



www.อินทัชกรุ๊ป.com

*S*

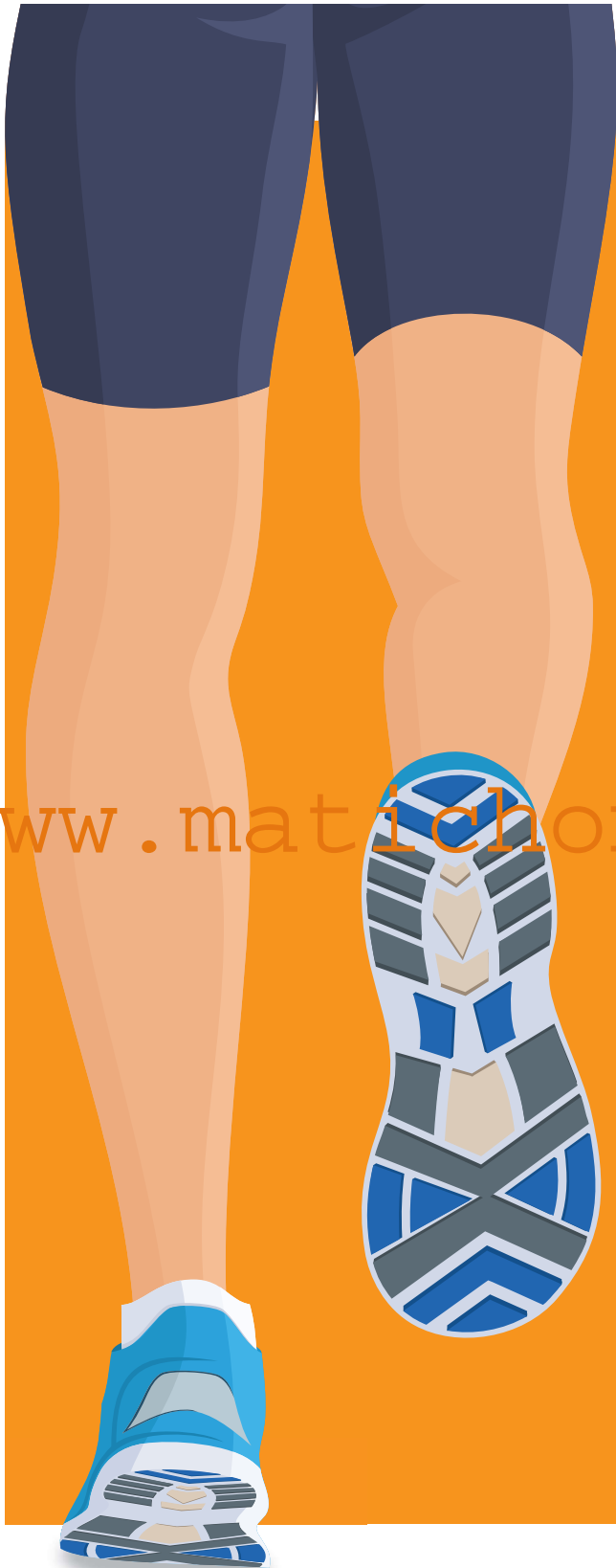
*T*

*A*

*R*

*T*

[www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)



วิ่งดี  
กับ  
ครูดี

www.matichonbook.com

ครูดีน สดาวร จันทรผ่องศรี

กรุงเทพมหานคร สำนักพิมพ์มติชน 2566

## วิ่งดีกับครูติน • ครูติน สถาวร จันทรผ่องศรี

พิมพ์ครั้งแรก : มีนาคม 2566

ราคา 280 บาท

### ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ

สถาวร จันทรผ่องศรี. วิ่งดีกับครูติน.

กรุงเทพฯ : มติชน, 2566. 216 หน้า.

1. การวิ่ง. I. ชื่อเรื่อง.

796.4252

ISBN 978-974-02-1836-4

สำนักพิมพ์มติชน | [www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

ที่ปรึกษาสำนักพิมพ์ : อารักษ์ คคนาท, สุพจน์ แจ้งเร็ว,  
นงนุช สิงหเดชะ, รุจิรัตน์ ทิมวัฒน์

ผู้จัดการสำนักพิมพ์ : มณฑล ประภากรเกียรติ

รองผู้จัดการสำนักพิมพ์ : สุภชัย สุชาติสุธารธรรม, ประภาพร ประเสริฐโสภา

บรรณาธิการบริหาร : สุลักษณ์ บุนปาน • หัวหน้ากองบรรณาธิการ : ชนมน์ วังทิพย์

บรรณาธิการเล่ม : สุภชัย สุชาติสุธารธรรม

พิสูจน์อักษร : เมตตา จันทรหอม • ศิลปกรรม-ออกแบบปก : นุสรา สมบูรณ์รัตน์

ประสิทธิ์ และ การตลาด : ศิริณัฐ สุวรรณโค, ภาณุณันท์ บัวใหญ่, ถิชา เชื้อมงคล

[www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

จัดทำโดย : บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 1235

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มติชน 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1 เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2000, 2108

จัดจำหน่ายโดย : บริษัทงานดี จำกัด (ในเครือมติชน) 12 ถนนเทศบาลนฤมาล ประชาณิเวศน์ 1

เขตจตุจักร กรุงเทพฯ 10900 โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3350-3360

Matichon Publishing House a division of Matichon Public Co., Ltd.

