เดลินิวส์
ฉบับที่ 22,039 วันอาทิตย์ที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2553 อ่านความจริง อ่านเดลินิวส์

คุยนอกสนาม

เหรียญรางวัลล่วงหน้า

โชว์เหรียญที่ถูกใจ

บุกบ้าน 'อุ้ม' ณัชฐานันตร์

สาวนักว่ายน้ำผู้ยังตามล่าฝัน

เมื่อกล่าวถึงนักว่ายน้ำสาวทีมชาติไทยในตอนนี้คงจะไม่มีใครที่ฟ่อร์มร้อนแรงเกิน **"เจ๊อกอุ้ม" ณัชฐานันตร์** จันทร์กระจ่าง เจ้าของตำแหน่งราชินีสระในกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ที่ จ.นครราชสีมา และยังได้เป็นตัวแทนนักกีฬาว่ายน้ำของไทย ที่ได้ไปแทวว่ายน ในโอลิมปิกเกมส์ 2008 ปักกิ่งเกมส์ มาแล้ว โดยในซีเกมส์ ครั้งที่ 25 ที่ประเทศลาว "เจ๊อกอุ้ม" ยังคว้าเหรียญทอง ในท่าเดี่ยวผสม 400 เมตร มาให้คนไทยชื่นชมได้สำเร็จ ล่าสุดในกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 37 "เมม์ไลเกมส์" เธอยังครองราชินีสระได้เป็นสมัยที่ 5 จากการคว้ามาถึง 9 เหรียญทอง

"อุ้ม" ณัชฐานันตร์ พร้อมคุณแม่เมตตประวีณ์ จันทร์กระจ่าง เปิดบ้านพักย่านพหลโยธิน ในทาวน์เฮาส์ชื่อเปล่า **"สยุมพู"** ต้อนรับทีมข่าวกีฬาเดลินิวส์ และทุกคุยถึงวันสบาย ๆ **"สาวนักกีฬาทีมชาติไทย"** คนนี้

หลังจากมุมานะกับกีฬาว่ายน้ำจนสามารถดำเห็นของตัวเองได้สำเร็จ ทั้งการเรียนกีฬาและชื่อเสียง แต่เจ้าตัวบอกว่าความท้าทายในการว่ายน้ำยังไม่จบลง และจะแข่งไปเรื่อย ๆ ให้ถึงจุดสูงสุด จนกว่าร่างกายไม่ไหวจริง ๆ เท่านั้น

สำหรับเป้าหมายต่อไป "เจ๊อกอุ้ม" กล่าวว่า **"โอลิมปิก"** เป็นความฝันของนักกีฬาทุกคน หลังจากได้ไปโชว์มีมือในโอลิมปิกมาครั้งหนึ่งแล้ว โดยตนอยากจะไปสัมผัสการแข่งขันโอลิมปิก ที่กรุงลอนดอนอีกสักครั้ง ซึ่งในเอเชี่ยนเกมส์ **ครั้งที่ 16 "กวางโจวเกมส์"** ตนจะพยายามทำผลงานให้ดีขึ้น และคว้าเหรียญทองมาให้มากที่สุด เพื่อปูทางสู่โอลิมปิกครั้งต่อไป และหากท่าได้สำเร็จ หวังไว้ว่าจะได้เข้าร่วมในต่อ 16 คนสุดท้าย ซึ่งจะทำให้เต็มที่เท่าที่จะทำได้

อุ้มกับคุณแม่ เมตตประวีณ์

"เจ๊อกสาว" บอกกับเราว่า ในขณะว่างสั่งที่ชอบทำมากที่สุดคือการอ่านหนังสือนิยายหรือบทละครต่าง ๆ โดยจะอ่านได้เรื่อย ๆ ซึ่งตอนนี้มีหนังสือเก็บไว้มากกว่า 100 เล่มแล้ว นอกจากนี้ห้องสู่ที่วีเป็นห้องที่อยู่มากที่สุดเพราะตนเป็นคนชอบดูภาพยนตร์อยู่แล้ว และเป็นห้องที่ครอบครัวจะมาอยู่พร้อมหน้ากันเป็นประจำ โดยการได้ดูซีดีภาพยนตร์แอ็กชั่น เป็นสิ่งที่คนและครอบครัวชื่นชอบ และอีกสิ่งที่ครอบครัวชอบดูเป็นประจำก็คือคอนเสิร์ตของ ร็อบบี้ วิลเลียมส์ ซึ่งทั้งตนและคุณแม่ชอบมาก โดยจะมีซีดีเพลงและคอนเสิร์ตของ ร็อบบี้ วิลเลียมส์ เก็บไว้มากมาย

ของสะสมของ **"ราชินีสระ"** คนนี้ก็ไม่ใช่สิ่งอื่นไกลออกจากถ้วยและเหรียญรางวัลต่าง ๆ รวมแล้วมากกว่า 200 เหรียญ ที่ได้จากการแข่งขันมายาวนานมากว่า 10 ปี โดยจะมีผู้โชว์รางวัลต่าง ๆ ที่ได้มาเก็บไว้มากมาย สำหรับรางวัลที่ "อุ้ม" ภูมิใจมากที่สุดก็คือเหรียญรางวัลจากซีเกมส์ ที่โคราช ซึ่งเป็นเหรียญทองประเภทเดี่ยวครั้งแรกที่สามารถคว้ามาได้สำเร็จ ประกอบกับการได้เป็นนักกีฬาของเยี่ยมอีกด้วย

