



Title :	<h1>มติชน</h1>
Subject Heading 1 :	
Subject Heading 2 :	
Source :	
Date :	

4 ตุลาคม 2557 หน้า 17



แต่กีฬาเพาะกายการแข่งขันจะให้คะแนนจากสายตากรรการให้ความสำคัญกับทุกส่วนของร่างกาย ได้ออกกำลังกายเต็มที่ ทำให้การออกกำลังกายแต่ละวันมีความหมาย มีผลต่อการแข่งขันและมีผลดีต่อตัวเราเองด้วย

ตอนผมเริ่มต้นศึกษากีฬาเพาะกาย ผมเริ่มจากหาข้อมูลจากเว็บไซต์ต่างๆ หลังจากนั้นก็ลงมือ วันแรกที่เข้ายิมเจ็บกล้ามเนื้อมาก เพราะเราไม่เคยได้ใช้กล้ามเนื้อหักโหมมาก่อน แต่ก็มุ่งมั่นเล่นต่อไป และก็เป็นโชคดีของผมที่คนในยิมเดียวกันแนะนำให้ผมได้รู้จักนักกีฬาเพาะกายระดับแชมป์โลกอย่าง จิรพันธ์ โป่งคำ ซึ่งในเวลาต่อมาเขาก็กลายเป็นโค้ชของผม

เขาไม่เพียงเป็นโค้ชฝึกให้ผม แต่ยังเป็นแรงบันดาลใจให้ผมรักในความอดทนของเขา ความมุ่งมั่น และที่สำคัญทำให้ผมมีความฝันอยากเป็นแชมป์โลก จากเดิมผมตั้งใจจะเล่นกีฬาเพาะกาย แค่ขอให้หุ่นดี เพราะเมื่อก่อนผมจะเจ้าเนื้อหน่อยๆ แต่พอผมคลุกคลีกับกลุ่มคนที่สนใจเหมือนกัน ผมก็อยากตัวใหญ่กว่านี้ และอยากจะไปประกวดหรือไปแข่งขัน โค้ชก็จะแนะนำให้เราไปในรายการการแข่งขันต่างๆ ซึ่งผมก็ไปแข่งมาหลายรายการ และเมื่อไม่นานมานี้ผมก็ได้รางวัล

TEEN'S Sport Talk
teenssporttalk@matichon.co.th

งานอดิเรกของวัยรุ่นหลายคนอาจเป็นการสะสมผลงานเพลงของนักร้องคนโปรดหรือเลือกกีฬาของทีมฟุตบอลที่ตัวเองรัก แต่สำหรับผม **ตี-พันธวัช นิมิตภาคภูมิ** นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาจีนธุรกิจ สำนักวิชาศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง ผมชอบสะสมกล้ามเนื้อครับ ใช่ครับ... ผมเขียนไม่ผิดแน่ กล้ามเนื้อของตัวเองนั่นเองที่ผมหลงรัก และได้มาด้วยการลงทุลงแรงออกกำลังกายและมีวินัยในการใช้เวลาแกว่าร่างกายตัวเองอย่างสม่ำเสมอ กับกีฬาที่ชื่อว่า **"เพาะกาย"**

ผมชอบออกกำลังกายและรักสุขภาพมานานแล้ว ก่อนหน้านี้ผมเล่นกีฬาต่างๆ ไป พวกกีฬาทำแแต่มีต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอลหรือแบดมินตัน แต่ในที่สุดก็รู้สึกได้ว่าเหล่านั้นไม่ใช่กีฬาที่ผมจะเล่น เพราะมันทำให้เราต้องรัดปลังแบบเกินกำลังเพื่อชิงแแต่มีหรือห้าหั้นคู่แข่ง