



# บริษัท พีเค แสนชัย มวยไทยยิม

MORE THAN

JUST MUAY THAI

3713/31 ซุมชนวัดไผ่เงิน ซอย 7 แขวงบางโคล่ เขตบางคอแหลม  
กรุงเทพมหานคร 10120

contact@pkseanchaimuaythaigym.com 089 663 2197

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย : นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

ประสบการณ์การฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ได้รับ :

1. ได้สัมผัสวิถีชีวิตของนักมวยไทยอาชีพ
2. ได้เรียนรู้ทักษะการฝึกซ้อมนักกีฬาอาชีพ
3. ได้สัมผัสการแข่งขันมวยไทยอาชีพทุกรายการ
4. ได้สัมผัสบรรยากาศการแข่งขัน One Lumpinee
5. ได้เรียนรู้การทำน้ำหนักและค่าน้ำของนักมวย
6. ได้เข้าเป็นพี่เลี้ยงนักมวยในทุกเวทีการแข่งขัน
7. ได้เรียนรู้ทัศนคติที่ดีจากนักมวยที่มีชื่อเสียง
8. ได้ระเบียบวินัยในการทำงานร่วมกับคนกลุ่มใหญ่



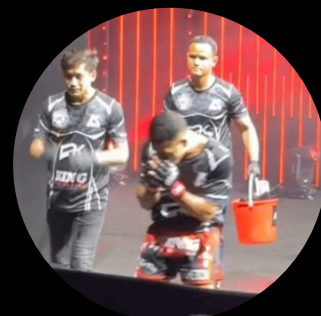
ประโยชน์ที่ได้รับ :

1. ได้ฝึกการออกแบบโปรแกรมการฝึกซ้อม periodization
2. ได้ฝึกการนวด sport massage
3. ได้ฝึกทักษะการโค้ชจิตวิทยาก่อนการแข่งขัน
4. ได้ฝึกทักษะการจับชั่งมือเตอร์ไซด์



ข้อเสนอแนะ :

1. ค่าймมวยเป็นแบบโกด่ง มีอากาศร้อนมาก ต้องกินน้ำเยอะๆ
2. ต้องนวดให้เป็น
3. ต้องมีความรู้พื้นฐานด้านการออกกำลังกาย และเรื่องการกิน



นายรัตนพงษ์ อุดชาชน 6330094239