



ที่ อด ๐๐๒๓.๓/ว ๓๓๓

ถึง ที่ทำการองค์การบริหารส่วนจังหวัดอุดรดิตถ์ สำนักงานเทศบาลเมืองอุดรดิตถ์ สำนักงานส่งเสริมการปกครอง
ท้องถิ่นอำเภอเมืองอุดรดิตถ์ อำเภอลับแล และอำเภอท่าปลา

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ได้รับแจ้งจากสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
ว่า ได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้เพื่อความเป็นเลิศในสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครอง
ส่วนท้องถิ่น ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกีฬาคาราเต้โด
สามารถแสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาคาราเต้ได้อย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดี
แข็งแรง ตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกีฬา
เพื่อความเป็นเลิศและการแข่งขันในฐานะตัวแทนทีมชาติต่อไปในอนาคต

สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดอุดรดิตถ์พิจารณาแล้ว การจัดกิจกรรมดังกล่าว
เป็นการส่งเสริมกีฬาซึ่งอยู่ในอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สามารถดำเนินการได้ ตามมาตรา ๑๖
(๑๔) และมาตรา ๑๗ (๑๘) แห่งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กร
ปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ ตลอดจนเป็นการพัฒนาทักษะกีฬาคาราเต้โดขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศ
ทางด้านกีฬาคาราเต้โด จึงขอประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีโรงเรียนในสังกัดที่มีความสนใจ
สมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ภายในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ phdwasraatham@gmail.com
รายละเอียดปรากฏตามสำเนาหนังสือกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ที่ มท ๐๘๑๖.๕/ว ๑๓๒๖ ลงวันที่
๙ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ที่ส่งมาพร้อมนี้ สำหรับอำเภอขอให้แจ้งองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีโรงเรียนในสังกัด
ทราบ และดำเนินการต่อไป



กลุ่มงานส่งเสริมและพัฒนาท้องถิ่น

โทร. ๐-๕๕๔๐-๓๐๐๘ ต่อ ๓

ผู้ประสานงาน : ธนาภรณ์ เปรมปรี (โทร.) ๐๘๙-๔๓๙๐๙๒๗



สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดอุดรธานี

เลขที่รับ.....3A26

วันที่.....10 พ.ค. 2565

เวลา.....

ที่ มท ๐๘๑๖.๕/ ว ๑๓๒๖

ถึง สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัด ทุกจังหวัด

ด้วยกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นได้รับแจ้งจากสมาคมกีฬาการวแตแห่งประเทศไทยว่า ได้จัดทำโครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาการวแตเพื่อความเป็นเลิศในสถานศึกษาสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ประจำปีการศึกษา ๒๕๖๕ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกีฬาการวแตได้ สามารถแสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาการวแตได้อย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกีฬา เพื่อความเป็นเลิศและการแข่งขันในฐานะตัวแทนทีมชาติต่อไปในอนาคต

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น พิจารณาแล้วเห็นว่า การจัดกิจกรรมดังกล่าวเป็นการส่งเสริมกีฬาซึ่งอยู่ในอำนาจหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่สามารถดำเนินการได้ ตามมาตรา ๑๖ (๑๔) และมาตรา ๑๗ (๑๘) แห่งพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ ตลอดจนเป็นการพัฒนาทักษะกีฬาการวแตได้ขึ้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาการวแตได้ จึงขอให้สำนักงานส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดประชาสัมพันธ์ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีโรงเรียนในสังกัดที่มีความสนใจสมัครเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ภายในวันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๕ ทางไปรษณีย์อิเล็กทรอนิกส์ pholwasinsaratham@gmail.com รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วย



กองส่งเสริมและพัฒนากิจการการศึกษาท้องถิ่น

กลุ่มงานส่งเสริมการศึกษานอกระบบ ศิลปะ วัฒนธรรม และภูมิปัญญาท้องถิ่น

โทร. ๐-๒๒๔๑-๕๐๒๒-๓ ต่อ ๔๑๗

โทรสาร ๐-๒๒๔๑-๕๐๒๒-๓ ต่อ ๔๑๘



**โครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้โตเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน
สำหรับนักเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.)**

