

โปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน

กัญญาเพชร พันตานวงศ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา

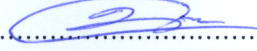


คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

มกราคม 2563

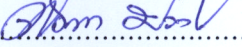
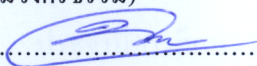
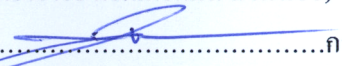
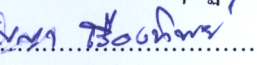
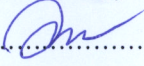
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์และคณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ได้พิจารณา
วิทยานิพนธ์ของ กัญญาเพชร พันदानวงศ์ ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬาของ
มหาวิทยาลัยบูรพาได้

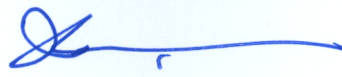
คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์

..........อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)
..........อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังสฤษฏ์ จำเริญ)
..........อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ดร.ปริญญา เรืองทิพย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..........ประธาน
(ดร.พิมพ์มา ม่วงศิริธรรม)
..........กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย)
..........กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังสฤษฏ์ จำเริญ)
..........กรรมการ
(ดร.ปริญญา เรืองทิพย์)
..........กรรมการ
(ดร.สมพร ส่งตระกูล)

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาอนุมัติให้รับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา ของ
มหาวิทยาลัยบูรพา

..........คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
วันที่ 24 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2564

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. รังสฤษฏ์ จำเริญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญญา เรืองทิพย์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ แนวทางที่ถูกต้องตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความละเอียดถี่ถ้วนและเอาใจใส่ด้วยดีเสมอมา ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูง

ขอขอบพระคุณ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม ที่กรุณาเป็นประธานสอบวิทยานิพนธ์ และ ดร.สมพร ส่งตระกูล ที่กรุณาเป็นกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ และกรุณาให้ความรู้ให้คำปรึกษา ตรวจสอบแก้ไขและวิจารณ์ผลงานทำให้ผลงานนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ เครื่องมือวิจัย ดร.อัศวิน จันทรสระสม นายปัญญา สุกใส และ Miss Phonenaly Sayarath ที่คอยตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ และนำไปใช้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ในการปรับปรุง เครื่องมือวิจัย รวมถึง รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทศนัยนา และอาจารย์ในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬาทุก ๆ ท่านที่มีส่วนช่วยเหลือและให้ความรู้มาตลอดการเรียนและการทำวิทยานิพนธ์ในครั้งนี้ ขอขอบคุณ ผู้อำนวยการโรงเรียน พรสวรรค์กีฬา-กายกรรม สปป. ลาว ประธานสโมสรยูโดทั่วประเทศ ที่ให้ความอนุเคราะห์ให้นักกีฬาในการเก็บข้อมูล และขอบคุณประธานสหพันธ์ยูโดแห่งชาติลาวที่อำนวยความสะดวกไม่ว่าจะเป็นอุปกรณ์ สถานที่ในการเก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์

เนื่องจากงานวิจัยครั้งนี้ส่วนหนึ่งได้รับทุนอุดหนุนทางการเรียน การทำวิทยานิพนธ์ทั้งหมดจากกรมความร่วมมือระหว่างประเทศ กระทรวงการต่างประเทศ หรือ Thailand International Cooperation Agency (TICA) จึงขอกราบขอบพระคุณ ณ ที่นี้ด้วย

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณครอบครัว คุณพ่อ Bounmark Phandanouvong คุณแม่ Manivanh Oudom และ ภรรยา Phonethip Sonetavanh ที่ให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือและคอยสนับสนุน ในการทำวิทยานิพนธ์จนสำเร็จ ขอขอบคุณพี่ ๆ เพื่อน ๆ น้อง ๆ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ที่ให้กำลังใจและช่วยเหลือมาโดยตลอด ที่ทำให้ข้าพเจ้าเป็นผู้มีการศึกษาและประสบความสำเร็จมาจนตราบนานเท่านาน

กัญญาเพชร พันดานวงศ์

60910081: สาขาวิชา: วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา; วท.ม.

(วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา)

คำสำคัญ: โปรแกรมการฝึก/การฝึกซ้อมในใจ/นักกีฬาเยาวชน/ทักษะการทุ่ม

กัญญาเพชร พันตานวงศ์: โปรแกรมการฝึกยูโดรวมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน (Judo training program in cooperation with mental rehearsal on throwing skills of young athletes) คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์: ฉัตรมงคล สิงห์น้อย, ปร.ด., รัชสฤษฎ์ จำเริญ, ค.ด., ดร. ปริญญา เรืองทิพย์, ปร.ด. 205 หน้า. ปี พ.ศ. 2563.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดรวมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน และเปรียบเทียบประสิทธิภาพ E1/E2 ของโปรแกรมการฝึกยูโดรวมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนก่อน และหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเยาวชนระดับเยาวชนของ สปป. ลาว ชาย และหญิงที่มีอายุเฉลี่ยระหว่าง 14 ถึง 18 ปี จำนวน 20 คน ซึ่งประสบการณ์การฝึกขั้นพื้นฐานมาแล้วไม่น้อยกว่า 6 เดือน ได้มาด้วยวิธีอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) โดยเป็นกลุ่มที่มีวิธีการเรียนการสอนทักษะการทุ่มของกีฬาโยโดด้วยโปรแกรมการฝึกยูโดรวมกับการฝึกซ้อมในใจ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมในใจ และใช้เกณฑ์การประเมินทักษะการทุ่ม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการฝึกยูโดรวมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนโดยมีค่า IOC อยู่ในเกณฑ์ดี
2. การวิเคราะห์คะแนนของทักษะการทุ่มทั้งสองท่าที่ได้จากการทดสอบระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองมีประสิทธิภาพ E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 80/80 และ ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยทักษะการทุ่มทั้งสองท่าพบว่ามีความแตกต่าง 81/87 และ 83/91 แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยทักษะการทุ่มทั้งสองท่ามีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง จากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

60910081: MAJOR: EXERCISE AND SPORT SCIENCE; M.Sc.

(EXERCISE AND SPORT SCIENCE)

KEYWORDS: TRIANING PROGRAM/MENTAL REHEARSAL/YOUTH JUDO
ATHLETE/TROWING SKILL

KANYAPHET PHANDANOUVONG: JUDO TRAINING PROGRAM IN COOPERATION
WITH MENTAL REHEARSAL ON THROWING SKILLS OF YOUNG ATHLETES. ADVISORY
COMMITTEE: CHATKAMON SINGHNOY, Ph.D., RANGSARIT JAMRERN, Ed.D., PARINYA
RUANGTIP, Ph.D., 205 P. 2020.

The objectives of this research is to develop Judo training program by combining with mental rehearsal on throwing skills of youth Judo athlete and efficiency comparison E1-E2 of Judo training program by combining with mental rehearsal on throwing skills of youth Judo athlete pre and pos-training. 20 Lao youth Judoka who are between 14 to 18 years old including male and female have been selected as a sample group. These Judoka have experienced in basic training for at least 6 months and this study uses volunteer sampling method. This group Judoka have participated in the class of throwing skill by using throwing skill in combination with mental rehearsal and training time is 8 weeks, two day per week and one and a half hour per day. Research tools using for analyzing data were mental rehearsal program and evaluation criteria of throwing skill. Statistics used in analyzing data is mean, standard deviation, testing that analyzed the variance by specifying statistical significance at level .05.

The results show that

1. Judo training program in combination with mental rehearsal on throwing skill of youth Judoka demonstrated IOC in a good level.
2. The result of score analysis of two throwing styles derived from the test during an experiment and post-experiment shows effectiveness E1/E2 which is higher than determined criteria 80/80 and the results of testing differences between mean by using T-test to examine the successful test for both pre and post-experiment by two throwing styles found that scores 81/87 and 83/91 and this result indicated that

successful test after experimenting is higher pre-experiment and statistical significance is at level .05.

3. The results of data analysis of sampling group by two throwing styles shows the overall change from week 1 to week 4, from week 4 to week 8 and week 1 to week 8 with an increasing statistical significance at level.05

สารบัญ

บทที่

1	
บทนำ.....	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
คำถามการวิจัย	4
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	4
ขอบเขตการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	6
เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
ความหมายของกีฬายูโด.....	7
ทักษะกีฬายูโด (Judo Skill).....	7
หลักการท่อม.....	12
การฝึกซ้อมในใจ (Mental Rehearsal)	17
การฝึกซ้อมในใจกับความสามารถทางการกีฬา (Imagery and sport performance).....	23
การออกแบบการเรียนการสอน (Instructional Design).....	24
หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก (Principles of Training Program)	26
การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา (Physical Education Measurement and Evaluation).....	27
เกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบรีค (Rubrics or Scoring Rubrics).....	27
การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬายูโด (Scoring Rubrics Construction of Judo Skills)	28
วิธีดำเนินการวิจัย	30

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง	30
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	31
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การวิเคราะห์ทางสถิติ	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล	33
การนำเสนอข้อมูล	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	39
สรุปผลการวิจัย	39
อภิปรายผลการวิจัย	39
ข้อเสนอแนะ	42
บรรณานุกรม	43
ภาคผนวก	48
ภาคผนวก ก	49
ภาคผนวก ข	54
ภาคผนวก ค	177
ภาคผนวก ง	182
ภาคผนวก จ	185
ภาคผนวก ฉ	190
ประวัติย่อของผู้วิจัย	197

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

กีฬายูโดเป็นศิลปะป้องกันตัวของประเทศญี่ปุ่นที่ได้รับความนิยมแพร่หลายทั่วโลก และยังได้บรรจุเข้าไปในรายการแข่งขันในระดับนานาชาติ เช่น ซีเกมส์ เอเชียนเกมส์ โอลิมปิกเกมส์ เป็นต้น (กุสุมา บัวใหญ่, 2558) ยูโดเป็นกีฬาที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกายทุกส่วนและยังต้องการความอ่อนตัวเพื่อการโอบอ่อนผ่อนตามสถานการณ์ต่าง ๆ และมีการทรงตัวที่ดีทำให้ร่างกายมีสัดส่วนเหมาะสม นอกจากนี้ยังสอนให้รู้จักการควบคุมตนเอง ทำให้มีสมาธิ ร่างกายและจิตใจมีความผ่อนคลาย ในขณะเดียวกันยูโดยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความกล้าหาญ ความอดทนเกิดความมั่นใจในตนเอง มีความมานะพยายาม และความคิดในการตัดสินใจที่ดี (อมรทัตต์ อัครกะพู, 2551)

ทักษะการต่อสู้ของกีฬายูโดแบ่งออกเป็น 3 หมวดใหญ่ได้แก่ ทักษะการทุ่ม ทักษะการจับล็อก และทักษะการป้องกันตัว (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549) ส่วนทักษะการทุ่มยูโดเป็นองค์ประกอบการโจมตีที่สำคัญที่สุด (Segedi and Sertić, 2014) ซึ่งสอดคล้องกับ (กฤษณ์ เชาวน์พานิช, 2551) กล่าวว่าทักษะที่สำคัญก็คือ ทักษะการทุ่ม และถือว่าเป็นทักษะที่ต้องใช้ร่างกายเข้าปะทะกัน ซึ่งแบ่งออกเป็น 64 ท่ามาตรฐาน และแบ่งออกเป็น 5 หมวดคือ ทักษะการทุ่มด้วยมือ (Te-Waza) ทักษะการทุ่มด้วยสะโพก (Koshi-Waza) ทักษะการทุ่มด้วยเท้า (Ashi-Waza) ทักษะการนอนหงายทุ่ม (Mae sutemi-Waza) และทักษะการนอนตะแคงทุ่ม (Yoko sutemi-Waza) ซึ่งนักกีฬายูโดจำเป็นต้องมีความพร้อมทางด้านทักษะเป็นอย่างดี

ทักษะการทุ่มของยูโด ท่าเซโออิ นาเงะ (Seoi-nage) หรือ Shoulder Throw เป็นทักษะการทุ่มของกีฬายูโดที่นักกีฬาส่วนมากจะเลือกฝึก และใช้ในการแข่งขัน (Nomura, 1999; Sato, 2005) ซึ่งท่าเซโออิ นาเงะ จะประกอบไปด้วย 2 ท่าย่อยคือ ท่าโมโรเต เซโออิ นาเงะ (Morote-seoi-nage) หรือ Two Arm Shoulder Throw และท่าอิโปง เซโออิ นาเงะ (Ippon-Seoi-Nage) หรือ One Handed Shoulder Throw ซึ่งสอดคล้องกับ (Robert Sterling, 2017) กล่าวว่า ท่าเซโออิ นาเงะ ทั้งสองท่าเป็นทักษะที่นำอัตราสำหรับนักกีฬายูโดที่เริ่มฝึก ซึ่งมันเป็นทักษะที่สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ของการแข่งขัน รวมถึงท่าโอโกชิ (Ogoshi) หรือ Large Hip Throw เป็นท่าทุ่มพื้นฐานของหลายๆท่าโดยเฉพาะท่าทุ่มด้วยสะโพกท่าอื่น ๆ ผู้ฝึกสอนส่วนมากจะเลือกท่าเหล่านี้เป็นท่าเริ่มแรก ในการสอนนักกีฬาที่เพิ่งเริ่มฝึก (ablaze, 2556) ซึ่งสอดคล้องกับ (Robert Sterling, 2017) กล่าวว่า ท่าโอโกชิ เป็นทักษะที่สามารถทำได้โดยง่าย แต่เป็นท่าที่มีประสิทธิภาพมากในการทุ่ม ซึ่งถ้านักกีฬาค้นได้ปฏิบัติท่านี้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะสามารถปฏิบัติท่าทุ่มด้วยสะโพกท่าอื่น ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพได้เช่นเดียวกัน

การได้มาซึ่งทักษะเป็นจิตวิทยาด้านการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับวิธีการที่นักกีฬาเรียนรู้และรักษาทักษะใหม่ ๆ การมีความเข้าใจที่ดีว่าจิตใจทำงานอย่างไรและผู้คนเรียนรู้สามารถช่วยปรับปรุงการเล่นกีฬาของตนเอง นี่เป็นเรื่องจริงโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ รวมถึงการฝึกสอนและการสอนผู้อื่น การสอนเพื่อให้เกิดหน่วยความจำและวิธีจัดเก็บข้อมูลเมื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ ไม่มีหน่วยความจำการประมวลผลข้อมูลและการ

เรียนรู้ทักษะใหม่เป็นไปไม่ได้ หน่วยความจำเป็นสิ่งที่ยืดหยุ่นและกระบวนการทั้งหมดของการจดจำทักษะหรือเหตุการณ์ยังไม่เป็นที่รู้จัก โดยมีเป้าหมายเพื่อการสร้างกลไกการเคลื่อนไหวที่จัดเรียงไว้ในลำดับที่ถูกต้องเพื่อดำเนินการเคลื่อนไหว มันถูกเก็บไว้ในหน่วยความจำระยะยาวและดึงข้อมูลเมื่อเราจำเป็นต้องใช้ทักษะ นั้นรูปแบบการสอนที่อาจารย์ผู้สอนโค้ชหรือครูใช้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งรวมถึงบุคลิกภาพและความสามารถกิจกรรมและทักษะที่สอนความสามารถของผู้เรียนแรงจูงใจ อายุ และสภาพแวดล้อมการเรียนรู้วิธีการสอนก็มีเป้าหมายที่จะให้ผู้เรียนได้รับเรียนรู้ในวิธีการสอนที่หลากหลายและแตกต่างกันในการฝึกฝนทักษะใหม่ ๆ ขณะที่ทำการสอนครูผู้สอนจะมีบทบาทเป็นผู้ดูแล ชี้แนะ หรือแนะนำ ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพจากการลงมือทำ ฝึกฝนทักษะและเกิดทักษะใหม่ ๆ ขั้นตอนการสอนก็หาแบ่งออกได้เป็น 4 ขั้นตอนคือ วัตถุประสงค์ การวางแผน การสอน และการประเมินผล ซึ่งในการสอนนั้นเองที่สามารถแบ่งออกเป็นขั้นตอนดังนี้ 1) ขั้นเตรียม 2) ขั้นการสอน 3) ขั้นอธิบาย 4) ขั้นสาธิต 5) ขั้นการปฏิบัติ 6) ขั้นการวิเคราะห์ 7) ขั้นอธิบายใหม่ 8) ขั้นฝึกซ้อมใหม่ 9) ขั้นนำไปใช้ ในการใช้ฝึกครูผู้สอนสามารถเลือกใช้ได้ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ที่แตกต่างและการใช้ทักษะนั้น ๆ คือ 1) การฝึกที่แน่นอนตายตัว (Fixed practice) ในบางเวลาที่ต้องการให้ผู้เรียนได้เรียนรู้แบบฝึกที่ซับซ้อนจึงจำเป็นต้องให้ฝึกทักษะที่ซ้ำ ๆ การฝึกลักษณะนี้จะมีคุณภาพถ้าได้ฝึกทักษะที่ปิด หรือทักษะที่แยกกันโดยสิ้นเชิง 2) การฝึกที่ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหลาย ๆ ครั้ง (Massed practice) เหมาะสมมากกับการฝึกทักษะง่าย ๆ 3) การฝึกที่เปลี่ยนแปลงได้ (Variable practice) การฝึกแบบนี้เหมาะสำหรับการฝึกทักษะเปิดจะใช้ทักษะต่าง ๆ ในสถานการณ์ที่หลากหลาย 4) การฝึกที่แยกทักษะเป็นส่วน ๆ (Distributed practice) เหมาะสำหรับการฝึกที่ยาก การฝึกที่มีการเสี่ยงอันตราย หรือทักษะที่อาจเกิดความเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อได้ การฝึกทักษะจะเกิดผลดีเท่าไรนั้นที่อาจแตกต่างกันขึ้นอยู่กับทักษะของผู้เรียน

ปัจจัยที่มีส่วนสำคัญในการฝึกกีฬาให้ประสบความสำเร็จ สำหรับนักกีฬาและผู้ฝึกสอนจะเกี่ยวข้องกับ 3 ปัจจัยได้แก่ การฝึกด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) การฝึกด้านทักษะกีฬา (Sport Skills) และการฝึกด้านจิตวิทยา (Psychology) (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, 2541) ซึ่งการที่จะทำให้การปฏิบัติทักษะกีฬาต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพสูงสุดนั้น นอกจากจะฝึก สมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬาแล้ว จิตวิทยาก็เป็นปัจจัยที่สำคัญสำหรับการฝึกทักษะกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2549) กล่าวว่าในกีฬายูโด ความสามารถทางจิตวิทยาของนักกีฬายูโดจะเป็นตัวบ่งชี้ว่าความสามารถที่นักกีฬายูโดฝึกฝนโดยไม่มีแรงกดดันนั้นจะสามารถทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถที่แท้จริงออกมาได้ในขณะแข่งขัน และการฝึกทางด้านจิตวิทยาที่จำเป็นคือ การฝึกซ้อมในใจ (mental rehearsal) ซึ่ง (นภพร ทศนัยนา, 2554) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ ถูกนำมาใช้ในการสร้างปัญญา ควบคุมอารมณ์ แก้ไขปัญหาในทุกสถานการณ์ การเสริมสร้างความสามารถของนักกีฬา การปรับสภาพของตนเอง การรวบรวมสมาธิ ซึ่งนักกีฬาชั้นนำหลายคนได้ใช้การฝึกซ้อมในใจ เพื่อทบทวนและฝึกทักษะของตนเองในขณะที่ฝึก ขณะแข่งขันและช่วงเวลาพัก การฝึกซ้อมในใจไม่เป็นเพียงเทคนิควิธีซึ่งนำมาใช้ก่อนการแข่งขันเท่านั้น แต่ยังสามารถนำมาใช้ในช่วงการฝึก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้เป็นอย่างดี

การฝึกซ้อมในใจ เป็นการฝึกให้นักกีฬาจำภาพจากการได้เห็น ได้ยิน ได้ฟัง ซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการนึกคิด โดยอาศัยความจำเพื่อมาทำการเลียนแบบหรือนำรูปแบบวิธีการฝึกซ้อมมาปฏิบัติให้ถูกต้องละแม่นยำ ซึ่งสอดคล้องกับ (ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 2532) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ หมายถึง การมองเห็นด้วยตาของใจ โดยการใช้ประสาทสัมผัส ทั้งหมดในการสร้างหรือรวบรวมเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ การรับรู้สิ่งต่าง ๆ จะช่วยให้ ผู้ฝึกสร้างภาพในใจได้ชัดเจนมากขึ้น สอดคล้องกับ (ธวัชชัย มีศรี, 2542) กล่าวว่า ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาได้มีการนำวิธีการฝึกทางจิตใจมาใช้ฝึกพร้อมกับการฝึกทางกายเพื่อให้นักกีฬาได้แสดงออกซึ่งความสามารถ ได้อย่างเต็มที่โดยการรับรู้ขั้นตอนต่าง ๆ ของทักษะกีฬาให้เกิดขึ้นภายในใจ ก่อนที่เรียกว่า การฝึกซ้อมในใจ

การฝึกซ้อมในใจ เป็นเทคนิคหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมความสามารถ และพัฒนาทักษะการกีฬา (Corbin, 1972, p. 509) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ ในขณะที่แสดงทักษะจริงนั้น จะมีอิทธิพลต่อความสามารถในการสร้างภาพเคลื่อนไหว ก่อนการแสดงทักษะจริง นอกจากนั้น (อานนท์ พุ่มขุน, 2548, หน้า 12) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ คือการสร้างความเชื่อมั่นการสร้างภาพที่นึกถึงการแสดงความสามารถที่จะประสบผลสำเร็จในสถานที่แข่งขันจริงจะเพิ่มความเชื่อมั่นในศักยภาพของตนเองมากขึ้นว่าจะทำได้ในสถานการณ์จริงเช่นเดียวกับ (สืบสาย บุญวิรุบุตร, 2541, หน้า 91-92) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ และการซ้อมในใจ (Mental rehearsal/ mental preparation) เป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ การฝึกซ้อมในใจหรือลองซ้อมภาพในใจให้ชัดเจนมีผลกับการฝึกทางกายได้ดียิ่งขึ้นด้วย ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดีมีการพัฒนาความสามารถยิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับ (Kavoura Anna, 2009) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ ช่วยเพิ่มความสามารถของนักกีฬาโยโดได้อย่างมีคุณค่าและมีประสิทธิภาพสูงขึ้นได้ การฝึกซ้อมในใจ ที่ดีจะช่วยให้ นักกีฬามีการเรียนรู้ที่เร็วขึ้นและมีการคงอยู่ของทักษะนั้นได้นานขึ้น

จากความนิยมของกีฬาโยโดในประเทศต่าง ๆ ทำให้ใน สปป. ลาว ก็ได้มีการจัดการแข่งขันโยโดในระดับประเทศด้วยเช่น การแข่งขันโยโดชิงแชมป์เยาวชนแห่งประเทศไทยลาว การแข่งขันโยโดชิงแชมป์แห่งประเทศไทยลาว และการแข่งขันมหกรรมกีฬาแห่งชาติลาว เป็นต้น การสอนกีฬาโยโดของ สปป. ลาวนั้นมีลักษณะที่เป็นแบบดั้งเดิม คือ นักกีฬารุ่นเก่าเข้ามาเป็นผู้ฝึกสอนก็จะทำการเรียนการสอนตามที่ได้รับถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่นทำให้การฝึกนั้นยังไม่มีการพัฒนาไปในทิศทางที่ดีมากนักและอาจจะมีส่วนเคล็ดลับหรือเทคนิคบางประการที่หลงลืมกันไป นอกจากนั้นกระบวนการเรียนการสอนในสมัยใหม่จะมีการประยุกต์วิธีการสอนต่าง ๆ รวมทั้งวิธีการทางสอนที่มีกุศโลบายเพื่อให้นักกีฬามีการเรียนรู้ที่คงทนถาวร และเรียนรู้ได้เร็วขึ้น ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน สปป. ลาว เพื่อนำผลที่ได้จากการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในการฝึกซ้อม และเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถ ทางด้านทักษะการทุ่มทำอื่น ๆ ในกีฬาโยโดต่อไป

คำถามการวิจัย

โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจมีผลต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬายูโดระดับเยาวชน หรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนก่อน และหลังการฝึก

สมมติฐานของการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจสามารถพัฒนาความสามารถในการทุ่มของนักกีฬายูโดระดับเยาวชน มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดที่ 80/80
2. กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มหลังการฝึกดีขึ้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

- 1) โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนที่พัฒนาขึ้นมา สามารถนำไปใช้กับนักกีฬาได้
- 2) เป็นแนวทางสำหรับผู้ฝึกสอนและนักกีฬาโยโดเพื่อนำโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจไปใช้ในการพัฒนาความสามารถในการทุ่มยูโดต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาโยโดระดับ เยาวชน สปป.ลาว ชาย และหญิง ที่มีประสบการณ์การฝึกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน แต่ไม่เคยเป็นทีมชาติมาก่อน อายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี จำนวน 20 คน ได้มาด้วยวิธีอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) และคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรเชิงทดลอง ได้แก่ โปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มของกีฬาโยโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ - ประสิทธิภาพของโปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ (E1/E2)

- ผลการทดสอบทักษะการทุ่มของกีฬาโยโด 2 ท่า

3. ขอบเขตด้านเนื้อหา

โปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของ นักกีฬา 유도ระดับเยาวชน สปป. ลาวประกอบด้วย

1.1 การฝึกซ้อมในใจ

1.2 ทักษะการทุ่มท่า เซโออิ นาเงะ (Seoi-nage) หรือ (Shoulder Throw) 1 ท่า ได้แก่ โมโรเต เซโออิ นาเงะ (Morote-seoi-nage) หรือ Two Arm Shoulder Throw

1.3 ทักษะการทุ่มท่าโอโกชิ (Ogoshi) หรือ Large Hip Throw

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ระยะเวลาในการวิจัยครั้งนี้จะทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที เวลา 15:00 – 16:30 น.

