



หลักเกณฑ์และรายละเอียด

การอบรมผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักระดับชาติชั้นกลาง ประจำปี 2565

Weightlifting Coach 2020 Level 2

โดยสมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย

1. เนื้อหา

สมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย จัดการพัฒนาบุคลากรกีฬายกน้ำหนัก ในโครงการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักชั้นกลาง ประจำปี 2565 ซึ่งผู้สำเร็จการอบรมจะได้รับประกาศนียบัตรเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักชั้นสูงโดยมีเนื้อหาในการพัฒนารวมทั้งสิ้น 9 วิชา ได้แก่

- 1.1 กติกาที่ปรับปรุงใหม่ สำหรับกีฬายกน้ำหนัก และ แนวทางการปฏิบัติหน้าที่และการปรับตัวของผู้ฝึกสอนเกี่ยวกับกฎกติกาที่เปลี่ยนแปลง
- 1.2 การป้องกันการใช้สารต้องห้าม ความรู้เรื่องยาและข้อควรระวัง สำหรับกีฬายกน้ำหนัก
- 1.3 ทฤษฎีการฝึก/กฎการฝึกกีฬายกน้ำหนัก
- 1.4 Function Anatomy การทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- 1.5 องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ,การฝึกความแข็งแรง และ การฝึกความอ่อนตัว
- 1.6 การเขียนตารางการฝึกซ้อม และการวางแผนการฝึกซ้อม (ระยะยาว รายครั้ง และ รายสัปดาห์)
- 1.7 การวางแผนเตรียมการแข่งขัน เป้าหมายการเรียกเหล็ก และ การแก้เทคนิคการยก
- 1.8 โภชนาการสำหรับกีฬายกน้ำหนัก
- 1.9 จิตวิทยา และวิธีการฝึกจิตวิทยาสำหรับกีฬายกน้ำหนัก

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อพัฒนาบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ ให้มีความรู้ ความเข้าใจ ในกระบวนการฝึกในระดับที่สูงขึ้น เพื่อนำไปการพัฒนา วิธีการฝึกซ้อม และการสร้างนักกีฬาใหม่ๆ ในโรงเรียนสังกัดของตน
- 2.2 เพื่อพัฒนา ผู้ฝึกสอนให้มีความรู้ความสามารถและมีมาตรฐานความรู้ในระดับที่สูงขึ้น
- 2.3 เพื่อพัฒนาให้ผู้ฝึกสอนสามารถสร้างทักษะการนำความรู้ไปปฏิบัติหน้าที่ในการพัฒนากีฬาของชาติ ในการสร้างและพัฒนา นักกีฬา การเป็นผู้นำในการบริหารจัดการองค์กรกีฬา ได้อย่างมีมาตรฐานสากล
- 2.4 เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนผู้ฝึกสอนให้มีโอกาสปฏิบัติหน้าที่ในการแข่งขันกีฬาระดับชาติและระดับนานาชาติและได้รับการพัฒนาขีดสมรรถนะอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบครบวงจรได้มาตรฐานสู่ระดับนานาชาติเพิ่มขึ้น

3. คุณสมบัติของผู้ร่วมการอบรม

- 3.1 เป็นผู้ฝึกสอนที่ผ่านการอบรมขั้นพื้นฐานของสมาคมกีฬายกน้ำหนัก (จบการศึกษาขั้นต่ำปริญญาตรี หรือเทียบเท่า) และต้องมีทีมยกน้ำหนักที่ผู้สมัครปฏิบัติหน้าที่อยู่ ณ ปัจจุบัน เป็นเวลาอย่างน้อย 1 ปี
- 3.2 เป็นอดีตนักกีฬายกน้ำหนักทีมชาติไทย (จบการศึกษาขั้นต่ำปริญญาตรี หรือเทียบเท่า)
- 3.3 มีความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการ และมีเวลาในการเข้าร่วมการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ในทุกรายวิชา

4. วิธีการอบรม

- 4.1 ภาคทฤษฎีและการสาธิต
- 4.2 ภาคปฏิบัติฝึกซ้อมโดยผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักและผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย
- 4.3 การประชุม อภิปราย ซักถามปัญหา แลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์

5. ขั้นตอนการสมัคร

5.1 ผู้สมัครเข้ารับการอบรมส่ง **ใบสมัคร และ หนังสือตอบรับการเข้าร่วมอบรมจากต้นสังกัด** พร้อมหลักฐาน (รูปถ่ายหน้าตรง ถ่ายมาแล้วไม่เกิน 6 เดือนขนาด 1.5 นิ้ว จำนวน 1 รูป , สำเนาบัตรประจำตัวประชาชน , สำเนาวุฒิการศึกษา , สำเนาใบประกาศการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักขั้นพื้นฐาน (ที่สมาคมกีฬายกน้ำหนักฯ จัด หรือ รับรอง) , ภาพการปฏิบัติหน้าที่การสอนกีฬายกน้ำหนัก และหนังสือรับรองการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักจากสโมสรต้นสังกัด) ณ สมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ห้อง 2 ชั้น 20 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ (ตึก 25 ชั้น) เลขที่ 286 การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240 หรือ tawa@tawa.or.th **ภายในวันที่ 10 กรกฎาคม 2565**

