

กำหนดการ “การอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาการการกีฬา”

วันที่ 22 ถึง 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566

ณ มหาวิทยาลัยบูรพา (บางแสน) จังหวัดชลบุรี

วันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 (การอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาการการกีฬา วันที่ 1)

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.15 น.	พิธีเปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาการการกีฬา โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุต ตั้งวัฒนาชูลีพร คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
09.20 - 10.30 น.	การเสวนาในหัวข้อเรื่อง "บทบาทของนักกำหนดอาหารวิชาชีพในวงการกีฬา ทั้งปัจจุบันและอนาคต" โดย - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชนิดา โพธิ์ถาวร นายกสมาคมนักกำหนดอาหารแห่งประเทศไทย - ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มารุต ตั้งวัฒนาชูลีพร คณบดีคณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ดำเนินการเสวนาโดย ดร.พุทธิตา คงธิติเลิศ อาจารย์ประจำสาขาวิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก (รับประทานอาหารว่าง)
10.45 - 12.00 น.	การบรรยายในหัวข้อเรื่อง "ความสำคัญของโภชนาการสำหรับนักกีฬาในแต่ละช่วงวัย" โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อลงกต สิงห์โต ประธานสาขาวิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	การบรรยายในหัวข้อเรื่อง "ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเบื้องต้น (Energy system and type of sport)" โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ สนธิจันทร์ ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา (ระดับปริญญาตรี) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก (รับประทานอาหารว่าง)
14.45 - 16.00 น.	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ (Work shop) on “Energy system and type of sport” โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิรัตน์ สนธิจันทร์ ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา (ระดับปริญญาตรี) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

วันที่ 23 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 (การอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาการการกีฬา วันที่ 2)

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
09.00 - 10.30 น.	การเสวนา บอกเล่าประสบการณ์จากนักกีฬาอาชีพ ในหัวข้อเรื่อง "บทบาทและความสำคัญของโภชนาการสำหรับนักกีฬาแต่ละประเภท" โดย Special guest นักกีฬาอาชีพที่มีชื่อเสียง ดำเนินการเสวนา โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อลงกต สิงห์โต ประธานสาขาวิชาโภชนาการและการกำหนดอาหาร คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก (รับประทานอาหารว่าง)
10.45 - 12.00 น.	การบรรยายในหัวข้อเรื่อง "Sport nutrition in overview, fluid, and electrolyte" โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา เจริญวัฒน์ ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา (ระดับบัณฑิตศึกษา) คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	การบรรยายในหัวข้อเรื่อง "โภชนาการสำหรับนักกีฬา Endurance sport" โดย คุณกฤษฎี โพธิ์ต นักกำหนดอาหารวิชาชีพ ที่ปรึกษาด้านโภชนาการโรงพยาบาลเทพธารินทร์ และ Nutrition coach, Adidas Runners Bangkok
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก (รับประทานอาหารว่าง)
14.45 - 16.00 น.	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ (Work shop) on “Nutrition in endurance sport” โดย คุณกฤษฎี โพธิ์ต นักกำหนดอาหารวิชาชีพ ที่ปรึกษาด้านโภชนาการโรงพยาบาลเทพธารินทร์ และ Nutrition coach, Adidas Runners Bangkok

วันที่ 24 พฤศจิกายน พ.ศ. 2566 (การอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาการการกีฬา วันที่ 3)

เวลา	รายละเอียดกิจกรรม
09.00 - 10.30 น.	การบรรยายในหัวข้อเรื่อง "โภชนาการสำหรับนักกีฬา Strength and power sport" โดย คุณริษฏานันท์ คันธา นักโภชนาการและนักกำหนดอาหารการกีฬา The Diet Pump (ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางกีฬา)
10.30 - 10.45 น.	พักเบรก (รับประทานอาหารว่าง)
10.45 - 12.00 น.	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ (Work shop) on "Nutrition in strength and power sport" โดย คุณริษฏานันท์ คันธา นักโภชนาการและนักกำหนดอาหารการกีฬา The Diet Pump (ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางกีฬา) และทีม
12.00 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 - 14.30 น.	การบรรยายในหัวข้อเรื่อง "โภชนาการสำหรับนักกีฬา High intensity intermittent sport" โดย คุณริษฏานันท์ คันธา นักโภชนาการและนักกำหนดอาหารการกีฬา The Diet Pump (ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางกีฬา)
14.30 - 14.45 น.	พักเบรก (รับประทานอาหารว่าง)
14.45 - 16.00 น.	กิจกรรมการฝึกปฏิบัติ (Work shop) on "Nutrition in high intensity intermittent sport" โดย คุณริษฏานันท์ คันธา นักโภชนาการและนักกำหนดอาหารการกีฬา The Diet Pump (ศูนย์พัฒนาสมรรถภาพทางกายและความสามารถทางกีฬา) และทีม
16.00 - 16.15 น.	พิธีปิดการอบรมเชิงปฏิบัติการโภชนาการการกีฬา