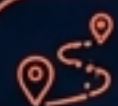


รากฐานการวิ่ง: สร้างสมรรถภาพอย่างยั่งยืน

Base Building (การสร้างฐาน) สำหรับนักวิ่งที่อยากไปได้ไกลกว่าเดิม



CitytrailTalk EP209

ความเข้าใจผิดตัวจกของนักวิ่ง

ความเชื่อ:



Base Building คือการ วิ่งไปเรื่อยเปื่อย
เพื่อรอเวลาเริ่มฝึกซ้อมของจริง

ความจริง:



นี่คือช่วงเวลาที่มียุทธศาสตร์และองใจที่สุด
เป็นการฝึกซ้อมเพื่อสร้างรากฐานและ
ป้องกันการบาดเจ็บ

ข้อผิดพลาด: การข้ามช่วงนี้ หรือวิ่งเร็วเกินไป
จะขัดขวางกระบวนการฟื้นฟูและทำลาย
ความก้าวหน้าระยะยาว

Base Building คืออะไร?



- ช่วงเวลาพัฒนา **Aerobic Base (ฐานระบบแอโรบิก)** เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการใช้ออกซิเจน
- ใช้เวลาอย่างน้อย **6 สัปดาห์** (หรืออาจถึง 24 สัปดาห์) เพื่อให้เนื้อเยื่อปรับตัวรับแรงกระแทกซ้ำๆ
- **สมการความสำเร็จ:** ฐานที่กว้างและแน่นขึ้น นำไปสู่จุดสูงสุดของสมรรถภาพที่สูงกว่า

Easy Run (วิ่งจ็อกกิ้งเบาๆ): ทางลัดสู่ความเร็ว

70-80%

ความพยายาม / Effort

65-79%

อัตราการเต้นหัวใจ / HR Max

-
- **บาดเจ็บน้อยลง**ในวันนี้ เพื่อการแข่งขันที่**เร็วกว่า**ในวันหน้า
 - ต้อง**วิ่งต่อเนื่อง**อย่างน้อย **30 นาที** เพื่อให้เกิดการปรับตัวทางสรีรวิทยา

Conversational Pace (ความเร็วระดับพูดคุยได้)



The Talk Test:

ต้องสามารถพูดเป็นประโยคยาวๆ ได้
ต่อเนื่องโดยไม่หอบ

จุดพลัดบ่อยสุด:

นักวิ่งมักจะเพลอวิ่งเร็วเกินไปโดยไม่รู้ตัว

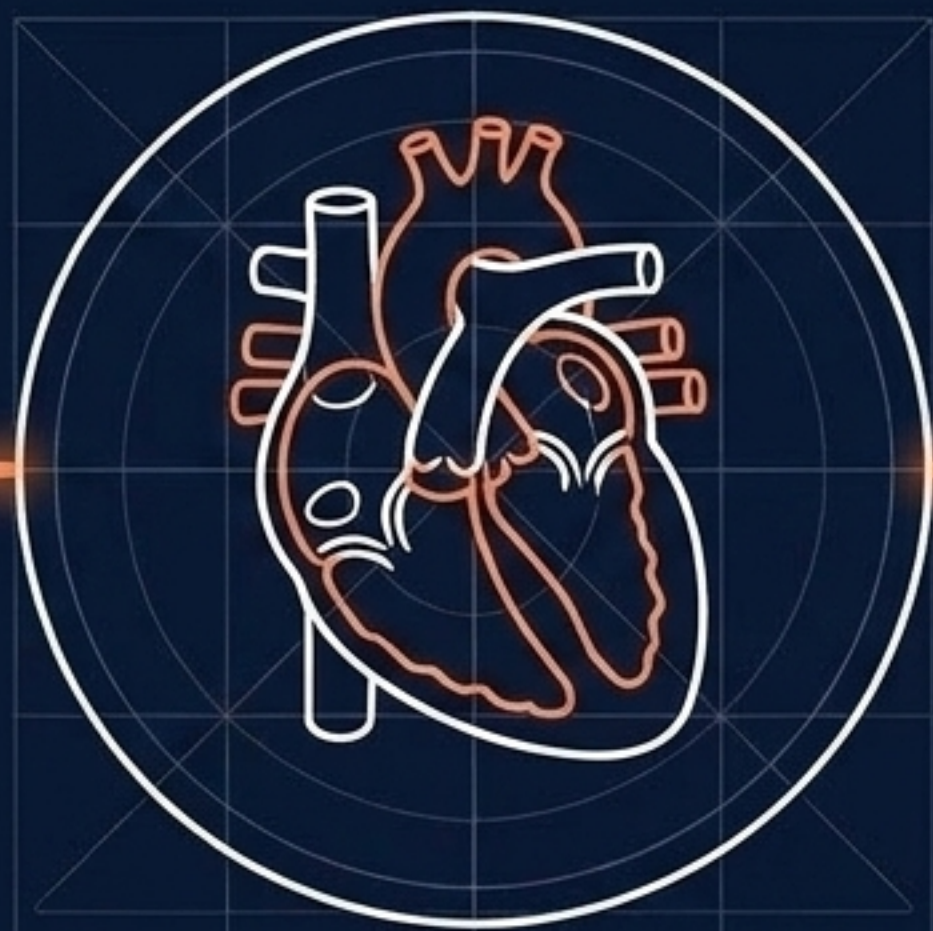
วิธีแก้:

