



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิและหนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

- | | |
|-------------------------------------|---|
| 1. อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันท์เสมอ | คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สถาบันการพลศึกษา |
| 2. อาจารย์ ดร.ไพเราะ อังศุสฤกษ์กุล | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง |
| 3. รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ | คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 4. รองศาสตราจารย์สุระวิ สุริยจันทร์ | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ |
| 5. รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ |

รายนามทรงคุณวุฒิวิพากษ์ชุดฝึกอบรม

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริวรรณ สุขดี | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐศักดิ์ โลหะไพฑูรย์ | มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วรวิทย์ ตาปิง | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ |
| 4. อาจารย์ ดร.จิตติมา กตัญญู | มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 5. อาจารย์ ดร.สุรัตน์ จินตสกุล | สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตตรัง |

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

ที่ ศธ ๐๕๓๓.๐๖/ว. ๓๓๕



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มุ
นักศึกษาในระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนา
ทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาสีลาศไทย
สู่มาตรฐานสากล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุเมณี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า
และ อาจารย์ ดร.อัจฉริยา กลิยะพัห์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี
โดยนักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบ
และให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตรวิจารย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๕๑๙๙

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๑๙๙



ที่ ศธ ๐๕๓๓.๐๖/๑.๖๖๖

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขออนุมัติเคราะห้เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน อาจารย์ ดร.ไพเราะ อังศุสฤณกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิยา โพธิ์มนักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุเมณี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อัจฉริยา กลียะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี โดยนักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงขออนุมัติเคราะห้จากท่านในการตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิท จิตตรวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙



ที่ ศธ ๐๕๓๓.๐๖/ว. ๖๖๖๔

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน รองศาสตราจารย์ชูระวี สุริยจันทร์

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มู นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาสมัครเล่นไทยสู่มาตรฐานสากล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุเมณี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อัญฉวีญา กลิยะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี โดยนักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบและให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิต จิตกรวิจารย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙



ที่ ศธ ๐๕๓๓.๐๖/ว. นกษ

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง

จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะท่าย

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มนักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกษมณี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อัคริยา กสิยะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี โดยนักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจและให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตร์วิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๑๙๙

โทรสาร. ๐๕๓-๘๘๕๑๙๙



ที่ ศธ ๐๕๓๓.๐๖/ว.จ.๑๖/๕

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง
จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์

เรียน รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มูน นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล” โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุเมณี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อัจฉริยา กลิยะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย เห็นว่าท่านเป็นผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี โดยนักศึกษาได้ประสานกับท่านแล้ว บัณฑิตวิทยาลัยจึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจและให้ความเห็นเกี่ยวกับเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิศ จิตริวิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙



ที่ ศธ ๐๔๓๓/ว.๘๓๖.๑

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง
จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิตรวิรัตน์ สุขดี

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มุ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล" โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.เทอดมนี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อัษฎรียากลิยะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวิพากษ์ประกอบการเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์ และส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิท จิตวิจิตร)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๕๔๙๙

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๔๙๙



ที่ ศธ ๐๕๓๓/ ๖.๘๓๖.๑

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง

จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐศักดิ์ โลหะไพบุลย์

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มู นักศึกษา
ระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาศาสตร์มนุษย
ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล” โดยมี
รองศาสตราจารย์ ดร.เกตุมณี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อัจฉริยา
กลียะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาดังกล่าว ซึ่งขอเรียนเชิญท่านร่วมประชุม
เชิงปฏิบัติการเพื่อวิพากษ์ประกอบการเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์ และส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษา
จะประสานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิต จิตริจารณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์. ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙

โทรสาร. ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙



ที่ ศธ ๐๕๓๓/ ๖.๘๓๖.๑

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง

จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน อาจารย์ ดร.สุรัตน์ จินตสกุล

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มุ นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาศาสตร์มนุษยศาสตร์ ท้าวิทยานิพนธ์ "การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล" โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.เกตุมนี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อรรถวิญญากลิยะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวิพากษ์ประกอบการเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์ และส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิศ จิตวิจาวรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙



ที่ ศธ ๐๕๓๓/ว.๘๓๖.๑

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๐๒ ถนนช้างเผือก อ.เมือง

จ. เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๕๕

เรื่อง ขอเชิญประชุม

เรียน อาจารย์ ดร.จิตติมา กตัญญู

ด้วยบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้อนุมัติให้ นางภัททิศา โพธิ์มู นักศึกษาระดับปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาผู้นำทางการศึกษาและพัฒนาศาสตร์มนุษยศาสตร์ วิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาสีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล" โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.เกตุมณี มากมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรืองเดช วงศ์หล้า และ อาจารย์ ดร.อัครวิทย์ กสิยะพัท เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ทั้งนี้ นักศึกษาดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อวิพากษ์ประกอบการเก็บข้อมูลทำวิทยานิพนธ์ และส่วนรายละเอียดอื่นๆ นักศึกษาจะประสานกับท่านโดยตรงต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชวิต จิตร์วิจารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

บัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙

โทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๙๙๙

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล

สำหรับผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยใน 17 จังหวัดภาคเหนือ

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยทั้งในด้านความรู้ ความเข้าใจ ความสามารถ ทักษะ ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาลีลาศ และการฝึกสอนนักกีฬาการตอบแบบสอบถามของท่านถือว่ามีคุณค่ายิ่ง โดยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์สำหรับการพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้ ประกอบด้วย 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้ฝึกสอนนักกีฬากรุณาโปรดตอบทุกข้อ คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และจะไม่ส่งผลกระทบแต่อย่างใด ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

นางภัททิศา โพธิ์มู

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ ต่ำกว่า 35 ปี

☐ 35-45 ปี

☐ 46-55 ปี

☐ 56-65 ปี

☐ มากกว่า 65 ปี

3. ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษาปีที่ 6 หรือเทียบเท่า

☐ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง/อนุปริญญาหรือเทียบเท่า

☐ สาขาวิชาพลศึกษา ☐ สาขาวิชาสุขศึกษา

☐ ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า

☐ สาขาวิชาพลศึกษา

☐ สาขาวิชาสุขศึกษา

☐ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ☐ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

☐ สาขาอื่น ๆ (ระบุ).....

☐ สูงกว่าปริญญาตรี สาขาวิชา (ระบุ).....

4. ประสบการณ์ในการเป็นนักกีฬาลีลาศ

☐ ต่ำกว่า 5 ปี

☐ 5-10 ปี

☐ มากกว่า 10 ปี

5. ประสบการณ์การเข้าร่วมการแข่งขันขณะเป็นนักกีฬาลีลาศ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ระดับภูมิภาค

☐ การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ

☐ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ระดับภูมิภาค

☐ การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ

☐ การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษา

- () การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
- () การแข่งขันกีฬาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย
- () การแข่งขันกีฬาซีเกมส์
- () การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
6. ระดับการเป็นผู้ฝึกสอน (ระดับสูงสุดของท่าน)
- () ผู้ฝึกสอนระดับต้น (Coach Licence C) เป็นระยะเวลา.....ปี
- () ผู้ฝึกสอนระดับกลาง (Coach Licence B) เป็นระยะเวลา.....ปี
- () ผู้ฝึกสอนระดับสูง (Coach Licence A) เป็นระยะเวลา.....ปี
7. ประสบการณ์ในการเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศ
- () ต่ำกว่า 5 ปี
- () 5-10 ปี
- () มากกว่า 10 ปี
8. ประสบการณ์การเข้าร่วมแข่งขันในฐานะผู้ฝึกสอน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- () การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ ระดับภูมิภาค
- () การแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ
- () การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ระดับภูมิภาค
- () การแข่งขันกีฬาแห่งชาติ
- () การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยพลศึกษา
- () การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
- () การแข่งขันกีฬาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย
- () การแข่งขันกีฬาซีเกมส์
- () การแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับแนวทางการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล
ท่านต้องการพัฒนาทักษะ ความรู้ความสามารถในด้านใด และเนื้อหาที่ต้องการฝึกอบรมมีลักษณะ
เป็นอย่างไร

9. () ด้านบุคลิกภาพและคุณลักษณะของผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ต

เนื้อหาที่ต้องการ.....

