

เรียนอาที่เคารพ

วันนี้โค้ชสอนการฝึก step โดยแบ่งเป็น 5 stations แต่ละ station จะมีท่าเดินที่ต่างกัน ไว้สำหรับการฝึกเด็กๆ เพื่อทบทวนการทำ step ที่ถูกต้องในแต่ละท่า โค้ชแนะนำว่าการฝึกโดยทั่วไปถ้าจะให้ดีนั้น นอกจากการฝึก lesson ทัวไปและการเล่นไฟฟ้าแล้ว การทบทวนทักษะเป็นเรื่องสำคัญ ต้องแบ่งการฝึกให้เหมาะสมจะทำให้พัฒนานักกีฬาได้ดียิ่งขึ้น โดยแบ่งนักกีฬาให้เท่าๆกันในแต่ละ station และเริ่มทำพร้อมกัน โดยโค้ชจะจับเวลาเพื่อให้เลื่อนแต่ละ station จนครบทุกคน

station 1 นักกีฬายืนที่เส้นจดท่า on guard ให้เดิน step เล็กๆ ไปกลับประมาณ 2 เมตร 1 นาที

station 2 Lunge แล้วกลับมารถ 1 นาที

station 3 step ขว สั้น สั้น 1 นาที

station 4 step jump lunge 1 นาที

station 5 step โคดฟัน 1 นาที

ทุกคนต้องทำทุก stations ท่าละ 1 นาที 2 รอบ โดยโค้ชจะเป็นคนจับเวลาและดูให้นักกีฬาทำแต่ละท่าถูกต้อง การเดิน step เป็น station นั้นควรทำอย่างน้อย 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์โดยเฉพาะนักกีฬาที่เริ่มเล่น ปุ่มส่งภาพของ weight ที่เค้าอนุญาตให้เราเล่นมาให้ดูคะ ในนั้นจะมีเครื่องวัดความดัน เครื่องชั่งน้ำหนักและอุปกรณ์ทันสมัยหลายอย่าง และมีมุมพักผ่อน และห้องประชุมให้ด้วยคะ แต่ห้อง weight ที่เค้าให้เฉพาะ นักกีฬาทีมชาติเล่นจะใหญ่กว่าและเครื่องแน่นกว่าประมาณ 2 เท่าคะ เค้าห้ามถ่ายรูปห้องของนักกีฬา ปุ่มเลยถ่ายรูปห้อง weight ที่ปุ่มเล่นให้อาๆดูคะ เราจะทำอย่างเค้าได้บ้าง เครื่องเล่นจะทันสมัยมากและสนุกเพราะ ตั้งโปรแกรมตามอายุ น้ำหนักและเพศ มีจอให้ดูเหมือนเล่นเกมส์เลยไม่น่าเบื่อคะ

นวลจันทร์



ห้อง weight 1



[ห้อง weight 2](#)



ห้อง weight 3



ห้อง weight 4



ห้อง weight 5