

โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง(ฝ่ายมัธยม)

ที่อยู่ 282 ถ.รามคำแหง หัวหมาก บางกะปิ กรุงเทพฯ 10240
เบอร์โทร 02-310-8379 (กิจกรรมพัฒนาผู้เรียน), 098-246-0959 (อ.จามิกร มะแก้ว)
ชื่อ น.ส.พิมพ์ธิดา เยญจติสมงคล รหัส 6330075339
อาจารย์นิเทศก์ ผศ.ดร.โสมฤทัย สุนธยาร

ตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย: STRENGTH COACH+HEAD COACH (BOY'S VOLLEYBALL TEAM)



หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย



- ทดสอบสมรรถภาพนักกีฬาก่อน/หลังการฝึก
- นำนักกีฬา Warm up, Drills, Cool Down
- ออกแบบตาราง Body weight training และ ตารางการฝึกซ้อมกีฬาวอลเลย์บอล
- ตรวจสอบและฟื้นฟูนักกีฬาที่บาดเจ็บ(เบื้องต้น)
- ปฐมพยาบาลนักกีฬาที่บาดเจ็บจากการฝึกซ้อม



- ออกแบบตารางฝึกซ้อมรายบุคคลให้กับ นักกีฬาที่เพิกหยายจากอาการบาดเจ็บ
- ดูแลการฝึกซ้อม
- ร่วมฝึกซ้อม/เป็นคู่ซ้อม(ลงทีม)



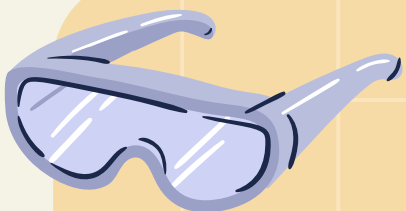
หน้าที่เพิ่มเติมจากที่ได้รับมอบหมาย



- ได้รับมอบหมายให้เป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอนในการ แข่งขันรายการต่างๆ(รวม 3 รายการแข่งขัน)
- ดูแลนักกีฬาในช่วงการเก็บตัวฝึกซ้อมที่ โรงเรียนจนจบการแข่งขัน (นอนค้างคืน)
- ใช้จิตวิทยาการกีฬาในการสร้างเสริมกำลังใจ ให้กับนักกีฬาในช่วงการฝึกซ้อมและการแข่งขัน



- จัดกิจกรรมผ่อนคลายระหว่างการ เก็บตัวฝึกซ้อมที่โรงเรียน
- ช่วยรับฟังและปรึกษาปัญหาส่วนตัว ของนักกีฬาที่มีผลต่อ Performance
- ดูแลการเจ็บป่วยเล็กน้อยของนักกีฬา



ประสบการณ์



- ได้อยู่ในทีมกีฬาและดูแลนักกีฬา ตั้งแต่ช่วง Pre-season ถึง Postseason
- ได้เป็นหัวหน้าผู้ฝึกสอนยืนโค้ชข้าง สนามและแก้ไขปัญหานานาน
- ได้เรียนรู้ปัญหาในทีมกีฬา ปัญหา จากกลุ่มนักกีฬาวัยรุ่น ในกีฬา ประเภททีมและวิธีแก้ไขปัญหา



- ได้เดินทางไปนอกสถานที่/ต่าง จังหวัดเพื่อไปแข่งขัน
- ได้วางแผนและแก้ไขตารางเพื่อให้เหมาะสมกับนักกีฬา/อุปกรณ์/ สถานการณ์และสถานที่
- ได้รับรู้และช่วยแก้ไขปัญหาก่เกิด ขึ้นกับตัวนักกีฬาซึ่งส่งผลกับ Performance



คำแนะนำ: เลือกที่ฝึกงาน/งานที่เราสนใจ อยากลองทำจริงๆ อย่าเลือกตามเพื่อนหรือตามคำบอก อย่างเราชอบวอลเลย์บอล อยากลองทำทีม แต่พอได้เข้ามาทำจริงๆแล้วไม่ได้มีแค่การฝึกซ้อม มันมีรายละเอียดมากกว่านั้น ทั้งนอกสนาม ทั้งตัวนักกีฬาเอง หน้าที่ที่ได้รับมอบหมายอาจจะมึนอกเหนือจาก งานจริงๆของเรา เตรียมพร้อมรับมือกับปัญหาหน้างานต่างๆที่ต้องคอยแก้ไขและช่วยเหลือ รับมือกับอารมณ์และนิสัยของนักกีฬาแต่ละคนที่ไม่เหมือนกัน