

Citytrail Talk Podcast EP226

หลักการซ้อม 7 ข้อของ Jack Daniels

กรอบคิดสู่การซ้อมอย่างชาญฉลาดและยั่งยืน



ทำไมการลอกตารางซ้อมของนักวิ่ง Elite ถึงไม่เวิร์ค?



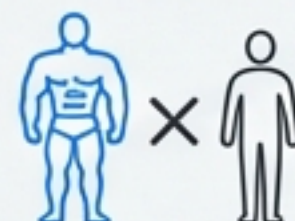
"Reckless Abandon" - การทุ่มเทซ้อมหนักแบบบ้าคลั่ง



- เพิ่มระยะทาง ความถี่ และความหนักเร็วเกินไป (Too much, too soon)

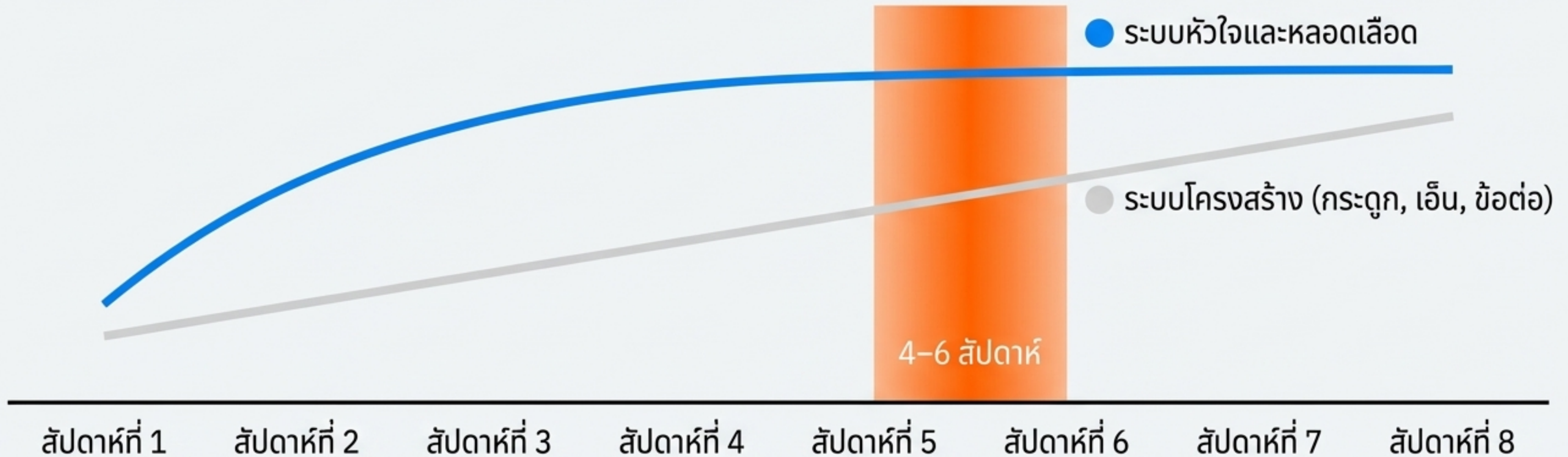


- ความเสี่ยงบาดเจ็บและหมดไฟสูง (High risk of injury & burnout)



- ร่างกายเราไม่ใช่ร่างกายของแชมป์เปียน (Your body isn't their body)

