

เรื่องควรรู้สำหรับการวิ่งมาราธอน

ศุภมาส พันธุ์ชัย *

การวิ่งมาราธอน คือการแข่งขันวิ่งระยะไกลรูปแบบหนึ่งที่ต้องอาศัยทั้งความแข็งแรงของร่างกายเป็นอย่างมาก ในการวิ่งให้จบระยะทางตามที่การแข่งขันได้กำหนดไว้ และต้องอาศัยความเร็วในการทำอันดับเข้าเส้นชัยให้เวลาน้อยที่สุด ที่นักวิ่งทุกคนต้องอาศัยเทคนิคการวิ่งและต้องมีสภาพร่างกายที่มีความแข็งแรงเป็นอย่างมาก

ที่มาของการวิ่งมาราธอน

ตำนานการวิ่งมาราธอนเริ่มมาตั้งแต่สมัยกรีกโบราณ จากการที่ “ฟิดิปพิดีส” (Pheidippides) ทหารชาวกรีกที่ทำหน้าที่ส่งสารการรบอันเร่งด่วนจากทุ่ง ‘มาราธอน’ ไปยังกรุงเอเธนส์ เมืองหลวงของอาณาจักรด้วยการวิ่งโดยไม่หยุดพัก ซึ่งระยะทางจากทุ่งมาราธอนไปจนถึงกรุงเอเธนส์ คือ 40 กิโลเมตรและเมื่อเขาไปถึงกรุงเอเธนส์และแจ้งสารการรบแล้ว เขาได้สิ้นใจตรงนั้นเลย ซึ่งคำว่ามาราธอนที่เราใช้เรียกการวิ่งระยะไกลก็มาจากชื่อของทุ่งในตำนานกรีกเรื่องนี้ สำหรับการวิ่งมาราธอนในรูปแบบของกีฬารั้งแรกเริ่มต้นในปี ค.ศ.1896 ในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงเอเธนส์ ส่วนเรื่องของระยะทางการวิ่งปัจจุบันอยู่ที่ 42.195 กิโลเมตร

การแข่งขันวิ่งมาราธอนนั้น หากพูดถึงตามหลักสากลที่เป็นมาตรฐานจะแข่งขันกันอยู่ที่ระยะทาง 42.195 กิโลเมตร แต่ในปัจจุบันการแข่งขันวิ่งมาราธอน จะมีตัวเลือกระยะทางเพื่อให้ผู้เข้าแข่งขันเลือกลงแข่ง ดังนี้

1.*Fun Run* - เป็นการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่มีระยะทางน้อยที่สุดคือ 3-5 กิโลเมตร ส่วนใหญ่เราจะเห็นตามงานวิ่งการกุศล เน้นสีสันหรือกิจกรรมที่ทำให้ผู้แข่งขันรู้สึกสนุก ไม่เครียด เช่น งานวิ่งแฟนซีต่าง ๆ เหมาะสำหรับบุคคลทั่วไปหรือเป็นกิจกรรมสำหรับครอบครัว

2.*Mini Marathon* - เป็นการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่มีระยะทางตั้งแต่ 5 - 10 กิโลเมตร เหมาะสำหรับผู้ที่ลงแข่งขันวิ่งมาราธอนเป็นครั้งแรก มีระยะทางการวิ่งที่ไม่ได้ไกลหรือไกลจนเกินไป ใช้ระยะเวลาในการวิ่งที่ราว 30 นาที ถึง 1 ชั่วโมง (ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของผู้เข้าแข่งขันแต่ละคน) ถือเป็นรายการที่ได้รับความนิยมจากนักวิ่งมือใหม่

