



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

ส่วนวิเทศสัมพันธ์และสื่อสารองค์กร ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูรายละเอียดได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

ข่าวจากหนังสือพิมพ์เดลินิวส์ ฉบับประจำวันที 9 เดือนมีนาคม พ.ศ.2568 หน้า 1, 10 มูลค่าข่าว 1,234,764.-



'ครูดรีม' ยิมนาสติกทีมชาติรุ่นบุกเบิก 'ดร.สุนรตี นิมเนตพันธ์' สานฝันคนรุ่นใหม่ 'Dream to Dream'



“ก็หาสามารถพลิกชีวิตคนได้เลยนะ จากคนป่วยอ่อนแอกลายเป็นคนแข็งแรง จากคนเหงาเป็น คนมีเพื่อนฝูง จากคนจนเป็นคนรวย จากคนไม่มีชื่อเสียงกลายเป็นซูเปอร์สตาร์” เป็น “นิยาม” ที่ “ครูดรีม-ดร.สุนรตี นิมเนตพันธ์” อดีตนักกีฬา “ยิมนาสติกทีมชาติไทย” ระบุไว้ถึง “ประโยชน์ของกีฬา” ทั้งนี้ ปัจจุบันแม้จะไม่ได้เป็นนักกีฬาแล้ว แต่ก็ผลักดันเด็กรุ่นใหม่ ๆ ให้ก้าวเข้าสู่วงการกีฬายิมนาสติกมาตลอด ซึ่งวันนี้ “ทีมวิถีชีวิต” จะพาไปอัปเดตชีวิตของเธอคนนั้น...

สำหรับประวัติของ “ครูดรีม-ดร.สุนรตี” อดีตนักยิมนาสติกหญิงทีมชาติไทยนั้น เธอให้ข้อมูลกับ “ทีมวิถีชีวิต” ว่า ปัจจุบันทำงานเป็นหัวหน้าภาควิชาสันทนการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) โดยเธอเป็นคนกรุงเทพฯ และเป็นลูกคนเดียวของคุณพ่อ-คุณแม่ “ไมตรี-รศ.สุนมมาลย์ นิมเนตพันธ์” ซึ่งก่อนเกษียณคุณพ่อเธอทำงานที่ การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย (กฟผ.) ส่วนคุณแม่



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



“อยากนำความรู้และประสบการณ์ ถ่ายทอดให้น้อง ๆ เด็ก ๆ รุ่นใหม่”

เคยเป็นอาจารย์คณะ
ศิลปกรรมศาสตร์ มศว
โดยปัจจุบันทั้งคู่คุณพ่อคุณแม่
แม่ถึงแก่กรรมแล้วทั้งคู่
สำหรับด้านการศึกษา ครู
ครุฑริมบอกว่า เรียนจบมัธยม
ที่โรงเรียนสตรีวิทยา สาย
ศิลปภาษาเยอรมัน และจบ
ปริญญาตรี ศป.บ.นาฏศิลป์

สากล คณะศิลปกรรมศาสตร์ มศว ก่อนจะไปเรียนต่อปริญญา
โททางด้านพลศึกษาที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
รามคำแหง และปริญญาเอกด้านการจัดการนันทนาการและ
การท่องเที่ยว มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จ.เชียงใหม่

ครุฑริมสมรสกับสามีคือ ศักดิ์วีรินทร์ ธนาพงศธร โดย
มีโฆ่ทองคล่องใจเป็นลูกสาว 2 คน คนโตชื่อ น้องดรีม-ค.ญ.
สมนตัวคุณ อายุ 14 ปี ตอนนั้นเรียนอยู่ชั้น ม.2 โรงเรียนสาริต
มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) คนเล็กชื่อ น้องดรีม-ค.ญ.
วรินทร์ลดา เรียนอยู่ชั้น ป.3 ที่โรงเรียนเดียวกัน และที่สำคัญ

ลูกสาวทั้ง 2 คนของครุฑริมนั้น เชื่อยังไม่ถึงแกว เพราะน้อง ๆ
ทั้งสองคนนั้นเดินตามรอยคุณแม่ด้วยการเป็นนักกีฬาโยนิมาสถิก
ลีลาด้วย โดยน้องดรีม ลูกสาวคนโตติดทีมชาติเยาวชนทีมชาติไทย
ขณะที่ลูกสาวคนเล็กคือน้องดรีมนั้น ปัจจุบันเป็นนักกีฬาสังกัด
สโมสรจินตนา