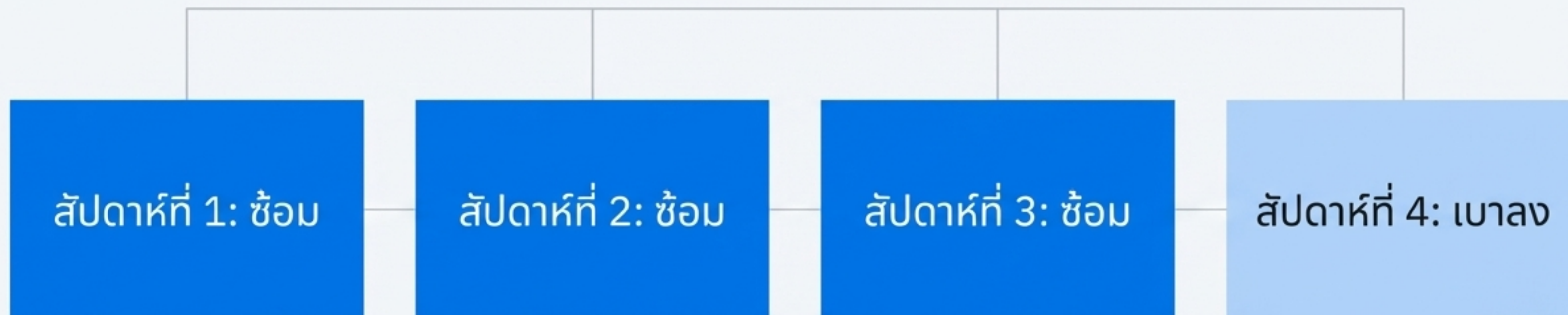
หลักการข้อที่ 3: ร่างกายต้องการเวลาในการปรับตัว (Rate of Achievement)



■ **Key Insight:** ‘การพัฒนาฟิตเนสส่วนใหญ่เกิดขึ้นในช่วง 4-6 สัปดาห์แรกของการซ้อมที่ความหนักเดิม’

■ **Takeaway:** ‘เราต้อง ‘คงความหนัก’ (hold stress) ไว้นานพอให้ร่างกายส่วนที่ปรับตัวช้าตามทัน’

จัดการซ้อมเป็นบล็อก (Block Training)



แนวคิด

ซ้อมด้วยความหนัก (**Stress**) เดิมเป็นเวลา 3-4 สัปดาห์ ก่อนจะเพิ่มความหนักขึ้นไปอีกระดับ

จุดประสงค์

เพื่อให้ร่างกายได้ประโยชน์สูงสุดจากการซ้อมในแต่ละช่วง (**Mesocycle**) และป้องกันการ **Overload**

สัปดาห์พัก (Cutback Week) คือส่วนหนึ่งของแผน



ลดปริมาณการซ้อม ลง 20-30%
ในทุกๆ 3-4 สัปดาห์



ฟื้นฟูร่างกาย (Allows for recovery)



ป้องกันความเหนื่อยล้าสะสม
(Prevents accumulating fatigue)



ลดความเสี่ยงบาดเจ็บ
(Reduces injury risk)

หลักการข้อที่ 5: ผลลัพธ์ที่ได้จะลดน้อยลงเรื่อยๆ (Diminishing Returns)



Explanation: การซ้อมที่หนักขึ้น ไม่ได้หมายความว่าผลลัพธ์จะดีขึ้นเป็นสัดส่วนเท่าเดิม

📈 **Key Insight:** ยิ่งฝึกมากเท่าไร การจะพัฒนาให้เก่งขึ้นไปอีกก็ยิ่งยากขึ้นเท่านั้น

