

## ตารางการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โต

โครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้โตเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน  
สำหรับนักเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน(สพฐ.)

### “คาราเต้คืนถิ่น”

เวลา	เนื้อหาสาระ	วิทยากร
12/8/64		
09.00 – 09.30 น.	ประธานกล่าวเปิดการอบรมผู้ฝึกสอน	พล.อ.สุรชาติ จิตต์แจ้ง นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
09.30 – 10.15 น.	ผู้บริหารสมาคมฯ สนทนากับผู้เข้าร่วมอบรม	ผู้บริหารสมาคมฯ
10.15 – 10.45 น.	พัก	
10.45 – 12.00 น.	ทำความเข้าใจและชี้แจงรายละเอียดของโครงการฯ	อ.ดร.พลวศิน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.10 น.	กติกากการแข่งขันประเภทท่ารำ	อ.ดุยรัตน์ รัตนพันธ์ ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย
14.10 – 14.25 น.	พัก	
14.25 – 16.00 น.	กติกากการแข่งขันประเภทต่อสู้	อ.ดุยรัตน์ รัตนพันธ์ ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย
13/8/64		
09.00 – 10.00 น.	โภชนาการกับนักกีฬาคาราเต้โต	อ.นวรรตน์ วิทวัสสกุล
10.00 – 10.15 น.	พัก	
10.15 – 12.00 น.	โภชนาการกับนักกีฬาคาราเต้โต(ต่อ)	อ.นวรรตน์ วิทวัสสกุล
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.10 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทท่ารำ (โกจูริว) (เบื้องต้น)	อ.ญาณิศา ต่อรัตนวัฒนา ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย
14.10 – 14.25 น.	พัก	
14.25 – 16.00 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทท่ารำ (โชโตกัน) (เบื้องต้น)	Fujikiyo Omura SENSEI
14/8/64		
09.00 – 10.00 น.	จิตวิทยาการกีฬา หัวข้อ “สอนและเรียนอย่างไรให้สนุกและมีเป้าหมาย	อ.ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมะมนตรี
10.00 – 10.15 น.	พัก	

10.15 – 12.00 น.	จิตวิทยาการกีฬา หัวข้อ “สอนและเรียนอย่างไรให้สนุกและมีเป้าหมาย (ต่อ)	อ.ดร.ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.10 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทต่อสู้ (เบื้องต้น)	อ.ดุลยรัตน์ รัตนพันธ์ ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย
14.10 – 14.25 น.	พัก	
14.25 – 16.00 น.	การสอนและฝึกซ้อมกีฬาคาราเต้ประเภทต่อสู้ (เบื้องต้น) (ต่อ)	อ.ดร.พลวสิน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย
15/8/64		
09.00 – 10.00 น.	สมรรถภาพทางกายพื้นฐานสำหรับกีฬาคาราเต้โต	อ.ศักดิ์สยาม แสงไวศยสุข
10.00 – 10.15 น.	พัก	
10.15 – 12.00 น.	สมรรถภาพทางกายพื้นฐานสำหรับกีฬาคาราเต้โต (ต่อ)	อ.ศักดิ์สยาม แสงไวศยสุข
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.10 น.	การวางแผนการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้เหมาะสมกับกีฬาคาราเต้โต	อ.ดร.มานิช บุตรเมือง
14.10 – 14.25 น.	พัก	
14.25 – 16.00 น.	การวางแผนการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายให้เหมาะสมกับกีฬาคาราเต้โต(ต่อ)	อ.ดร.มานิช บุตรเมือง
16/8/64		
09.00 – 10.00 น.	กายภาพบำบัดเพื่อป้องกันและรักษาการบาดเจ็บ	อ.มนต์วีดี ยันต์ตระกูล
10.00 – 10.15 น.	พัก	
10.15 – 12.00 น.	กายภาพบำบัดเพื่อป้องกันและรักษาการบาดเจ็บ (ต่อ)	อ.มนต์วีดี ยันต์ตระกูล
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
13.00 – 14.10 น.	สอบและประเมินผู้เข้าอบรม	ข้อสอบ 50 ข้อ
14.10 – 14.25 น.	พัก	
14.25 – 15.30 น.	ผู้เข้าร่วมอบรมร่วมกันสนทนา ชักถามข้อสงสัยต่างๆ	พล.อ.สุรชาติ จิตต์แจ้ง นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย ผู้บริหารสมาคมฯ อ.ดุลยรัตน์ รัตนพันธ์ อ.ดร.พลวสิน สารธรรม ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โตทีมชาติไทย

15.30 – 16.00 น.	ประธานกล่าวปิดการอบรม	พล.อ.สุรชาติ จิตต์แจ้ง นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
------------------	-----------------------	---

ผู้ดำเนินการในการอบรม อ.ดร.พลวสิน สารธรรม

เจ้าหน้าที่ นางสาวอติติยา จันทร์หอม, นางสาวชนิทรนันท์ แสนบุญพันธ์, นางสาววราพร พงษ์เถื่อน