



SAMILA TIMES

มิมหล ทมส์

ปี ๒๕๕๑ วันที่ 296 วันที่ 5 - 11 มกราคม พ.ศ. 2551 "หนังสือพิมพ์ท้องถิ่นราย 7 วัน" www.s

8 จุดประกายวัยกิน

**จุดประกาย
วัยกิน**
โดย...สาวรอบรู้

แนะนำบุคคลเด่นหรือดีชมได้ที่...
jira319@hotmail.com
โทร. 089-7334395

ทเนส จันทรคง นักกีฬาว่ายน้ำ ม.หาดใหญ่

ทเนส จันทรคง นักศึกษา มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ อายุ 21 ปี เกิดวันที่ 26 กันยายน 2529 เป็นลูกคนโต เป็นคนจังหวัดสมุทรสาคร โดยกำเนิด แต่ครอบครัวได้ย้ายเข้ามาอยู่ในจังหวัดสงขลาตั้งแต่อายุได้ 5 ขวบ ทำให้ตนเองเหมือนกับว่าเป็นคนจังหวัดสงขลา และปัจจุบันศึกษาอยู่คณะวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีสารสนเทศ ชั้นปีที่ 3 มหาวิทยาลัยหาดใหญ่

ก่อนที่จะเข้ามาเรียน มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ตนเองได้ศึกษาอยู่ที่โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาคม ได้ทำกิจกรรมมาโดยตลอด ถ้าหากพูดถึงเรื่องกิจกรรมแล้ว ตนเองได้เล่นกีฬาว่ายน้ำ อาจเป็นเพราะมีพ่อเป็นโค้ช จึงทำให้เรามีความชำนาญมาตั้งแต่เด็ก จนกระทั่งปัจจุบันนี้พ่อก็ยังเป็นโค้ชสอนว่ายน้ำมาโดยตลอด และนอกจากมีพ่อเป็นโค้ชให้แล้วยังเรียนว่ายน้ำกับเพื่อนของพ่ออีกด้วย บางครั้งก็ไปว่ายน้ำของสระที่จังหวัดยะลา หรือไม่ก็สระที่กรุงเทพฯ แล้วแต่ความสะดวก

จากการที่เข้ามาศึกษาที่ มหาวิทยาลัยหาดใหญ่ ตนได้ทำกิจกรรมมาโดยตลอด เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย นั่นก็คือ นักกีฬาว่ายน้ำ ส่วนตัวเป็นนักกีฬาว่ายน้ำระดับภาคใต้ มีการจัดการแข่งขันประมาณ 1 ครั้งต่อเดือน และมีกีฬาของชมรมทั้ง 14 จังหวัดของภาคใต้ ตนเองก็ไปร่วมแข่งขันมาแล้วทุกจังหวัด ส่วนรางวัลที่ได้รับ จะเป็นเหรียญต่าง ๆ ของจังหวัดที่ไปร่วมแข่งขันแล้วได้รับรางวัล ทั้งเหรียญทอง เหรียญเงิน เหรียญทองแดง

ส่วนกิจกรรมทางด้านการ

เรียน ตนก็ได้เข้าร่วมทำกิจกรรมของทางคณะวิทยาศาสตร์ที่ตนศึกษาอยู่ และนอกจากนี้ก็ยังร่วมทำกิจกรรมภายนอกคณะ ขณะนี้มีเกรดเฉลี่ย 2.80 ถือว่าเป็นผลการเรียนที่ใช้ได้ เพราะแบ่งเวลาให้ทั้งกีฬาและการเรียน

การแบ่งเวลาในการเรียน และการทำกิจกรรม ตอนนี้อยู่มีการแข่งขันว่ายน้ำ ส่วนใหญ่ก็จะฝึกซ้อมหลังเลิกเรียน คือประมาณ 16.30 น. คือจะไม่ทำให้กิจกรรมกับการเรียนเสียไปอย่างแน่นอน และบางที่ได้แบ่งงานให้เพื่อนช่วยบ้าง วันเสาร์อาทิตย์ก็จะอ่านหนังสือหลังว่ายน้ำเสร็จ จะทำอย่างนี้เป็นประจำ พร้อมทั้งยังไปเป็นโค้ชในวันเสาร์และวันอาทิตย์อีกด้วยที่สระว่ายน้ำเมืองทอง คือจะมีใบประกาศสอนให้

เวลาพักผ่อนหลังจากการเล่นกีฬาและการทำกิจกรรมแล้ว ส่วนมากจะไปเที่ยวกับเพื่อนมากกว่า ไม่ว่าจะเป็น ผับ บาร์ และจะไม่ชอบเดินห้าง อีกอย่างที่ทำเวลาว่างคือการเล่นบาสเกตบอล เพราะตนเป็นคนชอบกีฬานี้ด้วยประกอบกับเป็นคนตัวสูง

ความใฝ่ฝันสูงสุด ก็ไม่มีอะไรมากมาย ขอแค่มีพร้อมกีฬาแล้วเรียนจบปริญญา คิดไว้ว่าอยากจะทำงานเป็นฝ่ายประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยหาดใหญ่ พร้อมทั้งออกไปแนะนำให้กับโรงเรียนต่างจังหวัดบ้าง เพราะเป็นคนชอบงานที่ลุย ๆ และที่บ้าน มหาวิทยาลัยก็ให้การสนับสนุนเต็มที่ในทุก ๆ เรื่อง

การดูแลสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ คือ การรับประทานอาหารอย่างเต็มที่ ออกกำลังกายสม่ำเสมอพักผ่อนให้เพียงพอ เท่านั้นก็ทำให้เรามีทั้งสุขภาพกาย และจิตดี

หากจะพูดถึงการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำ เวลานั้นตนได้เข้าร่วมการแข่งขัน 2 รายการ เป็นรายการล่าสุด

มีความหวังว่าจะได้เข้าร่วม 8 คนสุดท้าย เพราะมีคู่แข่งน่ากลัวหลายคน โดยเฉพาะกรุงเทพฯ เป็นตัวเต็งของทีมชาติ ตนได้เข้าร่วมแข่งขันฟรีสไตล์ 50 เมตร ที่สระว่ายน้ำของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ คือ "วลัยลักษณ์เกมส์" ที่กำลังจะมีขึ้น

ส่วนคติประจำใจ เป็นสิ่งที่

อยากจะเป็น เราจะเป็นอะไรก็ได้แล้ว แต่เรา หากเราใฝ่ฝันอะไรก็ได้แล้วแต่เรา ตั้งทำให้สำเร็จ ลุล่วงด้วยตนเอง แต่สำหรับเรื่องว่ายน้ำแล้ว เป็นสิ่งที่ไม่ได้ตั้งใจ แต่ก็สามารถทำได้ เพราะการเล่นกีฬาไม่ทำร้ายใคร ให้เวลากับมันหน่อยก็พอ ผลที่ได้ก็คุ้มค่า

เป็นสิ่งที่อยากจะเป็น
เขาจะเป็นอะไรก็ได้แล้วแต่เรา
หากเราใฝ่ฝันอะไรก็ได้แล้วแต่
เราต้องทำให้สำเร็จ
ลุล่วงด้วยตนเอง



ทเนส จันทรคง