



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 สุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000
ภายใน 15666 โทรศัพท์/โทรสาร 02-259-6172

จากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที 21 เดือนเมษายน พ.ศ.2559 หน้า C1 มูลค่าข่าว 639,480.-

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



C7

7 ทีฟ้าของดารา
หนุ่มนักกีฬา ปรารชญ บัวภา

7 ทีฟ้าของดาราหนุ่มนักกีฬา ปรารชญ บัวภา

■ เรื่อง... โยโกมาริ

ปรารชญ บัวภา คือนักแสดงหนุ่มไฟแรง ที่มีชื่อเสียงจากการแสดงละครเวที "มวยไทยโลพี" และกำลังจะเป็นที่รู้จักในฐานะหนึ่งในนักแสดงจากละครเรื่องเจ้าเวหา เขาเคยเป็นนักกีฬาแบดมินตันที่เคยเข้าแข่งขันในระดับประเทศ เป็นนักเรียนของ จ.ร้อยเอ็ด เป็นนักกีฬาตัวแทนโรงเรียนและมหาวิทยาลัยหลายรายการ และที่สำคัญเขาเป็นนักกีฬาที่มีความสามารถหลากหลายโดยเฉพาะศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว

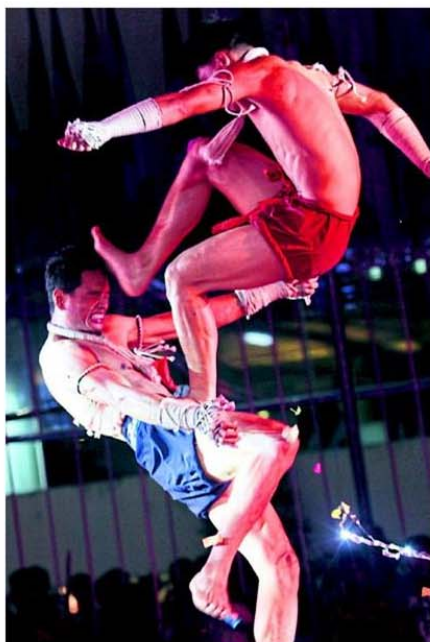
"ผมชอบการต่อสู้มากที่สุดเพราะเราได้แข่งกับตัวเองและต่อสู้กับคนอื่นได้ด้วย ช่วยให้เรารู้ปัญหาตรงหน้าได้ง่าย เคารพตัวเอง เคารพคู่ต่อสู้ และฝึกการประมาณตัวเอง เช่น เราฝึกซ้อมมานานเราจะไม่กลัวลงแข่งหรือเข้าสู่กับคนอื่น ๆ หลายครั้งที่ผมไม่ประมาณตัวเองฝึกซ้อมน้อย พอไปลงแข่ง ความมั่นใจในตัวองก็น้อยกว่า แกรมแจ็บกลับมาด้วย แต่ถ้าเราซ้อม

มาดี เราจะรูปร่างกายตัวเองว่าพร้อมที่จะลงแข่ง พร้อมที่จะสู้กับคนอื่น ความมั่นใจก็มีเต็มที่

"นอกจากนี้คือปะการต่อสู้ยังฝึกจิตใจในเรื่องของความกล้า บางครั้งเราเจอคู่ต่อสู้ตัวใหญ่หน้าโหดๆ แต่เราอาจจะไม่เก่งเหมือนอย่างที่เรากลัวไปเองก็ได้ ดังนั้นเวลาสู้ก็ทำให้เต็มที่ด้วยเทคนิคการต่อสู้ที่เรามีแค่นั้นก็พออย่าไปกลัวคู่ต่อสู้"



