

กำหนดการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำหน้ากระดับชาติชั้นกลาง ประจำปี ๒๕๖๘

ระหว่างวันที่ ๒๑-๒๕ เมษายน ๒๕๖๘

ณ โรงแรมขวัญเรือนปาร์ค อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๘

๑๔.๐๐ น. เป็นต้นไป เข้าที่พัก ณ โรงแรมขวัญเรือนปาร์ค อำเภอเมืองนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา

วันที่ ๒๑ เมษายน ๒๕๖๘

- ๐๘.๓๐-๐๘.๔๕ ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐-๐๙.๓๐ พิธีเปิดการอบรม
- ๐๙.๓๐-๑๐.๐๐ ปฐมนิเทศผู้เข้ารับการอบรม โดย พล.อ.ท.วัฒนชัย เจริญรัตน์
- ๑๐.๐๐-๑๐.๑๐ พักเบรก
- ๑๐.๑๐-๑๒.๐๐ โภชนาการสำหรับกีฬาว่ายน้ำหน้า โดย ดร.อรุวรรณ ภูชัยวัฒนานนท์
- อาหารที่เหมาะสมของนักกีฬาว่ายน้ำหน้าก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน
 - การกินเพื่อลดน้ำหนักและเพิ่มน้ำหนัก
 - อาหารที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำหน้าหลังจากชั่งน้ำหนัก (ก่อนการแข่งขัน ๒ ชั่วโมง)
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ การรักษาอาการบาดเจ็บและการพักผ่อนของนักกีฬาหลังจากหายบาดเจ็บ โดย นาวาโท นรเศรษฐ์ อุประิพทุธางกูร
- ๑๕.๐๐-๑๕.๑๐ พักเบรก
- ๑๕.๑๐-๑๗.๐๐ การรักษาอาการบาดเจ็บและการพักผ่อนของนักกีฬาหลังจากหายบาดเจ็บ (ต่อ) โดย นาวาโท นรเศรษฐ์ อุประิพทุธางกูร
- ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๘

- ๐๘.๓๐-๐๘.๔๕ ลงทะเบียน
- ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ การฝึกความแข็งแรง โดย อ.เอกวิทย์ แสงผล
- ๑๐.๐๐-๑๐.๑๐ พักเบรก
- ๑๐.๑๐-๑๒.๐๐ ฝึกความเร็วและพลัง โดย อ.เอกวิทย์ แสงผล
- ๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ รับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ การฝึกความแข็งแรงแกนกลางลำตัวและการฝึกบาลานซ์ โดย อ.เอกวิทย์ แสงผล
- ๑๕.๐๐-๑๕.๑๐ พักเบรก
- ๑๕.๑๐-๑๗.๐๐ การฟื้นฟูนักกีฬาหลังฝึกซ้อมและหลังแข่งขัน โดย อ.เอกวิทย์ แสงผล
- ๑๘.๐๐-๒๐.๐๐ รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๘.๔๕	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	การเขียนโปรแกรมการฝึกซ้อมสำหรับกีฬายกน้ำหนัก โดย อ.มานิชย์ บุตรเมือง
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๑๐-๑๒.๐๐	การเขียนโปรแกรมเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อ (กล้ามเนื้อขา หลัง ไหล่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก) โดย อ.มานิชย์ บุตรเมือง
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	ทำประกอบกีฬายกน้ำหนักเพื่อแก้ไขเทคนิค (ท่าสแนทซ์ ท่าคลีน และท่าเจิร์ค) โดย คณะวิทยากรของสมาคม
๑๕.๐๐-๑๕.๑๐	พักเบรก
๑๕.๑๐-๑๗.๐๐	ทำประกอบกีฬายกน้ำหนักเพื่อแก้ไขเทคนิค (ท่าสแนทซ์ ท่าคลีน และท่าเจิร์ค) (ต่อ) โดย คณะวิทยากรของสมาคม
๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๔ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๘.๔๕	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	จิตวิทยาสำหรับกีฬายกน้ำหนัก โดย ดร.วิมลมาศ ประชากุล - ทักษะ ที่สามารถนำมาใช้ในสถานการณ์ระหว่างการฝึกซ้อม และ ระหว่างการแข่งขัน - การ breathing control / thought stopping
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๑๐-๑๒.๐๐	จิตวิทยาสำหรับกีฬายกน้ำหนัก (ต่อ) โดย ดร.วิมลมาศ ประชากุล - เทคนิคเสริมความมั่นใจ/ความเชื่อมั่นให้นักกีฬา (โค้ชควรพูดแบบไหน ไม่ควรพูดอะไร) - ทบทวนความสำคัญของจิตวิทยา (ทำไมต้องฝึก)
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	การวิเคราะห์เกมส์การแข่งขัน โดย คณะวิทยากรของสมาคม - วิเคราะห์จากการซ้อม - วิเคราะห์จากการวอร์ม
๑๕.๐๐-๑๕.๑๐	พักเบรก
๑๕.๑๐-๑๗.๐๐	การวิเคราะห์เกมส์การแข่งขัน (ต่อ) โดย คณะวิทยากรของสมาคม - จากการแข่งขัน (Name Lists, Start Lists และ Score Board)
๑๘.๐๐-๒๐.๐๐	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๖๘

๐๘.๓๐-๐๘.๔๕	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐-๑๐.๐๐	การป้องกันและแก้ไขปัญหาการล่องละเมิด หรือคุกคามทางเพศ โดย นาวาเอก เพชรเกษม รตาภรณ์ และ ดร.สิริลักษณ์ ทัดมัน
๑๐.๐๐-๑๐.๑๐	พักเบรก
๑๐.๑๐-๑๒.๐๐	กฎกติกาการแข่งขันสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนัก โดย คณะวิทยากรของสมาคม - การ Weigh-in - การแต่งกายของนักกีฬา - การเขียนน้ำหนักเหล็ก การเซ็นชื่อในใบ Competitor card - การดูสัญญาณไฟ ธง หรือ มือ จากผู้ตัดสิน - การ Challenge อย่างไรให้ถูกต้องและได้เปรียบคู่ต่อสู้
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐	รับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	แนวทางการสร้างทีม การทำทีม โดย คณะวิทยากรของสมาคม - การบริหารจัดการ (งบประมาณ อุปกรณ์ บุคลากร สถานที่) - การเตรียมทีม (การสรรหาและการคัดเลือกนักกีฬา การพัฒนานักกีฬา พัฒนาผู้ฝึกสอน)
๑๕.๐๐-๑๕.๑๐	พักเบรก
๑๕.๓๐-๑๖.๐๐	พิธีปิด และมอบวุฒิบัตร