.....

.....

.....

.....

10.() ด้านความรู้ความสามารถทั่วไปเกี่ยวกับกีฬาอีสปอร์ต

เนื้อหาที่ต้องการ.....

.....

.....

.....

.....

11.() ด้านสรีรวิทยาการศึกษา

เนื้อหาที่ต้องการ.....

.....

.....

.....

.....

12.() ด้านเวชศาสตร์การศึกษา

เนื้อหาที่ต้องการ.....

.....

.....

.....

.....

13.() ด้านจิตวิทยาการกีฬา

เนื้อหาที่ต้องการ.....

.....

.....

.....

.....

14.() ด้านโภชนาการ

เนื้อหาที่ต้องการ.....

.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

แบบสอบถามข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
4	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	0	0.80	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
โดยเฉลี่ย						0.96	ใช้ได้

แนวการสัมภาษณ์ระดับลึก

เรื่อง การพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล

วัน เดือน ปี.....สถานที่.....

ผู้ให้สัมภาษณ์

() ผู้บริหารของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ชื่อ สกุล.....ตำแหน่ง.....

() คณะกรรมการสมาคมกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทย

ชื่อ สกุล.....ตำแหน่ง.....

() ผู้ฝึกสอนของนักกีฬาลีลาศทีมชาติไทย

ชื่อ สกุล.....ตำแหน่ง.....

ประเด็นการสัมภาษณ์

1. ท่านคิดว่าองค์ประกอบภายในที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทย ผู้ฝึกสอนต้องมีสมรรถนะที่จำเป็นในด้านต่าง ๆ อย่างไร เพราะเหตุใด ให้ระบุที่ละประเด็น
 - 1.1 ด้านบุคลิกภาพ ได้แก่ รูปร่าง สมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ สมรรถภาพทางกายด้านทักษะ
 - 1.2 ด้านจิตใจ ได้แก่ ภาวะทางอารมณ์และการควบคุมการตัดสินใจ ความเชื่อมั่นความกระตือรือร้น มุ่งมั่นความอดทนอดกลั้นต่อปัญหาความรับผิดชอบความเสียสละความเอาใจใส่ดูแลความมีระเบียบวินัย
 - 1.3 ด้านทักษะอื่นๆ ที่จำเป็น ได้แก่ ความรู้ ความสามารถเฉพาะตัว และทักษะด้านกีฬาลีลาศ เช่น ความรู้ความสามารถทั่วไปในกีฬาลีลาศความรู้ด้านสรีรวิทยาการกีฬา ความรู้ด้านเวชศาสตร์การกีฬา ความรู้ด้านจิตวิทยาการกีฬา ความรู้ด้านโภชนาการ

2. ท่านคิดว่าองค์ประกอบภายนอกที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทย ด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้ควรมีลักษณะอย่างไร เพราะเหตุใด
 - 2.1 สภาพแวดล้อม เช่น สถานที่ฝึกซ้อม อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย
 - 2.2 การส่งเสริมสนับสนุนด้านนโยบาย เช่น การแข่งขันทั้งในและต่างประเทศ การฝึกอบรมผู้ฝึกสอน การเชิญวิทยากรผู้ฝึกสอนระดับโลก
 - 2.3 งบประมาณ เช่น ด้านเงินรางวัล การเดินทางเข้าร่วมแข่งขัน (เบี้ยเลี้ยง ที่พัก ค่าเดินทาง) อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย
 - 2.4 การเปิดโอกาสให้เข้าการแข่งขันในระดับต่างๆ เช่น การเปิดโอกาสให้เข้าแข่งขันระดับภาค เปิดโอกาสให้เข้าแข่งขันในระดับประเทศ
3. ท่านคิดว่าชุดฝึกอบรมสำหรับผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยเพื่อให้มีความสามารถระดับมาตรฐานสากลควรมีลักษณะเป็นอย่างไร มีหลักสูตร วิธีการจัดฝึกอบรม การใช้สื่อ หรือการประเมินและติดตามผลอย่างไร
4. ท่านคิดว่าปัญหาและอุปสรรคสำคัญที่ส่งผลต่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยให้มีความสามารถในระดับมาตรฐานสากลคืออะไร ทำไมจึงเป็นเช่นนั้น

แบบสัมภาษณ์ข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	0	+1	0.80	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7	+1	0	+1	+1	0	0.60	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
โดยเฉลี่ย						0.93	ใช้ได้

ตัวอย่างแบบทดสอบ

คำสั่ง ให้ทำเครื่องหมาย x ลงในช่องตัวอักษรหน้าข้อความที่เห็นว่าถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียวในกระดาษคำตอบ

1. การลีลาศมาตรฐานสากลแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

- ก. บอลรูมและลาติน
- ข. สแตนดาร์ดและลาติน
- ค. โคมเดอร์และลาติน
- ง. ถูกทุกข้อ
- จ. ถูกทั้งข้อ ข และ ค

2. ทิศทางของการลีลาศ

- ก. ทวนเข็มนาฬิกา
- ข. ตามเข็มนาฬิกา
- ค. ถูกทั้ง ก และ ข
- ง. ไปในทิศทางใดก็ได้
- จ. ไม่มีข้อใดถูก

3. L.O.D หมายถึง

- ก. แนวเต็นรำ
- ข. ย้อนแนวเต็นรำ
- ค. เฝียงเข้ากลางฟลอร์
- ง. เฝียงข้างของฟลอร์
- จ. ถูกหมดทุกข้อ

4. ผลการวิจัยของต่างประเทศพบว่าการซ้อมลีลาศสม่ำเสมอมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายได้อย่างไร

- ก. หัวใจจะแข็งแรง
- ข. ระบบการหายใจมีประสิทธิภาพดี
- ค. การหมุนเวียนโลหิตดี
- ง. มีกำลังอยู่ตัวไม่เหนื่อยง่าย
- จ. ถูกทุกข้อ
5. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่ออะไร
- ก. กระตุ้นกล้ามเนื้อ
- ข. กระตุ้นหัวใจ
- ค. เตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อลดความบาดเจ็บ
- ง. เพื่อความอ่อนตัว
- จ. เพื่อความแข็งแรง
6. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อเวลาใด
- ก. เวลาเช้าทุกวัน
- ข. เวลาเย็นทุกวัน
- ค. ก่อน – หลังการออกกำลังกายทุกวัน
- ง. ก่อนนอนทุกวัน
- จ. ผิดทุกข้อ
7. ข้อใดถูกต้องที่สุด
- ก. ขณะฝึกทักษะควรดื่มนมและน้ำตลอดเวลา
- ข. น้ำอัดลมช่วยให้มีแรงฝึกได้นาน
- ค. เมื่อรับประทานอาหารเสร็จ เข้ารับการฝึกทันที
- ง. ควรทานหมูทอดก่อนการแข่งขัน
- จ. รับประทานอาหารก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมงครึ่ง
8. การสร้างความทนทานของหัวใจคืออะไร

- ก. การเล่นฟุตบอล
- ข. ฝึกเล่นบาสเก็ตบอล
- ค. ฝึกเต้นแอโรบิก
- ง. ฝึกยกน้ำหนัก
- จ. ฝึกทุกข้อ

9. อาหารประเภทใดให้พลังงานสูงที่สุด

- ก. คาร์โบไฮเดรต
- ข. โปรตีน
- ค. ไขมัน
- ง. เกลือแร่
- จ. วิตามิน

10. เครื่องดื่มประเภทใดที่มีความเหมาะสม สำหรับดื่มช่วงระหว่างการแข่งขันมากที่สุด

- ก. เกลือแร่
- ข. น้ำหวาน
- ค. ชาเขียว
- ง. น้ำเปล่า
- จ. ถูกทุกข้อ

11. จิตวิทยาการกีฬาหมายถึงอะไร

- ก. การนำความรู้ด้านจิตใจมาประยุกต์เข้ากับการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา
- ข. การนำความรู้ด้านร่างกายมาประยุกต์เข้ากับการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา
- ค. การนำความรู้ด้านร่างกายและจิตใจมาประยุกต์เข้ากับการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา
- ง. การนำความรู้ทักษะมาประยุกต์เข้ากับการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา
- จ. ถูกทุกข้อ