นิยามศัพท์เฉพาะ

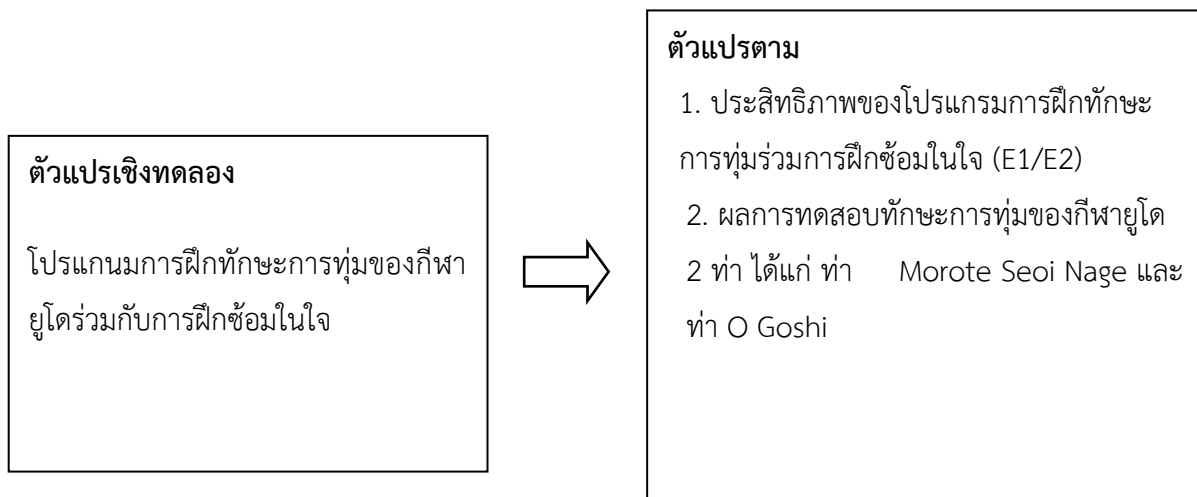
โปรแกรมการฝึก (Training Program) หมายถึง โปรแกรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ได้มีการปฏิบัติอยู่เป็นประจำ อย่างเข้มแข็งจริงจัง และมีเป้าหมาย

การฝึกซ้อมในใจ (Mental Rehearsal) หมายถึง การจินตนาการเห็นภาพตัวเอง ในพฤติกรรมใหม่ๆ หรือพฤติกรรมที่คุ้นเคย โดยเราคิดเอาเองว่าน่าจะเป็นอย่างนั้นอย่างนี้

นักกีฬา 유도เยาวชน หมายถึง นักกีฬา 유도ที่มีอายุเกิน 14 ปีบริบูรณ์ แต่ยังไม่ถึง 18 ปีบริบูรณ์

ทักษะการทุ่ม หมายถึง ทักษะทั้งหมดของกีฬา 유도ที่ทำให้คู่ต่อสู้ล้มลงสู่พื้น ซึ่งเริ่มตั้งแต่การจับชุด การเคลื่อนเท้าเข้าทำงานสิ้นสุดหลังจากการทุ่ม

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวความคิดในการวิจัย

บทที่ 2

เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาผลของการพัฒนาทักษะการทุ่มของกีฬายูโดด้วยการฝึกผสมผสานทักษะและการฝึกซ้อมในใจของนักกีฬายูโด เยาวชน สปบ. ลาว และได้ศึกษาค้นคว้าจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมา นำเสนอตามหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความหมายของกีฬายูโด
2. ทักษะกีฬายูโด (Judo Skill)
 - 2.1 ทักษะการทุ่มท่า Seoi-nage ได้แก่ทักษะการทุ่มท่า Morote-seoi-nage หรือ Shoulder Throw
 - 2.2 ทักษะการทุ่มท่า O-Goshi หรือ Large Hip Throw
3. หลักการทุ่ม
 - 2.1 หลักการเคลื่อนที่ (Tai Sabaki หรือ Body Movements)
 - 1) หลักการเดิน
 - 2) หลักการหมุนตัว
 - 2.2 หลักการการจับ (Gripping)
4. ทฤษฎีการสร้างการฝึกซ้อมในใจ (Mental Rehearsal Theory)
5. การฝึกซ้อมในใจกับความสามารถทางการกีฬา (Mental Rehearsal and Sport Performance)
6. การออกแบบการเรียนการสอน (Instructional Design)
7. หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก (Principles of Training Program)
8. การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา (Physical Education Measurement and Evaluation)
9. การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬายูโด (Scoring Rubrics Construction of Judo Skills)

ความหมายของกีฬายูโด

กีฬายูโดมีวิวัฒนาการมาจากกีฬายูยิตสู โดยอาจารย์จิโกโร คาโน ได้ตัดเทคนิคที่อันตรายของยูยิตสูออก แล้วเหลือไว้แค่เทคนิคไม่เป็นอันตราย และเปลี่ยนชื่อจากยูยิตสูมาเป็นยูโด ซึ่งคำว่ายูโด มีความหมายแยกตามคำดังนี้ ยู (Ju) หมายถึง การโอนอ่อนหรือการให้ทาง และ โด (Do) หมายถึงหลักการ ดังนั้นคำว่ายูโดจึงมีความหมายว่า ศิลปะแห่งการโอนอ่อน หรือหลักการแห่งการโอนอ่อน การกีฬาแห่งประเทศไทย (2549)

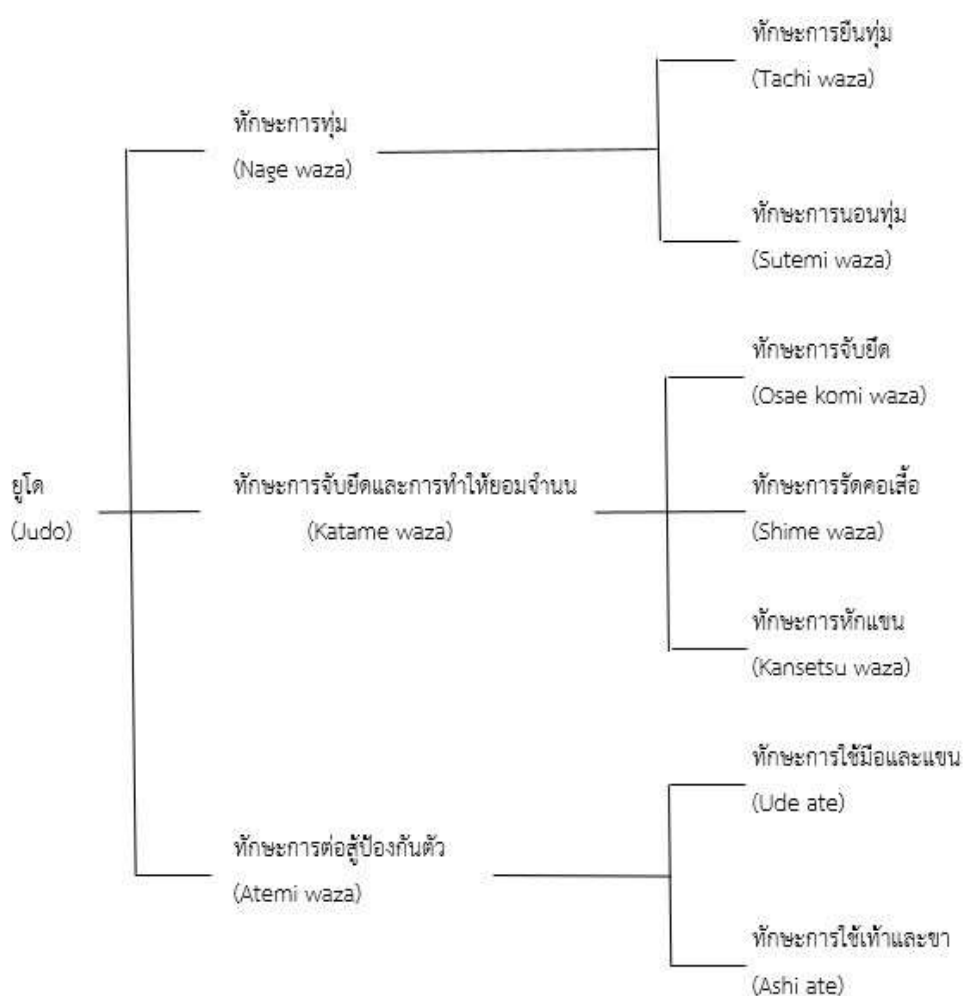
ทักษะกีฬายูโด (Judo Skill)

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2549) ได้ระบุว่าทักษะการต่อสู้ของกีฬายูโดแบ่งออกเป็น 3 หมวดใหญ่ ได้แก่

1. ทักษะการทุ่ม (Nage waza) แบ่งออกเป็น 2 หมวดได้แก่
 - 1.1 ทักษะการยี่นทุ่ม (Tachi waza)
 - 1.2 ทักษะการนอนทุ่ม (Sutemi waza)
2. ทักษะการจับยึด และการทำให้ยอมจำนน (Katame waza) แบ่งออกเป็น 3 หมวดได้แก่
 - 2.1 ทักษะการจับยึด (Osae komi waza)
 - 2.2 ทักษะการรัดคอเสื่อ (Shime waza)
 - 2.3 ทักษะการหักแขน (Kansetsu waza)
3. ทักษะการต่อสู้ป้องกันตัว (Atami waza) แบ่งออกเป็น 2 หมวดได้แก่
 - 3.1 ทักษะการใช้มือและแขน (Ude ate)
 - 3.2 ทักษะการใช้เท้าและขา (Ashi ate)

Jigoro Kano อ้างอิงใน Kodansha International, 1970 ผู้ก่อตั้งวิชายูโดได้จำแนกทักษะกีฬายูโดไว้

ดังนี้



ภาพที่ 2 แสดงทักษะกีฬายูโด

ที่มา : Jigoro Kano ; Kodansha (1970)

เพื่อให้สอดคล้องกับการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยจึงนำเสนอทักษะที่อยู่ในกลุ่มและหมวดของทักษะการทุ่มที่จะทำการวิจัยเท่านั้นซึ่งประกอบมีท่า Morote-Seoi-nage และ Ogoshi ที่บรรจุอยู่ในหมวดทักษะการยืนทุ่ม (Tachi waza) และกลุ่มทักษะการทุ่ม (Nage waza) ประกอบด้วย 3 กลุ่มดังนี้

ตารางที่ 1 แสดงการทักษะการทุ่ม (Tachi waza) ในกีฬายูโด, อนุชา พึงสาย (2536)

การใช้มือและแขน (Te-waza)	การทุ่มด้วยสะโพก (Koshi waza)	การใช้แขนและเท้า (Ashi waza)
Tai-otoshi	Uki-goshi	Hiza-guruma
Ippon/Morote-Seoi-nage	Harai-goshi	Ouchi-gari
Kata-guruma	Tsurikomi-goshi	Osoro-gari
Uki-otoshi	Ogoshi	Sasae-tsurikomi ashi
Sumi-otoshi	Ushiro-goshi	Harai tusikomi ashi
Soto-makikomi	Utsuri-goshi	Okuri ashi braai
		Kouchi gari
		Kosoto-gari
		Kosoto-gake
		Ashi-guruma
		Ushi-mata
		Deashi barai

ทักษะการทุ่มท่า Morote-seoi-nage หรือ Shoulder Throw

Nomura (1999) และ Sato (2005) กล่าวว่า ในทักษะการทุ่มของยูโดท่า Seoi-nage หรือ Shoulder Throw เป็นทักษะการทุ่มของกีฬาโยโดที่นักกีฬาส่วนมากจะเลือกฝึก และใช้ในการแข่งขัน ซึ่งท่า Seoi-nage จะประกอบไปด้วย 2 ท่าย่อยคือ Morote-seoi-nage หรือ Two Arm Shoulder Throw และ Ippon-Seoi-Nage หรือ One Handed Shoulder Throw

Robert Sterling (2017) กล่าวว่า Seoi-nage ทั้งสองท่าเป็นทักษะที่น่าอัศจรรย์สำหรับนักกีฬาโยโดที่เริ่มฝึก ซึ่งมันเป็นทักษะที่สามารถใช้ได้ในทุกสถานการณ์ของการแข่งขัน

วิธีการปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า Morote-seoi-nage หรือ Hand Shoulder throw

Artem Minayev (2019) ได้อธิบายวิธีการปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า Morote-seoi-nage (สำหรับคนถนัดขวา) ว่า ผู้กระทำก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ตรงกับเท้าขวาผู้ถูกระทำ ย่อเข่าลงเล็กน้อย และหมุนตัวด้วยการถอยขาซ้ายให้ตรงกับขาซ้ายของผู้ถูกระทำ ส่วนมือซ้ายดึงแขนเสื้อผู้ถูกระทำไปข้างหน้า เปิดรักแร้ผู้ถูกระทำให้มีช่องว่างเพื่อที่จะใช้มือขวาบิดแล้วใช้ศอกกดไปที่รักแร้ของผู้ถูกระทำ เขยดเข้าขึ้นให้สุดแล้วทุ่มผู้ถูกระทำลงไปตามด้านหน้าของตัวเอง

ปรีชา ตันจรรย์านนท์ (2550) ได้อธิบายวิธีการปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า Morote-seoi-nage (สำหรับคนถนัดขวา) ดังนี้

- 1) ก้าวเท้าขวาเฉียงไปวางข้างหน้าเท้าขวาของคู่ต่อสู้ห่างประมาณ 1 ฝ่ามือ พับข้อศอกขวายันที่ได้รักแร้ขวาของคู่ต่อสู้
- 2) วนเท้าซ้ายไปข้างหลังวางอยู่หน้าเท้าซ้ายของคู่ต่อสู้ มือซ้ายดึงแขนซ้ายของคู่ต่อสู้ให้แน่น
- 3) พลิกตัวกลับหลังหันยืนซ้อนอยู่ข้างหน้าคู่ต่อสู้ ย่อเข่าเล็กน้อยลาดตัวตรง
- 4) โค้งตัวลงพร้อมกับดึงมืออย่างแรงคู่ต่อสู้จะลอยข้ามตัวไปล้มลงสู่พื้น

Soumphonphakdy & Phandanouvong (2015) ได้อธิบายวิธีการปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า Morote-seoi-nage (สำหรับคนถนัดขวา) ดังนี้

- ขั้นตอนที่หนึ่ง

ปฏิบัติหลักการจับ

- ขั้นตอนที่สอง

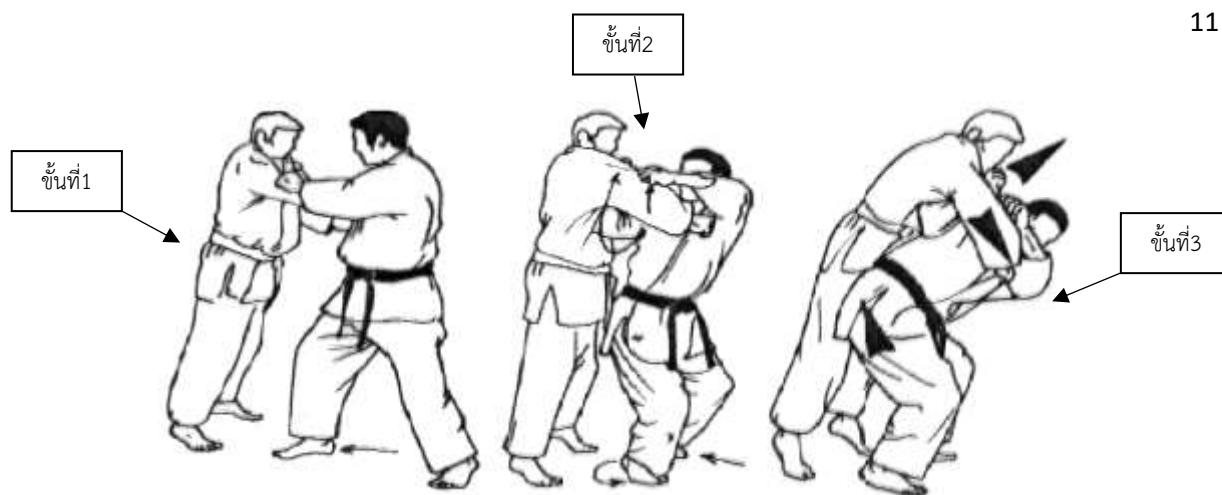
ใช้มือซ้ายดึงผู้ถูกระทำด้านหน้า พร้อมกับก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าให้ตรงกับเท้าขวาของผู้ถูกระทำ โดยใช้เท้าซ้ายเป็นแกน ย่อเข่าลงเล็กน้อย

- ขั้นตอนที่สาม

ถอยเท้าซ้ายให้มาตรงกับเท้าซ้ายของผู้ถูกระทำและให้ตรงกับขาขวาของตัวเอง พร้อมกับใช้มือขวาบิดโดยให้ศอกไปงัดรักแร้ขวาของผู้ถูกระทำ

- ขั้นตอนที่สี่

เขยียดเข้าขึ้นให้สุด เท้าของผู้ถูกระทำจะพ้นจากพื้นแล้ว ทุ่มผู้ถูกระทำลงข้างหน้าโดยผ่านไหล่ขวาของตัวเอง



ภาพที่ 3 ทักษะการทุ่มท่า Morote-seoi-nage

ที่มา: <http://www.judo-tao.com/gokyo/NAGE-WAZA/TE-WAZA/MOROTE-SEOI-NAGE.htm>

ทักษะการทุ่มท่า O-Goshi หรือ Large Hip Throw

ablaze357 (2556) ท่า Ogoshi หรือ Large Hip Throw เป็นท่าทุ่มพื้นฐานของหลายๆท่าโดยเฉพาะท่าทุ่มด้วยสะโพกทำอื่น ๆ ผู้ฝึกสอนส่วนมากจะเลือกท่าเหล่านี้เป็นท่าเริ่มแรก ในการสอนนักกีฬาที่เพิ่งเริ่มฝึก Robert Sterling (2017) กล่าวว่า ท่า Ogoshi เป็นทักษะที่สามารถทำได้โดยง่าย แต่เป็นท่าที่มีประสิทธิภาพมากในการทุ่ม

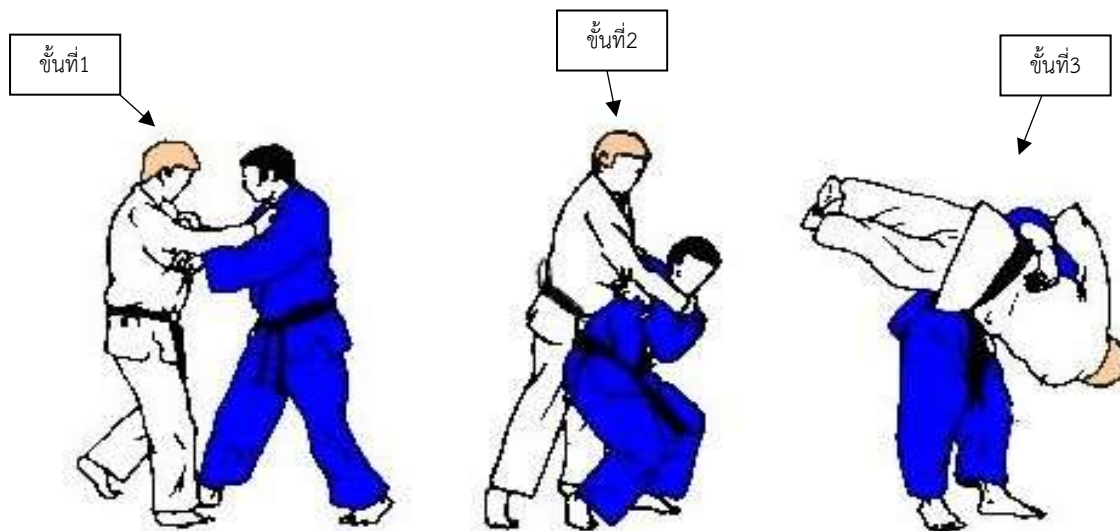
วิธีปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า O-Goshi

Judo Chanel (2019)

- 1) ยืนในท่าเตรียมขวาหรือซ้าย (ตามความถนัด) ใช้ทักษะการจับพื้นฐาน
- 2) ใช้มือทั้งสองข้างดึงให้ผู้ถูกระทำเสียการทรงตัวมาด้านหน้า
- 3) ใช้มือขวาสอดไปตามแขนและลำตัวของผู้ถูกระทำเพื่อไปโอบเอวพร้อมกับก้าวเท้าขวาไปต่อปลายเท้าขวาของผู้ถูกระทำ ลากเท้าซ้ายไปวางด้านหลังเท้าขวา (เหมือนท่า Seoi Nage)
- 4) บิดลำตัวและสะโพก แล้วแบกผู้ถูกระทำขึ้นหลัง
- 5) เหวี่ยงลำตัวไปทางซ้ายมือ พร้อมทั้งยืดตัวขึ้น ใช้มือดึงผู้ถูกระทำลงสู่พื้นเบาทางด้านข้างลำตัว

Judo stuff and Pics (2017)

- 1) ใช้หลักการจับปกเสื้อแบบปกติ
- 2) ก้าวเท้าขวาเฉียงเข้าด้านใน ตรงด้านหน้าและด้านในของเท้าขวาของคู่ต่อสู้
- 3) ถอยเท้าซ้าย ไปตรงข้างหน้าและข้างซ้ายเท้าซ้ายของคู่ต่อสู้ เท้าทั้งสองข้างควรอยู่ด้านในเท้าของคู่ต่อสู้
- 4) มือขวาวนไปโอบรอบเอวของคู่ต่อสู้บริเวณเข็มขัด
- 5) ย่อสะโพกต่ำ กว่าสะโพกของคู่ต่อสู้ ใช้สะโพกของตัวเองและต้นขาข้างเป็นศูนย์กลาง
- 6) ดึงคู่ต่อสู้ไปข้างหน้า ยืดเขาเพื่อรับน้ำหนักของคู่ต่อสู้ ที่อยู่ด้านบนของตัวเอง
- 7) ทุ่มคู่ต่อสู้ ด้วยการบิดเอว และหมุนหัวและไหล่ของตัวเอง



ภาพที่ 4 ทักษะการทุ่มท่า O-goshi

ที่มา:<http://le-judo-ou-la-nouvelle-voie.over-blog.com/article-36567531.html>

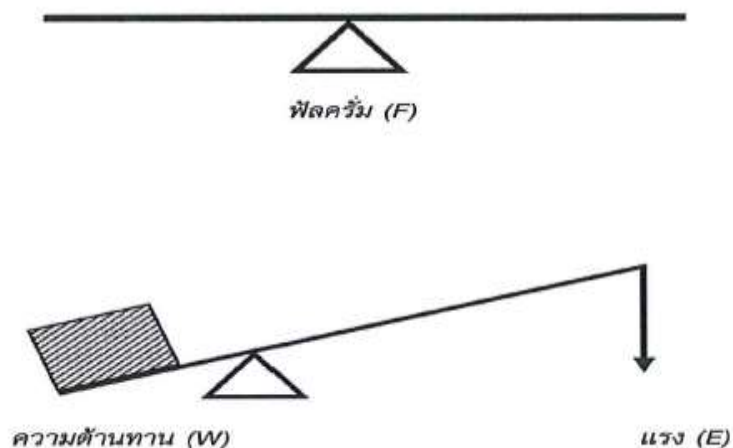


ภาพที่ 5 การใช้หลักการหมุนตัวเพื่อปฏิบัติทักษะท่าทุ่มทั้งสามท่า

ที่มา : <https://www.kisspng.com/png-tai-sabaki-judo-martial-arts-footwork-hard-and-soft-1155794/download-png.html>

หลักการทุ่ม

ปรีชา ตันจรรย์านนท์ (2550) กล่าวว่าการใช้เทคนิคทุ่มเหวี่ยงให้คู่ต่อสู้ล้มลงไปได้ นอกจากจะใช้แรงตัวเองกระทำคู่ต่อสู้แล้ว ยังเกี่ยวข้องกับหลักการทางวิทยาศาสตร์ ในเรื่องของจุดศูนย์ถ่วง แรงเสียดทาน แรงคู่ควบ สถานการณ์ และกฎของคานงัด เป็นต้น ดังนั้นการที่จะใช้เทคนิคท่าทุ่มได้อย่างมีประสิทธิภาพจึงต้องมีความเข้าใจกฎเกณฑ์ต่าง ๆ ดังกล่าวเป็นอย่างดีเสียก่อน ซึ่งคานงัดนั้นมีหลายประเภท แต่ประเภทที่เกี่ยวข้องกับเทคนิคการทุ่ม และจะช่วยทำให้การทุ่มสมฤทธิ์ผลและมีประสิทธิภาพนั้นคือ คานงัดประเภท 2 ซึ่งคานงัดเป็นคานงัดที่มีจุดหมุนอยู่ตรงกลาง เรียกว่า ฟัลครัม (Fulcrum)



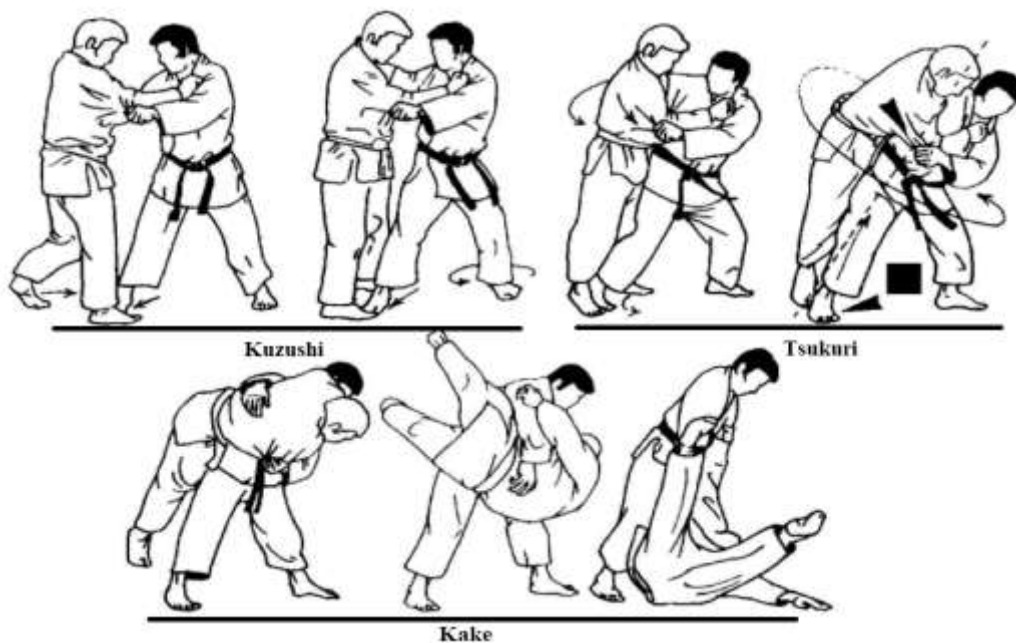
ภาพที่ 6 แสดงหลักการทุ่ม
ที่มา : ปรีชา ตันจรรย์านนท์ (2550)

ความต้านทาน (W) คือ น้ำหนักตัวและแรงต้านของคู่ต่อสู้
ฟัลครัม (F) คือ บริเวณสะโพกที่ไปหนุนติดกับตัวคู่ต่อสู้
แรง (E) คือ แขนทั้งสองที่จับคู่ต่อสู้ และการโค้งตัวพร้อมกับ ออกแรงดึงเหวี่ยงคู่ต่อสู้

ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์ (2539) อธิบายถึงหลักการทุ่มว่า คู่ต่อสู้ยืนน้ำหนักตัวตอกอยู่บนเท้าทั้งสอง เมื่อจะทุ่มก็ต้องเคลื่อนที่ไปประชิด แล้วใช้ส่วนของร่างกายไปหนุนเป็น ฟัลครัม ออกแรงดึงคู่ต่อสู้ด้วยแขนทั้งสอง ถ้าหากส่วนที่ไปหนุนเป็น ฟัลครัม นั้น อยู่ใกล้ความต้านทานมาก แขนของแรงยกจะยาว ทำให้ได้เปรียบทางเชิงกล ไม่ต้องใช้แรงมากก็สามารถทุ่มคู่ต่อสู้ได้

สยาม ธนาภรณ์ และคณะ (2553) กล่าวว่า ยูโดเป็นศิลปะการป้องกันตัวที่ผู้เล่นอาศัยการเอาชนะคู่ต่อสู้ด้วยการทุ่ม ซึ่งใช้อวัยวะในทุกระดับของร่างกายในการออกแรงกระทำโดยอาศัยหลักการทุ่มด้วยกัน 3 ส่วน ดังนี้

- 1) Kuzushi คือ การดึงหรือจับยึดให้คู่ต่อสู้เสียหลักการทรงตัวเป็นขั้นตอนแรก
- 2) Tsukuri คือ การเข้าท่าตามหลักท่าท่าของยูโด ด้วยความเร็วและจังหวะการหมุนตัว ที่มีความต่อเนื่อง
- 3) Kake คือ การบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นเป็นขั้นตอนที่สาม



ภาพที่ 7 แสดงหลักการทุ่มด้วยกันสามส่วน

ที่มา : <https://www.kisspng.com/png-uki-goshi-o-goshi-judo-throw-martial-arts-3710787/download-png.html>

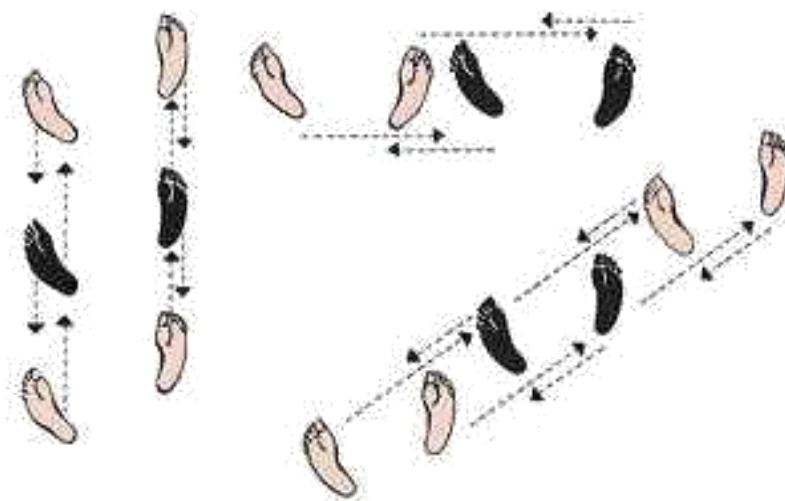
หลักการเคลื่อนที่ (Tai Sabaki หรือ Body Movements)

Kazuzo Kudo (2019) ได้ให้นิยามเกี่ยวกับหลักการเคลื่อนที่ที่อยู่สองแบบคือ ในความหมายที่กว้างนั้น หมายถึงการเคลื่อนที่ของร่างกายเป็นไปตามธรรมชาติ และในความหมายแคบนั้นหมายถึงการเคลื่อนที่ที่เป็นไปตามการจัดการและควบคุมของร่างกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2549) การเคลื่อนที่เป็นปัจจัยที่สำคัญในการฝึกยูโด โดยการเคลื่อนที่นั้นต้องเคลื่อนไปในลักษณะตั้งตัวตรงไปตามทิศทางต่าง ๆ เช่น ด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง (ซ้าย-ขวา) ซึ่งการเคลื่อนที่ประกอบด้วย การเดิน และการหมุนตัว