กลับมาที่ “เส้นทางความเป็นนักกีฬา” ของ ครุฑริม โดย
เธอบอกว่า เริ่มต้นจากคุณแม่ของเธอเป็นอาจารย์อยู่ที่ มศว
วิทยาเขตพลศึกษา ซึ่งสมัยนั้นตั้งอยู่ที่สนามกีฬาแห่งชาติ (สนาม
ศุภชลาศัย) โดยคุณแม่ของเธอเห็นว่ากีฬาเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะ
ช่วยให้ลูกใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ประกอบกับขณะนั้น
ทางกรมพลศึกษาได้มีการเรียนการสอนโยนิมาสถิกในช่วงเย็น
ที่อาคารนิมิบุตร คุณแม่จึงส่งเธอให้ลองไปเรียนดูพร้อมกับ
เรียนเสริมด้านบัลเลตต์และแจซซ์แดนซ์ไปด้วย เพราะคุณแม่
ของเธอมองว่าบัลเลตต์และแจซซ์แดนซ์ช่วยเสริมให้การเล่นกีฬา
โยนิมาสถิกทำได้ดียิ่งขึ้น

“เราเริ่มฝึกเล่นโยนิมาสถิกมาตั้งแต่เด็ก จะเรียกว่าเรา
เป็นนักโยนิมาสถิกรุ่นแรก ๆ ของประเทศไทยก็ได้ และที่ยอม
เรียนเพราะเราเองก็ชอบกีฬาชนิดนี้ ยิ่งคุณแม่กับคุณแม่พ่อ



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172



แม่และลูก ๆ ประสบความสำเร็จตั้งแต่เด็กถึง 3 คน



สมัยเป็นนักกีฬาเทควันโด



กับคุณแม่ ผู้อยู่เบื้องหลังเส้นทางนี้

สนับสนุนให้ลองเล่นกีฬา ก็เรียกว่าเข้าทางเราเลย ตอนนั้นจำได้ว่าทำกิจกรรมเยอะมาก นอกจากบิลเลียด และแอธเลติก เรา ยังไปลองเรียนดนตรีไทยด้วย” ครูตรีเมเล่า พร้อมกับเอ่ยถึงสาเหตุ ที่อยากเล่นกีฬาเทควันโดว่า เพราะเวลาคุณแม่พาคุณแม่ออกไป แข่งขันในทีวีจะรู้สึกชอบ และตัวเธอเองก็ชอบ เพราะมองว่า เทควันโดเป็นกีฬาที่สวยงาม จึงอยากลองเรียน คุณแม่ก็เห็นด้วย ทันที เพราะใจจริงก็อยากให้ลูกเล่นกีฬาอยู่แล้ว อยากให้เธอมี กิจกรรมช่วยแก้เหงา เนื่องจากเธอเป็นลูกคนเดียว ไม่ค่อยมี

เพื่อนเล่น ก็เลยได้ลองเรียนยิมนาสติก

ครูตรีเม เล่าต่อไปว่า ตอนที่ฝึกหัดนั้นถือเป็นช่วงเริ่มต้น ที่เป็นช่วงที่ยากลำบากมาก โดยเฉพาะตอนที่ต้องฝึกร่างกายให้ ตัวอ่อนช้อย ดังนั้นกีฬาชนิดนี้ควรฝึกตั้งแต่เด็ก ๆ จะดีที่สุด ขนาดเธอตอนนั้นอายุ 5 ขวบก็ยังฝึกหนักเลย ซึ่งยิมนาสติกเป็น กีฬาที่ได้ฝึกความอดทนค่อนข้างมาก และต้องใช้สมาธิค่อนข้าง สูง โดยครูตรีเมเล่าว่า เธอต้องไปฝึกหนักทุก ๆ วัน วันละ หลาย ๆ ชั่วโมง แต่ด้วยความที่เป็นเด็กก็ไม่ได้รู้สึกเหนื่อยอะไร เพราะเวลาไปเรียนยิมนาสติกจะคิดว่าไปเที่ยวเล่นกับเพื่อน ๆ ดี กว่าอยู่บ้านเหงา ๆ คนเดียว ส่วนการฝึกนั้น นอกจากการคัดตัว แล้ว ก็ต้องฝึกการทำท่าทางต่าง ๆ เช่น ท่าแยกขา หกสูง ล้อ เหวียน สะพานโค้ง กับฝึกการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในขณะเดิน... เป็นข้อมูลที่เราได้ออกมาแล้ว

ส่วน “เส้นทางนักกีฬาทีมชาติไทย” นั้น เธอเล่าว่า ด้วย ความที่ชอบกีฬาชนิดนี้ ก็เลยทำให้เธอสนใจและตั้งใจฝึกซ้อม



ข่าวประชาสัมพันธ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

114 ซอยสุขุมวิท 23 เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110 โทรศัพท์ 0-2649-5000 ภายใน 15666 โทรสาร 0-259-6172