3.*Half Marathon* - เป็นการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่มีระยะทาง 21.1 กิโลเมตร หรือครึ่งหนึ่งของระยะทาง Full Marathon จริง ๆ สำหรับนักวิ่งผู้ที่เคยลงแข่ง Mini Marathon มาแล้วหรือผู้ที่กำลังเตรียมตัวลงแข่ง Full Marathon เป็นระยะทางการวิ่งที่ต้องอาศัยการเตรียมตัวเป็นอย่างดี ถือเป็นระยะทางวิ่งมาราธอนที่เป็นเหมือนสนามซ้อมก่อนไปสู่การแข่งขั้นมาราธอนของจริง

4.*Full Marathon* - เป็นการแข่งขันวิ่งมาราธอนระยะทางมาตรฐานสากล คือ 42.195 กิโลเมตร เป็นระยะทางไกลที่ต้องอาศัยร่างกาย แรงใจ การฝึกซ้อมและเทคนิคในการวิ่งเป็นอย่างมาก นักวิ่งที่ต้องการลงแข่ง Full Marathon ควรมีความพร้อม ฝึกซ้อมอย่างน้อย 3-5 เดือนก่อนการแข่งขันจริง และควรมีการตรวจสุขภาพก่อนลงทำการแข่งขันด้วย เป็นรายการวิ่งมาราธอนที่เราจะเริ่มเห็นนักกีฬาอาชีพมาลงแข่งขันมากขึ้น

5.*Ultra Marathon* - เป็นการแข่งขันวิ่งมาราธอนที่มีระยะทางไกลที่สุดตั้งแต่ 43-100 กิโลเมตร (ระยะทางขึ้นอยู่กับรายการแข่งขันที่กำหนด) ส่วนใหญ่ผู้แข่งขันจะเป็นผู้ที่ผ่านการแข่งขัน Full Marathon มาแล้ว ที่ต้องการท้าทายขีดความสามารถของตัวเองไปสู่การวิ่งที่มีระยะทางไกลขึ้น แต่แนะนำว่าการวิ่ง Ultra Marathon ควรต้องมีการเตรียมตัวเป็นอย่างดีมาก ๆ และไม่เหมาะสำหรับนักวิ่งมือใหม่

*นายแพทย์เชี่ยวชาญ กลุ่มงานกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลกระบี่

ในปัจจุบันการแข่งขันวิ่งมาราธอนไม่ว่าจะระยะทางใดก็ตาม ก็มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบของการแข่งขันให้มีความยืดหยุ่นและตอบโต้ภัยกับการใช้ชีวิตของผู้คนมากขึ้น ซึ่งการแข่งขันวิ่งมาราธอนในปัจจุบัน จะมีอยู่ 2 รูปแบบหลัก ๆ ได้แก่

1. วิ่งมาราธอนแบบปกติ (Event)

คือการแข่งขันวิ่งมาราธอนแบบที่จัดเป็นงานแบบปกติ ที่นักวิ่งทุกคนจะต้องมาที่งานล่วงหน้าก่อน 1 วันเพื่อรับป้าย Bib (ป้ายติดเสื้อหรือหมายเลขการแข่งขัน), เสื้อที่ใช้แข่งขัน และในวันต่อมาก็ต้องมารวมตัวกันที่จุดสตาร์ท ตามสถานที่แข่งขันของงาน แล้วปล่อยตัวพร้อมกันวิ่งตามระยะทางที่กำหนด เมื่อเข้าเส้นชัยก็จะได้รับเหรียญรางวัลหรือของรางวัลอื่น ๆ

2. วิ่งมาราธอนแบบ Virtual Run

คือการแข่งขันวิ่งมาราธอนแบบใหม่ ที่ใช้เทคโนโลยีออนไลน์เข้ามาช่วยในการแข่งขันทำให้ผู้เข้าแข่งขัน สามารถวิ่งมาราธอนจากที่ไหน เมื่อไรก็ได้ เพียงแค่ Tracking ผลการวิ่ง (ระยะทาง, เวลา) ผ่าน Smartwatch หรือแอปพลิเคชันต่าง ๆ แล้วส่งผลการวิ่งเข้าไปที่แพลตฟอร์มที่กำหนด ซึ่งมีข้อดีตรงที่ผู้เข้าแข่งขันไม่จำเป็นต้องวิ่งให้ครบระยะทางภายในการวิ่งครั้งเดียว แต่สามารถทยอยส่งผลการวิ่งให้ครบระยะทางภายในเวลาที่กำหนดไว้ และผู้เข้าร่วมจะได้รับเสื้อแข่งขัน, ของรางวัลเหมือนไปแข่งวิ่งมาราธอนจริง ถือเป็นอีกหนึ่งตัวเลือกการวิ่งมาราธอน ที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมาก โดยในปัจจุบันมีผู้ให้บริการด้านแพลตฟอร์ม Virtual Run ในไทยแล้ว อย่าง WIRTUAL เป็นต้น

ประโยชน์ต่อสุขภาพจากการวิ่งมาราธอน

- เพิ่มความทนทานและความแข็งแรงของร่างกาย กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจและหลอดเลือด
- เผาผลาญพลังงานส่วนเกิน ลดน้ำหนัก
- ลดความเครียด เพิ่มสมาธิ
- ช่วยเรื่องการนอนหลับ
- กระตุ้นการทำงานของภูมิคุ้มกัน

นอกจากนี้ การออกกำลังกายด้วยวิธีการวิ่งเป็นประจำอาจช่วยลดความเสี่ยงของโรคเรื้อรังอื่น ๆ ได้ด้วย แต่หากไม่เตรียมตัวก็อาจพลิกประโยชน์เป็นโทษได้

แม้ว่าการออกกำลังกายจะเป็นเรื่องที่ดีต่อสุขภาพ แต่การวิ่งมาราธอนก็เป็นกิจกรรมที่มีความเสี่ยง ยิ่งคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลยหรือแม้แต่คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำแต่ไม่ได้ซ้อมวิ่งหรือการเตรียมตัวที่เหมาะสม การวิ่งมาราธอนอาจทำให้เกิดผลเสียได้ เช่น

- แผลพุพองจากการเสียดสี การเตรียมถุงเท้าและรองเท้าวิ่งที่เหมาะสม สวมใส่ได้พอดี และเหมาะสมกับรูปเท้าจึงเป็นการเตรียมพร้อมที่สำคัญอย่างมาก
 - ปวดกล้ามเนื้อ การวิ่งเป็นเวลานาน ต่อให้ไม่ได้วิ่งเร็วอาจทำให้กล้ามเนื้อทำงานหนักเกิดอาการปวดล้า กล้ามเนื้ออักเสบและบาดเจ็บได้
 - ร่างกายขาดน้ำและเกลือแร่ การวิ่งมาราธอนทำให้เหงื่อออกปริมาณมาก ส่งผลให้น้ำและเกลือแร่ลดลง เมื่อถึงจุดหนึ่งกล้ามเนื้ออาจเป็นตะคริว เวียนศีรษะ หน้ามืด และเป็นลมได้
- ดังนั้น การเตรียมตัวก่อนวิ่งมาราธอนจึงเป็นสิ่งสำคัญที่นักวิ่งมือใหม่และมือโปรจะขาดไม่ได้

แนะนำ 5 วิธีเตรียมตัววิ่งมาราธอนฉบับมือใหม่

ไม่ว่าคุณจะลงแข่งขันวิ่งมาราธอนในระยะทางใดก็ตาม การเตรียมตัวถือเป็นสิ่งสำคัญมาก ๆ เพราะการวิ่งมาราธอนเป็นการวิ่งระยะทางไกลที่ต้องใช้ทั้งร่างกาย แรงใจ พละกำลัง ถ้าไม่ได้ฝึกซ้อม เตรียมความพร้อมให้ร่างกายมาก่อน ก็จะทำให้วิ่งไม่จบระยะทางที่กำหนดไว้ คำแนะนำ 5 วิธี เตรียมตัววิ่งมาราธอนฉบับมือใหม่ทำตามได้ ดังนี้