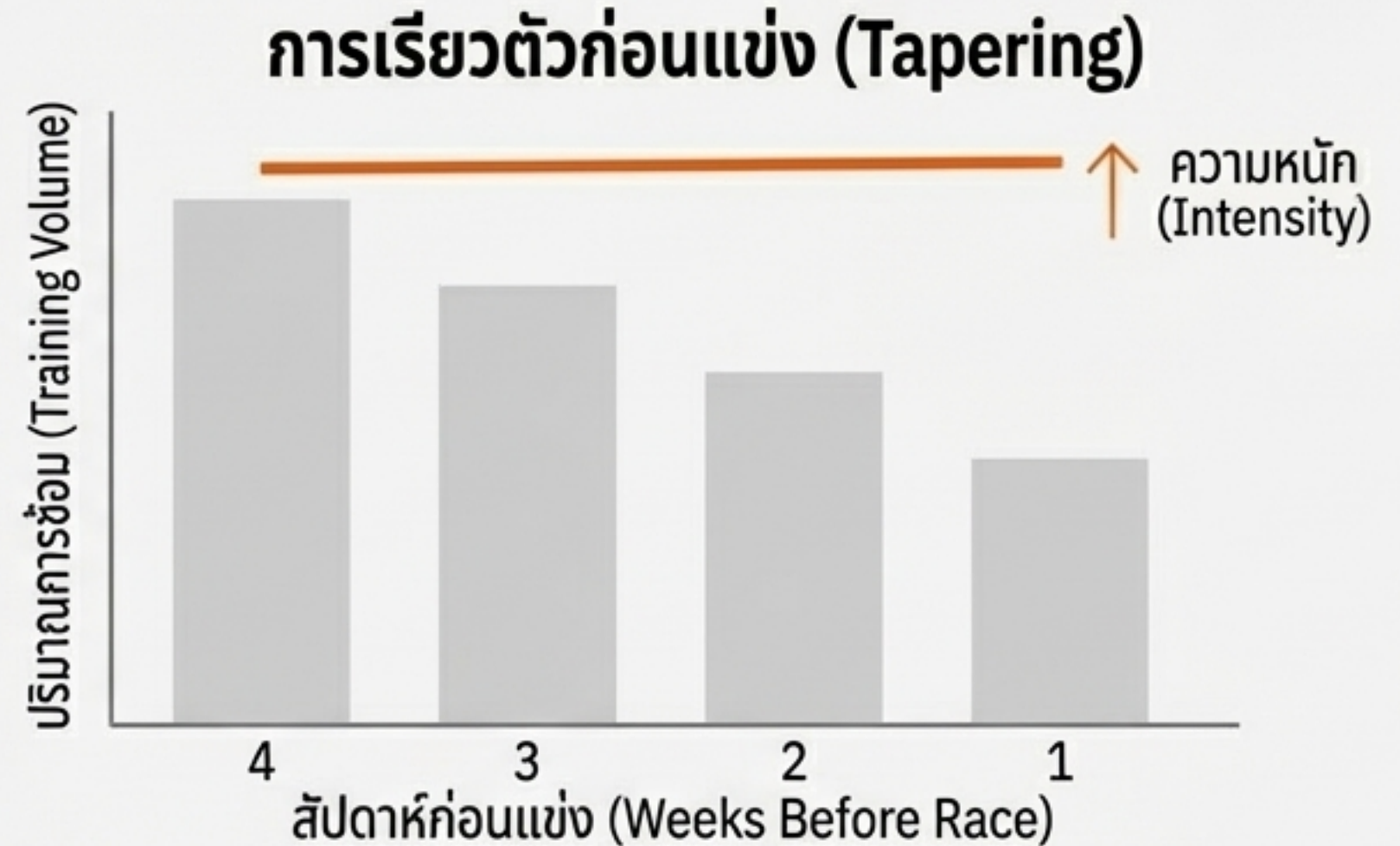
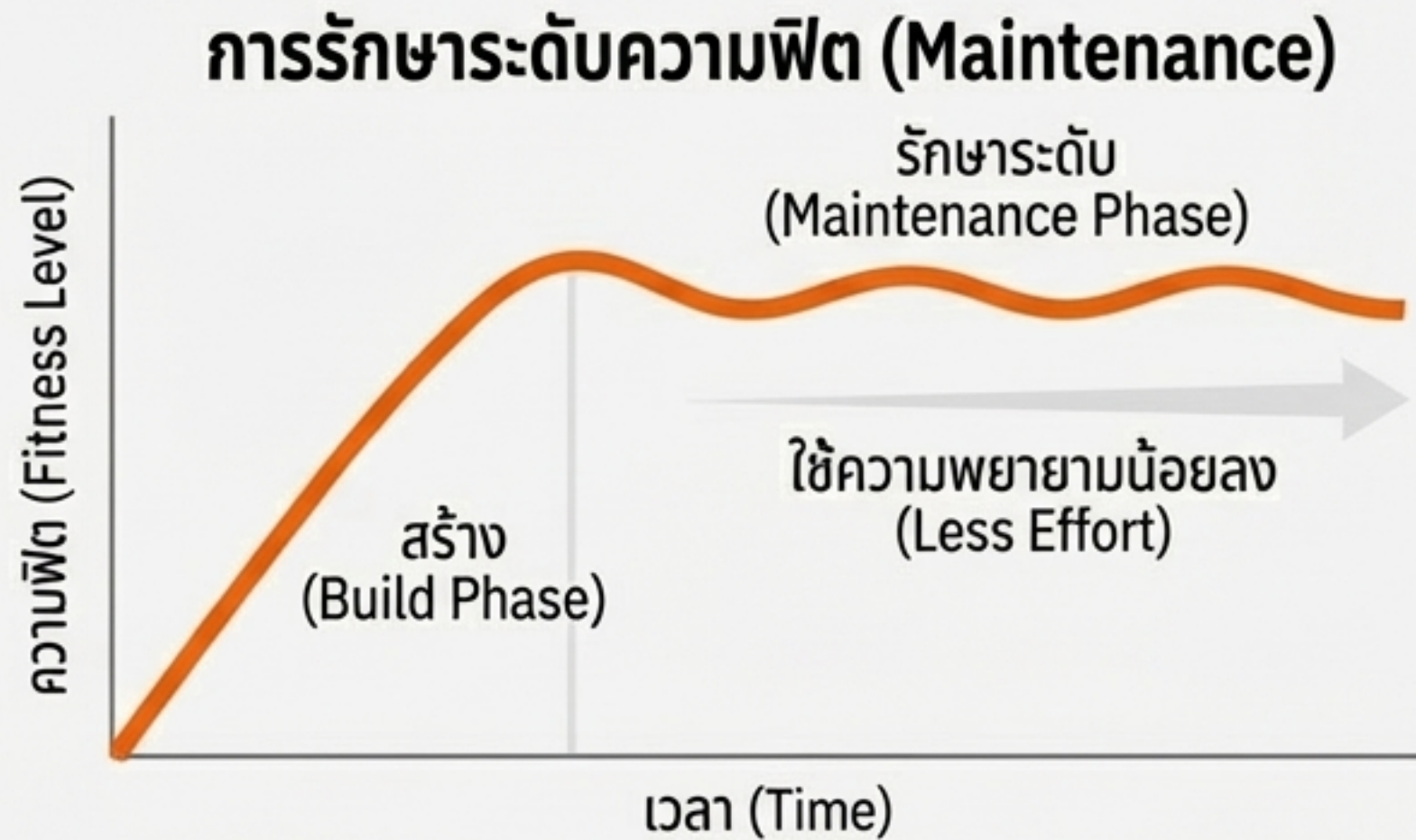
หลักการข้อที่ 6: ความเสี่ยงพุ่งสูงขึ้นแบบทวีคูณ (Accelerating Setbacks)