12. ข้อใดเป็นแรงจูงใจภายใน

ก. เงินรางวัล

ข. เกียรติยศชื่อเสียง

ค. คำชม

ง. การได้รับการยอมรับของสังคม

จ. ความรู้สึกที่รักในกีฬานั้นๆ

13. หากได้รับอุบัติเหตุแขนหักควรปฐมพยาบาลอย่างไร

ก. คามด้วยไม้แล้วขันชะเนาะ

ข. ใส่ยาที่แผล

ค. รีบพาไปหาหมอทันที

ง. รอให้ญาติพาไปหาหมอ

จ. นั่งสมาธิ

14. ในกรณีที่ฉีดยาแก้ปวดควรทำอย่างไรก่อน

ก. นวดและคลึงเบาๆ

ข. ประคบความเย็นภายใน 48 ชั่วโมง

ค. ประคบความร้อนภายใน 24 ชั่วโมง

ง. ใส่เฝือกทันที

จ. ไม่มีข้อใดถูก

15. การเป็นตะคริวเกิดขึ้นอวัยวะใดมากที่สุด

ก. ขา

ข. มือ

ค. กล้ามเนื้อน่อง

ง. เท้า

จ. หน้าอก

ผล การหาค่า IOC ของแบบทดสอบความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรม

แบบสอบถามข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	0	+1	0	0.60	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	+1	0	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12	0	+1	+1	0	+1	0.60	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
17	+1	0	+1	+1	0	0.60	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
19	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
20	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
21	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
22	+1	0	0	+1	+1	0.60	ใช้ได้
23	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
24	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
25	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

แบบวิพากษ์

ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาตีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ

คำชี้แจง

โปรดพิจารณาชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาตีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลแล้ว
ทำเครื่องหมาย ✓ และแสดงความคิดเห็นที่มีต่อชุดฝึกอบรมฯ ดังกล่าว ตามความคิดเห็นของท่าน

รายการ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม
ด้านโครงสร้าง			
วัตถุประสงค์			
ขอบข่ายของเนื้อหา			
กิจกรรมการอบรม			
ระยะเวลาการฝึกอบรม			
สื่อที่ใช้ในการอบรม			
การวัดและประเมินผล			
โครงสร้างหลักสูตรการฝึกอบรม			
ตารางการฝึกอบรม			
ด้านเนื้อหา			
เนื้อหาสาระสอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
การจัดลำดับความสำคัญของเนื้อหา			
ความสัมพันธ์ระหว่างเนื้อหา			
การทดสอบความรู้ก่อนและหลังการฝึกอบรม			
ความสัมพันธ์ของเนื้อหากับการพัฒนาผู้ ฝึกสอนนักกีฬาตีลาศ			
กิจกรรมสอดคล้องกับวัตถุประสงค์			
กิจกรรมสอดคล้องกับเนื้อหา			
ระยะเวลาการฝึกอบรมสอดคล้องกับเนื้อหา			
การวัดและประเมินผลสอดคล้องกับกิจกรรม			
ความทันสมัยของหลักสูตร			

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

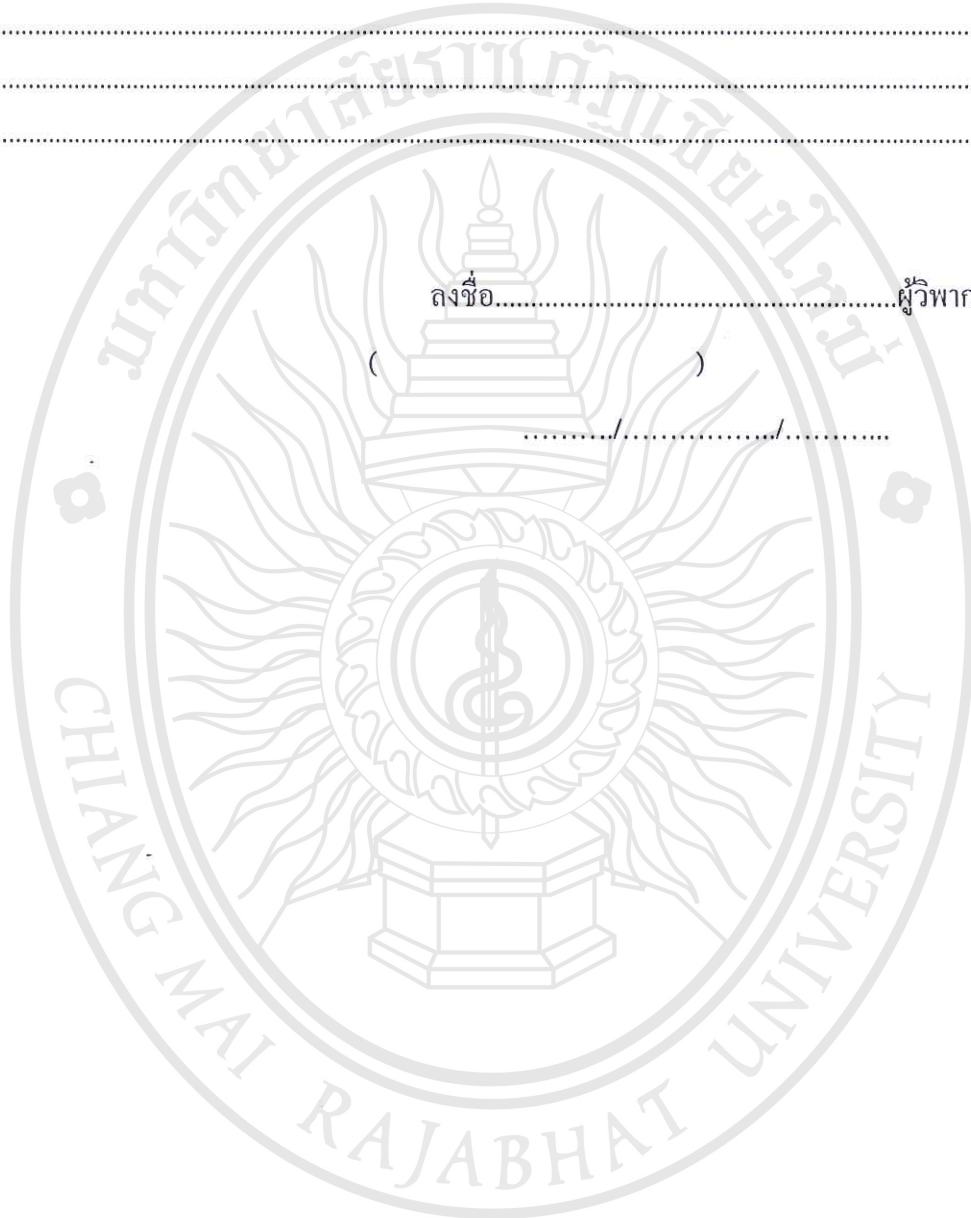
.....

ลงชื่อ.....

ผู้พากษ์

(.....)

...../...../.....



แบบสอบถามข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
17	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
18	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
โดยเฉลี่ย						0.96	ใช้ได้

แบบประเมินภาคปฏิบัติผู้ฝึกสอน
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล

สำหรับประเมินผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยที่เข้ารับการฝึกอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนา

ผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล

คนที่	เวลาของจังหวะ และพื้นฐานจังหวะ (10)	ทรงของลำตัว (10)	การเคลื่อนไหว (10)	การแสดงที่บอกจังหวะ (10)	การใช้เท้า (10)	การใช้พื้นที่ฟลอร์ (10)	รวม (60)	คะแนนร้อยละ
1								
2								
3								
4								
5								
6								

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งหมด คล่องแคล่ว สวยงาม	ให้	8-10	คะแนน
ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งหมด คล่องแคล่ว	ให้	6-7	คะแนน
ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งหมด	ให้	4-5	คะแนน
ปฏิบัติได้ถูกต้องบางส่วน	ให้	1-3	คะแนน

บันทึกเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

ผล การหาค่า IOC ของแบบประเมินภาคปฏิบัติผู้ฝึกสอนนักกีฬา

คำถามข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

**ชุดประเมินผลการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้
ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล
(แบบสอบถามผู้ฝึกสอน)**

สำหรับผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยที่ผ่านการฝึกอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนา
ผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับผลจากการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล โดยข้อมูลที่ได้จากการวิจัยจะนำไปใช้ประโยชน์สำหรับการพัฒนาชุดฝึกอบรมผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากลต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้มีทั้งหมด 5 หน้า ประกอบด้วย 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาอีสปอร์ตไทยสู่มาตรฐานสากล

