

# มุ่งสู่ Youth Olympic กับนักกีฬาป้องกัน ตัวแทนทีมชาติไทย น้องเบนซ์ ธนพล สันติวัฒนธรรม

สวัสดีครับน้องๆ ชาว Young ทุกคนเป็นอย่างไรกันบ้างสบายดีกันหรือเปล่า ไกลจะหมดปีเข้าไปทุกทีแล้วนะ ปีที่ผ่านมาใครทำอะไรเป็นชิ้นเป็นอัน สมกับที่ตั้งใจไว้เมื่อต้นปีได้บ้าง ยังไงอย่าลืมเขียนมาเล่าให้กันฟังบ้างนะครับ พี่ๆ รอแสดงความยินดีกันทุกคนอยู่นะ ส่วน Young star ในฉบับนี้ เราก็ได้พามาห่มนอยนักกีฬาเทเบิลเทนนิสตัวแทนเยาวชนทีมชาติ มาให้เพื่อนๆ ได้ทำความรู้จักกัน ไปฟังกันดีกว่าว่าเค้าทำอะไร ถึงตามฝันจนได้มาเป็นตัวแทนทีมชาติได้อย่างทุกวันนี้ ว่าแล้วเราไปคุยกับเค้ากันเลยดีกว่า

สวัสดีครับชื่อ ธนพล สันติวัฒนธรรม ชื่อเล่น เบนซ์ ครับ ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนอัสสัมชัญครับ เล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส ตอนนี้ เป็นตัวแทนเยาวชนทีมชาติ รุ่นอายุ 15 ปี Ranking อยู่อันดับที่ 3 ของประเทศครับ เริ่มเล่นเทเบิลเทนนิสตอน ช่วงปิดเทอมระหว่างภาคเรียน แล้วมีเวลาว่างเยอะครับ คุณแม่ก็เลยอยากให้เล่นกีฬา แล้วพอดีที่บ้านก็มีโต๊ะอยู่ ก็เลยเริ่มเล่นตั้งแต่นั้นมา พอเราเล่นมาซักพักแล้วรู้สึกชอบ คุณแม่ก็เลยหาที่เรียนให้ครับ ซึ่งได้เริ่มเรียนจริงจังก็ตั้งแต่ ช่วง อายุ 11 - 12 ซึ่งเสน่ห์ของการเล่นป้องกันก็คงอยู่ที่ การชิงไหวชิงพริบกัน ในเกมครับ การตีก็มีการใส่สปินของลูก การหลอกหลายในการเล่น การตีโต้กันก็สนุกอีกด้วยครับ



# ONGC 15th Asian Junior Table Tennis Championships

22nd to 26th July 2009  
SMS Stadium, Jaipur (INDIA)



ผลงานที่ผ่านมาได้มีการแข่งขัน ใต้รางวัลรองแชมป์ไทยแลนด์ เซอร์กิต 3 ใต้อันดับที่ 3 เซอร์กิต 4 แล้วก็ยังก็ได้เป็นตัวแทนเยาวชน ทีมชาติ ต่างประเทศก็มีไปแข่งยูวชน แชมป์เบี่ยน จัดที่ไทย ได้แชมป์เดี่ยว กับอันดับที่สาม ประเภทคู่ รุ่นอายุ 15 ปี ต่างประเทศก็มีแข่งขันที่อินเดีย ใต้อันดับที่ 2 ประเภททีม อันดับที่ 3 ประเภทเดี่ยว และก็อันดับที่ 3 ใน ประเภทคู่ รุ่นอายุ 15 ปีครับ

ส่วนในอนาคตอันใกล้ก็อยากไป ร่วมแข่ง Youth Olympic ที่ สิงคโปร์ในปี 2010 ซึ่งตอนนี้ก็ซ้อม เพื่อที่ในปีหน้าจะออกไปแข่ง ใน รายการควอลิฟายครับ

การแบ่งเวลาเรียนช่วง ม.3 พอเลิกเรียน จะมีเรียนพิเศษ ต่อถึงห้าโมง แล้วก็กลับบ้าน นั่งรถ ไปซ้อม พอกลับบ้านซักสามทุ่ม ก็ทำการบ้านอ่านหนังสือ ถึงประมาณ 4 - 5 ทุ่มก็นอน ต้องพยายามแบ่ง

เวลา วันเสาร์ก็ซ้อม วันอาทิตย์ถึงจะเป็นวันพักผ่อน ซึ่งในปีนี้เป้าหมาย ของผมคือต้องไปแข่ง Youth Olympic เวลาซ้อมก็ต้องหนักขึ้นต้องซ้อมเช้า และเย็น ตอนนี้อยู่ต้องดรอปเรียน ม. 4 ไว้ก่อนเพื่อให้ซ้อมได้เต็มที่เตรียมพร้อมสำหรับการแข่งขัน แข่ง Youth Olympic ครับ

ส่วนเพื่อนๆ ที่อยากจะเข้ามาเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิสนั้น กีฬานี้ เป็นกีฬาที่สนุก เล่นง่าย ใช้พื้นที่ไม่มาก ไม่เสี่ยงต่อความบาดเจ็บเป็น กีฬาครอบครัวเล่นได้ทุกวัย ถ้าชอบจริงๆ ก็ไปหาที่เรียนให้ฝีมือพัฒนาขึ้นกัน ได้ครับ



## Tip ความรู้

### กินบ๊วย ช่วย คลายเหนื่อย

บ๊วย เป็นผลไม้ชนิดหนึ่ง ที่มีคุณสมบัติ ในการคลาย ความเหนื่อยได้ อากาศอ่อนเพลียนั้น เกิดจากกรดในเลือดสูง ร่างกายไม่สามารถ ปรับสมดุลความเป็นด่าง ได้ทัน ซึ่งในบ๊วยมีกรดซิตริก (Citric Acid) สูง สามารถปรับสมดุล กับกรดแลคติก (Lactic Acid) ในเลือดและในเซลล์ ได้ดี จึงทำให้ร่างกาย ปรับความเป็นด่าง ได้เร็วขึ้น ดังนั้น เมื่อมีอาการเหนื่อย การอมบ๊วยสักลูก สองลูก ก็จะช่วยคลาย ความเหนื่อยล้าได้