12 Tethsabannarueman Rd., Prachanivate 1, Chatuchak, Bangkok 10900 Thailand

[f](https://www.facebook.com/matichonbook) matichonbook [@matichonbook](https://www.instagram.com/matichonbook)

[@matichonbook](https://www.youtube.com/matichonbook) [t](https://www.tiktok.com/matichonbooks) matichonbooks [p](https://www.pinterest.com/matichonbook) matichonbook

ในกรณีที่หนังสือมีข้อผิดพลาดจากการพิมพ์ เช่น หน้าขาดหาย หน้าซ้ำ หน้าสลับ เข้าเล่มกลับหัว

กรุณาติดต่อที่ email: [matichonbook.sales@gmail.com](mailto:matichonbook.sales@gmail.com)

หรือ inbox [f](https://www.facebook.com/matichonbook) matichonbook เพื่อขอเปลี่ยนแปลงใหม่

สั่งซื้อหนังสือจำนวนมากในราคาพิเศษ ติดต่อที่ บริษัทงานดี จำกัด โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 3353



ฝ่าย MATICHON PREMIUM PRINT : บริษัทมติชน จำกัด (มหาชน) รับผิดชอบสิ่งพิมพ์ทุกประเภท

โทรศัพท์ 0-2580-0021 ต่อ 2419, 2424 email: [print.matichon@gmail.com](mailto:print.matichon@gmail.com) [f](https://www.facebook.com/matichonpremiumprint) Matichon Premium Print

# CONTENT

## สารบัญ

คำนำสำนักพิมพ์	10
คำนำจากผู้เขียน	12

### 01

#### การวิ่งเพื่อชนะตัวเอง

16

“รู้จักตัวเอง เพื่อชนะตัวเอง”	17
แล้วจะแก้ไข เอาชนะมันได้อย่างไร?	20
การวิ่งเพื่อสร้างสถิติที่ดีกว่า	21
การวางรากฐานในอดีต	24
ความแตกต่างของนักกีฬาวิ่งในอดีตกับปัจจุบัน	26
วิ่งกับเด็กเล็ก	29
นักวิ่งทุกระดับต้องเข้าใจเรื่องเหล่านี้	30
นักวิ่งกับพรสวรรค์	32
เรื่องที่ย่าเก็บไว้ให้รอสมอง	34
เบื้องหลังผู้ชนะตัวจริง	36
วิ่งให้สนุก วิ่งให้ง่าย	38
ปั่นให้วิ่ง	40
ขอย้ำอีกครั้งเรื่อง “ท่าทางการวิ่ง”	42
ลักษณะของท่าวิ่งที่ดี	43

### 02

#### กระบวนการฝึกซ้อม

50

2.1 เริ่มต้นด้วยการสร้างวินัย	
สะพานแห่งความสำเร็จในการวิ่ง	51
ซ้อมวิ่งอย่างไรดี?	52

วิ่งเร็วแค่ไหนดี?	53
กระบวนการสำคัญกว่าเป้าหมาย	54

## 2.2 วิธีการสร้างรากฐานที่แข็งแกร่ง เพื่อประสิทธิภาพที่ดีขึ้น 56

ช่วงเวลาใดที่ควรสร้างรากฐาน	57
วางแผนการฝึกซ้อม	58
วิ่งให้ง่าย	58
ปรับความเข้มข้น	59
สร้างความเคยชิน	60

## 2.3 รูปแบบการฝึกวิ่ง 63

วิ่งต้องเข้าใจใจหาย	63
วิ่งช้า วิ่งนาน วิ่งไกล	63
วิ่งเร็ว	65
วิ่งช้าสลับเร็ว	65
เทคนิคการวิ่งช้าสลับเร็ว	66
การวิ่ง Fartlek หรือ Speed Play	67
Interval Training	67
ฝึกวิ่งจากความเหนื่อย	68
จับจังหวะการหายใจ	71
เกลี้ยกำลั้งให้เป็น	73
ซ้อมให้ทะลุขีดจำกัด	73
การพัฒนาความเร็วของนักวิ่งระยะไกล	74
พักฟื้นให้เป็น	76
การวิ่งขึ้นที่สูง	77
การฝึกวิ่งขึ้นบันได	79
การวิ่งพีระมิด	79

การดริล (Drills) และวิ่งสไตรด์ (Stride)	80
จังหวะการวิ่ง	81
เพซ (Pace) อันตราย?	83
การฝึกแบบ Circuit Training	84
การวิ่งบน Treadmill	85
ข้อเปรียบเทียบการวิ่ง Treadmill กับการวิ่งนอกสถานที่	87

## 2.4 สิ่งที่คุณควรปฏิบัติสำหรับนักวิ่ง 89

ท่าทางการวิ่งที่ควรแก้ไขเบื้องต้น	89
ท่าทางการวิ่งที่แนะนำ	89
เทคนิค 20 ข้อสำหรับการแข่งขันของครูติน	90
กฎ 5 ข้อ เตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขัน	92
วิ่งอย่างไร ไม่บาดเจ็บ	93
วิธีสังเกตง่ายๆ ว่ามีการฝึกซ้อมหนักเกินไป	95
หยุดทั้งสัญญาณเตือน	96
อาหารก่อนและหลังการแข่งขัน	97
วิ่งอย่างไรไม่ให้หมดปลาย	99
เมื่อการฝึกซ้อมถึงทางตัน ควรทำอะไร	100
วางแผนการฝึกซ้อม	101

## 03

## โปรแกรมการฝึกซ้อม

104

### 3.1 การแบ่งช่วงของการฝึกซ้อม

105

ก่อนการแข่งขัน	105
ช่วงเตรียมการแข่งขัน	106
หลังการแข่งขัน	107
ข้อควรระวังในการซ้อมวิ่งทางไกล	108
เทคนิคการฝึกวิ่งทางไกล สูตรครูติน	109

