



การลดระดับการฝึกก่อนแข่งขัน , ตอนแรก

Training Swimmer during Taper , Part I
Coach Alexey Krasikov, Moscow. Translated by Alex Nikitin
แปลและเรียบเรียงโดย โค้ชมือใหม่ 143

การลดระดับการฝึกก่อนแข่งขันหรือที่พวกเราในหมู่วัยรุ่นเรียกกันว่า “เทปเปอร์” (Taper) หรืออาจจะกล่าวได้ว่า เป็นการลดปริมาณงานของการฝึกซ้อมลงเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ในวันแข่งขัน ซึ่งจะใช้กันมากในนักกีฬารุ่นโต และเป็นช่วงการฝึกที่ก้าวเข้าสู่การลดระดับการฝึกซึ่งต้องทำอย่างค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไป ความผิดพลาดอาจจะเกิดจากการประมาณการที่มากกว่าหรือมากเกินไปและอาจจะเกิดจากน้อยเกินไป ทำให้ผลของความสามารถไม่เต็มที่เท่าที่คาดไว้และอาจเกิดน้อยเกินไป ทำให้ผลของความสามารถไม่เต็มที่เท่าที่คาดไว้อันเนื่องมาจากการ Taper นี้เอง ครั้งหนึ่งผู้ฝึกสอน Richard Shoulberg กล่าวกับผมว่า เด็ก ๆ ที่ เข้าสู่วัยรุ่นแล้วจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องการ Taper ก่อนการแข่งขัน

ขณะฝึกเราควรวางแผนการฝึกลดระดับได้ดังนี้

1. ระยะเวลาานเท่าไรสำหรับ Taper
2. มีกีฬารายการที่จะเข้าแข่งขันต่อวัน และทั้งหมดมีกีฬารายการในนัดนี้
3. สภาพร่างกายของนักว่ายน้ำก่อน Taper
4. งานของการฝึกซ้อมเป็นอย่างไร อาทิ จำนวนวันที่พัก , จำนวนครั้งที่ฝึกต่อวัน , เวลาฝึกซ้อม, ปริมาณ , และความหนักของการฝึก , การทดสอบเวลาการฟื้นตัว และอื่น ๆ
5. คุณภาพของสมรรถภาพเป็นอย่างไร , ความแข็งแรง ความเร็ว ความทนทาน อื่น ๆ
6. เทคนิคที่ต้องเน้นในการว่ายน้ำ
7. ระบบการฝึก การจัดการต่าง ๆ
8. องค์ประกอบอื่น ๆ

ขณะลดระดับการฝึก

การลดระดับการฝึก (Taper) ควรเริ่มที่ 7 – 21 วัน ความสำคัญของเรื่องนี้อยู่ที่ปริมาณการฝึก / ว่ายน้ำ ระยะทาง / สัปดาห์ ในช่วงก่อน Taper นักว่ายน้ำ Sprinter หรือนักว่ายน้ำที่มีกล้ามเนื้อเยอะ ๆ โดยเฉพาะชาย จะได้รับการลดระดับที่ยาวนานกว่าในช่วง Taper ในขณะที่นักว่ายน้ำระยะไกลและผู้หญิงต้องการ Taper ที่สั้นกว่า และนักว่ายน้ำเยาวชน 7 – 11 ปี ไม่มีคำแนะนำใด ๆ เพื่อการลดระดับการฝึก



ปริมาณการฝึกซ้อมว่ายน้ำ

งานหรือระยะทางหรือปริมาณการฝึก ไม่ว่าจะเพิ่มหรือลดลงต้องทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป ด้วยการสังเกตผลที่เกิดจากนักว่ายน้ำแต่ละคนจนแทบจะไม่มีใครพูดถึงศาสตร์ของการ Taper แต่มักจะกล่าวว่า Taper เป็นศิลป์มากกว่าศาสตร์ไปแล้วแม้แต่โค้ชสำเร็จ โอสกุล ก็กล่าวเช่นนั้น

การฝึกการบริหารบนบก (Dryland) ควรเป็นกิจกรรมที่สร้างความรู้สึกลึกซึ้งมากกว่า ความรู้สึกที่ หนักหนา สาหัส โดยอาจทำตามลำดับดังนี้

1. ยืดกล้ามเนื้อ
2. ความแข็งแรง / ความเร็ว / พละกำลัง
3. ผ่อนคลาย

นักว่ายน้ำควรใช้เวลากับกายบริหารบนบกแบบต่าง ๆ ดังตัวอย่างดังกล่าวนี้

| ลำดับ | ชนิดของกายบริหาร | จำนวนสัปดาห์ก่อนถึงวันที่แข่งขัน | | | |
|-------|---|----------------------------------|----|----|-------|
| | | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | การทำงานของกล้ามเนื้อ , ความคล่องตัว , การยืดกล้ามเนื้อ , ฝึกความเร็วตอบสนอง (วินาที) | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 2 | การผ่อนคลายการพักผ่อน , เทคนิคคลายเครียด | 20 | 15 | 10 | 5 |
| 3 | ช่วงเวลาของกายบริหารบนบกเพื่อกล้ามเนื้อ (นาทีก่อน) | 60 | 45 | 30 | 15 |
| 4 | จำนวนครั้งที่ฝึกทั้ง 3 กิจกรรม / สัปดาห์ | 4 - 5 | 4 | 3 | 1 - 2 |

