



**67**ปี  
 28 เมษายน วันมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

จากหนังสือพิมพ์โพสต์ทูเดย์ ฉบับประจำวันที 31 เดือนกรกฎาคม พ.ศ.2559 หน้า 8 มูลค่าข่าว 342,276.-

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

## S port Mania

- ▶ เรื่อง : สุนชก
- ▶ ภาพ : นนทกรณ์ กพลา

## ปีนพาดกับคุณหมอดมยา พญ.โสภิตา โสภณพัฒนา

ปีนคุณหมอสัญญา ที่หลงใหลเรื่องความ  
 สบายความงามจนกลายเป็นมิดีบิล็อกเกอร์  
 มีแฟนเพจชื่อ Supergibzz แต่นี้ก็ยังไม่ครบ  
 ทุกด้านของเธอ เพราะ พญ.โสภิตา โสภณ  
 พัฒนา หรือหมอก๊อบ มีอีกหนึ่งด้านที่น่าสนใจ  
 คือความหลงใหลในกีฬาปีนหน้าผา

“กับมืออาชีพหลักเป็นนักสัตวแพทย์ที่ศูนย์  
 การแพทย์สมเด็จพระรัตนราชสุตาฯ สยาม  
 บรมราชกุมารี และเป็นอาจารย์แพทย์ที่  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีงานอดิเรก  
 เป็นบิล็อกเกอร์แนวบีวดี โลฟส์ไคล์ และ  
 ตอนนี่ก็เริ่มเขียนเรื่องกาออกกำลังกาย เพราะ  
 ช่วงนี้คนที่ติดตามก็จะเห็นว่ามียูทูปที่ก็เล่น  
 บ่อยคือปีนหน้าผาจำลอง เราก็จะนำข้อมูล  
 เรื่องกีฬามาแชร์ในแฟนเพจด้วย”

แม้ว่าเราจะมีความสนใจในชีวิตหลาย  
 อย่าง ทั้งกีฬา บิล็อก ท่องเที่ยว และงาน แต่  
 การจัดลำดับของทุกอย่างของสาวสวยตาราง  
 แบนคนนี้ก็ตึงตืดที่สุด “แน่นอนว่างานหม  
 มาเป็นลำดับที่หนึ่ง ดังนั้นการแบ่งเวลาจะ  
 ทู่เทให้งานก่อน วันธรรมดา 5 วัน จะทำงาน  
 ที่โรงพยาบาลเป็นหลัก รับเวรเสริมใน  
 โรงพยาบาลเอกชนบ้าง ถ้าวันไหนไม่ได้ยูเว  
 จะหาเวลาออกกำลังกายด้วยการปีนผาให้  
 ได้อาทิตย์ละ 2-3 ครั้ง สถานที่ประจำคือที่  
 หน้าผาจำลอง Urban Playground ใน  
 The Racquet Club ในซอยสุขุมวิท 49 ซึ่ง  
 ถึงแม้จะค่อนข้างไกลจากที่ทำงานคือ จนนครนท  
 แต่เราค้นพบแล้วว่าเราชอบสิ่งนี้ ต่อให้ต้อง  
 ขับรถวันละ 2 ชั่วโมงมาเพื่อปีนผาก็ออม”

ก่อนหน้าที่จะมาคิดใจปีนหน้าผา หม  
 ก๊อบมีโรคประจำตัวเป็นภูมิแพ้ เรียนหนักจึง  
 เหนื่อยง่าย เธอลองออกกำลังกายหลายอย่าง  
 ทั้งวิ่ง ฟิตเนส แต่ก็เมื่อ หลังจากนั้นไปสะดุด  
 กีฬาปีนผา ทั้งที่ก่อนนี้ไม่กล้าเล่นกีฬากลาง  
 แจ้ง “พอเห็นภาพจากเพื่อนชาวต่างชาติก็  
 อยากจะลอง นี่คือจุดเริ่มต้นให้ปีนหน้าผา  
 ตอนเริ่มต้นก็จะมีมิดี ซึ่งก็คือคุณครูของที่นี่



แหละให้คำแนะนำ บอกให้เราทำตามทิส  
 ต่างๆ ถ้าเราเลือกสีเขียว เส้นทองเราก็  
 จะต้องเลือกเหยียบและเกาะเฉพาะหินสีเขียว  
 โดยมีมิดีเราอยู่ด้านล่างเป็นคนไค้ และคอย  
 ระวังไม่ให้เราถล่มไป แค่นี้ครั้งแรกก็รู้สึก  
 ได้ชัดเจนว่าเราไม่แข็งแรงเลย นี่คือการท้าทาย  
 ที่ต้องชนะตัวเองให้ได้ กีฬาปีนหน้าผาจึงผลึก  
 ดันให้กับไปสร้างความแข็งแรง ทำให้เราเปลี่ยน  
 ไปทั้งในด้านร่างกายที่มีกล้ามเนื้อ (หัวเรา)  
 นอกจากกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น กับปีนมาลึกลับก็ได้  
 เพื่อนใหม่ๆ เยอะเลย อยากรู้กับมารู้จักพี่ๆ  
 เพื่อนๆ จากการปีนผา ได้สังคมใหม่ด้วยค่ะ”  
 สิ่งที่เปลี่ยนไปนอกจากความแข็งแรงที่



ได้กลับมา วิสัญญีแพทย์คนสวยบอกว่า “ปีนหน้าผาเป็นกีฬาที่ทำท่าย อาศัยทั้งแรงกาย การตัดสินใจ ต้องสู้กับความกลัว ความสูง เป็นกีฬาที่ใช้สมองว่าด้วยการวางแผนแต่ละก้าวที่เหยียบ กีฬาปีนผาเปลี่ยนชีวิตกับในหลายด้าน อย่างแรกทำให้เราสนุกในการออกกำลังกาย ก็ต้องฝึกยกเวต วิดพื้น ดึงข้อ เพื่อมาเป็นผา ทำให้เราพยายามมากขึ้น” นั่งข้างๆ กันเราสังเกตเห็นกล้ามเนื้อที่กล้ามเนื้อของเธอลอยอย่างใกล้ชิดทีเดียว