1. ฝึกซ้อมวิ่งเป็นประจำให้ร่างกายคุ้นชิน

หัวใจสำคัญของการเตรียมตัววิ่งมาราธอนนั้น ไม่ว่าจะลงแข่งในระยะทางไหน อันดับแรกคงหนีไม่พ้นเรื่องของ การฝึกซ้อม

โดยจะต้องเริ่มฝึกซ้อมวิ่งให้ร่างกายคุ้นชินกับการวิ่งที่มีระยะทางไกลและทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น ไม่เหนื่อยง่าย แนะนำว่าควรเริ่มฝึกซ้อมสำหรับการวิ่งมาราธอนเป็นเวลา 8-20 สัปดาห์ (ขึ้นอยู่กับระยะทางที่จะลงแข่งขัน) โดยซ้อมวิ่งสัปดาห์ละ 3-5 วัน โดยให้เริ่มต้นจากการวิ่งจ็อกกิ้งตั้งแต่ 5 กิโลเมตรขึ้นไป/วัน ในช่วงแรกก่อน เมื่อรู้สึกว่าร่างกายเริ่มตอบสนองต่อการวิ่งได้ดีขึ้น ให้เพิ่มระยะทางครั้ง 1-2 กิโลเมตร/วัน ไปเรื่อย ๆ จนครบตามระยะทางที่ต้องการแข่งขันวิ่งมาราธอน ส่วนวันไหนที่ร่างกายรู้สึกเหนื่อยล้าหรือมีอาการบาดเจ็บ ก็ให้พักฟื้นร่างกายห้ามหักโหมเด็ดขาดเพราะอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บเพิ่มขึ้นได้

2. ควบคุมอาหาร รับประทานอาหารที่มีประโยชน์

การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์นั้นถือว่าเป็นสิ่งที่ดีต่อร่างกายอยู่แล้ว แต่สำหรับการวิ่งมาราธอนนั้น จะมีความแตกต่างกับการควบคุมอาหารเพื่อวัตถุประสงค์อื่น โดยในช่วงฝึกซ้อมจะต้องรับประทานอาหารที่มี โปรตีน เช่น เนื้อสัตว์ไม่ติดมัน ไข่ไก่ นม ปลา ฯลฯ เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง, คาร์โบไฮเดรต เพื่อช่วยเพิ่มพลังงานในการออกกำลังกาย รวมถึงไขมันดี เช่น ถั่วอัลมอนด์ อะโวคาโด น้ำมันมะกอก ฯลฯ เพื่อช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบเผาผลาญ

ซึ่งทิศของการรับประทานอาหารสำหรับการเตรียมตัววิ่งมาราธอน ควรต้องเพิ่มปริมาณของอาหารและสารอาหารอยู่ตลอดทุกสัปดาห์หรือ 2 สัปดาห์ก่อนใกล้ถึงวันแข่งขัน

ส่วนช่วงก่อนแข่งขันวิ่งมาราธอน แนะนำว่าควรรับประทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตสูง เช่น กล้วยหอม นม ฯลฯ ก่อนการแข่งขัน 2 ชั่วโมง โดยห้ามรับประทานอาหารเยอะเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอาการจุกเสียดระหว่างวิ่งได้ และช่วงระหว่างวิ่ง (สำหรับระยะทาง Half Marathon, Full Marathon หรือ Ultra Marathon) นักวิ่งควรพกอาหารจำพวก Energy Gel หรือ เกลือแร่ รับประทานทุก 30 นาทีเสมอ เพื่อเพิ่มพลังงานระหว่างวิ่ง เติมน้ำคาร์โบไฮเดรตเข้าสู่ร่างกายได้อย่างรวดเร็ว

3. พักผ่อนให้เพียงพอ

การพักผ่อนก็เป็นสิ่งสำคัญสำหรับการวิ่งมาราธอน เพราะช่วงที่ร่างกายพักผ่อนคือช่วงที่ร่างกายของเราจะทำการฟื้นฟูกล้ามเนื้อ ซ่อมแซมกล้ามเนื้อส่วนที่สึกหรอจากการฝึกซ้อม ดังนั้นในการเตรียมตัวก่อนการแข่งขันวิ่งมาราธอน จึงควรต้องพักผ่อนให้ได้อย่างน้อย 6-8 ชั่วโมง/วัน ตลอดช่วงที่ฝึกซ้อม และควรพักผ่อนก่อนวันแข่ง 1-2 วันให้เต็มที่ที่สุด ผ่อนคลายไม่เครียดหรือกดดันกับการแข่งขัน โฟกัสที่ตัวเองเป็นหลัก หลีกเลี่ยงการซ้อมหนักก่อนถึงวันแข่งจริง

4. ตรวจร่างกายก่อนลงแข่งวิ่งมาราธอน

ก่อนการลงแข่งขันวิ่งมาราธอน โดยเฉพาะการแข่งขันวิ่งมาราธอนระยะไกล (เกิน Half Marathon ขึ้นไป) นักวิ่งควรเข้าตรวจร่างกายอย่างละเอียดกับโรงพยาบาลก่อนการวิ่งเสมอ เพื่อเช็คระบบการทำงานส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ สมอกระดูก กล้ามเนื้อ ว่ามีส่วนใดที่มีปัญหาหรือได้รับอาการบาดเจ็บอยู่หรือไม่ ทั้งนี้ก็เพื่อความปลอดภัยของตัวนักวิ่งเอง เพราะอย่าลืมว่าการแข่งวิ่งมาราธอนเป็นการแข่งขันที่ต้องใช้พลังงานของร่างกายสูง ถ้าร่างกายไม่พร้อม ไม่ฟิตเต็มร้อย อาจจะทำให้เกิดอาการบาดเจ็บหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

5. ศึกษาเทคนิคและกลยุทธ์ระหว่างวิ่ง

การวิ่งมาราธอน แม้จะดูว่าเป็นการแข่งขันที่ต้องอาศัยการวิ่งไปเรื่อย ๆ เพียงอย่างเดียวแต่ในความเป็นจริงนั้นเต็มไปด้วยเทคนิคและกลยุทธ์ในการวิ่งเป็นอย่างมาก ตั้งแต่เรื่องของเครื่องดื่มน้ำก่อนวิ่งหรือระหว่างวิ่งก็ต้องมีเวลาที่เหมาะสมในการรับประทาน โดยก่อนวิ่ง 1-2 ชั่วโมง ควรดื่มน้ำประมาณ 400 - 600 มิลลิลิตร และระหว่างวิ่งทุก 15-25 นาที ควรดื่มน้ำราว 150-200 มิลลิลิตร

อุปกรณ์เสริมเพื่อเสริมสมรรถนะ

นอกจากนั้นอุปกรณ์เสริมเพื่อใช้ในการวิ่งก็เป็นสิ่งสำคัญ ช่วยเพิ่มอรรถรสและเสริมสมรรถนะในการวิ่งให้กับนักวิ่งเป็นอย่างดี ปัจจุบัน มีนวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งมากมาย ยกตัวอย่างเช่น

- นาฬิกาวิ่ง ที่เป็น Smartwatch ซึ่งมีหลากหลายแบรนด์มาก ซึ่งเป็นอุปกรณ์เสริมที่ช่วยบอกข้อมูลทั่วไปในการวิ่ง เช่น ระยะทางรวม เวลาที่ใช้ แคลอรี่ที่เผาผลาญได้ รวมถึงข้อมูลในการพัฒนาประสิทธิภาพในการวิ่งให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นได้แก่

- Pace (เพซ) หมายถึง เวลาที่ใช้ในการวิ่งต่อ 1 กิโลเมตร หรือ 1 ไมล์ ที่นิยมใช้ในเมืองไทย คือ เวลาของการวิ่งต่อ 1 กิโลเมตร ซึ่งยิ่งค่า Pace (เพซ) ต่ำเท่าไร จะหมายความว่าใช้เวลายิ่งน้อยในการวิ่งระยะทาง 1 กิโลเมตร (ยิ่งน้อยยิ่งวิ่งเร็ว) และยังช่วยบอกความเร็วโดยรวมทั้งหมดตลอดระยะ ว่าใช้เวลาไปเท่าไร เช่น การวิ่ง pace 5:10 แปลว่าใน 1 กิโลเมตรใช้เวลา 5 นาที 10 วินาที

- Heart rate / Heart Rate Zone คือ การแบ่งโซนของอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้ทราบว่าร่างกายทำงานอยู่ในระดับไหน โดยปกติจะแบ่งออก 5 โซน ระดับของการแบ่งโซน ซึ่งจะบอกว่าการออกกำลังกายที่ทำอยู่ของเราหนักเกินไปหรือเปล่า ถึงจุดที่เราควรลดระดับความเข้มข้นหรือหยุดพักแล้วหรือไม่ ซึ่งสามารถนำไปใช้วางแผนพัฒนาการวิ่งหรือวางแผนในการออกกำลังกายชนิดต่างๆ เพื่อลดน้ำหนักได้

- รอบขา (Cadence) และท่าวิ่งที่ถูกต้อง ซึ่งขึ้นอยู่กับการจัดวางลำตัว การวางขาและการก้าวเท้า รวมถึงการวางเท้าและข้อเท้า มีผลต่อการวิ่งทั้งหมด โดยรอบขาในที่นี้ หมายถึงจำนวนก้าวที่สามารถวิ่งได้ใน 1 นาที โดยปกติแล้วนักกีฬาทั่วไปจะมีรอบขาอยู่ที่ประมาณ 150 – 170 ก้าวต่อนาที (เฉลี่ยที่ 160 SPM) การรู้จักรอบขาของตนเองจะช่วยให้เราเคลื่อนไหว ตามจังหวะได้ถูกต้อง เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังมีอุปกรณ์เสริมอื่นๆ ที่ควรพกติดตัวหรือสวมใส่ เพื่อช่วยให้การวิ่งมาราธอนหรือการวิ่งระยะไกลๆ มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น เช่น

- เป้เท้า เพื่อใส่น้ำไว้ดื่มสำหรับวิ่งในรายการที่จุดให้น้ำมีไม่มากและระยะทางไกลเกินระยะหาพรมาราธอน ถ้าไม่มีจุดหรือสเตชันในการให้น้ำในทุกๆ 2 กม. การวิ่งระยะไกลอาจจะเกิดอาการขาดน้ำได้

- ไฟฉาย สำหรับส่องไฟเพื่อการมองเห็น สำหรับนักวิ่งที่วิ่งในรายการที่ปล่อยตัวตอนกลางคืน โดยเฉพาะระยะเกินจากฮาฟมาราธอนขึ้นไป ซึ่งไฟฉายเป็นสิ่งจำเป็นมาก เนื่องจากอาจเกิดอันตรายหากเรามองไม่เห็นเส้นทางที่วิ่ง

- ที่รัดน่อง สำหรับกระชับกล้ามเนื้อ เพื่อลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อขา และการเป็นตะคริว มากขึ้น แต่ถ้าเราใส่กางเกงขายาวที่รัดกล้ามเนื้อแล้ว อาจจะไม่จำเป็นต้องสวมที่รัดน่องอีก

- แว่นตากันแดด/กันลม สำหรับการวิ่ง อาจจะต้องพกติดตัวไป เนื่องจากการวิ่งระยะทางไกล เมื่อแสงแดดส่องเราอาจจะยังไม่เข้าเส้นชัย ซึ่งแสงแดดในตอนเช้าหรือสาย จะส่งผลกระทบต่อสายตามาก หรือในสนามที่มีลมแรง แว่นกันแดดกันลมก็จำเป็นสำหรับนักวิ่งมากๆ

- Power Gel หรือ Energy Gel เพื่อเป็นพลังงานเสริม สำหรับนักวิ่งที่วิ่งในระยะเกิน 10 กม ขึ้นไป และควรเติมในทุกๆ 10-12 กม. สำหรับงานแข่งขันวิ่งที่มีมาตรฐานก็จะมีแจกพาวเวอร์เจลในสเตชันเกินระยะ 15 กม. ไปแล้ว เพื่อให้บริการแก่นักวิ่งระยะต่างๆ

การเลือกรองเท้าและเสื้อผ้าสำหรับการวิ่ง ไปจนถึงกลยุทธ์ในการวิ่ง ว่าช่วงแรกควรใช้ความเร็วเท่าไร ควรเริ่มปรับความเร็วตอนกิโลเมตรที่เท่าไร หรือ กลยุทธ์ในการวิ่งอื่น ๆ สำหรับการวิ่งมาราธอน ฯลฯ

Website ที่หาข้อมูลสำหรับนักวิ่ง

สำหรับผู้ที่สนใจการวิ่งเพื่อการแข่งขัน สามารถหาความรู้และข้อมูลเพิ่มเติมได้จากที่เว็บไซต์และเพจสำหรับนักวิ่งและผู้ที่กำลังจะเข้าสู่การวิ่ง โดยเฉพาะการวิ่งมาราธอน ได้แก่

- www.wingnaidee.com/ (วิ่งไหนดี) เป็นเว็บไซต์หรือเพจ ที่ให้ข้อมูลในการวิ่งต่างๆ เช่น งานวิ่งที่น่าสนใจทั้งในประเทศและต่างประเทศ ข่าวสารและบทความที่น่าสนใจเกี่ยวกับการวิ่ง เทคนิคในการวิ่ง เป็นต้น

- Runner's journey / Running Insider เป็นเพจที่มีข้อมูล เทคนิค และ inspire ให้กับนักวิ่งที่กำลังมุ่งสู่การวิ่งระยะไกล โดยเฉพาะระยะมาราธอน

- กรู๊ปปิดในเฟซบุ๊ค อย่าง 42.195 K club เราจะไปมาราธอนด้วยกัน เป็นกรู๊ปปิดสำหรับการแชร์ประสบการณ์การวิ่งมาราธอน ตารางซ้อม แนะนำสนามวิ่งต่างๆ