ตัวเลขในช่องข้างบน คือเวลา ประมาณ เป็นนาทีก่อน

การยืดกล้ามเนื้อและการผ่อนคลายช่วยพัฒนาความเร็วและทำให้ลดความผิดพลาดทางเทคนิคท่าว่ายน้ำ และการว่ายน้ำด้วยการผ่อนคลายก็สามารถช่วยรักษาสมรรถภาพของกล้ามเนื้อด้วย

การฝึกในน้ำ

การฝึกทั้งหมดในน้ำช่วง Taper ควรจะลำดับการฝึกให้มีผลต่อพัฒนาการของการประสานการเคลื่อนไหว , คุณภาพที่เฉพาะเจาะจง , การรวมพลังของสโตรค์ , การฟื้นฟูสภาพ และ ชั้นเชิงการแข่งขันต่าง ๆ

โปรแกรมการฝึกต่าง ๆ จะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องประกอบด้วยหลักการดังนี้

- ปริมาณการว่ายน้ำขนาดใหญ่ คู่ขนาดเล็ก
- องค์ประกอบรวม ๆ คู่องค์ประกอบย่อย ๆ



- ทำว่ายทุก ๆ ทำสู่ว่ายที่ดีที่สุด หรือ ทำเฉพาะ
- การฝึกที่หนักหนา สู่ว่ายคงสภาพ หรือ ความพร้อม หลังการพักผ่อน
- การฝึกสลับพัก สู่ว่ายฝึกแบบสลับหลายแบบ
- การพักแบบเป็นช่วง ๆ สู่ว่ายพักในช่วงที่ยาวนานขึ้น
- รายการรอง ๆ ในการแข่งขัน สู่ว่ายการหลักที่วางไว้

การฝึกว่ายน้ำมีปริมาณที่แตกต่างกันของแต่ละคนอันเนื่องจากการปรับสภาพ

ความสามารถ และความเร็วของการฟื้นตัว สิ่งที่สำคัญต้องรู้ว่า อะไรที่จะช่วยให้นักว่ายน้ำ แต่ละคนฟื้นตัว ความคิดหนึ่ง กล่าวว่าโค้ชควรจะทำอัตราส่วนของงานสำหรับนักว่ายน้ำแต่ละชนิดไว้เป็นตัวอย่างเช่น นักว่ายน้ำระยะไกลย่อมมีการฝึกการดึงแขน (Pull) มากกว่านักว่ายน้ำระยะสั้นนั้นก็แสดงว่า Taper ก็จะมีงานที่ถูกคำนวณไว้อย่างเหมาะสมกับนักว่ายน้ำแต่ละคน แต่ละชนิด กฎสำคัญอย่างหนึ่งของการทำ Taper คือต้องไม่วุ่นวายไม่เร่งรีบต้องสร้างความรู้สึกลับ และ บรรยากาศที่ดี พอเพียง ที่จะให้เกิดผล แม้แต่การเปิดดนตรี เพื่อยกระดับอารมณ์ของนักว่ายน้ำก็อาจจะต้องทำได้

การอบอุ่นร่างกายก่อนเซตหนัก ที่ใช้ความเร็ว อย่าง SP3 อาจต้องอบอุ่นร่างกายด้วย การว่ายด้วย ระบบ ความทนทานเบื้องต้นอย่าง EN1 เป็นสิ่งจำเป็น และการใช้เวลา 7 – 10 วันเป็นช่วง Taper ก็เป็นสิ่งที่จะต้องทำก่อน เวลาที่มากกว่านี้

การลดระดับการฝึกจากปริมาณ 100% สู่ว่าย 35 – 40 % อย่างนักว่ายน้ำระดับสูงที่ว่ายระยะไกล 12000 เมตร สู่ว่าย 4000 เมตร / วัน นักว่ายระยะกลาง ว่ายระยะทาง 8500 เมตร สู่ว่าย 3500 เมตร / วัน และ Sprinter 6500 เมตร สู่ว่าย 3000 เมตร เป็นต้น และในขณะที่จำนวนครั้งต่อ / สัปดาห์ก็ลดลงด้วยเช่นกัน ก็จะต้องดูผลของการลดระดับ ต่อไปอย่างเช่นอ่านต่อภาคสอง.....ผมเองก็หวังว่า บทความที่ เรียบเรียงมานี้ จะทำให้นักว่ายน้ำไทย ได้แสดงผลการว่ายที่ตนเองพึงพอใจ จากการ ลดระดับการฝึกอย่าง มีหลัก มีเกณฑ์ ควบคู่ไปกับศิลป์ ของการฝึกสอน ต่อไป.....สำหรับ นักว่ายน้ำ รุ่นโต ทุก ๆ คน

โค้ชมือใหม่ 143

Jan29,2003

Taper for Upper