1.หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่ส่งเสริมให้คนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ก่อให้เกิดพละนาถัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ปลุกฝึงความสามัคคีของผู้นร่วมกิจกรรม สร้างให้เป็นผู้น้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และเคารพในกฎ ระเบียบ กติกา การแข่งขันสามารถนำทักษะที่เกิดขึ้นไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

โดยการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาทำได้ในช่วงเวลาว่างจากการเรียน การเล่นกีฬายังช่วยให้เยาวชนห่างไกลจากยาเสพติดได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งในปัจจุบันมีนักเรียนปฏิบัติตนไปในทางที่ไม่ควรอยู่มากมาย ส่งผลกระทบถึงประเทศชาติทำให้เกิดการพัฒนาเป็นไปอย่างล่าช้า โครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้โตเพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน สำหรับนักเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สถ.) นี้ จึงมีส่วนที่จะช่วยให้นักเรียนที่มีความสนใจในกีฬาต่อสู้ป้องกันตัวอย่างกีฬาคาราเต้โตหันมาเล่นกีฬาในเวลาว่างเพื่อให้มีสุขภาพที่ดี แข็งแรงและพัฒนาความสามารถด้านกีฬาให้ดียิ่งขึ้น แทนที่จะใช้เวลาไปกับอบายมุขต่างๆ ทำให้เสียเวลาเสียโอกาสที่ดีแก่ชีวิต และหากได้รับการสนับสนุนให้ฝึกฝนจนมีความสามารถในการแข่งขันกันก็สามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่สถาบันหรือประเทศชาติได้

สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อมุ่งหวังให้นักเรียนได้ฝึกทักษะกีฬาคาราเต้โต สามารถแสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาคาราเต้โตได้อย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ตลอดจนสามารถพัฒนาทักษะของตนเองให้มีความชำนาญในระดับที่สูงขึ้น ซึ่งจะนำไปสู่การเป็นนักกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและการแข่งขันในฐานะตัวแทนทีมชาติไทยต่อไปในอนาคต

2.วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้นักเรียนได้มีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม
- 2.เพื่อให้นักเรียนได้สามารถแสดงออกถึงกิจกรรมด้านกีฬา
- 3.เพื่อสร้างให้นักเรียนเป็นคนที่ม่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ปฏิบัติตามกฎระเบียบของกติกา
- 4.เพื่อให้นักเรียนได้มีโอกาสค้นพบตนเองและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่
- 5.เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกลจากยาเสพติด
- 6.เพื่อพัฒนาทักษะกีฬาคาราเต้โตขั้นพื้นฐาน
- 7.เพื่อให้นักเรียนมีทักษะทางด้านกีฬาต่อสู้ป้องกันตัว
- 8.เพื่อให้นักเรียนได้พัฒนาสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โต

3.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

จำนวนนักเรียนและโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เข้าร่วมโครงการ

เชิงคุณภาพ

ครูและบุคลากรทางการศึกษามีทักษะในการสอนกีฬาคาราเต้โด

นักเรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม

นักเรียนมีทักษะกีฬาคาราเต้โด

นักเรียนมีผลงานในการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระดับจังหวัด ภูมิภาค ประเทศ และนานาชาติ

4.วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สอ.) ประชาสัมพันธ์และเปิดรับสมัครโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ และพิจารณาคัดเลือกโรงเรียนนำร่องที่เข้าร่วมโครงการฯ ในปีการศึกษา 2565

กิจกรรมที่ 2 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน ของโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.)ที่ได้รับการคัดเลือก กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สอ.) และสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

กิจกรรมที่ 3 โรงเรียนที่เข้าร่วมโครงการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ตั้งแต่วันที่ 1 กรกฎาคม 2565 เป็นต้นไปหรือตามสมควร โดยให้เป็นตามหลักสูตรที่สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทยได้จัดทำขึ้น