เป็นพิเศษ จนค่อย ๆ เกิดพัฒนาการมากขึ้นเรื่อย ๆ และได้ก้าวสู่การนักกีฬาสมัคร จากนั้นก็เริ่มลงแข่ง เริ่มตั้งแต่ระดับโรงเรียน ที่กรมพลศึกษาจัดแข่งขัน ก่อนจะขยับไปลงแข่งขันกีฬากรุงเทพมหานคร และก้าวสู่เวทีระดับประเทศ จนที่สุดก็ได้รับเลือกเข้าติดทีมชาติไทย และได้ไปแข่งกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 16 ที่ประเทศฟิลิปปินส์ โดยรายการนี้เธอคว้าเหรียญเงินมาครองให้ประเทศไทย ต่อมาในกีฬาซีเกมส์ครั้งที่ 17 ที่ประเทศสิงคโปร์ เธอก็สร้างความสำเร็จให้กับประเทศไทยด้วยการคว้าเหรียญทองมาครอง จนทำให้เธอกลายเป็น “นักกีฬาดาวรุ่งหญิง” ที่ถูกจับตามอง รวมถึงทำให้กีฬาโยนลูกบอลเริ่มเป็นที่รู้จักในวงกว้างมากขึ้น และเธอเองก็ได้กลายเป็น “ไอดอลของลูกสาว” ทั้ง 2 คนของเธอ ทำให้ลูก ๆ อยากรับเป็นนักกีฬาทีมชาติบ้าง

“แมตซ์การแข่งขันที่ภูมิใจมากที่สุด คือรายการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ โดยคว้ามาได้ 3 เหรียญทอง 2 เหรียญเงิน 1 เหรียญทองแดง” ครูตรีมพูดถึง “แมตซ์แห่งความทรงจำ” ของเธอ

ก่อนจะพูดถึง “โยนลูกบอล” ว่า เป็นกีฬาที่สวยงาม และได้ฝึกสติ สมาธิ ความอดทน อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่ดึงดูดผู้ชมได้มากจากการที่ต้องเล่นประกอบอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่มีสีสันสวยงาม ไม่ว่าจะเป็คทา ห่วง เชือก ริบบิ้น แต่สำหรับอุปกรณ์ชิ้นที่ครูตรีมถนัดและชื่นชอบมากที่สุดคือ อุปกรณ์ประเภทห่วง เพราะเวลาแข่งจะมีดนตรีประกอบ จะต้องเต้นแบบนาฏศิลป์สากล หรือ Contemporary Dance ซึ่งจุดนี้เองที่ทำให้เธอตัดสินใจเรียนต่อทางนาฏศิลป์สากลในระดับปริญญาโท

“พอได้ไปเรียนก็ยิ่งทำให้เราเข้าถึงแก่นของกีฬานิดนี้มากขึ้น เพราะโยนลูกบอลจะต้องมีการผสมผสานระหว่างการเต้นรำ ระบายสีฟอนแบบนาฏศิลป์ และการเต้นสมัยใหม่ ช่วยได้หลายอย่างมาก” เธอเล่าให้ฟังเรื่องนี้

ก่อนจะพูดถึง “เล่นโยนลูกบอล” ว่า ส่วนตัวมองว่าโยนลูกบอลช่วยเพิ่มความนับถือในตนเอง อีกทั้งเป็นกีฬาที่ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกาย และทำให้คนเล่นได้เรียนรู้ถึงขีดจำกัดและข้อจำกัดตัวเอง หรือรู้ตัวเองว่าจะไร่นัดหรือไม่ถนัด เป็นต้น

“กีฬาไม่ว่าจะอะไรก็ดีทั้งสิ้น เพราะกีฬาเป็นยาบำรุงร่างกายให้แข็งแรง และเป็นยาบำรุงใจได้ด้วย เพราะเวลาที่เล่นมันก็เหมือนกับได้บำบัดจิตใจตัวเองไปในตัว ยิ่งยุคนี้ไม่ว่าจะเป็นผู้หญิงผู้ชายหรือเพศใด ๆ ก็สามารถเล่นกีฬาเป็นอาชีพได้ ไม่เหมือนกับยุคเรา” ครูตรีมชูข้อดีของการเล่นกีฬา ที่ไม่เพียงดีต่อใจ-ร่างกาย แต่เป็นอาชีพได้ด้วย



ก่อนลาถัน “ครูตรีม-ดร.สุนทรดี” บอก “ทีมวิถีชีวิต” ว่า มีความฝันว่าอยากนำความรู้และประสบการณ์ถ่ายทอดให้น้อง ๆ เด็ก ๆ รุ่นใหม่ โดยหวังจะช่วย “สร้างแรงบันดาลใจ-จุดประกาย” ให้เด็ก ๆ “มีความฝันเป็นนักกีฬาโยนลูกบอล” มากขึ้น เพื่อที่วงการโยนลูกบอลไทยจะได้มี “ดาวรุ่งดวงใหม่-ซูเปอร์สตาร์รุ่นใหม่” เกิดขึ้นใหม่...เกิดขึ้นมาก...

เกิดขึ้นประดับวงการกีฬานี้เยอะขึ้น.

เซาวลี ชุมซ่า : รายงาน