

แนะนำหนังสือดีที่น่านำอ่าน

ผศ.ดร.จุฑาทิพย์ จันทรลูน

วิ่งได้ ไม่ใช่แค่ได้วิ่ง / สดาวร จันทรพงศ์ศรี เขียน,
กรุงเทพฯ: มติชน, 2563



หนังสือวิ่งได้ไม่ใช่แค่วิ่ง เป็นหนังสือที่สอนเทคนิคการวิ่งอย่างมีประสิทธิภาพสำหรับผู้ที่ชื่นชอบและรักในการวิ่ง หนังสือเล่มนี้เขียนขึ้นจากประสบการณ์การวิ่ง ของครุฑิน สดาวร จันทรพงศ์ศรี อดีตนักวิ่งมาราธอนทีมชาติที่ถ่ายทอดประสบการณ์การซ้อม การวิ่ง การแข่งขัน และการสอนการวิ่งในชีวิตของครูเอง

สำหรับหนังสือเล่มนี้แรกเริ่มที่ซื้อมาอ่านเพราะตนเองเป็นคนชอบออกกำลังกายและชอบวิ่ง แต่การวิ่งที่ผ่านมานั้นไม่ได้มีเทคนิควิธีอะไรที่นำมาใช้เลยเป็นเพียงการวิ่งตามความรู้สึกว่าอยากวิ่ง จนนานวันเข้าก็เริ่มรู้สึกว่ายากวิ่งให้ดีและอยากให้การวิ่งนี้เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจให้กับตนเองจึงซื้อหนังสือเล่มนี้มาอ่าน

จากการอ่านหนังสือเล่มนี้เองทำให้พบว่าการจะวิ่งให้ได้ดีนั้นไม่ใช่แค่ วิ่งๆ อย่างเดียว ต้องมีการเตรียมตัวหลายอย่างทั้งร่างกาย จิตใจ รวมถึงอุปกรณ์การวิ่งก็คือ รองเท้า ความรู้และเทคนิควิธีต่างๆ ที่ได้รับจากหนังสือเล่มนี้ได้นำมาปรับใช้ตั้งแต่เริ่มต้นด้วยการฝึกการวอร์มร่างกายก่อนวิ่ง เทคนิคการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การสร้างความเร็ว ความอดทน รวมไปถึงการดูแลร่างกายหากเกิดการบาดเจ็บ จากเทคนิคที่ครุฑินได้ถ่ายทอดในหนังสือเล่มนี้นั้นทำให้เห็นว่าการเริ่มต้นทำอะไรสักอย่างด้วยความเข้าใจที่ดีและลงมือทำอย่างมีวินัยนั้นทำให้เกิดผลลัพธ์ที่ดีกับเรา การวิ่งก็เช่นเดียวกัน

หนังสือ วิ่งได้ไม่ใช่แค่วิ่ง เล่มนี้อยากแนะนำให้กับผู้ที่สนใจการวิ่งทุกคนไม่ว่าจะวิ่งเพื่อสุขภาพหรือวิ่งเพื่อการแข่งขันท่านสามารถนำมาปรับใช้ได้อย่างเหมาะสม เมื่อได้อ่านและลองทำตามแล้วจะพบว่า

ชีวิตการวิ่งจะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น โดยเนื้อหาในหนังสือที่ครูจินได้เขียนไว้นั้นมีหัวข้อที่น่าสนใจ เช่น แล่วิ่ง...ทำไมต้องเรียน เริ่มต้นวิ่ง อุ่นเครื่องข้างลู่วอร์มอัพและยืดเหยียด Drills และ Stride การบาดเจ็บของนักวิ่ง เดินให้ได้เรื่องสไต์ครูจิน วิ่งสไต์ครูจิน เคล็ดลับการวิ่ง เป็นต้น

ทำนุจึงขอแนะนำหนังสือเล่มนี้เอาไว้สำหรับคนที่รักสุขภาพและอยากเริ่มต้นรักษาสุขภาพด้วยการวิ่ง