

หลักสูตรการสอน นักว่ายน้ำไทย
ประมวลและเรียบเรียง โดย โค้ชมือใหม่ 143

ความต้องการพื้นฐานก่อนเข้าระดับ 1	การแข่งขัน	วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวแบบ	สรีระวิทยาการออกกำลังกาย	บุคลิกภาพและประสบการณ์ชีวิต	จิตวิทยา
ว่ายน้ำได้ 25 เมตร นอนคว่ำ หรือ หงายจากการผลักดันออกจากขอบสระ ไม่ต้องกระโดด นี่ คือ ท่าน	ไม่มี ฉบับ ลอง	สามารถลอยตัวท่านอนคว่ำ และ ต่าง ๆ ได้ ยก ปรับ	ไม่มี ร่าง ใช้	ทำตามผู้ฝึกสอน และให้ทำในกรณีต่าง ๆ ขณะฝึกซ้อม รอกการ กับสโมสร	ไม่มี ปรับปรุง !

แนวทางการฝึกซ้อม2	การแข่งขัน	วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว	สรีระวิทยาการออกกำลังกาย	บุคลิกภาพและประสบการณ์ชีวิต	จิตวิทยา
<p>ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ และกรรเชียง ระยะ 25 เมตร ออกตัวและเข้าเส้นชัยที่ขอบสระ</p> <p>ฉบับ 143</p>	<p>ไม่มี</p>	<p>ทักษะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ออกตัวจากขอบสระ และสามารถรักษาการลื่นไหล (Streamline) ด้วยลักษณะของลำตัวที่เพรียวเรียวยืดหยุ่นให้ตัวพุ่งไปข้างหน้าได้ในความถี่ระดับต่าง ๆ 2. ประสานทักษะการใช้เท้า และ สโตรค์ขึ้นสู่ผิวน้ำ 3. ว่ายน้ำท่าฟรีสไตล์ และกรรเชียงได้อย่างสมบูรณ์และเริ่มต้นเข้าสู่ท่ากบและฟรีสไตล์ มีท่าทางที่สมบูรณ์ด้วยทักษะของแขนและขาตลอด 25 เมตร ใช้ทักษะการกลิ้งไหลและสะโพกในท่าฟรีสไตล์ได้อย่างสมบูรณ์แสดงการหายใจทั้ง 2 ด้านของท่ากรรเชียง 	<p>กายภาพรูปแบบการประสานของอวัยวะในการเคลื่อนไหวในท่าฟรีสไตล์และกรรเชียง ในน้ำได้ อย่างถูกต้อง</p> <p>ความทนทานในระบบออกซิเจน</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. สามารถฝึกซ้อมได้จนครบและจบการฝึกซ้อมในครั้งนั้น ๆ 2. สามารถว่ายน้ำได้ต่อเนื่อง 10 นาที <p>กรรเชียง มีท่าทางที่สมบูรณ์ด้วยทักษะแขนและขาตลอด 25 เมตร ใช้ทักษะการกลิ้งไหลและสะโพกในท่ากรรเชียงได้อย่างสมบูรณ์ ออกตัวจากขอบสระอย่างถูกต้องกลับตัวได้</p> <p>แนวคิด 1.เข้าใจแนวคิด Streamline</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. เข้าใจรูปแบบการดึงแขนรูปตัว S ได้น้ำ 3. ทราบจำนวนแขนหรือสโตรค์ ในความยาว 25 ม. และเวลา 	<p>พฤติกรรมผู้ช่วยชนะ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. เข้าใจตนเป็นส่วนหนึ่งของทีม 2. ฟังคำแนะนำจากผู้ฝึกสอน และนำไปปรับปรุงแก้ไข 3. เข้าใจระเบียบของทีม และสิ่งที่ควรกระทำเพื่อทีม <p>วินัยในตนเอง</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักว่ายน้ำต้องเตรียม และเก็บอุปกรณ์ฝึกซ้อมด้วยตนเอง 2. ตรงต่อเวลา 3. นักว่ายน้ำเข้าใจดีว่าขณะที่ผู้ฝึกสอนพูด เราควรจะทำ 4. ขาดพฤติกรรม “ไม่” คำเดียวเท่านั้น <p>การบริหารเวลา</p> <p>นักว่ายน้ำจะมาฝึกซ้อมตามตารางได้</p> <p>การฝึกซ้อม</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. นักว่ายน้ำทราบถึงชื่อทีม 2. นักว่ายน้ำรู้จักเพื่อนร่วมทีมและเพื่อนในกลุ่มอื่นภายในทีม 	<p>จิตวิทยา</p> <p>พื้นฐานความรู้สึกสบาย ๆ โดยที่ต้องเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างการคลายและเกร็งของกล้ามเนื้อ</p>

