

ตารางการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกรีฑาหลักสูตร T - LICENCE

วันที่ 1

08.30 – 09.30	รายงานตัว
09.30 – 10.30	พิธีเปิดและปฐมนิเทศ
10.30 – 11.00	พักรับประทานอาหารว่าง
11.00 – 12.00	ปรัชญาของการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬา
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 14.00	กายวิภาคและสรีรวิทยา
14.00 – 14.30	พักรับประทานอาหารว่าง
14.30 – 15.30	การอบอุ่นร่างกายและการคลายอุ่น
15.30 – 16.30	การวิ่งระยะสั้น/ปฏิบัติ (Sprint Start)

วันที่ 2

08.30 – 10.00	การวิ่งระยะสั้น/ปฏิบัติ (Sprint Technique)
10.00 – 10.30	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 – 11.15	การวิ่งระยะสั้น/ทฤษฎี
11.15 – 12.00	พื้นฐานการทุ่ม พุ่ง ขว้าง
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.45	การเจริญเติบโตและการพัฒนาการของมนุษย์
13.45 – 14.30	ทฤษฎีการฝึกซ้อม 1 (หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกซ้อมกีฬา)
14.30 – 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.30	ทุ่มน้ำหนัก/ปฏิบัติ

วันที่ 3

08.30 – 10.00	การวิ่งผลัด/ปฏิบัติ
10.00 – 10.30	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 – 11.15	ทุ่มน้ำหนัก/ทฤษฎี
11.15 – 12.00	ทฤษฎีการฝึกซ้อม 2 (การพัฒนาความแข็งแรง)
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.45	พื้นฐานการกระโดด
13.45 – 14.30	การเสริมสร้างความแข็งแรง (Body Weight)
14.30 – 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.30	กระโดดไกล/ปฏิบัติ

วันที่ 4

08.30 – 10.00	ขว้างจักร/ปฏิบัติ
10.00 – 10.30	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 – 11.15	กระโดดไกล/ทฤษฎี
11.15 – 12.00	ทฤษฎีการฝึกซ้อม 3 (การพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต)
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.45	การสอนทักษะ
13.45 – 14.30	ขว้างจักร/ทฤษฎี
14.30 – 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.30	กระโดดสูง/ปฏิบัติ

วันที่ 5

08.30 – 10.00	วิ่งข้ามรั้ว/ปฏิบัติ
10.00 – 10.30	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 – 11.15	กระโดดสูง/ทฤษฎี
11.15 – 12.00	โภชนาการทางการกีฬา
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.45	จิตวิทยาการกีฬา
13.45 – 14.30	วิ่งข้ามรั้ว/ทฤษฎี
14.30 – 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.30	พุ่งแหลน/ปฏิบัติ

วันที่ 6

08.30 – 10.00	เข่ง ก้าว กระโดด/ปฏิบัติ
10.00 – 10.30	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30 – 11.15	พุ่งแหลน/ทฤษฎี
11.15 – 12.00	การป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬา
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.45	ทฤษฎีการฝึกซ้อม 4 (การพัฒนาความเร็ว)
13.45 – 14.30	เข่ง ก้าว กระโดด/ทฤษฎี
14.30 – 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.30	การเสริมสร้างความแข็งแรง (Partner Work and Medicine ball)

วันที่ 7

08.30 – 09.15	ทฤษฎีการฝึกซ้อม 5 (การวางแผนการฝึกซ้อม)
09.15 – 10.00	ฝึกปฏิบัติการเขียนแผนการฝึกซ้อม (1 training session)
10.00 – 10.30	พักรับประทานอาหารว่าง
10.30– 12.00	วิเคราะห์การเขียนแผนการฝึกซ้อม (1 training session)
12.00 – 13.00	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 13.30	อภิปราย/ซักถามปัญหา
13.30 – 14.30	สอบข้อเขียน
14.30 – 15.00	พักรับประทานอาหารว่าง
15.00 – 16.30	พิธีปิด