หลักการเดิน

ในกีฬายูโดการเดินต้องเคลื่อนขา สะโพก และลำตัว ไปพร้อม ๆ กัน คือทำให้ร่างกายเดินในลักษณะธรรมชาติตลอดเวลาทั้งในการเดินไปด้านหน้า ด้านหลัง ด้านข้าง เดินเฉียงไปด้านหน้าและด้านหลัง และไม่ทำให้น้ำหนักตัวตกอยู่ที่เท้าใดเท้าหนึ่ง และไม่ควรวางและแคบเกินไป



ภาพที่ 8 หลักการเดิน

ที่มา : <http://www.piazzabrembana.com/glispostamenti.htm>

หลักการหมุนตัว

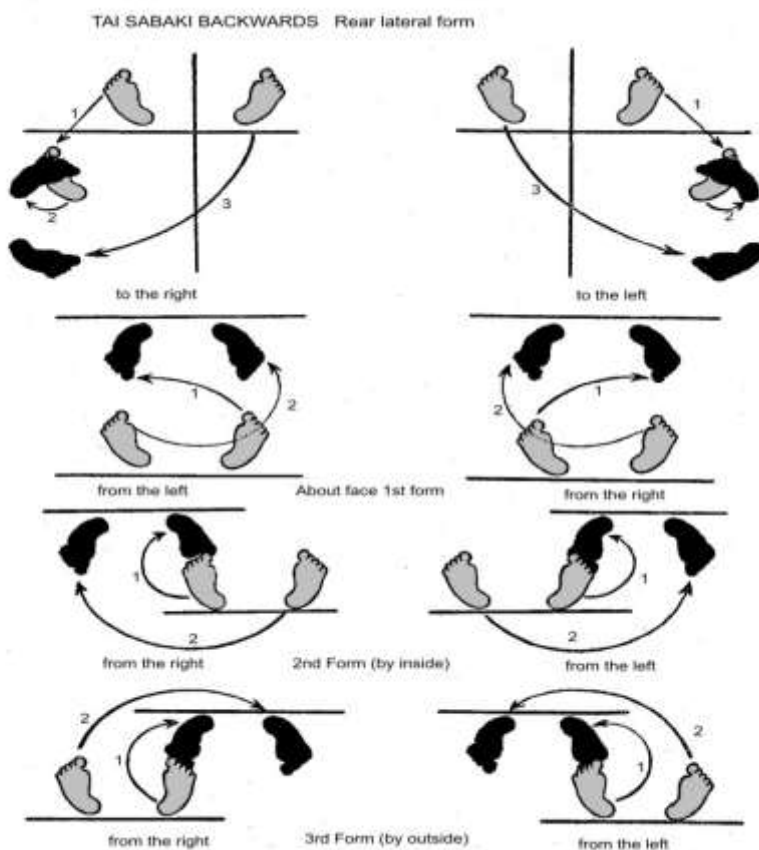
การกีฬาแห่งประเทศไทย (2549) การหมุนตัวเป็นตัวช่วยในการทรงตัว เมื่อถูกรั้งหรือถูกผลักจากคู่ต่อสู้ และเพื่อที่จะเข้าไปทุ่มคู่ต่อสู้ ซึ่งการหมุนตัวจะปฏิบัติดังต่อไปนี้

- 1) หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา ไปด้านหน้า 90 องศา
- 2) หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา ไปด้านหลัง 90 องศา
- 3) หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา ไปด้านหน้า 180 องศา
- 4) หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา ไปด้านหลัง 180 องศา
- 5) หมุนตัวไปทางซ้ายและขวา ไปด้านหน้า 180 องศา โดยก้าวเท้าไขว้สลับกัน

Soumphonphakdy P. & Phandanouvong K. (2015) หลักการเดินหมุนตัวจะมีอยู่ 8 ทิศทาง ได้แก่

- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างซ้าย แล้วหมุนตัวไปด้านหน้าด้วยเท้าข้างขวา 1/4 ของรอบ หรือ 90 องศา
- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างซ้าย แล้วหมุนตัวไปด้านหน้าด้วยเท้าข้างขวา 1/2 ของรอบ หรือ 180 องศา
- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างขวา แล้วหมุนตัวไปด้านหน้าด้วยเท้าข้างซ้าย 1/4 ของรอบ หรือ 90 องศา

- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างขวา แล้วหมุนตัวไปด้านหลังด้วยเท้าข้างซ้าย 1/2 ของรอบ หรือ 180 องศา
- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างซ้าย แล้วหมุนตัวถอยหลังด้วยเท้าข้างขวา 1/4 ของรอบ หรือ 90 องศา
- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างซ้าย แล้วหมุนตัวถอยหลังด้วยเท้าข้างขวา 1/2 ของรอบ หรือ 180 องศา
- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างขวา แล้วหมุนตัวถอยหลังด้วยเท้าข้างซ้าย 1/4 ของรอบ หรือ 90 องศา
- การวางน้ำหนักลงเท้าข้างขวา แล้วหมุนตัวถอยหลังด้วยเท้าข้างซ้าย 1/2 ของรอบ หรือ 180 องศา



ภาพที่ 9 หลักการหมุนตัว

ที่มา : https://aminoapps.com/c/narutoverse-rp/page/item/erementaru-mage-shorinji-kempo/l0xJ_1bCGID3LwZ8LK28aY1VG16jYGENXX

หลักการจับ (Gripping)

Tom Grant (2016) การจับครั้งแรก เป็นหนึ่งในเคล็ดลับในเทคนิคของกีฬาโยโด ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่นักเรียนที่เรียนเริ่มต้นได้เรียนรู้ในการปฏิบัติหลักการจับ ผู้โจมตีจะจับตะเข็บที่ด้านล่างของแขนเสื้อของคู่ต่อสู้ด้วยนิ้วมือแล้วหันฝ่ามือลง ซึ่งเป็นการบังคับให้แขนคู่ต่อสู้ขยับยาก

Soumphonphakdy P. & Phandanouvong K. (2015) ได้อธิบายวิธีปฏิบัติหลักการจับว่า

- **สำหรับผู้ถนัดขวา** มือซ้ายของผู้กระทำจับตรงตะเข็บแขนเสื้อข้างขวาของผู้ถูกกระทำ บริเวณข้อศอกหาข้อมือ และมือขวาของผู้กระทำจับคอเสื้อข้างซ้ายของผู้ถูกกระทำบริเวณหน้าอก
- **สำหรับผู้ถนัดซ้าย** มือขวาของผู้กระทำจับตรงตะเข็บแขนเสื้อข้างซ้ายของผู้ถูกกระทำ บริเวณข้อศอกหาข้อมือ และมือซ้ายของผู้กระทำจับคอเสื้อข้างขวาของผู้ถูกกระทำบริเวณหน้าอก



ภาพที่ 10 หลักการจับของกีฬาโยโด

ที่มา: <https://www.judo-ch.jp/english/dictionary/terms/kumite/>

การฝึกซ้อมในใจ (Mental Rehearsal)

คำว่า "การฝึกซ้อมในใจ" ในภาษาอังกฤษแปลว่า Mental Rehearsal ได้มาจาก 2 คำคือ Mental และ Rehearsal โดยคำว่า Mental หมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นในใจ และ Rehearsal หมายถึง การฝึกซ้อม ซึ่งเมื่อนำมารวมกันทั้ง 2 คำจึงมีความหมายว่า การฝึกซ้อมในใจ และ ความหมายของการฝึกซ้อมในใจ จึงมีหลากหลาย และแตกต่างกันออกไปเช่น

Cox (1985, p. 186) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจคือ การนึกสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจ ที่ทำให้มองเห็น และเกิดจากข่าวสารที่เก็บไว้ในความจำ การฝึกซ้อมในใจจะปรากฏในรูปแบบของภาพ และเสียง รวมไปถึงความรู้สึกในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้ออีกด้วย

Stephen (1993) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ หมายถึง วิธีการที่ใช้ติดต่อกัน สื่อสารระหว่างการรับรู้ อารมณ์ และการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ที่เชื่อมระหว่างความคิด อารมณ์ ร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยการฝึกซ้อมในใจ จะใช้ประสบการณ์เกี่ยวกับความจำ ความฝัน การสร้างมโนภาพ และการมองเห็น

Thainan (1994) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจ คือการมองเห็นภาพจากการได้สัมผัสทั้งห้าในขบวนการ ฝึกซ้อมในใจ ได้แก่การมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการสัมผัส ในขณะที่ฝึกซ้อมในใจ บุคคล จะมีการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยา โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัวทำให้ผ่อนคลายและหากฝึกซ้อมในใจเป็นเวลานานพอก็จะ ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่จะสามารถสังเกตได้

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541, หน้า 92) การฝึกซ้อมในใจเป็นการใช้ประสาททั้งหมดในการสร้างภาพ ย้อนหลัง เพื่อสร้างภาพประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ช่วยควบคุมอารมณ์ ความวิตกกังวล ความโกรธ ช่วย รวบรวมสมาธิให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองอีกด้วย

การฝึกซ้อมในใจยังเป็นทักษะหนึ่งของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬา ในการเล่นกีฬา การใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์แก่นักกีฬาแต่ละคนให้ เกิดขึ้นในจิตใจ โดยจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสร้างภาพในใจก่อนการแสดงทักษะจริง เป็นการที่สร้างภาพย้อน ภาพให้เกิดขึ้นจริง สามารถรับรู้เข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ และช่วยให้มีสมาธิ เกิดความมั่นใจรวมไปถึง สามารถที่จะวิเคราะห์ทบทวนทักษะของตนได้

ชูศักดิ์ พัฒนามนตรี (2546, หน้า 15) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจเป็นการสร้างภาพ หรือย้อนภาพเพื่อ สร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนาความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ และช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่าง ๆ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2545 : 237-238) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจเป็นการสร้าง ภาพการเคลื่อนไหวในใจก่อนการแสดงทักษะจริง ถ้าภาพในใจที่สร้างขึ้นชัดเจน และมีชีวิตชีวา มาก ก็จะช่วย ให้การแสดงทักษะจริงได้ผลดีขึ้นไปด้วย

สรุปคือ การฝึกซ้อมในใจ หมายถึงการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดของร่างกายสร้างประสบการณ์ขึ้นมา ในใจ โดยการฝึกซ้อมในใจจะต้องมีการสร้างภาพในใจให้ชัดเจน และสามารถควบคุมได้ ซึ่งจะส่งผลต่อนักกีฬา ได้ดียิ่งขึ้น ในการฝึกซ้อมหรือแข่งขันกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาก็ได้นำเอาการฝึกซ้อมในใจมาเป็นส่วนหนึ่งในการเพิ่ม ความสามารถของทักษะกีฬาให้ดีขึ้นอีกด้วย

เป้าหมายและแบบการฝึกซ้อมในใจ

สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทุไทย (2542: หน้า 239-241; อ้างอิงจาก Harris, D.V.; & Harris, B.L. 1984) กล่าวว่าเป้าหมายของการฝึกซ้อมในใจคือการนึกภาพสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของทักษะ ของนักกีฬาแต่ละคนจะแสดงออกมาเพื่อให้ประสิทธิภาพในการแสดงออกทางกายให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยมีแบบฝึกดังนี้

แบบฝึกที่ 1 ฝึกการผ่อนคลาย

1. ฝึกผ่อนคลาย โดยการหายใจเข้าออกลึกๆ กำหนดลมหายใจเพื่อสร้างสมาธิ

2. สร้างภาพ นึกถึงภาพในใจเกี่ยวกับสถานที่ที่ตนเองชอบมากที่สุด เช่น ทะเล ป่า ภูเขาสูง หรือว่าสถานที่ส่วนตัว

แบบฝึกที่ 2 ฝึกการมองสี

1. สร้างภาพในใจให้เห็นจุดสีแดง และจุดสีแดงนั้นเคลื่อนที่เข้าหาตา แล้วควบคุมให้จุดนั้นให้เคลื่อนที่ไกลออกจากตาโดยปฏิบัติอย่างไรให้ช้าที่สุด

2. เปลี่ยนเป็นสีแดงให้เป็นสีอื่น ๆ โดยปฏิบัติเหมือนข้อที่ 1 เป็นการฝึกวิธีควบคุมการเคลื่อนที่ของภาพด้วย

แบบฝึกที่ 3 ฝึกการควบคุมภาพ

1. สร้างภาพในใจถึงอุปกรณ์กีฬาของตนเอง และนึกถึงรายละเอียดของอุปกรณ์ตนเองให้ได้มากที่สุด

2. ควบคุมภาพให้ชัดเจนและมีความคงที่

แบบฝึกที่ 4 ฝึกความรู้สึกลักษณะสัมผัสและรส

1. สร้างภาพในใจของตัวที่กำลังถือสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และรับรู้สัมผัสถึงลักษณะของสิ่งนั้น

2. สร้างภาพในใจว่ากำลังดมกลิ่นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และได้กลิ่นของสิ่งนั้น

3. สร้างภาพในใจว่าตนเองรับประทานสิ่งใดสิ่งหนึ่ง รสชาติของสิ่งนั้นจะมีความเปรี้ยว

หวาน เค็ม

แบบฝึกที่ 5 ฝึกสร้างภาพรายละเอียดของสิ่งแวดล้อม

1. สร้างภาพในใจตนเองที่กำลังอยู่ในห้องพัก นึกถึงรายละเอียดห้องนอนให้ได้มากที่สุด

2. สร้างภาพในใจสนามแข่งขันกีฬาหรือสนามกีฬาที่ตนเองเล่นกีฬาอยู่ สสำรวจรายละเอียด

เหมือนข้อ 1

แบบฝึกที่ 6 ฝึกการพัฒนาทักษะ

1. เลือกทักษะของกีฬาที่ตนเองถนัดต้องการพัฒนา

2. สร้างภาพในใจแสดงทักษะครั้งที่ดีที่สุดและปฏิบัติ

3. มีความตั้งใจต่อส่วนที่ต้องการพัฒนา

แบบฝึกที่ 7 การฝึกซ้อมในใจการเคลื่อนที่

1. เลือกทักษะในกีฬาที่ตนเองถนัด เพื่อให้การปฏิบัติทักษะได้อย่างมีประสิทธิภาพ รับรู้ความรู้สึกในขณะเดียวกัน

2. การเลือกกีฬาประเภทที่ใช้ความถี่หรือระยะทางในการแข่งขัน ควรฝึกตามระยะทางที่ตนเองแข่งขัน สร้างภาพเคลื่อนไหวในใจซ้ำรับรู้ความรู้สึกทุกชั้นทุกตอนในขณะเดียวกัน

แบบฝึกที่ 8 ฝึกแก้ไขความผิดพลาด

1. ให้เลือกทักษะที่ต้องการแก้ไข และสร้างภาพเคลื่อนไหวในใจของตนที่กำลังทำทักษะนั้นอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ

2. เมื่อฝึกซ้อมในใจเสร็จให้ฝึกทักษะหลังจากเสร็จ

แบบฝึกที่ 9 บันทึกรอคอยเหตุการณ์และความสามารถ

1. บันทึกความรู้สึกทั้งกายและจิตใจ
2. บันทึกเหตุการณ์ในขณะที่ฝึกและแข่งขัน
3. บันทึกการพัฒนาการและความเปลี่ยนแปลงของผู้ฝึกตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงฝึกสิ้นสุด
4. บันทึกข้อเสนอแนะต่าง ๆ ในการฝึกหัด

Drowatzky (1975, p.236) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจมีบทบาทสำคัญต่อการฝึกทางใจ เพราะส่งผลให้ระดับความสามารถทางกายสูงขึ้นที่ได้รับจากการวิเคราะห์ความสามารถที่ตนเองสร้างขึ้นซึ่งเป็นการเพิ่มประสบการณ์และพัฒนาความสามารถของผู้เรียนต่อไป

ประโยชน์ของการฝึกจิตวิทยาการศึกษา

นาถปรียา เจริญทอง (2548) กล่าวว่า จิตวิทยาการศึกษามีความสำคัญต่อการกีฬาเป็นอย่างมากทั้งนักกีฬาและผู้ฝึกสอน จะมีส่วนเกี่ยวข้องกับจิตวิทยาการศึกษา ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติ การนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนา ซึ่งสามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. พัฒนาทักษะความสามารถนักกีฬา
2. เตรียมความพร้อมของจิตใจและด้านร่างกายในการแข่งขันจริงหรือการฝึกซ้อม
3. นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มที่
4. ความสัมพันธ์ระหว่างผู้ฝึกสอนกับนักกีฬาจะเป็นไปในแนวทางที่ดี
5. ผู้ฝึกสอนมีความเข้าใจในตัวของนักกีฬาของตนเองมากขึ้น
6. ทำให้นักกีฬาสามารถเรียนรู้และรู้จักจิตใจของตัวเองได้อย่างแท้จริง
7. ทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมอารมณ์สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสถานการณ์
8. ทำให้นักกีฬาสามารถฝึกซ้อมรวมทั้งแข่งขันกีฬาและรวมถึงอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมในใจ

ทฤษฎีการตอบสนอง (Response Theory) ของ Lazarus สุชาติ รัฎฐาภิบาลโนบาย (2557) อ้างถึงใน เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์ (2554) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การตอบสนองต่อสิ่งเร้าใด ๆ นั้นขึ้นอยู่กับสร้างการฝึกซ้อมในใจต่อสิ่งเร้านั้น ๆ ทฤษฎีนี้จะอธิบายความแตกต่างของแต่ละบุคคลในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าชนิดเดียว

ทฤษฎีการสร้างการฝึกซ้อมในใจ (Mental Rehearsal Theory) ของ Dossey ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การสร้างการฝึกซ้อมในใจมีพื้นฐานมาจากการเชื่อมต่อของช่องว่างระหว่างมิติของเวลา การสร้างการฝึกซ้อมในใจเกิดขึ้น เพราะมีการทะลุเข้าไปในช่องว่างระหว่างมิติของเวลา ทำให้ ณ จุดนั้นไม่มีอดีต ปัจจุบันและอนาคต ขณะเกิดการสร้างการฝึกซ้อมในใจเวลาจะคงอยู่อย่างนั้น ดังนั้น ทฤษฎีนี้ จึงเป็นการนำภาพ ในอดีตของตนเองที่เคยประสบมาแล้วสร้างการฝึกซ้อมในใจใหม่เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น

ทฤษฎีจิตสังเคราะห์ (Psycho Synthesis) ของ ArSaejo o li ทฤษฎีนี้ เชื่อว่ารูปแบบประกอบด้วย 3 ส่วน ส่วนแรกคือ ระดับต่ำสุดของจิตใต้สำนึก เป็นความจำที่ลืม ส่วนที่สอง คือ ระดับกลางหรือระดับที่ไม่รู้สึกตัว เป็นเหตุการณ์วันต่อวันในการติดต่อเกิดความมีเหตุผล ส่วนที่สามคือ ระดับสูง เป็นส่วนของปัญญา ความรัก ความคิดสร้างสรรค์นำไปสู่การปฏิบัติตนของแต่ละบุคคลการฝึกวิธีนี้จะใช้ในการบำบัดอาการต่าง ๆ เช่น ลดความวิตกกังวล เป็นต้น

ทฤษฎีการบำบัดรักษาทางจิตด้วยความเป็นจริง (Eidetic Psychotherapy) ทฤษฎีของ Assin นี้ เชื่อว่า ร่างกายประกอบด้วย 3 ส่วนที่เป็นสิ่งเดียวกัน เกิดเป็นปฏิกิริยาต่อกันในภาวะที่ไม่รู้สึก ประกอบด้วย ภาพในใจ การตอบสนองทางร่างกายและความหมายภาพในใจกระตุ้น ความรู้สึก เกิดการตอบสนองความจริง ภายนอกและรอบ ๆ บุคคล เป็นต้น

ทฤษฎีการสร้างการฝึกซ้อมในใจ ของ Horowitz ทฤษฎีนี้เชื่อว่าความสัมพันธ์ระหว่างการสร้างการฝึกซ้อมในใจและรูปแบบของความคิดมี 3 ลักษณะ ดังนี้

ความคิดที่มีผลต่อการตอบสนองของร่างกาย (Enactive Thought) เป็นความคิดที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเช่น การคิดถึง การยกของหนักจะทำให้เกิดการหดเกร็งของกล้ามเนื้อที่ใหญ่และแขน การคิดถึงภาพการกัดผลมะนาวสีเหลืองที่สุกฉ่ำแล้วชิมรสเปรี้ยวของมะนาว กล้ามเนื้อบริเวณด้านหน้าของหูกจะเกร็งและมีน้ำลายไหลออกมาจากปาก เป็นต้น

ความคิดในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์ (Lexical Thought) ความคิด ในเชิงเปรียบเทียบวิเคราะห์วิจารณ์เป็นความคิดในการสื่อสารให้มีความกระชับ ความคิดเชิงวิเคราะห์ ความคิดนามธรรม การคำนวณ การจดจำเวลาการวิเคราะห์วิจารณ์ใหม่ความชัดเจน โดยความคิดนี้จะอยู่ในสมองซีกซ้าย ซึ่งจะเกิดจากการเรียนรู้ในวัยเด็ก เก็บสะสมเป็นประสบการณ์ และเก็บไว้ในความทรงจำ เมื่อได้รับข้อมูลข่าวสารเข้ามาใหม่ บุคคลนั้นก็มักจะนำไปพิจารณาเปรียบเทียบ ความเป็นเหตุและผลตามความเป็นจริง และประสบการณ์การเรียนรู้ของบุคคลที่เกิดในขณะนั้น เกิดเป็นพฤติกรรมและอารมณ์ที่แสดงออก

ความคิดให้เห็นภาพ (Imaged Thought) ความคิดให้เห็นภาพเป็นความคิด ที่เกี่ยวข้องกับความสัมพันธ์ เพื่อฝัน การสร้างจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ ซึ่งจะถูกรับรู้โดย สมองซีกขวา โดยส่วนมากจะติดตัวมาตั้งแต่กำเนิดเกี่ยวกับอารมณ์โดยเฉพาะอารมณ์ด้านบวก โดย สามารถที่จะนำความรู้สึกในอดีตมาคิดเปลี่ยนแปลงอีกครั้ง

ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ

รัชเดช เครือทิวา (2553) อ้างถึงใน (Messina; & Massina. 2004) ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจดังนี้

ขั้นที่ 1 หลัง बताแล้วนึกถึงเป้าหมายที่ตัวเองสร้างจินตนาการ เช่น การฝึกพฤติกรรมหรือทักษะใหม่ ๆ การเปลี่ยนแปลงอารมณ์ การเสริมพฤติกรรมในทางบวกหรือปฏิเสธการสร้างภาพ ในใจในทางลบ

ขั้นที่ 2 สร้างภาพไปในทางบวก และตั้งเป้าหมายว่าต้องบรรลุผลสำเร็จ

ขั้นที่ 3 ตั้งตนเองเข้าสู่ภาพที่ได้สร้างไว้ และเริ่มประสบการณ์ในการสร้างภาพในใจในแบบ 3 มิติ ดังนี้

- ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นอะไร เช่น จุดมุ่งหมายตัวของผู้ฝึก ความภาคภูมิใจ เป็นต้น

- ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกรู้สึกอย่างไร เช่น พึงพอใจ มีความสุข ตื่นเต้นมีความสามารถ ปราศจากความวิตกกังวล ผ่อนคลาย เป็นต้น
- ขณะสร้างภาพในใจร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองอย่างไร ยกตัวอย่าง เช่น รู้สึกถึงความผ่อนคลาย มีความสามารถในกีฬานั้น ๆ มีการตอบสนองในทันที ความเชี่ยวชาญ ความตั้งใจของกล้ามเนื้อ ความแข็งแกร่ง เป็นต้น

ขั้นที่ 4 สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับการ ยกย่อง เป็นที่ยอมรับ

ขั้นที่ 5 สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางอื่นเช่น ความตื่นเต้น ความชื่นชมยินดีได้รับความสำเร็จ เป็นผู้ชนะ

ขั้นที่ 6 ลืมตาขึ้นช้า ๆ เมื่อใดก็ตามที่ผู้ฝึกรับรู้และรู้สึกถึงชัยชนะ ผู้ฝึกจะต้องสร้างภาพ ภายในใจต่อไปจนกว่าผู้ฝึกจะรู้สึกว่าภาพที่สร้างขึ้นมานั้นเป็นความจริง จงระลึกไว้เสมอว่าการเป็น ผู้ชนะจะต้องอาศัยความอดทน ความพยายามและการอุทิศตนเพื่อการเปลี่ยนแปลง

ผู้วิจัยได้นำขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจของ รัชเดช เครือทิวา (2553) มาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อมในใจสำหรับกีฬา 유도ดังต่อไปนี้

ขั้นที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผู้ฝึกสอนสั่ง

ขั้นที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

กำหนดลมหายใจเข้าและออกช้า ๆ และสร้างความรู้สึกผ่อนคลายตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

ขั้นที่ 3 (ฝึกซ้อมในใจถึงทักษะการทุ่ม)

- รับรู้ถึงอากาศในยิม ด้วยการรับรู้ถึงเสียงต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัว รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง และมองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า
- นึกถึงการใช้ทักษะของกีฬาโยโดที่นำมาทำการปฏิบัติ จากการที่ได้เห็นภาพ วิดีโอ หรือการปฏิบัติให้ดูของผู้ฝึกสอน
- สร้างภาพไปในทางบวก และตั้งเป้าหมายว่าต้องทุ่มคู่ต่อสู้ลงสู่พื้นสำเร็จ
- ขณะสร้างภาพในใจผู้ฝึกมองเห็นตัวเองใช้ทักษะการทุ่ม รู้สึกว่าตัวเองสามารถทุ่มคู่ต่อสู้ได้ ร่างกายของผู้ฝึกมีการตอบสนองไปตามทักษะที่นำมาปฏิบัติ
- สร้างภาพที่ตอบสนองต่อกิจกรรมของการสร้างภาพในใจ เช่น การได้รับการ ยกย่อง เป็นที่ยอมรับ
- สร้างภาพที่ทำให้ตนเองมีการตอบสนองในทางที่ได้รับความสำเร็จ

ขั้นที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ล้มตาขึ้น

การฝึกซ้อมในใจกับความสามารถทางการกีฬา (Mental Rehearsal and sport performance)

ในปัจจุบันฝึกทางจิตวิทยาการกีฬาได้เข้ามามีบทบาทต่อการฝึกกีฬา นอกเหนือจากการฝึกทางร่างกาย (Physical fitness training) ซึ่งได้ให้ความสำคัญของการฝึกซ้อมในใจและมีงานวิจัยมากมายที่แสดงผลของการฝึกซ้อมในใจต่อความสามารถทางการกีฬาและงานวิจัยส่วนใหญ่ ก็ได้แสดงถึงผลทางบวกของการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะทางการกีฬาต่าง ๆ เช่น การพัฒนาการเสิร์ฟ เทเบิลเทนนิส (พรเทพ นิพงษ์, 2542) การพัฒนาความสามารถในการยกน้ำหนัก (มงคล จำนงค์เนียร, 2536) และการเพิ่มความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล (รัชเดช เครือทิวา, 2553) เป็นต้น นอกจากนี้ Weinberg et al. (2003 cited in Kavoura, 2009) ได้ทำงานวิจัยทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ซึ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกซ้อมในใจมีความเกี่ยวข้องกับการเพิ่มความสามารถทางการกีฬา (Enhanced performance) ซึ่งไม่เพียงพัฒนาความสามารถเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางกีฬา (Motor performance) และทักษะทางการกีฬาเท่านั้น แต่ยังพบการพัฒนาความมั่นใจ ความมีสมาธิตั้งใจจดจ่อ และลดความวิตกกังวลอีกด้วย

เดชะ พุमानนท์ (2556) ได้ทำวิจัย เรื่องผลของการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง และเปรียบเทียบความแม่นยำในกีฬาเปตองระหว่างการโยนลูกเลียด การโยนลูกโด่ง การโยนลูกกระทบ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือนักเรียนชายอายุเฉลี่ย 10-12 ปี จากโรงเรียนเคหะทุ่งสองห้องวิทยา 1 ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง ทุกคนเคยมีประสบการณ์การฝึกทักษะกีฬาเปตองเบื้องต้น จำนวน 34 คน นำมาแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองซึ่งฝึกซ้อมในใจควบคู่กับการฝึกทักษะในการโยนลูกเปตอง และกลุ่มควบคุมซึ่งฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว ให้กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทำการทดสอบความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และแบบประเมินการฝึกซ้อมในใจก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลการทดสอบที่ได้มาวิเคราะห์ผลทางสถิติเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความแม่นยำในการโยนลูกเปตอง และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนประเมินการฝึกซ้อมในใจก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทดสอบค่าที่ และความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัย ความสามารถในการโยนลูกโด่งของกลุ่มทดลองแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความสามารถในการโยนลูกเลียดของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม หลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ ส่วนลูกกระทบไม่มีความแตกต่างกัน สรุปผลการวิจัย ผลของการฝึกซ้อมในใจควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองในกลุ่มทดลองมีผลต่อการพัฒนาการโยนลูกเลียดหลังสัปดาห์ที่ 8 และมีผลต่อลูกโด่งหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนลูกกระทบไม่แตกต่างกันทั้ง 2 กลุ่ม แสดงว่าการฝึกซ้อมในใจควบคู่กับการฝึกทักษะกีฬาเปตองมีส่วนช่วยให้เกิดการเรียนรู้ได้เร็วกว่าการฝึกทักษะกีฬาเปตองเพียงอย่างเดียว

รัชเดช เครือทิวา (2553) ได้ทำวิจัยเรื่อง ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกซ้อมในใจที่มีความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสดบอล ของโรงเรียนกรุงเทพคริสเตียนและโรงเรียนทิวไผ่งาม ที่มีอายุระหว่าง 15-17 ปี จำนวน 40 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม เป็นกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกซ้อมในใจและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล จำนวน 20 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกซ้อมในใจและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล จำนวน 20 คนระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ททำการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ และการทดสอบค่าที ถ้าพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของตุกี เอ ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกซ้อมในใจและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกซ้อมในใจและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 กับ 6 แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้รับการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกซ้อมในใจและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอล มีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสดบอล ดีกว่ากลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้รับการฝึกซ้อมในใจและการฝึกยิงประตูโทษบาสดบอลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากงานวิจัยทั้งหมดที่ได้กล่าวมาจึงสรุปได้ว่ากระบวนการฝึกซ้อมในใจจึงมีผลต่อการฝึกกีฬาฮายโด ทั้งในด้านทักษะทางกาย ความมั่นใจ สมาธิ ความจำ และสามารถสร้างกระบวนการทางความคิดและนำไปใช้ในฝึกซ้อมและแข่งขันได้ ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่าการฝึกซ้อมในใจเป็นเทคนิคทางจิตอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเล่นกีฬาฮายโดได้เป็นอย่างดี

การออกแบบการเรียนการสอน (Instructional Design)

ดิก และแคร์รี่ Dick & Carey (1985, p. 5) ให้ความหมาย การออกแบบการเรียนการสอน คือกระบวนการวางแผนการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบเพื่อให้บรรลุเป้าหมายการเรียนการสอนที่ต้องการ โดยตอบคำถามให้ได้ว่าจะสอนอะไรและสอนอย่างไรจึงจะบรรลุเป้าหมาย และจะทราบได้อย่างไรว่าบรรลุเป้าหมายแล้ว

กานเย เวเกอร์ โกลาส และเคลเลอร์ (Gagné, Wager, Golas, & Keller, 2005, p. 1) ให้ความหมาย

ของการออกแบบการเรียนการสอน เป็นการนำหลักการเรียนรู้ไปออกแบบเหตุการณ์ ที่ประกอบด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ที่กำหนดขึ้นอย่างมีเป้าประสงค์ชัดเจน หรือที่เรียกว่า การเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ตามที่คาดหวัง

หลักการพื้นฐานในการออกแบบการเรียนการสอน

ในการออกแบบการเรียนการสอนมีหลักการพื้นฐานที่ผู้ออกแบบการเรียนการสอนควรคำนึงถึงเพื่อช่วยให้การออกแบบการเรียนการสอนมีคุณภาพ ดังนี้ (Gagné, Wager, Golas, & Keller, 2005, p. 2-3; Smith & Ragan, 1999, p.18)

- 1) คำนึงถึงผลการเรียนรู้ของผู้เรียนเป็นเป้าหมายสำคัญ
- 2) คำนึงถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเรียนรู้
- 3) รู้จักประยุกต์ใช้หลักการเรียนการสอน วิธีสอน รูปแบบการเรียนการสอน ให้เหมาะสมกับระดับวัยของผู้เรียน
- 4) ใช้วิธีการและสื่อที่หลากหลาย
- 5) มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
- 6) มีการประเมินผลครอบคลุมทั้งกระบวนการเรียนการสอนและการประเมินผลผู้เรียน
- 7) องค์ประกอบการเรียนการสอนมีความสัมพันธ์กัน

หลักการพื้นฐานในการออกแบบการเรียนการสอนที่นำมากล่าวข้างต้นนี้เป็นแนวทางทั่วไปสำหรับนักออกแบบการเรียนการสอนที่เริ่มต้นการทำงานในด้านนี้ได้นำไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพและบริบทการเรียนการสอน

รูปแบบการออกแบบการเรียนการสอนแบบสามัญ (A common model of instructional design)

รูปแบบนี้พัฒนาจากแนวคิดของเมเกอร์ (Mager, 1975, p.2) ที่ได้ตั้งคำถามพื้นฐานสำหรับนักออกแบบการเรียนการสอนที่จะต้องหาคำตอบ ดังนี้

- 1) เรากำลังจะไปไหน (อะไรคือเป้าหมายของการเรียนการสอน)
- 2) เราจะบรรลุเป้าหมายได้อย่างไร (อะไรคือกลยุทธ์และสื่อกลาง)
- 3) เราจะรู้ได้อย่างไรว่าบรรลุเป้าหมายแล้ว (เครื่องมือการประเมินเป็นอย่างไร เราจะประเมินและปรับปรุงวัสดุอุปกรณ์การสอนอย่างไร) จากคำถามข้างต้นนำมากำหนดเป็นกิจกรรมที่จะต้องปฏิบัติในกระบวนการออกแบบการเรียนการสอน เป็น 3 ขั้นตอน ที่มีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน ดังนี้

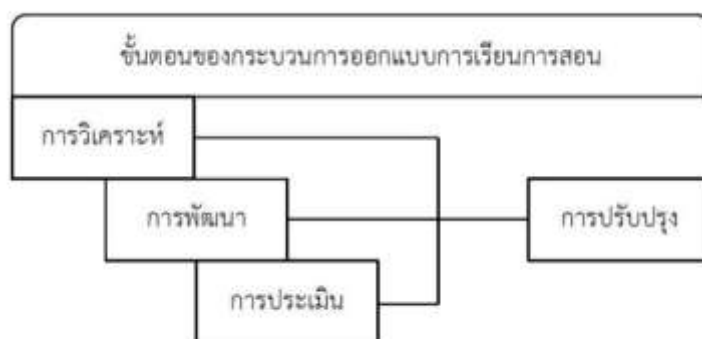
ขั้นที่ 1 การวิเคราะห์การเรียนการสอน เพื่อกำหนดเป้าหมายที่จะไป สิ่งที่คุณประเมินควรวิเคราะห์ ได้แก่ สภาพแวดล้อมหรือบริบทในการเรียนรู้ (learning contexts) ตัวผู้เรียน (learner) และภาระงาน (learning task) หรือสิ่งที่ผู้เรียนควรรู้และควรทำได้

ขั้นที่ 2 การออกแบบการเรียนการสอน เพื่อตอบคำถามว่าเราจะไปถึงเป้าหมายได้อย่างไรขั้นนี้เป็นขั้นที่ผู้ออกแบบการเรียนการสอนจะต้องพิจารณาถึงสื่อและกิจกรรมการเรียนรู้ต่าง ๆ ที่ใช้สร้างประสบการณ์ให้กับผู้เรียน นอกจากนั้นยังต้องคำนึงถึงการลำดับก่อนหลังของการนำเสนอกิจกรรมและการบริหารชั้น

เรียน เช่น จะจัดให้ผู้เรียนเรียนรู้อย่างไร เช่น การเรียนเป็นกลุ่มใหญ่ กลุ่มย่อย หรือการเรียนเป็นรายบุคคล เป็นต้น ขั้นนี้จึงเป็นขั้นที่ผู้ออกแบบต้องพิจารณาว่าจะดำเนินการเรียนการสอนอย่างไร

ขั้นที่ 3 การประเมินผลการเรียนการสอน เพื่อตอบคำถามว่าจะรู้ได้อย่างไรว่าไปถึงเป้าหมายแล้ว ขั้นนี้เป็นการประเมินทั้งการเรียนการสอนและผลการเรียนรู้ที่เกิดขึ้น การประเมินผลสามารถแบ่งได้เป็น 2 ระยะ คือการประเมินระหว่างดำเนินการหรือการประเมินความก้าวหน้า (formative evaluation) และการประเมินผลสรุป (summative evaluation) คือ การประเมินหลังเสร็จสิ้นการดำเนินการ การประเมินความก้าวหน้ามีจุดมุ่งหมายเพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการพัฒนาปรับปรุงการเรียนการสอน ส่วนการประเมินผลสรุปมีจุดมุ่งหมายเพื่อตัดสินผลการดำเนินการและตัดสินผลการเรียนรู้ว่าได้บรรลุเป้าหมายอย่างไร

ขั้นตอนการดำเนินการทั้งสามมีความสัมพันธ์ดังแสดงในภาพที่ดังนี้



ภาพที่ 11 รูปแบบการออกแบบการเรียนการสอนแบบสามัญ

ที่มา: Smith & Ragan, 1999, p. 11

หลักการสร้างโปรแกรมการฝึก (Principles of Training Program)

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) กล่าวว่าหลักการสร้างโปรแกรมการฝึกหมายถึงการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายต้องคำนึงถึงสภาวะความพร้อมของนักกีฬาเป็นสำคัญอาทิอายุเพศรูปร่าง และระดับความพร้อมของร่างกายเป็นต้นฉะนั้นการกำหนดโปรแกรมในการฝึกให้ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนให้ตรงตามสภาพนักกีฬาในแต่ละประเภทเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกซ้อมได้กำหนดองค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกไว้

เจริญ กระจวนรัตน์ (2545) กล่าวว่าถ้าโปรแกรมการฝึกที่ได้สร้างขึ้นมาถูกต้องตามหลักของการฝึก และมีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของนักกีฬาขั้นตอนในการนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้การฝึกซ้อมบรรลุตามความมุ่งหมายที่ต้องการ ซึ่งขั้นตอนในการนำโปรแกรมการฝึกไปใช้กับนักกีฬา

หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกจะต้องมีการกำหนดองค์ประกอบต่าง ๆ ให้ชัดเจน เพื่อให้ผลของการฝึกมีประสิทธิภาพและสมบูรณ์ตามเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

การฝึกแบบ FITT เป็นหลักการสร้างโปรแกรมวิธีฝึกวิธีหนึ่งที่ยอมรับใช้ในโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกาย และการฝึกกีฬาต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก ซึ่ง ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล (2013) กล่าวว่า การกำหนดการออกกำลังกายให้บุคคลมีเป้าหมาย สามารถปฏิบัติตามได้อย่างเหมาะสม เฉพาะกับบุคคลและวัตถุประสงค์ของแต่ละคน ต้องใช้ข้อมูลหลายๆด้านมาประกอบกันเพื่อวางแผนการออกกำลังกายอย่างเฉพาะเจาะจง ซึ่งหลักการโดยทั่วไปการกำหนดการออกกำลังกายมักจะประกอบด้วย FITT สอดคล้องกับ Jacky Anderson (2019) กล่าวว่าหลักการ FITT เป็นชุดของกฎที่ต้องปฏิบัติตามเพื่อให้ได้รับประโยชน์จากโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายทุกรูปแบบ ใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาแผนการออกกำลังกายที่ไม่เหมือนใครและตอบสนองตามความต้องการเฉพาะของแต่ละบุคคล ซึ่ง FITT ย่อมาจาก 4 คำดังนี้

F (Frequency) แปลว่า ความถี่ หมายถึงจำนวนครั้งที่ฝึกต่อสัปดาห์

I (Intensity) แปลว่า ความเข้ม หมายถึงความยากของการฝึกที่ทำ

T (Time) แปลว่า เวลา หมายถึงระยะเวลาที่กำลังฝึกซ้อมในแต่ละช่วง

T (Type) แปลว่า ประเภท หมายถึงความยากในการฝึกที่กำลังทำ

ซึ่งสอดคล้องกับ ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล (2013) กล่าวว่าหลักการโดยทั่วไปการกำหนดการออกกำลังกายมักจะประกอบด้วย

F (Frequency) คือ ความถี่ของการออกกำลังกาย

I (Intensity) คือ ความหนักของการออกกำลังกาย

T (Time) คือ ระยะเวลาของการออกกำลังกาย

T (Type) คือ ชนิดของการออกกำลังกายหรือกิจกรรม

การวัดและประเมินผลทางพลศึกษา (Physical Education Measurement and Evaluation)

การวัดและประเมินผลทางพลศึกษาประกอบด้วยกระบวนการวัดและประเมินผลซึ่ง กรรวิ บุญชัย (2554) กล่าวไว้ว่า กระบวนการวัด (measure) การประเมินผล (evaluate) การจำแนก แยกแยะ (identify) และแนะนำ/กำหนด (prescribe) การบวนการทั้งหมดนี้เรียกว่า การประเมิน (assessment) ซึ่งมีความแตกต่างจาก การประเมินผล (evaluation) เพราะการประเมิน (assessment) หมายถึงการทำให้ทราบสภาพที่เป็นจริงในขณะนั้น สามารถให้ข้อเสนอแนะแก่ผู้ถูกประเมินได้เกิดการพัฒนา ส่วนการประเมินผล หมายถึงการตีความหมายการตัดสินข้อมูลจากการวัดโดยไม่มี การสะท้อนกลับแก่ผู้ถูกประเมิน

เกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบริก (Rubrics or Scoring Rubrics)

ไซลัน สาและ (2548) กล่าวว่า รูบริก (Rubrics) คือเครื่องมือการให้คะแนน (Scoring Tool) ซึ่งเกิดจากการรวมกันระหว่างเกณฑ์การให้คะแนน (Scoring criteria) กับมาตราประมาณค่าหรือระดับคะแนน (Scoring scale) เพื่อระบุความแตกต่างของผลงานหรือประสิทธิภาพ (Proficiency) ของงาน สำหรับแนวทางในการที่จะนำไปใช้ในการประเมินผลงานของนักเรียนซึ่งการประเมินผลของนักเรียนจะมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ ผลงานที่ได้จากกระบวนการของนักเรียน และกระบวนการที่นักเรียนใช้เพื่อให้เกิดผลงาน จะประเมินใน

ลักษณะใดขึ้นอยู่กับจุดมุ่งหมายในการเรียนรู้ อาจจะประเมินลักษณะใดลักษณะหนึ่งหรือประเมินทั้งสองลักษณะก็ได้

ขั้นตอนการสร้างเกณฑ์การให้คะแนน

สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546) เนื่องจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 เน้นการประเมินให้ดำเนินควบคู่กันไปในกิจกรรมการเรียนรู้ ดังนั้นการสร้างและพัฒนาเกณฑ์การให้คะแนนสามารถทำได้ดังนี้

- 1) เนื้อหา หน่วยการเรียนรู้ หรือภาระงานที่กำหนดขึ้นนั้นตรงกับมาตรฐานการเรียนรู้ข้อใด
- 2) ประเด็นที่จะนำมาประเมินภาระงานนั้นสามารถบอกได้ว่าเป็นคุณภาพของผู้เรียนตามมาตรฐานการเรียนรู้ข้อใดบ้าง
- 3) จัดทำกรอบการประเมินที่ครอบคลุมประเด็นที่จะนำมาประเมิน
- 4) อธิบายการแสดงออกถึงระดับความสามารถตามประเด็นที่กำหนดเป็นลำดับ
- 5) ทดลองหาความชัดเจนของเกณฑ์โดยให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณา
- 6) หลังจากนำเกณฑ์ไปใช้ประเมินผู้เรียนแล้วให้หาข้อดี ข้อควรปรับปรุงแก้ไขด้านต่าง ๆ เช่น ความชัดเจน ความสะดวกในการนำไปใช้
- 7) ทบทวนและปรับปรุงเกณฑ์ที่ยังมีข้อบกพร่องหรือพัฒนาเกณฑ์อื่น ๆ ให้ดียิ่งขึ้น

ข้อดีของการประเมินโดยใช้ Scoring Rubric

สมศักดิ์ ภู่วิภาดาธรรม (2544)

- 1) ช่วยให้การคาดหวังของครู ที่มีต่อผลงานของนักเรียนบรรลุผลสำเร็จได้ โดยนักเรียนเกิดความเข้าใจ และสามารถใช้ Rubric ต่อการประเมินและพัฒนาชิ้นงานของตน
 - 2) ช่วยให้ครูเกิดความกระตือรือร้นว่าต้องการให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้หรือพัฒนาการอะไรบ้าง
 - 3) ช่วยให้นักเรียนสามารถระบุคุณลักษณะจากงานที่เป็นตัวอย่างได้ โดยใช้ Rubric ตรวจสอบ
 - 4) ช่วยให้นักเรียนสามารถควบคุมตัวเองในการปฏิบัติงานเพื่อไปสู่ความสำเร็จ
 - 5) เป็นเครื่องมือในการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมปฏิบัติงานต่างๆ ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี
 - 6) ช่วยให้ผู้คนที่เกี่ยวข้อง เช่น ผู้ปกครอง ผู้สนับสนุน ผู้เน็ตคค์ ได้เกิดความเข้าใจเกณฑ์ ในการตัดสินผลงานนักเรียนที่ครูใช้
 - 7) ช่วยในการให้เหตุผลประกอบการให้เกรดนักเรียนได้
- ช่วยเพิ่มคุณภาพของนักเรียน

การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาญูโด (Scoring Rubrics Construction of Judo Skills)

ณัฐอร ทิฆายุพรรณ (2557) ได้สร้างเกณฑ์การประเมินทักษะวิชาญูโดโดยมีขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาเกี่ยวกับเนื้อหา คำอธิบาย และจุดมุ่งหมายของกีฬายูโด
2. ศึกษาองค์ประกอบทักษะกีฬายูโด เพื่อให้ได้หัวข้อ ทักษะย่อย และรายละเอียดของทักษะที่ใช้ในการประเมิน
3. ศึกษาแนวคิด หลักการ ทฤษฎีเกี่ยวกับการประเมินทักษะ และการสร้างเกณฑ์การประเมินจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
4. วิเคราะห์องค์ประกอบ และทักษะที่ใช้ในการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬายูโด
5. ปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬายูโด
6. สร้างเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬายูโดประกอบด้วยเกณฑ์การประเมิน 3 ทักษะได้แก่ ทักษะการล้ม ทักษะการทุ่ม และทักษะการการจับยึด ในทักษะการทุ่มนั้นประกอบด้วย ท่า เซโออิ นาเงะ (Seoi Nage) และ โอโกชิ (Ogoshi) ซึ่งเป็นท่าที่ผู้วิจัยจะทำการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้
7. นำเกณฑ์การประเมินไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบ และพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้ดียิ่งขึ้น
8. หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ของเกณฑ์การประเมิน จากนั้นหาค่าดัชนีความสอดคล้องของเกณฑ์การประเมิน (Index of Consistency: IOC) ของข้อคำถามแต่ละข้อ โดยใช้สูตรดังนี้

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

IOC	แทน	ดัชนีความสอดคล้อง
R	แทน	ผลรวมของคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ
Σ	แทน	ผลรวม
N	แทน	จำนวนผู้ทรงคุณวุฒิ

9. หาค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) ของเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬายูโด

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนก่อน และหลังการฝึก

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายูโด เยาวชน สปป.ลาว ชาย และ หญิง อายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี จำนวน 30 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายูโด เยาวชน สปป.ลาว ชาย และ หญิง อายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี ได้มาด้วยวิธีการอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) และคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) จำนวน 20 คน โดยพิจารณาจากเกณฑ์ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง

1. มีความสมัครใจเข้าร่วม และได้รับอนุญาตจากผู้ปกครอง
2. เป็นนักกีฬายูโดชาย-หญิงที่ผ่านการฝึกไม่ต่ำกว่า 6 เดือน แต่ไม่เคยติดทีมชาติมาก่อน
3. ไม่มีความผิดปกติทางร่างกาย มีสุขภาพแข็งแรงดี โดยมีใบตรวจสุขภาพจากโรงพยาบาลภาครัฐ และไม่มีโรคประจำตัวที่ก่อให้เกิดปัญหาในการฝึก

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

1. ทำผิดระเบียบที่ร้ายแรงของสโมสรยูโด สปป. ลาว และ สหพันธ์ยูโดแห่งชาติลาว
2. ได้รับการบาดเจ็บระหว่างการทดสอบ และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ให้พักรักษาร่างกายระหว่างการเก็บข้อมูล
3. ไม่สามารถเข้าร่วมการทดลองตามเกณฑ์ได้อย่างครบถ้วน

เลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) และคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ทั้งหมด 20 คน เป็นกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียว โดยเป็นกลุ่มที่มีวิธีการเรียนการสอนทักษะการทุ่มของกีฬา ยูโดด้วยโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการ

ฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการท่อมระยะเวลาที่ใช้ในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที คือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ ระหว่างเวลา 15.00 - 16.30 น.

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ และรายงานการวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างเครื่องมือโดยอ้างอิงจากข้อมูลที่ได้ศึกษามา
3. นำเครื่องมือที่สร้างขึ้นมาตรวจสอบและปรับปรุงแก้ไข
4. นำเครื่องมือไปทดลองใช้กับนักกีฬาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง 3 คน แล้วนำมาประเมิน และปรับปรุงให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง
5. นำเครื่องมือไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัยต่อไป

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมของกีฬายูโด และโปรแกรมการฝึกซ้อมในใจ

1. ศึกษาโปรแกรมการฝึกจากหลักการทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. นำโปรแกรมการฝึกไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความถูกต้อง จำนวน 3 ท่านเพื่อศึกษาหาความเป็นไปได้ของโปรแกรมการฝึกโดยวิเคราะห์ความตรง (Content Validity) โดยหาค่า IOC (Index of Item-Objective Congruence) ตรวจสอบความถูกต้องจากผลการประเมินดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือ (IOC) โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณาดังนี้
 - คะแนน +1 เมื่อแน่ใจว่าโปรแกรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 - คะแนน 0 เมื่อไม่แน่ใจว่าโปรแกรม สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 - คะแนน -1 เมื่อแน่ใจว่าโปรแกรม ไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์
 นำผลการตรวจสอบของผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 3 คน มาคำนวณค่าดัชนีความสอดคล้อง โดยใช้เกณฑ์พิจารณาตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป จากนั้นนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ในการทดลองต่อไป
3. โปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมจะใช้ทั้งหมด 2 ท่าได้แก่ท่า Morote-Seoi-Nage และท่า O-goshi
4. ใช้เกณฑ์การประเมินทักษะการท่อมของ ฌฐอร ที่อายุพรรค (2557) เป็นเครื่องมือวัดในโปรแกรมการฝึกทักษะการท่อม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทำหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสโมสรมยูโด สปบ.ลาว โรงเรียนพรสวรรค์กีฬา-กายกรรม และผู้ปกครองนักกีฬา เพื่อขออนุญาตนำตัวนักกีฬาเข้าร่วมการทดลอง
2. ทำหนังสือขอความร่วมมือจากสหพันธ์ยูโดแห่งชาติลาว เพื่อขอใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานที่ฝึกซ้อมสำหรับการทดลอง
3. ผู้วิจัยทำการปฐมนิเทศเกี่ยวกับข้อตกลงในการทำวิจัยและข้อปฏิบัติที่ให้ทราบถึงรายละเอียดเกี่ยวกับหน้าที่และวัตถุประสงค์ของการวิจัยพร้อมทั้งอธิบาย และสาธิตวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลให้ผู้ช่วยวิจัย และกลุ่มตัวอย่างทราบ
4. กลุ่มตัวอย่างฝึกตามโปรแกรมที่กำหนด
5. ทำการทดสอบทักษะการทุ่มของกีฬายูโดของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 ท่า ในช่วงที่ถนัด ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ ที่ 8 ด้วยเกณฑ์การประเมินทักษะกีฬายูโดของ (ณัฐอร ที่ขมายุพรรค, 2557)
6. ผู้วิจัยทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลจากไบบันทึกลับคะแนนทักษะของกลุ่มตัวอย่างนำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ทางสถิติ

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อหาค่าสถิติดังนี้

1. วิเคราะห์คะแนนการทดสอบระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองโดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน E1/E2
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการทดสอบทักษะการทุ่มของกลุ่มตัวอย่าง
3. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของทักษะการทุ่มของกีฬายูโด ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวด้วยการวัดซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures)
4. ค่าระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05
5. นำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬายูโด เยาวชน สปป.ลาว ชาย และ หญิง ที่มีประสบการณ์การฝึกมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือน แต่ไม่เคยเป็นทีมชาติมาก่อน อายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี (จำนวน 20 คน ได้มาด้วยวิธีอาสาสมัคร (Volunteer Sampling) และคัดเลือกโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ในการวิเคราะห์และแปลผล

สัญลักษณ์ที่ผู้วิจัยได้กำหนดความหมายการวิเคราะห์และแปลผลไว้ดังนี้

n	หมายถึง	กลุ่มตัวอย่าง
\bar{X}	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย (Mean)
SD	หมายถึง	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
E1	หมายถึง	ค่าประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกทักษะระหว่างการทดลอง
E2	หมายถึง	ค่าประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกทักษะหลังการทดลอง
t	หมายถึง	ค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย (T-test)
F	หมายถึง	ค่าสถิติที่ใช้ในการพิจารณาการแจกแจงค่าเอฟ (F-distribution)
Partial η^2	หมายถึง	ค่าขนาดอิทธิพลของการทดลอง (Effect size)
P	หมายถึง	ค่าความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน (Probability)
*	หมายถึง	การมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลการพัฒนาโปรแกรมการฝึกโยคะร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนได้จัดลำดับดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ประสิทธิภาพการทดสอบระหว่างการทดลอง และหลังการทดลองโดยใช้เกณฑ์มาตรฐาน E1/E2
2. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนการทดสอบทักษะการทุ่มของกลุ่มตัวอย่าง

3. วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยของทักษะการทุ่มของกีฬายูโด ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ ภายในกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวด้วยการวัดซ้ำ (One-way ANOVA with repeated measures)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐานคะแนน ค่าเฉลี่ย ประสิทธิภาพ E1/E2 ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน และค่า t-test ของทักษะการทุ่มทั้ง 2 รายการของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 2 แสดงผลการวิเคราะห์หาประสิทธิภาพของโปรแกรมฝึกทักษะจากการทดลองตามเกณฑ์ 80/80 ทั้งสองรายการ

รายการ	ทดสอบระหว่างการทดลอง			ทดสอบหลังการทดลอง			ประสิทธิภาพ E1/E2
	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	E1	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	E2	
Morote seoi nage	4	3.35	83.75	4	3.50	87.50	83.75/87.50
Ogoshi	4	3.40	85.00	4	3.65	91.25	85.00/91.25

จากตารางที่ 2 พบว่า

- 1) คะแนนของทักษะท่า Morote seoi nage ที่ได้จากการทดสอบระหว่างการทดลอง มีคะแนนเต็มเท่ากับ 4 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.35 ประสิทธิภาพ E1 เท่ากับ 83.75 และคะแนนที่ได้จากการทดสอบระหว่างหลังการทดลอง มีคะแนนเต็มเท่ากับ 4 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 ประสิทธิภาพ E2 เท่ากับ 87.50 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 80/80
- 2) คะแนนของทักษะท่า Ogoshi ที่ได้จากการทดสอบระหว่างการทดลอง มีคะแนนเต็มเท่ากับ 4 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.40 ประสิทธิภาพ E1 เท่ากับ 85.00 และคะแนนที่ได้จากการทดสอบระหว่างหลังการทดลอง มีคะแนนเต็มเท่ากับ 4 ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.65 และมีประสิทธิภาพ E2 เท่ากับ 91.25 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 80/80