### 3.2 โปรแกรมแนะนำการฝึกซ้อมสู่ความเป็นเลิศ 113

โปรแกรมแนะนำการฝึกซ้อมระยะทาง 10 กิโลเมตร	
เวลาเป้าหมายวิ่งจบภายใน 45 นาที	113
โปรแกรมแนะนำการฝึกซ้อมระยะทาง 21.1 กิโลเมตร	
เวลาเป้าหมายวิ่งจบภายใน 1.40-1.45 ชั่วโมง	120
บนเส้นทางมาราธอน	126
วิ่งมาราธอนกับวิถีชีวิตสุขภาพ	127
โปรแกรมแนะนำการฝึกซ้อมระยะทาง 42.195 กิโลเมตร	
เวลาเป้าหมายวิ่งจบภายใน 3.45-3.50 ชั่วโมง	128

### 3.3 ข้อควรปฏิบัติหลังการแข่งขัน 136

ให้ความสำคัญกับการพักผ่อน	136
ไม่มีการฟื้นฟูสภาพ ไม่มีทางสู่ความเป็นเลิศ	136
หลีกเลี่ยงการแข่งขันเร็วเกินไป	137

### 3.4 ตาม-ตอบ ปัญหาหนักหัว 138

ถาม - ทำไมซ้อมแล้ววิ่งไม่ดีขึ้นเลย?	138
ตอบ - ซ้อมอย่างไรก็ได้ อย่างนั้น	139
ถาม - อากาศร้อนแบบนี้วิ่งอย่างไรไม่ให้ HEAT STROKE?	139
ตอบ - เทคนิคในการวิ่งไม่ให้เกิดภาวะ HEAT STROKE มีดังนี้	140
ถาม - แก้ไขปัญหาการเกิดตะคริวกับการวิ่งอย่างไร?	141
ตอบ - การแก้ไขปัญหาการเกิดตะคริวของนักวิ่ง	142

### 3.5 การสร้างโปรแกรมการฝึกซ้อมวิ่งระยะไกล สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ 144

ระยะที่ 1 ของการฝึกซ้อมเตรียมร่างกาย	146
--------------------------------------	-----



## ระยะที่ 2 ของการฝึกซ้อม เป้าหมายการแข่งขัน

ระยะทาง Half Marathon

160

**04**

### ข้อเตือนใจนักวิ่งทุกคน

164

เก่งให้เร็วกับเก่งให้นาน 165

วิ่งให้เต็มที่ 166

การวิ่งอย่างผ่อนคลาย 167

เก่งวิ่งจากจินตภาพ 168

จุดที่ยากที่สุดแต่ง่ายที่สุดในลำดับการฝึกวิ่ง 169

เทคนิคการดื่มน้ำในขณะแข่งขัน 170

ความท้อแท้ หดหู่ และท้อถอยของนักวิ่ง 171

ฝึกวิ่งอย่างไรที่พอเหมาะ 172

ฝึกให้นักอย่างปลอดภัย 175

รู้จัก..เพื่อฝึกวิ่ง 175

เมื่อต้องลงสนามแข่งขัน 176

แรงบันดาลใจจากนักวิ่ง 180

สุทธิ ชมโพธิ์: นักวิ่งถูกติดหน้าท้อง 180

ยุวดี พันธุ์นิคม: ครั้งหนึ่งที่ฉันเคยเป็น “มะเร็ง” 185

สรัญ ลิ้มสวัสดิ์วงศ์: มหัศจรรย์แห่งชีวิต 190

**05**

### ครุฑกับรายการวิ่งในต่างประเทศ

196

โตเกียวมาราธอน 2015 198

มาเก๊ามาราธอน 2017 200

บอสตันมาราธอน 2018 201

เบอร์ลินมาราธอน 2018 204

ฟูจิมาราธอน 2019 206

บทสรุปงานแข่งขันต่างประเทศ 207

เขาเรียกผมว่า “ครุฑิน”

209

## คำนำสำนักพิมพ์

นักวิ่งจำนวนมากที่วิ่งระยะไกลมานานพอสมควร วิ่งจบระยะทางต่างๆ ตั้งแต่ 10 กิโลเมตร จนถึงมาราธอน 42.195 กิโลเมตร และไปไกลในระดับอัลตรามาราธอน มีวิธีการวิ่งเป็นกิจวัตร วิ่งเกือบทุกวันคล้ายการกิน การนอน นับเป็นกิจกรรมที่ทำเป็นประจำของชีวิตไปแล้ว ซึ่งเป็นเรื่องน่ายินดีที่คนไทยจำนวนมากใส่ใจการวิ่ง เพราะเป็นกีฬาที่คนทุกเพศทุกวัยสามารถทำได้ หลายคนวิ่งได้ดีด้วยต้นทุนร่างกายที่แข็งแรง มีวินัยในการฝึกซ้อม จึงเกิดการพัฒนาวงอย่างต่อเนื่อง นำไปสู่การตั้งเป้าหมายที่แตกต่างกันไปตามความต้องการส่วนตัว

จุดเริ่มต้นในการวิ่งของคนทั่วไป มีเป้าหมายคือ “วิ่งเพื่อสุขภาพที่ดี” ให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่น เกิดผลพลอยได้ทางจิตใจ ช่วยคลายเครียด สร้างสมาธิ มีความเบิกบานใจ ลำดับต่อมาคือ “วิ่งเพื่อมีความสุข” เพราะสนุกเมื่อได้ออกกำลังกาย ได้พบปะมิตรภาพจากสังคมนักวิ่ง จนกระทั่ง “วิ่งเพื่อสถิติที่ดีเลิศ” เป็นการวิ่งที่ท้าทายศักยภาพตัวเอง เป้าหมายคือ วิ่งได้เร็วที่สุดในระยะทางที่กำหนดไว้ ซึ่งเมื่อคุณมาถึงเป้าหมายระดับนี้ จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ทักษะคติ เกี่ยวกับการวิ่งที่เพิ่มระดับเข้มข้นยิ่งขึ้น เพราะมีเส้นบางๆ กั้นระหว่างความถูกต้องและความผิดพลาดที่นำไปสู่ความทุกข์หรือความสุข ถ้าได้รับข้อมูลที่ถูกต้องและฝึกซ้อมอย่างเหมาะสม การบรรลุเป้าหมายก็เป็นไปได้สูง