กิจกรรมที่ 4 การจัดการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระหว่างโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทยจะเข้าหารือกับโรงเรียนต่างๆที่เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อคัดเลือกโรงเรียนเจ้าภาพในระดับภูมิภาค และระดับประเทศ กำหนดการแข่งขันและระเบียบการแข่งขันจะจัดทำให้มีขึ้นตามความเหมาะสม งบประมาณจัดการแข่งขันโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นผู้รับผิดชอบ โดยสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย สนับสนุนและให้ความร่วมมือทางด้านผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการแข่งขันและคณะกรรมการผู้ตัดสิน โดยดำเนินการดังนี้

(1) การแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระหว่างโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) ซึ่งชนะเลิศระดับภูมิภาค จัดให้มีการแข่งขันขึ้นในช่วงเดือนกรกฎาคมของทุกปี (ปี 2565 ไม่มีการจัดการแข่งขันในระดับภูมิภาค) สถานที่จัดการแข่งขันโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (การแข่งขันจะจัดให้มีขึ้นในทุกภูมิภาค)

(2) การแข่งขันกีฬาคาราเต้โด ระหว่างโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น(อปท.) ซึ่งชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี 2565 จัดให้มีการแข่งขันขึ้นในช่วงเดือน ธันวาคม 2565 สถานที่จัดการแข่งขันโรงเรียนในสังกัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

5.ผู้รับผิดชอบโครงการ

สมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย
กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น
นายพลวสิน สารธรรม

6.งบประมาณ

ใช้งบประมาณดำเนินงานการตามกิจกรรมที่กำหนด

7.สถานที่ดำเนินงาน

โรงเรียนในสังกัดองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สอ.)และสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย

8.ระยะเวลาในการดำเนินการ

แผนระยะสั้น (1 ปี)

ปีการศึกษา 2565

แผนระยะกลาง (2-5 ปี)

ปีการศึกษา 2566

ปีการศึกษา 2567

ปีการศึกษา 2568 – 2570

แผนระยะยาว (5-10 ปี)

ปีการศึกษา 2571 – 2581

9.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- 9.1 นักเรียนทุกภูมิภาคมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจและสังคม
- 9.2 นักเรียนสามารถแสดงออกถึงกิจกรรมด้านกีฬา เป็นคนที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และปฏิบัติตามกฎระเบียบของกติกา
- 9.3 นักเรียนค้นพบตนเองและเรียนรู้ประสบการณ์ใหม่
- 9.4 นักเรียนสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดและห่างไกลจากยาเสพติด
- 9.5 นักเรียนมีความสามารถในกีฬาคาราเต้โต
- 9.6 นักเรียนมีทักษะทางด้านกีฬาต่อสู้ป้องกันตัว ใช้ป้องกันตนเองได้
- 9.7 นักเรียนมีผลงานในการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โต ในระดับจังหวัด ภูมิภาค ประเทศ และระดับนานาชาติ

10.การประเมินผลโครงการ

- 10.1 แบบรายงานผลการปฏิบัติงาน
- 10.2 แบบติดตามผลการดำเนินงาน
- 10.3 แบบสอบถาม
- 10.4 แบบสังเกตการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
- 10.5 ผลการแข่งขัน

11. คณะกรรมการดำเนินงาน

นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย	ประธานกรรมการ
อธิบดีกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สอ.)	รองประธานกรรมการ
อุปนายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย ฝ่ายพัฒนาขยายฐานฯ	รองประธานกรรมการ
ผู้แทนกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สอ.)	กรรมการ
ผู้แทนสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย	กรรมการ
ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดโจทีมชาติไทย	กรรมการ
ผู้เชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา/กายภาพบำบัด /จิตวิทยา/โภชนาการ	กรรมการ
นายพลวสิน สารธรรม	กรรมการและเลขานุการ
ผู้แทนกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น(สอ.)	กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

(ลงชื่อ)

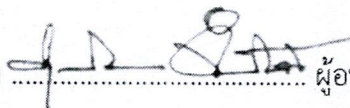


ผู้เสนอโครงการ

(นายพลวสิน สารธรรม)

ผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดโจทีมชาติไทย

พลเอก



ผู้อนุมัติโครงการ

(สุรชาติ จิตต์แจ้ง)

นายกสมาคมกีฬาคาราเต้แห่งประเทศไทย



**แบบฟอร์มใบสมัครเข้าร่วมโครงการพัฒนาทักษะทางด้านกีฬาคาราเต้โด
เพื่อความเป็นเลิศในโรงเรียน**

คำชี้แจง แบบฟอร์มใบสมัครนี้ จัดทำเพื่อสำรวจโรงเรียนที่สนใจสมัครเข้าร่วมโครงการฯ
โปรดกรอกข้อมูลให้ถูกต้องและชัดเจน

ส่วนที่ 1 ข้อมูลปัจจุบันของโรงเรียน

1.1 ชื่อโรงเรียน.....

ที่อยู่ เลขที่..... หมู่ที่..... ซอย..... ถนน.....

ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต.....

จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์..... โทรสาร.....

E-MAIL..... เว็บไซต์โรงเรียน.....

1.2 สังกัดหน่วยงาน.....

1.3 ประเภทโรงเรียน ☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ วิทยาลัยอาชีวศึกษา

1.4 จำนวนนักเรียน ชาย.....คน หญิง.....คน รวมทั้งหมด.....คน

1.5 ชื่อผู้บริหารสถานศึกษา นาย / นาง / นางสาว.....

ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์.....

1.6 รายชื่อผู้รับผิดชอบและประสานงานโครงการฯ

1) นาย / นาง / นางสาว.....

ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์.....

E-MAIL.....

2) นาย / นาง / นางสาว.....

ตำแหน่ง..... หมายเลขโทรศัพท์.....

E-MAIL.....

ส่วนที่ 2 ความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการฯ

โรงเรียนมีความพร้อมเข้าร่วมโครงการฯ ดังนี้

2.1 มีสถานที่พร้อม

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.2 มีนักเรียนให้ความสนใจ

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.3 มีความพร้อมในการจัดหาอุปกรณ์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.4 มีความพร้อมในการจัดการเรียนการสอนกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.5 มีความต้องการผู้ฝึกสอนที่มีความชำนาญและมีประสบการณ์ในกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.6 มีความพร้อมในการส่งบุคลากรในสังกัดเข้ารับการอบรมผู้ฝึกสอนกีฬาคาราเต้โดขั้นต้น

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.7 สามารถส่งนักกีฬาเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.8 มีความต้องการพัฒนานักเรียนเพื่อความเป็นเลิศทางด้านกีฬาคาราเต้โด

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

2.9 มีความประสงค์สมัครเข้าร่วมโครงการ

☐ ใช่☐ ไม่ใช่

.....

(.....)

ผู้อำนวยการโรงเรียน.....

...../...../.....