ตารางที่ 3 แสดงผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

รายการ	ช่วงเวลา	n	\bar{X}	SD	t	p
Morote seoi nage	ก่อนการทดลอง	20	1.85	0.59	12.57*	.000
	หลังการทดลอง	20	3.50	0.51		
Ogoshi	ก่อนการทดลอง	20	1.75	0.64	13.26*	.000
	หลังการทดลอง	20	3.65	0.49		

* Significant at .05

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่าการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยทักษะการท่อมทั้งสองท่าของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน โดยทักษะการท่อมท่า Morote seoi nage มีค่า t ที่คำนวณได้เท่ากับ 12.57 แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทักษะการท่อมท่า Ogoshi มีค่า t ที่คำนวณได้เท่ากับ 13.26 แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. สถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน ทั้ง 2 รายการทดสอบพร้อมกราฟนำเสนอทั้ง 3 ช่วงการทดสอบ ของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงมาตรฐาน ของกลุ่มตัวอย่าง

รายการทดสอบ	จำนวน	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		หลังการทดลอง	
		สัปดาห์ที่ 1		สัปดาห์ที่ 4		สัปดาห์ที่ 8	
		\bar{X}	SD	\bar{X}	SD	\bar{X}	SD
Morote Seoi Nage	20	1.85	0.59	2.60	0.60	3.50	0.51
Ogoshi	20	1.75	0.64	2.50	0.51	3.65	0.49

จากตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลการทดลองค่าสถิติพื้นฐาน ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของการทดลอง ของกลุ่มตัวอย่างจากการทดสอบทั้งหมด 2 รายการทดสอบ มีดังนี้

1) ทักษะท่า Morote Seoi Nage ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1.85 คะแนน (SD = 0.59) ส่วนช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 คะแนน (SD = 0.60) และช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 คะแนน (SD = 0.51)

2) ทักษะท่า Ogoshi ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 1.75 คะแนน (SD = 0.64) ส่วนช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.60 คะแนน (SD = 0.51) และช่วงหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.50 คะแนน (SD = 0.49)

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่าคะแนนทักษะของทั้งสองท่ามีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับเมื่อเทียบกับ คะแนนทักษะก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1

ตารางที่ 5 วิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อทดสอบความแตกต่างภายในกลุ่ม ทักษะการท่อมทั้งสองท่า

ทักษะ		สถิติเชิงบรรยาย			ทดสอบภายในกลุ่ม		
		ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง	F-ratio	P	Partial η^2
		สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8			
Morote Seoi Nage	\bar{X}	1.85	2.60	3.50	157.947*	0.000	0.893
	SD.	0.59	0.60	0.51			
Ogoshi	\bar{X}	1.75	2.50	3.65	175.872*	0.000	0.903
	SD.	0.64	0.51	0.49			

จากตารางที่ 5 การวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ทักษะการท่อมทั้งสองท่า โดยที่ท่า Morote Seoi Nage มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง จากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และ สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 157.947$) ($p < .001$) และมีขนาดอิทธิพล (Partial $\eta^2 = 0.893$) และท่า Ogoshi มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง จากสัปดาห์ที่ 1 ถึง สัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 175.872$) ($p < .001$) และมีขนาดอิทธิพล (Partial $\eta^2 = 0.903$)

ตารางที่ 6 ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ของกลุ่มตัวอย่างช่วงก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ช่วงของการทดสอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
	1.85	2.60	3.50
	\bar{X}		
ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1	1.85	-	
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	2.60	0.750*	-
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	3.50	1.650*	0.900*

* Significant at .05

จากตาราง 6 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญ

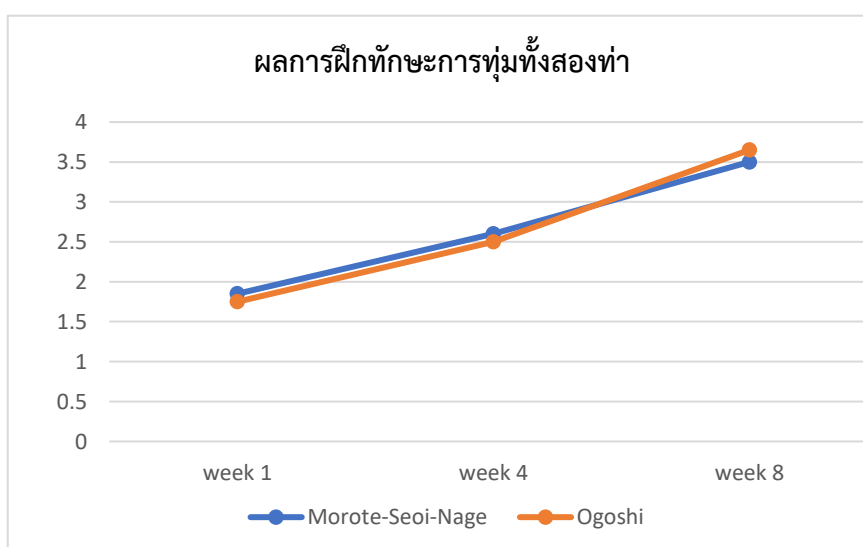
ทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะการทุ่มท่า Ogoshi ของกลุ่มตัวอย่างช่วงก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ช่วงของการทดสอบ	ก่อนการทดลอง	หลังการทดลอง	หลังการทดลอง
	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 8
	1.75	2.50	3.65
\bar{x}			
ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1	1.75	-	
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	2.50	0.750*	-
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	3.65	1.150*	1.900*

* Significant at .05

จากตาราง 7 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบทักษะการทุ่มท่า Ogoshi ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของคะแนนหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคะแนนการทดสอบก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 แตกต่างกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ภาพที่ 12 ค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะของทั้งสองท่า ช่วงก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งแสดงให้เห็นว่าคะแนนทักษะของทั้งสองท่ามีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับเมื่อเทียบกับ คะแนนทักษะก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - experimental research) มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนก่อนและหลังการฝึก โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายูโด เยาวชน สปป.ลาว ชาย และ หญิง อายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี จำนวน 20 คน ซึ่งสรุปผลการวิจัยตามลำดับดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชน
 - 1) ผลการวิเคราะห์คะแนนของทักษะการทุ่มทั้งสองท่าทำได้ค่าคะแนน 81/83 และ 83/91 จากการทดสอบระหว่างการทดลองและหลังการทดลอง มีประสิทธิภาพ E1/E2 สูงกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้คือ 80/80
 - 2) ผลการทดสอบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบค่าที (t - test) เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลองด้วยทักษะการทุ่มทั้งสองท่า ของกลุ่มตัวอย่างแสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการทดสอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของนักกีฬาเยาวชนก่อน และหลังการฝึก
 - 1) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยทักษะการทุ่มท่า Morote Seoi Nage มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง จากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 - 2) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง โดยทักษะการทุ่มท่า Ogoshi มีภาพรวมของการเปลี่ยนแปลง จากสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 4 จากสัปดาห์ที่ 4 ถึงสัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการศึกษา

จากการศึกษาผลของการพัฒนาโปรแกรมการสอนทักษะการทุ่มร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬายูโดระดับเยาวชน สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

การพัฒนาโปรแกรมการสอนทักษะการท่อมร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อความสามารถในการท่อมของ นักกีฬาญูโดระดับเยาวชน ผลวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการทดสอบทั้งสองทักษะสูงขึ้นเมื่อ เทียบจากหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กับ หลังการ ทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กับ ก่อนการทดลองสัปดาห์ที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการสอนทักษะการท่อมร่วมกับการฝึกซ้อมในใจ มีประสิทธิภาพในการ พัฒนาทักษะการท่อมทั้งสองท่าของกลุ่มตัวอย่างอย่างเห็นได้ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ นภพร ทศนัยนา (2541) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อการพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตัน ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มทดลองที่ทำการ ฝึกซ้อมในใจควบคู่กับการฝึกแบบปกติมีผลรวมคะแนนการทดสอบทักษะแบดมินตันหลังสัปดาห์ที่ 8 สูงกว่า ผลรวมคะแนนการทดสอบก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแสดงว่าการฝึกซ้อมในใจมี ผลดีต่อการแสดงทักษะแบดมินตันซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ การได้มาซึ่งทักษะทางกลไกเป็นทักษะที่ ผสมผสานเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่เกี่ยวข้องกับวิธีการที่นักกีฬาเรียนรู้และรักษาทักษะใหม่ ๆ การมี ความเข้าใจที่ตีว่าจิตใจทำงานอย่างไรและผู้คนเรียนรู้สามารถช่วยปรับปรุงการเล่นกีฬาของตนเอง นี่เป็นเรื่อง จริงโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเรียนรู้เทคนิคใหม่ ๆ รวมถึงการฝึกสอนและการสอนผู้อื่น การสอนเพื่อให้เกิด หน่วยความจำและวิธีจัดเก็บข้อมูลเมื่อเรียนรู้ทักษะใหม่ ไม่มีหน่วยความจำการประมวลผลข้อมูลและการ เรียนรู้ทักษะใหม่เป็นไปไม่ได้ หน่วยความจำเป็นสิ่งที่ซับซ้อนและกระบวนการทั้งหมดของการจดจำทักษะหรือ เหตุการณ์ยังไม่เป็นที่รู้จัก โดยมีเป้าหมายเพื่อการสร้างกลไกการเคลื่อนไหวที่จัดเรียงไว้ในลำดับที่ถูกต้องเพื่อ ดำเนินการเคลื่อนไหว มันถูกเก็บไว้ในหน่วยความจำระยะยาวและดึงข้อมูลเมื่อเราจำเป็นต้องใช้ทักษะนั้น รูปแบบการสอนที่อาจารย์ผู้สอนโค้ชหรือครูใช้นั้นขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายประการ ซึ่งรวมถึงบุคลิกภาพและ ความสามารถกิจกรรมและทักษะที่สอนความสามารถของผู้เรียนแรงจูงใจ อายุ และสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ วิธีการสอนก็พามีเป้าหมายที่จะให้ผู้เรียนได้รับเรียนรู้ในวิธีการสอนที่หลากหลายและแตกต่างกันในการฝึกฝน ทักษะใหม่ ๆ ขณะที่ทำการสอนครูผู้สอนจะมีบทบาทเป็นผู้ดูแล ชี้แนะ หรือแนะนำ ผู้เรียนให้เกิดการเรียนรู้ อย่างมีประสิทธิภาพจากการลงมือทำ ฝึกฝนทักษะและเกิดทักษะใหม่ ๆ จากการศึกษาที่ผ่านมา (สุธาณี เวช พราหมณ์, มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์, 2555; นฤมล จันทร์สุข และ พิระพงค์ บุญศิริ, 2561; รัชเดช เครือทิวา, 2553) พบว่าเทคนิคการฝึกซ้อมในใจช่วยในการพัฒนาทักษะกีฬา ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการฝึกซ้อมใน ใจเป็นทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่ช่วยพัฒนาทักษะการยิงประตูโทษบาสเกตบอล และช่วยเพิ่มความสามารถ ในการรับรู้ ที่นำไปสู่การเรียนรู้ในการพัฒนาการเคลื่อนไหวในใจของทักษะการเคลื่อนไหว เพื่อทำให้เกิด ประสิทธิภาพในการแสดงทักษะทางกายที่สมบูรณ์ ดังที่ (ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี 2546: 15) กล่าวว่า การฝึกซ้อม ในใจเป็นการสร้างภาพเพื่อสร้างประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ ทำให้เกิดการเรียนรู้ที่ดี มีการพัฒนา ความสามารถทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น สามารถสร้างความเข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวด ช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความมั่นใจในตนเอง และ ช่วยในการวิเคราะห์ทบทวนทักษะกีฬาต่าง ๆ และสอดคล้องกับ สุพิตร สมานิติ (2542) และ ธนิตา จุลวนิชย์ พงษ์ (2554) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจเป็นการมองเห็นภาพด้วยตาของใจ ประสบการณ์ด้านความรู้สึกนึกคิด เช่น การได้เห็น การได้ฟังซึ่งได้จากประสบการณ์ในการคิด โดยอาศัยความจำการเห็นภาพจากภายในโดยการ

ระลึกถึง หากเป็นภาพที่เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก ก็จะเป็นประสบการณ์ที่ได้รับมาก่อน การสร้างภาพจะเป็นสภาวะความรู้สึกต่าง ๆ ส่งผลไปสู่ความรู้สึกที่รับรู้ความสามารถของตนเอง ทำให้สามารถในการเคลื่อนไหวจนก่อให้เกิดทักษะที่ถูกต้องและการเคลื่อนไหวที่สามารถทำให้แสดงศักยภาพของนักกีฬาได้อย่างเต็มที่ และสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวีรบุตร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอาพรณชนิด ศิริแพทย์ (2552) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจเป็นการใช้ประสาทสัมผัสในการสร้างและย้อนกลับไปยังประสบการณ์ หรือความรู้สึกทางจิตใจซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของความจำที่เกิดจากการรับรู้ประสบการณ์มาเก็บไว้ซึ่งอาจจะใช้เพื่อประเมินความสามารถหลังการแข่งขัน และสอดคล้องกับ นภพร ทศนัยนา (2558) กล่าวว่า การฝึกซ้อมในใจมีผลดีต่อการแสดงทักษะแบบมีต้นตอโดยเฉพาะการส่งลูกสั้น การส่งลูกยาว และการตีวงจุด ซึ่งการฝึกซ้อมในใจเป็นเทคนิคที่สำคัญที่ช่วยสร้างเสริมความสามารถในการแสดงทักษะกีฬาเป็นอย่างดี สามารถนำไปปรับใช้ในการเสริมสร้างความสามารถของผู้เรียน และนักกีฬาต่อไปได้

ในการฝึกสอนกีฬาเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ ผู้ฝึกสอนควรมีเป้าหมายในการฝึกเพื่อจะ สามารถฝึกสอนนักกีฬาได้ตามเป้าหมายนั้น ๆ และประสบความสำเร็จ การฝึกฝนที่มีคุณภาพย่อมมีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จในการเล่นกีฬา และได้รับประสบการณ์ที่มีคุณภาพจากการเข้าร่วมฝึกซ้อม กลวิธีที่จะช่วยให้นักกีฬามีการเรียนรู้ที่เร็วขึ้น มีการพัฒนาอย่างต่อเนื่องและมีการคงอยู่ของทักษะนานขึ้น การนำเอาเทคนิคการฝึกซ้อมในใจมาใช้ร่วมกับการฝึกมันจึงทำให้นักกีฬามีการเรียนรู้ที่เร็วขึ้น หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกหมายถึงการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายต้องคำนึงถึงสภาวะความพร้อมของนักกีฬาเป็นสำคัญอายุเพศรูปร่างและระดับความพร้อมของร่างกายเป็นต้นฉะนั้นการกำหนดโปรแกรมในการฝึกให้ถูกต้องและเหมาะสมจึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนให้ตรงตามสภาพนักกีฬาในแต่ละประเภทเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการฝึกซ้อมได้กำหนดองค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานในการสร้างโปรแกรมการฝึกไว้ (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, 2539, หน้า 153) การฝึกซ้อมในใจยังเป็นทักษะหนึ่งของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ใช้ในการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถของนักกีฬาในการเล่นกีฬา การใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดรวบรวมข้อมูลเพื่อสร้างประสบการณ์แก่นักกีฬาแต่ละคนให้เกิดขึ้นในจิตใจ โดยจะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถสร้างภาพในใจก่อนการแสดงทักษะจริง เป็นการที่สร้างภาพย้อนภาพให้เกิดขึ้นจริง สามารถรับรู้เข้าใจในเหตุการณ์ต่าง ๆ ได้ และช่วยให้มีสมาธิ เกิดความมั่นใจรวมไปถึงสามารถที่จะวิเคราะห์ทบทวนทักษะของตนได้ ดังนั้นการฝึกสอนกีฬาร่วมกับการใช้เทคนิคการฝึกซ้อมในใจจึงเป็นสิ่งที่ช่วยให้นักกีฬาเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และทำให้มีประสิทธิภาพการเรียนรู้ได้ดีขึ้น

อย่างไรก็ตามข้อจำกัดของการศึกษานี้คือการใช้กลุ่มตัวอย่างเพียงกลุ่มเดียวจึงทำให้ไม่มีกลุ่มเปรียบเทียบซึ่งเป็นข้อจำกัดอันที่เกิดขึ้นจากนักกีฬาอายุโตของ สปบ. ลาวที่มีจำนวนไม่มากนัก

จากผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยสามารถสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬาอายุโตระดับเยาวชน ในด้านทักษะการทุ่มอย่างถูกต้องและแม่นยำได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. การนำเอาโปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมร่วมกับการฝึกซ้อมในใจไปพัฒนาทักษะการท่อมของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุมากกว่ารุ่นเยาวชน
2. การนำโปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมร่วมกับการฝึกซ้อมในใจไปใช้กับการพัฒนาทักษะการท่อมทำอื่น ๆ
3. การใช้วิดีโอเพื่อสร้างความเข้าใจและการสร้างภาพในกระบวนการวิธีการที่ถูกต้องในการปฏิบัติ ร่วมกับการใช้เทคนิคการฝึกซ้อมในใจในการช่วยจำและทบทวนกระบวนการฝึกและปฏิบัติ
4. การใช้เทคนิคการฝึกซ้อมในใจเสริมการทบทวนการเรียนรู้หลังจากการฝึกจะช่วยให้นักกีฬาได้มีการคงอยู่ที่ยาวนานขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ผู้สนใจทำการวิจัยในครั้งต่อไปควรนำโปรแกรมนี้ไปใช้ในกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักกีฬาโยโดทีมชาติ หรือ ไปใช้กับกีฬาชนิดอื่นที่คล้ายคลึงกันเช่น มวยปล้ำ และ ยูยิตสู เป็นต้น
2. ในการทำวิจัยครั้งต่อไปอาจเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้มากขึ้นกว่านี้ หรือเพิ่มกลุ่มตัวอย่างจากหนึ่งกลุ่ม ให้เป็นสองกลุ่มเช่น กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเพื่อจะได้มีการเปรียบเทียบความสามารถในใช้ทักษะการท่อมได้อย่างชัดเจน
3. การศึกษาเรื่องการคงอยู่ของทักษะการคงอยู่ของทักษะการท่อม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2549). *หลักสูตรผู้ฝึกสอนกีฬาทุกระดับชาติขั้นต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ดอกเบญจ.
- กุสุมา บัวใหญ่. (2558). *ผลเชิงเปรียบเทียบของการฝึกพลัยโอเมตริกด้วยเมดิซีนบอล และยางยืดที่มีต่อความเร็วของการทุ่มในกีฬายูโด*. หลักสูตรปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- กฤษณ์ เซาว์พานิช. (2551). *ผลการฝึกยูโดควบคู่กับการฝึกโดยใช้เมดิซีนบอล และการฝึกยูโดควบคู่กับการฝึกโดยใช้แรงต้านที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬายูโด*. ปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กรรวิ บุญชัย. (2553). *สมุดบันทึกกิจกรรมการเรียนรู้ วิชาการวัดและการประเมินทางพลศึกษาขั้นสูง*. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (อัสสำเนา)
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ พัฒนมนตรี. (2546). *จิตวิทยาการกีฬาและการนำไปใช้*. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา.4(43): 14-15.
- ไซลัน สาและ. (2548). *เกณฑ์การให้คะแนน*. สืบค้นจาก <https://ded.edu.kps.ku.ac.th>
- เดชะ พุฆานนท์. (2556). *ผลของการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในกีฬาเปตอง*. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์. (2539). *ทักษะและวิธีการสอนยูโด*. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เทียนชัย ชาญณรงค์ศักดิ์. (2554). *ผลการฝึกจินตภาพเพื่อการผ่อนคลายที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ*. ปริญญาโท วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธนิดา จุลนวิชัยพงษ์. (2554). *การจิตภาพทางการกีฬา*. *วารสารวิทยาศาสตร์การออกกาลังกายและกีฬา*, 8(2), 34-45.
- ธวัชชัย มีศรี. (2542). *ผลของการฝึกด้วยการสร้างจินตภาพและการกำหนดเป้าหมายที่มีต่อความสามารถในการโยนโทชบาสเกตบอล*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัสสำเนา.
- ณฐอร ที่ฆายุพรรณ. (2557). *การสร้างเกณฑ์การประเมินทักษะยูโดสำหรับนิสิตระดับปริญญาตรี*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ณพกิตติ์ บุญตานนท์ และนิภาพร เฉลิมนิรันดร. (2560). *การส่งเสริมความเข้าใจทฤษฎีดนตรีสากลขั้นพื้นฐานและการปฏิบัติ เรื่อง จังหวะและตัวโน้ต โดย การจัดการเรียนรู้แบบ สร้างจินตภาพ - การได้ยิน - การอ่าน - การเคลื่อนไหวทางร่างกาย VARK*. การประชุมนำเสนอผลงานวิจัยระดับบัณฑิตศึกษา: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรังสิต

- นฤมล จันทร์สุข และ พิระพงค์ บุญศิริ. (2561). ผลการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำของนักกีฬายิงธนู จังหวัดลำปาง. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา: คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่.
- นาถปรีญา เจริญทอง. (2548). ผลการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงลูกโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- นภพร ทศนัยนา. (2541). ผลการสร้างจินตภาพที่มีต่อการพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตัน. วารสารผู้ฝึกสอน แบดมินตัน ปีที่ 8 เล่มที่ 14 หน้า 14
- นภพร ทศนัยนา. (2554). คัมภีร์ผู้ฝึกสอนแบดมินตัน. นครศรีธรรมราช: มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- นภพร ทศนัยนา. (2558). สารวิทยาคัดสรรสำหรับผู้ฝึกสอนแบดมินตัน. ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
- ปรีชา ดันจรรย์านนท์. (2550). เอกสารประกอบการฝึกอบรมผู้ฝึกสอนกีฬายูโด. การกีฬาแห่งประเทศไทย. พระเทพ นิพงษ์. (2542). ผลของการฝึกจิตภาพที่มีต่อความสามารถในการเลิร์ฟเทเบิลเทนนิส. กรุงเทพมหานคร : ฐานข้อมูลวิทยานิพนธ์ไทย
- ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล. (2013). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา 514222 หลักการให้โปรแกรมการออกกำลังกาย. เชียงใหม่: ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- มงคล จำนงค์เนียร. (2536). ผลของการฝึกสมาธิและจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการยกน้ำหนัก. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ยุวันดา อินทรสวัสดิ์ และ ภูริทัต สิงหเสม. (2562). การจัดการเรียนรู้โดยใช้กระบวนการสร้างจินตภาพร่วมกับการจัดการเรียนรู้ตามแนวคิดของโพลยา เพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้ทักษะแก้ปัญหาโจทย์ทางฟิสิกส์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนพัทลุงพิทยาคม. งานประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยรังสิตประจำปี 2562.
- รัชเดช เครือทิวา. (2553). ผลการฟังดนตรีควบคู่กับการฝึกจินตภาพที่มีต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิลปชัย สุวรรณธาดา. (2532). ชมรมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : ภาควิชา พลศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมศักดิ์ ภูวิภาดาวรรณ. (2544). การยึดผู้เรียนเป็นศูนย์กลางและการประเมินตามสภาพจริง. เชียงใหม่: The knoeledge center.
- สยาม ธนาภรณ์ และคณะ. (2553). การใช้โมชันแคปเจอร์ในการวิเคราะห์ท่าทักษะการทุ่มของยูโด. วารสารวิศวกรรมศาสตร์ : ปีที่ 2 ฉบับที่ 2 : วิศวกรรมเทคโนโลยีไทย : ISSN 1906-3636
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สืบสาย บุญวีรบุตร, นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร, ฉัตรกมล สิงห์น้อย และอาพรณชนิด ศิริแพทย์. (2552). เอกสาร

- ประกอบการสอนจิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- สุชาติ รัฎฐาภิบาลโนบาย. (2557). ผลของการฝึกจินตภาพและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อต่อความแม่นยำในการยิงประตูโทษบาสเกตบอลของนักกีฬาชายระดับปริญญาตรี. เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สุชาติ เวชพรหมณ์ มยุรี ศุภวิบูลย์ และพิชิต เมืองนาโพธิ์. (2555). ผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ และการจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถในการยิงประตูโทษบาสเกตบอล. วารสารวิทยาศาสตร์การ กีฬาและสุขภาพ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมานิต. (2542). ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์การศาสนา.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ และ สมหญิง จันทุไทย. (2545). จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). แนวการประเมินผลด้วย ทางเลือกใหม่ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและ พลศึกษา.
- อนุชา พึงสาย. (2536). แบบทดสอบทักษะยูโดสำหรับนิสิตนักศึกษาระดับอุดมศึกษา. ปริญญาศิลปศาสตร มหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขา พลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อมรทัตต์ อัคระพ. (2551). ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬายูโดในโรงเรียนกีฬา สังกัดสำนักงานพัฒนาการ กีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อานนท์ พุ่มขุน. (2548). ผลของการฝึกจินตภาพก่อนและหลังการฝึกเตะโทษ ณ จุดลูกโทษที่มีต่อความ แม่นยำในการเตะโทษ ณ จุดโทษของกีฬาฟุตบอล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ablaze. (2556). ท่าทุ่มยูโด Ogoshi. Retrieved from: <https://www.bloggang.com/mainblog.php?id=ablaze357&month=27-10-2013&group=2&gblog=10>
- Artem Minayev. (2019). *Morote Seoinage (Two Arm Shoulder Throw) Technique*. Retrieved from: <https://judoinfo.com/morote/>
- Corbin. (1972). *Mental practice*. In W.P. Morgan *Ergogenic and muscular performance*. New York: Academic Press.
- Cox, R.H. (1985). *Sport psychology: Concepts and application*. Iowa: Wm.C. Brown.

- Dick, W. & Carey, L. (1985). *The systematic design of instruction* (2nd ed.). Illinois: Scott and Foresman.
- Drowatzky, J.N. (1975). *Motor Learning Principle and Practice*. Minneapolis: Burgess Publishing.
- Gagné, R. M., Wager, W. W., Golas, K. C., & Keller, J. M. (2005). *Principles of instructional design* (5th ed.). Connecticut: Thomson Wadsworth.
- Harris, D.V.; & Harris, B.L. (1984). *The Athlete's Guide to Sport Psychology: Mental Skill for physical People*. New York: Leisure Press.
- Ivan Segedi and Hrvoje Sertić. (2014). *Classification of Judo Throwing Techniques According to Their Importance in Judo Match*. Faculty of Kinesiology, University of Zagreb, Croatia.
- Judo stuff and Pics. (2017). *O GOSHI (LARGE HIP THROW)*. Retrieved from: <https://judostuffandpics.com/o-goshi/>
- Jacky Anderson. (2019). *The FITT Principle of Training*. Retrieved from: <https://www.jenreviews.com/fitt-principle/>
- Judo Chanel. (2019). *O-goshi (Large Hip Throw)*. Retrieved from: <https://www.judo-ch.jp/english/dictionary/technique/nage/kosi/oogosi/>
- Judo stuff and Pics. (2017). *O Goshi*. Retrieved from: <http://judostuffandpics.com/o-goshi/>
- Kavoura Anna. (2009). *An Imagery Intervention for Highly Skilled Judo Athletes*. Department of Sport Sciences. University of Jyväskylä. 69 p.
- Kodansha International. (1970). *Kodokan Judo*. Tokyo: Dainippon Printing Co., Ltd..
- Kazuzo Kudo. (2019). *Judo Body Movements (tai sabaki andshintai)*. Retrieved from: <https://judoinfo.com/kudo2/>
- Mager, R. F. (1975). *Preparing instructional objectives* (2nd ed.). Belmont, CA: Fearon Pitman.
- Mike Walden. 2018. *Principles of Training*. Retrieved from: https://www.teachpe.com/fitness/training_principles.php
- Nomura, T. (1999). *Gijutsu kyouka kouza (Technical Seminar)*. Kindai Judo (Modern Judo), 21(4), 26-27.
- Robert Sterling. (2017). *Judo: 10 Best Throws Even Beginners Can master*. Retrieved from: <https://www.bookmartialarts.com/news/judo-throws-beginners>
- Sato, N. (2005). *JUDO waza no daihyakka (Encyclopaedia of JUDO techniques)*. Baseball Magazine sha.
- Smith, P. L., & Ragan, T. J. (1999). *Instructional design* (2nd ed.). Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.

