



สมาคมกีฬารักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์

ห้อง 203 - 204 โซน E ราชมังคลากีฬาสถาน การกีฬาแห่งประเทศไทย

286 ถนนรามคำแหง แขวงหัวหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240

โทร. 0 2300 4900 | โทรสาร 0 2300 4901

e-mail : thairugbyunion@gmail.com

ผู้จัดการสมาคม : คุณอรรถพล โทร. 062-519-5919

อาจารย์นิเทศก์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุทธิกร อาภาณุกุล

รายชื่อณิสิตฝึกงาน

1. นายณธกร ชยพงศ์เดโช 6430032439
2. นายชวกร ศิวปรีชากุล 6430025039
3. นายนิรชน คำชาย 6430075439
4. นายจักรรินทร์ ศิริบรรจงกราน 6430015839

หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

ดูแลในเรื่องของการคํานักกีฬาในการออกกําลังกายรวมถึงการนำวอร์มอัพร่างกายก่อนเริ่มออกกําลังกายและยืดกล้ามเนื้อหลังออกกําลังกายและการจดบันทึกข้อมูลต่างๆของนักกีฬาเช่น น้ำหนักที่ยกได้ของแต่ละคน, เวลาที่วิ่งได้ในแต่ละสัปดาห์

ประสบการณ์การฝึกวิชาชีพที่ได้รับ

ได้เรียนรู้เกี่ยวกับการออกแบบโปรแกรมที่เฉพาะเจาะจงกับกีฬารักบี้ ได้รู้ระบบการทำงานภายในทีมกีฬาของระดับชาติ ได้ฝึกการเป็นผู้นำและคุมการออกกําลังกาย ในสถานการณ์จริง การวางแผนการวอร์มและการจัดการเวลาเตรียมอุปกรณ์ในการแข่งขันจริง

ประโยชน์ที่ได้รับ

ได้รู้ถึงการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า การฝึกดูแลและวิเคราะห์เพื่อช่วยเหลือนักกีฬาที่บาดเจ็บจากการซ้อมและแข่งขัน การฝึกทำงานภายใต้แรงกดดัน การสื่อสารและการทำงานเป็นทีมกับทีมงานของสมาคม มีการพัฒนาตัวเองในเรื่องของ Skills ในการออกกําลังกาย

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการสอนเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ GPS Tracker vest และการการอ่านค่าต่างๆที่ได้เพื่อนำมาใช้พัฒนานักกีฬา ควรเน้นในการสอนเรื่องของท่าออกกําลังกายที่มีความหลากหลายมากขึ้นเพื่อเพิ่มแนวทางให้นิสิตสามารถนำท่ามาประยุกต์ใช้ได้ง่ายขึ้น และเน้นปฏิบัติให้มากกว่านี้

