ก้าวใหม่ในการวิ่ง : การเสริมสร้างพลังอำนาจในนักวิ่งระยะไกล

สุวิมล บุญประเสริฐ

สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2562

ก้าวใหม่ในการวิ่ง : การเสริมสร้างพลังอำนาจในนักวิ่งระยะไกล

สุวิมล บุญประเสริฐ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อมหาวิทยาลัยเชียงใหม่เพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
กันยายน 2562

ก้าวใหม่ในการวิ่ง : การเสริมสร้างพลังอำนาจในนักวิ่งระยะไกล

สุวิมล บุญประเสริฐ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คณะกรรมการสอบ

....ประธานกรรมการ
(อ.ดร.จักรกฤษณ์ วังราษฎร์)

....กรรมการ
(ดร.นพ.ไพโรจน์ เสาน่วม)

....กรรมการ
(ผศ.ดร.ทพญ.อารีรัตน์ นิรันต์สิทธิรัชต์)

....กรรมการ
(ผศ.ดร.ทพ.ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์)

คณะกรรมการที่ปรึกษา

....อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
(ผศ.ดร.ทพญ.อารีรัตน์ นิรันต์สิทธิรัชต์)

....อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(ผศ.ดร.ทพ.ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์)

23 กันยายน 2562

© ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยการช่วยเหลืออย่างดีจากคณาจารย์และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องหลากหลายท่าน ในการนี้ผู้ศึกษาขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ทพญ.อารีรัตน์ นิรันต์สิทธิรัชต์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ในการปลุกปั้นตั้งแต่เริ่มต้นกระบวนการกระทั่งสิ้นสุดการค้นคว้าแบบอิสระ ข้อคิดเห็นที่อาจารย์แนะนำผ่านการทำงานเป็นแนวคิดในเชิงสร้างสรรค์ที่เปิดโลกทัศน์ใหม่ให้ผู้ศึกษาได้ร่วมเรียนรู้ ตลอดจนความเอาใจใส่ในการทำงานของอาจารย์ เป็นทั้งประสบการณ์การทำงานที่น่าประทับใจและเป็นต้นแบบการทำงานสำหรับตัวผู้ศึกษาอย่างดียิ่ง

ขอขอบพระคุณ ผศ.ดร.ทพ.ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม อาจารย์เป็นผู้ร่วมผลักดันการการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ แนวคิดการทำงานอันลุ่มลึก ที่ผู้ศึกษาได้พยายามซึมซับและเรียนรู้จากอาจารย์ตลอดการทำงานที่ผ่านมาเป็นต้นทุนทางความคิดอันทรงคุณค่าสำหรับตัวของผู้ศึกษา

ขอขอบพระคุณคณาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ และคณะทันตแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ถ่ายทอดความรู้ทั้งขั้นพื้นฐานและการประยุกต์ใช้สำหรับการการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ ตลอดจนการให้คำแนะนำในขั้นตอนการการค้นคว้าแบบอิสระ การเป็นผู้ร่วมผลักดันการทำงานให้สามารถลุล่วงไปได้ด้วยดีในแต่ละครั้ง รวมถึงคณะเจ้าหน้าที่ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่กรุณาอำนวยความสะดวกในการทำงาน

ขอขอบคุณนักวิ่งผู้ให้ข้อมูลหลักและนักวิ่งท่านอื่นๆ ที่มีส่วนเกี่ยวข้องที่ให้ความร่วมมืออย่างดียิ่งในการให้ข้อมูลจนการค้นคว้าแบบอิสระสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุดท้ายผู้ศึกษาขอขอบคุณครอบครัวและคนใกล้ชิดทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา การสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในทุกเรื่องทุกด้านตลอดระยะเวลาที่ผ่านมา ทำให้ผู้ศึกษาสามารถทำการค้นคว้าแบบอิสระในครั้งนี้ได้อย่างมีความสุข

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สุวิมล บุญประเสริฐ

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ก้าวใหม่ในการวิ่ง : การเสริมสร้างพลังอำนาจในนักวิ่งระยะไกล
ผู้เขียน	นางสาวสุวิมล บุญประเสริฐ
ปริญญา	สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต
คณะกรรมการที่ปรึกษา	ผศ.ดร.ทพญ.อารีรัตน์ นิรันต์สิทธิรัชต์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ผศ.ดร.ทพ.ทรงวุฒิ ตวงรัตนพันธ์ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การวิ่งระยะไกลเป็นการวิ่งที่ท้าทายสมรรถนะของร่างกายมนุษย์ เนื่องจากนักวิ่งต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเข้าสู่การฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอและต่อเนื่อง การศึกษานี้มุ่งหมายทำความเข้าใจการให้ความหมายของการวิ่ง และอธิบายกระบวนการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ การรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพผ่านการพูดคุย สังเกตอย่างมีส่วนร่วมกลุ่มคนที่มาซ้อมวิ่ง และสัมภาษณ์เชิงลึกในผู้ให้ข้อมูลหลักจำนวน 11 ราย ที่อยู่ในวัยทำงานและมีประสบการณ์การวิ่งระยะไกลแตกต่างกัน

การศึกษานี้ได้นำเสนอให้เห็นว่ากระบวนการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวเริ่มต้นจากบุคคลได้กำหนดเป้าหมายการวิ่งของตัวเอง เตรียมตัวและฝึกซ้อม อาจรวมถึงการเข้าร่วมการแข่งขัน ได้ลองสัมผัสถึงความล้มเหลวและความสำเร็จ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกและมีบทบาทสถานะในสังคมนักวิ่ง นักวิ่งแต่ละคนเลือกกำหนดเป้าหมายตามความต้องการของตนเป็นหลัก ซึ่งขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในชีวิตและเส้นทางการวิ่งของแต่ละบุคคล นักวิ่งจะใช้ความพยายามฝึกฝนเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ความสำเร็จในเบื้องต้นก่อให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและความกล้าในการกำหนดเป้าหมายที่ท้าทายยิ่งขึ้น กระบวนการฝึกฝนวิ่งระยะไกลจึงเปรียบเสมือนการเดินขึ้นตามขั้นบันได

การศึกษานี้ได้จำแนกนักวิ่งออกเป็น 3 กลุ่มได้แก่ นักวิ่งไม่ประจำหรือนักวิ่งตามโอกาส นักวิ่งประจำ และนักวิ่งต้นแบบหรือนักวิ่งวงใน นักวิ่งแต่ละประเภทให้ความหมายของการวิ่งบนพื้นฐานความเป็นปัจเจกผ่านการให้คุณค่าของเป้าหมายการวิ่ง การฝึกซ้อม การเข้าร่วมการแข่งขัน การวัดความสำเร็จและสถานะของตนเองในสังคมนักวิ่งที่แตกต่างกัน สิ่งเหล่านี้อธิบายได้ด้วยการเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ซึ่งเป็นกระบวนการในการเปลี่ยนผ่านสู่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สภาวะใหม่ในการวิ่ง นักวิ่งจะมีพฤติกรรมใหม่ในการวิ่งและการจัดการชีวิตที่เปี่ยมด้วยความเคารพนับถือตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title	The New Pace of Running: The Empowerment in Long Distance Runners
Author	Miss Suwimon Boonprasert
Degree	Master of Public Health
Advisory Committee	Asst. Prof. Dr. Areerat Nirunsittirat Advisor
	Asst. Prof. Dr. Songvuth Tuongratanaphan Co-advisor

ABSTRACT

Long distance running is an activity that challenges to human performance regarding to the long distance runners have to commit themselves into continuous and constant training. This study aims to understand the meaning of the running and to explain transitional process to the new running state of long distance runners under the empowerment concept. By using qualitative method, researcher conducted the conversation and participatory observation with runners who practiced in the running club. The in-depth interview was arranged in 11 key informants who were working age, and with varied experiences in long distance running.

The results demonstrated that the transitional process started with the individual determined their own running goals, then had prepared and trained for running. Some runners attended the running competition and experienced to failure and success. Some of them joined and set their position in the society of runners. Each individual's goal was set from individual's desire that was influenced by own life and running experiences. To achieve the goal, the runners had put their efforts in training and practicing. The accomplishment of the first goal, could arouse the self-esteem for the runners and encouraged them to set the more challenge goal. This process is as step up the stairs.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

In this study, the runners were categorized into three groups: occasional participants, regular runners, and insiders. Different groups gave different meanings, values, running goals, the measures of success and the status in running society. The transitional process illustrates the process of the physical, psychological and social empowerment that enabled the individual runners to respect themselves and to revise their behaviors and lifestyle to the better state.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ	1
1.2 วัตถุประสงค์การศึกษา	3
1.3 นิยามศัพท์เฉพาะ	3
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
2.1.1 การออกกำลังกายในสังคมไทย	5
2.1.2 วัตถุประสงค์ของงานแข่งขันวิ่ง	12
2.1.3 การวิ่งระยะไกล	15
2.1.4 การเสริมสร้างพลังอำนาจ	17
2.1.5 การวิ่งระยะไกลกับการเสริมสร้างพลังอำนาจ	18
2.2 กรอบแนวคิดในการศึกษา	23
บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษา	24
3.1 รูปแบบการวิจัย	24
3.2 ประชากรศึกษา	24
3.3 เครื่องมือในการศึกษา/วิธีเก็บข้อมูล	25
3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล	26
3.5 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล	27
3.6 ระยะเวลาในการทำวิจัย	27
3.7 ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์	27

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

หน้า

บทที่ 4	ก้าวการวิ่งระยะไกล	28
	4.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก	28
	4.2 กำหนดเป้าหมายแล้วออกวิ่ง	30
	4.3 นักวิ่งระยะไกลในเส้นทางของการแข่งขัน	52
	4.4 สังคมนักวิ่ง	73
	4.5 ความหมายของการวิ่ง	87
บทที่ 5	สรุปและอภิปรายผล	112
	5.1 การเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ของนักวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ	115
	5.2 ข้อเสนอแนะ	130
บรรณานุกรม		132
ประวัติผู้เขียน		137

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญตาราง

หน้า

ตารางที่ 1	แสดงตัวอย่างพื้นที่สื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง	9
ตารางที่ 2	แสดงข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก	29

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

		หน้า
ภาพที่ 1	แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งในรายการสสส.จอมบึงมาราธอน บางแสน 21 บุรีรัมย์ มาราธอน ขอนแก่นมาราธอนนานาชาติ ลากูน่าภูเก็ตมาราธอน พ.ศ. 2557 - 2561	8
ภาพที่ 2	แสดงลำดับขั้นพัฒนาการในการวิ่งของนักวิ่งไม่ประจำ นักวิ่งประจำและ นักวิ่งต้นแบบโดยอาศัยการเสริมสร้างพลังอำนาจ	114

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ที่มาและความสำคัญ

ผู้ศึกษาเป็นคนหนึ่งที่ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเป็นประจำเกือบทุกวันเป็นเวลา 3 - 4 ปีมาแล้ว ซึ่งอันที่จริงก่อนหน้านั้นก็วิ่งอยู่บ้าง แต่เป็นการวิ่งตามความสะดวกของเวลา และโอกาสของตนเองเป็นหลัก ประกอบกับเป็นการวิ่งเพียงลำพังคนเดียวโดยไม่มีเพื่อนฝูง พฤติกรรมการออกกำลังกายจึงมีแนวโน้มที่จะขาดหาย ไม่เป็นไปอย่างที่ต้องการ เมื่อวันที่ได้เริ่มต้นการวิ่งอย่างจริงจัง เพื่อนนักวิ่งได้ชักชวนผู้ศึกษาเข้ากลุ่มร่วมฝึกซ้อม ทดลองวิ่งตามโปรแกรมการฝึกซ้อม ผู้ศึกษาพบว่านอกจากตัวเองจะเห็นผลด้านการเปลี่ยนแปลงร่างกายแล้ว ยังได้สัมผัสถึงบรรยากาศ ณ ขณะวิ่งอีกด้วย ผู้ศึกษาได้รู้สึกว่าการวิ่งช่างสนุกสนานเหลือเกิน สำหรับผู้ศึกษาแล้วเวลาที่นอกเหนือจากการทำงานจึงถูกจัดสรรสำหรับการวิ่งเสียเป็นส่วนใหญ่ จวบจนกระทั่งเมื่อหันมองออกไปรอบๆตัวก็เริ่มรู้สึกว่าสนามกีฬาที่ผู้ศึกษาใช้ฝึกซ้อมนั้น ระยะหลังผู้คนก็เริ่มหนาตาขึ้น เรื่องราวการวิ่งก็ถูกกล่าวถึงในวงกว้างของสังคมเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ

ปัจจุบันการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยม เห็นได้จากข้อมูลการสำรวจกิจกรรมทางกายของคนไทย พบว่ากิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องจากร้อยละ 15.4 ในปี 2557 มาอยู่ที่ร้อยละ 18.2 ในปี 2559 และเพิ่มเป็นร้อยละ 23.1 และ 24.4 ในปี 2560 และ 2561 ตามลำดับ สถิติตัวเลขผู้ออกกำลังกายด้วยการวิ่งในประเทศไทย ปี พ.ศ. 2557 จำนวน 11,962,514 คน เพิ่มเป็น 15,183,191 คน ในปี พ.ศ. 2560 ซึ่งก่อนหน้านี้จากสถิติการประมาณการของสมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย ระบุว่า ช่วงก่อนปี 2550 ประเทศไทยมีนักวิ่งประมาณ 5 ล้านคน ซึ่งเท่ากับว่าในช่วงสิบปีที่ผ่านมาคนไทยให้ความสนใจกิจกรรมการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพเพิ่มขึ้นราว 10 ล้านคนข้อมูลจากการสำรวจล่าสุด ยังพบอีกว่า ในช่วง 3 ปีที่ผ่านมา (พ.ศ. 2557 - พ.ศ. 2560) จำนวนนักวิ่งที่เข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งที่จัดขึ้นตามสถานที่ต่างๆ ทั่วประเทศไทยได้เพิ่มขึ้นอย่างมากจากร้อยละ 5.1 เป็นร้อยละ 10.1 โดยในปี พ.ศ. 2557 มีจำนวนนักวิ่งสนาม 536,473 คน ได้เพิ่มขึ้นเป็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

1,533,502 คน ปี พ.ศ. 2560 (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2561) การรวบรวมข้อมูลจำนวนงานวิ่งจาก จากเวปไซต์ จิมรันนิ่งซึ่งทำหน้าที่เป็นสื่อกลางในการประชาสัมพันธ์งานวิ่งมาเป็นระยะเวลายาวนานถึง 10 ปี แสดงให้เห็นว่ารายการแข่งขันวิ่งที่เกิดขึ้นในประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มขึ้นในปี พ.ศ. 2558, 2559 และ 2560 จากจำนวน 481, 650 และ 822 งาน ตามลำดับ (จิมรันนิ่ง, 2561)

นอกจากจำนวนงานวิ่งที่เพิ่มขึ้นแล้ว ในส่วนของจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งก็พบว่ามีจำนวนเพิ่มขึ้นเช่นเดียวกัน ยกตัวอย่างเช่น งานแข่งขัน สสส. จอมบึงมาราธอนซึ่งจัดขึ้นที่จังหวัดราชบุรี เป็นรายการหนึ่งที่มีการจัดการแข่งขันมายาวนานถึง 3 ทศวรรษ ข้อมูลสถิติผู้เข้าร่วมการแข่งขันในรายการระยะมาราธอน ในปี พ.ศ. 2557 มีจำนวนผู้เข้าร่วม 777 คน และเพิ่มขึ้นเป็น 1,785 คน, 2,754 คน และ 4,000 คน ในช่วง 3 ปีต่อมา (พ.ศ. 2558 - 2560) ล่าสุดในปี พ.ศ. 2561 มีจำนวนผู้เข้าร่วมแข่งขันทั้งสิ้น 4,344 คน (จอมบึงมาราธอน, 2561) มีการปรากฏของเรื่องวิ่งบนพื้นที่สื่อโดยเฉพาะสื่อออนไลน์ที่สะท้อนให้เห็นถึงความสนใจของผู้คนในเรื่องดังกล่าว ทั้งในรูปแบบของการประชาสัมพันธ์การแข่งขันอาทิ สสส. จอมบึงมาราธอน, บางแสน 21, บุรีรัมย์มาราธอน เป็นต้น และเป็นพื้นที่สื่อกลางในการพูดคุยในเรื่องวิ่ง เช่น เวปไซต์วิ่งไหนดี ที่เน้นเนื้อหาโปรแกรมการแข่งขันวิ่ง และ ไทยดอทรันฮับความสุขนักวิ่ง ที่เน้นเนื้อหาบทความที่เกี่ยวกับการวิ่งเป็นหลัก เป็นต้น

การวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีลักษณะที่ไม่ยุ่งยาก ทำได้ง่าย ไม่ต้องการอุปกรณ์มากมาย ไม่ต้องเสียค่าเช่าสถานที่ เป็นกิจกรรมที่ทำได้เองโดยไม่ต้องอาศัยเพื่อนร่วมทีม ไม่มีกฎกติกา ไม่ต้องอาศัยทักษะ ทำได้ทุกเพศทุกวัย จะวิ่งที่ไหน วิ่งเมื่อไหร่หรือเวลาใดก็ได้ (อุดมศิลป์ ศรีแสงงาม, 2543; Szabo & Abraham, 2013) สำหรับการวิ่งระยะไกล (Long distance running) ได้ถูกให้นิยามโดยสหพันธ์กรีฑาสมัครเล่นนานาชาติ (International Association of Athletics Federations: IAAF) ไว้ว่าคือการวิ่งในระยะทางตั้งแต่ 5 กิโลเมตรขึ้นไป (IAAF, 2017) หนังสือหลักเบื้องต้นของการกรีฑา (2530) ได้กล่าวถึงหลักการของการฝึกซ้อมนักกรีฑาว่าขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย อาทิ ระดับความอดทนของผู้วิ่ง รูปแบบในการวิ่งและความตั้งใจจริงของผู้วิ่ง การวิ่งระยะไกลจึงเป็นกิจกรรมที่บุคคลผู้ปฏิบัติต้องใช้ทั้งเวลาและความตั้งใจ ในการทำกิจกรรมนั้นๆ อย่างเคร่งครัดและจริงจัง อีกทั้งยังต้องอาศัยทักษะ ความรู้ และการฝึกฝนเคี่ยวกรำจนกระทั่งเกิดความชำนาญ (Green & Jones, 2005) และหัวใจสำคัญของการเป็นนักวิ่งระยะไกล คือ ความอดทนต่อการฝึกซ้อมที่ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ ด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ถูกวางแผนมาด้วยความรอบคอบละเอียดรัดกุม (เจริญ กระบวนทัศน์, 2545)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

มีการศึกษาที่แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงและการเติบโตทางด้านจิตใจของนักวิ่ง ผ่านจังหวะการเคลื่อนไหวทางกายเชื่อมโยงสู่สภาวะจิตใจ การเอาชนะตัวเองในการต่อสู้กับการฝึกฝนที่เข้มข้นยาวนาน ความสำเร็จในการวิ่งจึงเปี่ยมไปด้วยคุณค่าและความหมาย ทั้งต่อความเชื่อมั่นและความภาคภูมิในตนเอง อีกทั้งการยอมรับจากคนรอบข้างนำมาซึ่งการกำหนดสถานะตัวตนใหม่ที่เชื่อมโยงกับสังคมของการวิ่ง และที่สำคัญคือความมั่นใจในการนิยามตนเองใหม่ในบทบาทนักวิ่ง (Shipway & Holloway, 2010) การวิ่งระยะไกลจึงเป็นการวิ่งในระยะทางที่มีความท้าทายต่อสมรรถนะของร่างกายมนุษย์ หากนักวิ่งตัดสินใจที่จะไปถึงเป้าหมายของระยะการวิ่งนั้น ๆ แล้ว นักวิ่งจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเข้าสู่การฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ มีความมุ่งมั่น ตั้งใจ รวมถึงความอดทนในการฝึกซ้อมที่เข้มข้นยาวนาน การอยู่ในกระบวนการดังกล่าวยังสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งความแข็งแกร่งทางร่างกาย และการเติบโตด้านจิตใจ สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจในระดับบุคคล (Individual empowerment) ที่อธิบายไว้ว่า เป็นกระบวนการสร้างความรู้สึกของการควบคุม (Sense of control) การกำหนดทางเลือกของตนเอง (Woodall, South, & Warwick-booth, 2010) ที่จะส่งผ่านทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม (Michelle, 2007) การเปลี่ยนแปลงตนเองสู่การเป็นนักวิ่งระยะไกลที่ต้องอาศัยความอดทนต่อการฝึกซ้อมนั้นจึงไม่ใช่สิ่งที่เกิดขึ้นได้โดยง่ายดาย ความเหนื่อยล้าและอุปสรรคนานัปการอาจทำลายความตั้งใจในการวิ่งได้ตลอดเวลา แต่เมื่อมองกลับมายังนักวิ่งที่อยู่รายรอบตัวพบว่าคนเหล่านั้นยังคงมุ่งมั่นกับการฝึกซ้อมจากวันเป็นเดือนเป็นปีหรือบางรายนับได้สิบกว่าปีแล้วที่ความมุ่งมั่นตั้งใจไม่ได้ลดน้อยถอยลงไปจากเดิมเลย พฤติกรรมการวิ่งที่ต่อเนื่องยาวนานเป็นที่มาของการศึกษาในครั้งนี้ที่มีวัตถุประสงค์เพื่อทำความเข้าใจการให้ความหมายของการวิ่ง และการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งที่ผ่านประสบการณ์การวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

1.2 วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาทำความเข้าใจการให้ความหมายของการวิ่ง
2. อธิบายการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

1.3 นิยามศัพท์เฉพาะ

การวิ่งระยะไกล หมายถึง การวิ่งในระยะทางตั้งแต่ 5 กิโลเมตรขึ้นไป

การเปลี่ยนผ่าน หมายถึง การวิ่งระยะไกลโดยอาศัยกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม ที่นำนักวิ่งสู่สภาวะใหม่ในการวิ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สภาวะใหม่ในการวิ่ง หมายถึง สภาวะของนักวิ่งอันเป็นผลของกระบวนการเปลี่ยนผ่าน อันประกอบด้วย การตั้งเป้าหมายการวิ่ง การฝึกซ้อม การเข้าร่วมกลุ่มสังคมนักวิ่ง การเข้าร่วมแข่งขันหรือร่วมกิจกรรมต่างๆ ส่งผลให้นักวิ่งมีพัฒนาการดีขึ้นทั้งร่างกาย จิตใจ และการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง ได้แก่การควบคุมตนเอง (Self-control) การกำกับตนเอง (Self-regulation) การมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) การเคารพในตนเอง (Self-esteem) การเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-worth)

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา

ความเข้าใจในนักวิ่งระยะไกลที่สามารถคงอยู่ภายใต้พฤติกรรมการวิ่งการฝึกซ้อมที่ต้องอาศัยความอดทนกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ความเข้าใจดังกล่าวจะนำมาซึ่งกระบวนการคิดและแนวทางการปฏิบัติอันจะนำไปสู่การก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกันสำหรับคนอื่นๆทั้งผู้ที่ไม่เคยผ่านการวิ่ง ผู้เริ่มต้นวิ่ง หรือแม้กระทั่งผู้ที่อยู่ในเส้นทางการวิ่งแล้วก็ตามให้สามารถสร้างพฤติกรรมการวิ่งให้เกิดขึ้นกับตนเองหรือรักษาพฤติกรรมการวิ่งที่เกิดขึ้นให้มีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องเช่นเดียวกับนักวิ่งเหล่านั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาการความหมายของการวิ่งระยะไกลและการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งระยะไกล ภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 การออกกำลังกายในสังคมไทย

2.1.1.1 พัฒนาการการออกกำลังกาย

2.1.1.2 ปรากฏการณ์วิ่งในสังคมไทยในปัจจุบัน

2.1.2 วัตถุประสงค์ของงานแข่งขันวิ่ง

2.1.3 การวิ่งระยะไกล

2.1.4 การเสริมสร้างพลังอำนาจ

2.1.5 การเสริมสร้างพลังอำนาจกับการวิ่งระยะไกล

2.2 กรอบแนวคิดในการศึกษา

2.1 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1.1 การออกกำลังกายในสังคมไทย

2.1.1.1 พัฒนาการการออกกำลังกาย

สมชาย ลี่ทองอิน (2550) ได้เรียบเรียงพัฒนาการการออกกำลังกายในสังคมไทย ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2529 - พ.ศ. 2549 โดยกล่าวถึงในยุคสมัยที่สังคมเริ่มให้ความสนใจกับเรื่องสุขภาพของประชาชน สวนลุมพินี สวนสาธารณะแห่งแรกของไทยที่ได้รับการยอมรับว่าเป็นพื้นที่แห่งการเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายในเกือบทุกประเภท สวนลุมพินีได้กลายเป็นต้นแบบของการสร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ และเป็นแหล่งเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่กิจกรรมชุมชน แต่การจะขับเคลื่อนงานด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้คนและชุมชนทั่วทั้งประเทศหันมาสนใจการออกกำลังกาย เฉกเช่นกลุ่มคนที่สวนลุมพินีนั้นก็ใช่ว่าจะเกิดขึ้นได้อย่างง่ายดาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การส่งเสริมการออกกำลังกายได้กำหนดให้มีความสอดคล้องไปกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 5 เป็นต้นมา หน่วยงานหลักที่ทำหน้าที่ขับเคลื่อนงานในด้านนี้ ได้แก่ การกีฬาแห่งประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กระทรวงสาธารณสุข รวมทั้ง กระทรวงศึกษาธิการ โดยเน้นรณรงค์ให้มีการจัดกิจกรรมการกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในสถานศึกษา หมู่บ้าน และชุมชน เมื่อพิจารณาการดำเนินงานในระยะเริ่มแรก พบว่าเป็นไปในลักษณะของการจัดสร้าง หรือเปิดพื้นที่สถานที่ออกกำลังกาย สวนสาธารณะ สนามกีฬา ลานกีฬา ทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดเป็นส่วนใหญ่ รวมถึงการจัดหาอุปกรณ์การออกกำลังกายและกีฬาสนับสนุนแก่หน่วยงานราชการและชุมชน อีกทั้งยังมีการผลักดันให้มีผู้นำกีฬาประจำตำบล ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2545 - 2546 ประเทศไทยจึงมีสนามกีฬาทั้งสิ้น 4,470 แห่งทั่วประเทศ และมีประชาชนมาใช้สนามกีฬา 4,389,919 คน มีการจัดตั้งชุมชนกีฬา/ศูนย์ฝึกกีฬาประจำตำบลและอำเภอ 1,286 แห่ง และในระดับหมู่บ้าน มีลานกีฬาจำนวน 50,768 แห่ง (คิดเป็นร้อยละ 74.1 ของหมู่บ้านทั้งหมด) มีสวนสาธารณะ จำนวน 12,880 แห่ง ในช่วงเวลาดังกล่าว ได้มีการสำรวจจำนวนผู้เข้าร่วม พบว่าในระดับตำบลและอำเภอมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งสิ้น 189,544 คน และในกิจกรรมการแข่งขันกีฬามวลชน กีฬากลุ่ม และกีฬาระดับประเทศ รวม 11,615,229 คน นอกจากการสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ภาครัฐยังมีการสร้างกระแสการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง เช่น การดำเนินโครงการ “ขยับกาย สบายชีวี” (Move for Health) โดยกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขที่กระตุ้นการออกกำลังกายที่มีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมทางกายทุกอิริยาบถ การร่วมกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นสนับสนุนให้เกิดชมรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยตำบลหรือเทศบาลละ 1 ชมรมทั่วประเทศ การใช้การตลาดผ่านสื่อมวลชนเพื่อสื่อสารกับประชาชน เช่น การกำหนดข้อความที่ง่ายต่อการจดจำ คือ “ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน อย่างน้อย 30 นาที” การใช้ดารานักแสดงที่กำลังได้ความนิยมในขณะนั้น เพื่อโฆษณาเชิญชวนให้ประชาชนออกกำลังกาย รวมทั้งพิมพ์แผ่นพับและโปสเตอร์ขนาดใหญ่ ติดตั้งริมถนนทั่วกรุงเทพ นอกจากนี้ยังมีการเร่งสร้างกระแสการออกกำลังกาย โดยการจัดมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 1 ณ สนามหลวง เมื่อวันที่ 23 พฤศจิกายน 2545 มีประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนั้น 46,842 คน และทำการจัดงานต่อเนื่องครั้งที่ 2 ครั้งที่ 3 และ ครั้งที่ 4 ในปีถัดมา และได้มีการขยายการดำเนินงานการออกกำลังกายลงไปส่วนภูมิภาคทั้งระดับเขตและระดับจังหวัด โดยมีการประยุกต์รูปแบบให้เข้ากับวัฒนธรรมท้องถิ่น จะเห็นว่าทางภาครัฐใช้ความพยายามอย่างมากในการสร้างกระแสการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ได้มุ่งเน้นไปที่กิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งอย่างชัดเจน

กระแสของการวิ่ง เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ควบคู่ไปกับพัฒนาการของการออกกำลังกายของสังคมไทย มีการกล่าวถึงกระแสความนิยมในด้านการวิ่ง (Thai running boom) ที่เกิดขึ้นอย่างชัดเจนใน 3 ยุค ได้แก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ยุคที่ 1 (พ.ศ. 2526 - 2554) เริ่มต้นจากศาสตราจารย์นายแพทย์อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เขียนหนังสือ “วิ่งสู่ชีวิตใหม่” เพื่อถ่ายทอดประสบการณ์ของตนเองที่ป่วยด้วยโรคหัวใจแล้วใช้การวิ่งออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายของตนเองจนกลับมามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอีกครั้ง หนังสือวิ่งสู่ชีวิตใหม่ได้รับการกล่าวถึงว่าเป็นตำราที่สร้างแรงบันดาลใจให้อีกหลายคนหันมาดูแลสุขภาพด้วยการวิ่งและเปลี่ยนแปลงชีวิตคนเป็นจำนวนมาก ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนามเป็นผู้บุกเบิกกระแสการวิ่งและเป็นผู้สร้างตำนานการวิ่งขึ้นในประเทศไทย โดยริเริ่มจัดงานวิ่งขึ้นในเมืองไทย ในรายการ “วิ่งลอยฟ้าเฉลิมพระเกียรติ The Royal Marathon Bangkok” ในวันที่ 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2530 ณ สะพานแขวนพระราม 9 นับเป็นประวัติศาสตร์หน้าหนึ่งการวิ่งของไทยเนื่องจากเป็นครั้งแรกที่มีการจัดวิ่งระยะทางไกลระดับมาราธอน และมีนักวิ่งเข้าร่วมภายในงานราวหนึ่งแสนคน ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า ศ.นพ.อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม เป็นผู้ขับเคลื่อนการวิ่งให้ได้รับความนิยมในเมืองไทย จนเป็นที่มาของการตั้งชมรมนักวิ่งขึ้นในประเทศไทยอีกมากมายในภายหลัง

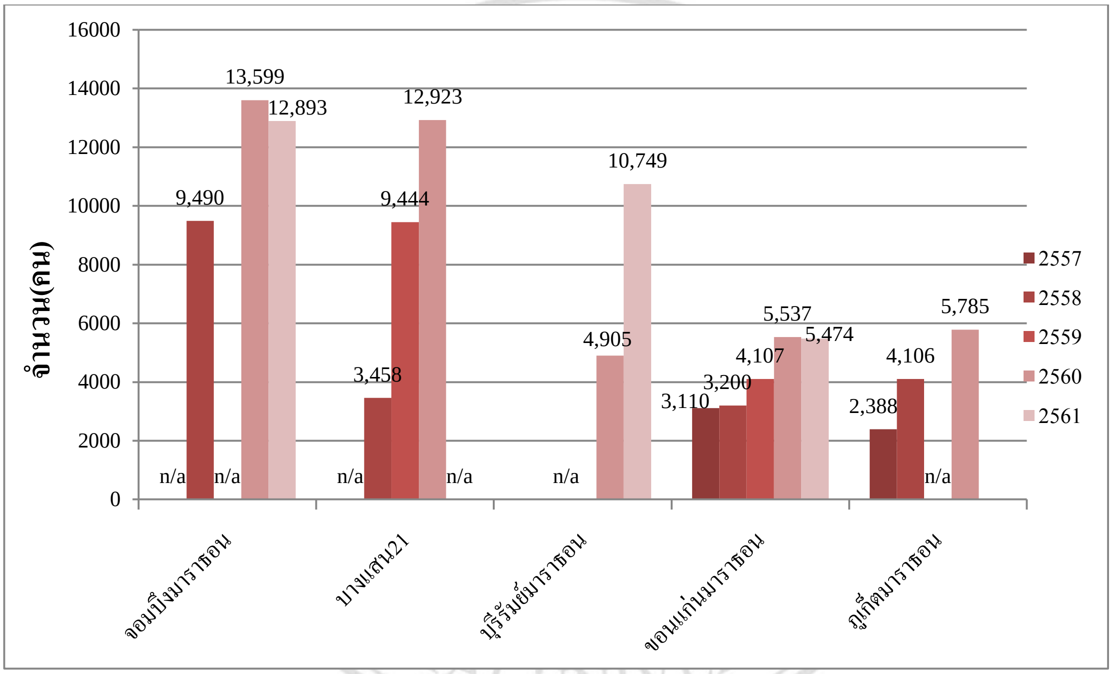
ยุคที่ 2 (พ.ศ.2554 - 2559) มีการก่อตั้ง “สมาพันธ์ชมรมเดินวิ่งเพื่อสุขภาพไทย” ขึ้นในปี พ.ศ. 2554 จากการสนับสนุนของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ก่อให้เกิดภาคีเครือข่ายของนักวิ่งที่เป็นรูปธรรมมากยิ่งขึ้น และให้การสนับสนุนด้านงบประมาณ ด้านองค์ความรู้ จัดทำวารสาร Thai Jogging เพื่อใช้เป็นเครื่องมือและสื่อกลางในการสื่อสารให้กับนักวิ่งที่เป็นสมาชิกใหม่และสมาชิกเก่า รวมไปถึงผู้ที่สนใจ ต่อมาในปี พ.ศ. 2555 เกิดกระแสการวิ่งในวงกว้างจากภาพยนตร์เรื่อง “รัก 7 ปี ดี 7 หน” ที่มีการวิ่งมาราธอนเป็นตัวดำเนินเรื่องระหว่างคู่รักต่างวัยสองคนที่หันมาออกกำลังกาย เพื่อดูแลสุขภาพและต้องการเอาชนะขีดจำกัดของตัวเอง ภาพยนตร์เรื่องนี้สร้างแรงบันดาลใจให้คนหันมาออกกำลังกายและสะท้อนให้เห็นเสน่ห์ของการของวิ่ง โดยเฉพาะวัยรุ่นที่เริ่มรู้จักเสน่ห์ของการวิ่งจากภาพยนตร์เรื่องดังกล่าว

ยุคที่ 3 (พ.ศ. 2559 - ปัจจุบัน) ช่วงปลายปี พ.ศ. 2559 นักร้องชื่อดังของเมืองไทย นายอาทิวราห์ คงมาลัย หรือ ตูน บอดี้สแลม ได้ทำการวิ่งระยะไกลในโครงการก้าวคนละก้าว เพื่อโรงพยาบาลบางสะพานเพื่อระดมทุนซื้อเครื่องมือแพทย์ที่ขาดแคลน โดยเริ่มต้นวิ่งจากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร ถึงโรงพยาบาลบางสะพาน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รวมระยะทางทั้งสิ้นกว่า 400 กิโลเมตร สามารถระดมทุนจากคนไทยทั่วประเทศได้จำนวน 85 ล้านบาท หลังจากนั้นปลายปี พ.ศ. 2560 ตูน บอดี้สแลม จึงได้จัดโครงการก้าวคนละก้าว ครั้งที่ 2 เพื่อระดมทุนซื้ออุปกรณ์ทางการแพทย์ให้ 11 โรงพยาบาลศูนย์โดยเริ่มวิ่งจากอำเภอเบตง จังหวัดยะลา ไปสิ้นสุดที่อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย รวมระยะทาง 2,191 กิโลเมตร ยอดบริจาคเงินหลังเสร็จสิ้นโครงการประมาณ 1,380 ล้านบาท โครงการก้าวคนละก้าวของตูน บอดี้สแลม นอกจากสร้างปรากฏการณ์การรวมน้ำใจมากที่สุดครั้งหนึ่งในประวัติศาสตร์ ยังช่วยสร้างแรงบันดาลใจให้คนไทยหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งจนเป็นกระแสที่ได้รับความนิยมไปทั่วประเทศ (ทรงศักดิ์ รักพ่วง, 2562)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1.1.2 ปรากฏการณ์วิ่งในสังคมไทยในปัจจุบัน

การวิ่งระยะไกลกำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน โดยเฉพาะในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาจากการรวบรวมข้อมูลสรุปผลการแข่งขัน ภาพที่ 1 แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่ง จาก 5 รายการแข่งขันวิ่งที่ได้รับความนิยมจากผู้เข้าร่วม ได้แก่ สสส. จอมบึงมาราธอน, บางแสน 21, บุรีรัมย์มาราธอน, ขอนแก่นมาราธอนนานาชาติ และลากูน่าภูเก็ตมาราธอน ในช่วงปี พ.ศ. 2557 - 2561 แสดงให้เห็นถึงแนวโน้มที่เพิ่มขึ้นของผู้เข้าร่วมการแข่งขันงานวิ่ง



ภาพที่ 1 แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่งในรายการสสส.จอมบึงมาราธอน บางแสน 21 บุรีรัมย์มาราธอน ขอนแก่นมาราธอนนานาชาติ ลากูน่าภูเก็ตมาราธอน พ.ศ. 2557-2561

ที่มา : (จอมบึงมาราธอน, 2561; บางแสน21, 2561; บุรีรัมย์มาราธอน, 2561 ;ขอนแก่นมาราธอน, 2561; ภูเก็ตมาราธอน, 2561)

หมายเหตุ n/a คือ not availableหมายถึงไม่ปรากฏข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กระแสความนิยมของการวิ่งที่ปรากฏในสื่อออนไลน์ยังสะท้อนให้เห็นจากกิจกรรมและการแข่งขันวิ่งที่เกิดอย่างต่อเนื่อง ผ่านการโพสต์รูปและข้อความของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน อีกทั้งการสร้างพื้นที่บนสื่อออนไลน์ เพื่อเป็นสื่อกลางในการสื่อสารพูดคุยเรื่องราวที่เกี่ยวกับการวิ่งให้ผู้ที่สนใจได้ติดตามข่าวสาร ทั้งการประชาสัมพันธ์งานวิ่ง การแบ่งปันความรู้ประสบการณ์การวิ่ง การพบปะ

พูดคุย ยกตัวอย่างเช่น เวปไซต์วิ่งไหนดี, จิมรันนิ่ง, แพทรันนิ่ง, 42.195 กิโลเมตร...เราจะไปมาราธอนด้วยกัน, ไทยดอทรันฮับความสุขนักวิ่ง ซึ่งมีผู้ติดตามเป็นจำนวนมาก (ดังแสดงในตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 แสดงตัวอย่างพื้นที่สื่อออนไลน์ที่เกี่ยวข้องกับการวิ่ง

ชื่อ	เวปไซต์	จำนวนผู้ติดตาม/ผู้เข้าชม	จำนวนงานวิ่งที่ประชาสัมพันธ์ ปี พ.ศ.2560 (งาน)	กิจกรรมบนเวปไซต์
วิ่งไหนดี	http://www.wingnaidee.com/และ https://www.facebook.com/WingNaiDee/	ผู้ติดตาม 367,306คน	737	พูดคุยและแลกเปลี่ยน ประชาสัมพันธ์งานวิ่ง ข่าวสารเกี่ยวกับวิ่ง บทความภาพถ่ายงานวิ่ง แนะนำผลิตภัณฑ์
ไทยดอทรันฮับความสุขนักวิ่ง	https://thai.run และ https://www.facebook.com/thaidotrun/	ผู้ติดตาม 386,959คน	242	พูดคุยและแลกเปลี่ยน ประชาสัมพันธ์งานวิ่ง บทความ ภาพถ่ายงานวิ่ง
42.195 K Club...เราจะไปมาราธอนด้วยกัน	https://www.facebook.com/groups	ผู้ติดตาม 112,516คน	69	พูดคุยและแลกเปลี่ยนของสมาชิก ประชาสัมพันธ์งานวิ่ง ภาพถ่ายงานวิ่ง
จิมรันนิ่ง	www.jimrunning.net/และ https://www.facebook.com/jimrunningclub/	ผู้ติดตาม 1,393คน ผู้เข้าชม 699,218ครั้ง	822	พูดคุยและแลกเปลี่ยนของสมาชิก ประชาสัมพันธ์งานวิ่ง ภาพถ่ายงานวิ่ง ประชาสัมพันธ์ทัวร์งานวิ่ง(จิมแทรเวล)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 1 (ต่อ)