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ผู้ฝึกสอนนักกีฬากรุณาโปรดตอบทุกข้อ คำตอบของท่านจะถือเป็นความลับ และจะไม่ส่งผลกระทบแต่อย่างใด ขอขอบคุณที่ท่านให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

นางภัททิศา โพธิ์มุ

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ความคิดเห็นที่มีต่อการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงความคิดเห็นของท่าน

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลมีเนื้อหาที่มีความน่าเชื่อถือได้					
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลมีเนื้อหาที่ครอบคลุมการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาลีลาศไทยในด้านต่าง ๆ					
การแบ่งเนื้อหาของชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลมีความเหมาะสมและสอดคล้องกัน					
กิจกรรมการอบรมในชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล มีความเหมาะสมและสอดคล้องกัน					
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลมีระยะเวลาในการฝึกอบรมเหมาะสม					
การใช้สื่อในชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล มีความเหมาะสมและสอดคล้องกัน					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
การวัดและประเมินผลในชุดฝึกอบรม เพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศ ไทยสู่มาตรฐานสากลมีความเหมาะสม และสอดคล้องกัน					
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอน นักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล มีโครงสร้างหลักสูตรการฝึกอบรมที่ เหมาะสมและสอดคล้องกัน					
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอน นักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลมี ความสอดคล้องและเหมาะสมกับ สภาพที่เกิดขึ้นจริงในบริบทของกีฬา ลีลาศไทย					
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอน นักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากลมี ความสอดคล้องและตอบสนองความ ต้องการของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬา ลีลาศไทย					
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอน นักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล สามารถตอบสนองความต้องการและ เกิดประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนนักกีฬา ลีลาศไทย					
ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอน นักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล สามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้					

เพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาดีลตาศไทยสู่มาตรฐานสากล

แบบสอบถามข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
7	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
8	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
9	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
10	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
11	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
12	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
13	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
14	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
15	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
16	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
โดยเฉลี่ย						1.00	ใช้ได้

ชุดประเมินผลการใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้
ฝึกสอนนักกีฬาดีลาคไทยสู่มาตรฐานสากล
(แบบประเมินการนักกีฬาดีลาค)

สำหรับประเมินนักกีฬาดีลาคไทยที่ได้รับการฝึกอบรมโดยใช้ชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนา
ผู้ฝึกสอนนักกีฬาดีลาคไทยสู่มาตรฐานสากล

คนที่	เวลาของจังหวะ และพื้นฐานจังหวะ (10)	ทรงของลำตัว (10)	การเคลื่อนไหว (10)	การแสดงที่บอกจังหวะ (10)	การใช้เท้า (10)	การใช้พื้นที่ฟลอร์ (10)	รวม (60)	คะแนนร้อยละ
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								

คนที่	เวลาของจังหวะ และพื้นฐานจังหวะ (10)	ทรงของลำตัว (10)	การเคลื่อนไหว (10)	การแสดงที่บอกจังหวะ (10)	การใช้เท้า (10)	การใช้พื้สัมผัส (10)	รวม (60)	คะแนนร้อยละ
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								

เกณฑ์การให้คะแนน

ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งหมด คล่องแคล่ว สวยงาม	ให้	8-10	คะแนน
ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งหมด คล่องแคล่ว	ให้	6-7	คะแนน
ปฏิบัติได้ถูกต้องทั้งหมด	ให้	4-5	คะแนน
ปฏิบัติได้ถูกต้องบางส่วน	ให้	1-3	คะแนน

บันทึกเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

.....

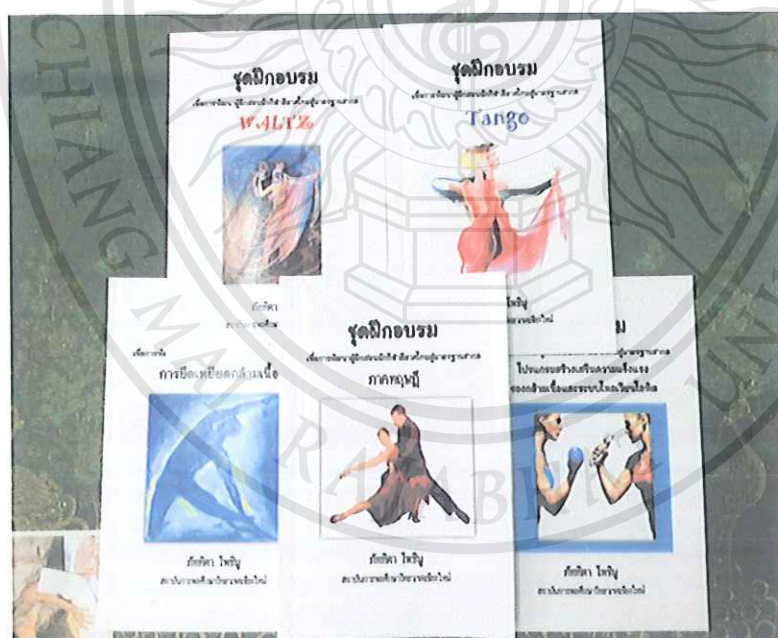
.....

ผลการหาค่า IOC ของแบบประเมินการปฏิบัติของนักกีฬา

แบบสอบถามข้อที่	ผู้เชี่ยวชาญ					ค่า IOC	แปลผล
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3	คนที่ 4	คนที่ 5		
1	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ภาคผนวก ง

ตัวอย่างชุดฝึกอบรมเพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาดีดาศไทยสู่มาตรฐานสากล





ชุดฝึกอบรม

เพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาศิลปะไทยสู่มาตรฐานสากล

ภาคทฤษฎี



ภัททิศา โพธิ์บุญ

สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

สารบัญ

	หน้า
หลักสูตรการฝึกอาวรณ์การป้องกันผู้ฝึกสอนนักกีฬาสาธิตไทยสู่มาตรฐานสากล	1
ความรู้เบื้องต้นของกีฬาสีลาศ	6
หลักสูตรนักกีฬาสาธิตไทยสู่มาตรฐานสากล	10
ลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะตัวของจังหวัดต่าง ๆ	23
ระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ	25
ดนตรีและจังหวะดนตรี	67
วิทยาศาสตร์การกีฬา	69
มารยาททางสังคม	83
คำศัพท์เฉพาะของกีฬาสีลาศ	86
ทักษะเกี่ยวกับทิศทางและก้าวเดินในกีฬาสีลาศ	92
ทรงของลำตัว (Body Line) และการเข้าคู่ (Holding)	104
การใช้เท้า (Foot Work)	110
เอกสารอ้างอิง	144

ชุดฝึกอบรวมเพื่อการพัฒนาศักยภาพผู้ฝึกสอนนักกีฬาฟิสิกส์สากลไทยสู่มาตรฐานสากล มีเนื้อหา
สำคัญที่ผู้เข้ารับการฝึกอบรวมควรต้องเรียนรู้ในภาคทฤษฎี ประกอบด้วย

1. ความรู้เบื้องต้นของฟิสิกส์
2. หลักสูตรฟิสิกส์แบบมาตรฐานสากล
3. ลักษณะและเอกลักษณ์เฉพาะตัวของจังหวัดต่าง ๆ
4. ระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ
5. ดนตรีและจังหวัดดนตรี
6. วิทยาศาสตร์การกีฬา
7. มารยาททางสังคม
8. คำศัพท์เฉพาะของฟิสิกส์
9. ทักษะเกี่ยวกับทิศทางและแนวเดินในฟิสิกส์
10. การเข้าคู่ (Holding)
11. ทรงวงล้อตัว (Body Line)
12. การใช้เท้า (Foot work)

ความรู้เบื้องต้นของการลีลาศ

ประเภท ร็อมมมิ่ง (BALLROOM DANCE)

1. การเข้าคู่ (Holding)

