



ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ขอเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ "เตรียมความพร้อมนักกีฬาเพื่อการแข่งขัน"
ในวันที่ 8 - 9 กรกฎาคม 2568 ณ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต

หน่วยวิทยาศาสตร์การกีฬาและการฟื้นฟูทางการกีฬา ศูนย์บริการสุขภาพคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ขอเชิญผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ "เตรียมความพร้อมนักกีฬาเพื่อการแข่งขัน" เพื่อเสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจ และทักษะที่จำเป็นในการเตรียมความพร้อมก่อน ระหว่าง หลังการออกกำลังกายแก่ผู้เข้าร่วมโครงการ อันจะนำไปสู่การเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ ตลอดจนการฟื้นฟูสภาพร่างกายที่เหมาะสม ในวันที่ 8 - 9 กรกฎาคม 2568 เวลา 07.30 - 17.30 น. ณ ห้อง 107 สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา อาคารเมน สเตเดียม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

- เรียนรู้วีธีวอร์มอัพ-คูลดาวน์อย่างถูกต้อง
- เทคนิคการฟื้นฟูร่างกาย ลดการบาดเจ็บ
- เข้าใจโภชนาการสายกีฬา
- เสริมจิตใจให้พร้อมลงสนามจริง

ผู้ที่สนใจสามารถลงทะเบียนได้ที่ <https://forms.gle/B9LLAPyMYGwZxC9F8> (มีค่าลงทะเบียน)



**ONE TU**มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
THAMMASAT UNIVERSITY

ข่าวประชาสัมพันธ์

งานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



THAMMASAT UNIVERSITY
FACULTY OF ALLIED HEALTH SCIENCE
SPORTS SCIENCE AND SPORTS REHABILITATION UNIT

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เตรียมความพร้อม นักกีฬา เพื่อการแข่งขัน

8 - 9 กรกฎาคม 2568
เวลา 07.30 - 17.30 น.
ณ อาคารแมนสตาเดียม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

รับสมัครตั้งแต่วันที่
ถึง 22 มิถุนายน 2568

ค่าลงทะเบียน
2,900 บาท
รับสมัครเพียง 30 ท่าน เท่านั้น

หัวข้อในการอบรม

- หลักการ WARM UP & COOL DOWN
- จิตวิทยาการกีฬา
- การป้องกันการบาดเจ็บสำหรับนักกีฬา
- โภชนาการสำหรับนักกีฬา
- เทคนิคการฟื้นฟูร่างกาย

เปิดรับสมัครผู้สนใจทุกท่าน ทั้งนักกีฬา ผู้ฝึกสอน บุคลากรทางกีฬา และบุคคลทั่วไปที่สนใจ



รายละเอียดโครงการ



สแกน QR CODE
เพื่อลงทะเบียน

ปรัชญาการศึกษาของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่มเพาะปัญญาชนเสรีและนวัตกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

20/06/68-72



WWW.TU.AC.TH/NEWS



THAMMASAT UNIVERSITY

สื่อสารองค์กร ธรรมศาสตร์



ONE TU

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
THAMMASAT UNIVERSITY

ข่าวประชาสัมพันธ์

งานสื่อสารองค์กร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



THAMMASAT UNIVERSITY
FACULTY OF ALLIED HEALTH SCIENCE
SPORTS SCIENCE AND SPORTS REHABILITATION UNIT

โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ เตรียมความพร้อม **นักกีฬา** เพื่อการแข่งขัน

8 - 9 กรกฎาคม 2568 เวลา 07.30 - 17.30 น.
ณ อาคารเมสเทเดียม มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์



รศ.ดร. อภิรักษ์เกียรติ เกียนทอง
หัวหน้าโครงการอบรม



รศ.ดร.สุพัชริน เจมรัตน์
หัวหน้างานจิตวิทยาการกีฬา



ผศ.ดร.ธีรพัฒน์ ลัดดาวงศ์
หัวหน้างานป้องกันการบาดเจ็บสำหรับนักกีฬา



ผศ.สุติมา สุวรรณกุล
หัวหน้างานเทคนิคการฟื้นฟูร่างกาย



อาจารย์ไกรยศ สุดสะอาด
หัวหน้างานหลักการคลายอุ่นร่างกาย,
โภชนาการสำหรับนักกีฬา

รับสมัครตั้งแต่วันที่
- 22 มิถุนายน 2568

ค่าลงทะเบียน
2,900 บาท
รับสมัครเพียง 30 ท่าน เท่านั้น



รายละเอียดโครงการ



สแกน QR CODE
เพื่อลงทะเบียน



ประชาสัมพันธ์ของมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

"มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ บ่มเพาะปัญญาชนเสรีและนวัตกรรมที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมเป็นพลเมืองโลกที่อุทิศตนเพื่อสังคมและมุ่งมั่นเพื่อความยั่งยืน"

20/06/68-72



WWW.TU.AC.TH/NEWS



THAMMASAT UNIVERSITY

สื่อสารองค์กร ธรรมศาสตร์