ชื่อ	เวปไซต์	จำนวนผู้ติดตาม/ผู้เข้าชม	จำนวนงานวิ่งที่ประชาสัมพันธ์ ปี พ.ศ.2560 (งาน)	กิจกรรมบนเวปไซต์
แพทรันนิ่ง	http://www.patrunning.com/	ผู้เข้าชม 117,076ครั้ง	ไม่พบข้อมูลย้อนหลัง	พูดคุยและแลกเปลี่ยนของสมาชิก ประชาสัมพันธ์งานวิ่ง บทความ ภาพถ่ายงานวิ่ง ประชาสัมพันธ์ทัวร์งานวิ่ง

ที่มา: (วิ่งไหนดี, 2561; ไทยดอทรัน, 2560; 42.195 k club...เราจะไปมาราธอนด้วยกัน,2561; จิมรันนิ่ง, 2561; แพทรันนิ่ง, 2561)

นอกจากนี้ยังมีการยกระดับรูปแบบการจัดงานแข่งขันวิ่งโดยใช้มาตรฐานสากล เพื่อรองรับการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้นหรือเพื่อประชาสัมพันธ์งานให้เป็นที่รู้จักกว้างขวางขึ้น ยกตัวอย่างในรายการแข่งขันบุรีรัมย์มาราธอน ได้รับการออกแบบการแข่งขันให้เป็นมาราธอนที่มีมาตรฐาน โดยความร่วมมือของสมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์(Athletic association of Thailand: AAT) สหพันธ์กรีฑาเอเชีย (Asian Athletics Association: AAA) สหพันธ์กรีฑานานาชาติ (International Association of Athletics Federations: IAAF) และการกีฬาแห่งประเทศไทย อีกทั้งยังได้รับอนุญาตจัดการแข่งขันตามกติกาตามมาตรฐานสากล เส้นทางการวิ่งของระยะมาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน และมินิมาราธอน ได้รับการวัดอย่างเป็นทางการจากผู้เชี่ยวชาญสมาคมมาราธอนและการแข่งขันวิ่งระยะไกลนานาชาติ (Association of International Marathons and Distance Races: AIMS) หรือเรียกว่า AIMS/IAAF course measurer ระดับเกรดเอ (บุรีรัมย์มาราธอน, 2561) และยังมีรายการแข่งขันใหญ่ ๆ ในประเทศที่เป็นสมาชิกของ AIMS อยู่ 6 รายการ ได้แก่ จอมบึงมาราธอน, ลากูน่าภูเก็ตมาราธอน, ขอนแก่นมาราธอน, กรุงเทพมาราธอน, บางแสน 21 และบางแสน 42 (ไทยดอทรัน, 2560) นอกจากนี้องค์ประกอบอื่นๆ ของงานวิ่งที่เป็นรายละเอียดปลีกย่อย ยังได้รับการพัฒนาปรับปรุงให้เหมาะสมกับยุคสมัยและกระแสความนิยมในกิจกรรมดังกล่าวอีกด้วย ได้แก่ การรับสมัครด้วยระบบออนไลน์ การสุ่มจับสลากเลือกผู้เข้าร่วมการแข่งขันเพื่อจำกัดจำนวนผู้เข้าแข่งขัน (มักใช้ในรายการแข่งขันที่ได้รับความนิยม) การใช้ชิพหรือเครื่องรับส่งสัญญาณขนาดเล็กในการจับเวลาแบบ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อัตโนมัติ ซึ่งจัดว่าเป็นเทคโนโลยีขั้นสูงที่ถูกนำมาใช้บันทึกเวลาในการแข่งขันสำหรับผู้เข้าร่วมแต่ละคน บริษัทรับจัดงานวิ่งซึ่งทำหน้าที่ในการออกแบบเหรียญรางวัล เสื้อผ้า และของสมนาคุณ เพื่อเป็นกำลังใจและดึงดูดให้คนเข้าร่วมในการแข่งขัน

การเติบโตของธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สะท้อนถึงกระแสความนิยมของการวิ่ง ข้อมูลตลาดรองเท้าวิ่งในประเทศไทย 5 อันดับยี่ห้อที่ได้รับความนิยมสูงสุด ได้แก่ Nike, Adidas, Reebok, Mizuno, และ Asics มีมูลค่ารวมของตลาดรองเท้าวิ่งในปี พ.ศ. 2557 อยู่ที่ 2,400 ล้านบาท และปีพ.ศ. 2558 เพิ่มเป็น 2,800-3,000 ล้านบาท เพิ่มขึ้นร้อยละ 30 (วรรณพร แก้วแพรก, 2559) สอดคล้องกับข้อมูลจากยูโรมอนิเตอร์ บริษัทที่ปรึกษาการตลาด ได้สรุปถึงภาพรวมภาคธุรกิจของอุปกรณ์และชุดกีฬาในประเทศไทยในปี พ.ศ. 2561 จะยังคงมีแนวโน้มที่สูงอย่างต่อเนื่องจากกระแสการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยม สังเกตจากการจัดกิจกรรมเดิน-วิ่งอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอตลอดทั้งปี บวกกับการออกแบบที่สวยงามและตอบสนองความต้องการผู้บริโภคจึงตัดสินใจเลือกรองเท้าสำหรับวิ่งมากขึ้น (Euromonitor International, 2561)

นอกจากอุปกรณ์และชุดกีฬาแล้ว Wearable Device หรืออุปกรณ์สำหรับสวมใส่ติดร่างกายที่ทำงานด้วยระบบคอมพิวเตอร์ สามารถเชื่อมต่อกับอินเตอร์เน็ต คอมพิวเตอร์ และสมาร์ทโฟนได้ เช่น นาฬิกาอัจฉริยะ (Smart Watch) และสายรัดอัจฉริยะ (Fitness Band, Fitness tracker) เป็นสินค้าเทคโนโลยีทางด้านกีฬาที่มีการใช้งานร่วมกับการออกกำลังกาย โดยข้อมูลจากบริษัทที่ปรึกษาและวิจัยข้อมูลการตลาด (International Data Corporation : IDC) รายงานสินค้าประเภทอุปกรณ์สำหรับสวมใส่ติดร่างกายในตลาดโลกว่าได้รับความนิยมในการใช้มาอย่างต่อเนื่อง ในระยะ 4-5 ปีมานี้ (Jitesh, Ramon & Michael, 2561) ด้วยการใช้เทคโนโลยีสมัยใหม่ช่วยในเรื่องสุขภาพและออกกำลังกาย เช่น การนับก้าวเดิน วัดอัตราการก้าวเดิน-วิ่ง อัตราการเต้นของหัวใจ การบันทึกการนอนหลับ การเผาผลาญพลังงาน เป็นต้น ทำให้อุปกรณ์สำหรับสวมใส่ติดร่างกายกลายเป็นที่ต้องการของผู้บริโภคในยุคปัจจุบัน ข้อมูลทางการตลาดพบว่าในปี พ.ศ. 2559 อุปกรณ์สำหรับสวมใส่ติดร่างกายแบบสายรัดอัจฉริยะของยี่ห้อ Fitbit, Huawei, Garmin, และ Jawbone มียอดขาย 200,000 เครื่อง มูลค่าการตลาดประมาณ 930 ล้านบาท ขณะที่นาฬิกาอัจฉริยะ ได้แก่ Apple Watch, Samsung Gear Fit, และ Motorola มียอดขาย 45,000 เครื่อง มูลค่าตลาดประมาณ 630 ล้านบาท (Matemate, 2559) สอดคล้องกับข้อมูลจากเวปไซต์ We are social ที่รายงานว่าในปี พ.ศ. 2559 คนไทยมีการใช้อุปกรณ์สำหรับสวมใส่ติดร่างกายร้อยละ 1 ของประชากรวัยทำงานและเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 3 ในปี พ.ศ. 2560 (Simon, 2560)

บริษัทจัดการแข่งขันวิ่ง เป็นอีกหนึ่งธุรกิจใหม่ที่เกิดขึ้นมาพร้อมกับกระแสความนิยมการแข่งขันวิ่ง มีหลายหลายบริษัท อาทิ Unique running, Race Hunter, Jog & joy, Shutter running, Go to race, AMAevents, National Jogging Association of Thailand, Pattaya Marathon เป็นต้น บริษัทจัด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แข่งขันวิ่ง มีบทบาทหน้าที่ในการรับเหมาจัดงานแข่งขันวิ่ง โดยจะดูแลจัดด้านการประชาสัมพันธ์ การรับสมัคร การอำนวยความสะดวกให้กับการแข่งขัน ข้อมูลจากบทสัมภาษณ์กรรมการผู้จัดการบริษัท Jog & Joy เมื่อปี พ.ศ. 2558 กล่าวถึงความนิยมของกระแสงานวิ่งไว้ว่า บริษัทเริ่มก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. 2539 ในระยะ 10 ปีแรกนั้น บริษัทได้รับงานให้จัดงานวิ่งเฉลี่ยปีละ 10 งาน ต่อมาจึงเพิ่มขึ้นเป็น 20 งาน และในช่วงหลังตั้งแต่ปีพ.ศ. 2553 เป็นต้นมาบริษัทมีงานเฉลี่ยปีละ 25-27 งาน ถึงแม้จะไม่สามารถระบุถึงมูลค่ารวมของตลาดธุรกิจการจัดงานวิ่งได้ เนื่องจากยังไม่มีจำนวนตัวเลขที่แน่ชัดแต่ตลอดระยะเวลา 19 ปีตั้งแต่เริ่มก่อตั้งบริษัท Jog & Joy สามารถนำส่งเงินรายได้จากค่าสมัครโดยไม่หักค่าใช้จ่าย ให้กับมูลนิธิต่าง ๆ รวมเป็นเงินกว่า 100 ล้านบาท (สุภัทรา สุขชู, 2558)

ข้อมูลแสดงจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่ง จำนวนรายการแข่งขัน กระแสบนสื่อต่าง ๆ ธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งที่เพิ่มมากขึ้น เป็นสิ่งสะท้อนให้เห็นภาพปรากฏการณ์การวิ่งในปัจจุบันได้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น แต่เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของกระแสการวิ่ง พบว่ายังมีแง่มุมอื่น ๆ ที่น่าสนใจ เช่น วัตถุประสงค์การจัดงาน และจุดมุ่งหมายในการเข้าร่วมของแต่ละบุคคล ก็เป็นองค์ประกอบที่มีส่วนสำคัญต่อกระแสการวิ่งได้เช่นกัน

2.1.2 วัตถุประสงค์ของงานแข่งขันวิ่ง

เมื่อพิจารณาจากพัฒนาการการออกกำลังกายด้วยการวิ่งในสังคมไทย จะเห็นว่างานวิ่งที่ถูกจัดขึ้นในระยะแรกมักเป็นการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นส่วนใหญ่ หรืออาจจะมีการวิ่งเพื่อรณรงค์เป็นครั้งคราว (สมชาย ลี่ทองอิน, 2550) แต่ในปัจจุบัน ด้วยกระแสความนิยมของการวิ่ง ทำให้มีงานวิ่งถูกจัดขึ้นอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องตลอดทั้งปีมากกว่า 700 รายการ (จิมรันนิ่ง, 2561; วิ่งไหนดี, 2561) เมื่อพิจารณาในรายละเอียดของการจัดงาน พบว่ามีวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่ต่างกันออกไปและที่สำคัญวัตถุประสงค์เหล่านี้ถูกปรับให้เข้ากับยุคสมัยและผู้คนซึ่งสามารถจำแนกได้ดังนี้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1.2.1 วิ่งเพื่อสุขภาพ

การแข่งขันวิ่งเพื่อสุขภาพ จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย มีการจัดการแข่งขันในลักษณะนี้เกิดขึ้นมายาวนานกว่า 3 ทศวรรษ คิดเป็นร้อยละ 48 ของการแข่งขันทั้งหมด ตัวอย่างของงานวิ่งประเภทดังกล่าว ได้แก่ เขาชะโงกซุปเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ทะเลน้อยร้อยรัน วิ่งสร้างเมือง ซีเอ็มยูมาราธอน หาดใหญ่มาราธอน เป็นต้น (วิ่งไหนดี, 2561)

2.1.2.2 งานวิ่งเพื่อการกุศล (Charity Run)

การแข่งขันวิ่งเพื่อการกุศล จัดขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อหารายได้เพื่อสนับสนุน การดำเนินงานของหน่วยงานหรือองค์กรเอกชน การวิ่งเพื่อการกุศล คิดเป็นร้อยละ 32 ของการแข่งขัน

ทั้งหมด ยกตัวอย่างเช่น เดินวิ่งการกุศลเพื่อคนพิเศษจัดโดยสโมรสรนักศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม วิ่งเพื่อน้อง จัดโดยโรงเรียนวัดย่านยาว อำเภอบางกระทุ่ม จังหวัดพิษณุโลก วิ่งฝันปันน้ำใจเพื่อผู้ป่วยโรคมะเร็ง จัดโดยบริษัทบราเดอร์ คอมเมอร์เชี่ยล (ประเทศไทย) จำกัด เป็นต้น (วิ่งไหนดี, 2561) ที่ผ่านมาสังคมไทยก็ได้เกิดกระแสการวิ่งที่โด่งดังไปทั่วประเทศของดารานักร้องอย่างตูน อทิวราห์ คงมาลัย เมื่อวันที่ 1 พฤศจิกายน พ.ศ. 2560 ที่ได้เริ่มต้นออกวิ่งระยะทางไกลถึง 2,191 กิโลเมตร จากอำเภอเบตง จังหวัดยะลา จุดใต้สุดของประเทศไทย สู่อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ซึ่งอยู่ทางเหนือสุดของประเทศ โดยใช้ระยะเวลาในการวิ่งทั้งหมด 55 วัน ท้ายที่สุด สามารถสิ้นสุดการวิ่งครั้งยิ่งใหญ่ ณ ด่านท่าขี้เหล็ก อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ในวันที่ 25 ธันวาคม 2560 การวิ่งครั้งนี้ เป็นการวิ่งเพื่อการระดมเงินบริจาคให้กับโรงพยาบาล 11 แห่งทั่วประเทศ ซึ่งเขาได้รับเงินบริจาคจากการวิ่งการกุศลครั้งนี้มากเกินความคาดหมาย จากผู้มีจิตศรัทธาทั่วประเทศที่ร่วมกันบริจาค โดยยอดเงินบริจาคทั้งหมดนั้นอยู่ที่ประมาณ 1.3 พันล้านบาท (ก้าวคนละก้าว, 2561)

2.1.2.3 การวิ่งในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sport Tourism)

รายการแข่งขันวิ่งที่จัดขึ้นในรูปแบบการท่องเที่ยวเชิงกีฬา มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการประชาสัมพันธ์การท่องเที่ยวในสถานที่ จังหวัด หรือประเทศที่จัดงาน การท่องเที่ยวเชิงกีฬาหมายถึงการเดินทางออกจากสถานที่อยู่ตามปกติ (Usual Environment) ไปยังอีกสถานที่หนึ่ง โดยมีวัตถุประสงค์การเข้าร่วมกิจกรรมหรือสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเป็นส่วนหนึ่งในการท่องเที่ยวซึ่งอาจเป็นได้ทั้งการเข้าร่วมเพื่อเล่นกีฬา (Active Sport Tourism) และ/หรือการเข้าร่วมรับชม (Passive Sport Tourism) ในช่วงระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 1 ปีการท่องเที่ยวเชิงกีฬาแบ่งได้เป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1) การท่องเที่ยวงานหรือมหกรรมกีฬา (Sport Event Tourism) ซึ่งเป็นงานที่มีกิจกรรมที่มีลักษณะเฉพาะ เช่น การแข่งขันเรือใบนานาชาติ วิ่งมาราธอนนานาชาติ ไตรกีฬานานาชาติ เป็นต้น

2) การท่องเที่ยวเพื่อเล่นกีฬา (Active Sport Tourism) โดยเป็นการเดินทางเพื่อไปเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การปั่นจักยาน วิ่งมาราธอน กอล์ฟ การดำน้ำตื้น การดำน้ำลึก เจ็ทสกี เป็นต้น

3) การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเพื่อความทรงจำ (Nostalgia Sport Tourism) โดยเป็นการเดินทางเพื่อไปยังสถานที่ที่มีชื่อเสียงซึ่งเกี่ยวข้องกับกีฬา เช่น พิพิธภัณฑ์กีฬา สนามฟุตบอล การเข้าค่ายฝึกกับนักกีฬาที่มีชื่อเสียงหรือการเข้าชมการแข่งขันมวยไทย เป็นต้น

ในปี 2559 การท่องเที่ยวเชิงกีฬาของไทยมีมูลค่าไม่ต่ำกว่า 21,003 ล้านบาท โดยแบ่งเป็นกิจกรรม Sport Event 527 ล้านบาท กิจกรรม Active Sport Tourism 18,395 ล้านบาท และกิจกรรม Nostalgia Sport Tourism 2,080 ล้านบาท (สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รัฐบาลไทยได้มีการประกาศนโยบายการส่งเสริมการท่องเที่ยวของไทยสู่นานาชาติโดยกำหนดให้การท่องเที่ยวเชิงกีฬาเป็นแนวทางการพัฒนาหนึ่งภายใต้แผนยุทธศาสตร์การท่องเที่ยวไทยทั้งในแผนฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2558 - 2560) และฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2560 - 2564) รัฐบาลมีเป้าหมายผลักดันให้ประเทศไทยเป็น Sport Dream Destination (สำนักการค้าบริการและการลงทุน, 2560) กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้ผลักดันกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาที่ได้รับความนิยม เช่น ในรายการวิ่งมาราธอน ได้แก่ The 19th Amari Watergate Bangkok Midnight Run, The North Face 100 Thailand, กรุงเทพมาราธอน BDMS BANGKOK MARATHON, เมืองไทยเชียงใหม่มาราธอนและล่าสุดในปี พ.ศ. 2561การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย (ททท.) โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ไทยแลนด์ไตรลีก ร่วมกับ บริษัทไอรอนแมน ซึ่งเป็นเจ้าของลิขสิทธิ์การจัดแข่งขันรายการวิ่งมาราธอนระดับเมเจอร์ลีกของโลก 6 รายการ ได้แก่ บอสตัน, ชิคาโก, นิวยอร์ก, เบอร์ลิน, ลอนดอน และโตเกียว ได้จัดการแข่งขันวิ่งมาราธอน Amazing Thailand Marathon Bangkok 2018 ในวันอาทิตย์ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2561 และจะจัดอย่างต่อเนื่องทุกปีในช่วงเดือนมกราคมหรือเดือนกุมภาพันธ์ วัตถุประสงค์ เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงกีฬาให้มีความเป็นมาตรฐานสากล เป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ สร้างภาพลักษณ์ของประเทศให้เป็นศูนย์กลางในการจัดกิจกรรมกีฬาเชิงท่องเที่ยว โดยคาดว่าจะมีผู้เข้าร่วมการแข่งขันทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ตั้งเป้าผลักดันให้เป็นรายการที่ได้รับการบรรจุในปฏิทินการแข่งขันมาราธอนระดับโลก หวังให้เป็นการแข่งขันวิ่งมาราธอนหลัก 1 ใน 4 ของทวีปเอเชีย และติดอันดับ 1 ใน 10 มาราธอนระดับโลกที่คนอยากเดินทางมาแข่งขันมากที่สุด (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2561) สอดคล้องกับทิศทางการวิ่งของนักวิ่งทั้งในปัจจุบันและอนาคต ที่พบว่ามีแนวทางใหม่ที่หลากหลาย ยกตัวอย่างเช่น การวิ่งสไตล์ City Run หรือวิ่งชมเมือง โดยเป็นการวิ่งไปตามเส้นทางที่ตนเองและกลุ่มสนใจ กำหนดเส้นทางเองโดยอาศัยแผนที่จากอินเตอร์เน็ต สนามการแข่งขันระดับภูมิภาค เป็นจุดหมายปลายทางที่นักวิ่งต้องการเข้าไปสัมผัสบรรยากาศ หรือสร้างประสบการณ์ความประทับใจให้กับตัวเองซึ่งในปัจจุบันแต่ละภูมิภาคมีสนามวิ่งมาราธอนที่โดดเด่นเพื่อรองรับผู้สนใจเข้าร่วม ในขณะเดียวกันสนามการแข่งขันขนาดเล็กหรือการจัดงานวิ่งของชุมชนขนาดเล็ก ที่มีบรรยากาศของความอบอุ่น จริงใจ มีแนวคิดที่ดีและมีพิธีกรรมเฉพาะก็ได้รับกระแสตอบรับที่ดี ทำให้สนามนั้นๆ กลายเป็นจุดหมายใหม่ของการเดินทาง (มนตรี บุญสัตย์, 2560)

2.1.2.4 การวิ่งเพื่อการโฆษณา (Advertising)

มีวัตถุประสงค์เพื่อโฆษณาประชาสัมพันธ์สินค้าและบริการ มีการจัดการแข่งขันวิ่งเพื่อโฆษณาคิดเป็นร้อยละ 15 ยกตัวอย่างเช่น Siam Paragon Together Run, Hello Kitty Run Bangkok, SCOOPYi Mini Marathon, Run Hero Run, Run for Life by AEON เป็นต้น (วิ่งไหนดี, 2561)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1.2.5 อื่น ๆ

นอกจากเป้าหมายของการจัดงานวิ่งที่ได้กล่าวข้างต้น ยังมีการแข่งขันวิ่งที่จัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงสัญลักษณ์บางประการ อาทิ การทำความดี การแสดงความจงรักภักดี การรณรงค์ เป็นต้น คิดเป็นร้อยละ 5 ตัวอย่างเช่น วิ่งตามรอยพ่อ กัลยาณิวัฒนามินิมาราธอน ครั้งที่ 2 วิ่งตามรอยพระบาท รวมพลคนรักพ่อ ครั้งที่ 3 เดิน วิ่ง เฉลิมพระเกียรติ 12 สิงหามหาราชินี Run 4 Mom และ ๙ ตามรอยพ่อ เป็นต้น (วิ่งไหนดี, 2561)

2.1.3 การวิ่งระยะไกล (Long distance running)

การวิ่งระยะไกล (Long distance running) ได้ถูกให้นิยามโดยสหพันธ์กรีฑาสมัครเล่นนานาชาติไว้ว่า คือการวิ่งในระยะทางตั้งแต่ 5 กิโลเมตรขึ้นไป และได้กำหนดระยะทางมาตรฐานสำหรับการแข่งขันประเภทถนน (Road races) คือระยะทาง 5, 10, 15, 20, ฮาล์ฟมาราธอน ,25 , 30, 42.195 (มาราธอน) และ 100 กิโลเมตร (IAAF, 2017; สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2561)

นอกจากการแบ่งประเภทการวิ่งตามระยะทางแล้ว Shipway, Holloway & Jones (2013) ได้เสนอการแบ่งประเภทนักวิ่งตามบทบาททางสังคม ซึ่งกำหนดให้สังคมของการวิ่ง (Social world of the distance running) เป็นสังคมเฉพาะในกลุ่มบรรดานักวิ่งด้วยกันเอง สังคมของการวิ่งเกิดจากการรวมตัวของนักวิ่ง เพื่อแลกเปลี่ยนความรู้ ประสบการณ์และค่านิยมในกลุ่ม นักวิ่งผู้เป็นสมาชิกจะเป็นผู้ที่มีบทบาททั้งในแง่ของการสร้างสรรค์ การผลิตซ้ำ การดำรงอยู่ และการเผยแพร่อัตลักษณ์ของกลุ่ม (Social identity) รวมไปถึงการขับเคลื่อนกลุ่มในเชิงสังคม บทบาทของนักวิ่งแบ่งเป็น 4 กลุ่มตามความใกล้ชิดสัมพันธ์กับค่านิยมของกลุ่ม ได้แก่

1) กลุ่มคนนอก (Outsiders) เป็นผู้ที่ไม่มีความสนใจในการวิ่งโดยตรง แต่มีบทบาทเกี่ยวข้องในการจัดกิจกรรมต่างๆ ให้เกิดขึ้นเช่น เจ้าหน้าที่หน่วยงานของรัฐ ที่มีหน้าที่อำนวยความสะดวกเรื่องสถานที่ในการฝึกซ้อม การแข่งขัน

2) กลุ่มนักวิ่งตามโอกาสหรือนักวิ่งไม่ประจำ (Occasional, Casual participants) เป็นผู้ที่มีพื้นฐานเรื่องการวิ่ง มีความสนใจในบางเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสังคมของการวิ่ง พฤติกรรมการวิ่ง การฝึกซ้อมขึ้นจะขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและโอกาสที่เหมาะสมเป็นหลัก

3) กลุ่มนักวิ่งประจำ (Regular, Recreational runners) เป็นนักวิ่งให้ความสำคัญกับความหมายของการวิ่ง และค่านิยมของกลุ่ม พยายามผสมผสานคุณค่าเหล่านั้นเข้ากับชีวิตของตนเอง เพื่อสร้างอัตลักษณ์เฉพาะตัวและบ่งบอกถึงการเป็นสมาชิกกลุ่ม โดยมากจะแสดงออกผ่านทางเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มที่มีสัญลักษณ์สื่อถึงการวิ่งและภาษาที่ใช้เฉพาะกลุ่มนักวิ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4) กลุ่มนักวิ่งวงในหรือนักวิ่งมีประสบการณ์ (Insiders, Experienced long distance running) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การวิ่งมาอย่างยาวนาน มักถูกยกเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สมาชิกในสังคมการวิ่ง ทำหน้าที่เป็นแกนหลักในการผสานคุณค่าหลักของกลุ่มกับสมาชิกและขับเคลื่อนกลุ่มในเชิงสังคม

Smith (1998) ได้จำแนกกลุ่มนักวิ่งตามเป้าหมายและระดับการฝึกซ้อม กล่าวคือ

1) กลุ่มนักกีฬาแนวหน้า (Athletes) เป็นกลุ่มที่มีเป้าหมายเพื่อชัยชนะหรือรางวัลในการแข่งขัน การวิ่งจึงมีความสำคัญในระดับที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต (A part of life) คนกลุ่มนี้จึงเคร่งครัดกับการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาศักยภาพของตน พร้อมกับการติดตามประเมินคู่แข่งอย่างใกล้ชิด

2) กลุ่มนักวิ่งทั่วไป (Runners) เป็นกลุ่มคนที่วิ่งเพื่อวัตถุประสงค์ด้านสุขภาพเป็นหลัก ให้ความสำคัญกับการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอ มีการวางแผนการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาการทั้งด้านความเร็ว (Pace) และระยะทาง (Distance) ในการวิ่ง

3) กลุ่มนักวิ่งเหยาะ (Joggers) เป็นกลุ่มที่อาศัยการวิ่งเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายเป็นหลัก ภาพลักษณ์ที่ดูดี ทางด้านร่างกาย เช่น รูปร่างที่สมส่วน ความอ่อนเยาว์ และความแจ่มใสด้านอารมณ์เป็นแรงจูงใจสำคัญในการออกมาวิ่ง การฝึกซ้อมของนักวิ่งกลุ่มนี้มักขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ การเอื้ออำนวยของโอกาสและสภาพอากาศที่เหมาะสม

เมื่อเทียบการวิ่งกับกีฬาอื่นๆ เช่น การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ สคว๊อตส์ และเทนนิสแล้ว การวิ่งเป็นการออกกำลังที่มีประสิทธิภาพอย่างมาก เนื่องจากสามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีที่สุดเมื่อใช้เวลาในการทำกิจกรรมเท่ากัน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการควบคุมน้ำหนัก (อุดมศิลป์ ศรีแสงงาม, 2543) คนที่เลือกออกกำลังกายด้วยการวิ่งให้เหตุผลว่าเป็นกิจกรรมที่สะดวกและสนุกสนาน (Shipway & Holloway, 2010) นอกจากประโยชน์ต่อด้านร่างกายแล้ว การวิ่งยังส่งผลทางด้านจิตใจและสังคมด้วย การวิ่งถูกนำมาใช้เพื่อการหลบหลีกสภาวะไม่พึงประสงค์ เช่น ความเครียด ความกดดัน และความเบื่อหน่ายจากการทำงาน เพื่อให้ตนเองกลับไปใช้ชีวิตประจำวันในครอบครัวและการทำงานได้อย่างเป็นปกติได้อีกด้วย (Cook, Shaw, & Simpson, 2016) และสำหรับคนที่ไม่ได้เน้นการวิ่งเพื่อการออกกำลังกายอย่างจริงจัง นำการวิ่งมาใช้เป็นกิจกรรมทางสังคมควบคู่กันไป (Goodsell, Harris, & Bailey, 2013)

แม้เป้าหมายของนักวิ่งแต่ละคนจะแตกต่างกันไป แต่การเคี่ยวกรำฝึกฝนตนเองเป็นคุณลักษณะที่มีพ้องกันในนักวิ่งระยะไกล นัยยะหนึ่งเป็นความท้าทายที่จะเอาชนะตนเองของนักวิ่งในการเพียรปฏิบัติสั่งสมความแข็งแรงทางด้านร่างกายที่สอดรับกับสภาวะภายในจิตใจ แต่ในอีกแง่มุมหนึ่งกลับช่วยสร้างคุณค่าและความหมายใหม่ในการกำหนดสถานะตนเองที่เชื่อมโยงกับโลกใบใหม่ในสังคมของการวิ่ง (Shipway & Holloway, 2010)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1.4 การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)

ความหมายและแนวคิด

การเสริมสร้างพลังอำนาจได้ถูกอธิบายไว้หลากหลายแนวคิดและหลายบริบท Alsop, Bertelsen, & Holland (2006) ได้ให้คำนิยามว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจ คือกระบวนการสร้างเสริมความสามารถของปัจเจกบุคคล (Individual) หรือกลุ่มบุคคล (Group) เพื่อให้เขาเหล่านั้นกำหนดทางเลือก เลือกลงมือกระทำ เลือกในผลลัพธ์ตามความต้องการของตนอย่างแท้จริง โดยความสามารถของบุคคลในการเลือกขึ้นอยู่กับ บุคคล และโอกาส (Agency and opportunity structure) กล่าวคือ การทำให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีความสามารถในการเลือกและการสร้างโอกาสหรือทางเลือกให้บุคคลได้เลือก

โดยส่วนใหญ่แล้วการอธิบายความหมายของการสร้างเสริมพลังอำนาจ มักจะเป็นในทิศทางสอดคล้องกัน กล่าวคือ เป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนและเกิดได้ทั้งในระดับปัจเจกบุคคล ระดับองค์กรและระดับชุมชน การสร้างเสริมพลังอำนาจของปัจเจกบุคคล (Individual empowerment) เป็นกระบวนการที่ก่อให้เกิดความรู้สึกของการควบคุม (Sense of control) กำหนดทางเลือกในชีวิตตนเอง มีความสัมพันธ์กับการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจ (Psychological empowerment) ที่บุคคลต้องการความมั่นใจ (Confidence) ความเชื่อมั่นในคุณค่าของตนเอง (Self-worth) และเคารพนับถือตนเอง (Self-esteem) ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาการสร้างทักษะส่วนบุคคลที่จำเป็นต่อการส่งเสริมสุขภาพ ในขณะที่การเสริมสร้างพลังอำนาจระดับชุมชน (Community empowerment) เป็นทั้งกระบวนการและเป้าหมาย กล่าวคือเป็นกระบวนการที่มีการลงมือกระทำอย่างต่อเนื่อง (Series of action) อาจจะเริ่มต้นจากปัจเจกบุคคล กลุ่มบุคคล ภาคีเครือข่าย เพื่อสนับสนุนให้เกิดการกลุ่มองค์กรและการขับเคลื่อนทางสังคมอันเป็นเป้าหมายของการสร้างเสริมพลังอำนาจในระดับชุมชน (Woodall et al., 2010)

การศึกษาของ Tengland (2007) ได้กล่าวถึงการกำหนดทางเลือกเพื่อส่งเสริมสุขภาพของปัจเจกบุคคลนั้น ประกอบด้วย 2 ประการ ได้แก่ 1) การควบคุมและเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมรอบตัว เช่น ที่อยู่อาศัย สถานที่ทำงาน และปัจจัยภายนอกอื่นๆ ให้เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีและ 2) การควบคุมและเปลี่ยนแปลงตนเอง เช่น การสร้างพฤติกรรมที่พึงประสงค์ การปรับเปลี่ยนความต้องการและการกระทำส่วนบุคคลหรือการหลีกเลี่ยงต่ออันตรายอันมีผลกระทบต่อสุขภาพ

สำหรับการเตรียมตัวของบุคคลเข้าสู่การวิ่งระยะไกล การทำความเข้าใจถึงประเด็นรายละเอียดของการเสริมพลังอำนาจ น่าจะมีส่วนช่วยในการอธิบายและช่วยทำความเกิดความเข้าใจถึงกระบวนการเปลี่ยนผ่านของปัจเจกบุคคล สะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจในระดับปัจเจกบุคคลได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.1.5 การวิ่งระยะไกล (Long distance running) กับ การเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment)

หลักเบื้องต้นของการกรีฑา (2530) กล่าวถึงการวิ่งระยะไกลว่าเป็นกระบวนการพัฒนาที่ขึ้นกับระดับความอดทนของผู้วิ่ง รูปแบบในการวิ่ง ตลอดจนความตั้งใจจริงของผู้วิ่ง ผู้ที่อยู่ในกระบวนการฝึกซ้อมต้องใช้เวลาและความตั้งใจอย่างเคร่งครัดและจริงจัง อีกทั้งยังต้องอาศัยทักษะ ความรู้ และการฝึกฝนเคี่ยวกรำจนกระทั่งเกิดความชำนาญ (Green & Jones, 2005) นอกจากนี้ ผู้ฝึกซ้อมต้องมีโปรแกรมการฝึกซ้อมที่ถูกวางแผนมาด้วยความรอบคอบละเอียดรัดกุม และต้องการความอดทนต่อการฝึกซ้อมที่ต้องปฏิบัติตามแผนอย่างต่อเนื่องอีกด้วย (เจริญ กระบวนทัศน์, 2545) ในกระบวนการของการฝึกซ้อมเพื่อบรรลุเป้าหมายของการวิ่งระยะไกล เปรียบได้ว่าเป็นกระบวนการเสริมสร้างความสามารถของบุคคลในการสร้างทางเลือก และการตัดสินใจที่ให้ผลลัพธ์ตอบสนองตามความต้องการของตนอย่างแท้จริง กระบวนการดังกล่าวสร้างการเปลี่ยนแปลงที่หลากหลายให้เกิดขึ้นกับนักวิ่งระยะไกล

จากการศึกษาพบว่า กระบวนการในการฝึกซ้อมการวิ่งระยะไกลสัมพันธ์กับการเกิดคุณลักษณะเฉพาะของบุคคลที่บ่งบอกถึงความเป็นตนเอง (Self-representing) ในที่นี้ได้แก่ การค้นพบตนเอง (Self-discovery) การระบุตัวตนของตนเอง (Self-identity) ความเคารพนับถือตนเอง (Self-esteem) และการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-worth) (Thagard & Wood, 2015)โดยนักวิ่งระยะไกลพบว่าการวิ่งทำให้ตนเองพ้นจากภาวะซึมเศร้า ภายในจิตใจสงบนิ่ง และมีสมาธิมากยิ่งขึ้น การวิ่งเป็นช่วงเวลาที่ได้อยู่กับตนเอง มีโอกาสใคร่ครวญ ทำความกับรู้จักตนเอง ทราบเป้าหมายและสิ่งที่ตนเองต้องการอย่างแน่ชัด จึงทำให้เป็นตัวเองได้อย่างแท้จริง (Boudreau & Giorgi, 2010) ในด้านของการเพิ่มพูนความเคารพนับถือตนเอง (Self-esteem) และการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-worth) การศึกษาของ Shipway และ Holloway ในปี 2010 พบว่าการวิ่งระยะไกลยังช่วยสร้างสุขภาวะทางจิต (Mental health) ที่ดี ผ่อนคลายทางอารมณ์และสร้างสมาธิ ในขณะวิ่งนักวิ่งจะค้นพบความสงบนิ่งที่ช่วยบำบัดและฟื้นฟูสภาพอารมณ์และจิตใจของตนเอง นักวิ่งที่ผ่านการฝึกซ้อมในโปรแกรมที่เข้มข้นยาวนานหรือผ่านการแข่งขันวิ่งระยะไกล มักพบการเติบโตภายในตนเอง มีวิจารณญาณการมองโลกทั้งภายในและภายนอกในเชิงบวกมากขึ้น เพิ่มพูนความเคารพนับถือตนเอง (Self-esteem) นอกจากนี้ สังคมให้ความหมายและคุณค่าต่อรูปร่างที่ประกอบด้วยกล้ามเนื้อที่สมส่วน นักวิ่งบางคนจึงเพียรพยายามฝึกซ้อมและควบคุมภาวะโภชนาการโดยมีเป้าหมายเป็นร่างกายที่แข็งแรงสมส่วน เพราะความสวยงามทำให้เกิดความมั่นใจในภาพลักษณ์ของตนเอง ส่วนความแข็งแรงก็แสดงถึงประสิทธิภาพของระบบการทำงานของร่างกาย รูปร่างที่สมส่วนจึงกลายเป็นการแสดงออกของตัวตนในรูปแบบหนึ่งที่เพิ่มการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-worth) (Shipway & Holloway, 2010)

นอกจากคุณลักษณะที่บ่งบอกความเป็นตนเอง (Self-representing)แล้ว ยังพบคุณลักษณะความพยายามในการปรับเปลี่ยนสภาวะหรือพฤติกรรมด้วยการควบคุมพฤติกรรมบางประการในตนเอง (Self-effecting) ในที่นี้ได้แก่ การควบคุมตนเอง (Self-control) การกำกับตนเอง (Self-regulation) และการมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) (Thagard & Wood, 2015) การควบคุมตนเอง เป็นความสามารถในการที่จะยับยั้งชั่งใจต่อสิ่งยั่วยุและกระทำการอันพึงกระทำเพื่อให้เกิดพฤติกรรมหรือการกระทำอันพึงประสงค์ (Gillebaart, 2018) การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลใช้ในการบังคับความรู้สึก นึกคิด และพฤติกรรมของตนเองเพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายที่ตั้งใจไว้ (Hofmann, Schmeichel, & Baddeley, 2012; Hoyle, 2006) และการมีวินัยในตนเอง เป็นวิถีการดำเนินชีวิตที่เกิดจากการเรียนรู้ปฏิบัติตนตามแบบแผนที่มีเป้าหมายที่ตนเองได้กำหนดหรือเลือกไว้แต่ต้น (Gorbunovs, Kapenieks, & Cakula, 2016) การศึกษาในนักวิ่งที่ผ่านการวิ่งระยะไกลพบว่า เมื่อนักวิ่งกำหนดเป้าหมายความสำเร็จของตนเองไว้ที่รายการแข่งขันใด ๆ ก็ตาม จึงมักจะต้องกำกับตนเองให้ฝึกซ้อมตามโปรแกรมอย่างเคร่งครัด ต้องอาศัยทั้งความอดทนและความมีวินัยต่อตนเองอย่างสูง เมื่อพ้นผ่านการแข่งขันมักพบการพัฒนาทั้งประสิทธิภาพของการวิ่ง ประสิทธิภาพการจัดการในชีวิตของตนเองนำไปสู่ความรู้สึกภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตัวตนของตนเอง (Boudreau & Giorgi, 2010)คุณลักษณะของบุคคลที่เป็นการเปลี่ยนแปลงสัมพันธ์กับประสบการณ์ในชีวิต(Self-changing) ในที่นี้ได้แก่ การปรับปรุงตัวตน (Self-improvement) (Thagard & Wood, 2015) เช่น เมื่อผ่านการฝึกซ้อมอันเข้มข้นยาวนานหรือการแข่งขัน นักวิ่งระยะไกลจะเกิดการพัฒนาด้านอารมณ์และความรู้สึกที่มีต่อตนเอง เปิดโอกาสให้ตนเองทำสิ่งใหม่ที่ท้าทายในชีวิตเพื่อพัฒนาทักษะและความสามารถ ทั้งในเรื่องการวิ่งและการใช้ชีวิต ทำให้ทัศนคติในการมองสิ่งรอบตัวเปลี่ยนแปลงไปมุมมองที่มีต่อคนรอบข้าง คนในครอบครัว มีความละเอียดอ่อนและเกิดการยอมรับสิ่งต่าง ๆ ได้ดียิ่งขึ้น จึงส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีกับคนรอบข้าง (Boudreau & Giorgi, 2010)