คำถามสำคัญที่นักวิ่งทุกคนต้องถามตัวเองอยู่เสมอก็คือ

“คุณมีความสุขกับการวิ่งอยู่หรือไม่”

ถ้าคำตอบคือ “ใช่” หนังสือเล่มนี้จะพัฒนาให้คุณกลายเป็นนักวิ่งที่มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ส่วนท่านที่ตอบว่า “ไม่” หนังสือเล่มนี้จะช่วยอธิบายถึงข้อผิดพลาด จุดปรับปรุง วิธีแก้ไข เพื่อให้คุณกลับมาวิ่งอีกครั้งได้อย่างสบายใจ ด้วยประสบการณ์ของ “ครูติน” อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติไทย ผู้คว้าเหรียญทองแดงประวัติศาสตร์ในการแข่งขันวิ่งมาราธอนกีฬาสีเกมส์ ครั้งที่ 13 และเป็นผู้ฝึกสอนนักวิ่งมากกว่า 4 ทศวรรษ ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่นำไปฝึกซ้อมได้ทันที

ทุกบททุกตอนที่ครูตินให้ความรู้เรื่องวิ่งในหนังสือเล่มนี้ นำไปสู่ข้อปฏิบัติที่เน้นย้ำว่า การวิ่งที่ดีย่อมหมายถึงการมีชีวิตที่ดีตามมาด้วย สอดคล้องกับสิ่งที่ครูตินกล่าวไว้...มองเห็นจุดเด่นจุดอ่อนในตัวเองที่ต้องได้รับการปรับปรุงแก้ไขอย่างถูกต้อง เพื่อพัฒนาสมรรถภาพให้ขีดความสามารถสูงขึ้นได้อย่างเหมาะสม ปลอดภัยจากการบาดเจ็บ และถ้าคุณที่รักวิ่งมีความสุขจากการได้วิ่งอยู่เสมอ

สำนักพิมพ์มติชน

## คำนำจากผู้เขียน

หลังจากที่ครูตินได้เขียนหนังสือ *วิ่งได้ไม่ใช่แค่ได้วิ่ง* ครูคิดว่าคงจะไม่มีหนังสือเล่มที่ 2 ตามออกมา เพราะได้เขียนเรื่องราว ประสบการณ์ และองค์ความรู้ต่างๆ ที่สะสมมาตลอดชีวิตลงในหนังสือเล่มแรกค่อนข้างจะครบถ้วน ผู้อ่านสามารถนำไปวางแผนและประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการวิ่งเพื่อออกกำลังกายหรือนำไปต่อยอดพัฒนาทางด้านสถิติ ไปถึงระดับการวิ่งระยะทางฮาล์ฟมาราธอนได้เป็นอย่างดี แต่ด้วยกระแสความนิยมการวิ่งที่มีมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง ทำให้นักวิ่งชาวไทยจำนวนมากทั่วประเทศสนใจระยะทางไกลไปถึงระดับมาราธอน 42.195 กิโลเมตร ซึ่งเป็นระยะทางมาตรฐานที่ได้รับความนิยมแพร่หลายกันทั่วโลก สำหรับประเทศไทยมีการจัดการแข่งขันวิ่งอย่างมากมายแทบทุกสัปดาห์ หนังสือ *วิ่งดีกับครูติน* จึงต้องถือกำเนิดขึ้นมา เพื่อเป็นสื่อแนวทาง ร่วมเส้นทางวิ่งอยู่ข้างๆ ไปกับเพื่อนๆ ให้วิ่งอย่างปลอดภัย และบรรลุถึงเป้าหมายแห่งความสำเร็จอย่างมีความสุขตามที่ได้คาดหวังไว้

เจตนาของครูในการเขียนหนังสือคือต้องการสื่อความเข้าใจในภาษาที่นักวิ่งทั่วไปเข้าใจได้อย่างง่ายๆ ไม่ซับซ้อน จึงเน้นในเรื่องของการเรียนรู้ร่างกายจากการลงมือปฏิบัติจริง โดยครูได้กลั่นกรององค์ความรู้จากประสบการณ์ในสถานะนักกีฬา และเป็นผู้ฝึกสอนมานานหลายสิบปี ได้พบเห็น ได้เรียนรู้ จากความหลากหลายของนักวิ่งที่มีจุดเริ่มต้น ต้นทุน การเรียนรู้ สิ่งแวดล้อมและเป้าหมายที่แตกต่างกัน ครูได้สะสมความเข้าใจในสิ่งที่แตกต่าง เพิ่มเติมสิ่งที่ขาดหาย และต่อยอดในความเป็นเลิศที่มีอยู่ในแต่ละบุคคล สิ่งเหล่านั้นได้กลั่นกรองนำมาสู่ตัวอักษรที่จะโลดแล่นอยู่ในวงการวิ่งไปกับทุกคน

