



Title :	ฟุตบอลเพาะกาย
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	หนังสือ
Date :	วันอังคารที่ 4 ตุลาคม 2554 หน้า 7

ชนะเลิศในการแข่งขันกีฬาเพาะกาย ศูนย์เยาวชนกรุงเทพฯ ซึ่งถ้วยแลชฟอร์ด คลาสสิก 2013 (Latchford Classic 2013) รุ่นเยาวชนอายุไม่เกิน 21 ปี ณ สนามกีฬาไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง ซึ่งก็ทำให้ผมดีใจและภูมิใจอย่างมาก

การเล่นกีฬาเพาะกายเพื่อรูปร่างดีกับเพื่อเป็นนักกีฬานั้นมีความแตกต่างกัน ถ้าจะเพาะกายเพื่อรูปร่างคืออย่างเดียว อาจจะทำให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้อตรงจุดนั้นจุดนี้ แต่ถ้ามุ่งมั่นสู่การเป็นนักกีฬาแล้ว จะต้องเปลี่ยนวิถีชีวิต ไม่ใช่เฉพาะเรื่องในยิมเท่านั้น แต่ตลอดไปถึงการกิน อยู่ หลับนอนพักผ่อน

ผมเล่นกีฬาเพาะกายมาแล้ว 2 ปี ไม่เฉพาะร่างกายเท่านั้นที่แข็งแรงขึ้น มีกล้ามเนื้อสวยงามชัดเจน จิตใจผมก็เข้มแข็งขึ้นด้วย มีความอดทนมากขึ้น แล้วผมก็ปรับสิ่งที่ได้จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวัน อย่างการเรียน เรียนหนัก

เพื่อนบางคนอาจจะท้อแท้ แต่สำหรับผมใช้แนวคิดจากการที่เราฝึก ต้องใช้ความอดทนมุมานะ จึงจะได้มาซึ่งความสำเร็จอย่างที่เราตั้งใจ

พันธวัช นิมิตภาคภูมิ

ชั้นปี 3 สำนักวิชาศิลปศาสตร์ ม.แม่ฟ้าหลวง

หมายเหตุ : 'มิติน' ขอเชิญชวนน้องๆ หนูๆ ทั้งระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา อาชีวศึกษา และอุดมศึกษา เขียนบอกเล่าเรื่องราวเกี่ยวกับกีฬาที่เล่น หรือกีฬาที่สนใจ พร้อมกับ 'ความฝัน' ในการเล่นกีฬา เพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และบอกเล่าความประทับใจ โดยเขียนเล่าเรื่องตามสไตล์ของน้องๆ หนูๆ ความยาว 1-1 หน้าครึ่ง ขนาด A4 พร้อมภาพประกอบสุดมันเกี่ยวกับกีฬาที่เล่น 5-6 ภาพ ส่งมาที่คอลัมน์ 'Teen's Sport Talk' อีเมล teenssporttalk@matichon.co.th

หรือส่งจดหมายมาที่ ฝ่ายการศึกษา หนังสือพิมพ์ มิติน 12 ถนนเทศบาลนครบาล หมู่บ้านประชา นิเวศน์ 1 ลาดยาว จตุจักร กรุงเทพฯ 10900 พร้อมระบุชื่อ-นามสกุล ที่อยู่ อีเมล และหมายเลขโทรศัพท์ ของน้องๆ ริมส่งกันมานะจ๊ะ เรื่องใดที่ได้รับการตีพิมพ์ จะได้รับ 'ชุดของที่ระลึก 3 ชิ้น' ชุดจากแมนเชสเตอร์ ยูไนเต็ด หรือบาร์เซโลน่า สนับสนุนโดย บริษัท เซ็นทรัลมาร์เก็ตติ้งกรุ๊ป จำกัด

