

ตารางการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนักระดับชาติ ชั้นพื้นฐาน ประจำปี 2567
ระหว่างวันที่ 11-16 ตุลาคม 2567 ณ โรงแรมแมลงปอฮอล แอนด์ การ์เด็น อำเภอเชียงคำ จังหวัดพะเยา

วันที่ \ เวลา	08.30-10.00	10.00-12.00	13.00-15.00	15.00-17.00
วันที่ 11 ตุลาคม 2567	พิธีเปิด (09.30-10.00)	ปฐมนิเทศผู้เข้ารับการอบรม (บรรยาย) โดย พล.อ.ท.วัฒนชัย เจริญรัตน์	ประวัติกีฬายกน้ำหนัก และจรรยาบรรณผู้ฝึกสอน (บรรยาย) โดย นายวินัย คำจิ้นศรี	หลักและวิธีการฝึกท่าสแนทซ์ (บรรยาย) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์
วันที่ 12 ตุลาคม 2567	วิทยาศาสตร์การกีฬา การอบอุ่นร่างกาย/การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ/ การเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่เหมาะสม กับกีฬายกน้ำหนัก โดย พ.ท.หญิง อภิญญา ดัชฎยาวัตร	การฝึกยกน้ำหนักอย่างปลอดภัย (บรรยาย) โดย พ.ท.หญิง อภิญญา ดัชฎยาวัตร และ นาวาโท นรเศรษฐ์ อุบริพุทธรังกูร	ฝึกปฏิบัติท่าสแนทซ์ (ปฏิบัติ/แบ่งกลุ่ม) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์	ฝึกปฏิบัติท่าสแนทซ์ และท่าสแนทซ์สมบรูณ์ (ปฏิบัติ/แบ่งกลุ่ม) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์
วันที่ 13 ตุลาคม 2567	การรักษาอาการบาดเจ็บ และการปฐมพยาบาลเบื้องต้น (บรรยาย) โดย นาวาโท นรเศรษฐ์ อุบริพุทธรังกูร	หลักและวิธีการฝึกท่าเจอร์ค (บรรยาย) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์	ฝึกปฏิบัติท่าคลีน (ปฏิบัติ/แบ่งกลุ่ม) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์	ฝึกปฏิบัติท่าเจอร์ค (ปฏิบัติ/แบ่งกลุ่ม) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์
วันที่ 14 ตุลาคม 2567	จิตวิทยาการกีฬา เรื่อง การจูงใจนักกีฬา (บรรยาย) โดย พ.ท.หญิง อภิญญา ดัชฎยาวัตร	ฝึกปฏิบัติท่าคลีนแอนด์เจอร์คสมบรูณ์ (ปฏิบัติ/แบ่งกลุ่ม) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์	จำลองการสอน (ปฏิบัติ/แบ่งกลุ่ม) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์	จำลองการสอน (ปฏิบัติ/แบ่งกลุ่ม) โดย นายสุริยา ดัชฎยาวัตร นายวินัย คำจิ้นศรี และ นายไกรสอน ดัดฎยาวัฒน์
วันที่ 15 ตุลาคม 2567	การป้องกันการใช้อาวุธต้องห้าม สำหรับกีฬายกน้ำหนัก (บรรยาย) โดย DCAT	กติกาพื้นฐาน สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬายกน้ำหนัก (บรรยาย) โดย นายสมโภชน์ ยิ้มพลอย และ นายวินัย คำจิ้นศรี	ไปดูการแข่งขันจริง ณ สนามการแข่งขัน EGAT	ไปดูการแข่งขันจริง ณ สนามการแข่งขัน EGAT
วันที่ 16 ตุลาคม 2567	ทดสอบภาคทฤษฎี	พิธีปิดและมอบวุฒิบัตร (10.00 น.)		

หมายเหตุ

1. เข้าที่พักวันที่ 10 ตุลาคม 2567 ตั้งแต่เวลา 14.00 น. เป็นต้นไป
2. เชคเข้า วันที่ 16 ตุลาคม 2567 ก่อน 12.00 น.
- 3.พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น. พักรับประทานอาหารว่างเวลา 10.00 น. และ 15.00 น.