



# ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐  
ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

ข่าวจากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที ๙ เดือนมีนาคม พ.ศ.๒๕๕๘ หน้า ๑๔ มูลค่าข่าว ๓๙๖,๔๖๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสื่อสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

## เจตรัฐ สหพันธ์พร เท่อย่างหนุ่มนักกีฬา

โชว์แซ่บ

เรื่อง : กานู  
ภาพ : กฤษณ์ พรหมสาขา ณ สกลนคร



**เจตรัฐ สหพันธ์พร**  
ชื่อเล่น เปรม  
อายุ 22 ปี สูง 175 ซม. หนัก 68 กก.  
เรียนอยู่ชั้นปีที่ 4 สาขาเศรษฐศาสตร์  
คณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



หนุ่มรูปร่างลีนมีกล้ามเนื้อพองามแบบนักกีฬา "เปรม-เจตรัฐ สหพันธ์พร" นักศึกษาวัย 22 ปี จากคณะเศรษฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ นอกจากเรียนเป็นหลักแล้ว เปรมยังทำงานพิเศษ เป็นนักมวยแสดงโชว์ของเวที Muay Thai Live-The Legend Lives ซึ่งเปิดแสดงเป็นประจำที่โรงละคร เดอะสกาย เอเซียที่ค อีกด้วย "ที่ผมแสดงจะเป็นเรื่องราวเกี่ยวกับประวัติของนักมวยไทยคนสำคัญ เช่น นายขนมต้ม, พระเจ้าเสือ และพระยาพิชัยดาบหัก เป็นต้น บนเวทีผมจะรับบทเป็นมหาดเล็กของพระเจ้าเสือบ้าง หรือเปลี่ยนมารับบทตัวละครอีกตัวหนึ่งในตอนนายขนมต้มบ้าง โดยจะขึ้นโชว์ทุกวันอังคาร-อาทิตย์ ตั้งแต่สองทุ่ม-สามทุ่ม ซึ่งส่วนใหญ่จะมีนักท่องเที่ยวต่างชาติตีตั๋วเข้ามาดูอยู่เรื่อยๆ"

เปรมบอกว่า เขารักกีฬาต่อสู้มาตั้งแต่เรียนมัธยมต้น โดยเริ่มเรียนเทควันโดเป็นอย่างแรก พอผู้มีอุปถัมภ์ลาายก็เรียนคาราเต้ และพอเข้ามหาวิทยาลัยก็เรียนมวยไทยต่อเนื่อง



กันเลย แถมยังเคยลงแข่งขันศิลปะการต่อสู้ระดับเยาวชนมาแล้ว แม้จะไม่ได้รางวัลอะไรติดไม้ติดมือมา แต่เมื่อได้มาทำงานที่เวทีมวยไทยไลฟ์โชว์เขาก็รู้สึกดีใจที่ได้ใช้ความเป็นตัวตนของเขาทำงานได้เต็มที่

เป็นหนุ่มนักมวยร่างกายกำยำขนาดนี้ เปรมมีเคล็ดลับในการดูแลรูปร่างยังงัยบ้าง... “ผมเริ่มฝึกร่างกายตัวเองมาตั้งแต่อายุ 16 ปี โดยชิตอ์พวันละ 200 ครั้ง วิดพื้นวันละ 200-600 ครั้ง เป็นประจำ เรียกว่าต้องใช้ความอดทนมากๆ เมื่อชิตอ์พและวิดพื้นเสร็จแล้วยังต้องไปวิ่งรอบสนามอีกหลายรอบด้วยนะครับ”

แรงบันดาลใจที่ทำให้เขาชื่นชอบกีฬาต่อสู้ เกิดจากความประทับใจที่ได้ดูภาพยนตร์กังฟูมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งดารานักบู๊อย่าง บรูซ ลี, เจ็ท ลี และอื่นๆ ล้วนแต่เป็นผู้สร้างแรงบันดาลใจให้กับเขาทั้งสิ้น แต่คนที่เขาชื่นชอบมากที่สุดก็คือ ตอนนี่ เยน จากภาพยนตร์เรื่อง “ยิปมัน”

อาหารการกินก็สำคัญในการดูแลหุ่น “ผมจะเน้นกินอาหารประเภทที่ให้โปรตีนอย่างเนื้อไก่เป็นประจำ มื้อเช้ากับมื้อกลางวันผมจะกินเต็มที่เลย ทั้งโปรตีน คาร์โบไฮเดรต และผัก ส่วนมื้อเย็นจะกินแต่เนื้อไก่อ้วนๆ จะไม่กินหนังไก่หรือไขมัน และยังคงลดข้าวหรือแป้งลงด้วยครับ”

เปรมพูดถึงอนาคตให้ฟังว่า เป็นธรรมดาของคนที่ยืนจบด้านเศรษฐศาสตร์ ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะทำงานด้านเศรษฐกิจ การเงิน การธนาคาร หรือตลาดหุ้น แต่เป้าหมายที่แท้จริงของเขากลับแตกต่าง เพราะเขาอยากเป็นอาจารย์สอนทางด้านเศรษฐศาสตร์ซะมากกว่า

“ผมกำลังจะเรียนจบปริญญาตรีในช่วงหน้าร้อนนี้แล้วครับ และผมมีแผนในใจว่าจะเรียนต่อปริญญาโทเลย แต่ตอนนี้กำลังตัดสินใจว่าจะเรียนต่อที่เมืองไทยหรือเรียนที่ออสเตรเลียดี ผมคงต้องรีบไปหาข้อมูลเพิ่มเติมเพื่อประกอบการตัดสินใจแล้วละครับ แต่ยังไงซะผมคงไม่ทิ้งศิลปะการต่อสู้แน่นอน เพราะแม้เราไปเรียนต่อ แต่ถ้ามีเวลาว่างก็สามารถซ้อมได้นะ ผมว่า Martial Art หรือศิลปะการต่อสู้นี้มันคงอยู่ในดีเอ็นเอและความเป็นตัวตนของผมซะแล้วละครับ” หนุ่มนักกีฬาทั้งทำด้วยรอยยิ้ม **M**