

โครงการฝึกซ้อมตลอดปี ปีการศึกษา 2550

1. ชื่อโครงการ “โครงการฝึกซ้อมตลอดปี ปีการศึกษา 2550”
2. เจ้าของโครงการ ชมรมกีฬาลีลาศ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. ผู้รับผิดชอบโครงการ
 1. นายฉัฐพงษ์ แม้นญาติ รหัส 4802600454
 2. นายพัชรนันท์ หัตยาสิทธินันท์ รหัส 4654002445
 3. นายวิชาญ มัชฌิมมะ รหัส 4801510621
 4. น.ส.ปภาณิสรากร ชื่นสกุล รหัส 4715700938
 5. น.ส.จริจา อุ๋นเสียม รหัส 4802016958
 6. น.ส.อภิญา อาจคงหาญ รหัส 4953020098
 7. น.ส.ชณิชา สุทธิยะรักษ์ รหัส 4706518471
 8. นายแสงอรุณ ไยฤทธิ์ รหัส 4601074901
 9. น.ส.นิตยา หน่อท้าว รหัส 4803001819
 10. น.ส.อมรพรรณ ไมตรีสมสกุล รหัส 4802006926
 11. น.ส.อารีรัตน์ สีลาพรหม รหัส 4802031544
 12. นายสมโชค อีซอ รหัส 4503006688
4. อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกรียงศักดิ์ เพชรานนท์
5. หลักการและเหตุผล เพื่อพัฒนาศักยภาพทางด้านทักษะและเทคนิคของนักกีฬาลีลาศของมหาวิทยาลัย
6. วัตถุประสงค์ เพื่อเตรียมความพร้อมให้แก่นักกีฬาลีลาศของมหาวิทยาลัยในการส่งเข้าแข่งขันรายการต่าง ๆ ทุกเมื่อ
7. เป้าหมาย เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา
8. ลักษณะ โครงการงาน ทำการฝึกซ้อมโดยมีผู้ฝึกสอนที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันในระดับประเทศและต่างประเทศ
9. การดำเนินงาน
 1. ขออนุมัติโครงการและการเบิกงบประมาณ
 2. ทำการซ้อมนักกีฬาทุกวันที่มีมหาวิทยาลัยเปิด
10. ระยะเวลาดำเนินงาน ตั้งแต่วันที่ 18 มิถุนายน พ.ศ. 2550 ถึง 31 มกราคม พ.ศ. 2551
11. สถานที่จัดงาน หอประชุม AD 1 มหาวิทยาลัยรามคำแหง
12. จำนวนผู้เข้าร่วม ประมาณ 200 คน
13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วางไว้
14. วิธีการประเมินผล ส่งนักกีฬาเข้าร่วมทำการแข่งในหลายรายการ รวมทั้งรายการระดับประเทศและประเมินผลการแข่งขัน

15. งบประมาณที่ใช้ในโครงการ	1. ค่าวิทยากร	4,200	บาท
	2. ค่าวัสดุอุปกรณ์	800	บาท
	รวมทั้งสิ้น	5,000	บาท

ประเภทของการลีลาศ

1. ประเภทสแตนดาร์ด (STANDARD)
2. ประเภทลาตินอเมริกัน (LATIN AMERICAN)

1. ประเภทสแตนดาร์ด

- 1.1. จังหวะวอลซ์ (Waltz)
- 1.2. จังหวะแทงโก้ (Tango)
- 1.3. จังหวะควิกสเต็ป (Quick Step)
- 1.4. จังหวะเวียนนิลวอลซ์ (Viennese Waltz)
- 1.5. จังหวะสโลฟ็อกทริออต (Slow Foxtrot)

2. ประเภทลาตินอเมริกัน

- 2.1. จังหวะรัมบ้า (Rumba)
- 2.2. จังหวะชะชะช่า (Cha Cha Cha)
- 2.3. จังหวะไจฟ์ (Jive)
- 2.4. จังหวะแซมบ้า (Samba)
- 2.5. จังหวะพาโซโดเบิล (Pasodoble)

นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วเป็นจังหวะเบ็ดเตล็ด เช่น จังหวะตลุง กัวราซ่า
อเมริกันรัมบ้า แมมโบ้ ร็อค 4 ซาลซ่า ฟลามิงโก้ อ็อฟบิท