- Soumphonphakdy P. & Phandanouvong K. (2015). *Judo Teaching and Training Manual*. Vientiane: Research Institute for Educational Sciences.
- Stephen, R. (1993). *Imagery: A Strategic Intervention to Empower Clients Part I-Review of Research literature*. *Clinical Nurse Specialist*. 7(4): 170-174
- Thainan, P.J. (1994). *Independent Nursing Intervention: Relaxation and Guided Imagery in Critical Care*. *Critical Care Nurse*. 14(5): 47-51.
- Tom Grant. (2016). *The Ultimate Guide To Gripping For Judo & Jiu-Jitsu*. Retrieved from: <https://www.flograppling.com/articles/5054905-the-ultimate-guide-to-gripping-for-judo-jiu-jitsu>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความตรงของเครื่องมือ

ผู้เชี่ยวชาญตรวจความตรงของเครื่องมือ

1. ดร.อัศวิน จันทระสม ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
อาจารย์ คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตชลบุรี
2. นายปัญญา สุขใส ผู้ฝึกสอนกีฬายูโด มหาวิทยาลัยรัตนบัณฑิต
ผู้ฝึกสอนกีฬายูโดคนตาบอดทีมชาติไทย สมาคมกีฬาคนตาบอด
แห่งประเทศไทย
3. Miss Phonenaly Sayarath Lao National Judo Head Coach, Lao Judo Federation.
Jceas “japan computer entertainment animation
studio” Human Resources & organizer



ที่ อว ๘๓๓๕/๑๐๒๘๓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน ดร. อัครวิน จันทระสม

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. คำโครงการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. เครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๓ ชุด

ตามที่ MR.KANYAPHET PHANDANOUVONG นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการสอนทักษะการพุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการพุ่มของนักกีฬาอูโกระดับเยาวชน” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฏภรณ์ สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ณัฏภรณ์ วงศ์ตุรภัทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี

โทร: ๐-๓๘๓๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย ๐๘๔-๐๖๖๑๑๖๖๓



ที่ อว ๘๓๓๕/ว๐๒๘๓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน นายปัญญา สุกใส

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. คำโครงการวิจัย จำนวน ๑ ชุด
๒. เครื่องมือการวิจัย จำนวน ๓ ชุด

ตามที่ MR.KANYAPHET PHANDANOUVONG นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการสอนทักษะการทุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬาอูโดระดับเยาวชน” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วัชรภมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์ตฤภทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี

โทร: ๐-๓๘๓๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย ๐๘๔-๐๖๖๑๑๖๖๓



ที่ อว ๘๓๓๕/๑๐๒๘๓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๒๕ กันยายน ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน Miss Phonenaly Sayarath

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. คำโครงการวิจัย	จำนวน ๑ ชุด
	๒. เครื่องมือการวิจัย	จำนวน ๓ ชุด

ตามที่ MR.KANYAPHET PHANDANOUVONG นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการสอนทักษะการทุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬาอูโกระดับเยาวชน” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบความเที่ยงตรงของเครื่องมือการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ ในครั้งนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี

โทร: ๐-๓๘๓๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ ผู้วิจัย ๐๘๔-๐๖๖๑๑๖๖๓

ภาคผนวก ข

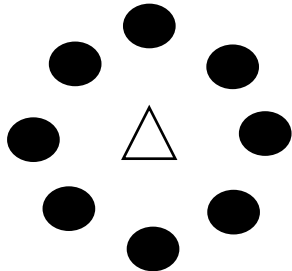
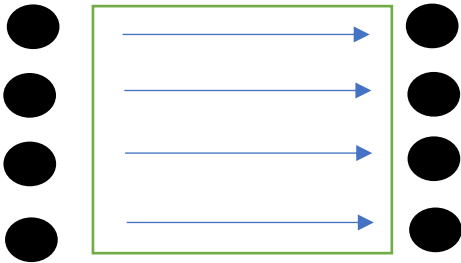
โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการทุ่มของกลุ่มตัวอย่าง

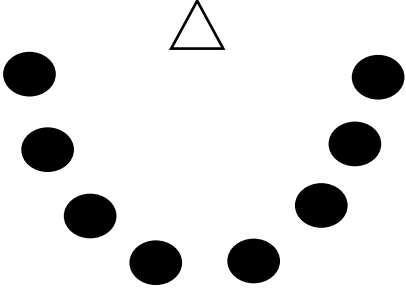
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 1

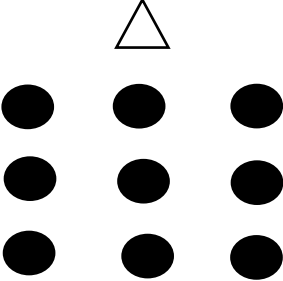

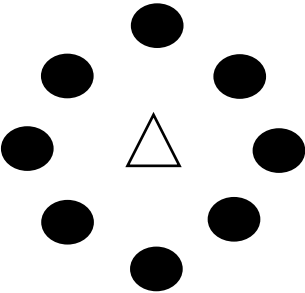


วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ได้อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักกีฬา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงภาพที่ดูไป คนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไป คนละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage</p>
	พักผ่อน	5	
<p>ชั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาปฏิบัติหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage โดยจับคู่กัน ปฏิบัติหลักการจับโดยสลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ได้</p>
<p>สรุป</p>	<p>คลายอุ่นร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน</p> <p>แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
 = ผู้ฝึกสอน	 = นักกีฬา		

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 1 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สีให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกร็งและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทําให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตามขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลืมตาขึ้น

ໂປຼແກມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 1 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫຼັກການຈັບຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າໆ ເຮົານຶ່ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສົ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫຼັກການຈັບຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍົມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍົມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

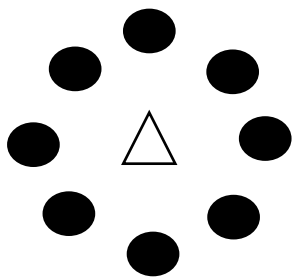
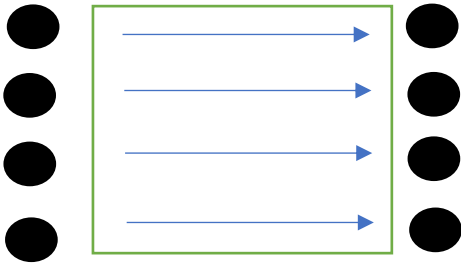
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

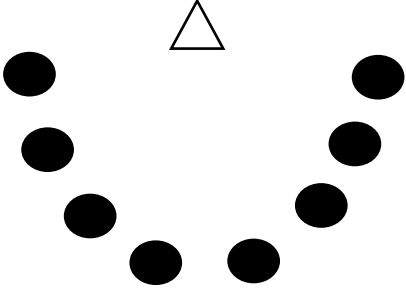
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 1

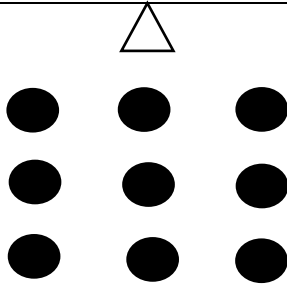

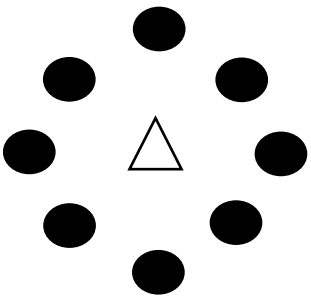
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า O-Goshi ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการจับของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติ คนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอ หลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการจับของท่า O-Goshi ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p> <p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการจับของท่า O-Goshi</p>

			
	พักผ่อน	5	
ขั้นนำไปใช้	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาปฏิบัติหลักการจับของท่า O-Goshi โดยจับคู่กัน ปฏิบัติหลักการจับโดยสลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า O-Goshi ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ้งร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขียดแขน เขียดขา เขียดลำตัว และเขียดคอ - สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มท่า O Goshi สัปดาห์ที่ 1 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สติให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตา ฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกล่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทําให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาชื่น

ครั้งที่ 2

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอหลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คุยกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาชื่น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 1 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫຼັກການຈັບຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວ ປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜາະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍື່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍື່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍື່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍື່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍື່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍື່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພຸມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫຼັກການຈັບຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍົມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍົມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

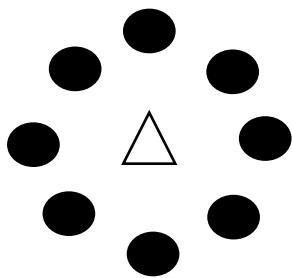
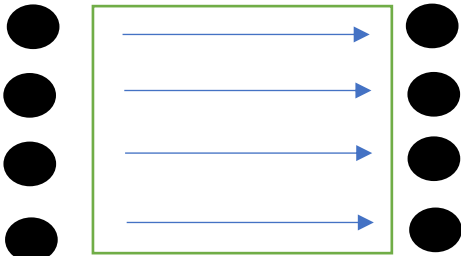
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

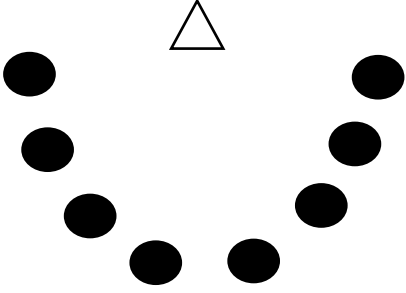
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 2

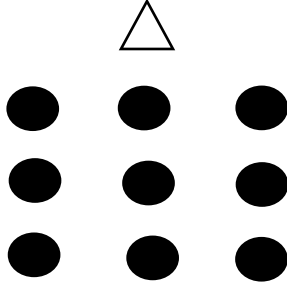
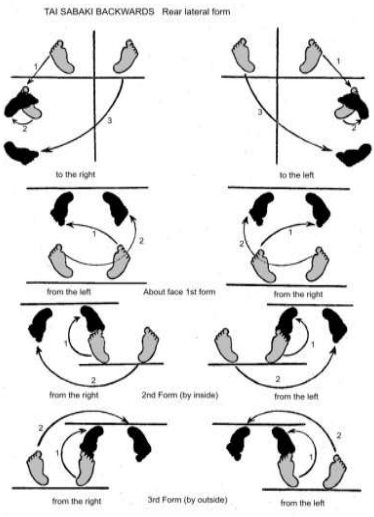
วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

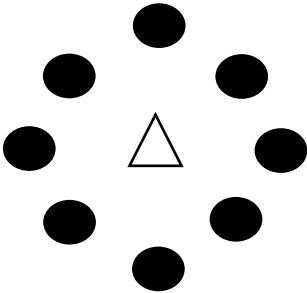
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงภาพที่ดูไปแล้ว คนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้แก่นักเรียนเข้าใจ คนละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage</p>
	พักผ่อน	5	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage โดยจับคู่ สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ได้</p>
<p>สรุป</p>	<p>คลายอุ้งร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขียดแขน เขียดขา เขียดลำตัว และเขียดคอ</p> <p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน</p>	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ</p>

	<p>แบบ Static</p> 	<p>ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>		

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 2 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้ นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หหมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลืมตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้แก่นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การการฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 2 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫລັກການຫມຸນຕົວຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜາະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

ຄືງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫຼັກການຫມຸນຕົວຂອງ ທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປັດຕາຈິນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈິນຕະພາບ ການຈິນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານຶ່ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເບົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເບົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈິນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

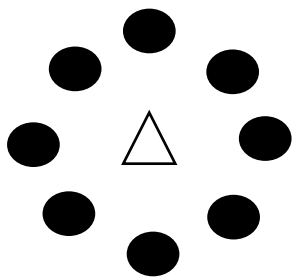
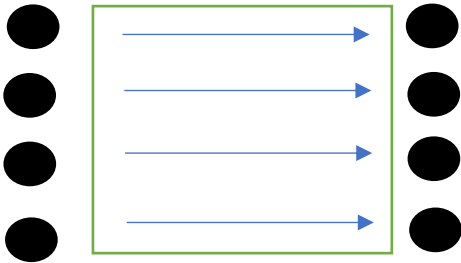
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

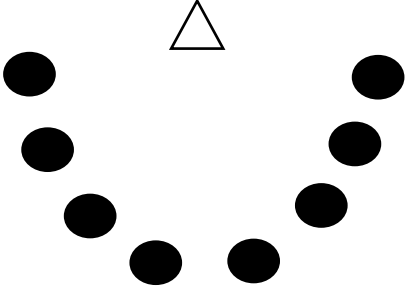
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 2

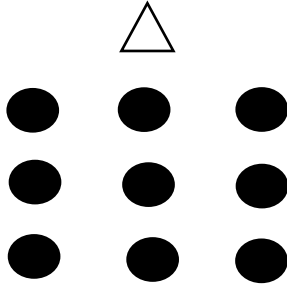
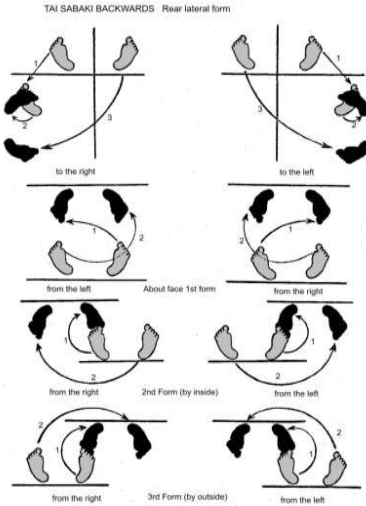
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

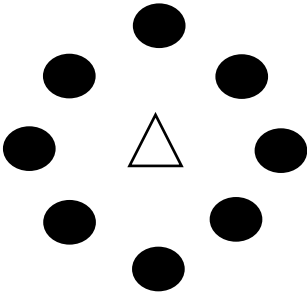
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi แล้วปิดตาการฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้แก่นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ ครั้งละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi</p>
	พักผ่อน	5	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ได้</p>
<p>สรุป</p>	<p>คลายอุ่นร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขียดแขน เขียดขา เขียดลำตัว และเขียดคอ</p> <p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน</p>	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไป</p>

	<p>แบบ Static</p> 	<p>เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เต็มทีมากขึ้น และลดโอกาสที่จะ ปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย ได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>		

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในกีฬายูโด สัปดาห์ที่ 2 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ล้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้แก่นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คุษกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke

พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ล้มตาคืบ

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 2 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫຼັກການຫມຸນຕົວຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ່ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫຼັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນໜ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມໜັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫຼັກການຫມຸນຕົວຂອງ ທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວບົດຕາຈິນຕະພາບຄົດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈິນຕະພາບ ການຈິນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການຫຸ້ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈິນຕະພາບເພື່ອການສອນການຫຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

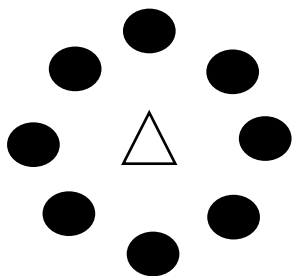
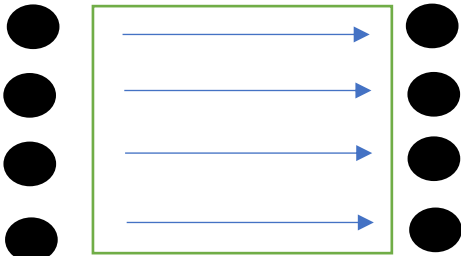
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

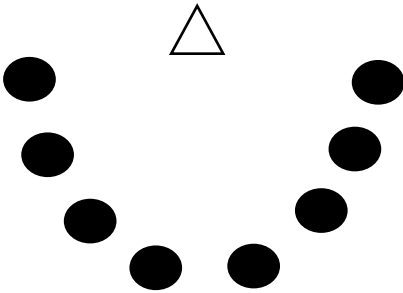
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 3

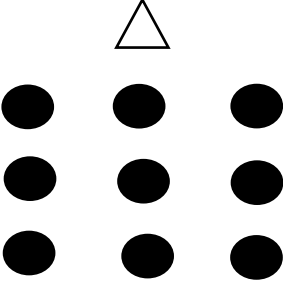

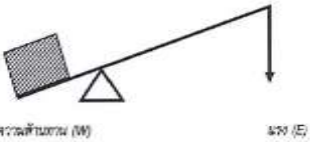

วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

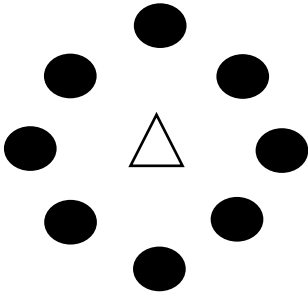
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติกรฝึกการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึก วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดูแล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้น ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของ โปรแกรมการฝึกวิธีการบังคับ ให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage</p>
	พักผ่อน	5	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่ พื้นของท่า Morote Seoi Nage โดยจับคู่ สลับกันทีละครั้ง</p>   	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติ วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้น ของท่า Morote Seoi Nage ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ่นร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p>		<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วย กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้</p>

	<p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน</p> <p>แบบ Static</p> 	15	<p>อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 3 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนให้นักเรียนดูภาพการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หหมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ล้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ กลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คุยกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 3 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສົ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້

- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັ້ງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜາະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

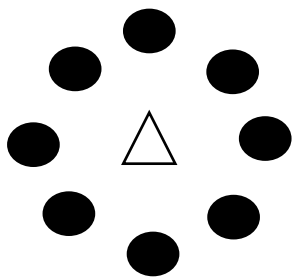
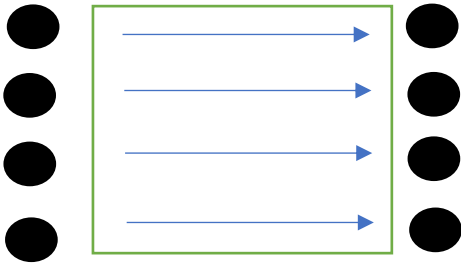
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

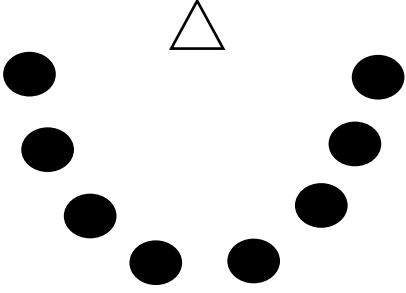
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 3

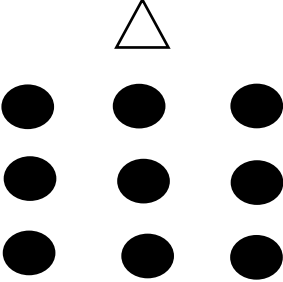
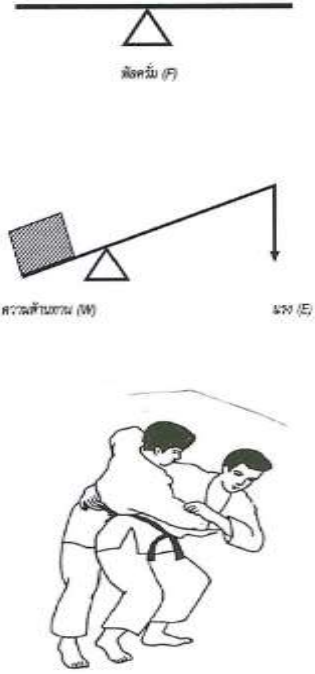
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

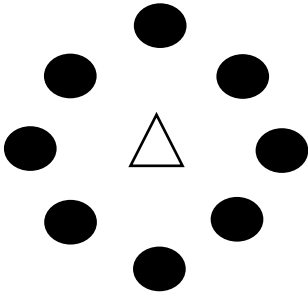
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติกรฝึกการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึก วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพ วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดูแล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ ครั้งละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ ครั้งละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi</p>
	พักก่อน	5	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ่นร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p>		<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้</p>

	<p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน</p> <p>แบบ Static</p> 	15	<p>อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในกีฬายูโด สัปดาห์ที่ 3 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพ วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดูแล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คุยกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ยิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 3 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕົງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພຸມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

ຄຳທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ່ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສົ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດົງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດົງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

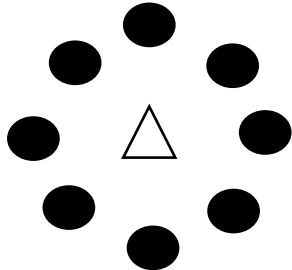
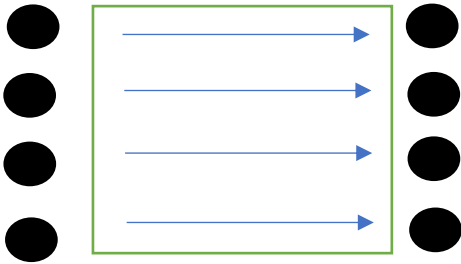
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

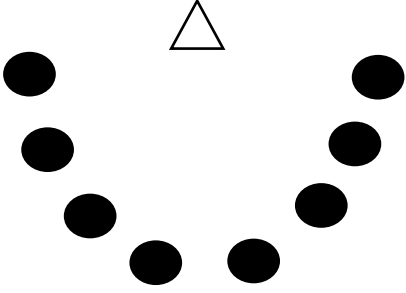
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 4

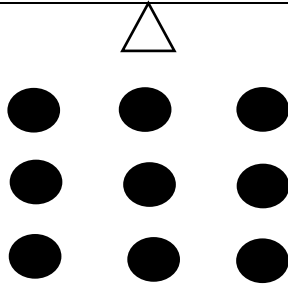

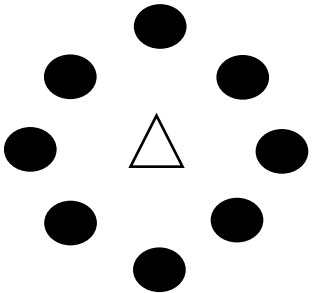
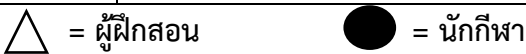
วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า Morote Seoi Nage โดยอาศัยหลักการทุ่มด้วยกัน 3 ส่วน ตามขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ

ขั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบา</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพและโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการปฏิบัติทักษะ Morote Seoi Nage ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p> <p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage</p>

			
	พักผ่อน	5	
ขั้นนำไปใช้	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติทักษะ Morote Seoi Nage โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติวิธีการปฏิบัติทักษะ Morote Seoi Nage ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ้งร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขียดแขน เขียดขา เขียดลำตัว และเขียดคอ - สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
			

โปรแกรมการฝึกการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 4 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกกเข้ามาที่ร้องไหล่ เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมกความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกกเข้ามาที่ร้องไหล่ เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 4 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບການປະຕິບັດທັກສະຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ນມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊື່

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອການປະຕິບັດທັກສະຂອງ ທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍົມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍົມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

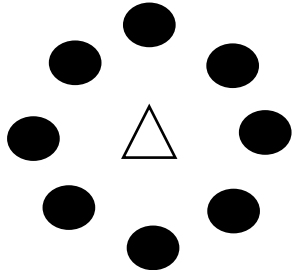
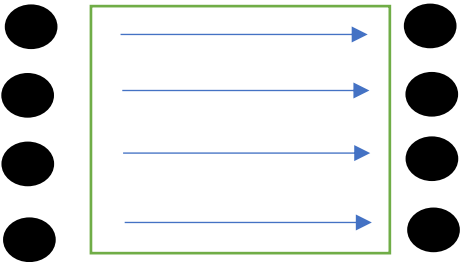
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

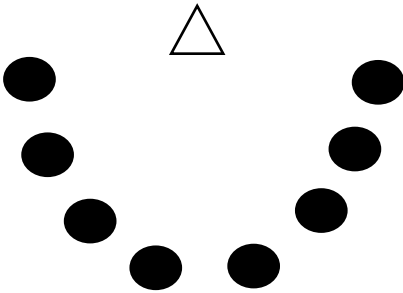
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 4

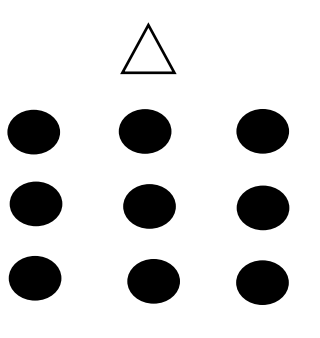
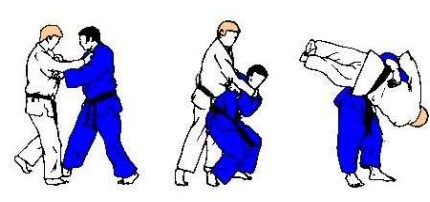
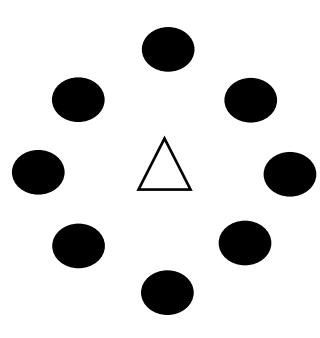
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

2. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า O-Goshi โดยอาศัยหลักการทุ่มด้วยกัน 3 ส่วน ตามขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ

ขั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ</p> <p>ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบา</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการปฏิบัติทักษะ O-Goshi ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p> <p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมท่า O-Goshi</p>

			
	พักผ่อน	5	
ขั้นนำไปใช้	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติทักษะ O-Goshi โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติวิธีการปฏิบัติทักษะ O-Goshi ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ่นร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ - สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในกีฬายูโด สัปดาห์ที่ 4 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตา ฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขวาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 4 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບການປະຕິບັດທັກສະຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຢືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງບ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່ກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້

- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັ້ງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອການປະຕິບັດທັກສະຂອງ ທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມີຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມີຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມີທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊື່

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

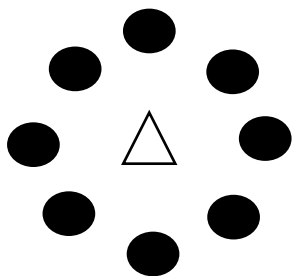
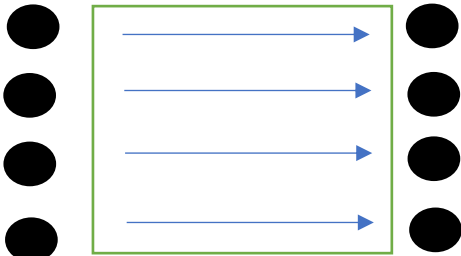
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

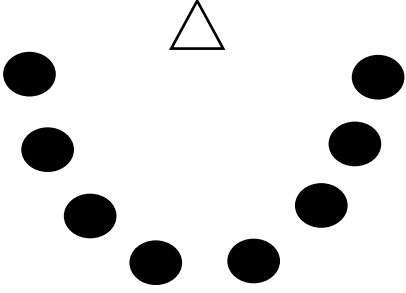
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 5

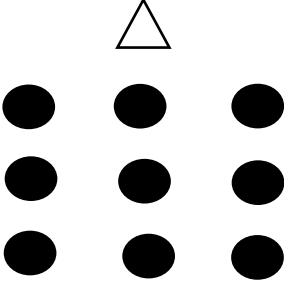

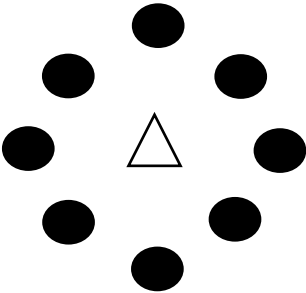
วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ได้อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักกีฬา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงภาพที่ดูไป คนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไป คนละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติ คนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage</p>
	พักผ่อน	5	
<p>ชั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาปฏิบัติหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage โดยจับคู่กัน ปฏิบัติหลักการจับโดยสลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ได้</p>
<p>สรุป</p>	<p>คลายอุ่นร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน</p> <p>แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้าๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 5 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี่ให้แก่นักศึกษา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกร็งและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลายหมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้

- ให้ลืมตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอหลักการจับของท่า Morote Seoi Nage ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่ นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันททำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลืมตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 5 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫລັກການຈັບຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານຶ່ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫຼັກການຈັບຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍົມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍົມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

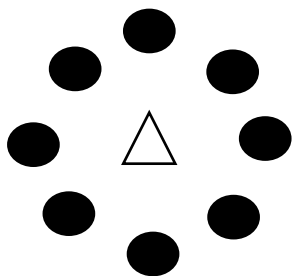
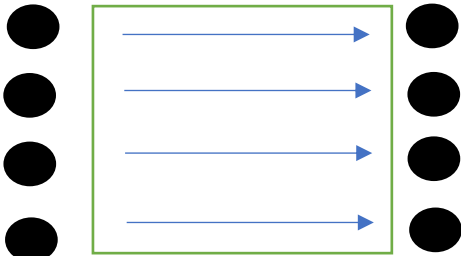
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