นอกจากนี้การศึกษาของ Boudreau และ Giorgi (2010) ยังแสดงให้เห็นถึงการเสริมสร้างพลังอำนาจผ่านประสบการณ์ของนักวิ่งระยะไกลในการค้นพบตัวเอง (Self-discovery) และเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Mental Change) ใน 6 องค์ประกอบ ได้แก่

1) การรับรู้ถึงสิ่งแวดล้อมภายนอกรอบๆ ตัว กล่าวคือ การวิ่งเป็นการเปิดโอกาสให้ร่างกายได้ออกไปสัมผัสกับความสวยงามของบรรยากาศรอบตัวอย่างเต็มที่

2) การเป็นคนมีใจเปิดกว้างต่อทั้งผู้อื่นและตนเอง เพราะการวิ่งที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิต การทุ่มเทเวลาและความสนใจให้กับการวิ่ง ช่วยลดแรงกดดันที่มีต่อตนเองและคนรอบข้างความสัมพันธ์ภายในครอบครัวดีขึ้น เกิดความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเองมากยิ่งขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3) เกิดการพัฒนาภายในตนเอง (Self-improvement) การวิ่งเป็นห้วงเวลาที่ทำให้เกิดเชื่อมโยงจากร่างกายสู่จิตใจตนเอง นักวิ่งใช้ความสงบและสมาธิที่เกิดขณะวิ่ง เพื่อการเข้าถึงตัวเอง รับฟังเสียงของตนเอง คิดทบทวนภายในจิตใจ สิ่งที่ตามมาคือพลังและความชัดเจนต่อเป้าหมายในชีวิต

4) สภาวะทางด้านอารมณ์และจิตใจที่ถูกเสริมสร้างให้มีความมั่นใจ (Confidence) และมีพลัง (Empower) ผ่านความสำเร็จจากการแข่งขัน เป็นกุญแจสำคัญสู่เป้าหมายที่ยิ่งใหญ่กว่า ทั้งในการแข่งขันและการใช้ชีวิต ความเข้มแข็งภายในจิตใจส่งผลต่อการมองโลกผ่านทางสายตาและทัศนคติในเชิงบวกมากยิ่งขึ้น

5) เสริมสร้างพลังอำนาจให้ชีวิตได้ลองทำสิ่งใหม่ ด้วยเป้าหมายใหม่ที่ท้าทายความสามารถพาตัวเองออกจากเขตความสะดวกสบายของชีวิต (Comfort zone) แล้วจัดการชีวิตด้วยพลังและความเชื่อมั่นในตนเอง

6) สนับสนุนการเผชิญหน้ากับความท้าทายในอนาคต การวิ่งช่วยเสริมสร้างความมั่นใจในชีวิตประจำวัน สร้างพลังความแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ดังนั้นนักวิ่งจึงเชื่อมั่นว่าพลังและความเข้มแข็งดังกล่าวจะช่วยให้ตนสามารถจัดการกับสิ่งที่จะเกิดขึ้นในอนาคตได้เป็นอย่างดี

ในกระบวนการฝึกซ้อมเพื่อการวิ่งระยะไกล สามารถสะท้อนถึงกระบวนการที่นำไปสู่การเปลี่ยนผ่านของบุคคล กระบวนการที่กล่าวถึงนี้ หากอธิบายด้วยแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจให้กับปัจเจกบุคคล สามารถอธิบายการเสริมสร้างพลังอำนาจที่ส่งผ่านทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคมได้ดังนี้

1) การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย (Physical empowerment)

เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะกำหนดสิ่งแวดล้อม และการกระทำในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่อสุขภาพตนเอง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายการมีสุขภาพดี ความแข็งแรงและความทนทานของร่างกายผ่านการฝึกฝนการวิ่งระยะไกล เสริมสร้างเป็นพลังในการใช้ชีวิต อีกทั้งการรับรู้ถึงพลังความแข็งแรงในร่างกายของตนนั้น ยังทำให้เกิดความมั่นใจในการประกอบกิจกรรมทางกายอื่น ๆ ที่ท้าทายต่อไปได้

2) การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านจิตใจ (Psychological empowerment)

เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับปัญหาทางอารมณ์และความรู้สึก สะท้อนเป็นพลังเชิงบวกผ่านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) ความเข้มแข็งภายในจิตใจ และความรู้สึกของการควบคุมกำหนดทางเลือกได้ (Sense of control) ช่วยส่งเสริมให้เกิดความเชื่อมั่นในภาพลักษณ์ของตน (Self-image) ที่เชื่อว่าตนเป็นต้นแบบที่ดีให้แก่คนรอบข้างได้ ความรู้สึกเป็นอิสระ (Autonomous) ในการกำหนดชีวิตตนเอง ความมุ่งมั่นภายในตนเอง (Self-commitment) เพื่อที่จะไปให้ถึงเป้าหมายที่ตนตั้งไว้ เกิดความต้องการเรียนรู้ (Self-knowledge) สภาวะภายในจิตใจผ่านการวิ่งที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประยุกต์ใช้กับด้านอื่นๆ ของชีวิต เช่น การอดทนต่อภาวะกดดัน การทำเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ การพิจารณาความสามารถและข้อจำกัดของตนเองอย่างถ่องแท้ เสริมพลังเชิงบวกและสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง ความรู้สึกเป็นสุขสดชื่นจากผลทางจิตวิญญาณ (Spiritual effect) ด้วยการวิ่งที่เชื่อมโยงการเคลื่อนไหวทางกายสู่กำหนดสติสมาธิภายในจิตใจ ทำให้เกิดความสงบ เบิกบาน แจ่มใส

3) การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสังคม (Social empowerment)

เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่ม ช่วยสร้างความรู้สึกร่วมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งเป็นพลังเชิงบวกต่อการเอาชนะเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันที่ตั้งไว้กลุ่มช่วยสร้างความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจ ในขณะเดียวกันก็ช่วยสร้างเครือข่ายในหมู่ของนักวิ่งที่ช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์การฝึกซ้อม ทำให้บรรยากาศในการฝึกซ้อมเป็นไปอย่างมีพลัง (Michelle, 2007)

ในสังคมของนักวิ่งมีการจัดแบ่งนักวิ่งอย่างไม่เป็นทางการตามเป้าหมายและระดับการฝึกซ้อม กล่าวคือ นักกีฬา (Athletes) นักวิ่งทั่วไป (Runners) และนักวิ่งเหยาะ (Joggers) ซึ่งการแบ่งประเภทนักวิ่งดังกล่าว นำไปสู่การอธิบายกระบวนการการเสริมสร้างพลังอำนาจที่แตกต่างกันออกไป (Smith,1998) กล่าวคือ ในกลุ่มนักกีฬา การเสริมสร้างพลังอำนาจถูกขับเคลื่อนด้วยพลังภายในตัวบุคคลและความคาดหวังจากสังคมผ่านชัยชนะในการแข่งขัน และการรักษาคงไว้ซึ่งผลงานการแข่งขัน (Performance) ผลการแข่งขันจึงมีอิทธิพลต่อชีวิต เป็นพลังส่งให้นักวิ่งในกลุ่มนี้มีการฝึกซ้อมตามโปรแกรมอย่างเคร่งครัด อีกทั้งยังต้องติดตามการฝึกซ้อม ความเคลื่อนไหวของคู่แข่งของตน รวมถึงสามารถจดจำสถิติของคู่แข่งได้อย่างแม่นยำเพื่อใช้ประเมินการแข่งขันครั้งต่อไป สำหรับกลุ่มนักวิ่งทั่วไปเป็นกลุ่มที่วิ่งในระยะทางและความเร็วที่ไม่ได้หวังผลชัยชนะในการแข่งขันเท่านักกีฬาแต่มากกว่านักวิ่งเหยาะ เน้นความสม่ำเสมอของการฝึกซ้อม กลุ่มนี้ถูกขับเคลื่อนด้วยพลังความท้าทายที่ต้องการเอาชนะตนเอง ไม่ว่าจะเป็นการตั้งเป้าหมายการฝึกซ้อมตามระยะทาง หรือความเร็วที่ตั้งไว้ หรือแม้กระทั่งภาพที่แสดงออกสู่สังคม (Self-presentation) ก็เป็นตัวกำหนดให้เกิดพฤติกรรมการฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอได้ สำหรับกลุ่มของนักวิ่งเหยาะ กลุ่มนี้อาศัยพลังจากภาพลักษณ์ (Self-presentation) เป็นหลักใหญ่ เพราะต้องการรูปร่างที่สมส่วน ความอ่อนเยาว์ และความเบิกบานของจิตใจ การวิ่งจึงถูกใช้เป็นเครื่องมือในตอบสนองความต้องการเหล่านี้ แต่กลุ่มนี้จะไม่ได้เคร่งครัดกับประสิทธิภาพการวิ่งมากนัก ความสม่ำเสมอของการวิ่งจึงไม่ชัดเจน

เช่นเดียวกับการศึกษาของ Cook et al. (2016) ที่แบ่งกลุ่มนักวิ่งตามเป้าหมายเป็น 1) วิ่งเพื่อการแข่งขัน (Competition) นักวิ่งกลุ่มดังกล่าว จะตั้งเป้าหมายตนเองไว้ที่ชัยชนะในการแข่งขัน แล้วใช้เป็นพลังในการผลักดันตนเองไปถึงความสำเร็จนั้น ด้วยโปรแกรมการฝึกซ้อมที่เน้นการเพิ่มพูนศักยภาพทางด้านร่างกาย 2) วิ่งเพื่อสุขภาพ (Health) กลุ่มนี้ใช้ความแข็งแรงทางสุขภาพเป็นพลังในการผลักดัน

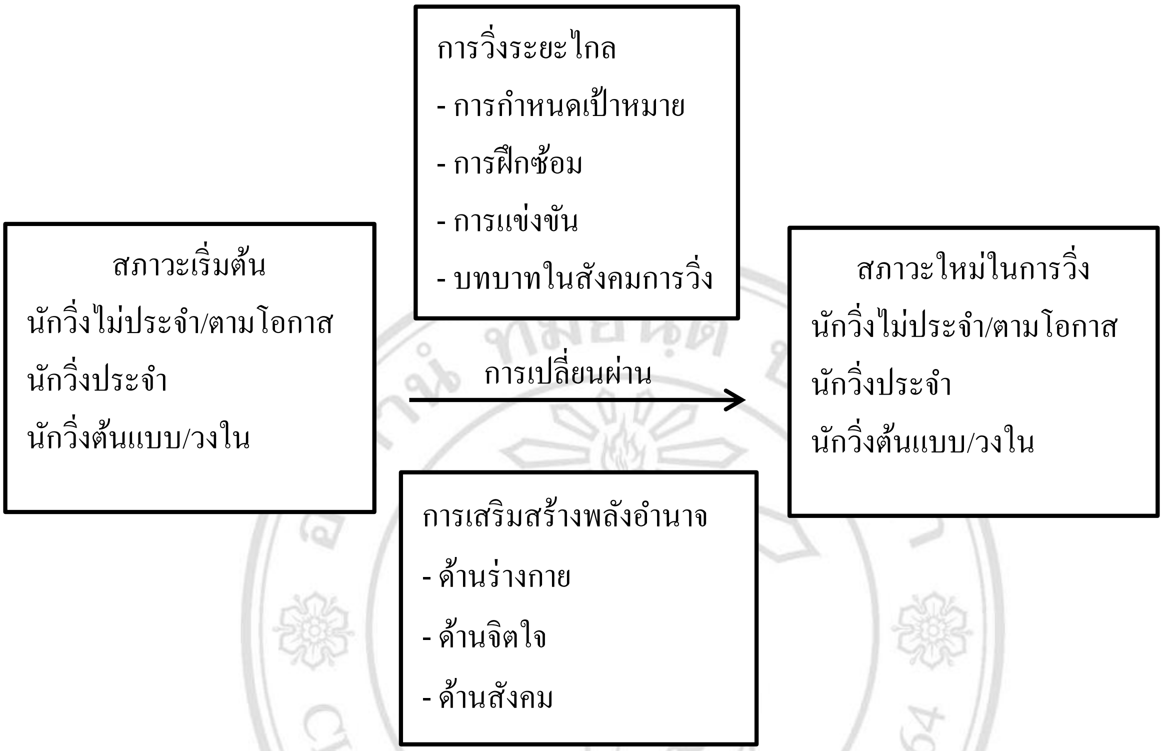
พฤติกรรมการวิ่ง หรือบางคนถูกผลักดันด้วยภาวะโรคภัยไข้เจ็บ (Ill-effect) ให้ต้องหันมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและจริงจัง 3) วิ่งเพื่อประสบการณ์ (Experience-orientated) กลุ่มนี้จะเน้นการเรียนรู้ด้วยตนเองบวกกับความท้าทายในชีวิตที่เป็นแรงพลังในการผลักดันเข้าสู่สนามการฝึกซ้อมและการแข่งขันวิ่งระยะไกล

สำหรับการกำหนดบทบาทของนักวิ่งในสังคมการวิ่ง สามารถอธิบายความแตกต่างของการเสริมสร้างพลังอำนาจผ่านพฤติกรรมการวิ่งและการแสดงออกอัตลักษณ์ของกลุ่มตามระดับความสัมพันธ์ใกล้ชิดได้ กล่าวคือ 1) กลุ่มนักวิ่งวงในหรือนักวิ่งมีประสบการณ์ (Insiders, Experienced long distance running) เป็นกลุ่มคนที่มักจะมีประสบการณ์ค่อนข้างมาก มักจะถูกกำหนดให้เป็นต้นแบบทั้งด้านพฤติกรรม และการกำหนดอัตลักษณ์ของกลุ่ม เป็นกลุ่มคนที่สามารถใช้พลังของกลุ่มขับเคลื่อนงานเชิงสังคมได้ 2) กลุ่มนักวิ่งประจำ (Regular, Recreational runners) และ 3) กลุ่มนักวิ่งตามโอกาส (Occasional, Casual participants) เป็นกลุ่มที่อาศัยต้นแบบ และอัตลักษณ์ทางสังคมเป็นพลังผลักดันพฤติกรรมการฝึกซ้อมวิ่งระยะไกล นักวิ่งทั้งสองกลุ่มนี้จะอาศัยการแสดงออกทางด้านคำพูดที่แสดงความเป็นเอกลักษณ์ของนักวิ่งเช่น จุดพลุ (Blowing up) วิ่งชนกำแพง (Hitting the wall) หรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่มีสัญลักษณ์แสดงให้เห็นถึงการวิ่ง ทั้งเสื้อวิ่งของรายการที่มีชื่อเสียง เสื้อฟินิชเชอร์ (Finisher) สิ่งเหล่านี้นอกจากแสดงออกถึงความภาคภูมิใจที่ตนได้เป็นส่วนหนึ่งเป็นสมาชิกของสังคมนักวิ่งแล้ว ยังทำหน้าที่กำกับความสม่ำเสมอของพฤติกรรมอีกด้วย (Shipway, Holloway, & Jones, 2013)

พัฒนาการการออกกำลังกาย และปรากฏการณ์การวิ่งของสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้เกิดความเข้าใจในกระแสของการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง การทำความเข้าใจโลกของนักวิ่งระยะไกลที่มีความหมายมากกว่าการสร้างความแข็งแรงทางด้านร่างกาย เมื่อประกอบกับการใช้กรอบแนวคิดของการเสริมสร้างพลังอำนาจช่วยให้เกิดมุมมองใหม่ในการมองพฤติกรรมนักวิ่งระยะไกล ผ่านกรอบแนวคิดดังกล่าว ดังนั้นจึงเป็นที่มาของการทำการศึกษาเพื่อทำความเข้าใจการให้ความหมายของการวิ่งและการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ในการวิ่งของนักวิ่งการวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2.2 กรอบแนวคิดในการศึกษา



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษา

3.1 รูปแบบการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงพรรณนาโดยใช้การรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพ (Qualitative Method) ใช้การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth interview) และการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory observation)

3.2 ประชากรศึกษา

กลุ่มผู้ที่มาฝึกซ้อมวิ่งที่สนามกีฬาองค์การบริหารจังหวัดแพร่และเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักทั้งสิ้นจำนวน 11 ราย โดยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ผู้ศึกษาได้กำหนดเกณฑ์ในการเลือกเพื่อให้เกิดความหลากหลายในเรื่องอายุ เพศ และประสบการณ์ของการวิ่ง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้าสำหรับผู้ให้ข้อมูลหลัก

1) เป็นผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป เนื่องจากต้องการกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในบริบทชีวิตวัยทำงาน

2) มีประสบการณ์การวิ่งระยะไกลอย่างน้อยใน 6 เดือนที่ผ่านมา และ/หรือ

3) มีการฝึกซ้อมเป็นประจำสม่ำเสมออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์ ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับคำอธิบายของ Serious leisure กล่าวคือ นักวิ่งในกลุ่มนี้จะยึดถือเอาการวิ่งเป็นกิจวัตรหนึ่งในชีวิตประจำวัน จึงมักจะต้องทุ่มเทเวลาในการฝึกซ้อมค่อนข้างมาก (Shipway & Jones, 2007) และ/หรือ

4) ผ่านการวิ่งแข่งขันในระยะไกล ประเภทใดประเภทหนึ่งดังนี้ 5, 10, 21.1 และ 42.195 กิโลเมตร

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.3 เครื่องมือในการศึกษา/วิธีเก็บข้อมูล

เก็บข้อมูลโดยการพูดคุยและสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory observation) กลุ่มผู้ที่มาฝึกซ้อมวิ่งที่สนามกีฬาองค์การบริหารจังหวัดแพร่ คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเพื่อทำการสัมภาษณ์แบบเชิงลึก (In-depth interview) ในประเด็นเกี่ยวกับ จุดเปลี่ยนสู่การวิ่งระยะไกล การให้ความหมายต่อการวิ่ง เป้าหมาย ความรู้สึกนึกคิด และความคิดเห็นผ่านประสบการณ์การวิ่งของตนโดยมีการกำหนดแนวคำถามไว้ล่วงหน้า (Semi-structured interviews) เพื่อให้การสนทนาเป็นไปในทิศทางที่ต้องการ การสัมภาษณ์ อาศัยการใช้คำถามปลายเปิดในการสนทนาและซักถามเพื่อเปิดกว้างสำหรับผู้ให้ข้อมูลได้แสดงข้อมูล หรือเล่าเรื่องตามแบบฉบับของตนได้อย่างเต็มที่ร่วมกับการสังเกตแบบมีส่วนร่วม (Participatory observation) โดยผู้ศึกษาได้เข้าไปคลุกคลีใกล้ชิดกับกลุ่มผู้ให้ข้อมูล แล้วสังเกตพฤติกรรมการวิ่งของแต่ละคน รวมถึงวัฒนธรรมในสังคมของนักวิ่ง

การบันทึกข้อมูลในการสัมภาษณ์จะใช้บันทึกย่อ (Scratch notes) ในการจดประเด็นที่น่าสนใจเพื่อซักถามเพิ่มเติม ใช้แบบบันทึกข้อมูลภาคสนาม (Field note) เรียบเรียงข้อมูลจากการสัมภาษณ์และจากเครื่องบันทึกเสียงที่บันทึกรายละเอียดข้อมูลตลอดการสนทนา แล้วถ่ายทอดเป็นข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive notes) ที่ปราศจากข้อคิดเห็นหรือการตีความจากผู้ศึกษา ร่วมกับการบันทึกข้อมูลที่เป็นบริบทของการสัมภาษณ์ ว่าผู้ให้ข้อมูลอยู่ในอากัปกิริยาใดหรือมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นในขณะสัมภาษณ์บ้าง

หัวข้อคำถามที่ถูกกำหนดขึ้น จะใช้เป็นแนวทางในการเข้าถึงข้อมูลอันเกี่ยวข้องกับการให้ความหมายของการวิ่ง รวมถึงความหมายของสิ่งต่าง ๆ ในปริมณฑลของการวิ่ง การแข่งขัน ชัยชนะ ความสำเร็จหรือแม้กระทั่งอุปสรรคและความล้มเหลว กระบวนการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในตนเอง และกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจที่สะท้อนผ่านความรู้สึกนึกคิดจากประสบการณ์การวิ่งของตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวอย่างคำถาม

ตัวอย่างคำถามเพื่อทำความเข้าใจในประสบการณ์ชีวิตของนักวิ่ง เช่น เหตุผล/จุดเปลี่ยนที่เข้ามาสู่การวิ่ง, ระยะเวลาที่มีประสบการณ์วิ่ง, เป้าหมายของการวิ่งในแต่ละช่วง เป็นต้น เนื่องจากเป้าหมายการวิ่งระยะไกลของแต่ละคนและในแต่ละช่วงเวลามีความแตกต่างกัน อาจขึ้นอยู่กับความต้องการในแต่ละเพศและวัย สถานะ อาชีพ ปัจจัยทั้งส่วนบุคคลและสังคม เช่น วัยทำงาน โสด/มีครอบครัว

ตัวอย่างคำถามเพื่อให้เห็นและทำความเข้าใจของกระบวนการเปลี่ยนแปลงในตนเอง หรือกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ เช่น การฝึกซ้อมหรือการเตรียมตัวในการวิ่งเพื่อเข้าแข่งขัน,

ระยะเวลาที่ทุ่มเท, พัฒนาการต่างๆ เพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายนั้นๆ เป็นอย่างไร, อุปสรรคของการวิ่งที่เคยเจอในประสบการณ์การวิ่งของตนคืออะไรบ้าง, นักวิ่งมีวิธีการจัดการอย่างไร, ความหมายของความล้มเหลวคืออะไร, เคยเกิดขึ้นในประสบการณ์ของนักวิ่งหรือไม่ คิดอย่างไร, ทำอย่างไรต่อความรู้สึกหรือประสบการณ์ความล้มเหลว, อะไรคือความสำเร็จ, การให้ความหมายของคำว่าความสำเร็จของนักวิ่งแต่ละคนคืออะไร, ความสำเร็จเกิดขึ้นแล้วหรือยัง เกิดขึ้นได้เพราะอะไร อย่างไร, เวลาเห็นคนวิ่งเก่งๆ แล้วรู้สึกอย่างไร คิดอย่างไรต่อ Performance แบบนั้น, การวิ่งมีความหมายอย่างไร, มีอิทธิพลหรือสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกับชีวิตด้านอื่นๆ อย่างไรบ้าง, สิ่งที่ประทับใจ/น่าจดจำที่อยากจะเล่าให้คนอื่นๆ หรือมักจะเล่าให้คนอื่นๆ ฟังเกี่ยวกับประสบการณ์การวิ่งของตน, คิดว่าทำไมทุกวันนี้ตนเองถึงยังวิ่งอยู่ เป็นต้น

ตัวอย่างคำถามเพื่อให้เห็นการสนับสนุนทางสังคมที่เชื่อมโยงกับการวิ่ง เช่น มีการพูดคุยสนทนา ปรึกษาเรื่องเกี่ยวกับการวิ่งกับใครบ้าง, มีใครเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบหรือที่ปรึกษา/โค้ชหรือไม่ อย่างไร, ในการวิ่งมีการใช้อุปกรณ์เสริมอะไรบ้าง ใช้ด้วยเหตุผลใด, สื่อ Social media ที่ใช้มีอะไรบ้าง ใช้เพื่ออะไรบ้าง, การได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม/สังคมนักวิ่งมีผลอย่างไรบ้างกับตนเอง, เมื่อมีการวิ่งเข้ามาในชีวิต คนรอบข้าง (ครอบครัว ที่ทำงาน เพื่อนฝูง) ให้การตอบรับอย่างไรบ้างแล้วมีวิธีจัดการกับความสัมพันธ์กับคนเหล่านี้อย่างไร, คิดอย่างไรกับกระแสการวิ่งในปัจจุบัน เป็นต้น

นอกจากนี้ในระหว่างการสนทนาอาจจะมีคำถามเพิ่มเติมนอกเหนือจากนี้ ขึ้นอยู่กับบรรยากาศสถานการณ์ในการสนทนา เรื่องราวที่คู่สนทนาหยิบยกขึ้นมาเล่า หรือมีประเด็นที่น่าสนใจให้ซักถามทำความเข้าใจที่ต่อเนื่อง

3.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ใช้การวิเคราะห์แบบอุปนัย (Analytic induction) โดยอาศัยข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์เชิงลึกกลุ่มตัวอย่างในรูปแบบของการบรรยายเชิงพรรณนา (Descriptive) หรือเรื่องเล่า (Narrative) ข้อมูลที่ได้จะถูกนำมาจัดหมวดหมู่ว่าเกี่ยวกับประเด็นใด เพื่อเป็นแนวทางในการหาข้อมูลเพิ่มเติมในส่วนที่ยังไม่สมบูรณ์ จนกระทั่งข้อมูลที่ได้นั้นซ้ำหรืออิ่มตัว จึงนำข้อมูลเหล่านั้นมาสรุปเพื่อตีความและหาความหมายในทัศนะของผู้ศึกษา นำไปสู่ข้อสรุปในรูปของคำอธิบายหรือกรอบแนวคิดทฤษฎีที่สามารถนำไปใช้ได้ทั่วไป (ชาย โพธิสิตา, 2547)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3.5 การตรวจสอบความน่าเชื่อถือของข้อมูล

อาศัยหลักการตรวจสอบสามเส้า (Triangulation) คือมีการตรวจสอบข้อมูลที่มากกว่าหนึ่งทาง เช่น ใช้การสัมภาษณ์พร้อมไปกับการสังเกต การเลือกการสัมภาษณ์จากหลายแหล่งข้อมูล รวมถึงการทบทวนเอกสารทางวิชาการร่วมด้วย เพื่อช่วยให้ผู้ศึกษามีความเข้าใจในความจริงได้มากขึ้น(วรรณดี สุทธินรากร, 2556)

3.6 ระยะเวลาในการทำวิจัย

ตุลาคม พ.ศ. 2560-ธันวาคม พ.ศ. 2562

3.7 ข้อพิจารณาด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

1. ผ่านการเห็นชอบในการศึกษาวิจัยต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

2. ผู้ศึกษาชี้แจงวัตถุประสงค์ของการศึกษาแก่ผู้ให้ข้อมูลได้รับทราบทุกประเด็นเพื่อขอความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการวิจัย โดยความสมัครใจอย่างไม่มีการบังคับด้วยวิธีใดๆ และสามารถถอนตัวจากการศึกษาได้ เปิดโอกาสให้กลุ่มตัวอย่างได้ซักถาม พร้อมถึงชี้แจง สิทธิของผู้ให้ข้อมูล ข้อมูลที่เก็บทั้งหมดจะเป็นความลับ และถูกนำมาใช้เพื่อศึกษาวิจัยครั้งนี้เท่านั้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 4

ก้าวการวิ่งระยะไกล

4.1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ผู้ให้ข้อมูลหลักในการศึกษานี้เป็นนักวิ่งระยะไกลจำนวน 11 ราย มีภูมิลำเนาอยู่จังหวัดแพร่และจังหวัดเชียงใหม่ ผู้ศึกษาได้นำเสนอข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลักแต่ละคนด้วยตารางที่ 2 ประกอบด้วย ชื่อซึ่งเป็นชื่อที่ตั้งขึ้นโดยไม่ได้อ้างอิงกับชื่อจริง เพศ ระบุตามเพศสภาพจริงของผู้ให้ข้อมูลหลัก อายุของผู้ให้ข้อมูลหลักบันทึกขณะที่ผู้ศึกษาเก็บข้อมูล อาชีพของผู้ให้ข้อมูลหลัก ประสบการณ์การวิ่งเป็นจำนวนปีที่ผู้ให้ข้อมูลหลักเริ่มต้นวิ่งกระทั่งวันที่เก็บข้อมูล ผู้ศึกษาได้จัดผู้ให้ข้อมูลหลักตามเป้าหมายการวิ่งคือ วิ่งเพื่อการแข่งขัน (Competition) วิ่งเพื่อสุขภาพ (Health) และวิ่งเพื่อประสบการณ์ (Experience-orientated) (Cook et al., 2016) จัดผู้ให้ข้อมูลหลักตามระดับการฝึกซ้อมคือ กลุ่มนักกีฬาแนวหน้า (Athletes) กลุ่มนักวิ่งทั่วไป (Runners) กลุ่มนักวิ่งเหยาะ (Joggers) (Smith, 1998) จัดผู้ให้ข้อมูลหลักตามบทบาทในสังคมนักวิ่งคือกลุ่มคนนอก (Outsiders) กลุ่มนักวิ่งตามโอกาส (Occasional, Casual participants) กลุ่มนักวิ่งประจำ (Regular, Recreational runners) กลุ่มนักวิ่งวงในหรือนักวิ่งมีประสบการณ์ (Insiders, Experienced-long distance running) (Shipway, Holloway, & Jones, 2013)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตารางที่ 2 แสดงข้อมูลพื้นฐานของผู้ให้ข้อมูลหลัก

ชื่อ	เพศ	อายุ (ปี)	อาชีพ	จำนวนปีที่วิ่ง	เกณฑ์การจัดกลุ่มนักวิ่ง		
					เป้าหมายการวิ่ง (Cook et al., 2016)	ระดับการฝึกซ้อม (Smith, 1998)	บทบาทในสังคมนักวิ่ง (Shipway, Holloway, & Jones, 2013)
แพท	หญิง	44	ธุรกิจส่วนตัว	15	การแข่งขัน	นักกีฬาแนวหน้า	นักวิ่งวงใน/ต้นแบบ
ก้อง	ชาย	48	ธุรกิจส่วนตัว	10	การแข่งขัน	นักกีฬาแนวหน้า	นักวิ่งวงใน/ต้นแบบ
กฤษณ์	ชาย	45	รับจ้างทั่วไป	13	การแข่งขัน	นักกีฬาแนวหน้า	นักวิ่งวงใน/ต้นแบบ
บอล	ชาย	40	ธุรกิจส่วนตัว	3	การแข่งขัน	นักกีฬาแนวหน้า	นักวิ่งประจำ
อ้อม	หญิง	41	ธุรกิจส่วนตัว	2	การแข่งขัน	นักกีฬาแนวหน้า	นักวิ่งประจำ
จูน	หญิง	30	พนักงานราชการ	4	สร้างประสบการณ์	นักวิ่งทั่วไป	นักวิ่งประจำ
เต้	ชาย	26	ข้าราชการ	1	สร้างประสบการณ์	นักวิ่งทั่วไป	นักวิ่งประจำ
ออย	หญิง	39	ข้าราชการ	2	สร้างประสบการณ์	นักวิ่งทั่วไป	นักวิ่งประจำ
เก้า	ชาย	38	พนักงานเอกชน	4	สร้างประสบการณ์	นักวิ่งทั่วไป	นักวิ่งตามโอกาส
จินนี่	หญิง	38	ข้าราชการ	1	สร้างประสบการณ์	นักวิ่งเหยาะ	นักวิ่งตามโอกาส
อาร์ท	ชาย	33	ข้าราชการ	3	สุขภาพ	นักวิ่งทั่วไป	นักวิ่งตามโอกาส

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์ผู้ให้ข้อมูลหลักและการสังเกตพฤติกรรมในกลุ่มนักวิ่ง ผู้ศึกษาได้ทำการเรียบเรียงแล้วนำเสนอผ่านประเด็นหลัก 4 หัวข้ออันได้แก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

1) กำหนดเป้าหมายแล้วออกวิ่ง เป็นการกล่าวถึงเป้าหมายของการวิ่ง รายละเอียดที่มาที่ไปของการเกิดขึ้นและการเปลี่ยนแปลงเป้าหมายในการวิ่งอีกทั้งยังกล่าวถึงมาตรวัดความสำเร็จที่นักวิ่งนิยมใช้ประกอบการกำหนดเป้าหมาย

2) นักวิ่งระยะไกลในเส้นทางของการแข่งขัน กล่าวถึงมุมมองของนักวิ่งในการแข่งขันวิ่งระยะไกล การให้ความหมายกับองค์ประกอบต่างๆในการแข่งขัน การเตรียมตัวในการฝึกซ้อมเพื่อให้ตนเองก้าวสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้

3) สังคมนักวิ่ง กล่าวถึงคุณลักษณะของนักวิ่งภายในกลุ่มที่มีความแตกต่างกันตามพฤติกรรมการวิ่งที่ปรากฏ ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนักวิ่งในแต่ละแบบที่เป็นทั้งแรงหนุนและแรงกระตุ้นซึ่งกันและกันผ่านการอยู่ร่วมกันในสังคมของนักวิ่ง และ

4) ความหมายของการวิ่ง เป็นการนำเสนอการให้คุณค่าและความหมายของการวิ่งในมุมมองของผู้ที่ผ่านประสบการณ์การวิ่งระยะไกลด้วยตนเอง ทัศนะของแต่ละบุคคลที่หยิบยกมาจึงล้วนประกอบไปด้วยความหลากหลาย

4.2 กำหนดเป้าหมายแล้วออกวิ่ง

ผู้คนส่วนใหญ่เคยผ่านวิชาพลศึกษาในช่วงวัยเรียนมาแล้ว พอจะทราบดีว่าการวิ่งเป็นกีฬาที่เหนื่อย แถมด้วยความน่าเบื่อของการวิ่งในสนามกลางแจ้งให้ได้จำนวนรอบตามคำสั่งของครูพละ การวิ่งในวัยเด็กจึงมักจะเป็นการฝืนทำเพื่อให้ทุกอย่างผ่านพ้นไป เมื่อไม่มีใครเลือกที่จะวิ่งโดยถือเอาความสนุกสนานเป็นที่ตั้ง จึงเป็นเรื่องน่าสนใจกับการที่จะได้ทราบถึงเป้าหมาย และวิถีปฏิบัติของกลุ่มคนที่ยอมลงทุนลงแรงออกมาวิ่งว่าพวกเขาต้องการอะไรเป็นสิ่งตอบแทนกันบ้าง

การได้ลงไปสัมภาษณ์พูดคุยกับนักวิ่งพบว่า เมื่อแรกที่นักวิ่งหันมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งนั้นเกิดจากวัตถุประสงค์หลักๆ เช่น ควบคุมน้ำหนัก ลดภาวะโรค ผ่อนคลายความตึงเครียด และเพื่อเข้าสังคม เป้าหมายเหล่านี้นำพาพวกเขาสู่เส้นทางการวิ่ง พวกเขาเริ่มต้นวิ่งและทำการวิ่งอย่างต่อเนื่องบางคนตั้งใจวิ่งจนกว่าจะบรรลุเป้าหมาย บางคนบรรลุเป้าหมายของตนเองแล้ว แต่ก็ยังไม่ยอมหยุดวิ่ง กรณีหลังนี้ ผู้ศึกษาเห็นมีอยู่หลายรายที่มีเป้าหมายใหม่เกิดซ้อนทับอยู่ภายในเป้าหมายหลักของนักวิ่ง ยกตัวอย่างเช่น เมื่อเริ่มต้นต้องการวิ่งเพื่อลดน้ำหนักจึงหันมาวิ่งเป็นประจำ จนสามารถควบคุมน้ำหนักได้เป็นที่น่าพอใจของตนเองแล้ว กลับท้าทายตนเองด้วยเป้าหมายที่เกิดขึ้นใหม่ ต้องการทำเวลาในการวิ่งให้ดีขึ้น หรือวิ่งได้ระยะทางที่ไกลมากยิ่งขึ้น นำมาสู่การฝึกซ้อมที่มากขึ้นเพื่อพัฒนาการวิ่งสู่เป้าหมายใหม่ และในขณะเดียวกันก็ยังส่งผลให้การควบคุมน้ำหนัก ซึ่งเป็นเป้าหมายเดิมเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เป้าหมายการวิ่งที่หลากหลายมิติ ทั้งเป้าหมายหลักและเป้าหมายใหม่ที่เกิดขึ้นในภายหลัง ผู้ศึกษาเชื่อว่าล้วนมีส่วนช่วยยึดโยงให้นักวิ่งมีความอยากวิ่ง และอยู่กับการวิ่งได้อย่างสนุกสนาน จึงไม่น่าแปลกใจที่พบว่ามีนักวิ่งที่ยังคงวิ่งต่อเนื่องได้เป็นสิบๆ ปี โดยไม่มีทีท่าว่าจะเหน็ดเหนื่อยหรือเบื่อหน่ายการวิ่งแต่อย่างใด

4.2.1 น้ำหนักตัว น้ำหนักหัวใจ

การวิ่งของแพท นักวิ่งหญิงแนวหน้าของจังหวัดแพร่ เริ่มต้นจากการต้องการลดน้ำหนัก เมื่อสิบกว่าปีที่แล้ว การตั้งครรภ์ลูกคนแรกทำให้น้ำหนักตัวของแพทพุ่งสูงขึ้นจากเดิม 30 กิโลกรัม จากอาหารบำรุงครรภ์ ขนม และสารพัดของหวานที่ตนเองชื่นชอบ จึงได้รับอนุญาตจากตนเองในการดื่มกินโดยไม่จำกัด ภายหลังการคลอดน้ำหนักตัวที่เพิ่มสะสมระหว่าง 9 เดือนนั้น ไม่ได้ลดน้อยถอยลงแต่อย่างใด แพทบอกว่าตนกลายเป็นผู้หญิงอ้วน ตัวใหญ่ จนคนรอบข้างแม้กระทั่งแม่ของตนเองก็ถอดใจไม่คิดว่าจะสามารถลดน้ำหนักได้แล้ว

> *“ปกติน้ำหนัก 50 กิโลกรัม เพิ่มเป็น 80 กิโลกรัม พอคลอดลูกแล้ว น้ำหนักลดลงไปแค่ 3 กิโลกรัมเอง อ้วนขึ้นเยอะมากกับลูกคนแรก คนที่เห็นพี่ตอนนั้นไม่มีใครคิดว่าพี่จะลดน้ำหนักได้เลย กลับไปที่บ้านกรุงเทพแม่ก็บอกว่าพี่ไม่มีทางลดได้แน่นอน คือพี่ตัวใหญ่มาก อ้วนหมดทั้งตัว เลยต้องมาออกกำลังกายลดน้ำหนัก”*

แพทใช้เวลาระหว่างวันช่วยงานสามีดูแลกิจการของครอบครัว ตอนเย็นมีหน้าที่ดูแลลูก เมื่อต้องการลดน้ำหนัก จึงได้ขอให้พี่เลี้ยงที่ตนจ้างมาช่วยดูแลลูกในเวลากลางวันอยู่ต่ออีกวันละครึ่งชั่วโมง หลังจากเลิกงาน 5 โมงเย็น ตนต้องรีบเปลี่ยนเสื้อผ้า เพื่อมาใช้เวลาครึ่งชั่วโมงนั้นกับการออกกำลังกาย แพทเลือกใช้ลู่วิ่งไฟฟ้ากับจักรยานปั่นอยู่กับที่ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่มีอยู่แล้วที่บ้านเป็นตัวช่วย แม้การวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าฟังดูเป็นเรื่องน่าเบื่อสำหรับคนอื่นทั่วไป แต่แพทบอกว่าด้วยเงื่อนไขด้านเวลาตนจึงใช้อุปกรณ์ดังกล่าวได้โดยไม่รู้สึกเบื่อหน่ายแต่อย่างใด

> *“ตอนนั้นไม่ได้รู้สึกรังเกียจมันหรือรู้สึกว่ามันน่าเบื่อเลย พี่แฮปปี้นะ พี่ซื้อลู่วิ่งมา 3-4 เครื่องแล้ว เพราะขาดไม่ได้ ใช้วิ่งจนมันเสีย พี่ชอบเพราะมันประหยัดเวลาของเรา”*