Key Warning: เมื่อการซ้อมหนักเกินไป ความเสี่ยงที่จะบาดเจ็บ ป่วย หรือหมดไฟจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

-  อัตราการเต้นหัวใจขณะพักสูงขึ้น (Elevated resting heart rate)
-  รู้สึกเหนื่อยล้าตลอดเวลา (Chronic fatigue)
-  ประสิทธิภาพการซ้อมลดลง (Poor workout performance)

หลักการข้อที่ 7: การ ‘รักษาระดับ’ ความฟิต ง่ายกว่าการ ‘สร้าง’ (Ease of Maintenance)



Concept: เมื่อไปถึงระดับความฟิตที่ต้องการแล้ว เราใช้ความพยายามน้อยลงเพื่อรักษามันไว้

🏃↓ Tapering: ก่อนแข่ง เราลด ‘ปริมาณ’ ซ้อมลง แต่ยังคง ‘ความหนัก’ ไว้ เพื่อให้ร่างกายสดและพร้อมที่สุด

🚴 Off-season: สามารถเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นเพื่อรักษาสภาพร่างกาย โดยไม่เสียความฟิตที่สร้างมาทั้งหมด

หัวใจสำคัญที่ต้องจำ



คงความหนักก่อนเพิ่ม:

ให้เวลาร่างกายปรับตัว 4-6 สัปดาห์
(Hold stress before
increasing)



รอให้ปรับตัวก่อนก้าวไปข้างหน้า:

ฟิตร่างกายและฟื้นฟูอย่างมีกลยุทธ์
(Adaptation before
progression)



ความสม่ำเสมอชนะความเข้มข้น:

การซ้อมที่ต่อเนื่องสำคัญกว่าการ
ซ้อมหนักเป็นครั้งคราว
(Consistency beats intensity)



Train Smarter, Not Harder

ฟังเรื่องราวฉบับเต็มได้ที่ Citytrail Talk Podcast EP226

 FB/IG/YT @citytrail_talk



 FB/IG/YT @citytrail_talk