"เหรียญรางวัลที่ได้มาตั้งแต่เริ่มว่ายน้ำจนมาถึงทุกวันนี้มีมากจนต้องเก็บใส่ถังไว้เลย เพราะขั้นวางในตู้ไม่สามารถรับน้ำหนักได้ โดยจะโชว์เฉพาะรายการสำคัญเท่านั้น ตอนนี้มีโครงการจะทำตู้โชว์เหรียญที่ผนังบ้านตกแต่งให้สวยงามอีกด้วย" เจ๊อกสาวกล่าวอย่างยิ้มแย้ม

"นอกจากเหรียญรางวัลต่าง ๆ แล้ว อุ้มยังชอบเก็บสะสมตุ๊กตามาสอดจากการแข่งขันทุกรายการที่ได้ไปสัมผัสมา ไม่ว่าจะเอาไปแจกใครก็ตามแต่คนเองจะต้องเก็บไว้ 1 ตัวเสมอ ในโอลิมปิกที่ผ่านมาถึงแม้ว่าจะไม่ได้เหรียญรางวัล ก็จะขึ้นตู้ตกมาสอดมาเก็บไว้เป็นที่ระลึกว่าเราได้เคยผ่านกีฬาระดับโลกมาแล้ว"

การออกกำลังกายเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ **"เจ๊อกสาว"** ท่าอยู่เป็นประจำ โดยจะเล่นฟิตเนส และเวลเทรนนิ่งอยู่เป็นประจำ เพื่อเป็นการฟิตร่างกายให้พร้อมต่อการแข่งขันอยู่เสมอ ซึ่งหากมีเวลาว่างก็จะเล่นแบดมินตันกับเพื่อน ๆ เพราะแบดมินตันสามารถเล่นได้ทุกที่ และเป็นการออกกำลังกายอีกทางหนึ่ง "การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ต้องท่าอย่างต่อเนื่องเพราะจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงอยู่เสมอ ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อกีฬาว่ายน้ำเป็นอย่างมาก **เนื่องจากการว่ายน้ำจะต้องใช้กล้ามเนื้อแทบทุกส่วนของร่างกายเลยทีเดียว"**

> **"การจะเป็นนักกีฬาที่ดีนั้นจะต้องมีความตั้งใจ โดยเฉพาะกีฬาว่ายน้ำจะต้องใช้ความอดทนและมีจิตใจมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เพราะความสำเร็จจะต้องสร้างด้วยตนเอง หากทำได้ความสำเร็จคงอยู่ไม่ไกลแน่นอน"**

เหรียญรางวัลเพียงส่วนหนึ่ง

สำหรับเรื่องการใช้ชีวิตการเป็นนักกีฬากับเรื่องการเรียน "อุ้ม" บอกว่าตอนนี้เรียนปริญญาโท ที่มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย ซึ่งการเป็นนักกีฬาทีมชาติก็มีผลกระทบต่อการเรียนมากเช่นกัน เพราะต้องซ้อมอยู่ตลอดทุกวัน บางครั้งซ้อมเสร็จก็ไปเรียนไม่ทัน หรือต้องขาดไปเลย แต่ทางอาจารย์ก็เข้าใจ และยังมีเพื่อน ๆ ที่คอยช่วยเหลืออยู่เสมอท่าให้สามารถผ่านมาได้

ด้านการวางแผนชีวิตในอนาคต คุณแม่เมตตประวีณ์ บอกกับเราว่า ทุกวันนี้ภูมิใจกับการที่ลูกสาวท่าชื่อเสียงให้กับครอบครัวและประเทศชาติมาโดยตลอด จากที่ผ่านมาจะเปิดโอกาสให้ลูกคิดเองและให้ต่อสู้ด้วยตนเอง ท่าตามฝันที่ได้ตั้งไว้ โดยจะคอยให้ท่าแนะนำ เพื่อเป็นแนวทางเท่านั้น เพราะการเล่นกีฬาพร้อมกับเรียนด้วยนั้นหนักพอสมควรแล้ว "น้องอุ้ม" บอกเสริมว่า ตอนนี้หน้าที่หลักคือเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ และการเรียน ซึ่งตนเองต้องมีที่จะท่าหน้าที่เพื่อประเทศชาติจนสุดความสามารถ ด้านอนาคตหากเลิกว่ายน้ำ อาจจะผันตัวไปเป็นโค้ชก็ได้ แต่จะสอนเด็กที่ท่ากลังเริ่มต้นจะดีกว่า

สุดท้ายนี้ "เจ๊อกสาวทีมชาติไทย" ฝากถึงเยาวชนที่ต้องการเป็นนักว่ายน้ำที่ดีก่อนจะไปเก็บตัวฝึกซ้อมที่ประเทศอังกฤษว่าการจะเป็นนักกีฬาที่ดีนั้นจะต้องมีความตั้งใจโดยเฉพาะกีฬาว่ายน้ำจะต้องใช้ความอดทนและมีจิตใจมุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เพราะความสำเร็จจะต้องสร้างด้วยตนเอง หากท่าได้ความสำเร็จคงอยู่ไม่ไกลแน่นอน

อีกเป็นอีกหนึ่งนักกีฬาที่ทุ่มเทแรงใจให้กับประเทศชาติไม่น้อย กีฬาเดลินิวส์ขอเป็นอีกแรงใจ เพื่อเพิ่มพลังให้ "เจ๊อกอุ้ม" ณัชฐานันตร์ จันทร์กระจ่าง พัฒนาตัวเองและสร้างความสำเร็จให้ประเทศชาติ ได้ตามความฝันไปสู่โอลิมปิกได้อีกครั้งครับ.

พิจิตร กาญจนกุล