



# BANTHONGYORD BADMINTON SCHOOL โรงเรียนแบดมินตันบ้านทองหยอด

อาจารย์นิเทศก์

ว่าที่ ร.ต. ดร. ชนวัฒน์ สสพสิทธิ์

136/7 ถนนพรมณฑลสาย 3 แขวงบางโพงไฟ  
เขตบางแค กรุงเทพมหานคร 10160  
Tel. 02-4315097  
Email. Phattapol29@hotmail.com

6330025039 ณิชกร ปิลาญระฤก

## ตำแหน่งงาน/หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

### นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้กับนักกีฬาในรุ่นอายุต่างๆ
- ออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายให้นักกีฬาที่มีปัญหาร่างกายและปัญหาสุขภาพ
- ฝึกสมรรถภาพทางกายให้กับนักกีฬา
- ทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
- วอร์มอัพก่อนเริ่มซ้อมและเริ่มแข่งขัน
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้นักกีฬาหลังซ้อมและหลังแข่งขัน
- ให้คำปรึกษาและคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

### ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน

- สอนแบดมินตันให้นักกีฬาชุดเล็กและชุดกลาง
- เป็นโค้ชคุมด้านเทคนิคและด้านร่างกายนักกีฬาในการแข่งขันแต่ละรายการ
- วิเคราะห์และแก้เกมการแข่งขัน

## ประสบการณ์/ประโยชน์ที่ได้รับ

- ได้ใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ฝึกการออกแบบโปรแกรมออกกำลังกาย
- ฝึกการเป็นผู้ฝึกสอนในนักกีฬาหลายรุ่นอายุ
- ได้พัฒนาการใช้จิตวิทยาเพื่อพูดคุยกับนักกีฬา
- ได้ความรู้และหาความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาตนเองเสมอ
- สังเกตวิเคราะห์การเล่นของนักกีฬาขณะฝึกซ้อมว่ามีการพัฒนาหรือบาดเจ็บและมีอะไรควรแก้ไขเพิ่มเติม
- ได้สังเกตการทำงานอย่างเป็นระบบเช่นการฝึกนักกีฬาที่มีความสอดคล้องและต่อเนื่องกันอย่างเป็นระบบ
- แก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- ความอดทนต่อการทำงานที่หนัก และฝึกความตรงต่อเวลา

## ข้อเสนอแนะ

### เป็นประโยชน์ต่อรุ่นถัดไป

- ควรเตรียมความพร้อมในการทำงานเป็นทีมการสื่อสารให้มีความเข้าใจเวลาทำงานร่วมกับผู้อื่น
- มีความอดทน และกระตือรือร้น กับการทำงานหนัก
- ควรมีพื้นฐานการออกแบบโปรแกรมออกกำลังกายและมีความรู้เรื่องวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ควรมีความรู้เกี่ยวกับกีฬาแบดมินตัน
- มีความชอบในกีฬาแบดมินตันเพื่อทำงานได้ง่ายและมีประสิทธิภาพ



### เป็นประโยชน์ต่อหน่วยงาน

- ควรปรับปรุงฟิตเนสเนื่องจากอากาศถ่ายเทน้อยทำให้ร้อนมาก ทำให้ประสิทธิภาพการฝึกไม่ดีเท่าที่ควร
- เวลาการฝึกมากและหนักเกินกว่านักกีฬาในช่วงวัยนี้สามารถรับไหวเวลาพักน้อยร่างกายทำให้ Recovery ได้น้อย
- ในคอร์ท มีอากาศถ่ายเทน้อยอากาศร้อนนักกีฬาเป็นตะคริวบ่อย หน้ามืด เลือดกำเดาไหล และอื่นๆ
- ควรมีการเปิดเครื่องปรับอากาศให้มีอุณหภูมิที่เย็นขึ้น