ภาพ : กักรชัย ปรีชาพาณิชย์



มวยไทย

“เป็นกีฬาที่ผมชอบมากที่สุด เป็นกีฬาที่ทำให้เราได้เป็นลูกผู้ชาย ผมเริ่มต้นเรียนมวยไทยที่กรมพลศึกษา มีการเข้าค่ายฤดูร้อนที่สนามกีฬาศุภชลาศัย ซึ่งผมสามารถเลือกได้ว่าจะเข้าคลาสเรียนกีฬาอะไรก็ได้ ผมเห็นมีเปิดคลาสมวยไทยอยู่ก็เลยสนใจไปเรียน ได้ชมมวยไทยคนแรกของผมคือ ก้องธวัช สิงห์วังชา เจ้าของฉายาหมัดมรณะ เป็นนักมวยไทยที่เน้นหมัดขวาตรงหนักหน่วง ผมจึงติดสไตล้การชกแบบเน้นหมัดหนักเหมือนอาจารย์ผมไปด้วย การชกของผมจะเน้นหมัดหนักๆ จัดเต็มๆ”



คาราเต้

“หลังจากเราเรียนมวยไทยจนเริ่มชำนาญก็ลองหันไปเล่นกีฬาอื่นดูบ้าง ก็เริ่มลองเล่นกีฬาคาราเต้ดูบ้าง สำหรับผมคาราเต้จะต่างจากมวยไทยตรงที่ในการแข่งขันเขาห้ามทำร้าย

ที่ใบหน้า ผมเรียนคาราเต้ไม่นานก็ขอลงแข่งเลยเพราะผมมีพื้นฐานในกีฬามวยไทยมาก่อน จึงมีทักษะทางการต่อสู้ติดตัวมาบ้าง ปรากฏว่าผมแพ้ฟาวล์เพราะไปชกหน้าคู่ต่อสู้จนเลือดออก เพราะผมไม่เห็นเขาเข้ามาสู้เสียทีก็เลยเข้าไปจัดการต่อเลยไปหมัดนิ่งแพ้ฟาวล์ไป แต่การเรียนคาราเต้ก็ทำให้ผมได้รู้จักการอ่อนน้อม รู้จักการเคารพคู่ต่อสู้ และการถ่อมตน”

3

เทควันโด

“ผมคิดว่าถ้าเล่นเทควันโดแล้วสาว ๆ จะกรี๊ด และคนเล่นเทควันโดก็มีแต่คนหน้าตาดี ๆ ก็เลยไปลองเล่นเทควันโดดูเผื่อสาว ๆ จะชอบผมบ้าง การเตะของเทควันโด



จะต่างจากมวยไทย เขาจะเตะขาตรง เน้นการสแนปใช้ความเร็วเข้าเตะคู่ต่อสู้ มีท่าเตะหลากหลาย ในขณะที่มวยไทยเตะขำ แต่เน้นหนัก ถ้าโดนคือเจ็บแน่ ๆ แต่เทควันโดเน้นเร็วเตะเอาแต่มีคะแนน ไม่เน้นเตะให้เจ็บ ตอนแรกผมถึงว่าเป็นคือเตะแล้วเธอคือไม่รู้สึกรับเลยเมื่อเทียบกับมวยไทย เป้าหมายการฝึกเทควันโดของผมคือประยุกต์เอาการเตะของเทควันโดมาพัฒนาทักษะการเตะของผมให้ได้ทั้งความแรง ความเร็ว และเตะให้สวยงาม”

ยูโด

“เริ่มเล่นไม่ต่างจากเทควันโดและคาราเต้คือรู้สึกว่ามันเท่ ผมชอบชุดของยูโด ใส่แล้วดูเท่ดี การทุ่มของยูโดที่ผมฝึกมาทำให้ผมรู้ว่ายูโดทุ่มหนักมาก ยูโดเป็นกีฬาที่ทำให้เรารู้จักการใช้แรง เอาแรงคู่ต่อสู้กลับไปทำร้ายตัวเอง รู้จักการเบี่ยงแรง เสริมแรง หลีกเลี่ยงเหล่านี้ทำให้