ผ่านไปปีครึ่ง ร่วมกับการคุมอาหาร น้ำหนักตัวก็ลดลงเหลือ 55 กิโลกรัม การตั้งครรภ์ครั้งแรกทำให้แพทรู้ว่าหากตั้งครรภ์ ตนจะมีภาวะอ้วน ดังนั้นในครั้งต่อๆ มาจึงใช้วิธีลดน้ำหนักตัวเองลงมา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อนที่จะมีครรภ์ เมื่อบวกน้ำหนักครรภ์เข้าไป มันจะได้ไม่หนักหนาเหมือนครั้งแรก ครรภ์ที่สอง แพททพยายามคุมไม่ให้น้ำหนักขึ้นเกิน 25 กิโลกรัม

> *"ก่อนท้องคนที่สอง พี่ลดน้ำหนักตัวเองลงมาได้ที่ 46 กิโลกรัม วิ่งบนลู่วิ่งกับลดอาหาร พี่ถึงได้รู้ซึ้งถึงวินัยของคนที่จะลดน้ำหนัก เพราะพี่ผ่านจุดนั้นมาแล้ว จุดที่เห็นอะไรก็กินไม่ได้ ถึงขนาดคุยกับสามีว่า นี่เราทำตัวเหมือนคนไม่มีจะกิน ต้องอดทนมากๆ แทบจะไม่ได้กินอะไรเลย ใช้วิธีหักดิบเลย ตอนนั้นลดเนื้อสัตว์ทั้งหมด ลดขนมปังทั้งหมด ทั้งๆ ที่เป็นคนชอบกินขนมปังมากๆ แต่พอจะลด พี่ก็ไม่เข้าร้านขนมปังเลย ไม่กินเลย กินอาหารน้อยมาก ผ่านจุดนั้นมาด้วยความทรมานมาก จนมีคนทักว่าเริ่มโทรม"*

เมื่อคุมน้ำหนักได้ตามที่ตั้งใจไว้ แต่กลับรู้สึกไม่มีความสุข เพราะกลับกลายเป็นผอมเพลียจนไม่มีแรงทำอะไรเลย ตอนนี้จึงไม่ได้คิดว่าตัวเองต้องกลับไปจุดนั้นอีก ที่ออกกำลังกายอยู่ทุกวันก็บอกตัวเองว่าไม่ได้อยากให้ตัวเองผอม แต่อยากให้ตัวเองแข็งแรง และคงรูปร่างขนาดเดิมไว้ได้โดยที่ยังสามารถกินอาหารได้เป็นปกติ กินขนมได้ตามปกติแต่ไม่เยอะ คิดกับตัวเองเสมอว่าเมื่อออกกำลังกายเหนื่อยแล้วสมควรต้องได้กินอาหารที่ชอบบ้าง

ปัจจุบันแพทน้ำหนักประมาณ 50 กิโลกรัม บางช่วงที่มีกิจวัตรอื่นเช่นเดินทางไปต่างประเทศหรือต่างจังหวัดที่จะไม่ได้สะดวกในการวิ่ง น้ำหนักก็อาจจะขึ้นลงจากนี้บ้างเล็กน้อย แต่ก็ไม่ได้สร้างความกังวลแต่อย่างใด เพราะทราบดีว่าหากกลับสู่วิถีชีวิตปกติน้ำหนักก็จะอยู่ประมาณนี้

> *"ตอนอายุน้อยเรามีเมตาบอลิซึมดี มีการเคลื่อนไหวก็จะไม่อ้วน พออายุมากขึ้น ระบบเผาผลาญมันทำงานลดลงมันก็จะอ้วนง่ายขึ้น"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

> *"ที่ลดน้ำหนักได้ทุกวันนี้ต้องบอกเลยว่าแทบจะต้องกราบลู่วิ่งกับจักรยานปั่นอยู่กับที่นี่จริงๆ วิ่งกับลู่วิ่งที่บ้านเกือบสิบปี ไม่เคยออกไปวิ่งข้างนอกเลยเพราะไม่มีคนพาไป ตอนเริ่มวิ่งใหม่ๆ พี่ก็วิ่งประมาณครึ่งชั่วโมง พอวิ่งไปนานๆ ก็สามารถอยู่บนลู่วิ่งได้เพิ่มขึ้น"*

> *"พี่ว่าลู่วิ่งมันดีตรงที่มันฝึกให้เรามีสเตปที่สม่ำเสมอ คนที่รู้จักเราเค้าก็จะบอกว่าพี่น่ะวิ่งด้วยความเร็วคงที่ตลอด (หัวเราะ) ไม่เร่ง ไม่เหนื่อย เราตั้งความเร็วไว้แบบไหนเราก็จะวิ่งแบบนั้น ฝึกก้าวเท้าแบบนั้นทุกวัน เหมือนฝึกสเตปขามาแบบนั้น"*

วิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าอยู่เกือบ 10 ปี จนรู้สึกว่าตัวเองแข็งแรงระดับหนึ่งแล้ว สามีของแพท ซึ่งเป็นผู้ชื่นชอบการเล่นกีฬา จึงชวนแพทให้วิ่งแข่งขันมินิมาราธอนในรายการวิ่งฝ่าสายหมอกของจังหวัดแพร่ ซึ่งจัดอยู่เป็นประจำช่วงต้นเดือนธันวาคมปลายปีทุกปี สำหรับแพทแล้ว เป้าหมายการวิ่งเพื่อควบคุมน้ำหนักจึงถูกเปลี่ยนเป็นการแข่งขันตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

เช่นเดียวกันกับกรณีของออย ในบทบาทของสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนตำบล ที่มีหน้าที่ออกไปพบปะกับผู้คนในชุมชน เพื่อรับฟังเสียงสะท้อนปัญหา เป็นตัวแทนของชาวบ้านร่วมกำหนดแนวทางการพัฒนาในตำบล ออยจึงเป็นที่รู้จักมักคุ้นของชาวบ้านในชุมชนเป็นอย่างดี รวมถึงเพื่อนผู้หญิงรุ่นพี่ที่อยู่บ้านใกล้เคียงกัน ที่เพิ่งย้ายจากกรุงเทพฯ มาทำงานที่บ้านได้ไม่นาน ทั้งคู่สนิทสนมกันเมื่อว่างเว้นจากการทำงาน มักจะชวนกันไปเที่ยว กินขนมหวานตามร้านกาแฟในเมือง ออยบอกว่าปกติตนไม่ค่อยจะกินของจำพวก ชา กาแฟ ขนมหรือเบเกอรี่แต่อย่างใด เพิ่งมากินบ่อยตอนรู้จักกับเพื่อนคนดังกล่าวนั่นเอง ทำให้ต่อมาทั้งคู่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น รูปร่างเปลี่ยนแปลงไปอย่างเห็นได้ชัด จึงเป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้มีความคิดว่าจะเริ่มออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ทั้งคู่ไม่มีความถนัดในกีฬาชนิดอื่นจึงชวนกันมาวิ่งที่สนามกีฬาอบจ.แพร่ เพราะเป็นแหล่งที่คนจำนวนมากมาออกกำลังกายกันอยู่แล้ว สนามมักจะเปิดไฟให้คนวิ่งได้จนถึงดึกจึงมีความสะดวกมากกว่าวิ่งข้างนอก และการชวนกันเข้ามาวิ่งที่สนามกีฬาซึ่งอยู่ในตัวเมืองก็ยังใกล้แหล่งกิน หลังจากวิ่งเสร็จทั้งคู่จึงชวนกันหาของอร่อยกินทุกๆ วัน ออยเล่าถึงความเหนื่อยล้าของการเริ่มต้นวิ่งและความพยายามที่จะชวนกันวิ่งให้ได้มากที่สุด หากเหนื่อยก็ใช้การเดินๆ วิ่งๆ หรือวิ่งเหยาะๆ ให้ได้จำนวนรอบพอประมาณจาก 1 รอบ ขยับเป็น 3 รอบ เพิ่มเป็น 5 รอบ ชวนกันวิ่งอยู่อย่างนั้นเกือบครึ่งปี ก็สามารถวิ่งได้ต่อเนื่องสูงสุด 7 - 10 รอบสนาม แม้พัฒนาการการวิ่งจะดีขึ้นเมื่อเทียบกับวันแรกๆ แต่น้ำหนักยังคงเท่าเดิมไม่ได้ลดหายไปตามต้องการเลย ตอนนั้นทั้งคู่ประเมินผลการออกกำลังของพวกเขาว่า ไม่ได้ผล สุดท้ายก็พากันเลิกวิ่งและหายไปจากสนามกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เมื่อตัดการออกกำลังกายออกไป ช่วงเวลาตอนเย็น ออยก็กลับมาใช้ชีวิตอยู่กับบ้าน ทำกับข้าวกินกับครอบครัวตามปกติ กลางวันยังออกไปกินขนมกับเพื่อนคนเดิมบ้างเป็นบางครั้ง เรื่องของน้ำหนักที่เคยกังวล ก็ไม่ได้มีทีท่าลดลงไปแม้แต่น้อย แต่เจ้าของเรือนกายคล้ายว่าจะอยู่กับมันได้ปกติขึ้นด้วยความเคยชิน กระทั่งเมื่อต้องพาตัวเองไปร่วมงานบุญของหมู่บ้านถี่ๆ ลุงป้าน้าอาชาวบ้านคนรู้จักกันนอกจากคุยทักทายตามสาระการบ้านเมืองแล้ว ไม่วายต้องร้องทักเรื่องรูปร่างว่าผิดหูผิดตาไป ออยบอกหากหนึ่งคำทักตนอาจไม่สะดุ้งสะเทือนใจ แต่พอโดนทักบ่อยๆ คำทักคล้ายยิ่งหลั่งไหลสั่นคลอนความรู้สึกของตน

> *“โหว!!หยังมาอ้วนแต้อ้วนว่าน้ำหนักหยังปะล้ำปะเหลือนิ คนทักบ่อย*
> *เราก็เริ่มรู้สึกตัวเนาะ”*

"เสื้อผ้าชุดเครื่องแบบก็คับจนเรารู้สึกอึดอัด วันไหนที่ต้องใส่เครื่องแบบข้าราชการไปนั่งประชุมนี่คิดอยู่ในใจว่าเมื่อไหร่จะเลิกๆ ๆ มันอึดอัด เหมือนจะหายใจไม่ออก"

เสื้อผ้าเครื่องแบบใส่ทำงาน ถูกนำไปขยายออกเพื่อให้หลวมขึ้นใส่สบายขึ้น ผลที่ได้คือชุดขยาย รูปร่างก็ขยายตาม เนื้อหนังไล่ตามเนื้อผ้าได้ทันท่วงที ออยจึงสรุปเอาเองว่าวิธีนี้ไม่ได้ผลจึงตัดสินใจกลับมาวิ่งอีกครั้ง และเป็นการพาตัวเองมาสนามกีฬาเพียงลำพัง เพราะชวนเพื่อนแล้ว แต่ถูกปฏิเสธ ออยบอกว่าเมื่อพิจารณาใคร่ครวญแล้ว การวิ่งครั้งก่อนที่ไม่ได้ผลอาจเป็นเพราะตนยังวิ่งไม่เต็มที่ ไม่เคยวิ่งเร็ว บางครั้งก็เพียงแต่วิ่งๆ เดินๆ ไม่กี่รอบ ครั้งนี้มุ่งมั่นกับตัวเองไว้ว่า ตนจะต้องวิ่งจนผอมให้ได้ ในวันแรกตั้งใจว่าจะวิ่งต่อเนื่องโดยไม่หยุดเดินให้ได้ 5 - 10 รอบสนาม แต่พอวิ่งจริงกลับไม่ได้ตามนั้น

"วิ่งได้แค่ 4 รอบรู้สึกเหนื่อย ก็เลยหยุดเดิน เราเดินเพื่อจะสำรวจดูว่าในสนามมีใครวิ่งอยู่บ้างเพราะเรารู้ละว่าเราวิ่งคนเดียวไม่ไหว ต้องมองหาแรงผลักดันของตัวเอง"

ตนได้เจอนักวิ่งคู่หนึ่ง ทราบภายหลังว่าหนึ่งในนั้นชื่อครูตุ๋ย อายุราวๆ 70 กว่าปี อดีตเคยเป็นครูสอนอยู่โรงเรียนมัธยมในจังหวัดแพร่ และเป็นนักวิ่งตั้งแต่เมื่อครั้งยังหนุ่ม รูปร่างจึงผอมเพรียว ครูตุ๋ยจะพาน้องชายตาบอดอายุไล่เลี่ยกันมาวิ่งที่สนามเป็นประจำ ภาพที่ออยรวมทั้งคนในสนามกีฬามักจะพบเห็นคือ ชายชราสองคนที่วิ่งตามกันไปด้วยความเร็วที่ไม่มาก แต่วิ่งได้อย่างต่อเนื่องไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง โดยครูตุ๋ยจะวิ่งเหลื่อมอยู่ข้างหน้าเล็กน้อย ในมือจะมีเชือกเส้นเล็กๆ ที่ทั้งคู่จับไว้สำหรับจูงนำทางน้องชายที่วิ่งตามหลังให้สามารถวิ่งรอบสนามกีฬานั้นโดยไม่ได้รับบาดเจ็บจากการชนปะทะคนอื่น จากการสังเกตอยู่หลายวันออยจึงทราบว่า ทั้งคู่จะวิ่งอยู่ราวๆ 13 รอบสนามหรือ 5 กิโลเมตร ตนประเมินแล้วเห็นว่าความเร็วที่ทั้งคู่วิ่งไม่ได้มากเกินความสามารถ จึงได้เข้าไปทำความรู้จัก และขออาศัยวิ่งตามคนทั้งคู่ไป เพื่อหวังว่าอย่างน้อยในแต่ละวันตนเองก็จะสามารถวิ่งอย่างต่อเรื่องได้ 13 รอบเช่นกัน

"ตอนนั้นถ้าให้วิ่งเองคนเดียวก็รู้สึกว่าไม่มีแรง มันยังเอาชนะใจตัวเองไม่ได้นะ อาศัยวิ่งไปกับคนอื่นน่าจะทำได้ดีกว่า คิดว่าคนอื่นเขายังทำได้ เลยเราก็น่าจะทำได้เหมือนกัน"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใช้เวลาฝึกประมาณ 1 เดือน จึงสามารถวิ่งตามครูตุ๋ยและน้องชายได้ครบ 13 รอบ แม้จะรู้สึกเหนื่อยมากแต่ก็ดีใจมากที่ตัวเองทำได้เช่นกัน อาศัยวิ่งตามนักวิ่งคู่นี้ต่อมาอีกระยะหนึ่ง มีบางวันที่ครูตุ๋ยไม่ได้มาวิ่ง ออยพบว่าตนก็สามารถวิ่งในระยะดังกล่าวได้เองลำพัง จึงเริ่มฝึกวิ่งด้วยตนเองและค่อยๆ ขยับเพิ่มรอบขึ้นตามลำดับ

สามเดือนผ่านไปกับการเคี่ยวเข็ญพาตัวเองไปวิ่งทุกวัน ผลลัพธ์ที่ได้คือน้ำหนักตัวที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง รู้สึกดีกับตัวเอง และคิดต่อไปว่าหากเพิ่มการวิ่งมากขึ้นอีกน้ำหนักก็น่าจะลดได้อีก จึงเพิ่มระยะทางจาก 13 รอบ จนถึง 20 รอบ เน้นการวิ่งช้าๆ ต่อเนื่องและวิ่งทุกวันไม่มีวันหยุดพักเพราะอยากให้น้ำหนักลดลงอีก

"เวลาชั่งน้ำหนักแล้วมันลดลงรู้สึกว่ามีแรง มีกำลังใจ"

เดิมน้ำหนัก 62 กิโลกรัม ออยวิ่งจนน้ำหนักลดลงไปกว่า 10 กิโลกรัม คนรอบข้างเริ่มทักว่าผอมซูบ แก้มตอบ และโทรมเกินไป จึงต้องทำให้น้ำหนักอยู่ในระดับที่พอดีสำหรับตัวเอง ออยบอกว่า จากเดิมตนเคยตั้งใจไว้ หากน้ำหนักลดจนเป็นที่พอใจแล้วก็จะหยุดวิ่ง เมื่อเป้าหมายเรื่องน้ำหนักตัวได้ผ่านพ้นไป แต่ทว่า เป็นช่วงที่ตนเริ่มรู้จักนักวิ่งคนอื่นๆ ในสนาม ทักทาย พูดคุยสนิทสนมกัน บทสนทนาแลกเปลี่ยนประสบการณ์การฝึกซ้อม และการแข่งขันภายในกลุ่มนักวิ่งนับเป็นแรงผลักดันใหม่ที่สำคัญ สร้างแรงจูงใจในการพาตัวเองเข้าสู่สนามการแข่งขันในเวลาต่อมา

กรณีของก้อง หนุ่มใหญ่เจ้าของธุรกิจส่วนตัวผู้ซึ่งในชีวิตประจำวันไม่สามารถขาดการออกกำลังได้ เนื่องจากต้องควบคุมน้ำหนักตัวเองอยู่ตลอด เจ้าตัวเล่าให้ผู้ศึกษาฟังถึงเรื่องราวการออกกำลังกายในชีวิตว่า ตนเป็นคนที่มีรูปร่างอ้วนมาตั้งแต่เด็ก พอเริ่มเข้าสู่ช่วงวัยรุ่นจึงคิดที่จะลดน้ำหนักเพื่อสร้างรูปลักษณ์ที่ดี

> *"จำได้ว่าพอขึ้น ม.2 เริ่มเป็นวัยรุ่นเลยรู้สึกว่า เราอยากหล่อ อยากผอม แล้วสมัยก่อนมันไม่รู้จักการควบคุมอาหารนี่ รู้แค่ว่าอยากผอมก็ต้องไปออกกำลังกาย"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก้องเล่าว่า ตนพยายามจะเล่นกีฬาทุกชนิดที่โอกาสจะเอื้ออำนวยในตอนนั้น ออกกำลังกายทุกวันตอนเย็นและวันเสาร์อาทิตย์ ตั้งแต่เรียนชั้นมัธยมกระทั่งเข้ามหาวิทยาลัย ก้องยังคงเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ส่วนมากมักชื่นชอบกีฬาประเภททีม หรือเล่นเพื่อความสนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส หรืออาจสลับไปวิ่งหรือว่ายน้ำบ้างเป็นบางครั้ง ซึ่งความมุ่งมั่นในการออกกำลังกาย ก็ทำให้ก้องสามารถประคองน้ำหนักตัวเองไม่ให้อ้วนมากจนเกินไป กระทั่งเรียนจบกลับมาช่วยดูแลธุรกิจของครอบครัว ช่วงนั้น กิจการกำลังอยู่ในช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อ ก้อง

จึงทุ่มเทตั้งใจทำงานอย่างเต็มกำลังความความสามารถ ด้วยความที่ต้องนั่งทำงานอยู่กับโต๊ะเป็นส่วนใหญ่ ในแต่ละวันกว่าจะสะสางงานแล้วเสร็จก็ราวๆ ทุ่ม ทำให้ไม่สามารถเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้เหมือนเดิม บวกกับการที่ตนเป็นคนกินเก่งอยู่แล้วเป็นทุนเดิม อายุที่มากขึ้น ยิ่งทำให้ประสิทธิภาพของระบบการเผาผลาญพลังงานลดน้อยลง ในระยะเวลาเกือบสิบปีนั้น น้ำหนักตัวค่อยๆ ไต่ระดับขึ้นเรื่อยๆ จาก 72 กิโลกรัมจนเกือบจะแตะ 80 กิโลกรัม มีคนชวนไปเล่นฟุตบอลที่สนามช่วงเย็นหลังเลิกงานตนก็ไม่สะดวก จึงต้องพยายามหากีฬาอย่างอื่นเล่นแทน ตอนนั้นจึงเลือกที่จะเล่นบาสเกตบอลเพราะมีสนามที่เปิดให้เล่นจนดึก เล่นบาสเกตบอลได้ระยะหนึ่ง เกิดการบาดเจ็บจากข้อเท้าพลิก มีอาการปวดอยู่เป็นเวลานานหลายเดือน สุดท้ายจึงต้องเลิกไป รออาการบาดเจ็บดีขึ้นจึงเปลี่ยนไปเล่นแบดมินตันแทน ด้วยเหตุผลเรื่องเวลาเช่นเดียวกัน แม้แบดมินตันจะตอบโจทย์ก้องทั้งในเรื่องเวลาความสนุกสนานจากการฝึกซ้อมและการแข่งขัน มีความชำนาญกระทั่งเป็นตัวแทนแข่งขันหลายรายการ ทว่าในภายหลัง เจอปัญหาจุกจิกกวนใจจากกลุ่มคนในชมรม จนในที่สุดก็ต้องหันหลังให้สนามแบดมินตันแล้วเปลี่ยนมาวิ่งที่สนามกีฬาแทน นอกจากจะได้ความสบายใจ ความง่าย และความสะดวกของการวิ่งแล้ว ก้องบอกว่าก่อนหน้านั้นแม้จะมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามาโดยตลอดน้ำหนักก็เพียงแต่ทรงตัว รูปร่างยังคงท้วมไม่เปลี่ยนไปจากเดิม แต่พอลองเปลี่ยนมาวิ่ง ใช้เวลา 2 ปีน้ำหนักลดลงไปต่ำกว่า 70 กิโลกรัม ครั้งแรกที่เห็นตัวเลขดังกล่าวปรากฏบนหน้าปัดตราชั่ง รู้สึกตื่นเต้นมาก คิดว่าตนมาถูกทางแล้วเพื่อให้สามารถคงน้ำหนักที่ตนพึงพอใจนี้ให้ดำรงต่อไป ก้องต้องสร้างวินัยในการวิ่งออกกำลังกายให้กับตัวเองเพิ่มเติมร่วมกับการควบคุมอาหาร

> *“คิดเอาเองตามหลักการง่ายๆ ของการเบิร์นอิน เบิร์นเอ้าท์ ต้องนำออกมากกว่านำเข้า พยายามควบคุมอาหารการกินเท่าที่ตัวเองจะสามารถทำได้”*

> *“ใช้วิธีแบ่งวิ่งวันละ 5 เวลา เช้า กลางวัน บ่าย เย็นและก่อนนอน ครั้งละประมาณครึ่งชั่วโมง นั่งทำงานลุกขึ้นไปวิ่งสายพานประมาณ 15 นาที อาบน้ำเปลี่ยนเสื้อผ้า กลับมานั่งทำงานต่อได้ เฉพาะตอนเย็นออกไปวิ่งที่สนามกีฬา ประมาณ 6 กิโลเมตร เฉลี่ยแล้ววิ่งวันละ 13-14 กิโลเมตร”*

เมื่อวิ่งได้ระยะหนึ่ง เห็นว่าภายในจังหวัดมีงานแข่งขันวิ่งฝ่าสายหมอก ซึ่งจัดเป็นประจำช่วงปลายปี ตนนึกอยากลงแข่งขันดูบ้าง จึงฝึกซ้อมด้วยตนเองเพื่อลงแข่งขันในรายการดังกล่าวตั้งแต่ปี 2551 เป็นต้นมา แม้จะประสบความสำเร็จจากการชนะได้ถ้วยรางวัลบ้าง ล้มเหลวกลับบ้านมือเปล่าบ้าง แต่ถึงอย่างไร ผลจากการฝึกซ้อมและแข่งขัน กลับทำให้ก้องรู้สึกได้ถึงความแข็งแรงของร่างกายที่เพิ่มมากขึ้น พร้อมกับตัวเลขของน้ำหนักบนตราชั่งที่น่าพึงพอใจ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เมื่อถามเต้ ครูพละศึกษาหนุ่มที่เริ่มหันมาวิ่งอย่างจริงจังเมื่อประมาณ 2 ปีที่แล้ว เต้เล่าถึงเรื่องราวการออกกำลังกายของตนให้ฟังว่า แต่เดิมนั้น ตนเป็นคนชอบออกกำลังกายอยู่แล้วโดยเฉพาะเกมกีฬาที่เน้นความสนุกสนาน เช่น ตะกร้อและฟุตบอล ตั้งแต่เข้าเรียนที่วิทยาลัยพลศึกษา กระทั่งจบออกมาทำงานเป็นพนักงานตามบริษัทห้างร้านภายในจังหวัดแพร่ หลังเลิกจากการทำงาน ตนเป็นต้องแวะมาเล่นฟุตบอลที่สนามกีฬาเป็นประจำทุกวัน แม้โดยสรีระเป็นคนรูปร่างสูง เจ้าเนื้อ แต่การออกกำลังกายเป็นประจำ ก็ไม่ได้ทำให้เต้เป็นห่วงกังวลเรื่องน้ำหนักตัวแต่อย่างใด เว้นแต่ช่วงที่ตนสมัครเข้าทำงานอยู่บริษัทลีสซิ่งแห่งหนึ่ง ซึ่งหัวหน้างานมักจะชวนไปสังสรรค์หลังเลิกงานเป็นประจำ ช่วง 1 - 2 ปีนั้น ฟุตบอลจึงขาดหายไปจากชีวิต ทำให้ตอนนั้นน้ำหนักค่อยๆ พุ่งทะยานขึ้นแตะ 80 กิโลกรัม นับเป็นตัวเลขที่สูงที่สุดในชีวิต โชคดีที่หลังจากนั้นไม่นาน ตนสอบบรรจุได้ทำงานรับราชการเป็นครูสอนพลศึกษาอยู่โรงเรียนประถมในเขตจังหวัดแพร่ จึงกลับไปใช้เวลาช่วงเย็นหลังเลิกงานเล่นฟุตบอลเหมือนเดิม

หลังจากกลับมาเล่นฟุตบอลได้ระยะหนึ่ง น้ำหนักตัวขยับลงมาพอให้ใจชื้นบ้าง แต่แรงปะทะจากการเล่นฟุตบอล ทำให้อาการบาดเจ็บจากข้อเข่าเคลื่อนเมื่อครั้งเล่นตะกร้อกับเพื่อนตั้งแต่ชั้นมัธยมเริ่มแสดงอาการปวดเป็นระยะๆ และทักทายถี่ขึ้นเรื่อยๆ เต้บอกว่าเคยไปปรึกษาหมอแล้วหมอแนะนำให้ผ่าตัด แต่ตนยังไม่อยากรักษาด้วยวิธีดังกล่าว พยายามหลีกเลี่ยงการปะทะโดยเล่นในตำแหน่งของผู้รักษาประตูบ้าง วันที่ปวดมากๆ ก็งดลงสนาม อาศัยได้วิ่งเหยาะเลียบๆ เคียงๆ อยู่ข้างสนาม ให้พอได้ขยับออกกำลังกาย

> *"พอเลี่ยงไม่ปะทะ ก็กลายเป็นขี้เกียจ ไม่ค่อยวิ่ง จับบอลได้ก็ส่งต่อหลังๆ มาน้ำหนักผมเลยไม่ค่อยลงเท่าไหร่ พอออกมาวิ่งข้างสนามบ่อยๆ ผมรู้สึกว่าน้ำหนักลด ลดกว่าตอนผมเตะบอลอีก ผมก็เลยเลิกเตะบอลเปลี่ยนมาวิ่งแทน"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ด้วยความคุ้นเคยกับการมาสนามกีฬาอยู่แล้ว เต้จึงเริ่มต้นการวิ่งที่สนามกีฬาเช่นกัน โดยเริ่มจากการวิ่งเหยาะวันละ 10 รอบสนาม นอกจากจะไม่ถูกรบกวนจากอาการปวดเข่า น้ำหนักก็ค่อยๆ ลดลงอีกครั้ง เต้ก็เริ่มมีกำลังใจ ขยับเพิ่มเป็น 15 รอบ (6 กิโลเมตร) บางวันวิ่งได้ถึง 20 - 25 รอบ (8 - 10 กิโลเมตร) วิ่งเช่นนั้นอยู่ทุกๆ วัน หกเดือนผ่านไป น้ำหนักลดลงไป 5 - 6 กิโลกรัม รูปร่างที่เคยท้วมก็ดูเพรียวขึ้น แต่ถึงกระนั้น เจ้าตัวบอกว่ายังไม่พอใจกับตัวเลขน้ำหนักดังกล่าว

> *"ผมอยากได้ซัก 70 หรือต่ำกว่านั้นครับ วิ่งมาซักพักกลายเป็นว่าน้ำหนักมันทรงวิ่งเท่าไหร่ก็ไม่ลง เลยต้องพยายามวิ่งยาวๆ 10 กิโลเมตรให้ได้*

อาทิตย์ละครั้งสองครั้ง คงเหมือนที่นักวิ่งรุ่นพี่ในสนามเค้าบอกนะครับ ว่าร่างกายมันน่าจะมีการปรับตัวตาม น้ำหนักมันเลยไม่ลง"

วิ่งเหยาะวันละ 6 - 10 กิโลเมตร ยังไม่เพียงพอต่อการลดน้ำหนักของตัวเอง จึงคิดหาวิธีการให้ตัวเองได้ใช้พละกำลังเพิ่มมากขึ้น คำแนะนำจากเพื่อนๆ พี่ๆ นักวิ่งคนอื่นก็ชี้ให้เห็นว่าต้องเพิ่มความเร็วและระยะทางในการวิ่งขึ้นอีก เจ้าตัวบอกว่าได้ลองฝึกเพิ่มความเร็วในการวิ่งโดยอาศัยวิ่งประกบนักวิ่งคนอื่นที่พอจะรู้จักหรือคุ้นหน้าในสนามที่วิ่งด้วยความเร็วมากกว่าตนสักเล็กน้อย อย่างน้อยให้ได้วันละ 2-3 รอบ และมองหาจังหวะและลู่ทางที่จะออกไปวิ่งยาวเพิ่มระยะทางการวิ่งดูบ้าง

เต้เล่าว่าเคยได้ลองวิ่งระยะยาวมาแล้วบ้าง โดยตั้งต้นจากบ้านของตัวเอง วิ่งลัดเลาะไปตามถนนของหมู่บ้านไปเรื่อยๆ วิ่งโดยลืมระยะทาง ลืมสนใจอากาศรอบข้าง ท้องฟ้าตอนเย็นมืดลงไปเรื่อยๆ พร้อมกับขาที่อ่อนแรงลงเรื่อยๆ เช่นกัน ครั้งนั้นต้องโทรศัพท์ให้เพื่อนมารับกลับบ้าน หลังจากนั้นค่อยคิดหาวิธีการวิ่งระยะยาวอื่นๆ ที่เหมาะสมกับตัวเอง แม้จะมีนักวิ่งบางคนที่ใช้พื้นที่ในสนามกีฬาในการฝึกซ้อมวิ่งยาว ตั้งแต่ 10 กิโลเมตร สูงสุดอยู่ที่ 42 กิโลเมตรนั้น เต้บอกว่าสำหรับตนเองแล้ว ยังไม่สามารถวิ่งวนในลู่วิ่งของสนามกีฬาได้มากขนาดนั้น การวิ่งทางถนนช่วงเช้าวันเสาร์หรืออาทิตย์น่าจะเหมาะกับตนเองมากกว่า

การพยายามเอาชนะน้ำหนัก เกิดควบคู่ไปกับการได้พัฒนาการวิ่งของตนเอง ผลของการวิ่งที่ไม่ได้งอกงามเฉพาะในเรื่องรูปร่างและน้ำหนัก หากแต่ยังเพิ่มพูนความแข็งแรงของร่างกายให้เจ้าตัวได้รับรู้ถึงศักยภาพที่พร้อมจะได้รับการพัฒนาต่อไป แม้เจ้าตัวจะออกปากตั้งแต่ต้นว่าการแข่งขันในรายการวิ่ง ไม่ได้เป็นเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ในการวิ่งของตน แต่เต้ได้อาศัยประโยชน์จากสนามการแข่งขัน ในแง่ความสนุกสนาน เพื่อสร้างแรงจูงใจในการฝึกซ้อมให้สามารถพัฒนาความเร็ว และระยะทางให้มากขึ้นได้สิ่งต่างๆ เหล่านี้ ล้วนเป็นปัจจัยที่เกื้อหนุนกันในเส้นทางการวิ่งต่อไปของเต้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University

4.2.2 ชิมลางบนทางนักแข่งขัน

เส้นทางการวิ่งเพื่อลดน้ำหนักของแพท ออย ก้อง และเต้ มีจุดเปลี่ยนที่ได้รับอิทธิพลจากคนรอบข้างและสังคมนักวิ่ง การได้มองเห็นช่วงจังหวะสั้นๆ ของคนที่แต่เดิมวิ่งเพื่อลดน้ำหนักธรรมดาทั่วไป ก่อนที่จะเป้าหมายจะถูกเปลี่ยนเป็นอย่างอื่น ก่อนที่จะก้าวสู่การเป็นนักวิ่งแนวหน้า นักวิ่งล่ารางวัล และนักวิ่งที่กล้าสู้กับตนเอง การเปลี่ยนผ่านของเป้าหมายช่วยทำให้เห็นถึงพลังความสามารถและความตั้งใจของคนที่เป็นนักวิ่งระยะไกลได้ชัดเจนขึ้น

จากคนที่วิ่งออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักด้วยลู่วิ่งไฟฟ้าที่บ้านตัวเองเป็นเวลาหลายปี แพทได้รับแรงเชียร์จากทั้งสามีและพี่ชายของสามีซึ่งมีประสบการณ์การแข่งขันมาก่อน ให้ลองลงสนามแข่งขัน ชัยชนะจากสนามเล็กๆ ในบ้าน ปูทางสู่เส้นทางวิ่งในเป้าหมายใหม่ให้กับแพทได้เป็น

อย่างดี ความรู้สึกต่อการชนะได้ถ้วยรางวัลในครั้งแรกๆ ไม่ได้เป็นสิ่งที่ยากจนเกินไป เพราะเป็นการวิ่งตามจังหวะปกติของตนเองอยู่แล้ว

> *"เวลาชนะได้ถ้วยมันก็ดีนะ สนุกดี เพราะสามีกับพี่ชายของสามี วิ่งแทบตายไม่ได้ถ้วย เราวิ่งช้ากว่าเค้าตั้ง 10 นาที แต่เราได้ถ้วยเวลากลับมาก็เอามาคุยทับถมกัน เราวิ่งช้าได้ถ้วยที่ 1 เค้าสองคนวิ่งจะเป็นจะตาย ได้บ้างไม่ได้บ้าง"*

แพท ซ้อมบนลู่วิ่งไฟฟ้าและลงแข่งขันในรายการมินิมาราธอนได้อย่างสบายๆ ชนะได้ถ้วยรางวัลอยู่บ่อย แต่มีบางรายการ ณ ตอนนั้นที่ตนต้องใช้ความพยายามในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันจึงจะชนะได้ครองถ้วยรางวัล เช่น ถ้วยประทานพระเจ้าวรวงศ์เธอ พระองค์เจ้าโสมสวลีฯ ที่จัดโดยเทศบาลตำบลทุ่งโฮ้ง จังหวัดแพร่ ซึ่งแพทได้เคยเห็นพิธีการในการรับถ้วยรางวัลและสีหน้าความภาคภูมิใจของผู้ชนะในปีก่อนหน้า ตนเกิดความชื่นชมและอยากจะได้ครอบครองบ้าง แต่ทว่าตนก็มักจะพลาดถ้วยดังกล่าวเป็นประจำ เนื่องจากมักมีนักกีฬาจากที่อื่นมาร่วมแข่งขัน กระทั่งในปี พ.ศ. 2555 เป็นปีแรกที่ทางผู้จัดงานได้เพิ่มรายการแข่งขันระยะฮาล์ฟมาราธอนพร้อมเพิ่มรางวัลถ้วยประทานฯ ทั้งพี่ชายของสามีและสามีสนับสนุนให้แพทลงแข่งขันในระยะทางดังกล่าว เพราะพิจารณาแล้วไม่มีคู่แข่ง โอกาสชนะสูง แพทใช้ความพยายามในรายการนี้มาหลายปีแล้ว เมื่อได้รับแรงเชียร์จากคนรอบข้าง แพทใช้เวลาก่อนหน้าลงแข่งขัน 1 ปี เพิ่มการฝึกซ้อมด้วยตัวเองอย่างเต็มที่ ซึ่งขณะนั้นเป็นโอกาสเหมาะที่ตอนนั้นการฝึกซ้อมระยะฮาล์ฟมาราธอน ซึ่งต้องวิ่งไกลถึง 21.1 กิโลเมตร เพิ่มจากระยะปกติที่แพทเคยวิ่งเคยแข่งอีกเท่าตัว แม้เวลาที่จะใช้ในการฝึกซ้อมมีมากขึ้นเนื่องจากลูกๆ ทั้ง 4 คน ทยอยเข้าโรงเรียนกันหมดแล้ว แต่ลู่วิ่งไฟฟ้าที่บ้านเป็นเครื่องขนาดเล็กไม่สามารถวิ่งต่อเนื่องได้เกินกว่าหนึ่งชั่วโมง จึงไม่สามารถตอบโจทย์การฝึกซ้อมในระยะดังกล่าวได้นับเป็นครั้งแรกที่แพทพาตัวเองออกมาฝึกซ้อมบนเส้นทางถนน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

> *"ตอนนั้นสามีพาวิ่งจากบ้านไปทางพระธาตุช่อแฮ ลองวิ่งดูระยะ 20 กิโลเมตร ถ้าวันไหนเค้าไปปั่นจักรยานพี่ก็ต้องออกไปวิ่งที่สนามกีฬาเอง เพื่อซ้อมให้ได้ระยะ เลยทำให้พี่หลุดออกจากห้องออกกำลังที่บ้านตัวเอง"*

แล้วแพทก็เล่าให้ฟังถึงภาพเหตุการณ์ตอนที่ตนวิ่งแข่งขันในรายการดังกล่าว การกัดฟันวิ่งเพื่อสู้กับคู่แข่งที่ตามหลังมาในระยะประชิด ตั้งแต่ก่อนกลับตัว ความพยายามที่จะฮึดวิ่งในขณะที่เรี่ยวแรงแข้งขาเริ่มอ่อนล้าในกิโลเมตรท้ายๆ การต่อสู้ข้างในจิตใจที่สั่งให้ตัวเองหยุดหลายร้อยหลายพันครั้ง

และดังถี่ขึ้นเรื่อยๆ เป็นความโชคดีแพทบอกอย่างนั้น โชคดีที่คู่แข่งคนนั้นไม่แซง แพทจึงสามารถเข้าเส้นชัยเป็นคนแรกของผู้หญิงในระยะทาง 21.1 กิโลเมตร คว้าถ้วยรางวัลได้ตามที่ตั้งใจ แพทบอกว่าถ้วยรางวัลใบนี้เป็นความภูมิใจมากที่สุด

หลังจากนั้น การวิ่งของแพทก็ไม่เหมือนเดิมอีกต่อไป เป้าหมายการควบคุมน้ำหนักและรูปร่างกลายเป็นเรื่องรอง เมื่อแพทได้ก้าวสู่เส้นทางการแข่งขันอย่างเต็มตัว เป็นเส้นทางที่ไม่ธรรมดา เพราะมีชัยชนะและถ้วยรางวัลการันตีตั้งแต่ต้น เสียงเชียร์จากคนใกล้ตัว แรงมุ่งมั่นในการเอาชนะตัวเองพาแพทเคลื่อนตัวเองสู่ความท้าทายในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันในระยะทางเพิ่มมากขึ้น จากมินิมาราธอนกระทั่งสูงสุดที่มาราธอน ซึ่งเจ้าตัวมองว่าเป็นที่สุดของการวิ่งระยะไกล และแพทยังคงฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสำหรับการวิ่งในทุกๆ ระยะทาง ความท้าทายของสนามการแข่งขันและแรงจูงใจในรางวัล พาแพทเคลื่อนตัวเองสู่สนามการแข่งขันที่หลากหลาย พบเจอความยากง่ายบนทางวิ่ง คู่แข่งจากทุกสารทิศ บ้างเจอกันนับครั้งไม่ถ้วน บางคนก่อนจะขับเคี่ยวเอาชัยชนะตนก็เคยแพ้ขาดลอยมาก่อน บางคนต้องวิ่งไล่วิ่งตามอยู่หลายสนาม ท้ายที่สุดแล้วไม่ว่าตนจะพ่ายแพ้หรือชนะประสบการณ์การแข่งขัน ก็จะกลายเป็นแรงผลักดันในการฝึกซ้อมเพื่อโอกาสชนะในครั้งต่อๆ ไป

