



TROOPS TENNIS ACADEMY and RAKSA PHYSIO CLINIC

ติดต่อ : Raksa Physio Clinic 1050/8 ซอยเริ่มเจริญ แขวงพระโขนง เขตพระโขนง

โทรศัพท์ : 062 705 1500 บิลด์ฟิตงาน : 6330079939 ฟาติลา มะ , 6330074739 พิชญศ โสคำภา



หน้าที่งานที่ได้รับ

- ออกแบบและประยุกต์โปรแกรมการออกกำลังกายให้กับนักกีฬา
- ผู้นำการฝึกซ้อมในส่วนของ Performance ให้กับ Opti-one FA
- เทรนนักกีฬาหลากหลายประเภท เช่น กอล์ฟ วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล วายน้ำ สลาค ฮอกกี้น้ำแข็ง เป็นต้น
- ดูแลและฝึกซ้อม Performance ให้กับนักกีฬา
- ฝายกายภาพประจำทีม Muangphon Volleyball Club
- ฝายกายภาพประจำทีมกรีฑามหาวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย
- Sports Massage นักกีฬา

ประสบการณ์ที่ได้รับ

- ได้เรียนรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย การประยุกต์ตามประเภทกีฬา การปรับโปรแกรมหน้างานกรณีทีนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บหรือไม่สามารถทำได้
- ได้ฝึกการนวด Sports Massage ไม่ว่าจะเป็นเทคนิค Kneading , Stroking และ Picking up เป็นต้น การยืดเหยียดนักกีฬา การคลาย Trigger Point
- การฝึกซ้อมนักกีฬาในหลากหลายช่วงอายุ รวมถึงประเภทเดี่ยวและประเภทกลุ่ม
- การจัดการเวลาในการนวดและการเทรน ในกรณีที่มีเวลาจำกัด



ประโยชน์ที่ได้รับ

- การออกแบบโปรแกรมที่หลากหลาย
- Sport Massage
- การเทรนนักกีฬาทั้งระดับเริ่มต้นและอาชีพ
- การทำงานเป็นทีม
- การแก้ไขสถานการณ์เฉพาะหน้า



ข้อเสนอนะ

- เหมาะสำหรับผู้ที่มีความอดทนและพร้อมเรียนรู้งานตลอดเวลา
- ต้องเรียนรู้ลักษณะนิสัยของนักกีฬาแต่ละคน เพื่อการฝึกซ้อมที่มีประสิทธิภาพ
- ควรมีความรู้เกี่ยวกับทักษะกีฬาที่หลากหลาย ประเภทเพื่อนำมาประยุกต์ใช้ในการฝึกซ้อม