สิ่งที่ได้จากการวิ่ง แนนอนคือสุขภาพกายที่ดี แต่พลังอันยิ่งใหญ่ที่เสริมสร้างสุขภาพใจให้แข็งแกร่งและสวยงามจนประสบความสำเร็จในชีวิตทั้งการทำงานและการวิ่ง สำหรับครูดินมีต้นกำเนิดจากบุพการีที่เปรียบเสมือนพระอรหันต์ในบ้าน ได้แก่ คุณพ่อวิจิตรและคุณแม่คำป้อ จันทรผ่องศรี อีกทั้งยังมีครูบาอาจารย์ที่ยอดเยี่ยมคอยอบรมดูแลสั่งสอน ได้แก่ อาจารย์สมบัติ ครูการุณ จันทรผ่องศรี มีกองหนุนจากพี่ชาย พี่สาวที่เลี้ยงดูอุมชู พี่ธรรมรัตน์ เปี่ยมธนปิยะกิจ พี่กอบกุล เหล่ารัตนไพบุลย์ พี่กมล จันทรผ่องศรี และพลังสุดท้ายที่อยู่เคียงข้าง คือพลังแห่งรักจากครอบครัว ขอขอบคุณด้วยหัวใจให้กับคุณฮ้อ-ณฐิณี จันทรผ่องศรี ผู้เป็นภรรยาสุดที่รัก น้องแพรว-ธิษะนา จันทรผ่องศรี น้องฝ้าย-อาทิตยา จันทรผ่องศรี ลูกสาวที่รักทั้ง 2 คน เขยขวัญน้องด้อม-อภิเดช ก้อนสุรินทร์ และดวงใจที่แสนรัก น้องปอนด์ ปอนด์-ทฤษฎ์ จันทรผ่องศรี หลานที่จะซึมซับหลักคิดและคำสอนของครูดินสืบทอดต่อไปในอนาคต



[www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

วิ่งดี  
กับ  
ครูดี

www.matichonbook.com

ครูดีน สดาวร จันทรผ่องศรี

# การวิ่งเพื่อตนเอง

[www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

# 1



## // “รู้จักตัวเอง เพื่อชนะตัวเอง” //

เป็นประโยคที่ครูตินักพูดเป็นประจำกับหลายๆ คนที่นั่งดูหรือขอคำปรึกษาเกี่ยวกับเรื่องการวิ่งในกลุ่มนักวิ่งที่เพิ่งเริ่มต้นใหม่ สมาชิกส่วนใหญ่จะมาจากพนักงานออฟฟิศ นักเรียน นักศึกษา หรือพ่อบ้าน แม่บ้าน ผู้ที่มีความสนใจเกี่ยวกับการวิ่งแต่ไม่มีข้อมูล และพื้นฐานการวิ่งระยะไกล พวกเขาจะไม่สามารถวิเคราะห์และประเมินตัวเองในการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสม มีการใช้รูปแบบการฝึกซ้อมที่ลุ่มเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและไม่มีการพัฒนาที่ดีขึ้น เนื่องจากการขาดประสบการณ์และขาดกระบวนการฝึกซ้อมที่มีขั้นตอนด้วยข้อมูลที่ถูกต้อง

แต่บุคคลกลุ่มนี้มีความพยายามที่จะเรียนรู้จากคนรอบข้าง จากเพื่อนที่วิ่งอยู่ด้วยกัน จากคนวิ่งเก่ง

หรือคนดังที่รู้จักในวงการนักร้อง จากสื่ออินเทอร์เน็ต จากยูทูบ จากครูสอนร้องหรือโค้ช ที่มีอยู่ทั่วไป

จริงๆ แล้ว ยังมีวิธีที่ง่ายกว่านั้นมาก เป็นพื้นฐานทั่วไปที่หลายคนมักมองข้าม นั่นคือการย้อนกลับมาดูต้นทุนของตัวเอง กลับมาพัฒนาสมรรถภาพพื้นฐานทั่วไปของร่างกายในเบื้องต้น พื้นฐานของร่างกายที่ดีจะทำให้การวิ่งเป็นไปอย่างง่ายและปลอดภัย สมรรถภาพของร่างกายทั้ง 5 อย่างที่ควรเสริมสร้างก็คือ 1. ความแข็งแรง 2. ความอดทน 3. ความยืดหยุ่น 4. สมรรถภาพทางกลไกในการเคลื่อนไหว 5. การไหลเวียนเลือดของหัวใจ สิ่งเหล่านี้ต้องถูกพัฒนาขึ้นมาก่อนที่จะทำอะไรเฉพาะเจาะจงยิ่งขึ้นไปอีก เพราะเป็นสิ่งสำคัญขั้นพื้นฐานของคนเล่นกีฬาและคนออกกำลังกายที่เรียกกันว่า "ต้นทุนของร่างกาย" เราต้องรู้ก่อนว่าร่างกายของเราในขณะนี้มีความสามารถในระดับไหน ออกกำลังกายได้มากน้อยแค่ไหน มีข้อจำกัดอะไรบ้างในการออกกำลังกาย รู้จุดเด่น รู้จุดที่ต้องปรับปรุงแก้ไข เพื่อที่เราจะได้ออกกำลังกายหรือซ้อมวิ่งได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย นำไปสู่การพัฒนาที่ดีขึ้นได้อย่างรวดเร็ว

อันดับแรกไม่ว่าจะเป็นคนที่เพิ่งจะเริ่มออกกำลังกายหรือเป็นนักกีฬามาแล้วก็ตาม ถ้าไม่เคยตรวจสอบสุขภาพหรือเคยตรวจมานานแล้ว ครูจะแนะนำให้เข้าไปพบแพทย์ก่อน เพื่อตรวจดูความสมบูรณ์ของร่างกายว่าเป็นอย่างไรบ้าง ภาวะโรคประจำตัวที่อาจจะมีแอบแฝงอยู่ เพราะไม่แน่ว่าคุณอาจจะมีอาการของโรคฮิตติดลมบนของเมืองไทย อาทิ โรคความดันสูง ความดันต่ำ โรคเบาหวาน โรคระบบหลอดเลือดหัวใจ โรคปอด หรืออาการข้ออักเสบ โรคเหล่านี้ส่งผลทำให้มีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย ซึ่งแพทย์จะวินิจฉัยและให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ปลอดภัยและเหมาะสม คุณจะได้มีความมั่นใจและรู้ถึงขีดความสามารถของตนเองที่จะใช้กับระดับความหนักเบาในการออกกำลังกาย และเลือกรูปแบบการออกกำลังกายที่ดี รู้ว่ากิจกรรมแบบไหนที่ช่วยฟื้นฟู บรรเทาอาการของโรคเหล่านั้นให้ดีขึ้นได้ แยกแยะกิจกรรมประเภทไหนที่