ออย หญิงสาวผู้ใช้การวิ่งเปลี่ยนรูปร่างของตนเองจากคนร่างอวบให้กลายเป็นผู้หญิงตัวเล็ก และแม้ว่าน้ำหนักจะลดลงเป็นที่น่าพอใจแล้ว แต่ออยก็ยังไม่หยุดวิ่ง ตรงกันข้ามกลับวิ่งมากขึ้นเรื่อย ๆ ออยบอกว่าในปัจจุบันการวิ่งของตนไม่ได้เป็นเรื่องของน้ำหนักตัวอีกต่อไป พร้อมกับเล่าถึงการเป็นนักวิ่งภายใต้เป้าหมายใหม่บนเส้นทางนักแข่งขัน

เมื่อพาตัวเองเข้ามาวิ่งในสนามกีฬา แรกเริ่มรู้จักมักคุ้นเพียงนักวิ่งสองพี่น้องครูตุ๋ยและน้องชายที่ตนได้ขออาศัยวิ่งตามเพื่อฝึกฝนตนเอง เวลาล่วงผ่านเดือนผ่านปี ออยยังขยันฝึกซ้อมไม่ขาดหาย ได้รู้จักนักวิ่งคนอื่นในสนามอีกหลายคนได้พูดคุยทักทาย ร่วมวิ่ง ร่วมฝึกซ้อม กับเพื่อนพี่น้องนักวิ่งคนอื่นๆ จนเป็นกิจวัตร ด้วยความสนิทสนม บ้างก็ให้คำแนะนำเทคนิคการวิ่ง บ้างแนะนำอุปกรณ์เสริม ออยจึงได้รู้จักโลกของการวิ่งในอีกแง่มุมใหม่ หนึ่งในนั้นคือการใช้แอพลิเคชั่นในโทรศัพท์ เพื่อนับวัดระยะทางวิ่งแทนการนับจำนวนรอบสนามเหมือนเช่นเคย ได้รู้จักศัพท์ใหม่ในการวิ่ง เช่น คำว่าเพซหรือความเร็วต่อหนึ่งกิโลเมตร ทดลองฝึกวิ่งตามความรู้ใหม่ที่หลั่งไหลมาตามคำแนะนำ

> *“รู้จักและคำนวณเพซเป็น (ความเร็วต่อกิโลเมตร) ก็ช่วยพัฒนาความเร็วในการวิ่ง แต่ก่อนที่อาจจะเคยวิ่งอยู่ที่เพซ8 (ความเร็ว 8 นาที/กิโลเมตร) เดี๋ยวนี้ก็ขยับขึ้นมาเป็นเพซ 6-5 (ความเร็ว 6-5 นาที/กิโลเมตร) ได้บ้างแล้ว”*

กลุ่มสนทนาออนไลน์ของนักวิ่งที่มีสมาชิกราว 20 คน ออยเป็นหนึ่งในนั้น ตามคำชักชวนของเพื่อนนักวิ่งในสนาม ภายในกลุ่มล้วนเป็นนักวิ่งที่คุ้นหน้าคุ้นตากัน ส่วนใหญ่พูดคุยถึงการฝึกซ้อมและรายการแข่งขัน เช่น นัดหมายรวมกลุ่มฝึกซ้อมวิ่งยาวนอกสนามกีฬาบ้าง รายงานผลการฝึกซ้อมและการแข่งขันบ้าง สมาชิกคนใดไปงานวิ่งก็จะส่งภาพบรรยากาศการแข่งขันเข้ามาในกลุ่ม ออยสังเกตว่าใครชนะได้ถ้วยรางวัลติดไม้ติดมือมา เสียงชื่นชมยินดีจะมากเป็นพิเศษ การได้คลุกคลีอยู่ในแวดวงของนักวิ่งจึงเป็นแรงผลักดันให้ตนมุมานะพัฒนาการวิ่งให้ดีขึ้น อีกทั้งยังสร้างแรงจูงใจในการพาตัวเองเข้าสู่สนามของการแข่งขันในเวลาต่อมา

"เห็นคนในกรุ๊ปไปแข่ง เขาได้ถ้วย เราก็เลยอยากลองดูบ้างถ้วยรางวัล
เป็นสิ่งที่จะแสดงให้เห็นว่าเราก็สามารถทำได้เหมือนคนอื่นเขา"

เมื่อสามารถวิ่งคงระยะทางต่อเนื่องได้ 8 - 10 กิโลเมตรต่อวันได้แล้ว ออยจึงต้องการพัฒนาความเร็วในการวิ่งของตนบ้าง และเช่นเดิมคือใช้การสังเกตนักวิ่งในสนามเลือกเพื่อคนที่คิดว่าตนพอจะวิ่งด้วยได้ แล้วจึงเข้าไปขอวิ่งประกบ ออยเล่าให้ผู้ศึกษาฟังถึงนักวิ่งในสนามอายุราว 50 ปีคนหนึ่ง เป็นนักวิ่งที่ผ่านการวิ่งมาราธอนมาหลายสนาม ได้ถ้วยรางวัลมากมาย ตนสังเกตเห็นนักวิ่งคนดังกล่าววิ่งอึดและทนมาก จึงมักจะเข้าไปขอวิ่งด้วย และขอคำปรึกษาเกี่ยวกับการวิ่งอยู่บ่อยๆ

เดือนกุมภาพันธ์ 2561 มีงานวิ่งของโรงเรียนวิชัยวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ ออยมีญาติรุ่นน้องทำงานอยู่ที่นั่นและได้ชักชวนตนมาร่วมวิ่งในนามของผู้ปกครองนักเรียน ในระยะทาง10กิโลเมตร ตนไม่ได้คาดหวังใดๆ กับการวิ่งครั้งนั้น ตั้งใจวิ่งไปตามจังหวะปกติของตนเอง ถึงเส้นชัยจึงทราบว่าตนเข้าเป็นลำดับที่ 3 ของผู้หญิงทั้งหมด ได้ถ้วยรางวัลเป็นครั้งแรกในชีวิต รู้สึกดีใจและภูมิใจมาก ส่งรูปถ่ายเข้าไปในกลุ่มสนทนาออนไลน์ของนักวิ่ง มีคนเข้ามาร่วมแสดงความยินดีด้วยมากมาย ถัดจากนั้นอีกหนึ่งเดือน คว้าถ้วยรางวัลอันดับที่ 4 ในการแข่งขันเดินวิ่งมินิมาราธอน จังหวัดอุตรดิตถ์ ออยบอกว่าการได้ถ้วยรางวัลถึงสองครั้งติดกันในเวลาหนึ่งเดือน สร้างกำลังใจที่ดีให้แก่ตน ทำให้รู้สึกว่าในเส้นทางการแข่งขันนี้ตนก็ทำได้เหมือนกัน ฉะนั้นแล้ว ในปัจจุบันออยจึงกลายเป็นนักวิ่งที่มีเป้าหมายการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันอย่างเต็มตัว และในหลายๆ สนามที่ผ่านมาก็ปรากฏชื่อเป็นผู้ได้รับชัยชนะอยู่บนเวทีด้วยเช่นกัน

ก้อง เป็นอีกคนที่ใช้การวิ่งเพื่อเปลี่ยนตัวเลขน้ำหนักตนเองบนหน้าปัดเครื่องชั่ง ก่อนหน้านี้สารพัดการออกกำลังที่ตนเลือกใช้ เพื่อควบคุมน้ำหนัก ทั้งบาสเกตบอล ฟุตบอล แบดมินตัน แต่ก็ไม่ได้ผล เมื่อเปลี่ยนเป็นการวิ่งในระยะเวลา 2 ปี ก้องบอกว่าน้ำหนักของตนลดลงไปกว่า 10 กิโลกรัม ตนรู้สึกพึงพอใจมาก ตั้งแต่นั้นมา จึงเลือกการวิ่งเป็นการออกกำลังกายหลักของตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การวิ่งเฉลี่ยวันละ 10 - 15 กิโลเมตรต่อวัน นอกจากจะทำให้น้ำหนักลดลงมาได้มากแล้ว ก้องยังรับรู้ได้ถึงความแข็งแรงของร่างกายที่เพิ่มมากขึ้นอีกด้วย ความมั่นใจดังกล่าว ทำให้กล้าที่จะพาตัวเองเข้าสู่ความท้าทายใหม่กับเส้นทางการแข่งขันปลายปี พ.ศ. 2551 ก้องเริ่มต้นจากการสมัครวิ่งในระยะมินิมาราธอนในรายการแพร่มาราธอน ซึ่งเป็นสนามภายในจังหวัดที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี แม้ไม่มีเป้าหมายเรื่องรางวัลหรือสถิติของเวลามากำกับ แต่ตามประสาคนเป็นนักกีฬา ถึงอย่างไรก็ต้องมีการฝึกซ้อมก่อนการลงสนามแข่งจริง เมื่อจะแข่งขันระยะ 10 กิโลเมตร ก้องจึงวางแผนสำหรับตนเองว่าในระยะเวลา 2 เดือนก่อนการแข่งขัน ตนจะต้องซ้อมวิ่งให้ถึง 12 กิโลเมตร โดยค่อยๆ ขยับระยะทางเพิ่มขึ้น จาก 8 เป็น 9, 10, 11 และ 12 กิโลเมตร ปรับระยะขึ้นแต่ละสัปดาห์ก่อนการแข่งขัน ร่างกายน่าจะมีความพร้อมอย่างเต็มที่

แม้จะฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีกับการลงสนามในครั้งแรก ก้องบอกว่าการวิ่งของบรรดาเหล่านักวิ่งในสนามสร้างความประหลาดใจให้แก่ตนเป็นอย่างยิ่ง จบการแข่งขันครั้งนั้น ก้องกลับบ้านมาพร้อมกับความท้าทายใหม่ในการฝึกซ้อม

> *"พอปล่อยตัว ปัง!!!ทุกคนวิ่งกันออกไปเร็วมาก ไอ้เราก็คิดว่า เฮ้ยไม่เป็นไร เดี๋ยวเขาก็เหนื่อย เดี๋ยวก็เสร็จเรา ที่ไหนได้ แซงไม่ได้ไล่ไม่ทัน"*

ก้องเปลี่ยนวิธีการฝึกซ้อมให้กับตนเองใหม่ ใช้เวลา 1 ปี เตรียมตัวสำหรับการแข่งขันในรายการเดิม ตั้งใจฝึกวิ่งเพื่อเพิ่มความเร็วมากขึ้น ซึ่งตอนนั้นอาศัยฝึกซ้อมกับนักวิ่งแนวหน้าในสนามกีฬาขณะนั้น กระทั่งสามารถวิ่งด้วยเพซ 5 (ความเร็ว 5 นาที/กิโลเมตร) ต่อเนื่องเป็นระยะทางมากกว่า 10 กิโลเมตรได้ทดลองจับเวลาการวิ่งขณะฝึกซ้อมระยะทาง 10 กิโลเมตร ใช้เวลาไป 48 นาที เมื่อเทียบกับการวิ่งของคนอื่นในสนามกีฬาแล้ว ก้องบอกว่าตอนนั้นรู้สึกว่าตัวเองวิ่งได้เร็วมาก สร้างความมั่นใจสำหรับการแข่งขันอยู่ไม่น้อย

แต่การแข่งขันครั้งถัดมายังคงไม่ถูกใจก้องนัก เพราะยังวิ่งตามนักวิ่งกลุ่มหน้าไม่ทันอยู่ดี จึงตัดสินใจหยุดพักการแข่งขันชั่วคราว หันมาปรับตารางการวิ่งในชีวิตประจำวันเพิ่ม หวังจะสร้างความแข็งแรงของร่างกาย โดยเฉพาะระบบการสูบฉีดเลือดและหัวใจ โดยใช้การวิ่งเหยาะวันละ 5 - 10 กิโลเมตร ร่วมกับการฝึกวิ่งด้วยความเร็วสูงวันละ 1 กิโลเมตร ผ่านการฝึกซ้อมด้วยตนเองระยะหนึ่ง ก้องรู้สึกว่าร่างกายมีความแข็งแรงขึ้น สังเกตจากสามารถวิ่งด้วยความเร็วที่เพิ่มมากขึ้นได้ ความมั่นใจถูกสั่งสมมากพอที่จะกลับไปทดสอบตัวเองอีกครั้ง ในรายการแข่งขันวิ่งที่จัดโดยมหาวิทยาลัยแม่โจ้วิทยาเขตแพร่ ในปี พ.ศ. 2553 ปรากฏว่าตนใช้เวลาวิ่งมินิมาราธอนเพียง 45 นาที ติดอันดับได้ถ้วยรางวัลเป็นครั้งแรก รู้สึกตื่นเต้นกับผลงานของตนเองที่สามารถทำเวลาได้เร็วขึ้นจากเดิมถึง 3 นาที สร้างแรงจูงใจให้ก้องหวนกลับเข้าสู่สนามการแข่งขันแบบเต็มตัวอีกครั้ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เมื่อตั้งเป้าวางตัวเองเป็นนักวิ่งแข่งขัน ประสบการณ์ จึงกลายเป็นต้นทุนสำคัญสำหรับนักวิ่งอย่างก้อง เรียนรู้ลองผิดลองถูกผ่านการฝึกซ้อมด้วยตนเอง ผ่านการสร้างความแข็งแรงและทนทานที่พร้อมสำหรับการแข่งขันทุกประเภทอยู่ตลอดเวลา กระทั่งรู้จักและเข้าใจร่างกายของตนเองอย่างถ่องแท้ ในสนามการแข่งขัน ก้องจึงสามารถบริหารจัดการการใช้พลังงานร่างกายตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความผิดพลาดจากสนามการแข่งขันในครั้งก่อนๆ จะถูกนำมาคิดวิเคราะห์เป็นแนวทางในการวางแผนการวิ่งในครั้งต่อๆ ไป

เมื่อชัยชนะในการแข่งขันกลายเป็นนิยามความสำเร็จในการวิ่งสำหรับก้องไปเสียแล้ว ฉะนั้นการพาตัวเองเข้าสู่สนามการแข่งขัน โดยมีผลลัพธ์เป็นความสำเร็จ จึงเป็นเรื่องท้าทายนักวิ่งผู้เปี่ยมประสบการณ์อย่างก้อง แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ศึกษาสังเกตว่าในระยะ 3 - 4 ปีหลังมานี้ ก้องก็ไม่พบกับความผิดหวังแต่อย่างใด

กรณีของเต้ หนุ่มนักวิ่งสมัครเล่นที่หันมาเอาจริงเอาจังกับวิ่งออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก เต้วิ่งอยู่เป็นประจำที่สนามกีฬาจังหวัดแพร่ทุกวันตอนเย็น วันละ 6 - 8 กิโลเมตร บางวันวิ่งได้ถึง 10 กิโลเมตร น้ำหนักที่ค่อย ๆ ลดลง สร้างกำลังใจในการวิ่งอย่างต่อเนื่อง เต้ใช้เวลาวิ่งลำพังอยู่ไม่นานก็เริ่มคุ้นหน้าคุ้นตากับผู้คนในสนาม นานวัน ก็เริ่มรู้จักและทักทายคนอื่น ๆ มีเพื่อนนักวิ่งที่เต้สนิทสนมคุ้ยเคยราว 3 - 5 คน ที่มักจะวิ่งด้วยกันเป็นประจำในจังหวะเดียวกัน จังหวะพอดี ๆ ที่เต้รู้สึกว่าไม่เร็วจนเกินไป ได้พูดคุยกันถึงสารพัดเรื่องราวระหว่างการวิ่ง กลุ่มคนเหล่านี้ทำให้การวิ่งในแต่ละวันของเต้ที่ต้องใช้เวลาราว 1 ชั่วโมง กลายเป็นเรื่องสนุกสนานขึ้นมาก หรืออย่างน้อยที่สุด ก็สร้างความรู้สึกให้เต้อยากออกมาวิ่งในทุกๆ วัน

เมื่อย่างสู่ฤดูหนาว จังหวัดเล็กๆ อย่างแพร่ มักจะมีงานวิ่งที่จัดให้นักวิ่งได้ร่วมแข่งขันราวๆ 5 - 7 งาน ที่ผ่านมาแม้จะวิ่งมากว่าขวบปี แต่เต้ไม่ได้คิดจะลงแข่งขันในงานเหล่านี้แต่อย่างใด มีเพียงเป้าหมายเดิมเป้าหมายเดียวคือลดน้ำหนัก ล่วงเข้าสู่ปีที่ 2 ของการวิ่ง แม้น้ำหนักจะยังไม่ได้เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ แต่อย่างน้อยการวิ่งก็ช่วยคงรูปร่างไม่ให้กลับไปท้วมเหมือนครั้งก่อนมาวิ่ง อีกทั้งความแข็งแรงที่เจ้าตัวบอกว่า วัดได้จากความรู้สึกของตัวเองในขณะที่วิ่ง ตนสามารถวิ่ง 10 กิโลเมตรได้โดยที่เหนื่อยน้อยลงจากปีที่แล้ว บรรดาเพื่อนฝูงที่วิ่งด้วยกันชักชวนกันสมัครลงแข่งขันงานวิ่งอย่างคึกคัก รวมถึงนักวิ่งคนอื่นๆ ในสนามก็เร่งการฝึกซ้อมเพื่อลับฝีเท้ากันฝุ่นตลบ บรรยากาศการฝึกซ้อมรวมถึงการพูดคุยกันถึงรายการแข่งขันต่างๆ ที่กระชั้นเข้ามาเรื่อยๆ กระตุ้นความสนใจของเต้ให้ลงสมัครวิ่งเพื่อร่วมสนุกกับเพื่อนๆ นักวิ่งในกลุ่ม

เพื่อนนักวิ่งในกลุ่มไม่ได้เป็นนักแข่งขัน แต่เมื่อลงสมัครรายการแข่ง ทุกคนต่างก็มีเป้าหมายเพื่อท้าทายตัวเอง ส่วนมากมักตั้งเป้าหมายเป็นเวลาการวิ่ง เมื่อพิจารณาร่างกายและความพร้อมของตนเอง เต้บอกว่าปกติวิ่ง 10 กิโลเมตรที่สนามกีฬา ตนใช้เวลาราวชั่วโมงครึ่ง กับการแข่งขันในสนามแรกนั้นแค่ลดเวลารวมในการวิ่งได้ตนก็พึงพอใจแล้ว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

"สนามแรก ลุกมาหก (ชื่องานวิ่ง) ผมวิ่งมินิฯ ใช้เวลาหนึ่งชั่วโมงกับอีกสองนาที งานต่อมาฝ่าสายหมอก มันเป็นเส้นทางเดิม ผมเลยมีความคิดว่าจะเอาสองนาทีนั้นออกไปให้ได้ ให้เหลือแค่ชั่วโมงเดียว"

บรรยากาศความสนุกสนานของการแข่งขัน จึงไม่ได้จบแค่สนามแข่งขัน การมีเรื่องราวเก็บมาพูดคุยกันต่อของบรรดานักวิ่ง ช่วยให้เกิดความต่อเนื่องในการสร้างและบรรลุเป้าหมายสำหรับการวิ่งในสนามแข่งขันครั้งถัดไป รวมถึงเต้ด้วยเช่นกัน แม้จะสามารถวิ่งด้วยสถิติเวลาที่ตนพอใจ แต่ก็ยังอยากขยับความท้าทายให้กับตัวเอง เพื่อเป็นการทำให้เป้าหมายเล็กๆ ในช่วงระหว่างการแข่งขันสามารถบรรลุได้ ในระหว่างนั้น เต้จึงได้เพิ่มการฝึกซ้อมที่มากกว่าการวิ่งตามปกติ ได้แก่การซ้อมวิ่งเร็วโดยอาศัยการวิ่งตามบรรดานักวิ่งแนวหน้าในสนามวันละ 3 - 5 รอบ เพิ่มการฝึกซ้อมวิ่งยาวให้ได้ระยะทางมากกว่า 10 กิโลเมตร และเพิ่มการฝึกซ้อมวิ่งขึ้นทางชัน แม้จะเป็นการฝึกซ้อมเพิ่มเติมเล็กๆ น้อยๆ แต่ก็เป็นส่วนที่สร้างความมั่นใจในการลงสนามแข่งครั้งถัดไปให้เต้ได้

"งานวิ่งโรงพยาบาลแพร่ที่ผ่านมา เป็นงานที่ผมหมายมั่นปั้นมือไว้ งานนี้ ต้องวิ่งหนึ่งชั่วโมงให้ได้ แต่สุดท้ายก็ไม่ได้ครับ วันที่วิ่งแข่งผมปวดท้องน่ะ เร่งไม่ได้เลย แต่ผมก็ไม่ได้ท้อแท้นะครับปีนี้ยังทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร ปีหน้าค่อยว่ากันใหม่ ผมไม่รีบ (หัวเราะ)"

หมดช่วงสนุกกับฤดูการแข่งขันที่ต้องฝึกซ้อมเพื่อเร่งฝีเท้าตัวเอง เต้บอกว่าเขารู้สึกมีความสุขกับการได้กลับมาวิ่งในจังหวะเดิมอีกครั้ง ผู้ศึกษาก็ยังคงพบเห็นเต้ที่สนามกีฬาในทุกๆ วันตอนเย็น ในจังหวะการวิ่งเดิม พร้อมการพูดคุยกันอย่างสนุกสนานไปกับกลุ่มเพื่อนนักวิ่ง

ลมหนาวพัดผ่านพ้น ฤดูร้อนเข้ามาแทนที่ ฤดูกาลเปลี่ยนเวียนไปครั้งแล้วครั้งเล่า เป้าหมายการวิ่งไม่ว่าจะเริ่มต้นด้วยเหตุผลใดก็ตาม นักวิ่งคนเดิม ยังคงฝึกซ้อมด้วยแรงมุ่งมั่น และเป้าหมายการวิ่งไม่ว่าจะถูกกำหนดขึ้นเพื่อคาดหวังสิ่งใดก็ตาม นักวิ่งได้อาศัยความมุ่งมั่นนั้นเพื่อเอาชนะตนเองเป็นลำดับแรก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.2.3 หมุดหมายการแข่งกับตัวเอง

เมื่อนักวิ่งเริ่มต้นวางเป้าหมายการวิ่งบนโจทย์ความท้าทายผ่านการแข่งขันกับตนเอง การวิ่งหลังจากนั้นทั้งการฝึกฝนและการฝึกซ้อม จะถูกปรับเปลี่ยนไปเพื่อพยายามนำพาตัวเองเข้าใกล้เป้าหมายหรือผลสำเร็จตามที่คาดหวัง ระยะทางจากจุดเริ่มต้นสู่เป้าหมายความสำเร็จ มักถูกตรวจนับและเฝ้าดูผ่านพัฒนาการในการวิ่งของตนเอง ซึ่งผู้ศึกษาพบว่า การนับวัดพัฒนาการในการวิ่งสามารถทำได้หลายแบบ บ้างวัดด้วยสถิติเวลา บ้างวัดเป็นระยะทางที่ไกลขึ้น บางคนก็นับวัดความแข็งแรงของ

ร่างกายโดยอาศัยเครื่องมือตรวจนับการเต้นของหัวใจ หรือใช้ความรู้สึกของตนเองเป็นตัวบ่งชี้ ที่ผ่านมาสังเกตว่านักวิ่งระยะไกลที่มีเป้าหมายแข่งขันและเอาชนะตนเองส่วนใหญ่ มักใช้สถิติเวลาและระยะทางเป็นตัววัดความสำเร็จ

การวัดด้วยสถิติเวลา อันได้แก่ การตั้งเป้าหมายที่จะสร้างสถิติเวลาในการวิ่งให้ดียิ่งขึ้น สามารถลดเวลาการวิ่งลงไปได้เรื่อยๆ ในภาษาของนักวิ่งมักจะใช้คำว่า PB หรือ Personal best

การวัดด้วยสถิติระยะทาง อันได้แก่ การตั้งเป้าหมายด้วยระยะทางที่มากยิ่งขึ้นในการวิ่งแต่ละครั้ง แต่ละสนาม นักวิ่งกลุ่มนี้มักจะขยับระยะทางการวิ่งหรือการแข่งขันของตัวเองเพิ่มขึ้นตามลำดับ จากระยะฟันรัน 3 - 5 กิโลเมตร เป็นมินิมาราธอน 10.5 กิโลเมตร ฮาล์ฟมาราธอน 21.1 กิโลเมตร ระยะมาราธอน 42.195 กิโลเมตร หรือตั้งแต่ 100 กิโลเมตร เป็นต้นไป ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความต้องการการท้าทาย นักวิ่งในกลุ่มนี้มักจะไม่ได้ให้ความสำคัญกับเวลาในการวิ่ง เท่ากับการได้วิ่งแข่งขันและเข้าเส้นชัยในระยะทางนั้นๆ โดยไม่เลิกล้มกลางทาง

4.2.4 ความสำเร็จกับสถิติเวลา

บอล นักวิ่งที่เริ่มต้นจากใช้การวิ่งเป็นกิจกรรมคลายความเครียดจากการทำงาน เมื่อมาวิ่งเป็นประจำ บวกกับได้เจอนักวิ่งต้นแบบที่มีประสบการณ์คนอื่นๆ ในสนามระหว่างการฝึกซ้อม ทำให้เกิดความรู้สึกอยากเก่ง อยากวิ่งเร็วเหมือนนักวิ่งรุ่นพี่ ระยะขวบปีแรกของการวิ่ง บอลบอกว่าเป็นช่วงลองผิดลองถูกของตนเอง ตนทดลองซ้อมตามแบบตามคำแนะนำของรุ่นพี่นักวิ่ง ทดลองวิ่งในทุกๆ ระยะ ตั้งแต่ฟันรัน 3 - 5 กิโลเมตร กระทั่งมาราธอน 42 กิโลเมตร กลับมาใคร่ครวญหารูปแบบการวิ่งของตนเองกับระยะที่ตนเองถนัด เมื่อได้รู้จักและเรียนรู้การวิ่งของตนเองดีขึ้น บอลจึงเลือกที่จะตั้งเป้าหมายการวิ่งของตนไว้ที่การวิ่งระยะ 10.5 กิโลเมตร หรือมินิมาราธอนให้ได้ในเวลา 40 นาที

บอลเล่าถึงเหตุผลให้ฟังว่าเนื่องจากมินิมาราธอน เป็นระยะการแข่งขันที่ไม่มากไม่น้อยเกินไปสำหรับตนเอง หากเป็นการวิ่งที่ระยะทางมากกว่านี้เช่นฮาล์ฟมาราธอน หรือมาราธอน ต้องอาศัยการซ้อมวิ่งยาว (Long run) ที่มีระยะทางตั้งแต่ 15 กิโลเมตรขึ้นไปเป็นประจำ อย่างน้อย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งตนไม่สะดวกในเรื่องของเวลาการฝึกซ้อม อีกทั้ง เมื่อพิจารณาจากรายการการแข่งขันที่จัดขึ้นภายในจังหวัด มักแข่งขันกันที่ระยะมินิมาราธอนเป็นส่วนใหญ่ จึงทำให้มีโอกาสเข้าร่วมเพื่อทดสอบตัวเองได้ง่าย

มุมมองของนักวิ่งคนอื่นๆ ในสนามที่เห็นภาพการฝึกซ้อมที่เปี่ยมไปด้วยวินัยของบอล ต่างคิดว่ามินิมาราธอนตามเป้าหมายเวลาดังกล่าวที่บอลระบุไว้ ไม่น่าจะเป็นเรื่องยากเย็นนัก แต่เจ้าตัวบอกกับผู้ศึกษาเองว่าผ่านมาเป็นเวลา 3 ปีแล้ว ตนยังทำได้ไม่ถึงเป้าหมายนั้น แม้ในการฝึกซ้อมตนจะรู้สึกสนุกสนานไปกับโปรแกรมการฝึกซ้อมร่วมกับบรรดานักวิ่งคนอื่นๆ มีความกระตือรือร้นกับการที่จะได้ซ้อมได้วิ่งในทุกๆ วัน สามารถวิ่งด้วยเวลาที่ตนพึงพอใจได้ในทุกๆ ครั้ง แต่เมื่อถึงเวลาลงสนามการ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แข่งขัน บอลบอกว่าตนยังไม่สามารถควบคุมตัวเองให้วิ่งด้วยความเร็วสม่ำเสมอได้ มักใช้ความเร็วในช่วงของการออกตัวค่อนข้างสูง ทำให้ในระยะท้ายๆ เกิดอาการหมดแรง

บอลยกตัวอย่างให้ฟังถึงการวิ่งระยะมินิมาราธอนของตนที่ผ่านมาในงาน Athletic Challenge Run 2017 จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีการฝึกซ้อม วางแผนการวิ่งและคำนวณเวลาระยะต่อกิโลเมตรมาเป็นอย่างดี โดยก่อนหน้าการแข่งขัน 2 - 3 เดือน โปรแกรมการฝึกซ้อมจะประกอบไปด้วยการวิ่งคอร์ทหรือเทคนิคการฝึกวิ่งเร็วด้วยระยะทางตั้งแต่ 100 - 200 เมตร การฝึกวิ่งเทมโป้ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย การวิ่งยาว (Long run) เพื่อฝึกความทนทานของร่างกาย ในครั้งนั้นบอลซ้อมวิ่งระยะทาง 15-20 กิโลเมตรสัปดาห์ละหนึ่งครั้ง สถิติเวลาวิ่งโดยรวมจากการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันเรียกความเชื่อมั่นให้กับบอลค่อนข้างมาก ตนประเมินแล้วว่าสถิติเวลาดังกล่าวเพียงพอสำหรับการคว้าถ้วยรางวัล 1ใน 15 ลำดับแรกของรุ่นอายุ แต่เมื่ออยู่ในการแข่งขันตนกลับไม่สามารถคุมตัวเองให้วิ่งตามแผนได้ดีพอจึงไม่พึงพอใจในผลงานตัวเอง

> *"ขุน (นักกีฬารุ่นน้อง) แนะนำจุดพลุตอนออกตัว ให้อยู่แถวหน้าจะได้เปรียบ กิโลแรกให้อัดเลย วิ่งไปเดี๋ยวมันมีก๊อกสองก๊อกสาม ฟื้นได้เอง ก็เลยลองวิ่งดู กิโลแรกเพซดีมาก 3.20 (ความเร็ว 3.20 นาที/กิโลเมตร)แล้วก็พังเลยกิโลต่อๆ มาขยับเป็นเพซ 4 เพซ 5 (ความเร็ว 4-5 นาที/กิโลเมตร) คุมไม่อยู่ ร่างกายมันไม่ฟื้นอย่างที่คิดหัวใจเต้นเร็วมาก พยายามวิ่งประคองจนเข้าเส้นงานนี้ทุกคนบอกว่าออกตัวเร็วไป"*

> *"รู้สึกว่ายังไม่พอใจฟอร์มการวิ่งของตัวเอง รู้สึกว่ามันยังไม่ได้มันยังไม่ประสบความสำเร็จในแบบที่เราต้องการ"*

บอลจึงปรึกษานักวิ่งรุ่นพี่ที่สนามเพื่อปรับเปลี่ยนการฝึกซ้อม ได้รับคำแนะนำให้ฝึกควบคุมความเร็วการวิ่งของตนเองให้สม่ำเสมอ แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นตามระยะในสนามการแข่งขันเมื่อประมาณกลางปี 2561 บอลสามารถคุมความเร็วในการวิ่งแข่งขันของตัวเองได้ดีขึ้น เวลารวมลดลงมาอยู่ที่ 45 นาที แต่การที่จะลดเวลาให้ได้ 40 นาทีนั้น ยังต้องอาศัยการฝึกซ้อมต่อไป นอกจากนี้บอลบอกว่าตนมีการปรับระยะการฝึกซ้อมและการแข่งขันเป็นระยะฟันรัน 3-5 กิโลเมตร เพื่อพัฒนาความเร็วระยะสั้นให้ได้ก่อนโดยคาดหวังว่าความแข็งแรงและความเร็วที่เพิ่มขึ้น จะนำตนเองสู่เป้าหมายมินิมาราธอน 40 นาทีในอีกไม่ช้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.2.5 ความสำเร็จกับสถิติระยะทาง

จูน อดีตผู้แทนบริษัทจำหน่ายเครื่องมือทางการแพทย์ที่เจอความผันผวนในอาชีพของตน ความเครียดที่สะสมแสดงออกซึ่งอาการบางอย่างให้เจ้าตัวได้รับรู้ จนต้องรีบปรึกษาแพทย์ ได้รับคำแนะนำให้กินยาพร้อมทั้งออกกำลังกายเพื่อลดผลกระทบของยา หลังจากออกกำลังกายตามคลิปวีดีโอได้ไม่นาน มีเพื่อนสนิทชวนไปวิ่ง จูนจึงไปวิ่งกับเพื่อน

เริ่มต้นการเป็นนักวิ่งด้วยการลงรายการแข่งขันวิ่งในระยะ 6 กิโลเมตรในงานวิ่งที่เชียงใหม่เมื่อปี 2557 เธอบอกว่ารู้สึกสนุกสนานไปกับบรรยากาศและผู้คน ไม่รู้สึกเหนื่อยเลย เพราะตลอดระยะทางนั้น เธอใช้การเดินเกือบทั้งหมด ตื่นเต้นราวกับเป็นการเปิดโลกของการวิ่งให้กับตนเอง เธอตั้งใจจะลงแข่งขันในงานวิ่งตามคำชักชวนของเพื่อนคนเดิมอีก สิ้นสุดรายการดังกล่าว จูนจึงเริ่มมาฝึกวิ่งที่สนามกีฬาอบจ. แพร่วันละ 2 – 3 กิโลเมตร แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวนรอบกระทั่งวิ่งต่อเนื่องได้ประมาณ 5 กิโลเมตร เมื่อใกล้ถึงการแข่งขัน เพื่อนและคนรอบข้างเชียร์ให้ลงวิ่งในระยะทางมินิมาราธอน 10.5 กิโลเมตร แม้ตัวเธอเองจะไม่ได้มั่นใจนัก แต่ก็นึกอยากลองทดสอบตัวเองดูกับระยะทางที่มากกว่าระยะซ้อม ซึ่งเธอบอกว่าหลังจากจบรายการนี้รู้สึกว่าตนประสบความสำเร็จมาก เพราะสามารถวิ่งได้ตลอดเส้นทางโดยไม่เดินเลย หลังจากมีความมั่นใจจากมินิมาราธอนสนามแรกแล้ว หลังจากนั้น จูนจึงลงวิ่งมินิมาราธอนอีกหลาย ๆ รายการที่จัดในละแวกภาคเหนือ

> *"ก่อนหน้านี้เราไม่เคยเตรียมตัวมาก่อน วิ่งในสนามก็วิ่งช้าแค่ 5 โล พอเราวิ่งได้ครบ 10 โลโดยไม่เดิน มันเป็นมิติใหม่ของชีวิต เป็นความสำเร็จหนึ่งทั้งๆ ที่ก็วิ่งช้าๆ นั่นแหละ รู้สึกว่า เฮ้ย!! เราทำได้ เพราะปกติเป็นคนไม่ออกกำลังไง ไม่มีพื้นฐาน ไม่มีอะไรเลย"*

> *"หนูไม่ได้เป็นคนกะเกณฑ์เรื่องเวลานะ เหมือนเป็นแค่นักจบ (มาจากคำว่า Finisher) คือถ้าเข้าเส้นชัยโอเคละ ซัคเซสของหนูละ โดยที่ไม่ต้องมาดูละว่าต้องกี่นาที เป้าหมายแค่วิ่งตลอดให้เข้าเส้น แต่สนามแม่เมาะ หนูก็แอบเดินนะเพราะมันเป็นเนิน หนูเหนื่อย หนูก็เดิน หนูก็ไม่ได้คิดอะไรนะ เพราะไม่ได้เป็นคนตั้งใจสูงขนาดนั้น"*

ตระเวนวิ่งแข่งขันและฝึกซ้อมในรายการมินิมาราธอนอยู่ราวๆ 1 ปี ปลายปี 2558 ในสนามแข่งขันรายการเมืองไทยเชียงใหม่มาราธอน เพื่อนสนิทต่างพากันลงแข่งขันในระยะฮาล์ฟมาราธอนกันหมด มีเพียงตนที่ยังคงวิ่งระยะมินิมาราธอน จูนบอกว่าบรรยากาศรอบตัวขณะนั้นชวนให้รู้สึกได้ว่าการวิ่งจบในระยะไกลกว่า สร้างความภาคภูมิใจมากกว่า เพื่อนที่วิ่งจบระยะฮาล์ฟมาราธอนจึงดูเท่ห์กว่าตน เพราะฮาล์ฟมาราธอนต้องใช้ความพยายามในการวิ่ง และการฝึกซ้อมมากกว่าระยะมินิ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

มาราธอนที่ตนกำลังวิ่งอยู่แน่นอน บรรยากาศในสนามครั้งนั้นจึงเป็นเหตุจูงใจให้จูนคิดที่จะลองวิ่งฮาล์ฟมาราธอนในสนามถัดไป

เพื่อนสนิทของจูนนอกจากจะชื่นชอบการวิ่งเหมือนกันแล้ว ยังชื่นชอบความสนุกสนานและการท่องเที่ยวคล้ายๆ กัน ดังนั้นเมื่อจูนปรารภว่าอยากลงแข่งขันรายการฮาล์ฟมาราธอน เพื่อนทั้งสองจึงชักชวนจูนลงฮาล์ฟมาราธอนที่ฮ่องกง ในรายการ Standard Chartered Hong Kong Marathon 2016 ด้วยความที่เป็นฮาล์ฟมาราธอนสนามแรก อีกทั้งเป็นสนามต่างประเทศ จึงมีความพิเศษจากการแข่งขันกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา นอกจากจะพ่วงทั้งการเดินทาง และค่าใช้จ่ายที่มากกว่าการแข่งขันปกติทั่วไปภายในประเทศแล้ว การแข่งขันรายการดังกล่าวเป็นรายการในระดับภูมิภาคของเอเชียที่มีนักวิ่งนักแข่งขันจากหลายประเทศเข้าร่วม ตนอยากให้ผลงานการวิ่งในรายการพิเศษของชีวิตมีคุณค่าและน่าจดจำ ตนจึงต้องตั้งเป้าหมายการวิ่งให้กับตัวเอง คาดหวังว่าตัวเองจะต้องประสบความสำเร็จ ในที่นี้ตนหมายถึง ตนจะต้องไม่เดินในสนามการแข่งขัน ต้องวิ่งได้ตลอดระยะทางจนจบ และต้องจบด้วยเวลาที่พอดีกับพละกำลังของตัวเอง ซึ่งจูนบอกว่าสาเหตุที่ตนไม่ได้ระบุเวลาแน่ชัดเนื่องจากไม่นิยมสร้างสภาวะที่กดดันตัวเองมากเกินไป ดังนั้นหลังจากตั้งเป้าหมายแล้ว เธอจึงตั้งหน้าตั้งตาฝึกซ้อมวิ่งด้วยตัวเอง โดยมีเพื่อนสนิทนักวิ่งและพี่ๆ น้องๆ ที่สนามกีฬาคอยให้คำปรึกษาในการฝึกซ้อม จูนฝึกซ้อมการวิ่งยาวด้วยระยะทางต่อเนื่องสูงสุดที่ 15 - 16 กิโลเมตร ซึ่งได้รับคำยืนยันจากนักวิ่งรุ่นพี่หลาย ๆ คนว่าเพียงพอแล้วกับการวิ่งฮาล์ฟมาราธอนตามเป้าหมายที่จูนวางไว้ จึงพกพาเอาความมั่นใจดังกล่าวเข้าร่วมการแข่งขัน ซึ่งเธอสามารถประสบความสำเร็จตามที่ตนเองตั้งใจไว้ พร้อมกับเล่าให้ฟังถึงความรู้สึกประทับใจในบรรยากาศของสนามที่คึกคัก นักวิ่งจากนานาประเทศ และกองเชียร์ที่ส่งเสียงเชียร์ตลอดทาง

หลังจากผ่านการฝึกซ้อมและลงแข่งขันระยะฮาล์ฟมาราธอน 2 - 3 สนาม เป็นช่วงที่มีกระแสของการวิ่งเทรลเกิดควบคู่ขึ้นมา แม้จะไม่ได้รู้จักถ่องแท้ในตอนแรก แต่จูนก็ไม่เคยปฏิเสธเมื่อเพื่อนเสนอคำชักชวนให้เข้าร่วมการแข่งขันดังกล่าว อาศัยการฝึกซ้อมตามคำแนะนำของเพื่อนบ้าง จากข้อมูลในอินเตอร์เนตบ้าง ซ้อมตามเวลาและโอกาสจะเอื้ออำนวย แต่เธอยังรู้สึกสนุกทุกครั้งไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันประเภทใด เพราะเป้าหมายของการวิ่งตัวเธอยังยืนยันเช่นเดิม ทั้งการแข่งขันวิ่งถนนหรือวิ่งเทรล คือขอแค่วิ่งจบ

> *"มันสนุก เหมือนได้เที่ยว เราได้ไปในที่ที่รถเข้าไปไม่ถึง ถ้าเราชอบเราจะไม่รู้สึกลำบาก จะรู้สึกสนุก"*
>
> *"อย่างรายการวิ่งเทรลโป่งแยงนี่เป็นรายการที่หนูชอบ หนูว่าเส้นทางวิ่งมันไม่ได้ยากมาก วิวก็สวย อากาศก็ดี ปีแรกลงวิ่ง 33 โล พอวิ่งจบก็เออ!! เราวิ่งได้แฮะ ปีถัดมาหนูลง 66 โลไปเลย หนูเป็นประเภทไป*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้างหน้าเรื่อย ๆ ไม่ได้เป็นคนที่แบบว่าต้องกลับไปแก้แค้น ทำเวลาให้ดี เพื่อเอาถ้วย นี่ไม่ใช่”

“วิ่งเทรลเนี่ยมันไม่เหมือนกับวิ่งถนน เราไม่ต้องวิ่งเร็วก็ได้ เราจะวิ่ง เราจะชิวหรือเราจะเดินก็ได้ เพราะเป้าหมายแค่จบ แต่ถ้าวิ่งถนนสำหรับเราตอนนี้มันต้องมีความเร็วเข้ามาเกี่ยวข้องบ้างละ เพราะถ้าวิ่งแข่งแล้วยังวิ่งเพซ 7 ครึ่ง (ความเร็ว 7.30 นาที/กิโลเมตร) ตั้งแต่ปีนั้นยันปีนี้ มันก็ไม่เท่ห์แล้วอ่ะ (หัวเราะ)”

“หนูเป็นคนไม่คอร์ท (เทคนิคการฝึกวิ่งเร็ว) นะ เพราะมันเหนื่อย หนูไม่ชอบความเหนื่อยแบบสาหัสอย่างนั้น แต่ถ้าเป็นเรื่องวิ่งยาวเนี่ยหนูจะตั้งใจ ไม่ได้รู้สึกเหนื่อยอะไร หนูวิ่งเพซ 7 (ความเร็ว 7 นาที/กิโลเมตร) สบาย ๆ ไม่ได้ลำบากอะไรมาก มันแค่หิว ถ้าจัดการกับความหิวได้ก็สบายละ”

การได้ลองประสบการณ์การวิ่งในอีกรูปแบบ นำมาซึ่งความสนุกสนาน ที่เจ้าตัวออกปากว่าชื่นชอบมากกว่าการวิ่งทางถนนเสียด้วยซ้ำ ในช่วงหนึ่งจูนจึงหันไปทุ่มเทกับการวิ่งเทรลบุกป่าฝ่าดง ด้วยระยะทาง 60 - 70 กิโลเมตร รวมถึงการฝึกซ้อมก่อนหน้าการแข่งขันที่ต้องอาศัยการจัดการตารางเวลาการทำงาน เพื่อคงวินัยในการฝึกซ้อม การเป็นนักจบของจูน นอกจากจะถูกใช้เป็นแรงขับเคลื่อนในการแข่งขันสำหรับตนเองแล้ว เมื่อเป็นนักจบในรายการวิ่งเทรลระยะทางเกินครึ่งค่อนร้อยกิโลเมตร จูนบอกว่าเธอรู้สึกได้ถึงความแข็งแรง และความทนทานของร่างกายที่มากขึ้นกว่าเดิม มากพอที่เธอจะตัดสินใจก้าวสู่พัฒนาการการวิ่งอีกระดับสำหรับตนเอง นั่นคือการวิ่งมาราธอนทางถนนและการวิ่งเทรลในระยะ 100 กิโลเมตร

สำหรับจูนเธอบอกว่ามาราธอนเป็นที่สุดของการวิ่งทางถนน ที่ตนอยากลองวิ่งสักครั้งหนึ่งในชีวิต ก่อนหน้านี้เธอเคยได้ยินได้ฟังนักวิ่งมาราธอนกล่าวถึงความเหนื่อยล้า หมดเรี่ยวแรงเมื่อถึงกิโลเมตรที่ 35 ตนจึงอยากลองสัมผัสประสบการณ์นั้นด้วยตนเองดูบ้าง การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันในรายการเทรลที่ผ่านมาสร้างความมั่นใจในร่างกายตนเองมากขึ้น เธอจึงตัดสินใจด้วยตัวเองที่จะลงแข่งขันวิ่งมาราธอนในรายการวิ่งฝ่าสายหมอกแพร่มาราธอน ปี 2560 โดยครั้งนี้นอกจากเป้าหมายเดิมคือวิ่งจบ เธอยังตั้งเป้าหมายไว้ว่าน่าจะใช้เวลาประมาณ 5 ชั่วโมงครึ่ง ซึ่งเป็นเวลาที่คำนวณจากการวิ่งด้วยจังหวะปกติของตัวเธอ ในวันแข่งขันจริงจูนสามารถวิ่งโดยใช้เวลารวมเพียง 5 ชั่วโมงถ้วน เธอจึงรู้สึกพอใจกับผลงานของตนเองเป็นอย่างยิ่ง ไม่คิดว่าจะสามารถวิ่งเพซ 7 (ความเร็ว 7 นาที/กิโลเมตร) ในระยะทางยาวๆ เช่น มาราธอนได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ล่าสุดกับการวิ่งเทรล 100 กิโลเมตร เมื่อปลายปี 2561 เป็นการวิ่งในระยะที่มากที่สุดในชีวิต แม้จะมีความมั่นใจในต้นทุนความแข็งแรงและทักษะการแข่งขันของตัวเองจากสนามการแข่งขันเทรล 66 กิโลเมตร รวมถึงการแข่งขันระยะมาราธอนมาแล้ว แต่ทุกครั้งที่เป็นการแข่งขันในระยะทางใหม่ที่เพิ่มขึ้นเป็นสิ่งที่ท้าทายสำหรับจูนเสมอ และยิ่งเป็นรายการแข่งขัน 100 กิโลเมตร ที่ไม่ได้มีโอกาสจะลงแข่งขันได้บ่อยๆ เธอจึงอยากทำผลงานการเป็นนักจบของระยะทางนี้ออกมาให้ดีที่สุด เธอจึงต้องเคร่งครัดกับการฝึกซ้อมที่มากขึ้น ทั้งปริมาณระยะทางและความหลากหลายของเส้นทางการวิ่ง จูนเล่าถึงการเตรียมตัว เตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อนการแข่งขันราว 4 - 5 เดือน ตอนเย็นก็จะมาวิ่งที่สนามกีฬาเป็นประจำ วันละ 5 - 10 กิโลเมตร วันเสาร์อาทิตย์ ต้องพยายามจัดให้เป็นวันว่างสำหรับซ้อมวิ่งยาว โดยในแต่ละครั้ง จูนจะซ้อมวิ่งให้ได้ระยะทาง 30 กิโลเมตรขึ้นไป ซึ่งจะใช้เวลา 3 - 5 ชั่วโมงส่วนมากมักซ้อมตอนเช้าตรู่ก่อนฟ้าสาง โดยใช้เส้นทางหลังพระธาตุช่อแฮ ซึ่งเป็นทางถนนที่มีความชันร่วมด้วยเล็กน้อย ช่วยในการฝึกกำลังขาให้แข็งแรง บางสัปดาห์จูนตื่นมาวิ่งตอนเช้าทั้งวันเสาร์และอาทิตย์ในเส้นทางดังกล่าว วันละ 20 กว่ากิโลเมตร รวม 2 วันร่วม 50 กิโลเมตร และนอกจากซ้อมวิ่งบนทางถนนแล้ว ยังต้องสลับกับการซ้อมทางชัน เช่น ทางเดินป่าขึ้นดอยผาด่าน ถนนขึ้นพระธาตุดอยเล็ง เป็นต้น ความอดทนทุ่มเทในการฝึกซ้อม ช่วยให้เจ้าตัวสามารถวิ่งได้จบทันเวลาที่กำหนดในการแข่งขันตามที่ตั้งใจไว้ โดยไม่มีอาการบาดเจ็บใดๆ หลังการวิ่ง ซึ่งเจ้าตัวบอกว่ารู้สึกพอใจมากแล้ว

เป้าหมายการวิ่งในแต่ละสนามของจูน ผู้หญิงวัยสามสิบต้นๆ ที่ผ่านประสบการณ์การวิ่งมา 5 ปี ยังคงเป็นสิ่งเดียวกัน คือต้องการวิ่งได้จนจบการแข่งขัน การขยับเพิ่มระยะทางการวิ่งเป็นสิ่งที่ถูกใช้เพื่อแสดงออกซึ่งพัฒนาการทางการวิ่งของตน เพราะตนเชื่อว่าระยะทางการวิ่งที่มากขึ้นยังบ่งบอกถึงศักยภาพที่สูงขึ้นของนักวิ่งได้ด้วย ตนไม่ต้องการเป็นนักวิ่งเร็ว แต่ต้องการเป็นนักวิ่งที่ได้วิ่งและวิ่งได้ในทุกระยะ

กรณีของเก้า หนุ่มพนักงานธนาคารที่เริ่มต้นการวิ่งและการแข่งขันตามคำชักชวนของกลุ่มเพื่อนที่ทำงาน ด้วยความที่ตนเป็นเพียงนักวิ่งมือใหม่ที่เพิ่งหัดวิ่งได้ไม่นาน เป้าหมายการวิ่ง จึงเน้นแข่งกับตนเองเป็นหลัก ไม่ได้หวังชนะคนอื่นหรือครอบครองถ้วยรางวัลใดๆ เก้าเล่าว่าก่อนหน้านี้เคยใช้เวลาเป็นตัววัดความสำเร็จในการวิ่ง ตัวอย่างเช่น เมื่อเห็นเพื่อนร่วมงานรุ่นพี่วิ่งมินิมาราธอนได้โดยใช้เวลาไม่ถึงชั่วโมง หรือบางคนก็วิ่งเพียง 5 นาที ตนรู้สึกชื่นชมและมองว่าคนเหล่านี้คือคนที่วิ่งเก่ง และตนก็อยากวิ่งได้ต่ำกว่าหนึ่งชั่วโมงบ้าง แล้วเก้าจึงเล่าถึงการลงสนามแข่งขันวิ่งครั้งแรกของตนเอง เมื่อ 2 ปีก่อน ใช้เวลาวิ่งมินิมาราธอนราวๆ ชั่วโมงครึ่ง ปัจจุบันเวลาที่ดีที่สุดของตนเองยังอยู่ที่หนึ่งชั่วโมงกับอีกสามนาที แม้จะยังไม่สามารถวิ่งได้ต่ำกว่าหนึ่งชั่วโมงตามที่เคยตั้งเป้าไว้ แต่ทว่าตอนนี้เมื่อตนผ่านการฝึกซ้อมและการแข่งขันในสนามต่างๆ มาพอสมควร กลับมีความสนใจที่จะขยับการวิ่งของตนเองขึ้นไปเป็นระยะทางที่ไกลมากขึ้น นั่นคือระยะฮาล์ฟมาราธอน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

“อ้ายว่ามินิก็แค่นั้นอ่ะ แค่ขำๆ มันเป็นระยะซ้อมอ้ายไปละ”

เก้าเล่าให้ฟังว่าการที่ตนหันไปวิ่งฮาล์ฟมาราธอนนั้น เพราะมองว่าเป็นระยะที่ท้าทายกว่ามินิมาราธอน ที่ผ่านมาตนฝึกซ้อมและแข่งขันมินิมาราธอนมาโดยตลอดกระทั่งการวิ่ง10กิโลเมตรกลายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นประจำไปเสียแล้ว ตนทราบความรู้สึกของการวิ่งระยะดังกล่าวเป็นอย่างดี หากแต่ฮาล์ฟมาราธอนมีระยะทางการแข่งขันที่มากกว่าเดิมเท่าตัว หลังจาก 10 กิโลเมตร ผ่านพ้นไปแล้วนั้นเป็นสิ่งที่ตนยังคาดคะเนตัวเองไม่ถูกว่าจะเป็นเช่นไร ตนจึงคิดอยากพาตัวเองผ่านรายการแข่งขันในระยะดังกล่าว อีกทั้งเมื่อสังเกตจากคนรอบตัว เสียงชื่นชมมักถูกเทไปให้กับนักวิ่งที่เคยผ่านสนามการแข่งขันฮาล์ฟมาราธอนทั้งสิ้น หากตนผ่านพ้นไปได้จะนำมาซึ่งการยอมรับในหมู่เพื่อนร่วมงาน ทั้งนี้ตนทราบดีว่าฮาล์ฟมาราธอนต้องอาศัยการฝึกซ้อมที่มากกว่าและเคร่งครัดกว่า เพื่อสร้างความแข็งแรงและทนทานของร่างกาย ซึ่งเก้าบอกว่าตนก็เตรียมปรับตารางการฝึกซ้อมเช่นกัน แม้จะตั้งเป้าหมายการวิ่งระยะฮาล์ฟมาราธอนในรายการแรกไว้เพียงแต่วิ่งให้จบ โดยไม่มีอาการบาดเจ็บหลังการแข่งขัน ขณะเดียวกันตนก็ไม่อยากที่จะเดินในสนามการแข่งขันด้วยเช่นกัน แม้จะทำให้เหนื่อยน้อยกว่าก็ตาม

“ยิ่งเดินยิ่งทรมานน่ะอ้ายว่า มะใดก็บ่ถึงซักเตื้อ มะใดมันจะถึงๆ ”

การตั้งเป้าหมายที่จะวิ่งตลอดระยะทางการแข่งขันโดยไม่เดินเลย เมื่อทำได้ก็ทำให้รู้สึกดี สามารถบอกกับตัวเองได้อย่างมั่นใจว่าตนทำได้ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นก็ต้องไม่ยอมแพ้ ไม่ล้มเลิก โดยเก้าบอกกับผู้ศึกษาว่าลูกเป็นกำลังใจสำคัญในการวิ่งการแข่งขันของตน

“ลูกครับ ลูกจะมองอ้ายเป็นฮีโร่ อ้ายจินตนาการว่าลูกไปรอที่เส้นชัย อ้ายก็ต้องวิ่งไปให้ถึง”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เก้าได้แจงรายละเอียดการเตรียมตัวและการฝึกซ้อมสำหรับการแข่งขันฮาล์ฟมาราธอนในอีก 2 เดือนข้างหน้าให้ฟังว่า นอกจากการฝึกซ้อมวันเสาร์อาทิตย์แล้ว ตนวางแผนเพิ่มเวลาการฝึกซ้อมในตอนเย็นหลังเลิกงาน โดยจะไปวิ่งที่สนามกีฬาเทศบาลเชียงใหม่ เวลาซ้อมวิ่งตนจะมีนาฬิกาเพื่อกำกับอัตราการเต้นของหัวใจ และจับความเร็วในการวิ่ง มีการฝึกซ้อมวิ่งเร็วสลับช้าบ้าง ก่อนแข่งขันทุกครั้งก็จะเพิ่มการกินอาหารจำพวกแป้ง และที่สำคัญงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์

พัฒนาการในการวิ่งเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับนักวิ่งระยะไกลโดยทั่วไป เวลาและระยะทางเป็นสิ่งบ่งบอกถึงพัฒนาการการวิ่งที่เข้าใจได้ง่าย การวิ่งได้เร็วขึ้นหรือวิ่งได้ระยะทางที่ไกลมากขึ้น ช่วยสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักวิ่งได้เป็นอย่างดี นักวิ่งที่ได้เห็นพัฒนาการการวิ่งที่ดีของตนเอง จะมีกำลังใจใน

การฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องต่อไป การท้าทายตนเองด้วยการพยายามเอาชนะตัวเอง จึงเป็นความสนุก ทำให้คนที่วิ่งรู้สึกอยากวิ่งโดยไม่รู้จักเบื่อหน่าย นอกจากนั้นแล้ว นักวิ่งบางคนก็นิยมท้าทายตนเองผ่านการแข่งขันซึ่งกำลังได้รับความนิยมในปัจจุบัน

4.3 นักวิ่งระยะไกลในเส้นทางของการแข่งขัน

การจัดการแข่งขันวิ่งระยะไกลทางถนนถูกจัดขึ้นจนกลายเป็นภาพที่ชินตาของคนในสังคม โดยเฉพาะช่วงปลายปีถึงต้นปี ซึ่งเป็นช่วงที่มีอากาศเย็นสบาย ในปัจจุบันวัตถุประสงค์สำหรับผู้จัดงานวิ่งมีได้หลากหลาย ทั้งเพื่อสุขภาพ เพื่อหารายได้หรือเพื่อการกุศล ประชาสัมพันธ์หน่วยงาน สินค้าและบริการ แต่สำหรับนักวิ่งในกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายเรื่องการแข่งขัน สนามการแข่งขันเป็นเสมือนหมุดหมายที่พวกเขาใช้กำหนดทั้งการฝึกซ้อม สร้างคุณค่าและความหมายสำหรับชีวิต สนามการแข่งขันเปรียบเหมือนสนามสอบ ที่พวกเขาจะใช้เพื่อทำการทดสอบผลจากการฝึกซ้อมของตัวเอง ส่วนนักวิ่งในกลุ่มที่ไม่เน้นการแข่งขัน งานวิ่งจึงทำหน้าที่เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อได้ร่วมสนุก จุดนัดพบ หรือการสร้างความเพลิดเพลินให้กับชีวิต

งานวิ่งที่ถูกจัดขึ้นไม่เว้นแต่ละสัปดาห์ บางสัปดาห์มีการจัดงานหลายสิบงานทั่วประเทศ แต่ละงานมีบรรดานักวิ่งไปร่วมอย่างคึกคัก ในช่วง 1 - 2 ปี ผู้ศึกษาพบว่าหลายๆ งานต้องสมัครล่วงหน้าหลายเดือน บางงานเปิดรับสมัครไม่ถึงสองชั่วโมงก็มีคนสมัครเต็มทุกระยะ ทุกรายการ นักวิ่งที่เพิ่งเริ่มต้นหัดวิ่งรายหนึ่งบอกกับผู้ศึกษาว่า เขารู้สึกชื่นชอบบรรยากาศในงานวิ่ง งานวิ่งมีแรงจูงใจหลายๆ อย่างทั้งนักวิ่งจำนวนมากหน้าหลายตาที่มารวมกัน กลุ่มเพื่อนฝูงที่ชวนกันไปวิ่ง รวมไปถึงเส้นทางวิ่งในแต่ละสนาม ล้วนแล้วแต่ทำให้รู้สึกสนุกกับการวิ่ง ส่วนนักวิ่งในกลุ่มที่ชื่นชอบการแข่งขัน บอกว่าตนชอบที่กีฬาวิ่งมีสนามให้แข่งขันเยอะเมื่อเทียบกับกีฬาประเภทอื่นๆ มีสนามแข่งขันทุกๆ สัปดาห์ให้ได้เลือก สนามการแข่งขันเป็นสถานที่สำหรับทดสอบพัฒนาการในการวิ่ง และการฝึกซ้อมของนักวิ่ง นักวิ่งอีกรายหนึ่งเปรียบสนามแข่งขันเป็นเหมือนสนามสอบ เมื่อทุ่มเทแรงกายแรงใจไปกับการฝึกฝนผลลัพธ์ของการฝึกซ้อม จะถูกวัดผลในสนามการแข่งขัน เช่นเดียวกันกับสนามสอบการแข่งขันในทุกๆ ครั้ง ตนจึงเปี่ยมไปด้วยความตั้งใจและคาดหวังผลที่ดีที่สุด

สนามการแข่งขันวิ่งที่ถูกจัดขึ้น มองผ่านมุมของนักวิ่งทั้งในกลุ่มนักวิ่งนิยมการแข่งขันและนักวิ่งที่นิยมการเข้าร่วมแบ่งออกได้ 2 ระดับคือ สนามใหญ่และสนามเล็ก โดยส่วนใหญ่นักวิ่งจะประเมินขนาดของสนามตามจำนวนของนักวิ่งทั้งหมดที่เข้าร่วม จำนวนนักวิ่งแนวหน้า รวมถึงรางวัลสำหรับผู้ชนะในรายการ ขนาดของสนามเป็นตัวบ่งบอกมีความยากง่ายในการช่วงชิงชัยชนะและรางวัล

สนามใหญ่ในความหมายของผู้ศึกษาคืองานวิ่งที่มีนักวิ่งมาร่วมแข่งขันเป็นจำนวนมาก ส่วนมากมักหลักหมื่นเป็นต้นไป มีทั้งจัดโดยหน่วยงานของรัฐและเอกชน มักมีการประชาสัมพันธ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

และได้รับความสนใจในวงกว้าง ยกตัวอย่างเช่น กรุงเทพมาราธอน เมืองไทยมาราธอน สสส.จอมบึงมาราธอน บางแสน 21 บางแสน 42 บุรีรัมย์มาราธอน Samsung Galaxy 10K Thailand Championship แม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน เมืองไทยเชียงใหม่มาราธอน ขอนแก่นมาราธอน พัทยามาราธอน ลากูน่าภูเก็ตมาราธอน เป็นต้น

สนามใหญ่มักมีสิ่งที่คอยดึงดูนักวิ่งให้มาร่วมงาน อาทิเช่น ประวัติการจัดงานที่ยาวนาน เป็นสนามที่นักวิ่งต้องไม่พลาด เส้นทางวิ่งที่มีความท้าทายให้นักวิ่งได้มาทดสอบตัวเอง สนามได้รับการการันตีมาตรฐานการจัดงานระดับสากล มีรางวัลที่ดึงดูดใจนักวิ่ง นักกีฬา นักวิ่งแนวหน้า นักวิ่งทีมชาติ ให้เข้ามาร่วมชิงชัย เช่นถ้วยรางวัลพิเศษ เงินรางวัล ของที่ระลึกอื่นๆ นักวิ่งมักให้คุณค่ารางวัลจากงานในสนามใหญ่มากกว่างานสนามเล็ก เพราะสนามใหญ่เป็นงานที่มีนักวิ่งมาร่วมแข่งขันมากหากใครสามารถคว้ารางวัลมาได้ย่อมนำมาซึ่งความภาคภูมิใจที่มากกว่าปกติ

สนามเล็กในความหมายของผู้ศึกษา คืองานวิ่งที่จัดขึ้นโดยมีจำนวนผู้ร่วมแข่งขันในรายการในระดับหลักร้อยหรือพัน มักเป็นงานที่จัดในระดับจังหวัดหรือหน่วยงาน องค์กร หรืออาจจัดขึ้นเฉพาะกิจเพื่อการใดการหนึ่ง สนามขนาดเล็กมีองค์ประกอบเหมือนกันกับสนามใหญ่ ระยะทางการแข่งขันมักขึ้นอยู่กับความพร้อมของผู้จัดงาน ส่วนใหญ่มักจัดการแข่งขันในสองระยะคือฟันรันและมินิมาราธอน แต่บางงานก็อาจจะจัดได้ถึงระยะฮาล์ฟมาราธอนและมาราธอน ด้วยจำนวนผู้ร่วมแข่งขันมีปริมาณที่จำกัด ทำให้สนามเล็กถูกหมายปองจากนักวิ่งที่กำลังฝึกฝนพัฒนาการวิ่งของตนเข้าสู่ระดับแนวหน้า เมื่อคู่แข่งมีไม่มาก โอกาสชนะได้ถ้วยรางวัลก็ย่อมมีสูง

ยกตัวอย่างจังหวัดแพร่ มีสนามการแข่งขันซึ่งจัดเป็นสนามเล็กให้นักวิ่งได้ประลองฝีเท้า จัดเป็นประจำทุกปีได้แก่ งานแพร่มาราธอนหรือวิ่งฝ่าสายหมอก โดยสมาคมวิ่งเพื่อสุขภาพจังหวัดแพร่จัดขึ้นประมาณกลางเดือนธันวาคมของทุกปี งานแม่ถางมินิมาราธอน จัดโดยเทศบาลตำบลบ้านเวียง อำเภอร้องกวาง จังหวัดแพร่ ช่วงกลางเดือนธันวาคมของทุกปี และงานถิ่นโอภาสมินิมาราธอน จัดโดยโรงเรียนถิ่นโอภาสวิทยา จังหวัดแพร่ ช่วงเดือนมกราคมของทุกปี นอกนั้นอาจจะมีงานอื่นๆ ที่จัดเฉพาะกิจเป็นบางครั้งบางปีไม่ต่อเนื่อง เช่น งานหม้อห้อมมินิมาราธอน จัดโดยเทศบาลตำบลทุ่งโฮ้งจังหวัดแพร่ ช่วงต้นเดือนธันวาคม (ปัจจุบันได้ยกเลิกการจัดงานไปแล้ว) งานดอยเล็งมินิมาราธอน จัดโดยเทศบาลตำบลช่อแฮหรือหน่วยงานอื่นๆ ช่วงเดือนมกราคมถึงมีนาคม งานมาร์คโฟร์มินิมาราธอน จัดโดยห้างมาร์คโฟร์พลาซ่า จังหวัดแพร่ ช่วงเดือนกุมภาพันธ์ถึงมีนาคม งานวิ่งที่จัดโดยหน่วยงานสาธารณสุขภายในจังหวัดแพร่ เช่น งานหมออนามัยชวนวิ่งโดยเจ้าหน้าที่ผู้ปฏิบัติงานในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล งานลุกมาหกโดยเภสัชกรจังหวัดแพร่ และงานวิ่งเพื่อให้ (Run For Give) โดยโรงพยาบาลแพร่ เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.3.1 สนามใหญ่ เกียรติยศ ความภูมิใจที่เอื้อมถึง

กฤษณ์เป็นนักวิ่งแนวหน้าหรือนักวิ่งที่วิ่งเร็วติดอันดับต้นๆ ของจังหวัดแพร่ เริ่มต้นการวิ่งโดยมีต้นแบบเป็นนักวิ่งมาราธอนเจ้าของเหรียญทองกีฬาซีเกมส์ ความรู้สึกชื่นชมและอยากเป็นเหมือนนักกีฬาในดวงใจ ผลักดันให้กฤษณ์หันมาฝึกซ้อมวิ่งอย่างจริงจังด้วยตนเอง ในขณะเดียวกันก็ค่อยๆ เก็บประสบการณ์การแข่งขันตั้งแต่สนามเล็กๆ ภายในจังหวัด และสนามใกล้เคียงเรื่อยมากว่า 10 ปี จนปัจจุบันพัฒนาฝีเท้าตัวเอง จนสามารถแข่งขันคว้าถ้วยรางวัลและเงินรางวัลจากสนามใหญ่ในระดับภูมิภาคได้ หลังจากตระเวนแข่งขันเอาชนะได้ทุกรายการจากสนามเล็กระดับจังหวัดในแถบภาคเหนือ ทำให้มีความมั่นใจในสภาพร่างกายและจิตใจมากขึ้น กฤษณ์เล่าให้ผู้ศึกษาฟังว่า ในปัจจุบันงานวิ่งมีเยอะขึ้นกว่าแต่ก่อนมาก แม้ตนจะชื่นชอบการแข่งขัน แต่ก็ไม่สามารถลงทุกรายการได้ ทั้งเงื่อนไขการเตรียมความพร้อมของร่างกาย และค่าใช้จ่ายในการแข่งขันในระยะ 3 - 4 ปีหลังมานี้ ตนจึงเปลี่ยนเป้าหมายไปที่การแข่งขันในรายการใหญ่ ๆ หรือสนามที่มีเงินรางวัลแทน สนามระดับภูมิภาคที่กฤษณ์ได้เคยลงแข่งและคว้าถ้วยรางวัล เงินรางวัลมาแล้ว ยกตัวอย่าง เช่น แม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน เมืองไทยเชียงใหม่มาราธอน เขาชะโงกซุปเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ขอนแก่นมาราธอน และพัทยามาราธอน

> *“สนามใหญ่ๆ อย่างพัทยา ขอนแก่น เขาชะโงก ถ้วยได้มายาก เจอคู่แข่งระดับนานาชาติ อย่างขอนแก่นที่เพิ่งไปแข่งมา เจอเคนย่า ถ้วยที่ได้มายาก ถ้าเราได้มาก็จะภูมิใจ ว่าเราสามารถทำได้”*

นอกจากจะคว้ารางวัลจากสนามใหญ่ในแถบภูมิภาคทางเหนือแล้วแล้ว กฤษณ์บอกว่าตนมีเป้าหมายที่จะพาตัวเองไปสู่งานในระดับประเทศ เช่น งานกรุงเทพมาราธอน บางแสน 42 บุรีรัมย์มาราธอน และยังตั้งใจจะเก็บถ้วยรางวัลงานใหญ่ระดับประเทศให้ครบทุกงาน เจ้าตัวเล่าถึงความท้าทายของสนามระดับประเทศให้ผู้ศึกษาฟังถึงคู่แข่งที่เป็นนักวิ่งระดับประเทศ หรือระดับนานาชาติที่จะมาร่วมแข่งขัน อีกทั้งจำนวนรางวัลสำหรับผู้ชนะที่ไม่ได้มีมาก บางงานจำกัดเพียงสามรางวัล คือชนะเลิศ รองชนะเลิศอันดับ 1 และรองชนะเลิศอันดับ 2 โอกาสจึงน้อยกว่างานระดับภูมิภาคหรือระดับท้องถิ่น แม้จะฟังดูเป็นเรื่องค่อนข้างยาก แต่ถึงอย่างไรกฤษณ์บอกว่าตนก็เลือกที่จะตั้งความหวังกับความท้าทายดังกล่าวดูก่อน ผลจะปรากฏออกมาเช่นไรค่อยว่ากันอีกที

อ้อม อดีตนักกีฬาบาสเกตบอลที่หันมาวิ่งจากการชักชวนของเพื่อน หลังจากหันมาเปิดร้านทำธุรกิจกับเพื่อนที่ภูมิลำเนาจึงไม่ต้องเดินทางไปมาระหว่างจังหวัดเหมือนแต่ก่อน อ้อมบอกว่าตนจึงเริ่มมีเวลาพบปะสังสรรค์กับกลุ่มเพื่อน ด้วยเพื่อนสนิทในกลุ่มคนหนึ่งนั้นชื่นชอบการวิ่ง และการแข่งขันในรายการวิ่งอยู่ก่อนแล้ว จึงเริ่มชวนอ้อมลงแข่งขันวิ่งไปด้วยกัน แม้จะไม่ได้ฝึกซ้อมเป็นจริงเป็นจัง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

มากในช่วงแรก อ้อมบอกว่าตนและเพื่อนก็ได้ความสนุก ได้กินเที่ยวไปตามสถานที่จัดงานวิ่งตนจึงรู้สึกว่าการวิ่งของตนเองเริ่มต้นจากความสนุกสนาน

อ้อมเล่าว่าตนและเพื่อนเริ่มแข่งขันจากสนามเล็กๆ ภายในจังหวัด และจังหวัดใกล้เคียง หากเป็นต่างจังหวัดจะเลือกสนามที่มีสถานที่ท่องเที่ยวอื่นๆ ที่น่าสนใจ แม้จะชวนกันไปด้วยความสนุกสนาน แต่ตนและเพื่อนก็ไม่ลืมที่จะชักชวนกันซ้อมวิ่ง เพราะอย่างน้อยก็ช่วยให้สามารถวิ่งจนจบการแข่งขันได้โดยเหนื่อยแบบไม่สาหัสจนเกินไป อ้อมเริ่มได้ถ้วยรางวัลในบางสนาม เมื่อมีประสบการณ์การแข่งขันมากขึ้น บวกกับมีนักวิ่งรุ่นพี่คอยให้คำแนะนำในการฝึกซ้อมอย่างเป็นประจำและต่อเนื่อง ก็ยิ่งได้ถ้วยรางวัลถี่ขึ้นผ่านไป 2 ปี อ้อมสามารถวิ่งชนะคว้าถ้วยรางวัลมาได้เกือบทุกรายการที่ลงแข่งภายในจังหวัดและจังหวัดใกล้เคียง สร้างความมั่นใจให้กล้าลงแข่งในสนามที่ใหญ่ขึ้น

อ้อมเล่าถึงการแข่งขันวิ่งระยะมินิมาราธอนในรายการแม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน กลางปี 2561 ซึ่งเป็นสนามใหญ่ที่จัดขึ้นในภูมิภาคในภาคเหนือ ที่ตนสามารถวิ่งเข้าเส้นชัยเป็นคนแรกของผู้หญิง รุ่นอายุ 40 - 45 ปี

> *"ตอนนั้นดีใจมากไม่คิดว่าชีวิตนี้เราจะเป็นที่หนึ่งในสนามใหญ่ ๆ อย่างนี้เราเห็นแล้วว่าคนวิ่งเยอะมากจริง ๆ เพื่อน ๆ เข้ามาร่วมยินดี เราก็ภูมิใจ หน้าบานมาก รู้สึกว่าเราทำได้ด้วย ๆ อยากบอกข่าวดีให้โค้ชมาก"*
>
> *"ตื่นเต้นๆ เป็นครั้งแรกในชีวิตที่วิ่งแล้วได้ตังค์ที่ผ่านมาเราต้องเสียตังค์วิ่งตลอด คราวนี้มีซองมีตังค์ด้วย (หัวเราะ)"*

จากนั้นก็ตามมาด้วยสนามใหญ่ในภูมิภาคทางเหนืออีกสองงาน อย่างเมืองไทยเชียงใหม่มาราธอนและเขาชะโงกซุปเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน รวมไปถึงสนามใหญ่ระดับประเทศอย่าง Samsung Galaxy 10K Thailand Championship ที่มีนักวิ่งเก่งๆ จากทั่วสารทิศในเมืองไทยมาร่วมแข่งขัน ซึ่งอ้อมก็สามารถคว้ารางวัลมาได้ทั้งสิ้น

ในระยะหลังอ้อมมีตารางการฝึกซ้อมที่เข้มงวด และจริงจังกว่าเดิมมาก ร่างกายที่พัฒนาทั้งความแข็งแรงและความเร็วในการวิ่ง ทำให้อ้อมวางเป้าหมายการแข่งขันใหม่ โดยเจ้าตัวบอกว่าจะเลือกแข่งเฉพาะสนามใหญ่ทั้งในแถบทางเหนือและสนามระดับประเทศ เนื่องจากเป็นสนามที่มีนักวิ่งเก่งๆ นิยมมาแข่งขันเยอะ ความท้าทายสูงและที่สำคัญในสนามใหญ่ๆ มักมีเงินรางวัลที่สูงตามไปด้วย แนวความคิดดังกล่าวอ้อมกระซิบบอกว่ายืมมาจากกฤษณ์ นักวิ่งแนวหน้าของจังหวัดแพร่

หรือกรณีของบอลเป็นนักวิ่งคนหนึ่งที่เริ่มต้นวิ่งพร้อมกับเป้าหมายชัยชนะในการแข่งขัน ถ้วยรางวัลใบแรกที่บอลได้จากการแข่งขันสนามเล็กๆ ภายในจังหวัด บวกกับการมีนักวิ่งต้นแบบให้เห็น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในชีวิตประจำวันระหว่างการฝึกซ้อม ทำให้บอลมุ่งมั่นอยากพาตัวเองไปยืนอยู่ในตำแหน่งนั้นบ้าง บอลบอกว่าตนอยากวิ่งให้เก่ง วิ่งได้เร็ว การแข่งขันเป็นการวัดพัฒนาการของร่างกายและวัดผลการฝึกซ้อม สำหรับตนแล้วถ้วยรางวัลเป็นสิ่งการันตีความเก่งของนักวิ่งได้ชัดเจนที่สุด

วินัยในการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง ทำให้พัฒนาการในการวิ่งของบอลดีขึ้นตามลำดับ สังเกตจากสถิติเวลาการฝึกซ้อม แต่ทว่าบอลก็หาใช่นักวิ่งที่สามารถคว้ารางวัลได้ทุกสนาม เพราะชัยชนะในสนามการแข่งขันเกี่ยวข้องกับปัจจัยที่หลากหลาย ไม่อาจเป็นได้ตามที่เจ้าตัวคาดหวังทุกประการ แม้กระทั่งสนามเล็กที่จัดภายในจังหวัดหรือจังหวัดใกล้เคียง แต่อย่างไรก็ตาม เจ้าตัวก็ยังยืนยันที่จะทดสอบฝีเท้าตนเองอยู่เป็นระยะๆ ตามโอกาส

บอลเล่าให้ฟังถึงการแข่งขันสนามใหญ่ครั้งแรกในชีวิต กับรายการแม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน ขณะนั้นตนมีประสบการณ์การวิ่งประมาณ 1 ปี เคยชนะได้ถ้วยรางวัลจากสนามแข่งขันภายในจังหวัดมาแล้ว 2 ครั้ง จึงอยากได้รางวัลจากสนามใหญ่มาครองบ้าง สุดท้ายแม้จะไม่สามารถคว้ารางวัลได้ก็ไม่รู้สึกเสียใจมากนัก เพราะตนก็ยอมรับในฝีเท้าของตนเอง และของนักวิ่งคนอื่นที่เข้าร่วมแข่งขันเรือนหมื่นในครั้งนั้น

> *"อยากได้ถ้วยสนามนี้ มันเป็นสนามใหญ่ เค้าบอกว่าถ้วยได้ยาก เพราะคนเก่งจะมาเยอะ"*
>
> *"ตอนนั้นไม่ได้รู้สึกเฟลนะแม้จะไม่ได้ถ้วย เรามองว่าขนาดพี่ที่วิ่งเร็วกว่าเรา เค้ายังเกือบหลุดเหมือนกัน"*

กรณีของแพท นักวิ่งหญิงระดับแนวหน้าของจังหวัดแพร่เล่าให้ผู้ศึกษาฟังว่า ตนเริ่มต้นเข้าสู่การแข่งขันจากสนามเล็กภายในจังหวัด เช่น หม้อห้อมมินิมาราธอน แพร่มาราธอน ใช้การฝึกซ้อมด้วยตัวเอง จากการวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าที่บ้าน กระทั่งภายหลังเมื่อต้องการเพิ่มระยะทางการฝึกซ้อมจึงต้องออกมาวิ่งทางถนนและสนามกีฬา ด้วยประสบการณ์การฝึกซ้อมมายาวนานกว่าสิบปี ไม่ว่าแพทจะลงแข่งขันในรายการทั้งภายในจังหวัดหรือสนามใกล้เคียง ก็สามารถคว้ารางวัลได้ทุกรายการ กระทั่งรู้สึกว่าอยากท้าทายตนเองด้วยถ้วยรางวัลงานที่ใหญ่ขึ้น มีคู่แข่งเยอะขึ้น แพทจึงขยับขยายพาตัวเองลงแข่งขันในสนามใหญ่ขึ้นอย่างแม่เมาะฮาล์ฟมาราธอน เขาชะโงกซุปเปอร์ฮาล์ฟมาราธอน ซึ่งฝีเท้าในระดับแพทไม่พลาดกับการคว้าถ้วยรางวัลในสนามดังกล่าวมาแล้วทั้งสิ้น

เมื่อสามารถกวาดรางวัลสนามใหญ่ในแถบทางเหนือได้ครบตามตั้งใจแล้ว แพทบอกว่าตนก็เริ่มมองหาเป้าหมายใหม่เป็นถ้วยรางวัลสนามใหญ่ในกรุงเทพมหานคร เช่น Samsung Galaxy 10K Thailand Championship, 12 สิงหาฮาล์ฟมาราธอนกรุงเทพฯ และเมืองไทยมาราธอน ซึ่งตนทราบดีว่า

รายการเหล่านี้จะมีนักวิ่งคนเก่งๆ มาจากทั่วประเทศ รวมถึงอาจจะมีนักกีฬาทีมชาติมาร่วมลงแข่งขันอีกด้วย ดังนั้นหากตนอยากชนะก็ต้องฝึกซ้อมให้เข้มงวดกว่าเดิม