เริ่มต้นให้เรือนิดนึ่ง แล้วจงใจชะลอ
ความเร็วลงจนรู้สึกสบายและเป็นจังหวะ

การเปลี่ยนแปลงระดับโครงสร้างภายใน



เม็ดเลือดแดงเพิ่มขึ้น:
ช่วยลำเลียงออกซิเจน
ได้ดีกว่าเดิม



ปริมาตรหัวใจขยายตัว:
หัวใจห้องล่างซ้ายใหญ่ขึ้น
สูบฉีดเลือดต่อครั้งได้ทรงพลัง



ไมโทคอนเดรียหนาแน่นขึ้น:
เพิ่มจำนวนโรงงานผลิตพลังงาน
ภายในเซลล์กล้ามเนื้อ

ทำไมถึงห้าม ใจร้อน เร่งรัดการฝึกซ้อม?



- ระบบหัวใจและปอด พัฒนาความฟิตได้ **เร็วกว่า** โครงสร้างร่างกายมาก
- เส้นเอ็น ข้อยึด ฟังผิด และกระดูก ต้องใช้เวลาปรับตัวรับแรงกระแทกอย่างช้าๆ
- การเร่งความเร็วเมื่อรู้สึก **ไม่เหนื่อยแล้ว** คือสาเหตุหลักของอาการบาดเจ็บ