เมื่อถามว่ากีฬาชนิดนี้มีอันตรายหรือไม่? สาวๆ กลัวว่าเล่นแล้วจะกล้ามเนื้อใหญ่หรือเปล่า? คุณหมอกับ บอกว่า “หลายคนเข้าใจ



ว่าเป็นหน้าผาจะใช้เฉพาะกล้ามเนื้อจริงๆ แล้วเราใช้พลังกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เป็นกีฬาที่เบิร์นได้ดีมากๆ เป็นกีฬาที่ฝึกได้ถ้าเราเหนื่อย (หัวเราะ) ถามว่าอันตรายไหม จะอันตรายถ้าเราประมาทและไม่มีสติ ซึ่งไม่ต่างกับกีฬาอื่นๆ ดังนั้นถ้าคนที่คิดอยากมาเล่น ต้องศึกษาเรื่องอุปกรณ์ความปลอดภัย เลือกสถานที่เล่นที่มีมืออาชีพ และที่สำคัญเราต้องมีสติในการเล่น สาวๆ ไม่ต้องกลัวกล้ามเนื้อโตค่ะ เพราะกับเล่นมาพักใหญ่แล้ว ก็ฝึกกล้ามเนื้อเล็กๆ น่ารักสมตัว”

สาวๆ ที่มีกล้ามเนื้อดูๆ เช็กชี้ๆ สาวๆ พอมันเป็นไหนๆ

### บันพินท์ประเภท

หมอกับให้ข้อมูลว่า การแบ่งประเภทในยิมมี 2 ประเภท คือ Sport climbing และ Bouldering ทั้งสองแบบมีความท้าทายและความสนุกแตกต่างกันไป

- Bouldering คือการปีนผาระยะสั้นประมาณ 3-4 เมตร โดยมีความท้าทายด้วยความยากของเส้นทาง การปีน Bouldering จะไม่ต้องใส่ Harness และไม่ต้องใช้เชือกค่ะ

- Sport climbing คือการปีนผาแบบที่เป็นเส้นเชือกขึ้นไปสูงประมาณ 8-15 เมตร โดยจะต้องมีผู้ปีน (Climber) และผู้จับเชือกดูแลผู้ปีน (Belayer) เวลาปีนให้ถูกต้อง จะต้องปีนไปตามสีที่กำหนดและใช้ทักษะในการปีนขึ้นไปให้จบเส้นทางโดยไม่ตก จะมีอุปกรณ์ความปลอดภัยคือต้องสวม Harness และรัดเชือกเข้ากับ Harness ทุกครั้ง
- Sport climbing จะแบ่งย่อยเป็นอีก 2 แบบ คือ

Top rope และ Lead climbing สำหรับมือใหม่แนะนำแบบ Top rope คือการปีนโดยที่เชือกจะคล้องอยู่ด้านบนสุดของหน้าผา เป็นการปีนที่ปลอดภัยและเสี่ยงอันตรายน้อยกว่า ส่วน Lead climbing คือการปีนโดยที่ผู้ปีนจะต้องค่อยๆ ดึงเชือกขึ้นไปคลิบกับอุปกรณ์บนหน้าผา มีความยาก และต้องอาศัยทักษะมากกว่า และมีความเสี่ยง คนที่จะ Lead ได้ต้องผ่านการฝึกฝนมาพอสมควร

### ต้องแต่งตัวอย่างไรไปปีนผา

- อุปกรณ์ที่ต้องเตรียมเวลาไปปีนผาสำหรับมือใหม่ ไม่ต้องเตรียมอุปกรณ์ เพราะยิมจะมีให้เช่าอุปกรณ์ได้ทั้งหมดที่ยิมจะมีอุปกรณ์ให้เช่า คือ Harness เป็นอุปกรณ์ Safety ที่ใช้สวมรัดบริเวณสะโพกและเอว รองเท้าสำหรับปีนผา ยิมจะมีให้เช่าทุกไซส์ค่ะ เพราะรองเท้าสำหรับปีนผาจะออกแบบ

มาเฉพาะ โดยมีบางส่วนที่หนา และทำให้เกาะหินจำลองได้ ดีกว่ารองเท้าปกติ ถ้าใส่รองเท้ากีฬาปกติในการปีน มีโอกาสจะลื่นได้สูง และเสี่ยงอันตรายได้ แต่ถ้าไม่สบายใจที่ต้องใส่รองเท้าเช่า จะเตรียมถุงเท้ามาเองก็ได้

- ชุดที่เหมาะสมสำหรับการปีนผา สำหรับมือใหม่หมอกับแนะนำให้เลือกกางเกงที่มีความยาวเลยขาลงมา เพื่อป้องกันการ

กระแทกระหว่างหน้าผาและขาของผู้ปีน กางเกงคลุมเป้าจะลดอาการเจ็บได้ ส่วนท่อนบนจะใส่เสื้อกล้ามหรือเสื้อยืดทับสปอร์ตบราก็ได้

- กางเกงสำหรับผู้หญิงควรเป็นแบบผ้ายืดที่มีความยืดหยุ่นสูง เพราะเราต้องมีการเหยียดและงอขาเกือบตลอดเวลา สามารถใช้กางเกงโยคะได้เพราะยืดหยุ่นได้ดี ส่วนกางเกงผู้ชายเลือกเป็น Cargo ก็ได้

