



โรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์

เลขรับ.....1340.....

วันที่.....22 มิ.ย. 2566.....

# สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรุงเทพฯ)

ข ๔-๕-๖ ถนนปรีดีอารัง ตำบลหอรด้นไชย อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ๑๓๐๐๐

ที่ สก.อย.๐๐๘.๒๕๓๕/๐๗๘

สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรุงเทพฯ)

ถนนปรีดี-อารัง อย ๑๓๐๐๐

๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๖

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬามวยสากลสมัครเล่น

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนจอมสุรางค์อุปถัมภ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ใบสมัครเข้าร่วมการอบรมฯ

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรุงเทพฯ) กำหนดการจัดอบรมผู้ฝึกสอนกีฬามวยสากลสมัครเล่น ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๒ สิงหาคม ๒๕๖๖ ณ ห้องประชุมสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภายใต้สนามกีฬาจังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ในการดำเนินการอบรมครั้งนี้ ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดแจ้งให้บุคลากรในสังกัดที่มีความต้องการเข้ารับการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬามวยสากลสมัครเล่น และแจ้งความประสงค์ เข้ารับการฝึกอบรมและสมัครเข้าร่วมการอบรมฯ ได้ที่ สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรุงเทพฯ) ภายในวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๖ โทร ๐๘ ๔๗๐๗ ๕๑๕๔

สมาคมกีฬาแห่งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรุงเทพฯ) หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่าน จึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(นายสุวรรณลก ภูबंधิตสิน)

นายกสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดพระนครศรีอยุธยา (กรุงเทพฯ)

เรียน ผู้อำนวยการ เพื่อ

๑. ทราบ

๒. สมควรมอบฝ่าย.....*มจร/วิจทร* -ทราบ

พิจารณา/ดำเนินการ

๓. ....

22 มิ.ย. 2566

*แจ้งหัวหน้ากลุ่มสาระฯ สหศึกษา  
เพื่อทราบและประชาสัมพันธ์*

*๒๒ มิ.ย. ๒๕๖๖*

- ทราบ  อนุญาต  อนุมัติ
- มอบ  บริหารวิชาการ
- บริหารงานบุคคล
- บริหารงบประมาณฯ
- บริหารทั่วไป
- สำนักงานผู้อำนวยการ

*๒๒ มิ.ย. ๖๖*

SPORTS ASSOCIATION OF PHRA NAKHON SI AYUTTHAYA PROVINCE

4-5-6 PREEDEE TUMRONG TAMBON HO RATTANANCHAI AYUTTHAYA 13000 TEL. 081-822-1937, 081-780-4455

*๒๒ มิ.ย. ๖๖*



กรุงเทพฯ

ใบสมัครผู้เข้าอบรม

การอบรมกีฬามวยสากลสมัครเล่น

สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (กรุงเทพฯ)

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

\*\*\*\*\*

รูปถ่าย  
ขนาด 1 นิ้ว

โปรดกรอกข้อมูลให้ชัดเจนและถูกต้องครบถ้วน

ใบสมัครเลขที่.....

ชื่อ-นามสกุล (นาย/นาง/นางสาว).....

ไซส์เสื้อ.....

วัน เดือน ปีเกิด.....อายุ.....ปี เลขที่บัตรประจำตัวประชาชน.....

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ เลขที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

มือถือ.....E-mail.....

สถานที่ทำงาน.....

เลขที่.....ถนน.....ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต.....จังหวัด.....รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....โทรสาร.....

ข้าพเจ้าฯ ขอสมัครเข้ารับการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬามวยสากลสมัครเล่น ประจำปี พ.ศ. 2566 ระหว่างวันที่ 10-12 สิงหาคม 2566 ณ ห้องประชุมสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ขอรับรองว่าข้อความดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ .....

(.....)

ผู้เข้ารับการอบรมฯ

วันที่.....

หลักฐานประกอบการสมัคร

- รูปถ่ายหน้าตรง ถ่ายมาแล้วไม่เกิน 6 เดือน ขนาด 1 นิ้ว จำนวน 1 รูป
- สำเนาบัตรประชาชน

สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย (กรุงเทพฯ)

ตารางกำหนดการอบรม

กีฬามวยสากลสมัครเล่น

ระหว่างวันที่ 10 - 12 สิงหาคม 2566 ณ ห้องประชุมสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ชั้น 2

วัน เดือน ปี	07.30-09.30	09.30-11.30	11.30-11.45	11.45-12.00	12.00-13.00	13.00-15.00	15.00-15.15	15.15-16.00	หมายเหตุ
วันพฤหัสบดีที่ 10 สิงหาคม 2566	รายงานตัว	แนะนำตัว วิทยากร และผู้ เข้าร่วมการอบรม	พัก	พิธีเปิด	พักรับประทาน อาหาร	ความรู้เกี่ยวกับมวย สากลสมัครเล่น - อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ฝึกซ้อม - อุปกรณ์ประจำตัว ของนักกีฬา	พัก	การเตรียมร่างกายก่อน หลั่ง การฝึกซ้อม	
วันศุกร์ที่ 11 สิงหาคม 2566	รายงานตัว เช็คความ พร้อมที่ค่าย มวยครูเล็ก	- การพันผ้ามือ - หลักการยืน มวยสากล - การตั้งการ์ด	พัก	การออกหมัด - หมัด 1, 2 - หมัด 1, 2, 3 - หมัด 1, 2, 3, 4	พักรับประทาน อาหาร	การออกหมัด - หมัด 5, 6 - หมัด 5, 6, 7 - หมัด 5, 6, 7, 8	พัก	- การออกหมัด 1-2 และ 5-8 กับกระสอบทรายและเป้า ล้อ - การใช้ฟันที่บนเว็วมวย	
วันเสาร์ที่ 12 สิงหาคม 2566	เช็คความ พร้อม ณ ห้อง ประชุม สำนักงาน กกท.อ.ย. ชั้น 2	โภชนาการสำหรับ นักกีฬา - การควบคุม น้ำหนัก	พัก	การปฏิบัติตัวก่อน ขึ้นเวที - นักกีฬา - ผู้ฝึกสอน	พักรับประทาน อาหาร	พิธีปิดการอบรม เดินทางกลับภูมิลำเนา โดยสวัสดิภาพ			

ตารางนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม