



โครงการ Thailand Little Mermaids Project

จุดประสงค์

1. เพื่อพัฒนาศักยภาพ และเพิ่มเทคนิคการฝึกสอนกีฬาระบำใต้น้ำของผู้ฝึกสอนระดับสโมสร ให้มีการฝึกซ้อมเบสิกกีฬาระบำใต้น้ำให้ไปในทิศทางเดียวกัน
2. เพื่อพัฒนาศักยภาพ ทักษะ และเทคนิคการเล่นกีฬาระบำใต้น้ำของนักกีฬากลุ่มเด็กเล็ก (อายุ 12 และต่ำกว่า)
3. เตรียมความพร้อมในการปฏิบัติตัว ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ โดยเน้นการเสริมสร้างระเบียบวินัย การเคารพกฎกติกา และความเข้าใจในการเล่นกีฬาประเภททีม
4. สร้างความเข้าใจ กับผู้ปกครองในการปฏิบัติตัวและดูแลนักกีฬาในด้านโภชนาการ

หลักการ

นักกีฬาที่ได้รับเลือก จะได้เข้าร่วมเป็นสมาชิกโครงการ Thailand Little Mermaids มีสิทธิเข้าร่วมฝึกซ้อมกับหัวหน้าผู้ฝึกสอนทีมชาติไทย Thailand National head coach 1 ครั้งต่อเดือน

ผู้ฝึกสอนจำเป็นต้องเข้าร่วมการฝึกซ้อมกับนักกีฬาของสโมสรที่ได้รับเลือกการทดสอบด้วย

****ตารางการฝึกซ้อมจะให้กับนักกีฬาหลังจากการผ่านการทดสอบแล้ว****

คุณสมบัติของนักกีฬาที่สามารถเข้าร่วมโครงการนี้ได้ คือ

1. นักกีฬาที่มีอายุ 10-11-12 ปี หรือเกิดในปี พ.ศ. 2550-2552
2. นักกีฬาต้องมีผู้ฝึกสอนประจำทีมที่สังกัด ที่สามารถเข้ามาร่วมฝึกสอนในโครงการนี้ได้ (สำหรับผู้ที่สนใจ ไม่จำเป็นต้องเป็นสมาชิกของสมาคม)

**** สโมสรสามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมโครงการได้ไม่จำกัด แต่จำเป็นต้องมีผู้ฝึกสอน เข้าร่วมการฝึกซ้อม อย่างน้อย 1คน ต่อนักกีฬา 6 คน****

กำหนดการทดสอบ

ครั้งที่ 1 ทดสอบสมรรถภาพ วันเสาร์ที่ 2 กุมภาพันธ์ 2562

ครั้งที่ 2 ทดสอบสมรรถภาพ ประมาณเดือนมิถุนายน แจ้งให้ทราบภายหลัง ขึ้นอยู่กับจำนวนนักกีฬา

ที่ผ่านการทดสอบรอบแรก

สถานที่ สระว่ายน้ำการกีฬาแห่งประเทศไทย

เวลา 18.00 น. ลงทะเบียนเวลา

เวลา 18.30-19.30 ทดสอบสมรรถภาพ

(ไม่อนุญาตให้ผู้ปกครองเข้าดูการทดสอบ)

ผลการทดสอบ

จะแจ้งหลังจากการทดสอบ ในวันที่ทำการทดสอบ

เกณฑ์การทดสอบ

1. นักกีฬาต้องว่ายน้ำในระยะทาง 50เมตร ได้ในทุกท่า (ผีเสื้อ,กรรเชียง,กบ,ฟรีสไตล์)
2. นักกีฬาต้องลอยตัวได้ในท่า
Sculling Head First นิ่งอยู่กับที่ เป็นระยะเวลา 10 วินาที
Sculling Foot First นิ่งอยู่กับที่ เป็นระยะเวลา 10 วินาที
3. นักกีฬาต้องสามารถทำท่า
Paddle เคลื่อนที่
Paddle ลงเป็น Pike Position รวมถึง Pike Position อยู่กับที่ได้
4. นักกีฬาต้องสามารถทำท่า
Dolphin เคลื่อนที่ ระยะทางขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของโค้ช
Propeller เคลื่อนที่ ระยะทางขึ้นอยู่กับดุลยพินิจของโค้ช
5. นักกีฬาต้องลอยตัวท่า Eggbeater ตามระยะเวลาขึ้นอยู่กับโค้ชกำหนด โดย
Eggbeater แบบอยู่กับที่ ที่ความสูงที่สุด สามารถใช้แขนได้
Eggbeater ยกแขนหนึ่งข้าง
Eggbeater ยกแขนสองข้าง

6. นักกีฬาต้องสามารถทำท่า

Vertical Horizontal

Thrust on the surface

7. นักกีฬาต้องทดสอบความอ่อนตัวโดยการ Split ทั้งข้างขวาและซ้าย

ลงชื่อ



(นายวรรณกฤตย์ สง่าอารีย์กุล)

หัวหน้าฝ่ายกีฬาระบำได้น้ำ

ผู้เสนอโครงการ



ฝ่ายกีฬาระบำใต้น้ำ
สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย

ที่ 001/2562

17 มกราคม 2562

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการ Thailand Little Mermaids Project

เรียน นายกสมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย (ผ่านเลขาธิการสมาคมฯ)

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการ Thailand Little Mermaids Project

ด้วย ฝ่ายกีฬาระบำใต้น้ำ จะจัดทำโครงการ Thailand Little Mermaids Project เพื่อพัฒนาศักยภาพ และเพิ่มเทคนิคการฝึกสอนกีฬาระบำใต้น้ำของผู้ฝึกสอนระดับสโมสร ให้มีการฝึกซ้อมเบสิกกีฬาระบำใต้น้ำให้ไปในทิศทางเดียวกัน นั้น

ในการนี้ ฝ่ายกีฬาระบำใต้น้ำ จึงขอเสนอโครงการ Thailand Little Mermaids Project ที่คัดเลือกนักกีฬาที่มีอายุ 10-11-12 ปี หรือเกิดในปี พ.ศ. 2550-2552 เพื่อมาเข้าร่วมโครงการ รายละเอียดเพิ่มเติมตามสิ่งที่ส่งมาด้วย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา และอนุมัติให้ดำเนินการ

(นายวรรณะกฤตย์ สง่าอารีย์กุล)

หัวหน้าฝ่ายกีฬาระบำใต้น้ำ
สมาคมกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย