

ลดระยะเชื่อมลงครึ่งหนึ่ง แต่วิ่งเร็วขึ้น

การผ่อนเชื่อมก่อนฮาล์ฟมาราธอน

CitytrailTalk EP258

2 สัปดาห์ก่อนแข่ง: ความขัดแย้งในใจ



ตารางซ้อมสั่งให้
ลดระยะทาง



แต่ใจนักวิ่งอยากร
ขอวิ่งยาวทดสอบ
ความฟิตอีกสักรอบ

Tapering (การเทเปอร์) คืออะไร?



กฎเหล็ก: ตัดปริมาณ ไม่ใช่ตัดความเร็ว

Volume
(ปริมาณ)



ปรับลดลงชัดเจน

Intensity
(ความเข้มข้น/ความเร็ว)



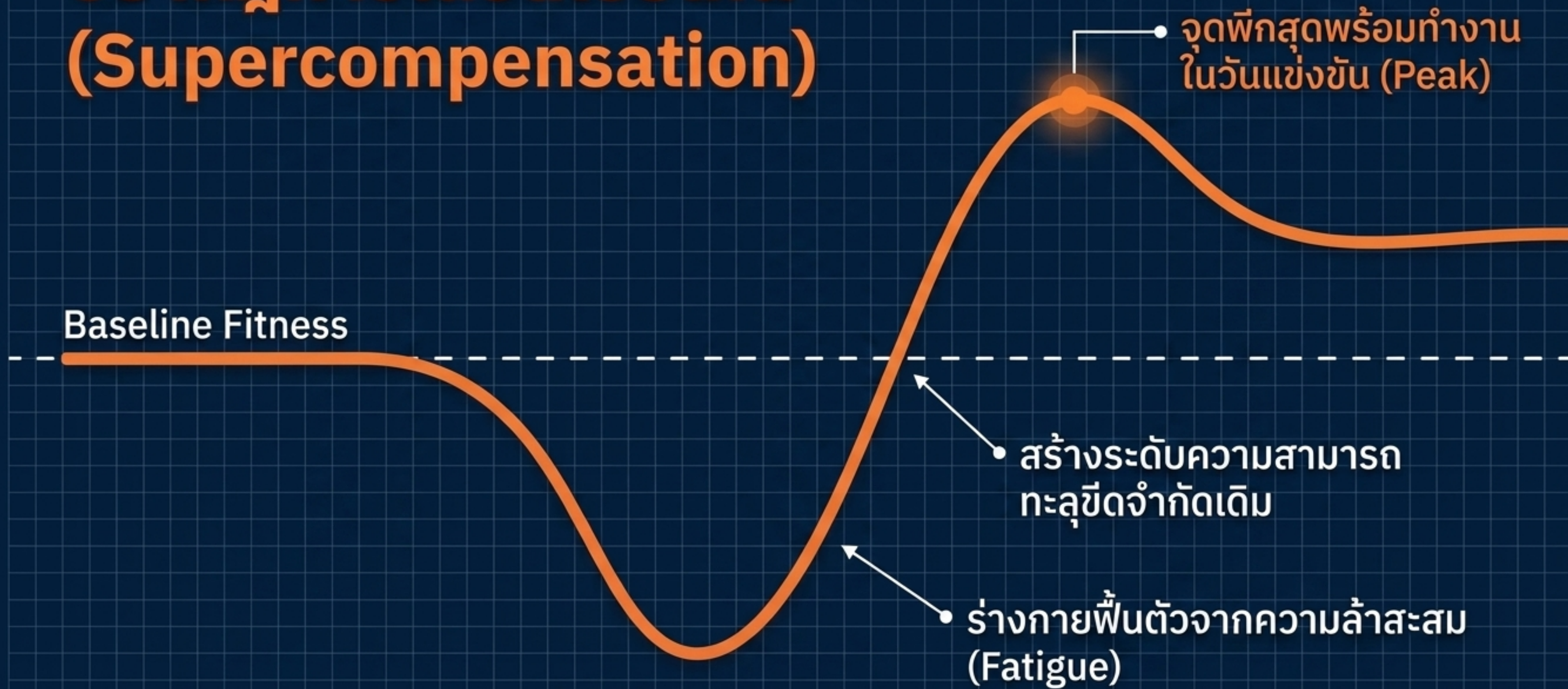
คงระดับเดิม

Frequency
(ความถี่)