ข้อควรรู้และควรปฏิบัติก่อนลงวิ่ง

- เริ่มต้นเตรียมความพร้อมด้วยการตรวจสุขภาพ ควรเข้ารับการตรวจสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ หรือขอคำแนะนำเพื่อให้แน่ใจว่าไม่มีโรคประจำตัวหรือสาเหตุที่อาจมีอุปสรรคต่อการวิ่ง เช่น โรคเกี่ยวกับกระดูกและข้อ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หอบหืด โรคหัวใจ โดยเฉพาะหัวใจขาดเลือด หัวใจเต้นผิดจังหวะ และโรคกล้ามเนื้อหัวใจโต
- เลือกรายการวิ่งที่มีมาตรฐานในการจัดการ มีการวางแผนอย่างรอบคอบและเป็นระบบ ทั้งระยะทางที่แน่นอน สภาพของเส้นทาง สิ่งอำนวยความสะดวก และความปลอดภัย เช่น มีจุดปฐมพยาบาลพร้อมด้วยบุคลากรทางการแพทย์และอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่จำเป็นและเข้าถึงได้ง่าย
- ไม่ควรวิ่งกลางแจ้งในช่วงเวลาที่อากาศร้อนมากกว่า 35 องศาเซลเซียส โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่ออากาศร้อนอบอ้าวและมีความชื้นสัมพัทธ์สูง โดยทั่วไปแล้วการจัดการแข่งขันที่มีมาตรฐานจะไม่ทำการแข่งขันถ้าอุณหภูมิ WBGT (WET BULB GLOBE TEMPERATURE) เกิน 32 องศาเซลเซียส ซึ่งต้องใช้อุปกรณ์พิเศษในการวัดเท่านั้น
- เลือกรองเท้าสำหรับวิ่งโดยเฉพาะ ให้เหมาะกับรูปเท้า ฝ่าเท้า และสามารถรองรับแรงกระแทกได้ดี รวมถึงเหมาะกับเส้นทางและพื้นผิวที่จะวิ่ง ไม่ควรใส่รองเท้าคู่มือที่ไม่คุ้นเคย
- งดเครื่องดื่มแอลกอฮอล์อย่างน้อย 24 ชั่วโมงก่อนการวิ่ง
- ควรมีการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการวิ่งทุกครั้ง
- รับประทานอาหารล่วงหน้า 1-2 ชั่วโมงก่อนวิ่ง ในกรณีที่วิ่งระยะไกลนานเกิน 2 ชั่วโมง ควรรับประทานอาหารหรือเครื่องดื่มที่มีคาร์โบไฮเดรตประมาณ 1 กรัม/กิโลกรัม/ชั่วโมง อาจเลือกเป็นขนม น้ำ เจล หรือ snack ที่ย่อยง่าย เพื่อให้พลังงานแก่ร่างกายในระหว่างวิ่ง
- ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อป้องกันการขาดน้ำ แต่ไม่ควรดื่มมากเกินไป เพราะอาจทำให้ระดับเกลือแร่ในร่างกายผิดปกติและเกิดอาการสมองบวมตามมาได้ โดยทั่วไปควรดื่มแค่พอให้หายหิวน้ำ อาจดื่มเป็นน้ำสลับกับน้ำเกลือแร่ครั้งละประมาณ 120-180 มิลลิลิตร ทุก 15-20 นาทีในระหว่างวิ่งก็เพียงพอแล้ว
- หากอยากลงแข่งมาราธอน ควรปรึกษาแพทย์และเทรนเนอร์เพื่อขอคำแนะนำในการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร การชดเชยน้ำแบบ sweating rate (ปริมาณเหงื่อที่เสียไปในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง) และเทคนิคจำเพาะต่างๆ เพื่อความปลอดภัยและเพื่อให้ได้การวิ่งที่มีประสิทธิภาพสูงสุด

สรุป

การวิ่งมาราธอนนั้น แม้จะดูเป็นกีฬาที่ไม่ได้มีกติกาซับซ้อนหรือต้องใช้อุปกรณ์มากมาย แต่ก็ต้องอาศัยเทคนิคในทุก ๆ รายละเอียด และให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก ถึงจะประสบความสำเร็จในการวิ่งมาราธอนได้

แต่ใครที่กำลังเริ่มเข้าสู่วงการแข่งขันวิ่ง ก็อาจจะเริ่มต้นวิ่งในระยะสบายๆ ที่เหมาะกับตัวเองก่อน แล้วค่อยๆ ขยับระยะขึ้นไป ตามความพร้อมของร่างกาย เพื่อลดการบาดเจ็บจากการวิ่ง และไม่ว่าคุณจะเลือกการออกกำลังกายแบบใดและหวังผลลัพธ์อย่างเช่น สุขภาพแข็งแรง ลดน้ำหนัก คลายเครียด พักผ่อน หาคู่ ท่องเที่ยว ฯลฯ สิ่งสำคัญก็คือ ควรคำนึงถึงความปลอดภัยเป็นอันดับแรก และออกกำลังกายแต่พอดี เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายโดยไม่มีผลข้างเคียงตามมา