Beguine

Figure	Count
1. Basic Movement	1 2 3 แตะ
2. Under Arm Turn to R	1 2 3 แตะ
3. New York (L&R) and Spot Turn to R	1 2 3 แตะ, 1 2 3 แตะ, 1 2 3 แตะ
4. Hand to Hand (L&R) and Spot Turn to R	1 2 3 แตะ, 1 2 3 แตะ, 1 2 3 แตะ
5. Shoulder to Shoulder (L&R) and Under Arm Turn to R	1 2 3 แตะ, 1 2 3 แตะ, 1 2 3 แตะ
6. Double Shoulder (L&R) and Under Arm Turn to R	1 2 3 4 5 6 7 แตะ, 1 2 3 4 5 6 7 แตะ, 1 2 3 แตะ

Cha Cha Cha

Figure	Count
1. Basic Movement	2 3 4&1, 2 3 4&1
2. Under Arm Turn to R	2 3 4&1
3. New York (L&R) and Spot Turn to R	2 3 4&1, 2 3 4&1, 2 3 4&1
4. Hand to Hand (L&R) and Spot Turn to R	2 3 4&1, 2 3 4&1, 2 3 4&1
5. Shoulder to Shoulder (L&R) and Under Arm Turn to R	2 3 4&1, 2 3 4&1, 2 3 4&1
6. Double Shoulder (L&R) and Under Arm Turn to R	2 3 4&1, 2 3 4 1, 2 3 4&1, 2 3 4 1, 2 3 4&1, 2 3 4&1

* L : ซ้าย, R : ขวา

American Rumba

Figure	Count
1. Basic Movement	1_ 2 3 1_ 2 3
2. Under Arm Turn	1_ 2 3
3. Side Step to R	1_ 2 และ 3 และ 4
4. Three Touch	1 2 3
5. Side Step to L	1_ 2 และ 3 และ 4
6. Three Touch	1 2 3
7. Change of Place	1_ 2 3, 1_ 2 3, 1_ 2 3

Jive

Figure	Count
1. Basic Movement	1, 2, 3&4, 3&4
2. Change of Place Turn to L	1, 2, 3&4, 3&4, 1, 2, 3&4, 3&4
3. Change of Hand	1, 2, 3&4, 3&4, 1, 2, 3&4, 3&4
4. Change of Place Turn to R	1, 2, 3&4, 3&4, 1, 2, 3&4, 3&4
5. Stop & Go	1, 2, 3&4, 3&4, 1, 2, 3&4, 3&4
6. Change of Place Turn to R	1, 2, 3&4, 3&4
7. Point & Kick	1, 2, 3&4&5(Point), 6&7&8(Kick) &1
8. Change of Place Turn to L	1, 2, 3&4, 3&4

Guaracha

Figure	Count
1. Basic Movement	1 2 3 เตະ, 1 2 3 เตະ
2. Change of Place R to L	1 2 3 เตະ, 1 2 3 เตະ
3. Change of Place L to R	1 2 3 เตະ, 1 2 3 เตະ
4. Change of Hand Behind Back	1 2 3 เตະ, 1 2 3 เตະ
5. Change of Place R to L	1 2 3 เตະ, 1 2 3 เตະ
6. Stop & Go	1 2 3 เตະ, 1 2 3 เตະ

Samba

Figure	Count
1. Basic Movement	1a2 3a4 5a6 7a8
2. Whisks	1a2 3a4 5a6 7a8
3. Samba Walks	1a2 3a4 5a6 7a8
4. Travelling Bota Fogos Forward	1a2 3a4 5a6 7a8
5. Solo Spot Voltas	1a2a3a4 5a6a7a8
6. Stationary	1a2 3a4 5a6 7a8
7. Samba Rocks	1a2 3a4 5a6 7a8
8. Rolling off the Arm	1a2 3a4 5a6 7a8
9. Reverse Turn	1a2 3a4 5a6 7a8
10. Shadow Travelling Volta	1a2 3a4 5a6 7a8
11. Promenade and Counter Promenade Runs	1a2 3a4 5a6 7a8

Cuban Rumba

Figure	Count
1. Basic Movement	2 3 4 1, 2 3 4 1
2. New York	2 3 4 1, 2 3 4 1
3. Spot Turn	2 3 4 1
4. Hand to Hand	2 3 4 1, 2 3 4 1
5. Spot Turn	2 3 4 1
6. Underarm Turn	2 3 4 1, 2 3 4 1
7. Side Step	2 3 4 1
8. Cuban Rocks	2 3 4 1
9. New York	2 3 4 1
10. Fan	2 3 4 1
11. Hockey Stick	2 3 4 1
12. Fan	2 3 4 1, 2 3 4 1
13. Alemana	2 3 4 1
14. Opening Out	2 3 4 1, 2 3 4 1, 2 3 4 1
15. Aida	2 3 4 1, 2 3 4 1
16. Cuban Rocks	2 3 4 1
17. Underarm Turn	2 3 4 1

ปฏิทินฝึกซ้อมตลอดปี

วันจันทร์ , พุธ, ศุกร์ เวลา 17:00 - 19:00 น.