ไม่ควรทำ หรือประเภทไหนควรหลีกเลี่ยง

หลายคนเชื่อว่าตัวเองแข็งแรงดีอยู่แล้ว ไม่จำเป็นต้องตรวจ ไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์ อาจเป็นเพราะความกังวลใจเล็กๆ ว่าการไปพบแพทย์แล้วถูกวินิจฉัยว่าร่างกายผิดปกติ จะเหมือนเป็นพลเมืองชั้น 2 กลายเป็นคนไม่มีคุณภาพ ซ้ำโรค แต่การตรวจร่างกายเพื่อรับรู้ข้อมูลพื้นฐาน นอกจากจะทำให้เรามีหลักในการปฏิบัติดูแลตัวเองอย่างปลอดภัยแล้ว ยังจะทำให้เราได้มีวิธีในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เพื่อให้ชีวิตของตัวเราดีขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าครูดินไปพบแพทย์แล้วเจออาการผิดปกติอะไรสักอย่างหนึ่ง ครุจะต้องรีบบอกให้คนที่ใกล้ชิดได้รับรู้ว่าครุเป็นอะไร เพื่อให้เขาช่วยสังเกตเวลาที่มีอาการผิดปกติและสามารถเข้ามาช่วยเหลือในยามที่มีอาการได้อย่างทันท่วงที เรื่องนี้จำเป็นต้องบอก และอย่าอายที่จะบอกให้คนใกล้ชิดได้รับรู้

การไปพบแพทย์จะทำให้คุณรับรู้ข้อมูลสุขภาพที่แท้จริงของตนเอง เพิ่มความระมัดระวังในการใช้ชีวิตมากขึ้น รู้ระดับขีดความสามารถในการออกกำลังกายและเลือกรูปแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสม ป้องกันการก้าวเข้าไปอยู่ในดินแดนที่จะทำลายสุขภาพอย่างไม่รู้ตัว และจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นการทำเพื่อสถิติหรือความเป็นเลิศก็ตาม สิ่งเหล่านี้จำเป็นต้องให้ความสำคัญ เพราะสุขภาพคือชีวิต การออกกำลังกายจึงเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตที่ขาดไม่ได้ ในปัจจุบันมีผู้คนที่ประสบกับภาวะโรคประจำตัวที่เคยมองว่าร้ายแรงในอดีตแล้วหันมาออกกำลังกาย ออกมาวิ่งจนสุขภาพร่างกายดีขึ้น ก้าวผ่านข้อจำกัดที่เคยมี บางคนหายขาดจากโรคเหล่านั้นไปอย่างน่ามหัศจรรย์ ไม่ว่าจะเป็นโรคมะเร็ง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคสะกดเงิน หรือภาวะของโรค NCDs โดยรวม

เมื่อคุณวิ่ง ทุกวินาทีที่วิ่งอยู่จะค้นพบอะไรเยอะแยะมากมายในร่างกายและจิตใจของตัวเอง วิ่งอาจจะแตกต่างจากกีฬาที่เป็นเกม ซึ่งมีความสนุกสนาน ความท้าทาย การแข่งขันเป็นทีม มีความบันเทิงเกิดขึ้น แต่ในขณะที่เราวิ่ง เราต้องหาความ

มันทั้งจากการวิ่ง หาความรู้สิ่งที่เกิดความสุข วิ่งได้อย่างสนุกด้วยตัวเอง สร้างความท้าทายกับทุกอย่างก้าวที่วิ่งไปข้างหน้า เราสามารถรับรู้ได้ว่าทั้งร่างกายและจิตใจกำลังเผชิญอยู่กับอะไรบ้าง

## // แล้วจะแก้ไข เอาชนะมันได้อย่างไร? //

ในการฝึกซ้อมวิ่งแต่ละวันเราจะต้องผ่านอุปสรรคต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ฝันไว้ คำถามสำคัญคือ แล้วเราจะก้าวไปสู่ความสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ได้อย่างไร

สิ่งสำคัญคือต้องเป็นเป้าหมายที่ถูกตั้งขึ้นมาไม่เหนือระดับขีดความสามารถของตัวเองที่ทำได้จริง อาจจะสูงกว่าเล็กน้อยเพื่อสร้างความท้าทาย รวมถึงมีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ในแผนการฝึกซ้อม เช่น ในการซ้อมวันนี้ระบุให้วิ่งช้าเพื่อผ่อนคลายและฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่คุณมั่นใจว่าทำได้อยู่แล้ว ละเลยวัตถุประสงค์ของโจทย์ประจำวัน ยอมแพ้ต่อกีเลสที่ปรารถนาความเร็ว เลยใช้ความเร็วอย่างเต็มที่ ผลที่ได้รับนอกจากร่างกายไม่ได้รับการผ่อนคลายและฟื้นฟูสภาพได้ทันกับการฝึกซ้อมคาบต่อไป อาจส่งผลให้เพิ่มความบอบช้าและบาดเจ็บขึ้นได้ สาเหตุเป็นเพราะคุณไม่ตีโจทย์ในการฝึกซ้อมที่ให้วิ่งช้าในครั้งนี้อย่างถูกต้อง การให้เกิดผลลัพธ์อย่างใดจากการฝึกซ้อม

