนาขีดความสามารถเพื่อการแข่งขัน

ในการนี้ ศูนย์บริการวิชาการและวิจัย ได้เล็งเห็นถึงประโยชน์และความสำคัญของการเพิ่มพูนความรู้ความสามารถด้านการสร้างเสริมสมรรถนะทางการกีฬาบนพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับนักกีฬาและผู้สนใจในกีฬาจักรยาน และรวมไปถึงผู้ที่เกี่ยวข้องประกอบด้วยกลุ่มผู้ฝึกสอน นักวิทยาศาสตร์การกีฬา เทรนเนอร์ ไปจนถึงผู้ให้บริการการปรับ (fitting) จักรยาน ซึ่งศูนย์บริการวิชาการและวิจัยมีเป้าหมายส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาเพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬา จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างสมรรถนะทางการกีฬา: Smart bike by Science โดยมีความมุ่งหวังที่จะเพิ่มความรู้และประสบการณ์ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา อันจะนำไปสู่การพัฒนาสมรรถนะทางกายและการปั่นจักรยานให้มีประสิทธิภาพสูงสุดต่อไป

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้ ความเข้าใจในการออกแบบการฝึกให้แก่ นักกีฬาที่ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

2.2 เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับขีดความสามารถของเทคโนโลยีในปัจจุบัน ในการนำมาประยุกต์ใช้กับการออกแบบการฝึกนักกีฬา

3. กลุ่มเป้าหมาย

นักกีฬาปั่นจักรยาน นักไตรกีฬา ผู้ฝึกสอนนักกีฬา บุคคลทั่วไปที่มีความสนใจเกี่ยวกับการปั่นจักรยาน

4. วิธีการดำเนินการอบรม

บรรยาย สาธิต และฝึกปฏิบัติ

5. แผนการดำเนินงาน

8 กรกฎาคม 62	ประชุมจัดทำร่างโครงการ
13 - 16 สิงหาคม 62	เสนอโครงการต่อที่ประชุมศูนย์บริการวิชาการ
26 สิงหาคม 62	เสนอโครงการต่อที่ประชุมคณะกรรมการบริหารคณะฯ
2 กันยายน - 25 ตุลาคม 62	ประชาสัมพันธ์และเปิดรับสมัคร
1 - 31 ตุลาคม 62	เปิดรับชำระเงินค่าลงทะเบียน
14 - 15 พฤศจิกายน 62	จัดโครงการอบรม

6. สถานที่จัดโครงการอบรม

ห้อง 2204 อาคารจุฬาพัฒน์ 8 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

7. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ศูนย์บริการวิชาการ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

8. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. อาจารย์ ดร.เบญจพล เบญจพลากร	หัวหน้าโครงการ
2. อาจารย์ ดร.นนท์ส เจริญพานิช	กรรมการ
3. อาจารย์ ว่าที่ ร.ต.ชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์	กรรมการ
4. นายจิรายุ วงษ์ปัญญา	กรรมการ
5. อาจารย์ ดร.รุจน์ เล่าหวัคดี	เลขานุการ
6. นางสาวสุภัทรี พิเศษสาทร	ผู้ช่วยเลขานุการ

9. วิทยากร

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์
2. อาจารย์ ดร.นนท์ส เจริญพานิช
3. อาจารย์ ว่าที่ ร.ต.ชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์
4. นายกมลชัย รัตนเดชากุล
5. นายสิทธิภาส รัชตทวีรุ่งโรจน์

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

10.1 ผู้ที่ได้รับการอบรม มีความรู้ความเข้าใจในการออกแบบการฝึกสมรรถภาพให้แก่ นักกีฬาได้ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์

10.2 ผู้ที่ได้รับการอบรมมีความรู้เกี่ยวกับขีดความสามารถของเทคโนโลยีในปัจจุบัน และสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกแบบการฝึกนักกีฬาได้

11. กำหนดการอบรม

วันที่/เวลา	หัวข้ออบรม	ชื่อวิทยากร
14 พ.ย. 62		
09.00 – 12.00 น.	- Enhance performance with scientific data - Maximize the riding comfort level - Cycling injury prevention - Bike fitting tricks & secret - Positions Test	นายสิทธิภาส รชตทวิรุ่งโรจน์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 16.00 น.	Train Smart = Ride Smart	อ.ว่าที่ ร.ต.ชนวัฒน์ สรรพสิทธิ์ นายกมลชัย รัตนเดชากุล
15 พ.ย. 62		
09.00 – 12.00 น.	CPX and Cycling performance	ผศ.ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.00 น.	Bike Happily with No pain	อ.ดร.นงนภัส เจริญพานิช
14.00 – 16.00 น.	เสวนาภาษานักปั่น	นายสิทธิภาส รชตทวิรุ่งโรจน์ นายกมลชัย รัตนเดชากุล แขกรับเชิญพิเศษ

***หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม ***