

โค้ชเจเจ เริ่มต้นอาชีพการเป็นโค้ช หรือผู้ฝึกนักปั่นจักรยานทั้งมือใหม่และระดับประเทศ ให้บรรลุไปยังเป้าหมายที่ตั้งไว้ ตั้งแต่ปี พ.ศ.2542

นอกจากการเป็นโค้ชที่ได้รับการรับรองจากประเทศอังกฤษและประเทศอเมริกาแล้ว เจเจ ยังเป็นนักเขียนและได้เขียนบทความต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นบทความงานวิจัย หรือบทความเกี่ยวกับการปั่นจักรยานและประสบการณ์การปั่นจักรยาน ให้นิตยสาร ซึ่งได้รับการตีพิมพ์ในนิตยสารจักรยาน หนังสือพิมพ์ และ เว็บไซต์ต่างๆ ทั้งในประเทศอังกฤษ และประเทศไทยอย่างมากมาย ปัจจุบัน เจเจ

มีอาชีพหลักเป็นผู้บรรยายหรือวิทยากรให้กับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์รังสิต ในคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

เจเจใช้ประสบการณ์ 35ปีในการปั่นจักรยาน ผสมผสานกับหลักการวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อ สร้างหรือคิดค้นแผนการฝึกซ้อมให้นักปั่นที่มีเวลาน้อย ให้สามารถฝึกให้ได้อย่างน้อยอาทิตย์ละ 4 ถึง 5 ชั่วโมง เพื่อช่วยพวกนักปั่นบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ จากการร่วมงานกับทาง Exeter University และ University of Kent Sport Science ทำให้เขียนรู้เคล็ดลับและเทคนิคในการฝึกใหม่ๆ ที่ใช้โดยทีม Sky และ British Cycling หรือสหพันธ์จักรยานอังกฤษ ตั้งแต่ปี 1978-2010

ตลอดอาชีพนักปั่น ซึ่งเริ่มตั้งแต่ปี 1978-2010 เจเจ ได้รับชัยชนะจากการแข่งเสือหมอบ ไทมิโรอัล Criterium หรือคือการแข่งขันปั่นระยะสั้น โดยการปั่นหลายๆรอบ และ ไตรกีฬา มากกว่า 200 ครั้ง เริ่มตั้งแต่ปี 2521เมื่อสมัยเจเจเป็นนักเรียน ได้ร่วมลงแข่ง English Schools ใน South of England และร่วมแข่งขันในรายการ France for Peugeot ในปี 1984-1986 หลังจากหยุดพักไป 10 ปี ในปี 2002 เจเจได้กลับมาลงแข่งอีกครั้งเมื่อตอนอายุ 40

พร้อมกับคว้าชัยชนะการแข่งขันในรายการต่างๆมากกว่า 100 รายการ จากการแข่งไทมิโรอัล และเสือหมอบ บ่อยครั้งที่ เจเจ สามารถปราบคู่แข่งที่มีอายุน้อยกว่าเจเจ ครั้งหนึ่งได้อย่างง่ายดาย ปัจจุบัน เจเจ ยังออกปั่นจักรยานเป็นประจำเพื่อความสนุกสนานและเพื่อรักษาให้ร่างกายอยู่ใน สภาพที่แข็งแรง ทำให้เจเจสามารถปั่นขึ้นเขาใหญ่ โดยใช้เวลาชั่วโมงกว่าๆเท่านั้น นอกจากนี้จะเป็นอดีตนักปั่นเก่าที่รักการปั่นเป็นชีวิตจิตใจแล้ว เจเจ ยังเคยเป็นครู 15 ปี ซึ่งทำให้ เจเจได้สั่งสมทักษะในการสอนและชี้แนะความรู้ให้ผู้เรียน

และปรับเปลี่ยนกลยุทธ์และกลวิธีในการสอนให้เข้ากับผู้เรียน ในขณะที่ทุกคนมีเป้าหมายที่ต่างกัน และมีความตั้งใจในการเดินตามเป้าที่ตั้งไว้ จากประสบการณ์ในการเป็นโค้ช 15 ปี เจเจ

ตระหนักถึงความสำคัญในการทำงานร่วมกับผู้เชี่ยวชาญทางด้านต่างๆ เช่น ด้านโภชนาการ strength & core conditionหรือการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่สำคัญ “Bike Fitting” หรือการปรับขนาดและระยะต่างๆของจักรยานให้เข้ากับร่างกายของผู้ปั่น การนวดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และ ปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและโครงสร้าง ดังนั้น โค้ชเจเจ จึงเป็นโค้ชหรือผู้ฝึกสอนที่เพียบพร้อม เบ็ดเสร็จ ณ จุดเดียว ที่ให้ความสำคัญกับองค์รวม เบ็ดเสร็จ การปั่นจักรยานนั้นเป็นกีฬาที่ให้ความสนุกเพลิดเพลิน ทำให้คุณมีร่างกายแข็งแรง ช่วยลดความอ้วน ลดความเครียด และเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างรวดเร็ว และแพร่หลายในประเทศไทยในขณะนี้

ไม่ว่าเป้าหมายของคุณคือการหาความสุข สนุกสนาน กับการเล่นหรือ คุณอาจจะอยากเป็นเหมือน Bradley Wiggins หรือ Chris Froome คำแนะนำและการช่วยเหลือจาก เจเจ จะช่วยคุณไปถึงเป้าหมายนั้นเร็วขึ้น

โดยการจัดสรรเวลาสำหรับการฝึกซ้อมให้เข้าการตารางการใช้ชีวิตประจำวัน

ลองโทรมาคุยและปรึกษากับโค้ช เจเจ วันนี้ แล้วเริ่มวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อให้คุณได้ไปถึงเป้าหมายที่คุณตั้งไว้ อยากปั่นเร็วขึ้น เริ่มฝึกซ้อมตั้งแต่วันนี้

E-mail: jj@jjcoach.com