รักษารูปแบบเดิม

ปรากฏการณ์ชดเชยเกิน (Supercompensation)



ผลตอบแทนของการเทรดเปอร์ที่สมบูรณ์แบบ

2% - 3%

สมรรถภาพเพิ่มขึ้นเฉลี่ย 2% - 3% (สูงสุด 6%)

ประหยัดเวลาฮาล์ฟมาราธอนได้ 30 วินาที ถึง 3 นาที

ตัวอย่าง: เป้าหมาย 1:45 ชม. อาจลดเวลาได้ 90-180 วินาที

สรีรวิทยาที่เปลี่ยนไปเมื่อความล้าหายไป



+5%–7%

ปริมาตรพลาสมาในเลือด
(Blood Volume)



+2%–3%

ความจุออกซิเจนสูงสุด
(VO2max)



Max & Min

ไกลโคเจนเต็มเปี่ยม / คอर्टิซอล
(ฮอร์โมนเครียด) ลดลง

จะเกิดอะไรขึ้น... ถ้าดันทุรังซ้อมหนัก?



รอยฉีกขาดเล็กๆ (Micro-trauma) ในกล้ามเนื้อจะกลายเป็นการบาดเจ็บจริง

ความฟิตไม่ได้หายไปง่ายขนาดนั้น

ความเชื่อ (MYTH):

