



# ข่าวประชาสัมพันธ์

## มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที ๑๓ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า ๒๓ มุลค่าข่าว ๔๙๔,๑๙๐.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



# 'วิ่งข้ามรั้ว'

## คือ...ส่วนหนึ่งของชีวิต



**ส**วัสดีค่ะชื่อ น.ส.สุภารัตน์ พัฒนแหวน ชื่อเล่น **ฝน** กำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่ 2 คณะศึกษาศาสตร์ ภาควิชาจิตวิทยาการแนะแนว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ปัจจุบันดิฉันเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย ประเภทกรีฑาหรือ "วิ่ง" นั่นเองค่ะ

แรกเริ่มเดิมทีก่อนที่จะมีวันนี้ได้นั้น ดิฉันเริ่มมีความสามารถด้านกีฬามาตั้งแต่อนุบาล 3 จึงได้รับคัดเลือกให้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน และสามารถใช้ความสามารถพิเศษด้านนี้สอบเข้ามัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนประจำจังหวัด คือโรงเรียนกัลยาณีศรีธรรมราช จ.นครศรีธรรมราช ได้สำเร็จ ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาดิฉันมีความสุขที่ได้เล่นกีฬา ได้ฝึกซ้อมด้วยกันเป็นทีม มีโค้ชที่ทุ่มเทให้นักกีฬามากๆ ได้ชกทานนี่คืออาจารย์อุทัย ศักดิ์จิรพวงษ์ ค่ะ และมี

สนับสนุนด้วยเป็นอย่างดี

หลังเลิกเรียนของทุกวัน หน้าที่ยอดนักวิ่งคือซ้อมกีฬา นี่คือกิจวัตรประจำวันไปแล้ว กีฬาที่ดิฉันถนัดนั้น คือ กรีฑาประเภทวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร ก็เป็นอีกความสามารถอย่างหนึ่งที่ท้าทายสำหรับดิฉันเลยทีเดียว เพราะดิฉันเป็นคนไม่สูงมาก จึงต้องใช้ความพยายาม ใช้ความเร็วสำหรับการคล้องตัวในการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นอย่างมาก และทุกครั้งที่จะแข่งขันดิฉันจะได้รับประสบการณ์กลับมาเสมอ อาจมีชนะบ้าง แพ้บ้าง ซึ่งเป็นเรื่องปกติของการแข่งขันอยู่แล้วคะ ตลอดระยะเวลา 15 ปีที่เล่นกีฬามา ดิฉันตั้งใจทำในสิ่งที่รักและมีความสุขที่ได้ทำ จนกีฬาได้เข้ามาเป็นส่วนหนึ่งในชีวิต ดิฉันทุ่มเทฝึกซ้อมฝึกฝนตัวเองให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ โดยที่ไม่จำเป็นต้องแข่งกับใคร แค่แข่งกับหัวใจตัวเอง ทำลายสถิติของตัวเองให้ได้มากที่สุด ก็เป็นสิ่งที่น่าภูมิใจสำหรับดิฉันแล้ว และที่สำคัญกีฬา ยังให้อะไรมากมายแก่ดิฉัน ให้ประสบการณ์ ให้สุขภาพที่ดี ให้เพื่อนใหม่ๆ ฝึกให้ดิฉันกล้าเผชิญกับสิ่งที่ท้าทาย และกล้าที่จะลุกขึ้นอีกครั้งเมื่อ



คิดว่าวันนี้ยังไม่ใช้วันของเรา และเชื่อว่าจะต้องมี  
สักวันที่เป็นวันของเราให้ได้ และแน่นอนสำหรับ  
ความใฝ่ฝันของนักกีฬาคนนี้ ก็ฝันอยากจะเป็น  
นักกีฬาที่มีสถิติดีขึ้นเรื่อยๆ ค่ะ เพราะสุดท้าย  
แล้วผลของการพยายาม การฝึกฝน และ  
การทุ่มเทที่ผ่านมานั้น ก็จะทำให้ฉันไปสู่  
สิ่งที่ดีขึ้นเองค่ะ

ดิฉันจะตั้งใจฝึกซ้อมอย่างเต็มที่  
ที่ เติบโตความสามารถให้แก่ตัวเอง  
แก่ครอบครัว และตอบแทน มศว  
สำหรับโอกาสที่ให้แก่อิฉันในการ  
พัฒนาตัวเองและการฝึกซ้อมให้ดีขึ้นต่อ  
ไป และสุดท้ายดิฉันขอฝากไว้สำหรับทุก  
คนที่มีความฝันนะคะ เมื่อฝันอยากจะทำ  
อะไรแล้ว ก็ทุ่มเทให้สุดพลัง ทำให้เต็มที่  
อย่ากลัวว่าจะไม่ได้ผลลัพธ์ตามที่คาดหวัง  
เพราะไม่มันแล้วจะเสียใจที่ไม่มีโอกาสได้  
ลงมือทำในสิ่งที่รักนะคะ

## น.ส.สุภารัตน์ พัฒนแหวน

ปี 2 คณะศึกษาศาสตร์





## ผลงานที่น่าภูมิใจ

- ๘ กรีฑาดาวรุ่งมุงยูธโอลิมปิก - กีฬาพลอดนุหรี ประจำปี 2553 ที่ 2 ประเภทวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร สถิติ 15.72 วินาที
- ๘ กรีฑาดาวรุ่งมุงยูธโอลิมปิก - กีฬาพลอดนุหรี ประจำปี 2553 ที่ 3 ประเภทวิ่งผลัด 4x300 เมตร สถิติ 2.49.56 วินาที
- ๘ กรีฑาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ชิงถ้วยพระราชทาน ครั้งที่ 54 ประจำปี 2551 ที่ 1 ประเภทวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร สถิติ 15.68 วินาที
- ๘ กีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 37 คัดเลือกภาค 4 ประจำปี 2551 ที่ 1 ประเภทวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร
- ๘ กรีฑาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย ชิงถ้วยพระราชทาน ครั้งที่ 53 ประจำปี 2550 ที่ 1 ประเภทวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร สถิติ 15.69 วินาที
- ๘ กรีฑาดาวรุ่งมุงยูธโอลิมปิก - กีฬาพลอดนุหรี ประจำปี 2549 ที่ 1 ประเภทวิ่งข้ามรั้ว 100 เมตร สถิติ 15.95 วินาที