



PORT F.C.

สโมสรฟุตบอลท่าเรือ เอฟ.ซี.

252/94 (เอพ-5) ชั้น 17 อาคารเมืองไทย-ภัทร คอมเพล็กซ์ อาคารบี ถนนรัชดาภิเษก แขวงห้วยขวาง เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ 10310 02-015-5200 ต่อ 4800 portfc2015@gmail.com

ตำแหน่งงาน/หน้าที่

- ผู้ช่วยพัฒนาโค้ช
- ผู้ช่วยโค้ชฟิตเนส/นักกีฬา
- ผู้ช่วยผู้จัดการทีม



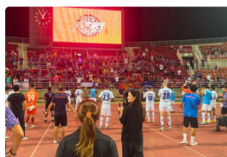
ประสบการณ์ที่ได้รับ



- จัดตั้งฐานและวางอุปกรณ์การฝึกซ้อมในสนามตามโปรแกรมการฝึกซ้อมแต่ละวัน
- ฝึกซ้อมและดูแลนักกีฬาขณะการทำ Fitness training
- ฝึกซ้อมและดูแลนักกีฬาให้เล่นตามโปรแกรมการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายหลังการบาดเจ็บหรือผ่าตัดเพื่อกลับมาลงเล่นได้ปกติ
- เป็นผู้นำนักกีฬา Warm up และ Cool down
- เก็บรวบรวมผลการวิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพของนักกีฬาในด้านต่าง ๆ ขณะฝึกซ้อมจาก Catapult GPS Tracker
- ออกแบบโปรแกรมฟื้นฟูอาการต่าง ๆ หลังจากได้รับการบาดเจ็บ
- ช่วยดูแลโภชนาการในส่วนหนึ่งของเครื่องดื่ม
- ช่วยจัดการและอำนวยความสะดวกในด้านต่าง ๆ ให้กับทีมในการซ้อมและแข่งขัน

ประโยชน์ที่ได้รับ

- เรียนรู้โปรแกรมและวิธีการที่จะใช้ออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อช่วยในการฟื้นฟูนักกีฬาหลังมีการบาดเจ็บหรือผ่าตัด
- เรียนรู้แนวทางในการวางแผนโปรแกรมการฝึกซ้อมนักกีฬา ทั้งช่วงก่อนมีการแข่งขันและช่วงที่มีการแข่งขัน
- เรียนรู้รูปแบบการฝึกซ้อมเพื่อให้นักกีฬาพัฒนาทั้งสมรรถภาพร่างกาย ทักษะ เทคนิค แทคติก และแผนการเล่น
- เรียนรู้วิธีการนวดทางการกีฬา (Sports Massage)
- เรียนรู้ระบบการทำงานเป็นทีมภายในองค์กรที่เป็นสโมสรฟุตบอล
- เพิ่มทักษะการสื่อสารภาษาอังกฤษและคำศัพท์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่จำเป็นต้องใช้เพื่อทำงานร่วมกับทีม
- เรียนรู้ทักษะการเป็นผู้ฝึกซ้อมนักกีฬาที่มีศักยภาพ
- ได้รับประสบการณ์การอยู่ในบรรยากาศที่มีความเป็นทีม แพ้-ชนะ ดีใจ-เสียใจ ร่วมกัน ทำให้มีความสนิทสนมกันมากขึ้น



ข้อเสนอแนะ

- ควรมีการทบทวนความรู้เนื้อหาพื้นฐานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกายให้แม่นยำ
- การเรียนรู้ระหว่างการฝึกซ้อมจากสโมสรส่วนใหญ่จะเป็นการเรียนรู้ด้วยตัวเองจากการสังเกตและตั้งคำถาม ต้องกล้าพูดเมื่อต้องการรู้
- งานในสโมสรอาจไม่ได้มีแค่หน้าที่เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรง อยากให้เปิดใจและอยู่ร่วมกับทีมแบบเป็นครอบครัวที่คอยช่วยเหลือกันในทุก ๆ ด้าน ซึมซับบรรยากาศในทีม
- เตรียมร่างกายให้พร้อมทั้งสภาพอากาศและปรับตารางเวลาการใช้ชีวิตส่วนตัว



นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

อาจารย์นิเทศ

นางสาวนันทา พรรคพานิช 6330086239

นางสาวอภิสมัย สมุกสิงห์ 6330123839

นายธราเทพ จักบุรุษย์ 6330042639

อาจารย์ ดร.ภัทรารุญ ชาวสมิท