

REPLAY HUMAN PERFORMANCE CENTER

REPLAY

ที่อยู่: 999 อาคารสิรินธร คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล นครปฐม 73170 เบอร์โทรศัพท์: 034-155-139
อาจารย์นิเทศก์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นงนภัส เจริญพานิช จัดทำโดย : นายภฤต ยิ้มเชื่อน 6430006139

Position / Assigned Responsibilities

- ผู้ช่วยนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและนักกายภาพบำบัดกีฬา
- สังเกตการณ์ฝึกสอนของพี่ๆ และช่วยแนะนำท่าทางในการออกกำลังกายแก่ลูกคำ
- จัดเก็บอุปกรณ์
- ทำ Passive stretching ให้ลูกคำหลังจากที่เทรนฝึกเสร็จ

Experience

- ได้รับรู้บทบาทและหน้าที่ของการเป็นนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ดี
- ได้รู้วิธีการ Coaching และการจัดโปรแกรมฝึกให้กับลูกคำในหลายกลุ่ม เช่น
 - - นักกีฬาทุกช่วงวัย
 - - กลุ่มออกกำลังกายทั่วไป
 - - ผู้ที่ไม่มีประสบการณ์ในการออกกำลังกาย
 - - กลุ่ม Postoperative
 - - ผู้สูงอายุ
- ได้เรียนรู้เนื้อหาที่ทางสถานที่ฝึกงานจัดสอน
- ได้ลองแนะนำและสอนท่าออกกำลังกายต่างๆ ให้กับลูกคำ
- ได้มีส่วนร่วมในการฝึกให้ลูกคำ อาทิ ยกแผ่นสไลด์ให้น้องๆตอบสนอง ปลดปล่อยเทนนิสให้น้องๆวิ่งมารับ
- ได้ฝึก Sports massage
- ได้เรียนรู้วิธีใช้เครื่อง Keiser

Benefit

- ได้ทบทวนและนำความรู้ที่เรียนมาใช้งานจริง
- เรียนรู้ทักษะการสอน
- เรียนรู้วิธีการพูดคุย บริการลูกคำในหลากหลายวัย
- ฝึกการทำงานร่วมกับผู้อื่น
- แลกเปลี่ยนประสบการณ์กับรุ่นพี่และเพื่อนฝึกงาน ทั้งในส่วนของคุณวุฒิความรู้และประสบการณ์ที่เคยพบ
- ฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า
- ฝึกการมีความรับผิดชอบและความเป็นมืออาชีพ

Recommendations

1. ทบทวนความรู้พื้นฐาน
 - - Anatomy
 - - Physiology
 - - Biomechanics
 - - Sports Injury
 - - Motor Learning
 - - Periodization
 - - Weight Training
 - - Drill การเคลื่อนไหว
 - - ทักษะ Coaching
2. ศึกษาความต้องการเฉพาะของกีฬาต่างๆ (Sport-Specific Demand)
 - - Biomechanics Demands
 - - Energy Demands
 - - Common Injuries
3. กระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งใหม่ๆ อยู่เสมอ หรือ ถ้าสงสัยอะไรให้กล้าที่จะถาม