Long Run (วิ่งยาว) ในช่วงสร้างฐาน

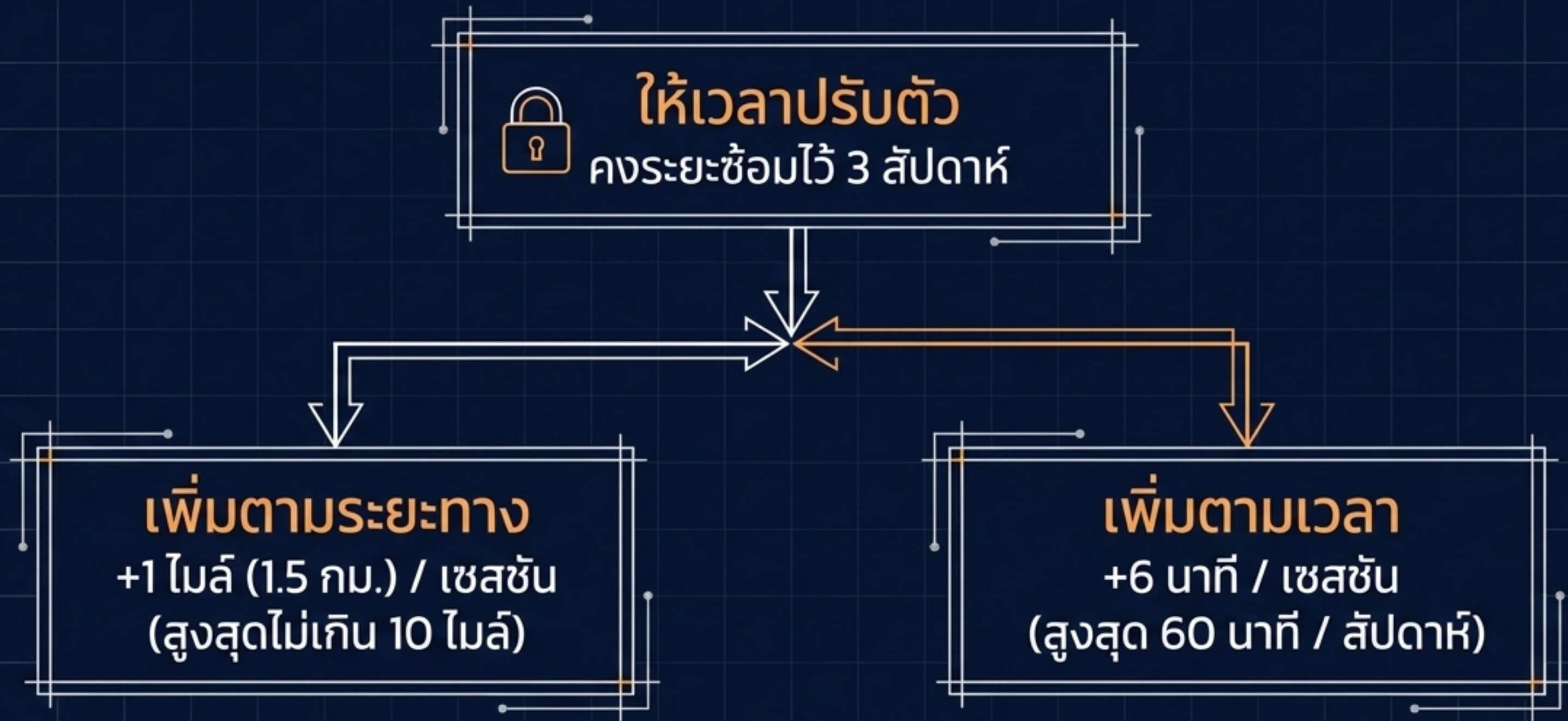


Max

2:30:00

- รักษาความเร็วระดับพุดคุยได้เสมอ
นี้ไม่ใช้การทดสอบความเร็ว
- สัดส่วนระยะทาง ควรอยู่ที่ 25-30%
ของปริมาณการซ้อมรวมทั้งสัปดาห์
- เพลานความปลอดภัย: จำกัดเวลา
สูงสุด ไม่เกิน 2 ชั่วโมงครึ่ง เพื่อป้อง
กันภาระที่หนักเกินไปสำหรับผู้เริ่มต้น

การเพิ่มระยะทางตามหลักการของ Daniels



ก้าวข้ามความเชื่อ กฎ 10%

กฎ 10% แบบดั้งเดิม



ตายตัว / ไม่มีหลักฐานรองรับ



- ขาดหลักฐาน: กฎการเพิ่มระยะไม่เกิน 10% ต่อสัปดาห์ เป็นเพียงความเชื่อที่ไม่มีวิทยาศาสตร์รองรับ



- ขอบกพร่อง: เป็นการคำนวณที่ตายตัวเกินไป (น้อยไปสำหรับมือใหม่ มากไปสำหรับนักวิ่งระยะไกล)