> *"เคยไปลองวิ่งสนามในกรุงเทพฯ ด้วยประสบการณ์การวิ่งมาสิบปีของตัวเอง รู้เลยว่า ถ้ายังวิ่งด้วยสเตปแบบเราก็จะวิ่งได้แต่ไม่มีทางชนะ พี่วิ่งเพซ 5.30 (ความเร็ว 5.30 นาที/กิโลเมตร) ยังไงๆ ก็ไม่มีทางที่จะได้ถ้วยงานในกรุงเทพเลย เพราะคนที่ได้อันดับที่ห้าเพซเฉลี่ยเค้า 4.50 (ความเร็ว 4.50 นาที/กิโลเมตร) ห่างกันขนาดนี้"*

เป้าหมายข้างต้น คงเป็นเหตุผลที่ทำให้ทุกวันนี้แพททกลายเป็นนักวิ่งผู้หญิงที่มีตารางการฝึกซ้อมหนักที่สุด ในบรรดานักวิ่งหญิงที่ผู้ศึกษารู้จักเลยก็ว่าได้ แพททมีตารางการซ้อม 7 วันต่อสัปดาห์ และเป็นคนที่มีวินัยสูงมาก หากไม่จำเป็นก็จะไม่ขาดซ้อมเลย และถึงแม้จะเหนื่อยล้าเพียงใดก็จะกัดฟันอดทนวิ่งกระทั่งครบตามกำหนด ในครั้งล่าสุดนี้แพททสามารถชนะเป็นที่หนึ่งของการแข่งขันระยะฮาล์ฟมาราธอนหญิง รุ่นอายุ 40 - 49 ปี ทั้งในรายการ 12 สิงหาฮาล์ฟมาราธอนกรุงเทพฯ และเมืองไทยมาราธอนตามที่ตั้งใจไว้ได้ แพททบอกว่ารู้สึกดีใจมาก เพราะต้องอดทนฝึกซ้อมและติดตามสถิติการแข่งขันของรายการมาหลายปีแล้ว

4.3.2 สนามเล็ก เวทีบ่มเพาะ จุดประกายนักวิ่ง

ก้องนักวิ่งที่มีประสบการณ์การวิ่งและการฝึกซ้อมมายาวนานกว่า 10 ปี ลำดับเรื่องราวบนเส้นทางการวิ่งของตนเองให้ผู้ศึกษาฟัง ในตอนหนึ่ง ก้องกล่าวถึงความแข็งแรงของร่างกายที่ตนได้จากการฝึกซ้อมวิ่งเป็นประจำ เป็นสิ่งที่ตนอยากคงเก็บไว้ให้นานที่สุด หากวินัยในการฝึกซ้อมไม่ว่าจะเป็นความถี่หรือความหนักหย่อนยานไป ตนย่อมจะสูญเสียความแข็งแรงดังกล่าวไปอย่างแน่นอน ดังนั้นแล้วก้องจึงหาเหตุจูงใจให้ตนเองยังคงออกไปวิ่งอย่างสม่ำเสมอ แล้วเลือกที่จะตั้งเป้าหมายการวิ่งด้วยถ้วยรางวัลอย่างชัดเจน เลือกลงแข่งขันเฉพาะสนามที่ตนเชื่อมั่นว่าตนจะมีโอกาสชนะเท่านั้น ส่วนใหญ่แล้วจึงเป็นสนามแข่งขนาดเล็กที่จัดในภูมิลำเนาหรือจังหวัดใกล้เคียง เพราะสนามในลักษณะดังกล่าวคู่แข่งมักจะมีน้อยกว่า หากสนามแข่งขันใดที่ประเมินแล้วว่าไม่มีโอกาสได้ถ้วยรางวัลหรือโอกาสพลาดสูงมาก ก็จะถูกตัดออกไปจากความสนใจในทันที

> *"จากประสบการณ์ในชีวิต เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายที่ไม่ลำบากต่อตนเองเกินไป ถ้าตั้งเป้าหมายชีวิตว่าอยากเป็นคนที่รวยที่สุด แข็งแรงที่สุด วิ่งเร็วที่สุด แบบนี้ชีวิตจะเหนื่อยเกินไป เลยตั้งเป้าหมายว่าตนเองจะสะสมถ้วยรางวัลในการแข่งขันวิ่ง ผมว่าง่ายดีนะ งานแข่งก็มีเยอะง่ายกว่า*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตั้งเป้าหมายด้วยเวลาเยอะเลย เป้าหมายเรื่องเวลานี่มันยากนะ เวลามันโกหกกันไม่ได้ อย่างเช่น ตั้งเป้าเอาไว้ว่าจะลดเวลาลง 1 นาที จับเวลามันก็ต้องตามนั้น แต่ถ้าเป้าหมายคือถ้วย มันสบายกว่าเยอะนะ ถ้วยมันมีหลายอันดับ มองหาระยะทางที่เราพอมีโอกาสลุ้นได้ รายการไหนไม่มีสิทธิลุ้นก็ไม่แข่งดีกว่า"

"ถ้าเราไม่สร้างความรู้สึกให้ตัวเองแบบนี้ คิดว่าแพ้ก็ไม่เป็นไร เฉย ๆ ไม่รู้สึกอะไร ต่อไปเราก็จะปล่อยให้ตัวเองแพ้ได้อีกเรื่อย ๆ แล้วทีนี้ เราก็วิ่งอย่างไรก็ได้ ซ้อมอย่างไรก็ได้หรืออาจจะไม่วิ่งเลยก็ได้ เพราะแพ้ก็ไม่เป็นไรไง"

กรณีของบอล ที่เริ่มต้นการวิ่งจากการคว้าถ้วยรางวัลอันดับ 4 ในการแข่งขันระยะ 3.5 กิโลเมตร งานหม้อห้อมมินิมาราธอนที่จัดโดยเทศบาลตำบลทุ่งโฮ้ง อำเภอเมืองแพร่ จังหวัดแพร่ บอลเล่าว่า ก่อนการแข่งขันตนมาฝึกซ้อมวิ่งวันละ 10 รอบที่สนามกีฬา ถึงจะเป็นการลงสนามเพื่อแข่งขันครั้งแรกในชีวิต ตนก็มีความคิดว่าอยากชนะ อยากได้ถ้วยรางวัล แม้จะไม่ได้เป็นคนวิ่งเก่งแต่ตนก็พยายามวิ่งไปตามพละกำลังที่มีจนสุดความสามารถ กระทั่งสุดท้ายเข้าเส้นชัยเป็นลำดับที่ 4 ดังกล่าว

แม้สนามหม้อห้อมมินิมาราธอนจะเป็นสนามแข่งขันรายการเล็ก มีนักวิ่งมาร่วมงานเพียงหลักร้อยต้นๆ คนเก่งอาจจะมาร่วมวิ่งไม่เยอะ ถึงกระนั้น ตนก็รู้สึกดีใจกับถ้วยรางวัลที่ตนได้รับอยู่ดีและสังเกตว่าช่วงขวบปีแรกของการวิ่ง บอลก็เลือกที่จะฝึกซ้อมแล้วลงแข่งขันเฉพาะสนามขนาดเล็ก เช่น งานแม่ถางมินิมาราธอน ดอยเล็งมินิมาราธอน สาธิตเชตวันมินิมาราธอน ทั้งนี้ บอลบอกว่าตนได้อิทธิพลจากนักวิ่งรุ่นพี่อย่างก้องในการร่วมฝึกซ้อมและวางแผนเรื่องการแข่งขัน เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายถ้วยรางวัลจากการแข่งขันของตนไว้ที่สนามแข่งขันเล็กๆ เพื่อสร้างความมั่นใจในผลการแข่งขันให้ตนเองมาโดยตลอด

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

"เราชอบการแข่งขัน ถ้าวิ่งแล้วไม่แข่งมันไม่มีความท้าทายมันไม่เห็นพัฒนาการของตัวเองเหมือนไม่มีเป้าหมาย การวิ่งมันมีการแข่งขันที่เยอะที่สุดในบรรดากีฬาทุกอย่าง มีแข่งกันทุกอาทิตย์อยู่ที่ว่าจะเลือกแข่งสนามไหน"

"พี่ก้อง จะสอนให้มองการแข่งขันเป็นเกม การแข่งขันก็ต้องเลือกระยะที่จะลง ต้องดูว่าจะลงตรงไหนถึงจะมีโอกาสลุ้นถ้วย ตรงไหนที่คนเก่งลงเราก็เลี่ยง ตอนนั้นมีพี่ก้องคอยบอก"

กรณีของอาร์ท นายตำรวจที่หันมาเอาจริงเอาจังเรื่องวิ่งมาประมาณ 3 ปี การชนะได้ถ้วยรางวัลจากสนามวิ่งระดับท้องถิ่นอย่างรายการแม่ถางมินิมาราธอน สร้างความภาคภูมิใจให้แก่อาร์ทมาก รู้สึกว่าตัวเองเก่ง และยังจุดประกายให้ตนเองออกไปวิ่งด้วยเป้าหมายของถ้วยรางวัลใบถัดไป

> *"ช่วงนั้นไปซื้อรองเท้าอาดิดาสซีโร่ เป็นรองเท้าทำลายสถิติโลกซื้อมาเพราะคิดว่าเราน่าจะไปต่อได้"*

อาร์ทเล่าให้ฟังถึงความความมุ่งมั่นฝึกซ้อมด้วยตนเอง พัฒนาการในการวิ่งที่ดีขึ้นเรื่อยๆ ยิ่งสร้างกำลังใจและนำพาตนเข้าสู่การแข่งขันในสนามที่ใหญ่ขึ้นในจังหวัดข้างเคียง โดยในใจมุ่งหวังถ้วยรางวัลเป็นหลัก อาร์ทเล่าถึงความทรงจำในครั้งนั้นให้ผู้ศึกษาฟังว่า ตัวของเขาเองคาดหวังกับการวิ่งในครั้งนั้นมาก ถึงขนาดที่เกิดความกังวลทำให้นอนไม่หลับ เมื่อถึงเวลาวิ่งแม้ตนจะวางแผนการวิ่งมาเป็นอย่างดี ทั้งออกตัวแถวหน้า และควบคุมความเร็วในการวิ่งตลอดระยะทางการแข่งขัน แต่ก็ถูกนักวิ่งที่มีฝีเท้าเหนือกว่าแซงไปเป็นระยะๆ พาตัวเองเข้าเส้นชัยไปด้วยความเหนื่อยหอบจนแทบจะเป็นลมพร้อมกับสำนึกใหม่ว่าตนไม่ใช่หนึ่งในตองอูเหมือนที่คิดไว้

ด้วยประสบการณ์การแข่งขันที่มากขึ้น ทำให้อาร์ทมองชัยชนะที่ผ่านมาในมุมที่ต่างออกไป อาร์ทคิดว่ารายการแม่ถางมินิมาราธอนเป็นสนามแข่งขันขนาดเล็ก อยู่ในพื้นที่ห่างไกลตัวเมือง การที่ตนได้ถ้วยรางวัลไม่ได้เป็นเพราะความเก่งเพียงประการเดียว นักวิ่งเก่ง ๆ อาจไม่ได้มาลงแข่งขันเพราะการประชาสัมพันธ์ยังไม่ดีพอก็เป็นได้

หรือกรณีเก้าที่วิ่งเป็นระยะเวลากว่า 3 ปี อาศัยการฝึกซ้อมด้วยตนเองมาโดยตลอด เก้ายอมรับว่าตนก็เป็นคนหนึ่งที่ชื่นชอบการวิ่งตามรายการแข่งขัน บรรยากาศที่คึกคักสนุกสนานเป็นแรงจูงใจที่สำคัญให้ตนเข้าร่วม ประเทศไทยมีการจัดการแข่งขันรายการใหญ่มีชื่อเสียง ทั้งบรรยากาศและมีจำนวนผู้เข้าร่วมการแข่งขันหลักหมื่นหรือหลักแสนอยู่หลายรายการ กระทั่งเชียงใหม่เองสนามในลักษณะดังกล่าวก็มีอยู่ไม่น้อย แต่ด้วยภาระทางครอบครัวในปัจจุบันที่ต้องดูแลลูกน้อยร่วมกับภรรยา เก้าจึงต้องพิจารณาเลือกสนามที่จะลงแข่งที่เหมาะสมกับตนเอง โดยบอกกับผู้ศึกษาว่าตนไม่ได้สนใจสนามที่เป็นรายการใหญ่มากนัก ในทางกลับกัน มักเลือกวิ่งงานที่ค่อนข้างเล็กที่จัดใกล้บ้านเสียมากกว่าด้วยซ้ำ เนื่องจากสะดวกในการเดินทาง อีกทั้งเมื่อเสร็จการแข่งขันก็จะได้รีบกลับมาช่วยภรรยาดูแลครอบครัว

> *"อ้ายชอบวิ่งงานวิ่งน่ะ อ้ายว่าบรรยากาศมันดี มันจูงใจ โดยมากจะเลือกงานที่เส้นทางวิ่งสวยๆ ปลอดภัย อ้ายเคยไปวิ่งงานหนึ่งที่เชียงใหม่เนี่ย เปิ้นหื้อเฮาวิ่งถนนในค่ายทหาร เหมาะขนาด ทางวิ่งก็ดี รถก็บ่มี เทียบ*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

กับอีกงานวิ่งบนถนนหลัก ป๊าดโท๊ะ!! รถสวนมา อ้ายตึงกลัวเลย หลังๆ มางานแบบนี้อ้ายก็บ่วิ่ง”

เก้าบอกว่าโชคดีที่ตนอยู่เชียงใหม่ซึ่งมีงานวิ่งจัดอยู่ตลอดเกือบทุกสัปดาห์ มีสนามวิ่งที่น่าสนใจไว้ให้เลือกมากมาย ในอนาคตหากลูกโตขึ้นตนคิดไว้ว่าจะชวนลูกและภรรยามาวิ่งด้วยกันในงานวิ่ง อยากทำให้การวิ่งเป็นกิจกรรมของครอบครัวอีกด้วย

สำหรับนักวิ่งแล้ว การแข่งขันมีความหมายและความสำคัญที่แตกต่างกันไป กลุ่มที่ไม่เน้นผลการแข่งขันนั้นการได้เข้าร่วมแข่งขันถือเป็นการเก็บเกี่ยวประสบการณ์ และสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินในชีวิต แต่สำหรับนักวิ่งกลุ่มที่ตั้งเป้าหมายพัฒนาการของฝีเท้า จะมองการแข่งขันเป็นสนามสำหรับการทดสอบและประเมินผลการเคี่ยวกรำฝึกซ้อมของตนเองที่ผ่านมา เทียบแล้วคล้ายการสอบเพื่อวัดผลการเรียนของนักเรียนนักศึกษา นักวิ่งในกลุ่มนี้มักมีการวางแผนการฝึกซ้อมและเตรียมตัวก่อนลงสนามแข่งขัน ฉะนั้นแล้วความคาดหวังผลการแข่งขันจึงมักผูกติดกับชัยชนะเหนือผู้แข่งขันอื่นเสมอ

ขนาดของรายการแข่งขัน เป็นองค์ประกอบสำคัญอย่างหนึ่งที่นักวิ่งกลุ่มแข่งขันใช้ประกอบการตัดสินใจขนาดที่ต่างกัน บ่งบอกถึงคุณค่ารางวัลของผู้ชนะ สนามใหญ่มีคนร่วมแข่งขันมาก โอกาสในการชนะได้มายากกว่า ดังนั้นรางวัลจากสนามใหญ่มักสร้างความภาคภูมิใจมากกว่าสนามเล็กในขณะที่สนามขนาดเล็กมักเป็นพื้นที่สำหรับนักวิ่งหน้าใหม่ นักวิ่งฝีเท้าจัดส่วนใหญ่มักเริ่มต้นจากสนามขนาดเล็ก การแข่งขันแต่ละสนามมีตัวแปรความยากง่ายที่ต่างกัน ถ้วยรางวัลจึงเป็นสิ่งที่การันตีถึงชัยชนะเหนือคนอื่นๆ ภายใต้การแข่งขันนั้นๆ เป็นการบ่งบอกลำดับฝีเท้าของนักวิ่งในสนาม แต่ไม่สามารถเทียบไปถึงสนามแข่งขันอื่นๆ ได้เนื่องจากเงื่อนไขต่างกัน

4.3.3 คู่แข่ง ตัวชี้วัดพัฒนาการของการวิ่ง

ในวงสนทนาของบรรดานักวิ่งนักกีฬา เป็นเรื่องปกติธรรมดาที่มักจะได้ยินการเอ่ยถึงชื่อนักวิ่งคู่แข่งที่เป็นเสมือนคู่เทียบเพื่อประเมินความก้าวหน้าของนักวิ่ง คู่แข่งนี้มีทั้งที่ผู้ที่อยู่ในระดับรุ่นอายุเดียวกันกับนักวิ่งในสนาม หรือนักวิ่งที่มีฝีเท้าเป็นที่น่าจับตาในระยะการวิ่งที่ตนกำลังฝึกซ้อม นักวิ่งที่มีเป้าหมายเป็นชัยชนะในสนามแข่งขัน นอกจากการเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อมตามตารางของตนเองแล้ว ยังต้องคอยติดตามผลงานหรือการฝึกซ้อมของคนอื่น โดยเฉพาะคนที่เป็นคู่แข่งของตนด้วย การพูดคุยภายในกลุ่มนักวิ่งเป็นไปในลักษณะ การเล่าสู่กันฟังถึงผลการวิ่ง นักวิ่งคนใดไปวิ่งแข่งรายการไหน ระยะเท่าไหร่ เวลารวมเท่าไหร่ ออกตัวด้วยความเร็วเท่าไหร่ วิ่งด้วยความเร็วเฉลี่ยเท่าไหร่ ที่ผ่านมานักวิ่งคนดังกล่าวมีการฝึกซ้อมอย่างไร ปัจจัยอื่นๆ ที่อาจเกี่ยวข้องกับนักวิ่งคนดังกล่าว เช่น สภาพร่างกายพร้อมหรือไม่พร้อม สภาพอากาศหรือภูมิประเทศของสนามการแข่งขันนั้นๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สังเกตว่าตัวเลขสถิติการวิ่งของคู่แข่งทั้งเวลาและความเร็วที่มีตัวเลขเป็นจุดทศนิยมสองตำแหน่ง ถูกจดจำและบอกกล่าวถึงกันในวงสนทนาได้อย่างไม่ผิดเพี้ยน การพูดคุยดังกล่าว จึงเป็นการคุยกันร่วมกับวิเคราะห์ข้อมูลการแข่งขัน ซึ่งจะถูกนำไปใช้สำหรับประกอบการฝึกซ้อมของแต่ละคน รวมถึงการตัดสินที่จะเข้าร่วมหรือไม่เข้าร่วมการแข่งขันใดการแข่งขันหนึ่ง

ก้อง ตัวอย่างของคนที่มักจะไล่เรียงรายชื่อของคู่แข่งได้อย่างแม่นยำก่อนที่จะสมัครแข่งขันในรายการใดรายการหนึ่ง หากงานแข่งดังกล่าว มีรายชื่อคู่แข่งที่มีระดับฝีเท้าเหนือกว่าตนหลายคน หากประเมินแล้วว่าไม่มีโอกาสในการได้ถ้วยรางวัล ก้องก็จะไม่สมัครลงแข่งขันในงานดังกล่าวเลย แต่ถ้านับแล้วจำนวนคู่แข่งตัวเก็งมีไม่มาก ยังมีลำดับที่เหลือพอให้ได้ลุ้น ก้องจึงตัดสินใจลงแข่งขัน

> *“รายการง้าวเงินปีล่าสุดนี่ผมสมัครไปแล้ว ก่อนแข่งเข้าไปดูรายชื่อคนสมัครรุ่นผมนี่มาหมดเลย ทั้งพี่ชาย(น่าน) วิ่งฮาล์ฟฯ 1.18 ชั่วโมง ปัญญา (พะเยา) วิ่งประมาณ 1.26 ชั่วโมง พีรเดช(พะเยา)นี่ก็มากับปัญญา วิ่งพัฒนาเร็วมาก วิ่งเวลาสูสีกันเลย 1.28 ชั่วโมง แล้วไหนจะคนกันเอง อย่างกฤษณ์(แพร่)อีก เขาวิ่งอยู่ 1.27 ชั่วโมง ผมวิ่งประมาณ 1.38 ชั่วโมง ดูแล้วไม่มีลุ้นอันดับ สุดท้ายผมเลยตัดสินใจไม่ไปแข่ง”*

> *“หรืออย่างสนามแข่งแถวๆ เชียงใหม่ ลำพูนนี่ผมไม่กล้าไปแตะเลยนะ ถิ่นของเขา นักกีฬาทั้งนั้น อย่างกานต์(ตัวแทนนักกีฬาจ.เชียงใหม่) วิ่ง 10 กิโลเมตรอยู่ที่ 35 นาที หรืออย่าง บอย เอก ปู (นักวิ่งเชียงใหม่)วิ่งมินิฯ อยู่ที่ 37-38 นาที ไล่ๆ กันเลย”*

กฤษณ์แม้ว่าจะเป็นนักวิ่งผู้มีฝีเท้าอยู่ในระดับแนวหน้าของจังหวัดแพร่ มีเป้าหมายของการแข่งขันอยู่ที่รักษาอันดับการวิ่งของตนเองให้มีชื่อติดรางวัลในรายการแข่งขัน นอกจากกฤษณ์จะต้องมีความอดทนและมีวินัยในการฝึกซ้อมที่ผู้ศึกษามองว่ายิ่งยวดกว่านักวิ่งคนใดในสนามกีฬาแล้ว การติดตามและประเมินคู่แข่ง ก็เป็นสิ่งที่นักวิ่งแนวหน้าอย่างกฤษณ์จำเป็นต้องให้ความใส่ใจไม่แพ้กัน กฤษณ์ใช้สื่อทางโซเชียลอันได้แก่ เฟซบุ๊ค ติดตามนักวิ่งที่ตนเองให้ความสนใจ ทั้งในเขตภาคเหนือและภูมิภาคอื่นๆ สิ่งที่กฤษณ์ให้ความสนใจติดตามในนักวิ่งคู่แข่งได้แก่ รูปแบบการฝึกซ้อม ผลการฝึกซ้อม ผลการแข่งขันที่นักวิ่งคู่แข่งได้เข้าร่วม รวมถึงการติดตามผลการแข่งขันในรายการต่างๆ ทั้งสนามเล็กและสนามใหญ่ เพื่อดูข้อมูลรายชื่อผู้ชนะ รวมถึงเวลาในการแข่งขันแต่ละอันดับ โดยจะเน้นนักวิ่งในกลุ่มอายุของตน

ในรายการใดรายการหนึ่ง กฤษณ์ก็ต้องมีการประเมินตัวนักวิ่งคู่แข่งไม่ต่างจากนักวิ่งคนอื่นๆ หากเป็นรายการที่มีคู่แข่งลงสมัครหลายคน สุ่มเสี่ยงต่อการพลาดโอกาสการชนะได้ถ้วยรางวัล ก็

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

อาจจะเลี่ยงการแข่งขันในรายการนั้น ๆ ไปก่อน หรืออาจต้องมีการหาข้อมูลและรายละเอียดที่มากขึ้นถึงระยะทางการแข่งขันของบรรดาคู่แข่งคนอื่น ๆ เพื่อประเมินโอกาสการชนะของตนเอง

> *"ไม่ใช่ว่าจะต้องได้ที่หนึ่งทุกงานหรอก เพราะเป็นไปไม่ได้ มีคนที่เก่งที่แข็งกว่าเราอย่างพี่ชาย(นักวิ่งคู่แข่งในรุ่นอายุเดียวกันกับกฤษณ์) ไปวิ่งที่ไหนก็ทำที่หนึ่งผมหายไปละ วิ่งแข็งมาก แต่ผมก็อยากชนะเขาอยู่นะ"*

> *"พี่ชายเนี่ย ผมดูละ ตารางซ้อมเขาไม่มีคอร์ท(เทคนิคการฝึกวิ่งเร็ว)เลยนะ เทมโป้(การวิ่งด้วยความเร็วมากกว่าปกติแบบต่อเนื่อง)อย่างเดียวเลย แต่เป็นทางดอยไงเขาเลยวิ่งแข็งมาก"*

แพทเป็นนักวิ่งที่มีเป้าหมายสร้างผลงานการวิ่งของตนเองในสนามใหญ่ในกรุงเทพมหานคร ด้วยครอบครัวมีภารกิจที่ต้องเทียวไปมาระหว่างแพร่และกรุงเทพอยู่แล้วเป็นประจำ แพทจึงใช้โอกาสดังกล่าวลงแข่งขันในรายการวิ่งที่กรุงเทพอยู่บ่อยๆ ประสบการณ์ที่เคยร่วมแข่งขัน ทำให้แพทมองว่าสนามที่จัดในกรุงเทพ มักเป็นสนามที่มีชื่อเสียง มีนักวิ่งเก่งๆ มาร่วมมากเป็นความท้าทายที่จะทำให้ชื่อตัวเองเข้าไปปรากฏในตารางนักวิ่งแถวหน้าบ้าง

ตลอดระยะเวลาสิบกว่าปีที่ผ่านมา แพทฝึกซ้อมวิ่งด้วยตัวเองเป็นประจำ กระทั่งร่างกายมีความทนทานและแข็งแรงชนะคู่แข่งในสนามเล็กภายในจังหวัดแพร่และจังหวัดใกล้เคียงได้เกือบทั้งหมด แต่ยังไม่สามารถเอาชนะคู่แข่งสนามในกรุงเทพฯ ได้ ระยะ 3 ปีที่ผ่านมา ได้เพิ่มการฝึกซ้อมตามโปรแกรมพัฒนาการวิ่งมีทั้งวิ่งคอร์ทเพื่อพัฒนาความเร็ว การวิ่งเทมโป้เพื่อพัฒนาความแข็งแรง และการวิ่งยาวเพื่อพัฒนาความทนทานของร่างกาย ทำให้แพทรู้สึกว่าพัฒนาการการวิ่งของตนดีขึ้น เพิ่มความมั่นใจในการพาตนเองเข้าแข่งขันชิงรางวัลในสนามใหญ่ตามที่ตั้งใจไว้

ในขณะที่ฝึกซ้อมแพทบอกว่าตนก็ต้องหาข้อมูลสถิติการแข่งขันในรายการที่ตนเองลงไว้ ดูรายชื่อของคู่แข่งสถิติการวิ่งและการฝึกซ้อมของคนเหล่านั้น เพื่อใช้เป็นแรงผลักดันการฝึกซ้อมของตนเอง แพทบอกว่าบางสนามเจอคู่แข่งเป็นอดีตนักวิ่งทีมชาติ บางคนเป็นนักวิ่งแนวหน้ามีชื่อเสียงในวงการวิ่ง บางคนเป็นนักวิ่งจากชมรมวิ่งชื่อดังย่านกรุงเทพฯ

> *"คนที่เค้าวิ่งฮาล์ฟฯเก่ง ๆ เค้าวิ่งอยู่ 1.35 ชั่วโมง เข้าไปดูตารางซ้อมของเค้านะ พี่เห็นเขาคอร์ท 1000 เมตร(เทคนิคการฝึกวิ่งเร็วด้วยระยะทาง 1000 เมตร) 10 รอบแล้วทั้ง 10 รอบเนี่ยความเร็วคงที่ทุกรอบเลยนะ ทุกวันนี้พี่ยังทำได้แค่ 3-4 รอบเท่านั้นเอง บางวันกัดฟันวิ่งได้ถึง 6 รอบแต่*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รอบท้าย ๆ ความเร็วก็จะค่อย ๆ ตกลงมา รู้สึกว่าตนเองยังทำไม่ได้ถึงจุดนั้น"

การแข่งขันหลายๆ ครั้งที่ผ่านมาแพทบอกว่าตนต้องค่อยๆ ไต่อันดับขึ้นมากว่าจะได้ถ้วยรางวัลมาครองใช้เวลาฝึกซ้อมและแข่งขันอยู่หลายปี คู่แข่งส่วนใหญ่จึงคุ้นหน้าคุ้นฝีเท้ากันเป็นอย่างดี คู่แข่งบางคนแพทเล่าว่าเคยวิ่งตามห่างจนแทบไม่เห็นฝุ่นตนต้องกลับมาซ้อมอีกหลายปี กระทั่งสนามแข่งขันครั้งล่าสุด แม้จะยังไม่สามารถเอาชนะแต่ก็ตามในระยะห่างเพียง 200 - 300 เมตรเท่านั้น เกิดเป็นความเชื่อมั่นในตนเอง และความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาผลการแข่งขันครั้งต่อไป

4.3.4 การเตรียมตัวฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน

นักวิ่งที่มีเป้าหมายคว้าชัยชนะและรางวัลในช่วงที่ไม่มีการแข่งขัน การฝึกซ้อมก็ยังคงดำรงอยู่เพื่อคงสภาพความแข็งแรงของร่างกาย สังเกตว่าส่วนใหญ่จะใช้การวิ่งในจังหวะปกติด้วยระยะที่พอเหมาะ แต่เมื่อนักวิ่งมีกำหนดการแข่งขัน ตารางการฝึกซ้อมจะถูกนำมาใช้เพื่อวางแผนพัฒนาร่างกายให้พร้อมสำหรับวันแข่งขัน ผู้ศึกษาสังเกตว่านักวิ่งในกลุ่มแข่งขันมักจะมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมตามตารางล่วงหน้าตั้งแต่ 2 - 6 เดือนก่อนการแข่งขัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับระยะทางที่ลงแข่งขันและความพร้อมของร่างกาย

ตารางการฝึกซ้อมหลักๆ ที่นักวิ่งในสนามกีฬา อบจ.แพร่ ฝึกซ้อมกันอยู่เป็นประจำ เพื่อเตรียมสำหรับการแข่งขันมักเป็นการฝึกซ้อมตามโปรแกรมการพัฒนาร่างกาย นักวิ่งที่มีเป้าหมายผลการแข่งขันจะเคร่งครัดกับการฝึกซ้อมให้ครบตามโปรแกรมในแต่ละรอบสัปดาห์ซึ่งประกอบไปด้วย

"คอร์ท" เป็นเทคนิคการฝึกซ้อมความเร็วโดยนักวิ่งจะวิ่งด้วยความเร็วที่มากกว่าปกติ ระยะทางในการฝึกซ้อมมีตั้งแต่ 100 เมตร ถึง 3,000 เมตร การจะเลือกฝึกซ้อมคอร์ทด้วยระยะทางใดขึ้นอยู่กับ ระยะทางในการแข่งขันของนักวิ่งระยะเวลาในการเตรียมตัวว่าอยู่ในช่วงใด สภาพความพร้อมของร่างกายนักวิ่งแต่ละคน

"เทมโป้" เป็นการฝึกซ้อมความแข็งแรงและอดทนของร่างกาย นักวิ่งจะวิ่งด้วยความเร็วสม่ำเสมอและต่อเนื่อง ความเร็วที่ใช้ในการวิ่งที่เหมาะสมมักขึ้นอยู่กับพื้นฐานทางด้านร่างกายของนักวิ่งแต่ละคน ส่วนเวลาที่ใช้ในการวิ่งตั้งแต่ 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมง

"การวิ่งยาว" เป็นการฝึกความทนทานของร่างกาย โดยนักวิ่งไม่จำเป็นต้องวิ่งเร็ว แต่จะต้องวิ่งให้ได้ระยะทางที่มากเพียงพอกับระยะทางที่ลงแข่งขันเช่น นักวิ่งที่จะลงแข่งขันในระยะฟันรัน 3 - 5 กิโลเมตร มักจะวิ่งยาวเป็นระยะทาง 5 -10 กิโลเมตร นักวิ่งที่แข่งขันระยะมินิมาราธอน 10.5 กิโลเมตร มักวิ่งยาวระยะทาง 12 - 15 กิโลเมตร นักวิ่งที่แข่งขันระยะฮาล์ฟมาราธอน 21 กิโลเมตร มักวิ่งยาว

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ระยะทาง 15 - 20 กิโลเมตร และนักวิ่งที่จะลงแข่งขันมาราธอน 42 กิโลเมตร มักต้องวิ่งยาวให้ได้ถึงระยะทาง 20 - 35 กิโลเมตร เป็นต้น

วันที่เหลือในสัปดาห์จะถูกเพิ่มเติมด้วยการบริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Strengthening) การบริหารร่างกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงโดยใช้น้ำหนัก (Weight training) การเล่นกีฬาประเภทอื่นๆ (Cross training) เช่น การปั่นจักรยาน การว่ายน้ำ เพื่อพัฒนาร่างกายในส่วนอื่นๆ รวมถึงมีตารางสำหรับให้ร่างกายได้พักอย่างน้อย 1 วันต่อสัปดาห์ การพักจะช่วยทำให้ร่างกายซ่อมแซมและฟื้นฟูกล้ามเนื้อจากการฝึกซ้อม ช่วยลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บ

ตารางการฝึกซ้อมของกฤษณ์ นักวิ่งแนวหน้าที่มีผลงานได้รับชัยชนะในทุกๆ ระยะการแข่งขันตั้งแต่ฟันรันกระทั่งระยะมาราธอน กฤษณ์เล่าถึงการฝึกซ้อมของตนเองว่ามีตารางที่ไม่ได้แตกต่างจากนักวิ่งคนอื่น ทั้งคอร์ท เทมโป้ และวิ่งยาว หากแต่ตนจะใช้การปรับระดับความหนักเบาในการฝึกซ้อมตามความเหมาะสมของแต่ละสนามการแข่งขัน กระทั่งช่วงที่ไม่มีการแข่งขัน ตนก็ยังต้องอาศัยตารางการซ้อม เพียงแต่จะไม่เข้มข้นเท่าใดนัก

เช่นเดียวกับก้อง ด้วยเป็นนักวิ่งที่มีประสบการณ์การวิ่งและการแข่งขันมากกว่า 10 ปี บวกกับมีการวิ่งเพื่อคงรูปร่างและความแข็งแรงของร่างกายอยู่แล้วเป็นประจำทุกวัน หากลงรายการแข่งขัน เช่น ฮาล์ฟมาราธอนและมาราธอน ก้องบอกว่า ตนจะเน้นการซ้อมวิ่งยาวให้ได้ระยะทาง 20 กิโลเมตรขึ้นไป สัปดาห์ละหนึ่งครั้ง เป็นระยะเวลาไม่ต่ำกว่า 2 เดือน นอกเหนือจากนั้น ก็จะมีการซ้อมคอร์ทและเทมโป้ เพื่อพัฒนาความเร็วควบคู่ไปด้วย แต่หากเป็นการแข่งขันในระยะฟันรันและมินิมาราธอน ก็จะให้ความสนใจที่จะฝึกซ้อมความเร็วในโปรแกรมคอร์ทและเทมโป้เป็นหลัก

หรือกรณีของบอล ซึ่งโดยปกติก็จะมีการวิ่งฝึกซ้อมเป็นประจำอยู่แล้วที่สนามกีฬา แต่อาจจะไม่ได้เคร่งครัดหรือมีตารางที่ชัดเจน เป็นแต่เพียงวิ่งเพื่อคงสภาพร่างกายมีซ้อมวิ่งเร็วบ้างแต่ไม่ได้หนักหน่วงมาก แต่หากใกล้การแข่งขัน การฝึกซ้อมจะค่อยๆ ทวีความเข้มข้นขึ้น ตารางวิ่งจะถูกนำมาใช้อย่างเคร่งครัด มีเป้าหมายการฝึกซ้อมที่ชัดเจน พร้อมกับความตั้งใจในการบรรลุการซ้อมในทุกๆ วัน ยกตัวอย่างเช่น มีการตั้งเป้าหมายว่าจะวิ่งคอร์ทด้วยจำนวนรอบและเวลาที่กำหนด และจะพยายามทำให้จนได้ ด้วยมักจะลงแข่งในระยะฟันรันและมินิมาราธอน จึงสังเกตว่าบอลจะเน้นการฝึกซ้อมคอร์ทและเทมโป้ เพื่อพัฒนาความเร็วเป็นหลัก จึงใช้เวลาในการฝึกซ้อมก่อนการแข่งขันจริงราว 2 - 3 เดือน

การฝึกซ้อมตามตารางเพื่อเตรียมตัวแข่งขัน อาจมีการเริ่มขึ้นก่อนหน้าวันแข่งขัน 2 - 6 เดือนโดยประมาณ ทั้งนี้ ยิ่งใกล้แข่งขันการฝึกซ้อมก็จะทวีความเข้มข้นขึ้น เพื่อพัฒนาศักยภาพของร่างกายและจิตใจให้พร้อมสำหรับวันแข่งขันมากที่สุด

ในช่วงสัปดาห์สุดท้ายก่อนการแข่งขัน นักวิ่งจะลดปริมาณการฝึกซ้อมลงเพื่อพักกล้ามเนื้อเตรียมความพร้อมสำหรับใช้ในวันแข่งขัน ซึ่งก็จะขึ้นอยู่กับระยะของการแข่งขันและความแข็งแรงร่างกายของแต่ละคน การเลือกรับประทานอาหารจำพวกแป้ง เพื่อสำรองพลังงานไว้ใช้ในการแข่งขัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การเตรียมตัวในเรื่องกิจวัตรการเข้านอน การตื่นนอนและการขับถ่าย ให้สอดคล้องกับเวลาการแข่งขัน ผู้ศึกษาสอบถามนักวิ่งที่แข่งขันในระยะมาราธอน ที่ส่วนใหญ่มีการปล่อยตัวในเวลา 3-4 นาฬิกาจึงได้ทราบว่า บางคนมีการฝึกซ้อมการนอนและการตื่น เพื่อให้ร่างกายได้ชินกับเวลาการแข่งขัน ซึ่งจะต้องเข้านอนราวๆ 1 ทุ่มถึง 3 ทุ่ม และตื่นในเวลา 1 - 2 นาฬิกา เพื่อเข้าห้องน้ำทำกิจวัตรให้เรียบร้อย และก่อนวันแข่งขัน นักวิ่งจะงดการฝึกซ้อม บางคนอาจงดเครื่องดื่มกระตุ้นประสาท หลีกเลี่ยงอาหารประเภทเนื้อสัตว์ ไขมัน เพิ่มอาหารคาร์โบไฮเดรตเพื่อสะสมพลังงาน พักผ่อนเข้านอนแต่หัวค่ำ

ในวันแข่งขัน ผู้ศึกษาสังเกตว่านักวิ่งส่วนใหญ่มักจะไปถึงสนามการแข่งขัน ก่อนเวลาปล่อยตัวไม่ต่ำกว่าครึ่งชั่วโมง เพราะนักวิ่งต้องการเวลาสำหรับการอบอุ่นร่างกายให้พร้อมสำหรับการแข่งขัน กลุ่มนักวิ่งที่มีเป้าหมายลุ้นถ้วยรางวัล การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขันเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะขาดไม่ได้เลย การอบอุ่นร่างกายที่ไม่เพียงพออาจส่งผลต่อการวิ่งในครั้งนั้นเป็นอย่างมาก

เก้า พนักงานธนาคารผู้ชื่นชอบการลงสนามแข่งขันในงานวิ่ง แม้จะไม่ได้มีเป้าหมายเรื่องถ้วยรางวัล แต่ต้น แต่ก็เล่าถึงการเตรียมตัวเพื่อเดินทางไปแข่งขันในรายการวิ่งของตนแต่ละครั้ง ซึ่งสอดคล้องกันกับการทำงานในอาชีพของตน ที่มักจะต้องเตรียมตัวไปให้ถึงที่นัดหมายก่อนลูกค้าเสมอ

> *"อ้ายเป็นคนตื่นเช้าน่ะถ้าวันไหนมีแข่ง ตี 3 อ้ายก็ตื่นละ อ้ายชอบไปถึงสนามก่อนเวลา อย่างมินิปล่อยตัว 6 โมง ซักตี 5 อ้ายกะถึงสนามละ มันหลายอย่าง ต้องวางแผน เตรียมของ ขับรถอีก"*

