



ศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน(โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร)

เลขที่ 4 ถนนมิตรไมตรี แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพฯ 10400 โทร. 022454756

นิสิตที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพ

นาย ตรีวิทย์ ม่วงแก้ว รหัสประจำตัว 6430043339
อาจารย์นิเทศก์

อาจารย์ ดร. เบญจ ป้องกันภัย
ตำแหน่ง/หน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย

นักวิทยาศาสตร์การกีฬา, Stretch Coach,
Strength Coach กีฬาฟุตบอล,
ผู้ดูแลห้องฟิตเนส, ช่วยฝึกนักกายภาพฟื้นฟูนักกีฬา

ประสบการณ์จากการฝึกวิชาชีพที่ได้รับ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพที่ศูนย์ฝึกกีฬาเยาวชน โรงเรียนกีฬากรุงเทพมหานคร เป็นช่วงเวลาที่มีคุณค่าและเต็มไปด้วยการเรียนรู้ ข้าพเจ้าได้รับมอบหมายหน้าที่หลายด้าน ได้แก่ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา Stretch Coach, Strength Coach ทีมฟุตบอล, ผู้ดูแลห้องฟิตเนส และผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด ซึ่งแต่ละบทบาทล้วนช่วยเสริมสร้างความรู้และทักษะในการทำงานจริง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การได้ร่วมดูแลทีมฟุตบอลอย่างใกล้ชิด ทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจความต้องการเฉพาะด้านของนักกีฬาในแต่ละตำแหน่ง และได้ฝึกออกแบบการฝึกซ้อมเฉพาะบุคคล ทั้งในด้านความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และการฟื้นฟูร่างกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมถึงการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างโค้ชและนักกีฬา

หนึ่งในประสบการณ์ที่น่าประทับใจคือการได้ทำงานร่วมกับนักกายภาพบำบัดในการดูแลนักกีฬาที่มีอาการบาดเจ็บ ซึ่งเปิดมุมมองใหม่ในกระบวนการฟื้นฟูและการป้องกันการบาดเจ็บซ้ำ ประสบการณ์ทั้งหมดนี้ทำให้ข้าพเจ้าตระหนักถึงบทบาทสำคัญของวิทยาศาสตร์การกีฬาในการสนับสนุนความสำเร็จของนักกีฬา และพัฒนาทักษะการทำงานอย่างมืออาชีพต่อไปในอนาคต

ภาพกิจกรรม



ประโยชน์ที่ได้รับ

การฝึกประสบการณ์วิชาชีพในครั้งนี้ทำให้ข้าพเจ้าได้รับความรู้และทักษะที่จำเป็นในการประกอบวิชาชีพด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาอย่างรอบด้าน ไม่ว่าจะเป็นการวิเคราะห์สภาพร่างกายนักกีฬา การวางแผนและออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อม การดูแลห้องฟิตเนส ตลอดจนการช่วยเหลือในการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายของนักกีฬาร่วมกับนักกายภาพบำบัด

อีกหนึ่งประสบการณ์ที่มีคุณค่า คือการได้มีส่วนร่วมในการพานักกีฬาฟุตบอลเยาวชนไปแข่งขันนอกสถานที่ ซึ่งทำให้ข้าพเจ้าเข้าใจขั้นตอนการเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขันจริง ตั้งแต่การวอร์มอัพ การดูแลระหว่างการแข่งขัน ไปจนถึงการคลายกล้ามเนื้อและประเมินสภาพร่างกายหลังการแข่งขัน เป็นประสบการณ์ที่ช่วยให้ข้าพเจ้าเรียนรู้การทำงานภายใต้ความกดดันจริง และฝึกฝนทักษะการตัดสินใจ การสื่อสาร และการดูแลนักกีฬาในทุกสถานการณ์

ประสบการณ์ทั้งหมดนี้ไม่เพียงช่วยเพิ่มพูนความสามารถในสายงานเท่านั้น แต่ยังช่วยพัฒนาศักยภาพที่ดีในการทำงาน ความรับผิดชอบ และความเป็นมืออาชีพ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการก้าวสู่การทำงานจริงในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะต่อสถานที่ฝึกงาน

- ควรมีการจัดปฐมนิเทศหรือแนะนำระบบงานให้ชัดเจนตั้งแต่วันแรกที่นิสิตเข้าฝึกงาน เพื่อให้นิสิตเข้าใจบทบาทหน้าที่ ความคาดหวัง รวมถึงแนวทางปฏิบัติในสถานที่จริงได้ดียิ่งขึ้น
- หากสามารถจัดประชุมสรุปงานรายสัปดาห์หรือมีการให้ Feedback อย่างต่อเนื่อง จะช่วยให้นิสิตทราบจุดแข็งและจุดที่ควรพัฒนา พร้อมสามารถปรับปรุงตนเองได้อย่างเหมาะสม
- การเตรียมคู่มือหรือแผนงานเบื้องต้น เช่น วิธีการใช้เครื่องมือฝึกซ้อม แนวทางดูแลนักกีฬาที่บาดเจ็บเบื้องต้น หรือแนวทางการทำงานร่วมกับทีมโค้ชและบุคลากร จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของนิสิต
- ควรเปิดโอกาสให้นิสิตได้มีส่วนร่วมในการวางแผนหรือออกแบบโปรแกรมฝึกในบางโอกาส เพื่อเพิ่มประสบการณ์ตรงในด้านการคิดวิเคราะห์และการประยุกต์ใช้วิชาความรู้

2. ข้อเสนอแนะต่อตัวนิสิตฝึกงานเอง

- ควรเตรียมความพร้อมทางด้านความรู้และทักษะภาคปฏิบัติก่อนการเริ่มฝึกงาน โดยเฉพาะด้านการวางแผนฝึกซ้อม การสื่อสารกับนักกีฬา และการใช้เครื่องมือหรืออุปกรณ์ต่าง ๆ อย่างถูกต้องและปลอดภัย
- ควรฝึกทักษะการทำงานร่วมกับผู้อื่นและการปรับตัวให้เข้ากับทีมงานอย่างมืออาชีพ เพราะการทำงานในวงการกีฬาจำเป็นต้องอาศัยการสื่อสารและการร่วมมือกันอย่างมีประสิทธิภาพ
- ควรศึกษาหาข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการดูแลนักกีฬาในสถานการณ์แข่งขันจริง ทั้งด้านการเตรียมตัวก่อนแข่ง การควบคุมอารมณ์ของนักกีฬา การฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการแข่งขัน และการจัดการเมื่อเกิดเหตุฉุกเฉิน
- ควรให้ความสำคัญกับความรับผิดชอบและการบริหารเวลา เพราะงานด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในสถานการณ์จริงต้องอาศัยความแม่นยำ ความตรงต่อเวลา และความสม่ำเสมอในการดูแลนักกีฬา