ความจริงทางวิทยาศาสตร์

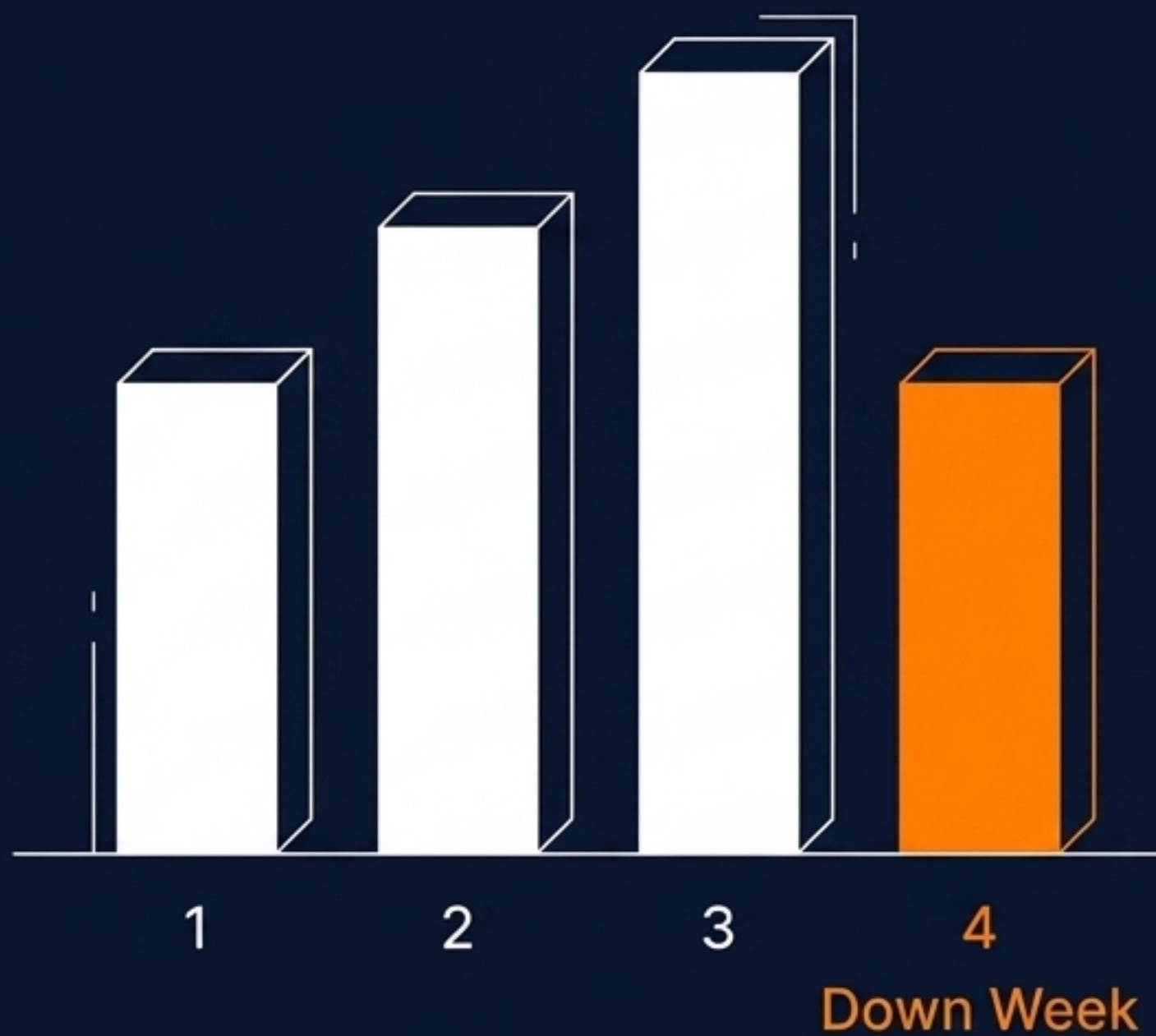


ยืดหยุ่น / งานวิจัยชี้ว่าการเพิ่ม 50% ก็มีอัตราเจ็บไม่ต่างกัน



- การตัดสินใจเพิ่มระยะควรยึดความรู้สึกและการตอบสนองของร่างกายเป็นหลัก ไม่ใช่แค่ตัวเลขเปอร์เซ็นต์

