

## ตารางการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้

โครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้เพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน  
สำหรับนักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.)

ปีที่ 2 ตั้งแต่วันที่ 6 – 9 กรกฎาคม 2566

ณ การกีฬาแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร

เวลา	เนื้อหาสาระ	วิทยากร
6/7/66	ออนไลน์	ผ่านระบบ zoom
09.00 – 09.30 น.	ทำความเข้าใจและชี้แจงรายละเอียดของ โครงการฯ	อ.ดร.พลวดีน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย
09.30 – 10.30 น.	โภชนาการกับนักกีฬาคาราเต้โด	อ.นวรรตน์ วิทวัสศุกุล
10.30 – 10.45 น.	พัก	
10.45 – 12.00 น.	โภชนาการกับนักกีฬาคาราเต้โด(ต่อ)	อ.นวรรตน์ วิทวัสศุกุล
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.00 น.	จิตวิทยาการกีฬา หัวข้อ “สอนและเรียนอย่างไร ให้สนุกและมีเป้าหมาย	อ.ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี
14.00 – 14.15 น.	พัก	
14.15 – 15.30 น.	จิตวิทยาการกีฬา หัวข้อ “สอนและเรียนอย่างไร ให้สนุกและมีเป้าหมาย (ต่อ)	อ.ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี
7/8/66	ออนไลน์	ผ่านระบบ zoom
09.00 – 10.15 น.	กติกากการแข่งขันประเภทท่ารำ	อ.ทวิสุข เขียวชาญปรีชากุล เลขาธิการสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
10.15 – 10.30 น.	พัก	
10.30 – 12.00 น.	กติกากการแข่งขันประเภทต่อสู้	อ.วรพล เกื้อผล ผู้ตัดสินระดับนานาชาติ
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.10 น.	การวางแผนการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อม ทางด้านร่างกายให้เหมาะสมกับกีฬาคาราเต้โด (ทฤษฎี)	อ.ดร.มานิช บุตรเมือง ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
14.10 – 14.25 น.	พัก	
14.25 – 15.30 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทต่อสู้ (ทฤษฎี)	อ.ดร.พลวดีน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย

เวลา	เนื้อหาสาระ	วิทยากร
8/7/66	ออนไซต์	การกีฬาแห่งประเทศไทย
09.00 – 09.30 น.	ประธานกล่าวเปิดการอบรมผู้ฝึกสอน	พล.อ.สุรชาติ จิตต์แจ้ง นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
09.30 – 10.15 น.	ผู้บริหารสมาคมฯสนทนากับผู้เข้าร่วมอบรม	ผู้บริหารสมาคมฯ
10.15 – 10.30 น.	พัก	
10.30 – 12.00 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทท่ารำ (โกจูริว) (เบื้องต้น)	อ.ทวิสุข เขียวชาญปรีชากุล เลขาธิการสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.30 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทท่ารำ (โชโตกัน) (เบื้องต้น)	อ.เชมภัสร์ กรรมการบริหารสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
14.30 – 14.45 น.	พัก	
14.45 – 16.30 น.	กายภาพบำบัดเพื่อป้องกันและรักษาการบาดเจ็บ	อ.มนต์วดี ยันต์ตระกูล นักกายภาพบำบัดวิชาชีพ
9/7/66	ออนไซต์	การกีฬาแห่งประเทศไทย
09.00 – 10.30 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทต่อสู้ (เบื้องต้น)	อ.ดร.พลวดีน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย
10.30 – 10.45 น.	พัก	
10.45 – 12.00 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทต่อสู้ (เบื้องต้น) (ต่อ)	อ.ดร.พลวดีน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.30 น.	การวางแผนการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้เหมาะสมกับกีฬาคาราเต้โด (ปฏิบัติ)	อ.ดร.มานิช บุตรเมือง ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
14.30 – 14.45 น.	พัก	
14.45 – 15.30 น.	สอบและประเมินผู้เข้าอบรม	ข้อสอบ 50 ข้อ
15.30 – 16.00 น.	ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันสนทนา ซักถามข้อสงสัยต่างๆ	พล.อ.สุรชาติ จิตต์แจ้ง นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย ผู้บริหารสมาคมฯ อ.ดร.พลวดีน สารธรรม หัวหน้าผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดทีมชาติไทย
16.00 – 16.30 น.	ประธานกล่าวปิดการอบรม	พล.อ.สุรชาติ จิตต์แจ้ง นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

ผู้ดำเนินการอบรม อ.ดร.พลวดีน สารธรรม

เจ้าหน้าที่ นางสาวเมทินี หมั่นละม้าย, นางสาวบงกช บุญกล้า ,นางสาววิภาวรรณ ขามาลา