เดือน	วันที่ฝึกซ้อม
มิถุนายน	- 18, 20, 22, 25, 27, 29
กรกฎาคม	- 2, 11, 13, 16, 18, 20, 23, 25, 30
สิงหาคม	- งดฝึกซ้อม/สอบซ้อมภาค 2/2549, ฤดูร้อน 2549
กันยายน	- 3, 5, 7, 10, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28
ตุลาคม	- งดฝึกซ้อม/สอบซ้อมภาค 1/2550
พฤศจิกายน	- 2, 5, 7, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 30
ธันวาคม	- 3, 7, 12, 14, 17, 19, 21, 24, 26, 28
มกราคม	- งดฝึกซ้อม/สอบซ้อมภาค 1/2550
กุมภาพันธ์	- 1, 4, 6, 8, 18, 20, 22, 25, 27
มีนาคม	- งดฝึกซ้อม/สอบภาค 2/2550
หมายเหตุ	- เดือนกรกฎาคม วันที่ 4 ชมรมพุทธใช้พื้นที่ทำพาน 6 - 8 อบรมลีลาศขั้นพื้นฐาน 27 - 29 สัมมนากีฬาลีลาศ - เดือนพฤศจิกายน 9 - 11 อบรมลีลาศขั้นกลาง - เดือนธันวาคม 5 วันเฉลิมพระชนม์พรรษา 10 วันรัฐธรรมนูญ 31 วันสิ้นปี - เดือนกุมภาพันธ์ 11 - 15 วันพระราชทานปริญญาบัตร 29 งานราตรีศรีสุพรรณนิการ์ 2550

* นักกีฬาฝึกซ้อมทุกวัน ตั้งแต่ 19.00 น.

ประวัติผู้ฝึกสอน

ประเภท Latin American

- นายภาณุวัฒน์ ทองวุฒิ

ผลงาน

- เมอร์ไลอ้อน สิงคโปร์ 2003
Latin American Pre-Amateur “Champion” (อันดับ 1)
- การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 5 Open ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2004
Latin American Class A “2nd Place” (อันดับ 2)
12 February 2004
- การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 6 Open ระดับอุดมศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง 2005
Latin American Class A “2nd Place” (อันดับ 2)
30 January 2005
- Taiwan International Ballroom Dancing Championship 2005
Pre-Amateur Latin American “Champion” (อันดับ 1)
- Malaysia International Dancesport Championships 2006
Amateur Latin American “3rd Place” (อันดับ 3)
- Huahin International Dancesport Open Championships 2006
Amateur Latin American “2nd Place” (อันดับ 2)

ประวัติผู้ฝึกสอน

ประเภท Ballroom และ Latin American

- นายรัฐพงษ์ สุพร
 - ภูมิลำเนา : จังหวัดสกลนคร
 - การศึกษา : 1. จบปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์ เอกพลศึกษา โทสุขศึกษา จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
 - 2. จบปริญญาตรี รัฐศาสตร์ เอกบริหารรัฐกิจ จากมหาวิทยาลัยรามคำแหง
 - 3. กำลังศึกษาในระดับปริญญาโท ทางรัฐศาสตร์ ที่มหาวิทยาลัยรามคำแหง
 - ผลงาน : 1. เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีลาซิงด้วยพระราชทานได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่ง
 - 2. เป็นตัวแทนของมหาวิทยาลัยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีลาซิง กีฬามหาวิทยาลัย ปี 2542 ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่ง
 - 3. ได้รับรางวัลจากการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสีลาซิงระดับอุดมศึกษาปี 2545 ดังนี้
 - รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งประเภท Latin American Class A
 - รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งประเภท Latin American Class B
 - รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งประเภท Standard Class A
 - รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งประเภท Standard Class B
 - 4. รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งประเภท Standard ในระดับ Novice ของสมาคมครูลีลาซิง
 - 5. เป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาสีลาซิงตั้งแต่ปี 2546 – ปัจจุบันให้กับมหาวิทยาลัยรามคำแหง และทุกครั้งที่นักกีฬาสีลาซิงของมหาวิทยาลัยรามคำแหงได้เข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ก็สามารถคว้าชัยชนะมาได้เสมอ
 - ปัจจุบัน : เป็นอาจารย์พิเศษที่โรงเรียนนายเรืออากาศ, เป็นอาจารย์ประจำที่สถาบัน Bangkok Dance, สอนที่สโมสรกรุงเทพกรีฑา, Sport Club และรับสอนตามสถานที่ทำงาน สถานที่ราชการ ตามบ้าน ฯลฯ