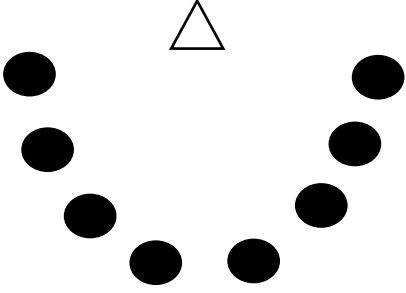
โปรแกรมการสอนทักชะยูโด สัปดาห์ที่ 5

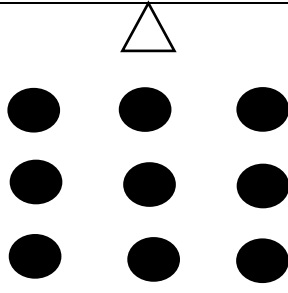

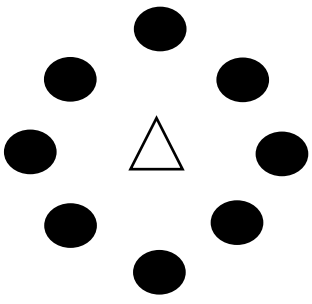
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า O-Goshi ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการจับของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติ คนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอ หลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการจับของท่า O-Goshi ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p> <p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการจับของท่า O-Goshi</p>

			
	พักผ่อน	5	
ขั้นนำไปใช้	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาปฏิบัติหลักการจับของท่า O-Goshi โดยจับคู่กัน ปฏิบัติหลักการจับโดยสลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการจับของท่า O-Goshi ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ้งร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขียดแขน เขียดขา เขียดลำตัว และเขียดคอ - สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มท่า O Goshi สัปดาห์ที่ 5 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สติให้แก่นักศึกษา ด้วยการนำภาพหลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตา ฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกล่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันททำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้ฝึกสอน ฝึกการรับรู้สี แสง และเสียง ให้แก่นักกีฬา ด้วยการนำวิดีโอหลักการจับของท่า O-Goshi ให้ดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพเคลื่อนไหวที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลังจากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาชื่น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 5 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫລັກການຈັບຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວ ປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜາະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າໆ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພຸມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫຼັກການຈັບຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍົມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍົມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

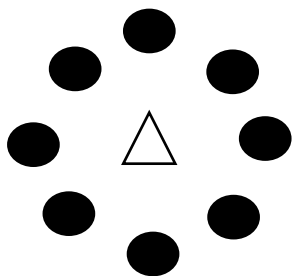
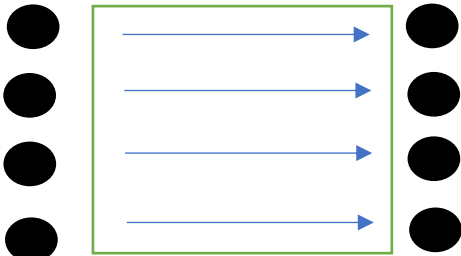
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

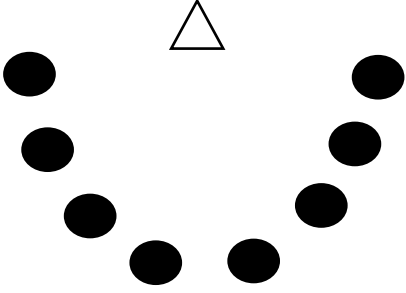
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 6

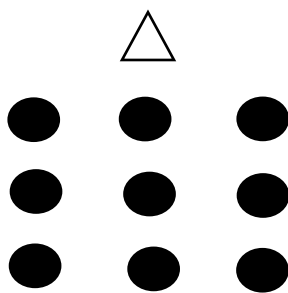
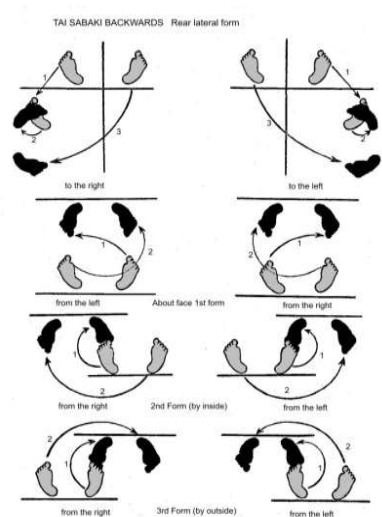
วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

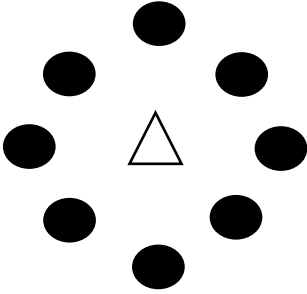
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงภาพที่ดูไปแล้ว คนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนี้ถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้แก่นักเรียนเข้าใจ คนละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage</p>
	<p>พักผ่อน</p>	<p>5</p>	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage โดยจับคู่ สลับกันทีละครั้ง</p> 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ได้</p>
<p>สรุป</p>	<p>คลายอุ้งร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน</p>	<p>15</p>	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆเย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ</p>

	<p>แบบ Static</p> 	<p>ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>		

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 6 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้ นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หหมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลืมตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า Morote Seoi Nage ให้แก่นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้นไป ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้นไป ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้นไป ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกเข้ามาที่ร่องไหล่ เมื่อหมุน ปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 6 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫລັກການຫມຸນຕົວຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜາະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

ຄືງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫຼັກການຫມຸນຕົວຂອງ ທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປັດຕາຈິນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈິນຕະພາບ ການຈິນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານຶ່ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈິນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

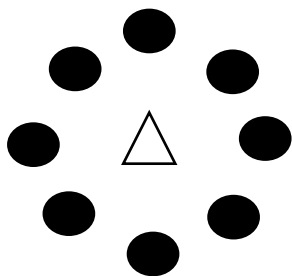
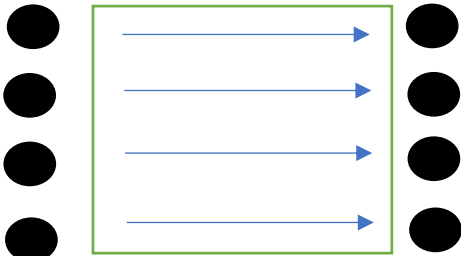
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

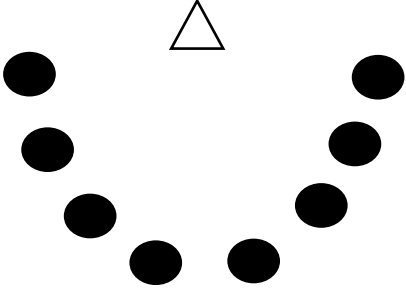
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 6

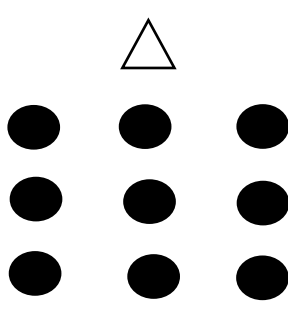
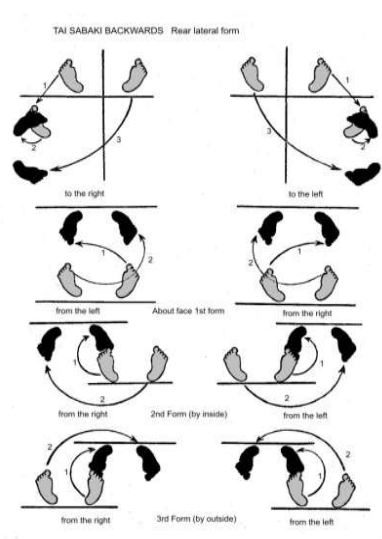
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

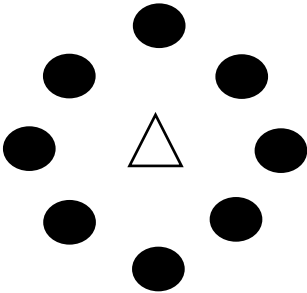
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้แก่นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ ครั้งละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi</p>
	<p>พักผ่อน</p>	<p>5</p>	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ได้</p>
<p>สรุป</p>	<p>คลายอุ่นร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขียดแขน เขียดขา เขียดลำตัว และเขียดคอ - สรุปผลการฝึกประจำวัน</p>	<p>15</p>	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆเย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไป</p>

	<p>แบบ Static</p> 	<p>เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เต็มทีมากขึ้น และลดโอกาสที่จะ ปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย ได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>		

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในกีฬายูโด สัปดาห์ที่ 6 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ล้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายหลักการหมุนตัวของท่า O-Goshi ให้แก่นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หหมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คุษกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหลังเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke

พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่ จากนั้นกลับมายืนในท่าเตรียม

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ล้มตาคืบ

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 6 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບຫຼັກການຫມຸນຕົວຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫຼັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕົງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜາະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຢືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້

- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອຫລັກການຫມຸນຕົວຂອງ ທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄົດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່ ຈາກນັ້ນກັບມາຍືນໃນທ່າກຽມ

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

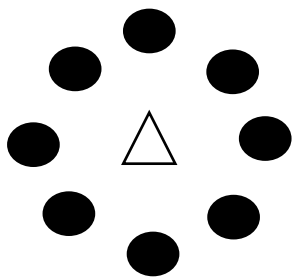
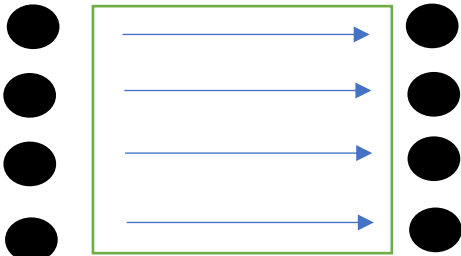
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

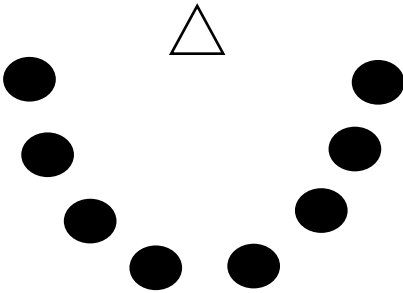
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 7

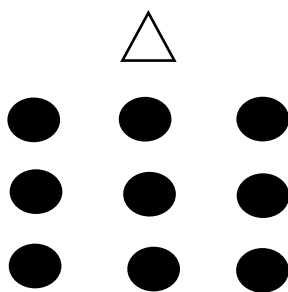
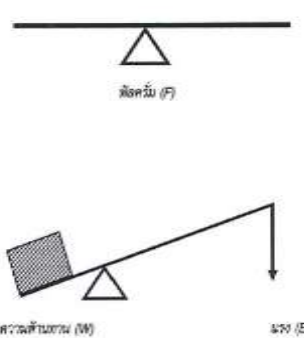

วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

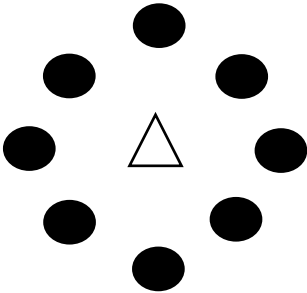
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติกรฝึกการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบา</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึก วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดูแล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้สูงสู่วิ่งของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้น ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของ โปรแกรมการฝึกวิธีการบังคับ ให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage</p>
	พักผ่อน	5	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่ พื้นของท่า Morote Seoi Nage โดยจับคู่ สลับกันทีละครั้ง</p>  	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติ วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้น ของท่า Morote Seoi Nage ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ่นร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p>		<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วย กิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้</p>

	<p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไป เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะ ปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย ได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 7 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนให้นักเรียนดูภาพการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หหมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ล้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ กลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันททำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คุยกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อ เข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อ เข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อ เข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ້ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 7 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍຸໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຍິນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

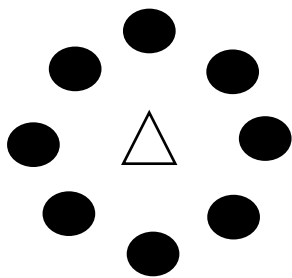
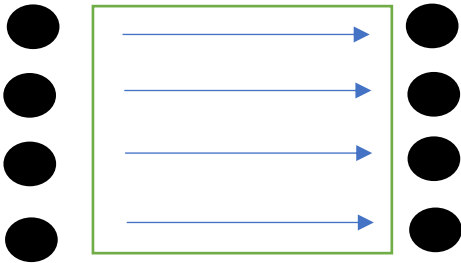
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

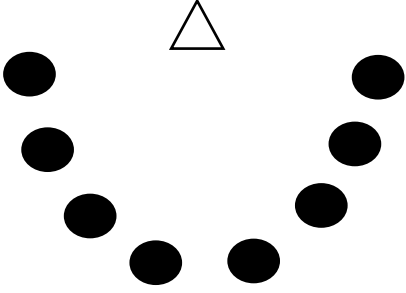
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 7

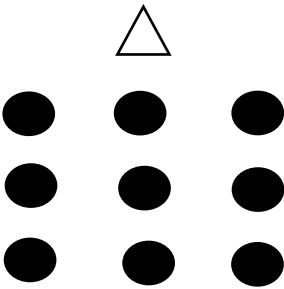
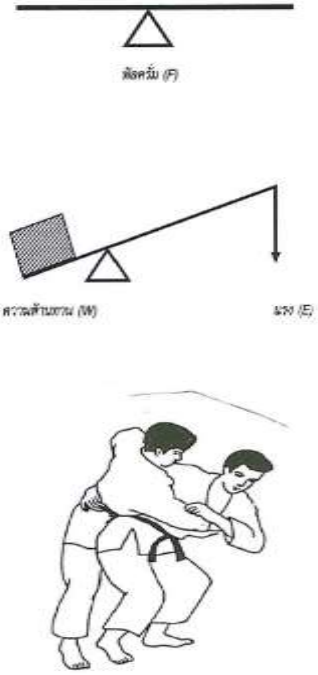
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

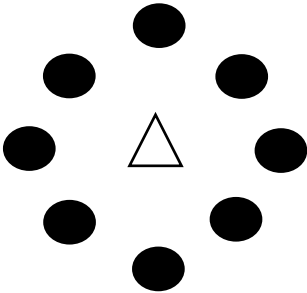
วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติการฝึกการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ได้

ชั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบาะ</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้ อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพ และโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึก วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพ วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดูแล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ ครั้งละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ ครั้งละ 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p>

	<p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p> 		<p>เพื่อให้นักกีฬารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi</p>
	<p>พักก่อน</p>	5	
<p>ขั้นนำไปใช้</p>	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ได้</p>
<p>สรุป</p>	<p>คลายอุ่นร่างกาย</p> <p>ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p>		<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้</p>

	<p>- สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไป เลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะ ปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย ได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในกีฬายูโด สัปดาห์ที่ 7 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพ วิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนดูแล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาชื่น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายวิธีการบังคับให้คู่ต่อสู้ลงสู่พื้นของท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการทุ่มในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการทุ่ม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คุยกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ยิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 7 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕົງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມືນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບ ວິທີການບັງຄັບໃຫ້ຄູ່ຕໍ່ສູ້ລົງສູ່ພື້ນຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຢູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະຫນະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຢືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

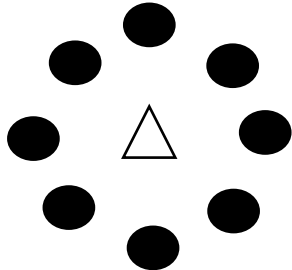
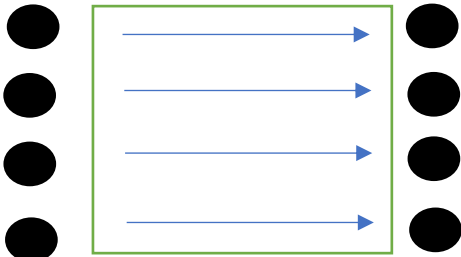
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

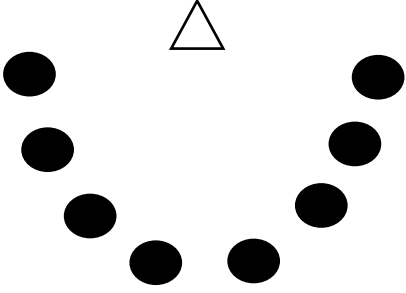
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 8

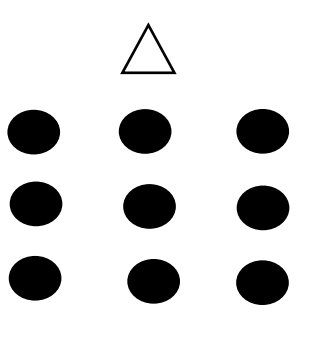

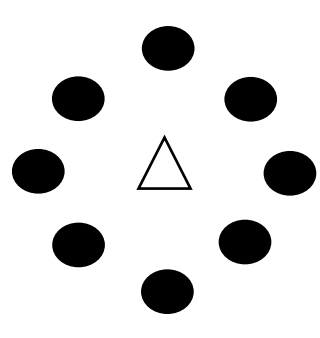
วันเสาร์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

3. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า Morote Seoi Nage โดยอาศัยหลักการทุ่มด้วยกัน 3 ส่วน ตามขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ

ขั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ</p> <p>ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบา</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพและโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการปฏิบัติทักษะ Morote Seoi Nage ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p> <p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage</p>

			
	พักผ่อน	5	
ขั้นนำไปใช้	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติทักษะ Morote Seoi Nage โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติวิธีการปฏิบัติทักษะ Morote Seoi Nage ได้</p>
สรุป	<p>คลายอ่อนร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ - สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
	<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>		

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมท่า Morote Seoi Nage สัปดาห์ที่ 8 วันเสาร์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกกเข้ามาที่ร้องไหล่ เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า Morote Seoi Nage ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ช้า ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ กลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกช้า ๆ หายใจเข้า...และออก...ช้า ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกช้า ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมกความกังวล หายใจเข้า...และออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกช้า ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ พับศอกกเข้ามาที่ร้องไหล่ เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ Morote Seoi Nage ອາທິດທີ 8 ວັນເສົາ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບການປະຕິບັດທັກສະຂອງທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອການປະຕິບັດທັກສະຂອງ ທ່າ Morote Seoi Nage ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ້ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ວງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ້ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຍືນຢູ່ຍົມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍົມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍື່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍື່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ພັບສອກເຂົ້າມາທີ່ກ້ອງຂີ້ແຮ້ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບຊ່ວງບ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

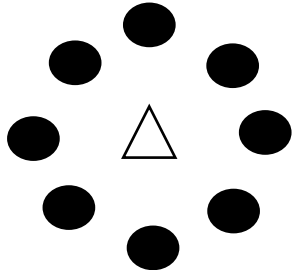
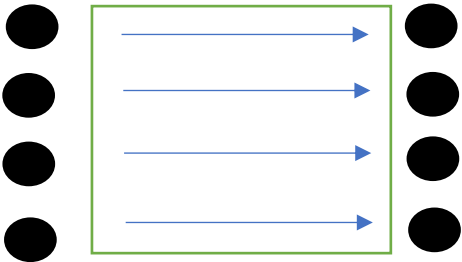
- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

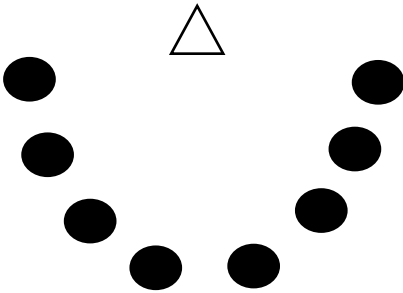
โปรแกรมการสอนทักษะยูโด สัปดาห์ที่ 8

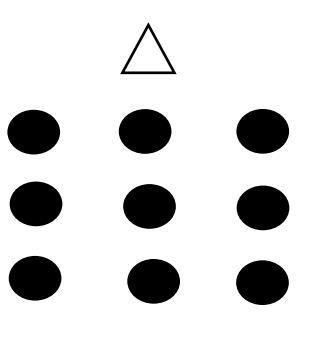
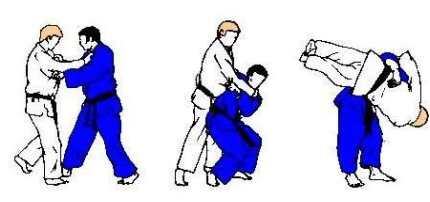
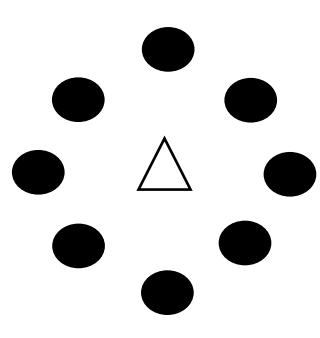
วันอาทิตย์ เวลา 15.00 – 16.30

วัตถุประสงค์

4. เพื่อให้นักเรียน เรียนรู้และสามารถปฏิบัติทักษะการทุ่มท่า O-Goshi โดยอาศัยหลักการทุ่มด้วยกัน 3 ส่วนตามขั้นตอนตั้งแต่เริ่มต้นจนจบ

ขั้นฝึก	กิจกรรม	เวลา (นาที)	หมายเหตุ
ขั้นเตรียม	<p>อบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป</p> <p>แบบ Static ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ</p> <p>แบบ Dynamic เอียงตัวซ้ายขวา หมุนข้อเท้า ข้อมือ ข้อศอก หมุนเอว หมุนคอ วิ่งเหยาะรอบสนาม 10รอบ</p>  <p>อบอุ่นร่างกายแบบเฉพาะ</p> <p>ม้วนตัวธรรมดา ม้วนตัวตบเบาๆ ไปตามความยาวของเบา</p> 	15	<p>เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกาย สามารถปรับตัวก่อนเข้าสู่ช่วงออกกำลังกายจริง</p> <p>เตรียมความพร้อมของข้อต่อเอ็น กล้ามเนื้อ เพื่อช่วยให้การเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ เป็นไปได้อย่างราบรื่นและช่วยเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหว ให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้างมากขึ้น</p> <p>เมื่อการเคลื่อนไหวสามารถทำได้ในมุมกว้างมากขึ้น การเคลื่อนไหวก็มีประสิทธิภาพและโอกาสบาดเจ็บก็จะลดลง</p>
	พักผ่อน	5	

<p>อธิบาย</p>	<ul style="list-style-type: none"> - ผู้สอนให้นักเรียนยืนล้อมเป็นครึ่งวงกลม - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการจินภาพให้นักเรียนเข้าใจ - ผู้สอนอธิบายวิธีการฝึก ความสำคัญ และวัตถุประสงค์ของการฝึกทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ 	<p>10</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนและวัตถุประสงค์ของโปรแกรมการฝึกประจำวัน</p>
<p>ขั้นฝึก</p>	<p>ขั้นตอนการฝึกซ้อมในใจ</p> <p>ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่ นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>จากนั้นผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ ปฏิบัติคนละ 10 นาที</p> <p>ขั้นตอนการฝึกทักษะ</p> <p>ผู้ฝึกสอน สอนวิธีการปฏิบัติทักษะ O-Goshi ให้นักกีฬา แบบไม่จับคู่ แล้วปฏิบัติคนละ 2 ครั้ง ครั้งละ 5 นาที รวม 10 นาที</p>	<p>30</p>	<p>เพื่อให้นักกีฬาเข้าใจถึงหลักการฝึกซ้อมในใจในแต่ละขั้นตอน</p> <p>เพื่อให้นักกีฬาารู้ถึงขั้นตอนของโปรแกรมการฝึกทักษะการท่อมท่า O-Goshi</p>

			
	พักผ่อน	5	
ขั้นนำไปใช้	<p>ผู้ฝึกสอน ให้นักกีฬาฝึกวิธีการปฏิบัติทักษะ O-Goshi โดยจับคู่สลับกันทีละครั้ง</p> 	10	<p>เพื่อให้นักกีฬาสามารถปฏิบัติวิธีการปฏิบัติทักษะ O-Goshi ได้</p>
สรุป	<p>คลายอุ่นร่างกาย ยืดกล้ามเนื้อ เขยียดแขน เขยียดขา เขยียดลำตัว และเขยียดคอ - สรุปผลการฝึกประจำวัน แบบ Static</p> 	15	<p>เพื่อให้ร่างกายค่อยๆ เย็นลงด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบาๆ หลังการออกกำลังกาย จะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อยๆ ลดลงอย่างช้า ๆ เลือดไหลไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เต็มที่มากขึ้น และลดโอกาสที่จะปวดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายได้ด้วย</p>
<p>△ = ผู้ฝึกสอน ● = นักกีฬา</p>			

โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในกีฬายูโด สัปดาห์ที่ 8 วันอาทิตย์

ปฏิบัติ 2 ครั้ง ครั้งละ 10 นาที รวม 20 นาที

ครั้งที่ 1

ผู้สอนฝึกการรับรู้สีให้แก่นักเรียนด้วยการนำภาพทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนดู แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงภาพที่ดูไปแล้ว

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้นอยากให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติตามเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมสั่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบายผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบายผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อยมันทำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่เต้นแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และหลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ครั้งที่ 2

ผู้สอนให้นักเรียนดูวิดีโอทักษะการท่อมท่า O-Goshi แล้วปิดตาฝึกซ้อมในใจนึกถึงวิดีโอที่ดูไป พร้อมทั้งอธิบายทักษะการท่อมท่า O-Goshi ให้นักเรียนเข้าใจ

ช่วงที่ 1 (เตรียมการปรับการหายใจ)

สวัสดีครับ ขอต้อนรับทุกท่านเข้าสู่การฝึกซ้อมในใจ การฝึกซ้อมในใจเพื่อการพัฒนาการท่อมในยูโดนั้น อยากรให้ทุกคน มุ่งความสนใจอยู่กับลมหายใจ เข้าและออก ซ้ำ ๆ เป็นระบบ จากนั้นค่อย ๆ หลับตาและปฏิบัติ ตามเสียงที่ผมส่งอยู่นี้

ช่วงที่ 2 (สร้างความรู้สึกผ่อนคลายทางร่างกาย)

หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ หายใจเข้า...และออก...ซ้ำ ๆ รับรู้ถึงสิ่งต่าง ๆ เสียงเพลงและเสียงที่ผมส่งอยู่นี้ รู้สึกถึงการเกรงและยกหัวไหล่ขึ้น จากนั้นค่อย ๆ ปล่อย...คลายหัวไหล่ ในขณะที่ยังคงหายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ เรานั่งอยู่ในที่ที่ปลอดภัยและผ่อนคลาย หมดความกังวล หายใจเข้า...และออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลาย เบา...สบายจากหัว หน้าผาก แก้ม คาง และคอ หายใจเข้าและออกซ้ำ ๆ รู้สึกถึงความเบาสบาย ผ่อนคลายจากหลัง ก้น แขนทั้งสองข้าง น่องและขา ความหนัก ความเหน็ด ความเหนื่อย ถูกส่งผ่านและปล่อย มันททำให้เราสบาย ผ่อนคลาย ปล่อยความรู้สึกไปกับลมหายใจ

ช่วงที่ 3 (การฝึกซ้อมในใจเพื่อการสอนการท่อม)

มองเห็นเรายืนอยู่ในยิม รับรู้ถึงอากาศในยิม ได้ยินเสียงเพื่อน ๆ คู่ยกกัน ได้ยินเสียงโค้ช รู้สึกถึงหัวใจที่ เต็มแรง มองเห็นเพื่อนอยู่ตรงหน้า

มองเห็นการยืนท่าเตรียมพร้อม มือขวายื่นออกไปจับปกเสื้อด้านซ้ายของ Uke รู้สึกถึงการดึงที่กระชับ มือซ้ายยื่นออกไปจับแขนเสื้อขาด้านล่าง ของ Uke รู้สึกการดึงที่แน่นและกระชับ แรงดึงที่แขนและไหล่ และ หลัง

ใช้มือซ้ายดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมาด้านหน้าและยกสูงขึ้น ใช้แขนขวารับน้ำหนักของ Uke พร้อมกับก้าวเท้าขวาเฉียงไปด้านหน้าเท้าขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่ามือ ปล่อยมือขวาไปกอดเอวของ Uke พร้อมกับไขว้เท้าซ้ายไปด้านหลังเท้าขวา เมื่อหมุนปลายเท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่

ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke ยึดขา และโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ย่อ เข้าลงพร้อมกันทันที ลำตัวตรง

ช่วงที่ 4 (การกระตุ้นความภาคภูมิใจก่อนจบ)

- รู้สึกดีในการฝึกและเชื่อมั่นว่าเราทำได้
- ให้ลิ้มตาขึ้น

ໂປຼແກຼມການຝຶກຈົນຕະພາບພັດທະນາການທຸ່ມທ່າ O Goshi ອາທິດທີ 8 ວັນອາທິດ

ປະຕິບັດ 2 ຄັ້ງ ຄັ້ງລະ 10 ນາທີ ລວມ 20 ນາທີ

ຄັ້ງທີ 1

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື່ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາຮູບການປະຕິບັດທັກສະຂອງທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກບ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍບ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າໆ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າໆ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຢືມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຢືມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຢືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິ່ນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິ່ນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ບ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມືຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນີ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມືຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງບ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມືທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້

- ມີນຕາຂຶ້ນ

ຄັ້ງທີ 2

ຄູຝຶກ ຝຶກການຮັບຮູ້ສື, ແສງ ແລະ ສຽງ ໃຫ້ແກ່ນັກກິລາ ດ້ວຍການເອົາວິດີໂອການປະຕິບັດທັກສະຂອງ ທ່າ O Goshi ໃຫ້ເບິ່ງ ແລ້ວປິດຕາຈົນຕະພາບຄິດເຖິງພາບທີ່ເບິ່ງໄປແລ້ວ

ຂັ້ນທີ 1 (ກຽມການປັບການຫາຍໃຈ)

ສະບາຍດີ ຂໍ້ຕ້ອນຮັບທຸກທ່ານເຂົ້າສູ່ການຈົນຕະພາບ ການຈົນຕະພາບເພື່ອພັດທະນາການທຸ່ມໃນຍູໂດນັ້ນ ຢາກໃຫ້ທຸກຄົນ ມຸ່ງຄວາມສົນໃຈຢູ່ກັບລົມຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກ ຊ້າງ ເປັນລະບົບ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆຫລັບຕາ ແລະ ປະຕິບັດຕາມສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້

ຂັ້ນທີ 2 (ສ້າງຄວາມຮູ້ສຶກຜ່ອນຄາຍທາງຮ່າງກາຍ)

ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮັບຮູ້ເຖິງສິ່ງຕ່າງໆ ສຽງທີ່ຢູ່ຮອບຂ້າງ ເຊັ່ນສຽງເພງ ແລະສຽງທີ່ຄູຝຶກສັ່ງຢູ່ນີ້ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມຕຶງ ແລະ ຍົກປ່າໄຫລ່ຂຶ້ນ ຈາກນັ້ນຄ່ອຍໆປ່ອຍ ຜ່ອນຄາຍປ່າໄຫລ່ ໃນຂະໜະທີ່ຍັງຄົງຫາຍໃຈເຂົ້າ ແລະ ອອກຊ້າງ ເຮົານັ້ງຢູ່ໃນບ່ອນທີ່ປອດໄພ ແລະ ຜ່ອນຄາຍ ຫມິດຄວາມກັງວົນ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກ ເຖິງຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫົວ, ຫນ້າຜາກ, ແກ້ມ, ຄາງ ແລະ ຄໍ ຫາຍໃຈເຂົ້າອອກຊ້າງ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຄວາມເປົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍຈາກຫລັງ, ກິ້ນ, ແຂນທັງສອງຂ້າງ, ສິ້ນຫນ່ອງ ແລະ ຂາ ຄວາມຫນັກ ຄວາມເມື່ອຍ ຖືກສິ່ງຜ່ານ ແລະ ປ່ອຍມັນ ເຮັດໃຫ້ເຮົາສະບາຍ ຜ່ອນຄາຍ ປ່ອຍຄວາມຮູ້ສຶກໄປກັບລົມຫາຍໃຈ

ຂັ້ນທີ 3 (ການຈົນຕະພາບເພື່ອການສອນການທຸ່ມ)

ເບິ່ງເຫັນເຮົາຢືນຢູ່ຍິມ ຮັບຮູ້ເຖິງອາກາດໃນຍິມ ໄດ້ຍິນສຽງຫມູ່ເພື່ອນລົມກັນ ໄດ້ຍິນສຽງຄູຝຶກ ຮູ້ສຶກເຖິງ ຫົວໃຈທີ່ເຕັ້ນແຮງ ແນມເຫັນຫມູ່ຢູ່ຕໍ່ຫນ້າ

ແນມເຫັນການຍືນທ່າກຽມພ້ອມ ມີຂວາຍິນອອກໄປຈັບຄໍເສື້ອເບື້ອງຊ້າຍຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ ຕຶງ ມີຊ້າຍຍິນອອກໄປຈັບແຂນເສື້ອເບື້ອງຂວາດ້ານລຸ່ມຂອງ Uke ຮູ້ສຶກເຖິງການດຶງທີ່ແຫນ້ນແລະຕຶງ ແຮງຕຶງທີ່ ແຂນ, ປ່າໄຫລ່ ແລະ ຫລັງ

ໃຊ້ມີຊ້າຍດຶງແຂນຂວາຂອງ Uke ໃຫ້ເນັ້ງມາດ້ານຫນ້າ ແລະ ຍົກສູງຂຶ້ນ ໃຊ້ແຂນຂວາຮັບນ້ຳຫນັກຂອງ Uke ພ້ອມກັບກ້າວຕີນຂວາໄປດ້ານຫນ້າຕີນຂວາຂອງ Uke ໄລຍະຫ່າງ 1 ຝາມີ ປ່ອຍມີຂວາໄປກອດແອວຂອງ Uke ພ້ອມກັບໄຂວ່ຕີນຊ້າຍໄປດ້ານຫລັງຕີນຂວາ ເມື່ອຫມຸນປາຍຕີນແລ້ວ ຕີນທັງສອງຂ້າງຈະຫ່າງກັນເທົ່າກັບ ຊ່ວງປ່າໄຫລ່

ຍືນຮອງຢູ່ຫນ້າ Uke ສະໂພກຮອງກັນຢູ່ ຫຍໍ້ເຂົ້າທັງສອງລົງ ໃຫ້ສະໂພກຢູ່ຕໍ່າກວ່າສະໂພກ Uke ຢຽດ ຂາ ແລະ ໂຄ້ງຕົວລົງພ້ອມກັບດຶງແຂນໃຫ້ Uke ລົງສູ່ພື້ນ ມີການປ້ອງກັນ Uke ໂດຍໃຊ້ມີທັງສອງຂ້າງດຶງແຂນ ເສື້ອຂອງ Uke ຫຍໍ້ເຂົ້າລົງພ້ອມກັນທັນທີ ແລ້ວເຮັດຕົວຊີ້

ຂັ້ນທີ 4 (ການກະຕຸ້ນຄວາມພາກພູມໃຈກ່ອນຈົບ)

- ຮູ້ສຶກດີໃນການຝຶກ ແລະ ເຊື່ອຫມັ້ນວ່າເຮົາເຮັດໄດ້
- ມີນຕາຂຶ້ນ

ภาคผนวก ค

เกณฑ์การประเมินทักษะการทุ่ม (Nage Waza)

(ณฐอร ที่ชาญพรรค, 2557)

1. เกณฑ์การประเมินทักษะการทุ่มท่า Morote Seoi Nage

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....สโมสร.....

การทดสอบ (ก่อน, ระหว่าง, หลัง) การทดลอง

ส่วนและภาพประกอบ	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
การปฏิบัติส่วนที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ใช้มือขวา จับปกเสื้อซ้าย และมือซ้ายจับ แขนเสื้อขวา ด้านล่าง ของ Uke ● Tori ใช้มือซ้าย ดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมา ด้านหน้าและ ยกสูงขึ้น ● Tori ใช้ แขนขวารับ น้ำหนักของ Uke ● พร้อมกับก้าว เท้าขวาเฉียงไป ด้านหน้าเท้า ขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่า มือ ● พับศอกเข้ามาที่ ร่องไหล่ ● เมื่อหมุนปลาย เท้าแล้ว เท้าทั้งสองข้างจะห่าง กันเท่ากับช่วง ไหล่ 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถปฏิบัติ ทักษะได้ แต่มี ความไม่สมบูรณ์ ของการปฏิบัติ ทักษะ 1-2 ตำแหน่ง 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถปฏิบัติ ทักษะได้ แต่มี ความไม่สมบูรณ์ ของการปฏิบัติ ทักษะ 3-4 ตำแหน่ง 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถปฏิบัติ ทักษะได้ แต่มี ความไม่ สมบูรณ์ของ การปฏิบัติ ทักษะ 4 ตำแหน่งขึ้นไป

การปฏิบัติส่วนที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ● ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกเลยมาทางด้านขวา ● ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกเลยมาทางด้านซ้าย ● ย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกไม่ซ้อนกัน ● ไม่มีการย่อเข่าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke
การปฏิบัติส่วนที่ 3	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ● ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ● ลำตัวตรง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ● ย่อเข่าลงพร้อมกันทันที ● ลำตัวงอ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● ไม่มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน/บันทึก

2. เกณฑ์การประเมินทักษะการทุ่มท่า O-Goshi

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี
วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....สโมสร.....

การทดสอบ (ก่อน, ระหว่าง, หลัง) การทดลอง

ส่วนและภาพประกอบ	4 คะแนน	3 คะแนน	2 คะแนน	1 คะแนน
การปฏิบัติส่วนที่ 1	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ใช้มือขวา จับปกเสื้อซ้าย และมือซ้ายจับ แขนเสื้อขวา ด้านล่าง ของ Uke ● Tori ใช้มือซ้าย ดึงแขนขวาของ Uke ให้เอนมา ด้านหน้าและ ยกสูงขึ้น ● Tori ใช้ แขนขวารับ น้ำหนักของ Uke ● พร้อมกับก้าว เท้าขวาเฉียงไป ดานหน้าเท้า ขวาของ Uke ระยะห่าง 1 ฝ่า มือ ● ปลอยมือขวาไป กอดเอวของ Uke พร้อมกับ ไช้วเท้าซ้ายไป ด้านหลังเท้า ขวา ● เมื่อหมุนปลาย เท้าแล้ว เท้าทั้ง 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถปฏิบัติ ทักษะได้ แต่มี ความไม่สมบูรณ์ ของการปฏิบัติ ทักษะ 1-2 ตำแหน่ง 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถปฏิบัติ ทักษะได้ แต่มี ความไม่สมบูรณ์ ของการปฏิบัติ ทักษะ 3-4 ตำแหน่ง 	<ul style="list-style-type: none"> ● สามารถปฏิบัติ ทักษะได้ แต่มี ความไม่ สมบูรณ์ของ การปฏิบัติ ทักษะ 4 ตำแหน่งขึ้นไป

	สองข้างจะห่างกันเท่ากับช่วงไหล่			
การปฏิบัติส่วนที่ 2	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกซ้อนกันอยู่ ● ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกเลยมาทางด้านขวา ● ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกเลยมาทางด้านซ้าย ● ย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● Tori ยืนซ้อนอยู่ข้างหน้า Uke สะโพกบิดไม่ซ้อนกัน ● ไม่มีการย่อเข้าทั้งสองลงให้สะโพกอยู่ต่ำกว่าสะโพก Uke
การปฏิบัติส่วนที่ 3	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ● ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ● ลำตัวตรง 	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke ● ย่อเข้าลงพร้อมกันทันที ● ลำตัวงอ 	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke 	<ul style="list-style-type: none"> ● ยึดขาและโค้งตัวลงพร้อมกับดึงแขนให้ Uke ลงสู่พื้น ● ไม่มีการเซฟ Uke โดยใช้มือทั้งสองข้างดึงแขนเสื้อของ Uke

ลงชื่อ.....

(.....)

ผู้สอน/บันทึก

ภาคผนวก ง

แบบสรุปค่า IOC จากการประเมินผล “โปรแกรมการฝึกยูโดร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการ
ทุ่มของนักกีฬาเยาวชน” จากผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือเพื่อการวิจัย

1. ดร.อศวิน จันทระสม
2. นายปัญญา สุกใส
3. Miss Phonenaly Sayarath

1. ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญในการหาค่าความเหมาะสมของโปรแกรมการสอนว่าเป็นตาม
วัตถุประสงค์ที่กำหนดหรือไม่ โดยขีดเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องต่อไปนี้
- +1 = แนใจว่าเหมาะสม
..... 0 = ไม่แนใจว่าเหมาะสม
..... -1 = แนใจว่าไม่เหมาะสม
2. หากท่านมีความคิดเห็นเพิ่มเติม โปรดเขียนข้อคิดเห็นลงในช่องเสนอแนะด้วย จะเป็นพระคุณ
อย่างยิ่ง

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			รวม	ค่า IOC	ผลการพิจารณา
	คนที่ 1	คนที่ 2	คนที่ 3			
1 โปรแกรมการฝึก ตรงตามหลักการฝึก มีความชัดเจน เข้าใจง่าย นักกีฬาสามารถปฏิบัติได้ และมีความ น่าสนใจ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2 ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3 ความถี่ของโปรแกรมการฝึก 2 วันต่อสัปดาห์มีความ เหมาะสม	+1	+1	0	2	0.66	ใช้ได้
4 ปริมาณของโปรแกรมมีความเหมาะสม	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
5 ความหนักของโปรแกรมมีความเหมาะสม	+1	+1	0	2	0.66	ใช้ได้
6 เวลาในการฝึก 1 ชั่วโมง 30 นาทีต่อวัน (Sessions) มี ความเหมาะสม	0	+1	+1	2	0.66	ใช้ได้
7 เวลาในการฝึกแต่ละขั้นตอน (Units) มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8 โปรแกรมการฝึกมีการอบอุ่นร่างกายและการยืด กล้ามเนื้อที่มีความเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9 โปรแกรมการฝึกมีระยะเวลาพักระหว่างการฝึกที่มี ความเหมาะสม	+1	0	+1	2	0.66	ใช้ได้
10 โปรแกรมการฝึกมีการคลายอุ่นร่างกายที่มีเหมาะสม	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
11 โปรแกรมการฝึกซ้อมในใจตรงตามหลักการฝึกและมี ความสอดคล้องกับทักษะกีฬายูโด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้

12	โปรแกรมการฝึกสามารถพัฒนาทักษะการท่อมของกีฬา ยูโด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
รวม						0.86	ใช้ได้

ภาคผนวก จ
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



เอกสารแสดงความยินยอม
ของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย (Consent Form)
(สำหรับผู้ที่อายุตั้งแต่ ๑๒ ปี แต่ไม่ถึง ๑๘ ปี)

รหัสโครงการวิจัย :

(สำนักงานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา เป็นผู้ออกรหัสโครงการวิจัย)
 โครงการวิจัยเรื่อง โปสรแกรมการฝึกอยู่โต้วร่วมกับการฝึกซ้อมในใจที่มีต่อทักษะการท่อมของนักกีฬาเยาวชน
 ให้คำยินยอม วันที่..... เดือน..... พ.ศ

ก่อนที่จะลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายถึงวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย วิธีการวิจัย และรายละเอียดต่าง ๆ ตามที่ระบุในเอกสารข้อมูลสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยได้ให้ไว้แก่ข้าพเจ้า และข้าพเจ้าเข้าใจคำอธิบายดังกล่าวครบถ้วนเป็นอย่างดีแล้ว และผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยเกี่ยวกับการวิจัยนี้ด้วยความเต็มใจ และไม่ปิดบังซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ

ข้าพเจ้าเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และมีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ การบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ไม่มีผลกระทบต่อ ผลการสอบ หรือผลการเรียน รวมถึงการฝึกซ้อมของนักกีฬาลงหลังจากเข้าร่วมโครงการ ที่ข้าพเจ้าจะพึงได้รับต่อไป

ผู้วิจัยรับรองว่าจะเก็บข้อมูลเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าเป็นความลับ จะเปิดเผยได้เฉพาะในรูปแบบที่เป็นสรุปผลการวิจัย การเปิดเผยข้อมูลของข้าพเจ้าต่อหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องต้องได้รับอนุญาตจากข้าพเจ้า

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้วมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนามผู้ยินยอม
 (.....)

ข้าพเจ้า.....บิดามารดาหรือผู้ปกครอง ยินยอมให้
เข้าร่วมโครงการวิจัยนี้

กรณีที่ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหรือเขียนหนังสือได้ ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในเอกสารแสดงความยินยอมให้แกข้าพเจ้าฟังจนเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในเอกสารแสดงความยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม
 (.....)

บิดามารดาหรือผู้ปกครอง

ลงนามพยาน

(.....)

หมายเหตุ กรณีที่บิดา มารดา หรือผู้ปกครองให้ความยินยอมด้วยการประทับลายนิ้วหัวแม่มือ ขอให้มิพยานลงลายมือชื่อรับรองด้วย



ເອກະສານສະແດງຄວາມຍິນຍອມ
ຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການວິໄຈ (Consent Form)
(ສາຫຼັບຜູ້ທີ່ມີອາຍຸຕັ້ງແຕ່ 12 ປີ ແຕ່ບໍ່ເກີນ 18 ປີ)

ລະຫັດໂຄງການວິໄຈ:

(ສໍານັກງານຄະນະກາມະການພິຈາລະນາຈະລິຍະທໍາໃນມະນຸດ ມະຫາວິທະຍາໄລບູຮະພາ ເປັນຜູ້ອອກ
ລະຫັດໂຄງການວິໄຈ)

ໂຄງການວິໄຈເລື່ອງ ການພັດທະນາໂປຼແກຼມການສອນທັກສະການທຸ່ມຮ່ວມກັບການຝຶກຊ້ອມໃນໃຈທີ່ມີຕໍ່ຄວາມ
ສາມາດໃນການທຸ່ມຂອງນັກກິລາຢູໂດລະດັບເຍົາວະຊົນ

ໃຫ້ຄໍາຍິນຍອມ ວັນທີ່.....ເດືອນ..... ປີ.....

ກ່ອນທີ່ຈະລົງນາມໃນເອກະສານສະແດງຄວາມຍິນຍອມຂອງຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການວິໄຈນີ້ ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້
ຮັບການອະທິບາຍເຖິງວັດຖຸປະສົງຂອງໂຄງການວິໄຈ ວິທີການວິໄຈ ແລະ ລາຍລະອຽດຕ່າງໆ ຕາມທີ່ໄດ້ລະບຸໃນ
ເອກະສານຂໍ້ມູນສໍາຫຼັບຜູ້ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການວິໄຈ ຊຶ່ງຜູ້ວິໄຈໄດ້ໃຫ້ໄວ້ແກ່ຂ້າພະເຈົ້າ ແລະ ຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າໃຈຄໍາ
ອະທິບາຍດັ່ງກ່າວຄົບຖ້ວນເປັນຢ່າງດີແລ້ວ ລະ ຜູ້ວິໄຈຮັບຮອງວ່າຈະຕອບຄໍາຖາມຕ່າງໆ ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າສົງໄສກ່ຽວ
ກັບການວິໄຈນີ້ດ້ວຍຄວາມເຕັມໃຈ ແລະ ບໍ່ບົດບັງຈົນຂ້າພະເຈົ້າພໍໃຈ

ຂ້າພະເຈົ້າເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການວິໄຈນີ້ດ້ວຍຄວາມສະໝັກໃຈ ແລະ ມີສິດທີ່ຈະບອກຍົກເລີກການເຂົ້າຮ່ວມ
ໂຄງການວິໄຈນີ້ເມື່ອໃດກໍໄດ້ ການບອກຍົກເລີກການເຂົ້າຮ່ວມການວິໄຈນັ້ນບໍ່ມີຜົນກະທົບຕໍ່ ຜົນການຮຽນການ
ສອນ ລວມໄປເຖິງການຝຶກຊ້ອມຂອງນັກກິລາຫຼັງຈາກເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການ ທີ່ຂ້າພະເຈົ້າຈະພົງໄດ້ຮັບຕໍ່ໄປ

ຜູ້ວິໄຈຮັບຮອງວ່າຈະເກັບຂໍ້ມູນກ່ຽວກັບຕົວຂ້າພະເຈົ້າເປັນຄວາມລັບ ຈະເປີດເຜີຍໄດ້ສະເພາະໃນຮູບ
ແບບທີ່ເປັນສະຫຼຸບຜົນການວິໄຈ ການເປີດເຜີຍຂໍ້ມູນຂອງຂ້າພະເຈົ້າຕໍ່ໜ່ວຍງານຕ່າງໆ ທີ່ກ່ຽວຂ້ອງຕ້ອງໄດ້ຮັບ
ອະນຸຍາດຈາກຂ້າພະເຈົ້າ

ຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ອ່ານຂໍ້ຄວາມຂ້າງຕົ້ນແລ້ວມີຄວາມເຂົ້າໃຈດີທຸກປະການ ແລະ ໄດ້ລົງນາມໃນເອກະສານ
ສະແດງຄວາມຍິນຍອມນີ້ດ້ວຍຄວາມເຕັມໃຈ

ລົງນາມ.....ຜູ້ຍິນຍອມ
(.....)

ຂ້າພະເຈົ້າ.....ບິດາມານດາ ຫຼື ຜູ້ປົກຄອງ ຍິນຍອມໃຫ້
.....ເຂົ້າຮ່ວມໂຄງການວິໄຈນີ້

ກໍລະນີທີ່ຂ້າພະເຈົ້າບໍ່ສາມາດອ່ານ ຫຼື ຂຽນໜັງສືໄດ້ ຜູ້ວິໄຈໄດ້ອ່ານຂໍ້ຄວາມໃນເອກະສານສະແດງຄວາມຍິນຍອມ
ໃຫ້ແກ່ຂ້າພະເຈົ້າຟັງຈົນເຂົ້າໃຈດີແລ້ວ ຂ້າພະເຈົ້າຈຶ່ງລົງນາມ ຫຼື ປະທັບລາຍນິ້ວໄປ້ມືຂອງຂ້າພະເຈົ້າໃນເອກະສານສະແດງ
ຄວາມຍິນຍອມນີ້ດ້ວຍຄວາມເຕັມໃຈ

ລິງນາມ.....
(.....)
ບິດາ ມານດາ ຫຼື ຜູ້ປົກຄອງ

ລິງນາມ.....ພະຍານ
(.....)

ໝາຍເຫດ ກໍລະນີທີ່ບິດາ ມານດາ ຫຼື ຜູ້ປົກຄອງໃຫ້ຄວາມຍິນຍອມດ້ວຍການປະທັບລາຍນີ້ໄປມື ຂໍໃຫ້ມີພະຍານລົງລາຍເຊັນ ຊື່ ຮັບຮອງດ້ວຍ

ภาคผนวก ฉ

1. ใบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
2. สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย



ที่ ๒๖๖/๒๕๖๒

เอกสารรับรองผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
มหาวิทยาลัยบูรพา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาโครงการวิจัย

รหัสโครงการวิจัย : Sci 120/2562

โครงการวิจัยเรื่อง : การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการท่่วมร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการท่่วมของนักกีฬาอูโด
ระดับเยาวชน

หัวหน้าโครงการวิจัย : Mr.Kanyaphet Phandanouong

หน่วยงานที่สังกัด : นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า โครงการวิจัยดังกล่าว เป็นไปตามหลักการของจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โดยที่ผู้วิจัยเคารพสิทธิและศักดิ์ศรีในความเป็นมนุษย์ ไม่มีการล่วงละเมิดสิทธิ สวัสดิภาพ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายแก่ตัวอย่างการวิจัยและผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย

จึงเห็นสมควรให้ดำเนินการวิจัยในขอบข่ายของโครงการวิจัยที่เสนอได้ (ดูตามเอกสารตรวจสอบ)

- | | |
|---|--|
| ๑. แบบเสนอเพื่อขอรับการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ | ฉบับที่ ๒ วันที่ ๒๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| ๒. เอกสารโครงการวิจัยฉบับภาษาไทย | ฉบับที่ ๒ วันที่ ๒๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| ๓. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ ๒ วันที่ ๒๕ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| ๔. เอกสารแสดงความยินยอมของผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ ๑ วันที่ ๑๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| ๕. เอกสารแสดงรายละเอียดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยซึ่งผ่านการพิจารณาจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว หรือชุดที่ใช้เก็บข้อมูลจริง
จากผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย | ฉบับที่ ๑ วันที่ ๑๗ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๓ |
| ๖. เอกสารอื่น ๆ (ถ้ามี) | ฉบับที่ - วันที่ - เดือน - พ.ศ. - |

วันที่รับรอง : วันที่ ๒๕ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๓

วันที่หมดอายุ : วันที่ ๒๔ เดือน มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

ลงนาม


(รองศาสตราจารย์ ดร.วิวิทส์ แจ็งเยี่ยม)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยบูรพา
ชุดที่ ๑ (กลุ่มคลินิก/ วิทยาศาสตร์สุขภาพ/ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี)



ที่ อว ๘๓๓๕/๗๐๐๖๓

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๔ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน Director of Sport Talent School of Lao People's Democratic Republic

ตามที่ Mr. Kanyaphet Phandanouvang นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬาระดับเยาวชน" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขออนุญาตสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ กับนักกีฬา 유도เยาวชน สปป. ลาว ชายและหญิง อายุระหว่าง ๑๔-๑๘ ปี รายละเอียดตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๓๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ เบอร์โทรศัพท์มือถือ+๘๕๖๒๐-๒๘๘๘๐๐๘๐



ที่ อว ๘๑๑๕/๓๐๐๖๖

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๙ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน President of Vientiane Judo Club of Lao People's Democratic Republic

ตามที่ Mr. Kanyaphet Phandanouvang นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬาระดับเยาวชน" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขออนุญาตสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ กับนักกีฬา judo เยาวชน สปป. ลาว ชายและหญิง อายุระหว่าง ๑๔-๑๘ ปีรายละเอียดตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย
โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕
โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ เบอร์โทรศัพท์มือถือ+๘๕๖๒๐-๒๘๘๘๐๐๘๐



ที่ อว ๘๑๑๕/

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๓

๙ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอลาความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน President of Sikhai Judo Club of Lao People's Democratic Republic

ตามที่ Mr. Kanyaphet Phandanouvong นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬาระดับเยาวชน" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อัครกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขออนุญาตสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ กับนักกีฬายูโดเยาวชน สปป. ลาว ชายและหญิง อายุระหว่าง ๑๔-๑๘ ปีรายละเอียดตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๓๑-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๕๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๕๕ เบอร์โทรศัพท์นิสิต+๘๕๖๒๐-๒๘๘๘๐๐๘๐



ที่ อว ๘๑๑๕/

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๙ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน President of Lao Youth Union Center Judo Club of Lao People's Democratic Republic

ตามที่ Mr. Kanyaphet Phandanouvong นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬาระดับเยาวชน” ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขออนุญาตสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ กับนักกีฬาญูโดเยาวชน สปป. ลาว ชายและหญิง อายุระหว่าง ๑๔-๑๘ ปีรายละเอียดตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย
โทร: ๐-๓๘๑๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕
โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ เบอร์โทรศัพท์มือถือ+๘๕๖๖๐-๒๘๘๘๐๐๘๐



ที่ อว ๘๑๑๕/

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๙ เมษายน ๒๕๖๓

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

เรียน President of Savannakhet Judo Club of Lao People's Democratic Republic

ตามที่ Mr. Kanyaphet Phandanouvong นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การพัฒนาโปรแกรมการฝึกทักษะการทุ่มร่วมกับการจินตภาพที่มีต่อความสามารถในการทุ่มของนักกีฬาระดับเยาวชน" ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ฉัตรกมล สิงห์น้อย อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงใคร่ขออนุญาตสัมภาษณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ กับนักกีฬาโดยเยาวชน สปป. ลาว ชายและหญิง อายุระหว่าง ๑๔-๑๘ ปีรายละเอียดตามเอกสารสิ่งที่ส่งมาด้วยนี้ คณะฯ หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นพพันธ์ วงศ์จตุรภัทร)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

สำนักงานคณบดี ฝ่ายบัณฑิตศึกษาและการวิจัย

โทร: ๐-๓๘๓๐-๒๐๖๐, ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕

โทรสาร: ๐-๓๘๓๙-๐๐๔๕ เบอร์โทรศัพท์มือถือ+๘๕๖๖๐-๒๘๘๘๐๐๘๐