แนวทางการฝึกซ้อม 3	การแข่งขัน	วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว	สรีระวิทยาการออกกำลังกาย	บุคลิกภาพและประสบการณ์ชีวิต	จิตวิทยา
<p>ว่ายน้ำท่ามาตรฐานแต่ ละสโตรค์ด้วย... ฟรีสไตล์ 6x50 เมตร กรรเชียง 6X50 เมตร ผีเสื้อ 6X50 เมตร กบ 6X50 เมตร เตะเท้า 6X50 เมตร สามารถนับจำนวนแขน รวมกับเวลาได้</p>	<p>มีการเข้าร่วม การแข่งขันใน การแข่งขัน ระดับทักษะ ต่าง ๆ แบบ ภายในหรือ การแข่งขัน รายการเล็ก ๆ</p>	<p>ทักษะ 1. ออกตัวจากแท่นกระโดดและสามารถ รักษาการลื่นไหล (Streamline) ให้ได้ ระยะทาง 1.5 เท่าของความสูงของ ร่างกาย 2. ว่ายน้ำท่าต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้วยระยะทาง อย่างน้อย 10 เมตร 3. มีท่าทางที่สมบูรณ์ในลำดับท่า กบและผีเสื้อ ใช้แขนและขาในท่ากบ โดยสมบูรณ์ตลอดความยาวสระ และ แสดงความถูกต้องของการใช้แขนการ เตะเท้า การหายใจ 4. สามารถว่ายน้ำเดี่ยวผสม 100 เมตร ด้วย ทักษะการว่ายน้ำที่ถูกต้อง แนวคิด ใช้จำนวนสโตรค์ต่อระยะทาง ในการประเมินด้วย เวลา + จำนวนแขน ที่ใช้เช่น 45.74 วินาที + 60 แขน คือ 106 คะแนน (ยิ่งน้อยลงยิ่งดี)</p>	<p>กายภาพ รูปแบบการเคลื่อนไหวทั้ง 4 ท่า ว่ายน้ำได้อย่างถูกต้อง ความทนทานในระบบออกาสนิยม สามารถว่ายน้ำต่อเนื่องได้นาน 20 นาที แนวคิด ต้องเข้าใจถึงวุฒิภาวะการ เจริญวัยของขนาดของร่างกายโดย แยกตามรุ่นอายุ</p>	<p>พฤติกรรมผู้ช่วยชนะเลิศ 1. นักว่ายน้ำมีความเข้าใจถึงคุณ ลักษณะของนักกีฬาที่ดีเช่นตั้งใจฝึก ซ้อมไม่ทิ้งขว้างอุปกรณ์ฝึกซ้อมต่าง 2. เข้าใจว่าควรจะทำปฏิบัติต่อบุคคล รอบตัวอย่างไรหรือการอยู่ร่วมกับทีม วินัยในตนเอง 1. ว่ายน้ำตรงตามเวลาในแต่ละเซท 2. ออกตัวและเข้าเส้นชัยที่ขอบสระ ไม่ใช่ลอยตัวสบาย ๆ 3. ทำถูกต้องในแต่ละแบบฝึกซ้อม เช่น ไม่ใช่ มือช่วยขณะเตะเท้า การบริหารเวลา 1. นักว่ายน้ำเข้าใจความสำคัญของ งานจากโรงเรียนและทำการบ้านให้ เสร็จทันเวลา สัญญา 1. นักว่ายน้ำทราบประวัติทีม 2. นักว่ายน้ำจะเลือกนักว่ายน้ำใน ดวงใจ 1 คนและทราบรายการที่แข่ง</p>	<p>- สามารถอธิบาย ถึงความสัมพันธ์ ของความสามารถ และระบบ ประสาท - เข้าใจถึงการ กระทำคามผิด พลาดและการทำ ฟาวล์ต่าง ๆ ว่า เป็นเรื่องธรรมดาที่ ต้องมีขึ้น และเป็น ส่วนหนึ่งของการ แข่งขันกีฬา</p>