หลักการพื้นฐานที่วางไว้ให้ลองพิจารณารูปแบบการฝึกซ้อมของแต่ละวัน ได้แก่

- วันนี้วิ่งอะไร? (กิจกรรม ระยะทาง ระยะเวลา)
- วิ่งอย่างไร? (รูปแบบ ความหนัก จำนวน ความเร็ว การฟื้นฟูสภาพ)
- ทำไมต้องวิ่งอย่างนั้น? (วิ่งแล้วจะได้ผลลัพธ์อย่างไร)

ยกตัวอย่างเช่น ถ้าคุณต้องการให้เกิดการพัฒนาความอดทนต่อแลคติกสะสม

คุณสามารถทนต่อแลคติกที่เพิ่มขึ้นมาในปริมาณสูงได้ยาวนานมากขึ้น คุณก็ต้องฝึกวิ่ง Tempo หรือ Interval ถ้าต้องการพัฒนาความอดทนก็ต้องวิ่งรูปแบบที่มีความหนักต่ำต่อเนื่อง เช่น Long Slow Distance เป็นต้น

ถ้าต้องการพัฒนาความเร็ว ความอดทน คุณต้องวิ่งขึ้นที่สูง ถ้าคุณต้องการจังหวะการวิ่ง ก็ต้องฝึก Fast Continuous Run ถ้าต้องการพัฒนาความเร็วของ Pace สำหรับแข่งขัน ก็ต้องวิ่งในระดับความเร็วแข่งขันในระยะทางที่สั้นกว่าจำนวนหลายเที่ยวจนร่างกายจดจำ

เมื่อคุณค้นพบตัวเองเจอ ก็เหมือนมีลายแทงบุมทรัพย์มหาศาลที่คุณจะได้นำทางตัวเองไปพิชิตเป้าหมายเล็กๆ ที่ได้วางไว้ในแต่ละวันเพื่อก้าวไปพิชิตเป้าหมายใหญ่ครั้งสำคัญได้สนุก ปลอดภัย และท้าทาย

// การวิ่งเพื่อสร้างสถิติที่ดีกว่า // [www.matichonbook.com](http://www.matichonbook.com)

เมื่อออกมาซ้อมวิ่งแล้วอย่างเต็มตัว สามารถวิ่งต่อเนื่องได้ไกลขึ้น หรือสามารถวิ่งตามระยะทางที่ตั้งเป้าหมายไว้ได้สำเร็จ ก็เริ่มเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ ต้องการที่จะวิ่งให้ได้ไกล ให้เร็วขึ้นกว่าเดิม บรรดาเหล่านักวิ่งทั้งหลายจึงพยายามสืบเสาะค้นหาวิธีการในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นตามที่คาดหวังไว้ แต่การที่จะทำให้ส่งผลดีขึ้นได้นั้น ต้องวิเคราะห์และประเมินถึงจุดเด่นจุดด้อยในสมรรถภาพของร่างกายที่มีอยู่ เพื่อนำมาพัฒนาขีดความสามารถให้สูงขึ้นด้วยกิจกรรมที่เน้นเฉพาะตัวบุคคลควบคู่กันไป นั่นจึงจะส่งผลในเรื่องของสถิติที่ต้องการ

คุณจำเป็นต้องศึกษาหาจุดอ่อนของตัวเองให้เจอ ลงสนามแข่งถ้าแพ้ก็ต้องแพ้ให้เป็น เพื่อนำข้อมูลที่เกิดขึ้นมาวิเคราะห์หาสาเหตุ หรือถ้าทำไม่ได้จริงๆ ก็ต้องกลับมาทบทวนต้นทุนของตัวเองที่มีอยู่ว่าทำไมไม่ได้เพราะอะไร วิ่งเร็วได้แต่ไม่ทน

ไม่สามารถรักษาระดับความเร็วต่อเนื่องได้ตลอดระยะทางเป้าหมาย หรือวิ่งได้ทน วิ่งได้นานแต่วิ่งช้า ความเร็วไม่ได้มาตรฐานทั่วไปที่ควรทำได้จะนำสิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านั้นไปปรับแผนการฝึกซ้อมอย่างไร เช่น เคยวิ่งทุกวันวันละ 10 กิโลเมตร แต่เป็นการวิ่ง 10 กิโลเมตรที่วิ่งสบายๆ วิ่งให้ครบไม่เคยเพิ่มความเร็ว หรือวิ่งในระดับความเร็วแบบเดิมมาตลอด เท่ากับกระบวนการฝึกซ้อมไม่ได้ส่งผลในการปรับปรุง หรือสร้างเสริมให้เกิดการพัฒนาร่างกาย การที่เราซ้อมวิ่งทางไกล 10 กิโลเมตรทุกวันจนร่างกายเคยชิน ไม่มีการสร้างเสริม จะทำให้ร่างกายคงระดับสมรรถภาพ และเมื่อเวลาผ่านไป อัตราการพัฒนาจะลดลง สมรรถภาพอาจจะเพิ่มขึ้นระยะหนึ่งแล้วก็จะลดต่ำลงตามหลักของการฝึกซ้อมเรียกว่า “หลักของความต้องการเพิ่มขึ้น” ซึ่งจำเป็นต้องหากระบวนการซ้อมอื่นๆ เพิ่มเติม หรือเปลี่ยนรูปแบบการฝึกซ้อมที่มีความเข้มข้นมากขึ้น เพื่อไปเพิ่มระดับขีดความสามารถ พัฒนาความเร็วขึ้นมา ไม่เช่นนั้นจะได้แค่ความอดทนในการวิ่งระยะทาง 10 กิโลเมตร ในระยะทางเดิมที่ใช้ความเร็วเดิมหรือมากกว่านิดหน่อย