ฝ่ายชาย ยืนหันหน้าตรงกับฝ่ายหญิง โดยให้ฝ่ายหญิงซ้อนไปด้านหลังของฝ่ายชายเล็กน้อย กางแขนทั้งสองออกด้านข้างลำตัว พร้อมแยกแขนทั้งสองข้างไปจนสุดโดยไม่ให้สูงเกินกว่าไหล่ งอศอกด้านขวาเข้าและวางทวนฝ่ามือขวา ที่ปักด้านซ้ายใต้ไหล่ของฝ่ายหญิง งอศอกด้านซ้ายและประกบมือขวาของฝ่ายหญิงยกสูงขึ้นให้มืออยู่ที่ระดับตา แขนด้านซ้ายให้แนบไปข้างหน้าเล็กน้อย โดยที่ศอกกับมือต้องไม่ขยับไถ่

ฝ่ายหญิง วางมือซ้ายบนแขนด้านขวาของฝ่ายชาย ในระดับที่ต่ำกว่าไหล่ ยกแขนขวาขึ้นแล้ววางฝ่ามือขวาประกบฝ่ามือซ้ายของฝ่ายชาย

2. ท่าทางการยืน (Poise)

ฝ่ายชาย ยืนในลักษณะลำตัวตรงเป็นสง่า ลำตัววิ่งไว้ที่ช่วงเอว โดยที่น้ำหนักโยนไปทางด้านหน้าขึ้นไปฝ่าเท้า ศีรษะตัวตรงและช่วงไหล่ให้ผ่อนคลาย เข้าทั้งสองข้างควรจะได้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ฝ่ายหญิง ยืนในลักษณะลำตัวตรงเป็นสง่า ลำตัววิ่งไว้ที่ช่วงเอว ลำตัวก่อนนมและช่วงศีรษะโยนไปด้านหลังเล็กน้อยและซ้อนไปด้านซ้ายน้ำหนักโยนลงบนฝ่าเท้า โดยที่ช่วงเท้าองเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

ลักษณะท่าทางและการเข้าคู่ของจังหวะ Tango

ให้เริ่มเตรียมท่าความเข้าใจตั้งแต่ท่าเริ่มต้น ยืนให้เท้าชิดกัน หันหน้าตรงไปที่ผนังห้อง เท้าขวาพร้อมกับหันหน้าไปทางด้านซ้าย 1/8 และในเวลาเดียวกันให้เลื่อนเท้าขวาออกหลังประมาณ 2 - 3 นิ้ว ดังนั้นปลายเท้าขวาจะอยู่ในเง้าเท้าซ้าย "Instep"

การเข้าคู่คล้ายกับการเดินไวจังหวะ Swing Dance ขึ้นๆแต่ละก้าวจะข้ามก้าว

1. ฝ่ายชายเข้าคู่โดยให้ฝ่ายหญิง ซ้อนไปทางด้านขวาเพิ่มมากขึ้น โดยที่ต้องระวังไม่ให้มากเกินความจำเป็นในท่านี้

ระเบียบและกฎเกณฑ์ต่าง ๆ

ระเบียบการแต่งกาย

สมาคมกีฬาลีลาแห่งประเทศไทย (Thailand Dance Sport Association) กำหนดระเบียบการแต่งกายของนักกีฬาลีลาแต่ละรุ่นดังนี้

Juvenile

เด็กหญิง

การแต่งกายทั้งแบบ Standard และ Latin

- ชุดแต่งตัวที่ไม่มีการตกแต่งใดๆ เช่น (พลอยเทียมที่คล้ายเพชร, ลูกปัด, มุก และขนนก) ห้ามใช้วัสดุที่ทำจากโลหะ ผ้าที่ส่องแสงสะท้อนเป็นประกายระยิบระยับ และผ้าเลื่อม ตัดเก็บชุด ใช้ผ้าทาสีได้ ผ้าลายปัก ผ้าลูกไม้ถัก หรือทอ ประดับดอกไม้หรือไหมญี่ปุ่นได้ สำหรับกฎระเบียบของการตัดเก็บชุดให้ดูภาพตัวอย่างของผู้ใหญ่แบบที่ 2

การใช้สี

- ให้ใช้สีอะไรก็ได้ยกเว้นสีแดง หรือสีผิวหนึ่งชุดขึ้นไปต้องเป็นสีเดียวกันชุดที่สวมใส่

รองเท้า

- ส้น 2 นิ้ว หรือ 5 เซนติเมตร ส้นมัลลิกหรือส้นเขี้ยวก็ได้ ไม่ให้ใส่ถุงเท้าสี และไม่ให้ใส่ถุงรองเท้าเป็นสีขาว

ทรงผมและการเมคอัพ (Make up)

- Junior และ Juvenile ใช้กฎเกณฑ์เดียวกัน

เครื่องประดับ

- ห้ามใส่เครื่องประดับใดๆ เช่น กำไลมือ แหวน สร้อยคอ ฯลฯ

เด็กชาย

การแต่งกายแบบ Latin

- แบบเดียวกับรุ่น Juveniles หรือกางเกงยาวสีดำหรือสีกรมท่า ใส่เข็มขัดสีดำ มีหัวเข็มขัดเป็นโลหะด้วยก็ได้ ใส่เสื้อแขนยาวสีดำหรือสีกรมท่า หรือสีขาว (ห้าม

การโฆษณา

- การโฆษณาให้เป็นไปตามกฎการแข่งขันของสหพันธ์กีฬาสีลาสนามชาติ (IDSF)