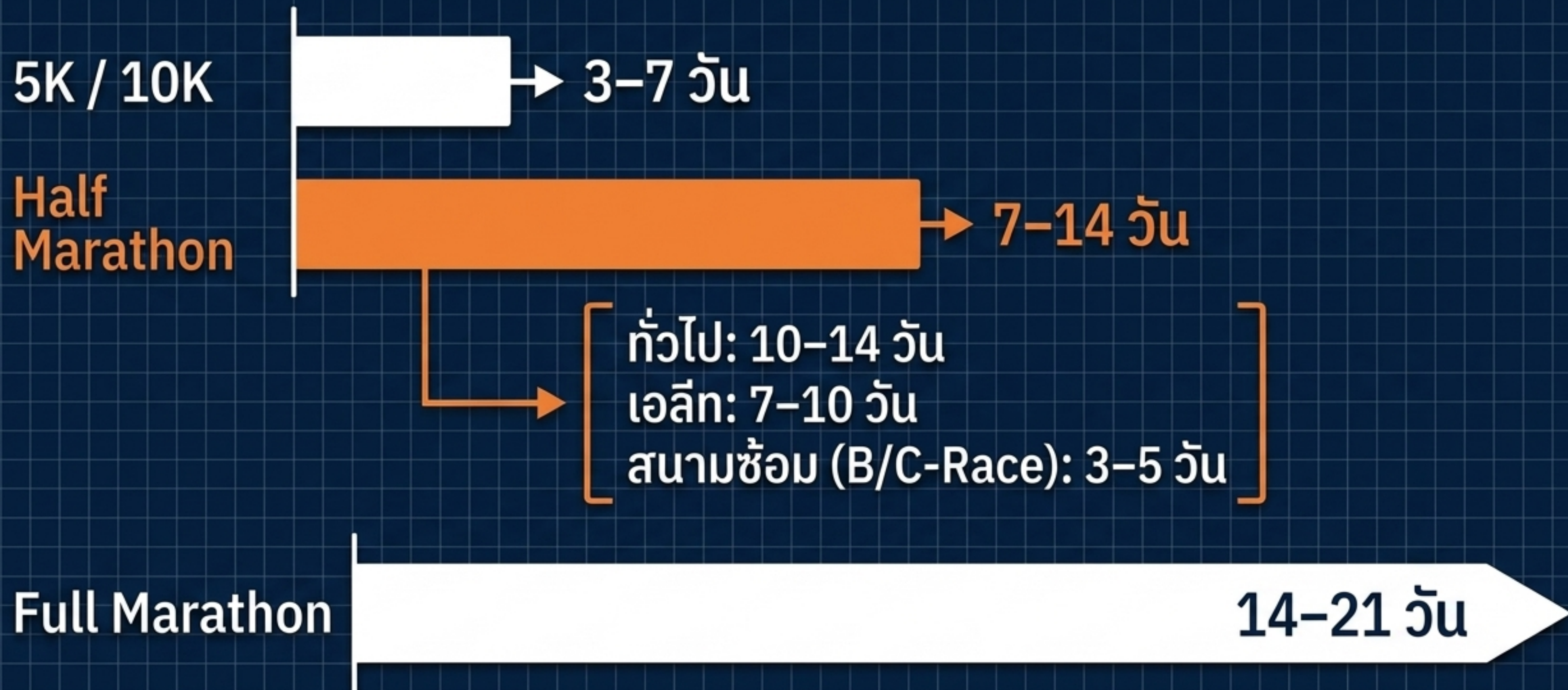
หยุดซ้อมนิดเดียว ความฟิตก็ตกแล้ว

ความจริง (FACT):

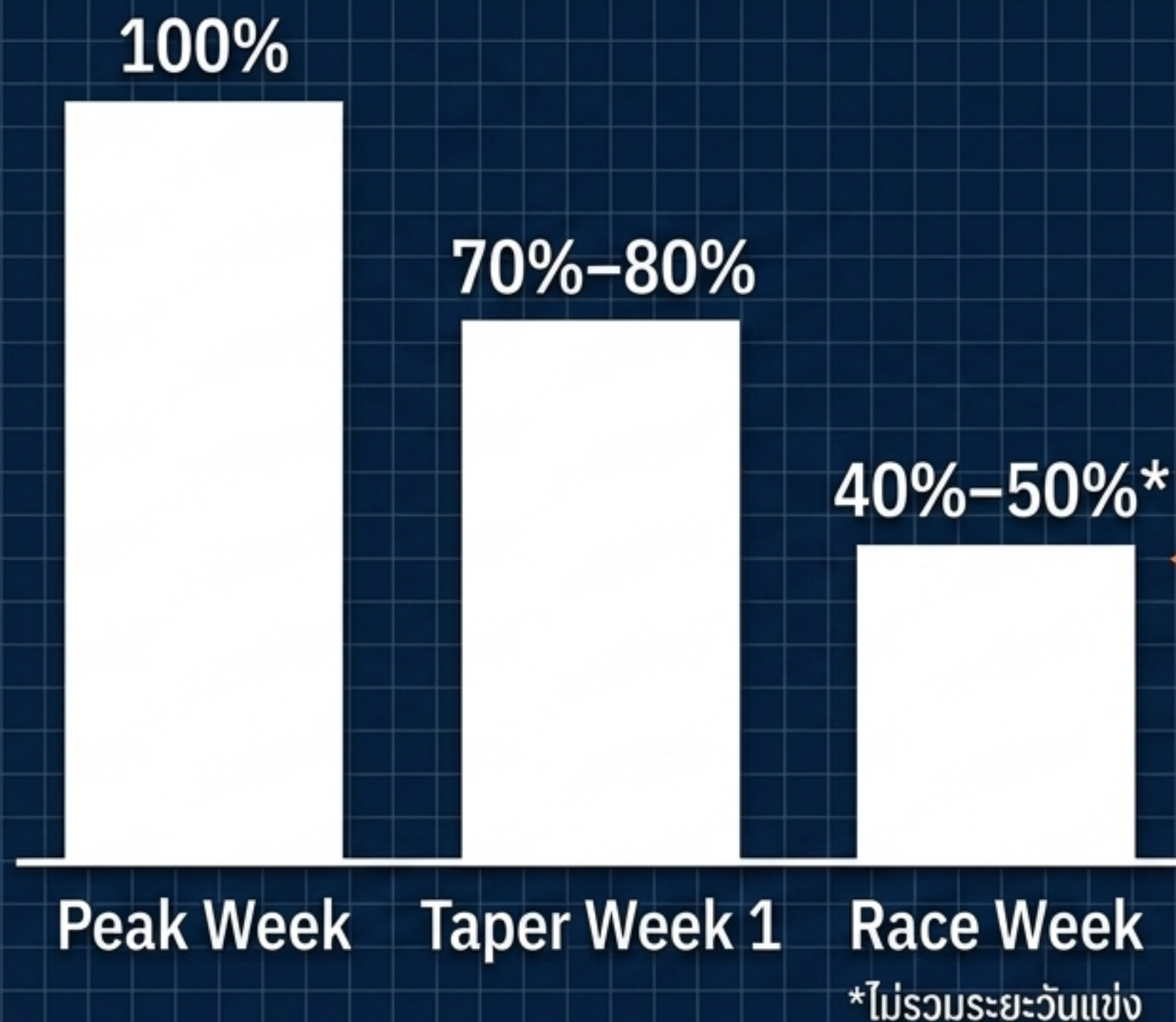
V02max จะลดลงก็ต่อเมื่อหยุดนิ่งนานเกิน **14-28 วัน**