ลิงค์สมัครผ่าน Google Form

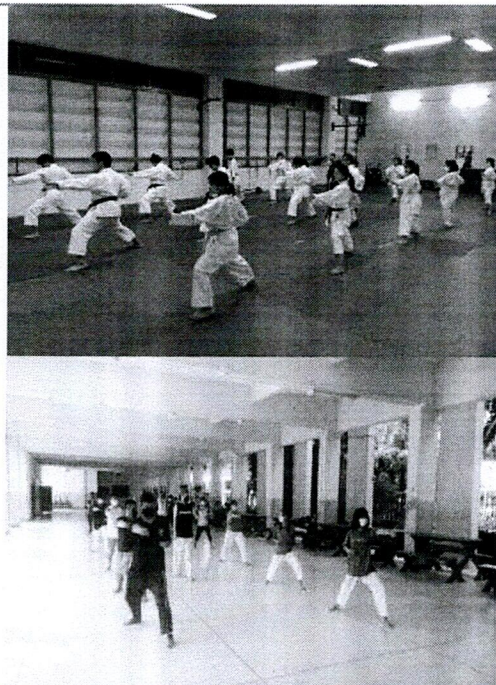
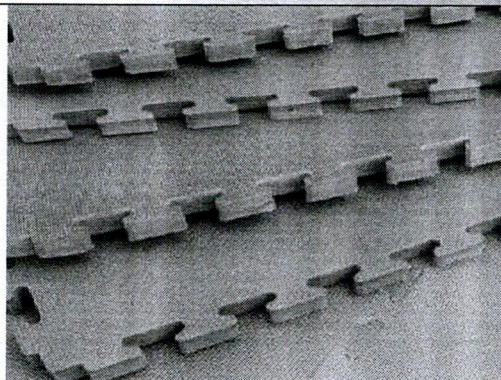
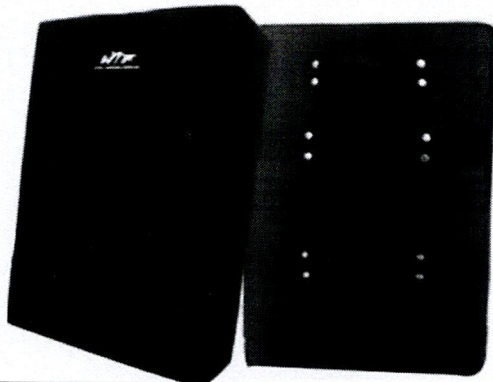


กรุณาส่งใบสมัครทางอีเมล เพื่อความสะดวกและรวดเร็ว ภายในวันที่ 20 พฤษภาคม 2565

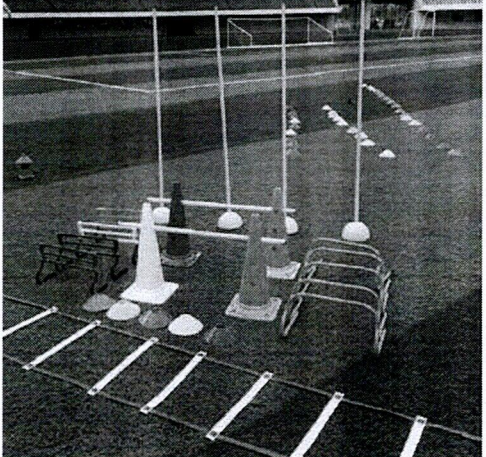
อีเมล pholwasinsaratham@gmail.com

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติม 0928929963 (พลวสิน)

รายการอุปกรณ์กีฬาคาราเต้สำหรับการเตรียมความพร้อมในการเข้าร่วมโครงการฯ

ลำดับ	รายการอุปกรณ์	ภาพประกอบ
1	ห้องฝึกซ้อมหรือพื้นที่ใต้อาคาร ขนาดอย่างน้อย 8 ม. x 8 ม.	
2	แผ่นโฟม (จิ๊กซอว์) ขนาด 1 ม. x 1 ม.หนา 20 มิลลิเมตรขึ้นไป จำนวนตามความเหมาะสม	
3	เป้าเตะใหญ่ (สำหรับฝึกซ้อม)	

4	เป้าเตะลีนคู่ (สำหรับฝึกซ้อม)	
5	เป้าล่อชกสวมมือ (สำหรับฝึกซ้อม)	
6	ชุดคาราเต้ (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
7	นวมคาราเต้ (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	

8	สนับแข้งและเท้า (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
9.	เกราะป้องกันลำตัว (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
10.	ฟันยาง (สำหรับฝึกซ้อมและแข่งขัน)	
11.	อุปกรณ์สำหรับการฝึกร่างกาย และการเคลื่อนที่ (สำหรับฝึกซ้อม)	

หมายเหตุ 1.อุปกรณ์ข้างต้นเป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น อุปกรณ์สำหรับการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับรูปแบบที่ผู้ฝึกสอน
จะออกแบบการฝึกนั้นๆ

2.ช่วงเริ่มต้นการฝึกอาจไม่จำเป็นต้องมีอุปกรณ์ทั้งหมด เพียงมีพื้นที่ก็สามารถทำการฝึกได้แล้ว