ตัวอย่างชุดลีลาสนาม Standard



ชุดลีลาสนาม

34



ชุดสีลาภเบิ้ง



ชุดสีลาภชาญ



รองเท้าผู้ชาย เทน



ชุดลีลา Open Basic



ชุดสีลาว Advance variation

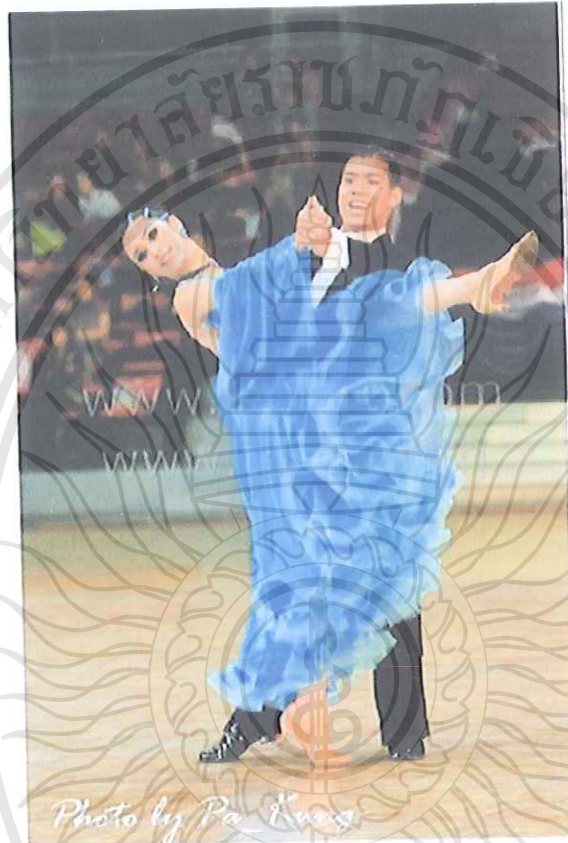


Photo by Pa King

ชุดสีฟ้า Advance variation



ชุดสีสด/Advance variation



ชุดสีลาห์ Advance variation

ตัวอย่างชุดลีลาแบบ Latin American



ชุดลีลาหญิง

41



ชุดสีลาภชาณ

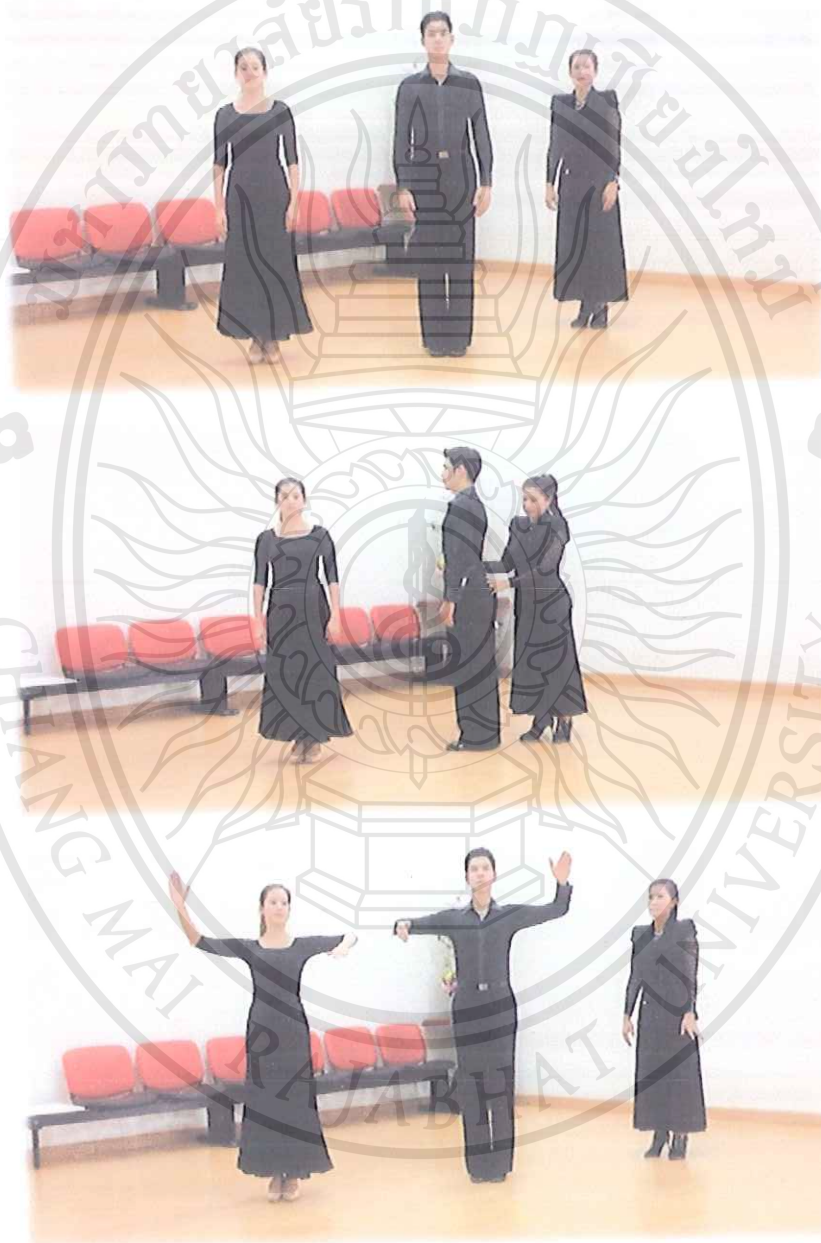


รองเท้าสีลาภชาณ หญิง



ชุดสีฟ้า Advance variation

ทรงของลำตัว (Body Line) และการเข้าคู่ (Holding)



105

การใช้เท้า (Foot work)



ก้าวสั้นเท้าซ้าย



ก้าวสั้นเท้าขวา

ชุดฝึกอบรม

เพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาสืลาคไทยสู่มาตรฐานสากล

WALTZ



ภัททิศา โพธิ์

สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

OPEN BASIC FIGURE จังหวะ WALTZ



1 – 3 Natural Spin Turn

ADVANCE VARIATION FIGURE จังหวะ WALTZ



ชุดฝึกอบรม

เพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาลีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล

Tango

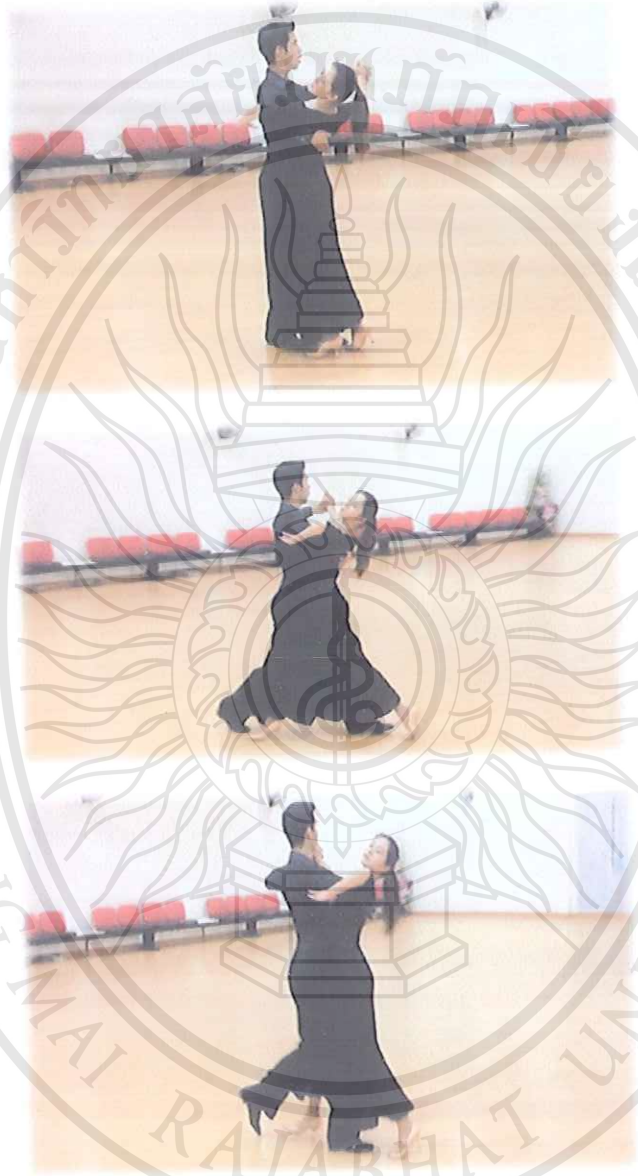


ภัททิศา โพธิ์มู

สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

1

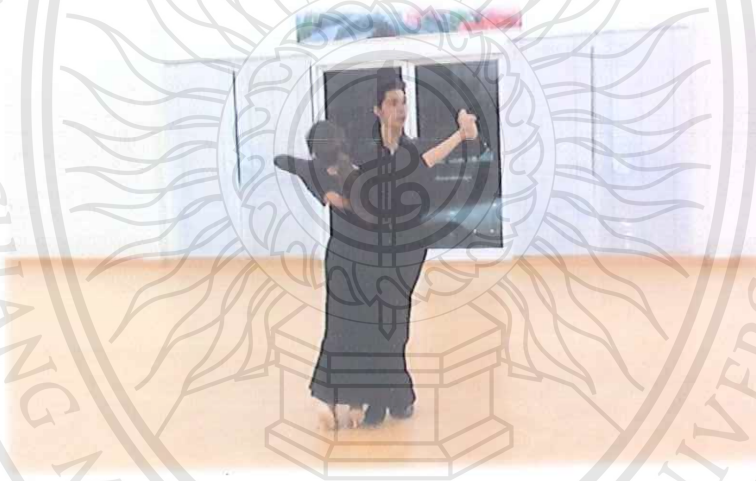
OPEN BASIC FIGURE จังหวะ TANGO



2 Walk

ADVANCE VARIATION FIGURE จังหวะ TANGO

Double Brush Top



Side Lock

ชุดฝึกอบรม

เพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาสาธิตไทยสู่มาตรฐานสากล

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



ภัททิศา โพธิ์มุ

สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เป็นการเสริมสร้างความอ่อนตัว เพิ่มความยืดหยุ่น เตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อ ลดอัตราการเกิดอาการบาดเจ็บ และการฝึกขาดของกล้ามเนื้อขณะออกกำลังกายได้

ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. เพื่อช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายเป็นไปอย่างคล่องตัวมีความยืดหยุ่น
3. ป้องกันและลดอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้จากการฝึกขาดของกล้ามเนื้อในขณะออกกำลังกาย

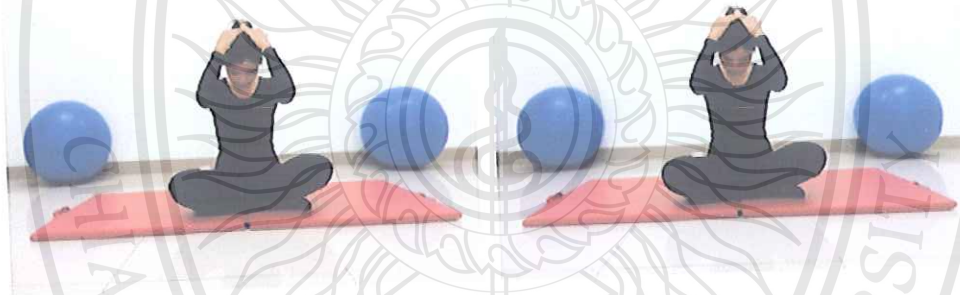
หลักการปฏิบัติในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. ควรทำการยืดกล้ามเนื้อเป็นประจำทุกวันหรืออย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์
2. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง
3. ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนที่กำลังทำการยืดเหยียด
4. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อจนกระทั่งถึงจุดที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย
5. ไม่กลั้นหายใจในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรหายใจเข้า - ออกช้าๆ ในขณะยืดกล้ามเนื้อ
6. ยืดเหยียดค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10 - 30 วินาที
7. ไม่ควรเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระตุก กระชาก ขณะทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
8. ควรทำซ้ำอย่างน้อย 3 - 5 ครั้งต่อท่า เพื่อเพิ่มระยะเวลาการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

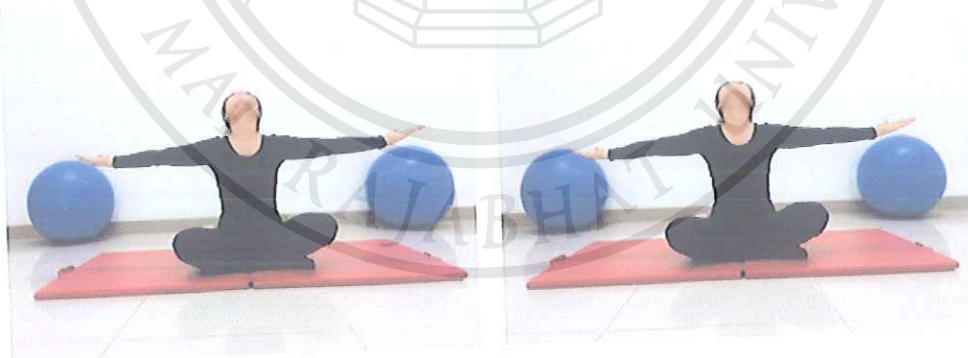
วิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



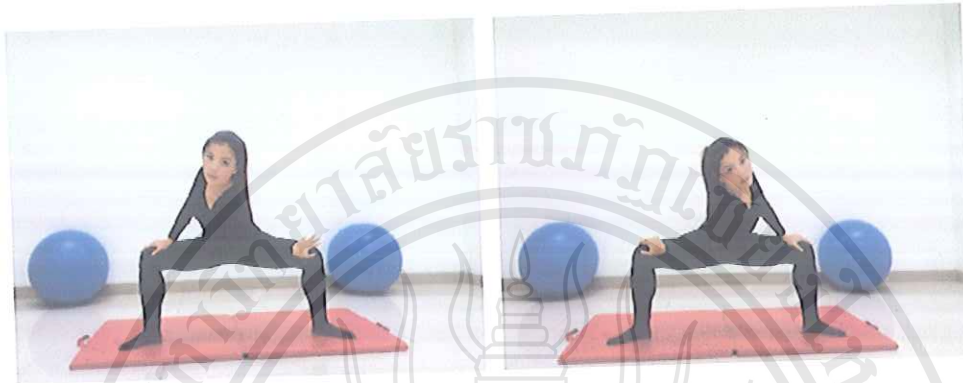
กล้ามเนื้อต้นคอ



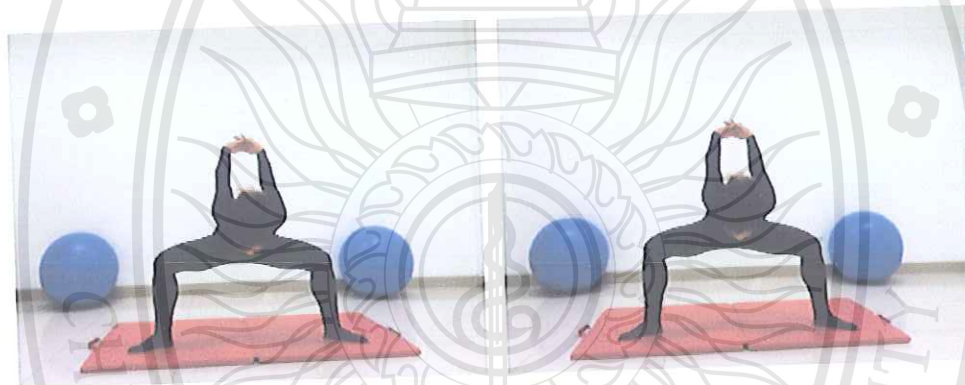
กล้ามเนื้อต้นคอ



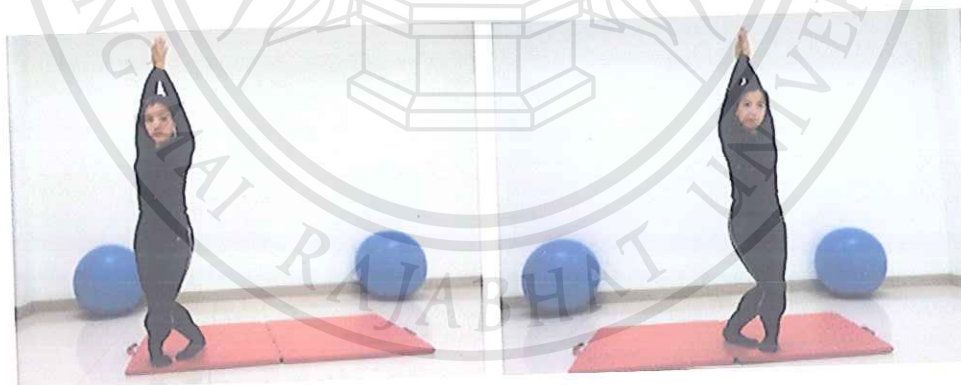
กล้ามเนื้อต้นคอ



กลั้วเนื้อหัวไหล่และต้นขา



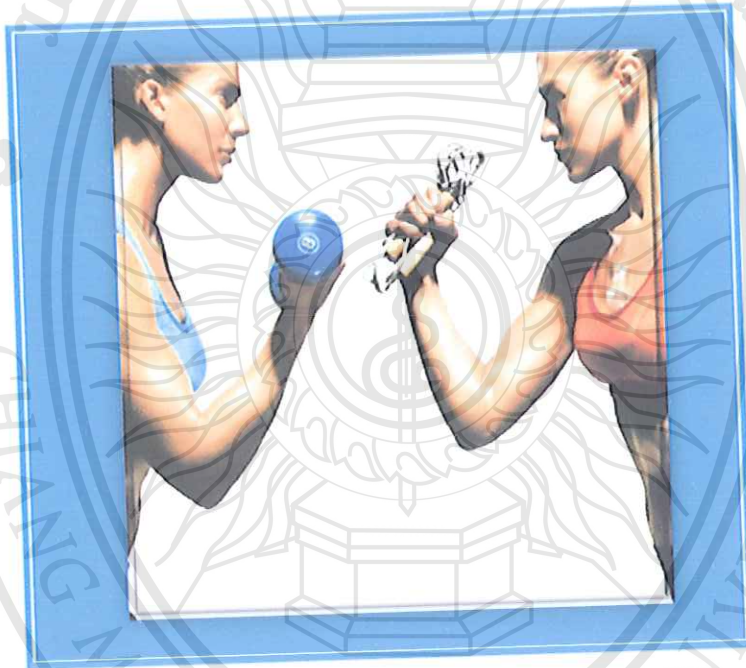
กลั้วเนื้อแขน หัวไหล่ หลัง และขา



กลั้วเนื้อต้นขา

ชุดฝึกอบรม

เพื่อการพัฒนาผู้ฝึกสอนนักกีฬาสีลาศไทยสู่มาตรฐานสากล
โปรแกรมสร้างเสริมความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต

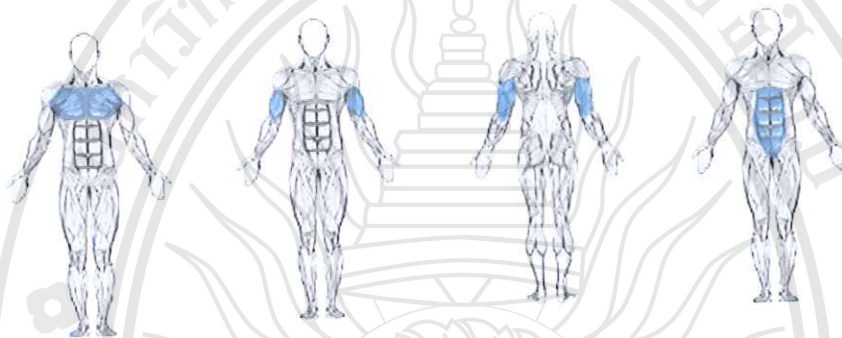


ภัททิศา โพธิ์มู

สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตเชียงใหม่

โปรแกรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต

การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ



ฐานที่ 1

ท่าฝึก Chest Press

อุปกรณ์ที่ใช้

เครื่องมือเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอกและแขนแบบ Machine Chest Press

วิธีการฝึก

นั่งบนเบาะพนักพิง มือจับกว้างระดับเดียวกับที่กลางของหน้าอก โดยให้มือทั้งสองข้างห่างกันตรงกับข้อศอก จากนั้นผู้ฝึกออกแรงดันน้ำหนักไปด้านหน้าลำตัวจนสุดแขน (หายใจออก) และค่อยๆผ่อนแรงถอยกลับสู่ท่าเริ่มต้น(หายใจเข้า) และดันน้ำหนักไปด้านหน้าลำตัวซ้ำเดิม อย่างต่อเนื่องตามจำนวนครั้งที่กำหนด ดังภาพ

ฐานที่ 2

ท่าฝึก Side Lateral Raise

อุปกรณ์ที่ใช้

ดัมเบล

วิธีการฝึก

ยืนอยู่ในท่าเตรียม แยกเท้ากว้างระดับหัวไหล่ มือทั้งสองข้างถือดัมเบลแนบข้างลำตัว จังหวะที่ 1 ให้ยกดัมเบลในลักษณะคว่ำข้อศอก ออกทางด้านข้างลำตัว ขึ้นมาสุดระดับหัวไหล่พร้อมๆ กัน (หายใจออก) และค่อยๆ ปล่อยดัมเบลลงด้านข้างลำตัวตามเดิมอย่างต่อเนื่องตามจำนวนครั้งที่กำหนด ดังภาพ

จำนวนครั้ง/เซต

เพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อ 8-15 ครั้ง ต่อเซต บริหารวันละ 3-5 เซตต่อวัน

เพิ่มความอดทนให้กล้ามเนื้อ 15-25 ครั้ง ต่อเซต บริหารวันละ 3-5 เซตต่อวัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวไหล่



จังหวะที่ 1



จังหวะที่ 2

การสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อหัวใจ

อุปกรณ์ที่ใช้ แบบที่ 1

ลู่วิ่งไฟฟ้า

วิธีการฝึก

ฝึกในท่าเดินยกเท้าอุปกรณ์ดังกล่าวสาธิต เลือกใช้โปรแกรม Manual ผู้ฝึกต้องบันทึกข้อมูลส่วนตัวเช่น อายุ เพศ น้ำหนักตัว ส่วนสูง เพื่อประมวลผลการฝึก และกำหนด ระยะเวลาการฝึก ความเร็ว สำหรับการพัฒนาเรื่องของการฝึกให้มากขึ้นในครั้งต่อไปได้ เมื่อผู้ฝึกได้บันทึกข้อมูลส่วนตัวแล้ว ให้กำหนดความเร็ว อยู่ที่ ไม่ต่ำกว่า 6 กิโลเมตรต่อชั่วโมง กำหนดระยะเวลาอยู่ที่ 30-45 นาที และค่อยๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ ตามความสามารถของผู้ฝึกและอุปกรณ์ Stairs ดังภาพ

จำนวนครั้งในการฝึก

บริหารวันละ 30-45 นาทีต่อวัน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์

ประโยชน์ของการวิ่ง

- เป็นการฝึกที่ช่วยเผาผลาญพลังงานและไขมันได้ดี
- ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต
- ส่งผลให้เกิดความอดทนขึ้นแก่ร่างกาย
- เพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลดีกับกล้ามเนื้อในส่วนล่างของร่างกาย

ข้อแนะนำในการวิ่ง

- การออกกำลังกายโดยการวิ่งควรเริ่มต้นด้วยการเดินช้าๆ สัก 10 นาที เพื่อเป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน (warm up) และหลังจากนั้นค่อยๆ เริ่มเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ไปเรื่อยๆ แล้วจึงเริ่มออกวิ่ง เมื่อรู้สึกเหนื่อยก็ให้สลับกับการเดิน

- สำหรับผู้ที่เริ่มวิ่งใหม่ๆ ไม่ควรวิ่งไกลหรือวิ่งนานเกินไปจนกว่าร่างกายจะพร้อมจึงสามารถเพิ่มเวลาและระยะทางในการวิ่งขึ้นเรื่อยๆ แต่ระยะทางที่ยิ่งจะต้องเหมาะสม โดยควรเพิ่มช้าๆ ในแต่ละสัปดาห์

- ระยะเวลาในการวิ่งที่เหมาะสมของแต่ละคนนั้นก็ไม่เท่ากัน แต่ที่สำคัญ ควรวิ่งให้บ่อย เวลา ถ้าวัดพบความเหนื่อยมาไม่ถึง 1 ชั่วโมงก็ยังไม่ควรวิ่ง เพราะอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บ แขนหัก หรือท้องไส้ปั่นป่วน

- เมื่อใกล้จะหยุดวิ่งทุกครั้ง ควรค่อยๆ ลดความเร็วลงหรือเดินช้าๆ สักพักสักพัก เพื่อปรับสภาพร่างกายให้กลับเข้าสู่ปกติ และช่วยลดอาการปวดกล้ามเนื้อหลังการวิ่งด้วย

- การวิ่งควรวิ่งอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยอาจจะวิ่งวันเว้นวัน และวิ่งต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 30 นาที

- ควรวิ่งโดยลงน้ำหนักที่ส้นเท้าก่อนแล้วตามด้วยฝ่าเท้า

- สิ่งสำคัญสำหรับนักวิ่งอีกอย่างหนึ่งก็คือ การเลือกรองเท้าที่เหมาะสม ควรเลือกรองเท้าสำหรับการวิ่งโดยเฉพาะ หรือจะเลือกรองเท้าที่ใส่แล้วไม่สบายเท้า กระชับพอดีเท้า และมีพื้นหนาที่ช่วยลดแรงกระแทกอย่างเพียงพอก็ได้



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2

อุปกรณ์ที่ใช้ แบบที่ 2

เครื่องมือจักรยานแบบนั่งตรง/แบบนั่งพิง

วิธีการฝึก

นั่งในท่าเดียวกับอุปกรณ์ดังกล่าวสาธิต เลือกใช้โปรแกรม Manual ผู้ฝึกต้องเก็บข้อมูลส่วนตัวเช่น อายุ เพศ น้ำหนักตัว ส่วนสูง เพื่อประมวลผลการฝึกและกำหนดระยะเวลาการฝึก ความหนักของแรงต้านจากถาป่น(Kpm) สำหรับการติดตามเรื่องของระดับของการฝึกให้มากขึ้นในครั้งต่อไป ได้ เมื่อผู้ฝึกได้บันทึกข้อมูลส่วนตัวแล้ว ให้กำหนดความหนักของแรงต้านจากถาป่น (Kpm) อยู่ที่ ไม่ต่ำกว่า 75 Kpm. สำหรับผู้ฝึกหญิง ผู้ฝึกชาย ให้กำหนดความหนักของแรงต้านจากถาป่น (Kpm) อยู่ที่ ไม่ต่ำกว่า 100 Kpm. กำหนดระยะเวลาอยู่ที่ 30-45 นาที และกำหนดความเร็วรอบในถาป่นให้คงที่อยู่ที่ 50-60 Rpm. กดปุ่ม Start ส่วน ๆ เสร็จขึ้นตามลำดับตามความสามารถของผู้ฝึก

จำนวนครั้งในการฝึก

บริหารวันละ 30-45 นาทีต่อวัน 4-5 ครั้งต่อสัปดาห์

ประโยชน์

- เป็นท่าฝึกที่ช่วยเผาผลาญพลังงานและไขมันได้ดี
- ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง
- เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
- ส่งผลให้เกิดความอดทนขึ้นแก่ร่างกาย
- เพิ่มประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลต่อกับกล้ามเนื้อในส่วนล่างของร่างกาย



จังหวะที่ 1

จังหวะที่ 2