ความเร็วนั้นจะเกิดขึ้นได้จำเป็นต้องพัฒนา

www.matichonbook.com

ความแข็งแรงให้เพิ่มมากขึ้น ซึ่งอาจจะฝึกซ้อมโดยการวิ่งเพซ (Pace) ที่เร็วกว่าเดิมในระยะทางที่สั้นลง เสริมความแข็งแรงด้วยการเล่นเวท วิ่ง Interval วิ่งขึ้นเขา เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้มากขึ้น แต่การวิ่งขึ้นที่สูงก็มีหลายรูปแบบ มีทั้งพัฒนาความเร็ว ความอดทน ซึ่งทั้งหมดนี้ก็มีความแตกต่างกัน ถ้าหากใช้รูปแบบผิด ผลลัพธ์ที่ได้ก็จะไม่ออกมาตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

อยากวิ่งเร็ว ง่ายๆ ให้ลองทบทวน

เคยฝึกให้ร่างกายได้วิ่งเร็วกว่า นานกว่า ไกลกว่าที่วิ่งปกติหรือไม่

เคยช่วยให้กลไกการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งทำงานดีขึ้น ง่ายขึ้นหรือไม่

เคยปล่อยให้ร่างกายมีเวลาพักฟื้น ซ่อมแซม สร้างเสริมบ้างหรือไม่

มีการเติมสารอาหารเพื่อเข้าไปชดเชยการสูญเสียและบำรุงเพิ่มเติมให้กับร่างกายบ้างหรือไม่

เคยฝึกเทคนิคในการทำให้การวิ่งดีกว่าเดิมหรือไม่

เคยรับรู้จุดบกพร่องที่ต้องแก้ไข จุดเด่นที่มีอยู่ เพื่อนำไปใช้ให้เต็มที่บ้างหรือไม่

ยอมรับข้อจำกัดในสิ่งที่มีและนำมาประเมินรูปแบบการฝึกซ้อมหรือไม่

รูปแบบการฝึกซ้อมมีความเหมาะสมกับโครงสร้างและต้นทุนพื้นฐานที่มีอยู่จริงหรือไม่

โจทย์ที่ได้รับมา เข้าใจวิธีที่จะปฏิบัติให้ได้ผลตามเป้าหมายได้จริงหรือไม่

เป้าหมายในการวิ่ง ต้องการความสำเร็จจริงๆ หรือไม่

ให้ความสำคัญต่อการซ้อมวิ่งมากน้อยแค่ไหน คงต้องถามใจคุณเองแล้วละว่าเป็นนักสู้พอหรือไม่

## // การวางรากฐานในอดีต //

ก่อนที่จะมาเป็นนักวิ่งมาราธอน ครูตินเคยวิ่งระยะกลางมาก่อน 800-1,500 เมตร ซึ่งเป็นการซ้อมที่พ่อครูสมบัติ จันทรผ่องศรี บอกว่าเหมาะกับอายุของครู แม้ครูจะเริ่มวิ่งตอนอายุ 7 ขวบ แต่กว่าจะได้ลงสนามแข่งขันก็อยู่ในช่วงประมาณอายุ 14-15 ปี สะสมการฝึกซ้อมพื้นฐานอยู่หลายปี เนื่องจากตัวเล็กและไม่มีความเร็ว ลงแข่งขันก็พานักเรียนระดับประถมศึกษา ระยะทาง 60 เมตร 80 เมตร 100 เมตร ยังไม่ผ่านการคัดเลือกตัวแทนโรงเรียนเลยครับ เมื่อเข้าสู่ระบบการฝึกซ้อมอย่างจริงจังตอนอายุ 10 ขวบ พ่อครูสมบัติได้วางแผนการฝึกซ้อมให้โดยมีพี่การุณ จันทรผ่องศรี ซึ่งเป็นนักวิ่งตัวแทนเขต 5 ภาคเหนือและนักวิ่งของสโมสรตำรวจเป็นผู้ควบคุม การซ้อมในช่วงแรกนั้นจึงเป็นการซ้อมเพื่อปรับพื้นฐานทางด้านความอดทนเป็นหลักควบคู่ไปกับการสร้างความแข็งแรงตามวัย มีการเล่นยกน้ำหนักบ้างแต่เน้นน้ำหนักเบาๆ เน้นในเรื่องของข้อต่อหัวเข่าเป็นหลัก ฝึกเทคนิคการใช้ความเร็วในระยะทางสั้นๆ เพื่อลงสนามแข่งขันวิ่งระยะทาง 400 เมตร พัฒนาพื้นฐานความเร็วที่ไม่ไกล ฝึกทักษะกลไกในการวิ่ง การจัดฟอร์มการวิ่ง การเสริมสร้างความแข็งแรงตามวัย พออายุได้ 14 ปีจึงถูกปรับมาซ้อมเพื่อเป้าหมายแข่งขันในระยะทาง 800 เมตร และ 1,500 เมตร โดยได้เข้ามาแข่งขันในสนามแรกที่กรุงเทพมหานคร คือรายการกรีฑาชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทย รุ่นอนุชนชาย อายุไม่เกิน 16 ปี ได้แชมป์ประเทศไทยและทำลายสถิติประเทศไทยในปีนั้น เมื่ออายุได้ 16 ปีก็พัฒนาขึ้นมาเป็นนักวิ่งในระยะทาง 5,000 เมตร และ 10,000 เมตร เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ช่วงนั้นเริ่มมีงานวิ่งแข่งเส้นทางถนนจำนวนมากขึ้นทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ครูจึงหันมาวิ่งแข่งเส้นทางถนน จนกระทั่งช่วงที่ศึกษาต่อระดับมหาวิทยาลัย ก็ยังคงวิ่ง 5,000 เมตรและ 10,000 เมตร และลงสนามแข่งขันบนถนนในระยะ 10