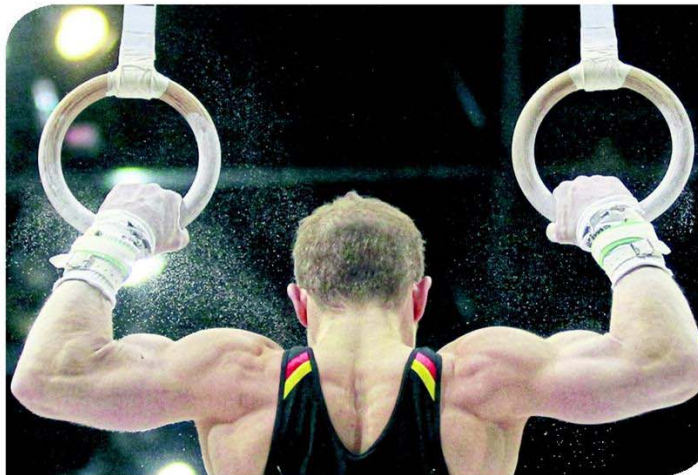
คนตัวเล็กทุ่มคนตัวใหญ่ได้ การทุ่มของยูโดจะเน้นการ ทุ่ม เขียด คอนโทรล เมื่อเทียบกับการทุ่มของมวยไทยแล้วยูโดจะทุ่มหนักกว่าเพราะเขาทุ่มแบบตัวลอยจากพื้นเลย ถ้าคนทุ่มจับทุ่มแล้วปล่อยไปตามแรงเลยเราจะเจ็บหนัก แต่ถ้าเขาช่วยยั้งด้วยการดึงเราจะไม่เจ็บมาก”

4



ไตรกีฬา

“ผมเป็นคนชอบเล่นกีฬาแบบบ้ำพลัง ผมจะลงแข่งไตรกีฬาทุกปีในรายการแข่งขันหลักๆ เพื่อรักษาสภาพร่างกายให้ฟิตพร้อมเสมอ การเล่นไตรกีฬาสอนเราหลายอย่าง คือ การมีสมาธิ ความอดทน และการควบคุมร่างกายให้เป็นไปตามจังหวะที่เหมาะสม ซึ่งจังหวะเป็นสิ่งสำคัญมากในการแข่งไตรกีฬา อย่างสเตจแรกว่ายน้ำ 2 กม. เราจะต้องว่ายน้ำเป็นจังหวะที่เหมาะสมไม่ออกแรงว่ายน้ำเร็วเกินไปหรือช้าเกินไป การออกแรงมากช่วยให้ว่ายน้ำได้เร็วก็จริง แต่เราจะหมดแรงก่อน ดังนั้นทุกอย่างต้องเป็นไปตามจังหวะ พอขึ้นจากน้ำก็ไปปั่นจักรยานต่ออีก 40 กม. และจบด้วยการวิ่งมาราธอนอีก ถ้าเราไม่สามารถคุมจังหวะการออกแรงให้ดีเราจะหมดแรงก่อนถึงเส้นชัย”



ยิมนาสติก

“ที่คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ประสานมิตร) จะต้องเรียนวิชายิมนาสติกเป็นวิชาบังคับ เราก็จะได้เรียนทำยิมนาสติกพื้นฐานอย่างม้วนหน้า ม้วนหลังและอื่นๆ แต่ไม่มีทำตีลังกากลางหน้ากลางหลัง ในขณะที่ผมอยากจะเรียนรู้วิธีตีลังกาให้ได้จึงไปฝึกเพิ่มเติมเพื่อให้ตีลังกาให้ได้ การเรียนยิมนาสติกทำให้เราเรียนรู้เรื่องการยืดหยุ่นตัว และทำตีลังกาต่างๆก็สามารถเอาไปประยุกต์ใช้กับการแสดงได้อีกด้วย”

7 แบดมินตัน

“ผมเล่นแบดมินตันตั้งแต่อายุประมาณ 12 ปี เล่นจนได้เป็นนักกีฬาตัวแทนจังหวัดไปแข่งในกีฬาเยาวชนแห่งชาติ เรียกได้ว่าเป็นกีฬาแรกๆ ที่ผมเล่นได้ดีจนสามารถขึ้นไปเป็นคนฝึกสอนได้เลย ก่อนที่ผมจะเบนเข็มมาเล่นมวยไทยอย่างจริงจังในเวลาต่อมา จุดเด่นในการเล่นแบดมินตันของผมก็คือ บ้ำพลัง สามารถขึ้นไปตบได้แรงหนักหน่วง วิ่งได้ตลอดเกม ได้โดยที่แรงไม่ตกเลย”