แนวทางการฝึกซ้อม4	การแข่งขัน	วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว	สรีระวิทยาการออกกำลังกาย	บุคลิกภาพและประสบการณ์ชีวิต	จิตวิทยา
<p>การว่ายน้ำ (อายุ = 10 ปี) เดี่ยวผสม 3X200 เมตร ตะเท้า 6X100 เมตร ฟรีสไตล์ 8X100 เมตร และทำกรรเชียงกบ / ผีเสื้อ พัฒนาไปสู่ 6 – 8 X 100 เมตร</p> <p>การว่ายน้ำ (อายุ > 11 ปี) เดี่ยวผสม 5X200 เมตร ตะเท้า 7X100 เมตร ฟรีสไตล์ 12X100 เมตร และทำอื่นพัฒนาสู่ 10 – 12 X 100 เมตร</p> <p>* ผมอยากทราบเหมือนกันว่าจะคุมเวลาได้เท่าไรในแต่ละเซทครับ Coach* ช่วยส่งกลับมา แจ้งเพื่อหามาตรฐานด้วย ครับ !</p>	<p>การแข่งขันตามรุ่นอายุโดย น่าจะมียุทธการดังนี้ ฟรีสไตล์ 100 เมตร กรรเชียง 100 เมตร กบ 100 เมตร ผีเสื้อ 100 เมตร เดี่ยวผสม 100 เมตร</p> <p>*ในวงเล็บคือความ เร็วครับ เมื่อเทียบกับ บ้านเราเป็นอย่างไรครับ กรุณาเติมเวลาเฉลี่ย</p>	<p>ทักษะ</p> <p>1. แสดงการว่ายเดี่ยวผสม200ม. 2. แสดงท่าฟรีสไตล์ และ กรรเชียงในเวลาเท่ากันในระยะ ทางนั้น ๆ หรือใช้จำนวนสโตรค์ ที่น้อยกว่าระดับ 1 และในท่า กบและผีเสื้อก็เช่นกัน</p> <p>*จะสังเกตเห็นว่าการฝึกด้วย สโตรค์คุณภาพ (เวลา+จำนวน แขน) เป็นสิ่งที่อยู่ในหลักสูตร</p>	<p>กายภาพ</p> <p>รูปแบบการเคลื่อนไหวถูกต้อง ตามกติกาทั้ง 4 ท่า</p> <p>ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ</p> <p>สาธิตการยืดกล้ามเนื้อตามข้อ ต่อต่าง ๆ ได้</p> <p>ความทนทานในระบบอากาศ</p> <p>นิยม</p> <p>สามารถว่ายน้ำนานในเซท T30 ได้ 1 ครั้ง ต่อ 1 ฤดูกาลฝึก</p> <p>แนวคิด</p> <p>ต้องเข้าใจถึงวุฒิภาวะการเจริญ วัยของขนาดของร่างกายโดย แยกตามอายุ</p>	<p>พฤติกรรมผู้ช่วยชนะเลิศ</p> <p>แสดงความชัดเจนและเข้าใจถึงคุณ ลักษณะนักกีฬาที่ดี</p> <p>วินัยในตนเอง</p> <p>1. นักว่ายน้ำจะยอมรับคำแนะนำหลัก การแข่งขันและให้ความสำคัญของ การตรงต่อเวลาในการอบอุ่นร่างกาย ก่อนแข่งขัน</p> <p>2. นักว่ายน้ำพร้อมที่จะเข้าร่วมใน กรณีจำเป็น</p> <p>3. นักว่ายน้ำเข้าใจดีว่ายาเสพติดต่างๆ ไม่ใช่อะไร</p> <p>การบริหารเวลา</p> <p>สามารถที่จะสร้างความสมดุลของ เวลาเพื่อการศึกษาและกิจกรรมต่างๆ นักว่ายน้ำระดับชาติของคนที่รักคือ?</p>	<p>- เข้าใจถึงความ สัมพันธ์ระหว่าง การผ่อนคลายและ ความสามารถที่ แสดงออก</p> <p>- เข้าใจประโยชน์ ของการพูดกับตัว เองในแง่บวก และทำได้ดี</p>