5.2 สมาคมกีฬายกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทยจะแจ้งผลการพิจารณาให้ทราบต่อไป และในกรณีผู้ได้รับการพิจารณาไม่สามารถเข้ารับการอบรมได้ สมาคมกีฬายกน้ำหนักฯ ขอสงวนสิทธิ์พิจารณาบุคลากรในลำดับสำรองเข้ารับการอบรมแทน

6. ระยะเวลาและสถานที่

6.1 ระยะเวลาเข้าร่วมอบรมจำนวน 5 วัน ระหว่างวันที่ 24-28 สิงหาคม 2565

วันที่	เวลา	08.00-10.00	10.00-12.00	13.00-15.00	15.00-17.00
24-ส.ค.-65		พิธีเปิดและบรรยาย	ทฤษฎีการฝึก/กฎการฝึกกีฬายกน้ำหนัก (บรรยาย) โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล	Function Anatomy การทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Workshop) โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล	องค์ประกอบสมรรถภาพกาย และ การฝึกความแข็งแรง (1) โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล
25-ส.ค.-65		การฝึกความแข็งแรง (2) (ปฏิบัติ) โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล	การฝึกความแข็งแรง (3) (Workshop) โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล	การฝึกความอ่อนตัว (ทฤษฎี/ปฏิบัติ) โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล	การวางแผนการฝึกซ้อมระยะยาว โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล
26-ส.ค.-65		การวางแผนการฝึกซ้อมรายครั้ง โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล	การวางแผนการฝึกซ้อมรายสัปดาห์ โดย ผศ.อำนาจ บุญแข็ง/อ.เอกรักษ์ แสงผล	การเขียนตารางการฝึกซ้อมและการวางแผนเตรียมการแข่งขัน โดย อ.ศักดิ์ชัย ธิตะจรรย์ และคณะ	เป้าหมายการเรียกเหล็ก โดย อ.ศักดิ์ชัย ธิตะจรรย์ และคณะ
27-ส.ค.-65		หลักและการปฏิบัติการใช้ VPT โดย ดร.นิวัติ สัมสุขนิรันดร์ และ ดร.สิริลักษณ์ ทัศนัย	หลักและการปฏิบัติการใช้ VPT (ต่อ) โดย ดร.นิวัติ สัมสุขนิรันดร์ และ ดร.สิริลักษณ์ ทัศนัย	การปฏิบัติการใช้ VPT (Work Shop) โดย ดร.นิวัติ สัมสุขนิรันดร์ และ ดร.สิริลักษณ์ ทัศนัย	การปฏิบัติการใช้ VPT (Work Shop) โดย ดร.นิวัติ สัมสุขนิรันดร์ และ ดร.สิริลักษณ์ ทัศนัย
28-ส.ค.-65		Doping in Sport สำหรับกีฬายกน้ำหนัก (บรรยาย) โดย DCAT	จิตวิทยาการกีฬาสำหรับกีฬายกน้ำหนัก (บรรยาย) โดย ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	สอบทฤษฎี	พิธีปิดและมอบวุฒิบัตร (15.30 น.)

หมายเหตุ: พิธีเปิดและบรรยายใช้เวลา 12.00 น. พิธีปิดและมอบวุฒิบัตรใช้เวลา 10.00 น. และ 15.00 น.

6.2 สถานที่ ณ ห้องประชุมชั้น 25 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7 รอบ การกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก กรุงเทพมหานคร

- หมายเหตุ
1. ลงทะเบียนเข้ารับการอบรม วันที่ 28 สิงหาคม 2565 เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป
 2. จัดการอบรมวิชาที่ 1- 9 ตามตาราง เริ่มการอบรมตั้งแต่เวลา 08.00 น.-17.00 น. ของทุกวัน

7. ข้อกำหนดในการสำเร็จหลักสูตร

7.1 ต้องเข้ารับการอบรมให้ครบทุกรายวิชา

7.2 ผู้เข้าร่วมอบรมที่จะได้รับประกาศนียบัตร (Certificate) ต้องมีคุณสมบัติทั้ง 8 รายวิชา ดังนี้

7.2.1 มีเวลาเข้ารับการอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ในแต่ละรายวิชา จึงจะมีสิทธิ์สอบในรายวิชานั้นๆ

7.2.2 เข้ารับการทดสอบภายหลังเสร็จสิ้นการอบรมแต่ละวิชาต้องได้คะแนนไม่ต่ำกว่าร้อยละ 60

แต่ละรายวิชา

8. สิ่งที่คุณจะได้รับ

8.1 เอกสารประกอบการอบรม

8.2 อาหารกลางวัน/อาหารว่างและเครื่องดื่ม

8.3 ที่พักห้องละ 2 ท่าน สำหรับผู้เข้ารับการอบรม กรณีประสงค์จะพักเดี่ยว ผู้เข้ารับการอบรมจะต้องเป็นผู้รับผิดชอบเอง

9. การขอตัวหน่วยงานต้นสังกัด

กรณีต้องการหนังสือขอตัวจากสมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย กรุณาแจ้งชื่อ ที่อยู่ ต้นสังกัดของผู้เข้ารับการอบรมตามแบบฟอร์มที่กำหนด

หมายเหตุ สามารถสอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่

สำนักงานเลขาธิการสมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย

ห้อง 2 ชั้น 20 อาคารเฉลิมพระเกียรติฯ (ตึก 25 ชั้น) เลขที่ 286 การกีฬาแห่งประเทศไทย

ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร 10240

โทร.0-2170-9461 มือถือ 086-334-9108 โทรสาร 0-2170-9462