

สโมสรวอลเลย์บอลสุพรีม ทิพยชลบุรี อี.เทค.

อาจารย์นิเทศก์ : ผศ.ดร.ณิธิพร นกแก้ว

6330063839 น.ส.ปัทมาธิ์ สีดาน้อย
6330081039 น.ส. ภรกรณีย์ ภู่เทศ
6330098839 น.ส.วิชานันท์ กิตติสุขบรรณ
6330115839 นายสุทัศน์ อินจิโน
6330118739 น.ส. สุรดา สุขสมปรภานา

>>> หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

Strength and conditioning trainer

1. จัดโปรแกรม และควบคุมการฝึกเวทเทรนนิ่ง, reaction, balance และระบบพลังงานสำหรับนักกีฬา วอลเลย์บอลรุ่นอายุ 12-14ปี และรุ่นอายุ 15-18ปี
2. นำวอร์มอัพนักกีฬา ก่อนการฝึกซ้อมและก่อนการแข่งขัน
3. ดูแลนักกีฬา ก่อน ระหว่าง และหลังการแข่งขัน
4. ฟื้นฟูร่างกายนักกีฬา หลังการฝึกซ้อมและหลังการแข่งขัน ได้แก่ แช่น้ำแข็ง และกายบริหารในน้ำ
5. ประชุมความคืบหน้าและวางแผนงานร่วมกัน



>>> ประสพการณ์ที่ได้รับ

1. ได้เรียนรู้ระบบการทำงานเกี่ยวกับการทำงานในทีมกีฬา
2. ได้เรียนรู้การแก้ปัญหาและการตัดสินใจในทีมกีฬา
3. ได้รู้จักประสานงานกับเพื่อนในทีม นักกีฬา โค้ช และผู้คุมการฝึกงาน
4. ได้มีโอกาสออกกำลังกายร่วมกับนักกีฬาอาชีพ
5. ได้มีส่วนร่วมในทีมกีฬาเมื่อนักกีฬาเดินทางไปแข่งกีฬาที่ต่างจังหวัด
6. ได้ฝึกความอดทน ความตรงต่อเวลา การวางแผนในการฝึก ประสพการณ์วิชาชีพกับทีมกีฬา

>>> ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้นำองค์ความรู้ ที่เรียนมาใช้ให้เกิดประโยชน์ สูงสุดจากการทำงานจริง ในฐานะของความเป็น Strength & Conditioning Coach
2. ได้เรียนรู้การปฏิบัติ งานและการบริหารทีมสโมสร ระดับอาชีพ
3. มีความสามารถ ในการแก้ปัญหา เฉพาะหน้า ได้ดีขึ้น
4. ใต้อองค์ ความรู้ใหม่ๆ จากหัวหน้าที่คอยสอนให้



>>> ข้อเสนอแนะ

1. แนะนำให้มาฝึกหลายคน (ประมาณ 3-5) ควรมีพื้นฐาน การวางโปรแกรม การฝึกซ้อมเวทเทรนนิ่ง มาพอสมควร
2. ต้องมีเวลาสะดวกที่จะเข้าทำงานในช่วงเช้า 5:30 – 7:00 น. โดยประมาณ (เนื่องจากนักกีฬาต้องเข้าเรียนตามเวลาปกติ) และช่วงเย็นตั้งแต่ 16.30น.เป็นต้นไป
3. ควรติดต่อที่ฝึกงานไว้ตั้งแต่ช่วงก่อนเปิดเรียนปี4เทอม1 เพราะเป็นช่วงที่มีสีกอาชีพ จะได้เข้าไปสังเกตการณ์และเริ่มเรียนรู้การทำงานเบื้องต้น
4. พร้อมเดินทางติดตามนักกีฬาไปแข่งต่างจังหวัด



0962652897 (คุณพี่ : ผู้ประสานงาน)



K.nampueng@supreme.co.th



บริษัท สโมสรวอลเลย์บอลสุพรีม จำกัด 2/1 ซ.ประดิษฐ์มูธรรม 5 ถ.ประดิษฐ์มูธรรม แขวงท่าแร่ เขตบางเขน กรุงเทพฯ 10230