โค้ชมือใหม่ 143

แนวทางการฝึกซ้อม5	การแข่งขัน	วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว	สรีระวิทยาการออกกำลังกาย	บุคลิกภาพและประสบการณ์ชีวิต	จิตวิทยา
การว่ายน้ำ เดี่ยวผสม4X400ม.(5.45) เตะเท้า 12X100 ม.(1.50) ฟรีสไตล์ 24X100 ม. (1.20) และทำอื่น ๆ 24X100 ม. *เวลาในวงเล็บเป็น เวลาคูมไว้ตามตาราง ความเร็ววนะครับ เป็นอย่างไบบ้างครับ ?	ฟรีสไตล์100 เมตร 200 เมตร 400 เมตร กรรเชียง100 เมตร 200 เมตร กบ 100 เมตร 200 เมตร ผีเสื้อ 100 เมตร 200 เมตร เดี่ยวผสม200เมตร 400เมตร *เขาแข่งกันครบ เลยและเป็นไป ตามลำดับอายุกับ ความสามารถ อย่างมีขั้นตอน นะครับ ใช้เวลา 50 หรือ 100 เท่านั้น	ทักษะ แสดงการว่ายเดี่ยวผสม 400 เมตร อย่างถูกต้องใน การเชื่อมต่อท่าต่าง ๆ แนวคิด 1. ยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีแรงต้านน้ำ ขณะว่ายน้ำได้ 2. ยกตัวอย่างการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลื่นไหล ไร้แรงต้านขณะว่ายน้ำได้ 3. มีความเข้าใจเกี่ยวกับ ดัชนีความมีประสิทธิภาพ ของสโตรค	กายภาพ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความทนทาน แสดงความสามารถในการดึงข้อบนบาร์ลูกนั่ง และวิดพื้นตามระดับอายุในการทดสอบกำลัง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อแสดงพัฒนาการ ของความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อในองศาที่มากกว่า เดิมในทุก ๆ ข้อต่อของกระดูก ความทนทานในระบบอากาศนิยม แสดงการว่ายน้ำในเซท30จำนวน 3 ครั้งใน 1 ฤดูกาลฝึกโดยมีพัฒนาการอย่างต่อเนื่อง ความเร็ว แสดงความสามารถว่ายน้ำด้วยความ เร็วเต็มที่ด้วย Sprint 12x25@3.00 น. (ท่าละ3X25)โดยทดสอบฤดูกาลละ 3 ครั้ง แนวคิด มีความเข้าใจถึงระบบพลังงาน โภชนาการ ทราบถึงหลักการเบื้องต้น , เชื้อ เพลิงของการว่ายน้ำ , การควบคุมน้ำหนัก,การ สูญเสียเหงื่อ , อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง , เข้าใจถึง ความสัมพันธ์ของโปรแกรมการซ้อมและวุฒิ ภาวะพัฒนาการ	พฤติกรรมผู้ชนะเลิศ เรียนรู้และเข้าใจเพื่อการยอมรับใน ความรับผิดชอบของความสามารถ ของตนเอง วินัยในตนเอง 1. ทำงานร่วมกับผู้ฝึกสอนด้วยเซท ที่เฉพาะเจาะจงและประเมินเป้า หมายเฉพาะบุคคล 2. เรียนรู้ที่จะรับสภาพความกดดัน ในการฝึกซ้อมด้วย การบริหารเวลา แสดงให้เห็นถึง ความสามารถการบริหารกิจกรรม ของการศึกษาสังคมและครอบครัว สัญญา 1. กล้าบอกเป้าหมายของตนกับ พ่อ แม่ ผู้ฝึกสอนและเพื่อนร่วมทีม 2. ทราบเป้าหมายของทีมและเป็น ส่วนหนึ่งที่จะนำไปสู่เป้าหมายด้วย 3. เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่าง สัญญาและผลที่จะเกิดขึ้น	* เข้าใจทฤษฎี “ตัวยู” (U) คำว่า ในการรักษาระดับ ความสามารถ นำไปใช้ได้ กล่าวคือ เด็ก ๆ ส่วนใหญ่จะ มีความสามารถสูง เมื่อมีแรงกระตุ้น ปานกลางไม่ใช่ เฉยๆ หรือกดดัน เกินไปจึงจะว่ายน้ำได้ ดี (เด็ก ๆ) *เข้าใจภาพรวม ของการแข่งขันตั้ง แต่ออกตัว/เส้นชัย ว่ามีการคิด และ ปฏิบัติอย่างไร *ใช้ความคิดแง่ + เพื่อลดความเครียด

