



# การกีฬาแห่งประเทศไทย SPORTS AUTHORITY OF THAILAND ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา



ที่อยู่: เลขที่ 286 ห้อง 3 ชั้น 16 อาคารเฉลิมพระเกียรติ 7  
รอบพระชนมพรรษา การกีฬาแห่งประเทศไทย ถนนรามคำแหง  
แขวงห้วยหมาก เขตบางกะปิ กรุงเทพฯ 10240  
เบอร์โทรศัพท์: 0 2186 7111 ต่อ 8352

E-mail: sports.sci@sat.or.th

อาจารย์พิเศษ  
อาจารย์ ดร.ทศพร ยิ้มลัมย์

จัดทำโดย  
นาย จักรพันธ์ วิบุญพันธ์ 6430014139  
นาย พันปพล แสนเปื้อน 6430101039

ตำแหน่งงาน  
นักวิทยาศาสตร์การกีฬา

## หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

- ดูแลและบริการนักกีฬาทีมชาติไทยในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา
- ดูแลและทำความสะอาดอุปกรณ์ภายในห้องฟิตเนสตามวันที่ได้รับมอบหมาย
- ทำหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายจากเจ้าหน้าที่แต่ละห้อง

## ประสบการณ์การฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ได้รับ

- ได้เรียนรู้จากการปฏิบัติในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรง
- เข้าใจและสามารถนำความรู้ที่ได้มาพัฒนาต่อยอดในการประกอบอาชีพได้

## ประโยชน์ที่ได้รับ

- สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประกอบอาชีพในอนาคต
- เข้าใจการใช้อุปกรณ์ในแต่ละห้องมากขึ้น
- ได้ฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่น เพราะศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีพนักงานและนักศึกษาฝึกงานจำนวนมาก
- ได้เรียนรู้การออกแบบท่าออกกำลังกายให้เหมาะกับนักกีฬาในแต่ละชนิด
- ได้ลองเทรนให้นักกีฬาหลากหลายประเภท

## ข้อเสนอแนะ

- ศึกษาเรื่องอุปกรณ์ต่างๆ ในการทดสอบนักกีฬาเพื่อความสะดวกเร็วในการทดสอบนักกีฬา
- ทบทวนเกี่ยวกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้งแบบ Dynamic และ Static
- ทบทวนเกี่ยวกับ weight training ทั้งซื้อทำ ทำทางในการทำ กลุ่มกล้ามเนื้อที่ได้ เพื่อสามารถอธิบายให้นักกีฬาได้อย่างถูกต้อง
- การเข้า-ออกในแต่ละห้อง ควรแจ้งพี่ประจำห้องที่ดูแลเพื่อไม่ให้เกิดปัญหา



ห้องปฏิบัติการจิตวิทยาการกีฬา



ห้องปฏิบัติการชีวกลศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา



คลินิกโภชนาการ



ห้องตรวจจักษุ



ห้องกายภาพบำบัด



ห้องปฏิบัติการสรีรวิทยา



ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย



ห้องฟื้นฟูสมรรถภาพทางกาย



ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย



รายละเอียดการทำงานแต่ละห้อง