ประวัติผู้ฝึกสอน

ประเภท Ballroom และ Latin American

- นายวัชรพน วงศ์วัชรอำพน

ผลงาน

- เคยเป็นครูสอนลีลาศประจำโรงเรียนนนทบุรีลีลาศ สุขุมวิท ในสังกัด สมาคมครูลีลาศแห่งประเทศไทย และสมาคมลีลาศแห่งประเทศไทย พ.ศ.2542 - 2543
- เคยเป็นกรรมการตัดสินลีลาศจังหวัดกาญจนบุรี ในวันที่ 16 มกราคม 2549
- ปัจจุบันเป็นครูลีลาศอาชีพสอนประจำที่ 4 สตาร์แดนซ์
- สอนประจำสมาคมศิษย์เก่าเกษตรศาสตร์ ทุกวันพุธ
- สอนประจำธนาคารทหารไทย ทุกวันอังคาร

ประวัติผู้ฝึกสอน

ประเภท Ballroom และ Latin American

- นางสาวสุดสวาท รัตนพิทักษ์
 - ภูมิลำเนา : คนกรุงเทพฯ โดยกำเนิด
 - การศึกษา : ปริญญาตรีจาก มหาวิทยาลัยรามคำแหง คณะบริหารธุรกิจ สาขาการเงินและการธนาคาร
 - ผลงาน : เข้าร่วมวงการลีลาศ เริ่มจากสนใจ และมีโอกาสเข้าร่วมการเปิดกีฬามหาวิทยาลัยซึ่งมีการแสดงโดยใช้ลีลาศในการเปิดร่วมกับ เบิร์ด ชงไชย แมคอินไตย์ และได้เริ่มเข้าฝึกซ้อมที่ มหาวิทยาลัยจนกระทั่งปัจจุบัน เป็นผู้สอนและให้ความรู้กับรุ่นน้องมาหลายรุ่น และได้มี โอกาสเข้าร่วมการแข่งขันที่สมาคมกีฬาลีลาศแห่งประเทศไทย จัดขึ้น ซึ่งจะติดอันดับ 1 ใน 3 เสมอ
 - ปัจจุบัน : รับงานสอนนอกสถานที่ เช่น เสนาธิการทหารบก โรงเรียนนายเรืออากาศ และสโมสรต่างๆ ปัจจุบันเป็นครูสอนที่ Bangkok Dance สาขามณีมา จากการทำงานตรงนี้เห็นว่าเราใช้ความรู้ จากการฝึกซ้อมที่มหาวิทยาลัย ก็ควรจะให้ความรู้และตอบแทนท่านอาจารย์ผู้สอน คือ อาจารย์เกรียงศักดิ์ เพชรานนท์ และมหาวิทยาลัยบ้าง จึงได้กลับมาให้ความรู้กับรุ่นน้อง ๆ ชมรมกีฬาลีลาศ มหาวิทยาลัยรามคำแหงต่อไป

ประวัติผู้ฝึกสอน

ประเภท Latin American

- นายอดิศักดิ์ เพิ่มทรัพย์

ผลงาน

- ปี 2546 ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งในการแข่งขันกีฬาลีลาศระดับอุดมศึกษาประเภท Latin American Class A,B,C
- ปี 2546 ได้รับรางวัลรองชนะเลิศอันดับ 4 ในงานแข่งขันกีฬาลีลาศชิงแชมป์ประเทศไทย
- ปี 2547 ได้รับรางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่งในการแข่งขันในการแข่งขันกีฬาลีลาศระดับอุดมศึกษาประเภท Latin American Class A,B,C

ประวัติผู้ฝึกสอน

ประเภท Ballroom

- นายพิณฐา อัจฉสมบูรณ์
- นางสาวสุภาพร แซ่ซื่อ

ผลงานระหว่างปี 2005 ถึง 2007

- Safiel Dancesport Championships 2005
Amateur Modern “2nd Place” (อันดับ 2)
23 April 2005
- Safiel Dancesport Championship 2005
Pre-Amateur Modern “Champion” (อันดับ 1)
23 April 2005
- 1st Indonesian International Ballroom Dancing Championships 2006
Rising Star Standard “1st Runner-Up”
13 August 2006
- 19th Singapore International Ballroom Dancing Championship 2006
Amateur Standard “1st Runner-Up”
29 October 2006
- HK Open Dancesport Championships 2006
Open Amateur Standard “Champion”
25 December 2006
- 2007 Taoyuan United Cup International Open Championships
Amateur Open “Champion”
29 April 2007