วงจร 3-Weeks Up, 1-Week Down



- ✈ • **เพิ่มปริมาณการฝึกซ้อม 3 สัปดาห์** ติดต่อกัน แล้วจงใจลดระดับลงใน สัปดาห์ที่ 4
- ✈ • สัปดาห์พัก (Down Week) ควรลด ปริมาณการวิ่งที่เหลือ 70-80%
- ✈ • จำไว้ว่า: สัปดาห์พักคือ กระบวนการสร้างความแข็งแกร่ง ไม่ใช่วันหยุดพักผ่อน

ภาวะซ้่อมหนักเกินไป (Overtraining)



สัญญาณเตือน:

อ่อนล้าเรื้อรัง, ขาหนักก้าวไม่ออก, หรือการวิ่งไม่รู้
รู้สึกง่ายขึ้นเลยแม้จะพยายามเท่าเดิม



สาเหตุ:

ไม่ได้เกิดจากวิ่งหนักแค่วันเดียว แต่เกิดจากการสะสมความเครียดโดยไม่พักฟื้นฟูให้เพียงพอ



วิธีแก้:

หยุดพัก 1 วัน, ลดปริมาณการวิ่งลง, หรือจัดตาราง
พักยาว 6 สัปดาห์ต่อ 1 ปี

ทำวิ่งและกล้ามเนื้อเสริม (Form & Core Strength)

180 SPM

- **Cadence (รอบขา):** รักษาความเร็วรอบขา **180** ก้าว/นาที ช่วยลดแรงกระแทกได้ **10-20%** (จินตนาการว่าวิ่งเหยียบไข่ดิบไม่ให้แตก)
- **หลีกเลี่ยงรอบขาท่ำ:** ผู้เริ่มต้นมักวิ่งที่ **160** ก้าว/นาที ทำให้ล้อยาวนานและกระแทกพื้นแรงกว่า
- **Core Strength:** การฝึกกล้ามเนื้อแกนกลาง แขน และหลัง ช่วยรักษาท่าวิ่งที่ถูกต้องเมื่อร่างกายเริ่มเหนื่อยล้า



การฟื้นฟู (Recovery) คือแผนการซ่อม



7-9

การนอนหลับ 7-9 ชั่วโมงต่อคืน
คือรากฐานของการซ่อมแซมร่างกาย

48

กฎ 48 ชั่วโมง:
หากมีอาการเจ็บปวดนานกว่า 48 ชั่วโมง
ต้องหยุดพักหรือพบแพทย์ทันที

- การพักผ่อนอย่างมีแบบแผนคือกระบวนการ **ปรับตัว** ที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น

แผนโครงสร้างการซ้อม 6 สัปดาห์

Beginner (ผู้เริ่มต้น)

🕒 เน้นเวลา: สูงสุด 50 นาที/วัน

⌚ เน้นเวลา ไม่เน้นระยะทาง ใช้วิธี สลับวิ่ง/เดิน 30-50 นาทีต่อวัน 🏃 🚶

Intermediate (พื้นฐาน 15-20 ไมล์/สัปดาห์)

⬆️ ⬆️ สูตร ขึ้น 3 ลง 1: วิ่งยาวสูงสุด 9 ไมล์

📍 ใช้ระบบ ขึ้น 3 ลง 1 วิ่งยาวสูงสุดไม่เกิน 9 ไมล์ 📍

Advanced (ประสบการณ์ 30+ ไมล์/สัปดาห์)

🕒 คุมเพดาน: วิ่งยาวสูงสุด 14 ไมล์ (ไม่เกิน 2.5 ชม.)

🏃 ควบคุมเพดานวิ่งยาวไม่เกิน 2.5 ชั่วโมง (สูงสุด 14 ไมล์) (MAX)

“Base Building คือการลงทุนระยะยาว เพื่อปลดล็อกขีดจำกัดของคุณ”

- ตัวเลขและตารางทั้งหมดคือโครงสร้างเริ่มต้น (Template)
กรุณาปรับยืดหยุ่นให้เข้ากับสภาพร่างกายของคุณ