การลดปริมาณซ้อม 7-14 วัน ไม่ทำให้สูญเสียความฟิตใดๆ

ระยะเวลาเทเปอร์: นานแค่ไหน?



สัดส่วนการลดระยะทาง (Volume)



ตัดระยะรวมจากจุดสูงสุดลง

สัปดาห์แรก: 70–80%

สัปดาห์สุดท้าย: 40–50%

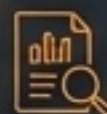
คงความเข้มข้น รักษาความถี่

$(8 \times 1,000 \text{ m}) \rightarrow (4 \times 1,000 \text{ m})$

@ PACE เดิม (Goal Race Pace)

ลดจำนวนเที่ยวหรือระยะทางลง
แต่รักษาความเร็วแข่งไว้

รักษาจำนวนวันวิ่ง (Frequency)
ที่ 80%–100% ของตารางปกติ



Pro Tip: ลดปริมาณแบบค่อยเป็นค่อยไป (Progressive Exponential) ดีกว่าลดฮวบแบบขั้นบันได (Step Taper)

ระยะทางวิ่งยาว (Long Run) สัปดาห์สุดท้าย

มือใหม่ (First-Timer)

10 – 12 กม.

ระดับกลาง (Intermediate)

12 – 14 กม.

ระดับสูง/เอลลีท (Advanced)

14 – 16 กม.

รับมือกับภาวะ Taperitis

Mental Alert

อาการหงุดหงิด วิตกกังวล หรือปวดขาหลอกๆ (Phantom Pains) เป็นสัญญาณปกติของการซ่อมแซมร่างกาย

ห้าม แอบไปวิ่งเพิ่มระยะทางเพื่อเช็คความฟิตเด็ดขาด!

ท่องจำ (Mental Cues):

Stay Smooth

Drive the Arms

Trust the Work

โภชนาการและการสะสมพลังงาน



- **36-48 ชม. ก่อนแข่ง**

Carb Loading: เติมคาร์บ 7-10 กรัม / น้ำหนักตัว 1 กก. / วัน
(น.น. 60 กก. $\approx$ 420-600 กรัม)



- **2-3 วันสุดท้าย**

ลดอาหารกากใยสูงและไขมัน



- **เช้าวันแข่ง (3-4 ชม. ก่อนเริ่ม)**

เติมคาร์บย่อยง่าย 1-2 กรัม / กก.



- **ระหว่างแข่ง (นาทีกี่ 45 / กม. 7-8)**

เติมเจลพลังงานซองแรก (30-60 กรัม/ชม.) แล้วเติมต่อทุก 30-45 นาที

ความฟิตไม่ได้หาย แค่ถูกความล้าบังไว้