ก้อง นักวิ่งล่าถ้วยรางวัลที่นิยมการแข่งขันที่จัดขึ้นภายในจังหวัด มากกว่าต่างจังหวัด เหตุผลหนึ่ง ก็เนื่องจากความสะดวกสบายในการเตรียมตัววันแข่งขัน ก้องเล่าให้ฟังถึงการเตรียมตัวในวันแข่งขันแต่ละครั้งของตนว่า หลังจากตื่นนอน ตนต้องจัดการเข้าห้องน้ำเพื่อทำธุระส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อนออกบ้าน ไม่ว่าจะแข่งขันระยะใดก็ตาม 3 กิโลเมตร หรือ 42.195 กิโลเมตร ก็ต้องไปถึงสนามก่อนเวลาแข่งขันราวๆ 45 - 60 นาที เพื่อเตรียมอบอุ่นร่างกายด้วยการวิ่งเหยาะประมาณ 30 - 40 นาที

> *"ยิ่งแข่งระยะสั้น ผมว่ายิ่งต้องวอร์มเยอะ วอร์มให้ร่างกายมันพร้อมที่สุด ถึงเวลาปล่อยตัวปุ๊บก็เร่งได้เลย แต่ถ้าระยะยาวๆ อย่างมาราธอน ก็ไม่จำเป็นต้องพีคก็ได้ แค่พออุ่นๆ เครื่องแล้วค่อยไปนวดต่อในสนามตอนกิโลเมตรต้นๆ"*

> *"สมัยแรกๆ ที่เริ่มเข้ามาแข่ง ก็ไม่เข้าใจนะว่าทำไมต้องวอร์มวอร์มไปก็เหนื่อยสิ แรงก็หมดสิ สู้เก็บแรงไว้ตอนวิ่งแข่งไม่ดีหรอ เห็นนักวิ่งเค้าวอร์มรอบ ๆ สนามนี่เราก็ดูเฉยๆ ตอนหลังถึงได้รู้ว่า อ๋อ มันต่างกัน จังหวะการเร่งเครื่องต่างกันเลย เดี๋ยวนี้ไม่ได้เลย ต้องวอร์มให้พร้อมก่อนจะออกตัว"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.3.5 จุดปล่อยตัวนักวิ่ง

นักวิ่งที่ต้องการรางวัลในการแข่งขัน จะไม่ใช่กลุ่มคนที่ออกตัวห้อยท้ายอย่างแน่นอน ในเมื่อเวลาทุกวินาทีมีความหมายในสนามการแข่งขัน การได้ออกตัวแถวหน้า ย่อมนำมาซึ่งโอกาสของการชนะมากขึ้น นักวิ่งที่ยืนอยู่แถวหน้าจึงมักเปี่ยมไปด้วยแววตามุ่งมั่น พร้อมกับความพร้อมที่แสดงออกมาทางร่างกายอย่างเต็มร้อย เมื่อสิ้นเสียงสัญญาณการปล่อยตัว จะพบเห็นการวิ่งกรูของนักวิ่งที่จะไม่มีสิ่งใดมาหยุดยั้งพวกเขาได้

ครั้งหนึ่งที่ผู้ศึกษาเคยเปรยกับกลุ่มนักวิ่งรุ่นพี่ว่าอยากลองออกตัวแถวหน้าดูบ้าง ก็ได้รับคำแนะนำกึ่งเตือนในทำนองว่า หากยังวิ่งเพซ 3 - 4 (ความเร็ว 3 - 4 นาที/กิโลเมตร) ไม่ได้อย่าไปยืนอยู่ตรงนั้น มิฉะนั้นอาจล้มโดนเหยียบอยู่แถวนั้นได้ ผู้ศึกษาฟังแล้วนึกภาพตัวเองนอนกลิ้งอยู่หน้าเส้นตอนปล่อยตัว จึงคิดกับตัวเองว่าออกตัวทีหลังเหมือนเดิมคงจะเหมาะแล้ว

สนามการแข่งขันใหญ่ๆ หลายรายการในปัจจุบัน มีการใช้อุปกรณ์ติดตามตัวนักวิ่งเพื่อบันทึกเวลาการวิ่ง นักวิ่งจึงไม่ต้องเบียดแย่งในตำแหน่งข้างหน้ามากนัก เนื่องจากมักตัดสินผลการแข่งขันจากเวลาที่ปรากฏจากประมวลผล ภายหลังการแข่งขัน หรือบางสนามมีการปล่อยตัวนักวิ่งเป็นกลุ่มแบ่งตามสถิติเวลาของนักวิ่ง อ้อมได้เล่าให้ฟังถึงประสบการณ์การวิ่งในงาน Samsung Galaxy 10K Thailand Championship 2018 ที่มีการปล่อยตัวตามสถิติเวลา ซึ่งอ้อมได้อยู่ในกลุ่มเอ ถูกปล่อยตัวเป็นกลุ่มแรกของนักวิ่งทั้งหมด นักวิ่งในกลุ่มนี้คือนักวิ่งแนวหน้าที่มีสถิติการวิ่งอยู่ในลำดับต้นๆ ของรายการ ในจังหวะปล่อยตัวทุกคนออกตัวด้วยความเร็วสูง ตนถูกดึงไปตามกระแสผู้คนโดยรอบ ณ ขณะนั้นคิดเพียงว่าต้องวิ่งให้ทันคนอื่น มิฉะนั้นแล้วอาจหกล้มบาดเจ็บได้

หรือกรณีของบอลที่เล่าให้ฟังเมื่อครั้งที่ตนได้ลงแข่งขันฮาล์ฟมาราธอนในสนามใหญ่รายการหนึ่ง บอลได้รับคำแนะนำในการวิ่งจากรุ่นพี่นักวิ่งรายหนึ่งว่า ในรายการที่มีคนแข่งขันเยอะ จังหวะปล่อยตัวมักมีการติดขัดของผู้คน การออกตัวไม่จำเป็นต้องอยู่แถวหน้าเสมอไป ให้ขยับถอยร่นลงมาอยู่ด้านหลังเล็กน้อย ให้คนอื่นทยอยออกไปก่อน เน้นการควบคุมการวิ่งของตนเองให้สม่ำเสมอตลอดเส้นทาง เมื่อถึงเวลาแข่งขัน ณ จุดปล่อยตัว บอลบอกว่าการได้เห็นนักวิ่งคนอื่นๆ วิ่งออกตัวไปก่อนหน้าหลายร้อยคน ในขณะที่ตนเพิ่งเริ่มก้าวพ้นเส้นปล่อยตัว ความมั่นใจถูกบั่นทอนลงในทันที ดังนั้นรายการแข่งขันอื่นๆ ถัดมาบอลจึงเลือกที่จะอยู่ตำแหน่งแถวหน้าสุดตอนปล่อยตัวเพื่อความสบายใจ

“รู้สึกลนไม่มั่นใจ รู้สึกว่าเราขาดทุนตั้งแต่ต้น ออกสตาร์ทก็ขาดทุนแล้ว
เขาไปกันไกลแล้ว เรายังใจไม่แน่นพอที่จะออกตัวด้วยวิธีแบบนี้”

4.3.6 แผนการวิ่งกับการควบคุมตนเองในการแข่งขัน

เป็นภาพที่เห็นจนชินสายตากับบรรยากาศ ณ ช่วงเวลาการปล่อยตัวนักวิ่งในงานวิ่ง ภายหลังสิ้นเสียงสัญญาณปล่อยตัว นักวิ่งทั้งหมดล้วนกรูกันออกไปข้างหน้า นักวิ่งที่มีเป้าหมายในใจ มีการเตรียมตัวฝึกซ้อมวางแผนการวิ่งมาอย่างดี ต่อจากนี้คือการวิ่งไปข้างหน้าตามแผนดังกล่าว ผู้ศึกษาสังเกตว่าประสบการณ์ในการแข่งขัน เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักวิ่งประสบความสำเร็จในการวิ่งตามแผนการของตนเอง นักวิ่งที่เจนสนามมักคุมตัวเองให้วิ่งได้ใกล้เคียงกับที่ซักซ้อมมา ในขณะที่นักวิ่งหน้าใหม่มีโอกาสที่จะถูกบรรยากาศและผู้คนโดยรอบดึงดูดบีบคั้น กดดัน กระทั่งวิ่งผิดเพี้ยนไปจากแผนการที่ตนวางไว้อย่างสิ้นเชิงก็มี

กฤษณ์นักวิ่งที่มีประสบการณ์การแข่งขันมากมาย ทั้งสนามใหญ่และสนามเล็ก บางปีเคยคว้าถ้วยรางวัลเกือบ 20 ใบ เล่าให้ฟังถึงการแข่งขันจากประสบการณ์ของตนเองว่าต้องชนะใจตัวเองให้ได้ เพราะหากไม่สามารถเอาชนะใจตัวเอง ปล่อยให้ตนเองเกิดความรู้สึกท้อใจ เมื่อลงสนามแข่งขันก็จะไม่ประสบความสำเร็จตัวเองก็จะท้ออยู่อย่างนั้นเรื่อยไป ในสนามการแข่งขันสำหรับกฤษณ์แล้วมักปล่อยให้คู่แข่งวิ่งนำไปก่อน รอให้ร่างกายพร้อมค่อยแซงคืนในตอนท้าย สิ่งสำคัญคือตราบใดที่ยังไม่ถึงเส้นชัยต้องไม่ท้อ

> *“สงครามยังไม่จบ อย่าเพิ่งนับศพทหารเหมือนกันนั่นแหละ บางคนไปถึงเส้นชัย แต่โดนตะคริวกินก็มีไง มันต้องรู้จังหวะเร่งจังหวะผ่อน เห็นคู่แข่งเร่งก็ไม่ใช่ว่าเราต้องไปเร่งกับเขา ยิ่งถ้าเรารู้เวลาของคู่แข่งจะยิ่งดีเลย ถ้ารู้ว่าเขาวิ่งห่างจากเรามาก ก็ปล่อยเขาแซงไป เดี๋ยวเขาก็หมด เรารู้เวลาตัวเองอยู่แล้ว ค่อยๆ วางแผนเก็บไปทีละนิด วิ่งคุมเพซ(ความเร็ว) ของเราไป ยังไงก็ได้อยู่แล้ว”*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

> *“คู่แข่งที่อยู่ข้างหน้านี่เราต้องพยายามเก็บเค้าให้ได้ ต้องหนีข้างหลังด้วย ไม่ให้เขาบี้ ไม่ให้เขาใกล้เรามากเกินไป ผมมักจะตามหลังคู่แข่งไปเรื่อยๆ พร้อมทั้งสังเกตเสียงหายใจของเขาประเมินได้ว่าเขาไหวหรือไม่ไหว ดูทรงวิ่งเขาว่าแกว่งหรือไม่ ดูการก้าวขาของเขา ถ้ายกได้ไม่สูงเหมือนเดิมแสดงว่าเริ่มหมดแรงแล้ว เตรียมแซงได้เลย”*

บอลเล่าให้ฟังถึงการแข่งขันฮาล์ฟมาราธอนเมื่อครั้งที่ตนเพิ่งเริ่มวิ่งในปีแรกๆ ด้วยความที่เป็นคนมุ่งมั่นในถ้วยรางวัล ตนจึงขยันและตั้งใจฝึกซ้อมก่อนลงสนามแข่งขัน มีการวางแผนการวิ่งมาแล้วอย่างดี ด้วยระยะกว่า 21 กิโลเมตร จึงได้รับคำแนะนำจากรุ่นพี่นักวิ่งว่า ไม่จำเป็นต้องออกตัวเร็ว 3 - 5 กิโลเมตรเมตรแรก หลังจากปล่อยตัววิ่งด้วยเพซ 5.0 (ความเร็ว 5 นาที/กิโลเมตร) หลังจากนั้น ทุกๆ

2 - 3 กิโลเมตรค่อย ๆ ขยับเพิ่มความเร็วขึ้นทีละนิด เช่น เพซ 4.55, 4.50 , 4.45 (ความเร็ว 4.55, 4.50, 4.45 กิโลเมตร/ชั่วโมง) ลดลงไปเรื่อยๆ อย่างต่อเนื่อง กระทั่งผ่านจุดกลับตัวร่างกายจะมีความพร้อมมากขึ้นสำหรับการใช้ความเร็ว ตนต้องวิ่งพร้อมกับลดความเร็วไปเรื่อยๆ กระทั่ง 5 กิโลเมตรสุดท้ายก่อนเข้าเส้นชัย ที่เป็นการใช้ความเร็วสูงที่สุดในระยะทางทั้งหมด ตนควรจะวิ่งอยู่ที่เพซ 4.30 (ความเร็ว 4.30 นาที/กิโลเมตร) หากเป็นไปตามนี้ จะใช้เวลาวิ่งโดยรวมทั้งหมดประมาณ 1 ชั่วโมง 45 นาที ตัวเลขทั้งหมดถูกคำนวณแล้ว ความเร็วที่จะใช้ในการวิ่งถูกจดจำอย่างขึ้นใจ ตนมีหน้าที่เพียงวิ่งประคองตัวเองไปตามความเร็วที่วางไว้ก็เพียงพอแล้ว

เมื่อถึงสถานการณ์แข่งขันจริง ผ่านจุดปล่อยตัวออกไปได้เพียงเล็กน้อย บอลก็วิ่งด้วยความกังวลตลอดเวลาว่าตนออกตัวช้าเกินไป ข้างหน้ามีคนวิ่งนำไปร้อยคนสองร้อยคนแล้ว หากมัวแต่วิ่งคุมความเร็วเท่าเดิมอยู่เช่นนี้คงวิ่งไม่ทันคนข้างหน้าเป็นแน่ดังนั้นจึงทิ้งแผนทั้งหมดอย่างฉับพลันเร่งความเร็วขึ้นแซงคนรอบข้างจำนวนหลายสิบคน สักพักจึงรู้สึกว่าพละกำลังเริ่มหมดไปเรื่อยๆ ถูกคนที่ตนวิ่งแซงแซงคืนในกิโลเมตรต่อๆ มา ตอนนั้นตนเริ่มเหนื่อย ใช้วิธีวิ่งประคองตนเองไปเรื่อยๆ จนใกล้ถึงจุดกลับตัว นับจำนวนนักวิ่งรุ่นอายุเดียวกันแล้วก็พอจะทราบว่า คงไม่ได้ถ้วยรางวัลแน่ๆ แล้วจึงลดความเร็วในการวิ่งลงบวกกับเส้นทางวิ่งที่เป็นเนินเสียส่วนใหญ่คงไม่สามารถสร้างสถิติเวลาที่ดีได้ความเหนื่อยล้ายิ่งฉุดให้ความเร็วลดลงไปอีก จนกระทั่งกิโลเมตรที่ 18 ถูกทักทายด้วยตะคริวที่ขาด้านขวาจึงเปลี่ยนเป็นวิ่งสลับเดินบ้างเล็กน้อย พยายามประคองตัวเองจนเข้าเส้นชัย ใช้เวลา 2 ชั่วโมงเศษ เป็นอันว่าผิดไปจากแผนที่วางไว้ จึงไม่สามารถคว้าถ้วยรางวัลได้

4.3.7 รางวัลสำหรับการแข่งขัน

ในการแข่งขันวิ่งไม่ว่าจะสนามเล็กหรือสนามใหญ่ ก็ล้วนแล้วแต่มีรางวัลสำหรับผู้ชนะ บางงานอาจมีเฉพาะถ้วยรางวัล แต่บางงานอาจแถมพ่วงเงินรางวัล บางงานจัดสรรรางวัลให้ 3 อันดับ บางงานมี 5 อันดับ และอาจมีส่วนน้อยที่มีถึง 7 - 10 อันดับ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับงบประมาณในการจัดงานและคณะผู้จัดงานที่จะเป็นคนกำหนดเงื่อนไขขึ้นมา รางวัลมีผลในการดึงดูดนักวิ่งให้มาร่วมงานมากยิ่งขึ้นโดยเฉพาะกับกลุ่มแนวหน้า

นอกจากถ้วยรางวัลก็จะมีเหรียญรางวัล นักวิ่งท่านหนึ่งเล่าให้ผู้ศึกษาฟังว่าในอดีตผู้จัดงานได้จัดหาเหรียญรางวัลไว้สำหรับนักวิ่งที่สามารถวิ่งเข้าเส้นชัยในลำดับต้น ส่วนใหญ่จะอยู่ที่ 300 - 500 คนแรกพิจารณาจากจำนวนของนักวิ่งในรายการนั้นๆ แต่ในปัจจุบัน เงื่อนไขถูกปรับเปลี่ยนไปตามยุคสมัย นักวิ่งที่สามารถวิ่งเข้าเส้นชัยในเวลาที่กำหนด จึงได้รับเหรียญรางวัลทุกคน นักวิ่งที่ไม่ได้อยู่ในกลุ่มแนวหน้าบางคนก็ให้ความสนใจกับเหรียญรางวัล อาจให้ความสนใจในรูปแบบของเหรียญนัยว่าเป็นของสะสม ผู้ศึกษาสังเกตว่าในปัจจุบันบางสนามการแข่งขันมักมีการแจกของที่ระลึกอื่นๆ เพิ่มเติมเพื่อดึงดูดนักวิ่ง ตัวอย่างเช่น เสื้อ ผ้าเช็ดตัว ตุ๊กตา หมวก เป็นต้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การกำหนดเงื่อนไขรางวัลสำหรับผู้ชนะในการแข่งขัน ผู้จัดงานมักแบ่งผู้แข่งขันตามช่วงอายุ ยกตัวอย่างเช่น หากแบ่งช่วง 10 ปี ก็จะได้ผู้ร่วมแข่งขันตั้งแต่ รุ่นทั่วไปที่อายุต่ำกว่า 30 ปี, รุ่น 30 - 39 ปี, รุ่น 40-49 ปี, รุ่น 50-59 ปี, รุ่น 60-69 ปี, รุ่น 70-79 ปี และรุ่นอายุตั้งแต่ 80 ปีขึ้นไปหรือบางรายการที่มีการแบ่งต่างออกไปเป็นแบ่ง 5 ปีและ15 ปี เป็นต้น ในมุมของนักวิ่งที่หวังชิงถ้วยรางวัลการแบ่งช่วงอายุที่แคบย่อมมีจำนวนผู้แข่งขันในรุ่นเดียวกันน้อยกว่า การแข่งขันก็มักจะต่ำกว่าดังนั้นโอกาสชนะจึงมีมากกว่าการแบ่งช่วงกว้าง การประเมินโอกาสในการชนะจากการแบ่งช่วงอายุจึงมีผลต่อการตัดสินในการสมัครเข้าร่วมแข่งขันของนักวิ่งบางกลุ่ม

ในช่วงเริ่มแรกที่เข้าสู่สนามการฝึกซ้อมและแข่งขันวิ่ง บอลมองว่าถ้วยรางวัล เป็นสิ่งที่แสดงถึงความเก่งในการวิ่ง คนที่ได้ถ้วยรางวัลคือคนเก่ง หมายถึงคนที่วิ่งได้เร็ว เมื่อตนอยากเก่งจึงต้องทุ่มเทซ้อมอย่างหนัก และเล่าถึงความรู้สึกตนเองเมื่อสามารถวิ่งชนะได้ถ้วยรางวัลในรายการวิ่งที่จัดภายในจังหวัด ตอนนั้นตนรู้สึกดีใจมาก รู้สึกประสบความสำเร็จ แล้วนำไปสู่ความรู้สึกฮึกเหิมกระหายการแข่งขันมากขึ้นภายในใจ

แต่ในรายการถัดมาเมื่อพลาดการได้ถ้วยรางวัล ทั้งๆ ที่ประเมินแล้วว่ามีโอกาสได้ถ้วยรางวัลสูงมากทำให้บอลกลับมารู้สึกว่าตัวเองยังไม่เก่งทั้งที่ก่อนหน้านี้มั่นใจในตัวเองมาก

> *"สนามนี้ไม่ได้ถ้วยเทียบเวลาก็ดีขึ้นจากสนามที่แล้วแต่มันก็ยังไม่ใช่ มีถ้วยตั้งสิบห้าใบ ทำไมเราไม่ได้ แสดงว่าเราไม่เก่งละ เริ่มรู้สึกว่าตัวเองไม่เก่งตอนนี้ละ หลังจากที่มั่นใจว่าเราเป็นกระบี่มือหนึ่ง (หัวเราะ)"*

ปัจจุบันผ่านมา 3 ปี กับประสบการณ์การแข่งขันหลากหลายสนาม บอลมองว่าถ้วยรางวัลเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงศักยภาพของนักวิ่ง เมื่อพิจารณาจากสถิติความเร็วดูเหมือนผู้หญิงมีโอกาสได้ถ้วยรางวัลง่ายกว่าผู้ชายอีกทั้งจำนวนคู่แข่งก็มีน้อยกว่า แต่สำหรับการแข่งขันคนที่ได้ถ้วยรางวัลก็ถือว่าวิ่งเก่งในรุ่นนั้นแล้ว ไม่จำเป็นต้องนำมาเปรียบเทียบกับเพศหรือรุ่นอายุอื่น

กรณีก้องที่มองว่าถ้วยรางวัลจากการวิ่งก็ไม่ได้แตกต่างจากรางวัลอื่นๆ ในชีวิต ก่อนหน้านี้ทั้งด้านการเรียน การเล่นกีฬา หรือแม้กระทั่งด้านการใช้ชีวิต ก้องมองว่าเป้าหมายเป็นสิ่งสำคัญ ที่ทำหน้าที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ เป็นเหมือนศาสนา ถูกสร้างขึ้นมาเพื่อนำพาตนเองไปสู่การกระทำบางอย่างที่ตอบสนองความต้องการของตัวเองหรือคนอื่น ซึ่งตนเองมองว่า ทั้งหมดนี้สุดท้ายแล้วคือความว่างเปล่า เป็นเพียงการสร้างหรือกำหนดคุณค่าของสิ่งใดสิ่งหนึ่งขึ้นมาเท่านั้นเอง บางคนตั้งเป้าหมายอยากเป็นคนร่ำรวย เพราะเลือกที่ให้คุณค่ากับเงินทอง หรือบางคนตั้งเป้าหมายที่จะสะสมวัตถุสิ่งของต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นนาฬิกาหรู กระเป๋าแบรด์เนม หรืออื่นๆ ก็เพราะให้คุณค่ากับวัตถุสิ่งของเหล่านี้ ซึ่งก้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ไม่ได้มองว่าเรื่องเหล่านี้เลวร้ายเสียทั้งหมด การรู้เท่าทันในความคิดและความต้องการของตนเองนำมาซึ่งกลวิธีในการที่จะจัดการกับตนเอง

> *"ความรู้สึกไม่ได้ต่างกัน ถ้วยก็คือถ้วย เคยรู้ความรู้สึกของการได้รางวัลในชีวิตมาแล้วทั้งเรื่องกีฬาและเรื่องเรียน จริงๆถ้วยวิ่งนี่ถือว่าอยู่ในระดับที่ต่ำกว่าที่เคยได้รับมาก่อน ๆ นั้นด้วยซ้ำ ตอนเรียนเคยได้ที่หนึ่งของพิริยาลัย สอบสมาคมคณิตศาสตร์ได้ที่สามของภาคเหนือ รับรางวัลจากพระหัตถ์ของพระเทพฯ มาแล้ว"*

> *"จริง ๆ ทั้งหมดมันก็คือความว่างเปล่านะ ไม่ว่าจะเป็นถ้วยรางวัล เกรดเฉลี่ย 4.00 มันคือความหมายเดียวกัน"*

การตั้งเป้าหมายกับถ้วยรางวัลจากการวิ่งก็เช่นเดียวกัน เมื่อตนต้องการคงระดับความแข็งแรงของร่างกายเพื่อเอาชนะความถดถอยของสภาพทางกาย และการทดท้อของสภาพจิตใจ การฝึกซ้อมที่ต่อเนื่อง จึงต้องการเป้าหมายที่ใหญ่พอที่จะจูงใจตนเอง

> *"จริง ๆ แล้วความคิดที่จะสะสมถ้วยมันคือการสมมติขึ้นมา แล้วก็ใช้หลอกตัวเอง ซึ่งเป้าหมายทุกอย่างในโลกนี้มันก็ล้วนเป็นการสมมติทั้งสิ้น รู้ว่าหลอกตัวเอง แล้วร่างกายก็เต็มใจที่จะให้หลอก มันหลอกไม่ยาก มันก็เหมือนกันแหละ บางคนก็สะสมกระเป๋าหลุยส์ บางคนก็สะสมรถยนต์ บางคนสะสมนาฬิกา บางคนก็เอาคนอื่นมาเป็นมาตรฐานในการสร้าง ทำตามคนอื่น ทุกข์ทั้งนั้นไม่ได้อะไร ผมก็เหมือนกัน หลอกตัวเองด้วยถ้วยรางวัลไง หลอกว่ามันทรงคุณค่า ได้ถ้วยมาก็เอามาชื่นชม สร้างความรู้สึกเหล่านี้ขึ้นมาเอง อย่างเช่น ถ้วยงานวิ่งของคณะทันตแพทย์ครั้งที่ 1 เฮ้ย!! นี่มันงานของคณะนะ ครั้งแรกด้วย เราต้องทำให้ได้สิ อะไรแบบนี้"*

> *"ถ้วยรางวัลเหล่านี้ ผมไม่เคยเอามาอวดคนอื่นนะ ทั้งหมดจะถูกเก็บไว้ในห้องนอนตัวเอง ผมบอกแล้วว่าเอาไว้หลอกตัวเอง ฉะนั้นก็เอาไว้ดูเอง ผมว่าสิ่งเหล่านี้มันเป็นความต้องการพื้นฐานนะ คนเรามักจะต้องการการยอมรับการประสบความสำเร็จ อยากเป็นผู้นำ อยากได้สังคม อยากได้รับความชื่นชม"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

"จากประสบการณ์ในชีวิต เรียนรู้ที่จะตั้งเป้าหมายที่ไม่ลำบากต่อตนเองเกินไป ถ้าตั้งเป้าหมายชีวิตว่าอยากเป็นคนที่รวยที่สุด แข็งแรงที่สุด วิ่งเร็วที่สุด แบบนี้ชีวิตจะเหนื่อยเกินไป เลยตั้งเป้าหมายว่าตนเองจะสะสมถ้วยรางวัลในการแข่งขันวิ่ง ผมว่าง่ายดีนะ งานแข่งก็มีเยอะง่ายกว่าตั้งเป้าหมายด้วยเวลาเยอะเลย"

ดังนั้น การจะตัดสินใจลงแข่งขันแต่ละครั้ง จึงต้องอาศัยกลยุทธ์ในการมองการแข่งขันครั้งนั้นๆ ว่าควรจะต้องลงแข่งในระยะทาง หรือประเภทใดจึงจะมีโอกาสเข้าถึงถ้วยรางวัล ประกอบกับต้องพิจารณาผู้แข่งขันคนอื่นๆ เพื่อประเมินโอกาสของตนเอง และเลือกแข่งในรายการที่ตนมีโอกาสคว้าถ้วยรางวัลมากที่สุด ประสบการณ์สอนให้เรียนรู้ที่จะไม่ตั้งเป้าหมายที่ใหญ่และสร้างความลำบากให้ตัวเอง เช่น ถ้วยรางวัลงานกรุงเทพฯ มาราธอน ซึ่งเป็นงานใหญ่ระดับประเทศ แน่นอนว่าจะมีคนเข้าแข่งขันจำนวนมาก ทั้งชาวไทยและต่างชาติ โอกาสในการได้ถ้วยรางวัลสำหรับตนจึงมีน้อยมากจนแทบไม่มีเลย งานลักษณะนี้ก้องจึงเลือกที่จะไม่แข่ง งานที่ตนสนใจจึงเป็นงานระดับจังหวัด ระดับหน่วยงาน งานที่จัดขึ้นเฉพาะกลุ่ม ถ้วยรางวัลอาจไม่ได้มีมากแต่คู่แข่งก็มีไม่มากเช่นเดียวกัน

กรณีของออยที่แม้จะเริ่มต้นวิ่งเพื่อลดน้ำหนัก ไม่ได้คิดจะแข่งขันกับใคร แต่เมื่อได้มีโอกาสมาฝึกซ้อมวิ่งที่สนามกีฬา ได้พูดคุยกับกลุ่มนักวิ่งที่ฝึกซ้อมด้วยกัน สมาชิกภายในกลุ่มกลายเป็นแรงผลักดันให้ตนวิ่งได้ดีขึ้นอีก ทั้งภาพชัยชนะของสมาชิกภายในกลุ่มที่ไปแข่งขันได้ถ้วยรางวัล ยังสร้างแรงจูงใจในการพาตัวเองเข้าสู่สนามของการแข่งขันมากขึ้นอีกด้วย หลังจากซ้อมวิ่งอยู่ประมาณ 5-6 เดือนมีโอกาสได้ไปวิ่งที่งานโรงเรียนแห่งหนึ่ง ในจังหวัดเชียงใหม่ พอเข้าเส้นชัยถึงได้รู้ว่าเข้ามาเป็นลำดับที่3 ได้ถ้วยรางวัลเป็นใบแรกของชีวิตรู้สึกดีใจและภูมิใจมาก

"ไม่คิดว่าจะได้ถ้วย ก็เกิดได้ขึ้นมา ถ่ายรูปไปลงในกรุ๊ปก็มีคนแสดงความยินดีด้วย หลังจากนั้นอีกไม่ถึงเดือนก็สมัครวิ่งในรายการอบจ. อุตรดิตถ์ เดินวิ่งมินิมาราธอน ลงรายการฟันรัน ก็ได้ถ้วยอันดับที่ 4 อีกได้ถ้วย 2 งานติดๆ กันมันทำให้เรารู้สึกว่า เราก็ทำได้เหมือนกัน"

"เห็นคนในกรุ๊ปไปแข่ง เขาได้ถ้วย เราก็เลยอยากลองดูบ้าง ถ้วยรางวัลเป็นสิ่งที่จะแสดงให้เห็นว่าเราก็สามารถทำได้เหมือนคนอื่นเขา"

ระยะหลังออยติดสอยห้อยตามหมู่พวกเดินทางไปแข่งขันตามจังหวัดต่างๆ บ้างเป็นบางครั้งแม้จะแข่งบ่อยขึ้น แต่ก็ยังไม่กล้าตั้งความหวังกับการแข่งขันว่าจะต้องได้ถ้วยรางวัลเสมอไป อาศัยว่าได้

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

ออกไปหาประสบการณ์ ไปร่วมสนุกกับบรรดาเพื่อนนักวิ่งก็เพียงพอแล้ว หากไม่ได้ถ้วยรางวัลก็คิดว่าตนเองอาจจะซ้อมมาน้อยเกินไปเอาไว้แก้ตัวใหม่งานหน้า เมื่อมีสมาชิกภายในกลุ่มคนใดที่วิ่งชนะได้ถ้วยรางวัลก็จะร่วมแสดงความยินดีด้วยทุกครั้ง

จูนเป็นนักวิ่งที่มีประสบการณ์การวิ่งมา 4 ปี ชอบลงสนามเพื่อแข่งขัน ซึ่งเจ้าตัวบอกว่าชื่นชอบสนุกสนานกับการได้เจอเพื่อนฝูงกลุ่มนักวิ่งตามงานต่างๆ ขณะเดียวกันเจ้าตัวมักปฏิเสธว่าไม่ใช่คนวิ่งเร็วเลย จูนเล่าความรู้สึกของการได้ถ้วยรางวัลใบแรกจากการแข่งระยะมินิมาราธอนในงานแม่เมาะฮาล์ฟมาราธอนที่จังหวัดลำปางว่า เป้าหมายของตนในตอนนั้นไม่ใช่ถ้วยรางวัลก็เลยไม่ได้รู้สึกว่าภูมิใจอะไรมากมาย ถ้าให้เทียบแล้วการที่ตนวิ่งจบได้นำความภูมิใจให้ตนเองมากกว่า ด้วยความที่ลงแข่งแต่ละครั้งแต่ละสนามก็มักจะได้ถ้วยรางวัลติดไม้ติดมือมาด้วยเสมอ ช่วงหลังๆ มักถูกเพื่อนๆ และพี่ๆ ในกลุ่มนักวิ่งแซวว่าถ้วยรางวัลที่ได้เกิดจากความบังเอิญบ้าง โชคดีบ้าง

> *"หนูรู้สึกว่ามันไม่จริง เพราะเรารู้ตัวว่าไม่ใช่คนวิ่งเก่ง พอคนอื่นว่าฟลุ๊คหนูก็ว่ามันคงจะฟลุ๊คจริง ๆ ส่วนตัวหนูรู้สึกเฉย ๆ นะไม่ได้รู้สึกภูมิใจกับถ้วยรางวัลเท่าไหร่ บางงานอย่างงานแม่ถางมินิมาราธอน แค่เดินเข้าเส้นชัยก็ได้ถ้วย แล้วหนูรู้ว่าที่ผ่านมาหนูอยู่ในรุ่นอายุที่คนที่มาวิ่งเค้าไม่ได้จริงจังเท่าไหร่ หนูอาจจะเป็นคนที่จริงจังขึ้นมานิดนึงหนูก็เลยได้ถ้วย จริงๆ แล้วหนูไม่ได้วิ่งเร็วเลย"*

กรณีของเก้า นักวิ่งที่ชื่นชอบบรรยากาศการแข่งขัน โดยวางเป้าหมายการวิ่งแข่งขันในแต่ละครั้งไว้ที่การเอาชนะตนเอง พาตัวเองเข้าเส้นชัยได้ก็ภาคภูมิใจมากแล้ว ด้วยภาระทางด้านครอบครัวในการดูแลลูกน้อยวัยทารก ทำให้เวลาในการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาฝีเท้าของตนเองมีได้ไม่เต็มที่ แต่ทั้งนี้เก้าก็ยังพยายามที่จะหาเวลาในการฝึกซ้อมให้ตนเองอย่างสม่ำเสมอ เพื่อในอนาคตตนจะสามารถลงแข่งขันในระยะทางที่มากขึ้นได้ เมื่อผู้ศึกษาถามความคิดเห็นของเก้าถึงเหรียญรางวัล และเสื้อที่ระลึกในงานวิ่ง เก้าบอกว่าประเด็นดังกล่าวไม่ได้มีผลกับตนมากนัก ตนมองว่าเป็นเพียงของที่ระลึกมากกว่าแต่ก็ไม่ลืมที่จะเล่าถึงกรณีงานวิ่งที่ตนเคยสมัครเข้าร่วม โดยงานดังกล่าวนั้นผู้จัดงานระบุว่าจะแจกของที่ระลึกในปริมาณที่จำกัด ตนก็จะคิดทันทีว่าถ้าไม่ได้แสดงว่าวิ่งช้าเกินไป หรือร่างกายยังไม่ดีพอ

> *"มันเคยมีอยู่รายการหนึ่งแจกเสื้อ 300 ตัว คิดว่าเฮาได้แน่นอน ปรากฏว่าบ่ได้!! รู้สึกเหี่ยวไปเหมือนกัน เวลาเดินผ่านคนที่เขาได้ก็จะรู้สึกกับตัวเองว่ายะหยังเฮาบ่ได้"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

จินนี่ นักวิ่งสาวผู้ชื่นชอบความสนุกสนานกับการใช้เทคโนโลยีไปการวิ่ง ทั้งแอพพลิเคชั่นต่างๆ และนาฬิกาอัจฉริยะที่ช่วยให้จินนี่มีรูปลักษณ์ที่ดีผ่านบรรยากาศของการฝึกซ้อมหรือการร่วมแข่งขันในเส้นทางใหม่ๆ ที่น่าประทับใจ จินนี่บอกว่าการตัดสินใจที่จะสมัครหรือไม่สมัครวิ่งงานใดนั้น ตนให้น้ำหนักเรื่องของเส้นทางวิ่งมากกว่าเสื้อที่ระลึกหรือเหรียญรางวัล ซึ่งแตกต่างจากการวิ่งในอีกรูปแบบหนึ่งที่เรียกว่า Vitual run ที่ตนได้เคยสมัครเข้าร่วมโดยมีเงื่อนไขให้ผู้วิ่งสามารถวิ่งบนเส้นทางไหนเวลาใดก็ได้ เพียงแต่ส่งผลการวิ่งให้ผู้จัดแล้วก็จะได้ของที่ระลึกซึ่งส่วนมากก็จะเป็นเสื้อและเหรียญรางวัลจินนี่บอกว่าในกรณีดังกล่าวตนให้น้ำหนักความสำคัญกับของที่ระลึกมากกว่าเนื่องจากแสดงให้เห็นถึงความมีวินัยในการวิ่งของตน

ไม่ว่านักวิ่งจะตั้งเป้าหมายการวิ่งของตนอย่างไร สิ่งสำคัญคือการพาตัวเองออกไปวิ่ง ระยะทางที่ทอดยาวข้างหน้า กับระยะเวลาอันเนิ่นนานบนทางวิ่ง สร้างความเหนื่อยล้าและทดท้อใจแก่นักเริ่มต้นวิ่งจำนวนไม่น้อย บางคนพ่ายแพ้ไปบนเส้นทางของตัวเอง เรื่องราวบางส่วนจากนักวิ่งกลุ่มหนึ่งที่ผู้ศึกษาได้สัมภาษณ์พูดคุยแสดงให้เห็นถึงพลังความมุ่งมั่นที่ยังคงฉายส่องตามเส้นทางการวิ่งของตนเอง ทุกคนมีเป้าหมายเป็นของตัวเอง การแข่งขัน สถิติเวลาระยะทาง เหรียญรางวัลและถ้วยรางวัลเป็นองค์ประกอบที่เข้ามาภายหลังที่เริ่มวิ่ง คอยหยิบยื่นความสนุกสนานท้าทายให้แก่นักวิ่ง นักวิ่งบางคนเลือกบรรจุความท้าทายใหม่ลงไปบนเส้นทางสู่เป้าหมายเดิม หรือบางคนพาตัวเองก้าวสู่เป้าหมายใหม่ที่ท้าทายกว่าเดิมอย่างไรก็ตามผู้ศึกษายังคงมองว่าการวิ่งเป็นการออกกำลังกายที่เป้าหมายและความสำเร็จเป็นเรื่องเฉพาะบุคคล รางวัลและสิ่งตอบแทนจากการวิ่งนอกจากจะเป็นความภาคภูมิใจในตัวเองแล้ว คงเป็นการดีไม่น้อยหากนักวิ่งจะสามารถเก็บเกี่ยวความสนุกในช่วงระหว่างวิ่งไปได้ด้วย

4.4 สังคมนักวิ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

เมื่อแรกที่ผู้ศึกษาก้าวเข้าสู่เส้นทางการวิ่ง ภาพของผู้คนที่กำลังวิ่งอยู่ภายในสนามกีฬาอบจ.แพร่ เบื้องหน้านั้นเป็นเพียงความปกติธรรมดาที่ไม่ได้พิเศษแต่อย่างใด แต่เมื่อกลับไปวิ่งที่เดิมซ้ำๆ พบว่าตนเองเริ่มจดจำนักวิ่งบางคนในสนามได้ ชายร่างสันทัดที่วิ่งตามลำพังช่วงหัวค่ำ กลุ่มชายสูงอายุ 3 - 4 คนที่วิ่งไปคุยไป คุณป้าผมสีดอกเลาที่จะมาเดินเร็ววันละครึ่งชั่วโมง กลุ่มเด็กนักกีฬาที่นั่งรวมกันอยู่ข้างสนามรอผลัดเปลี่ยนฝึกซ้อมหลังเลิกเรียน ภาพซ้ำเหล่านี้มีรายละเอียดที่ปรากฏชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ ตามระยะเวลาที่ผู้ศึกษาวิ่งในสนาม ล่วงเข้าสู่เดือนที่ 3 ผู้ศึกษาพบว่าภายใต้การวิ่งที่เป็นกีฬาแห่งปัจเจก ทุกคนสามารถวิ่งได้โดยไม่ต้องอาศัยกลุ่มเพื่อนหรือทีมที่จริงแล้วในสนามมีการรวมกลุ่มของผู้คนที่ชื่นชอบการวิ่งอยู่หลากหลายกลุ่ม เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง เป็นดั่งภาพซ้อนที่ซ่อนอยู่ในสนามกีฬาแห่งนี้

การได้ร่วมสังเกตการณ์ฟังการพูดคุยของสมาชิกในกลุ่มนักวิ่ง พบว่าส่วนมากเป็นคุยเรื่องรายละเอียดการฝึกซ้อมของสมาชิกในกลุ่ม เล่าถึงการแข่งขันที่ผ่านมา และที่กำลังจะเกิดขึ้น การยกตัวอย่างถึงนักวิ่งคนอื่นๆ เพื่อเปรียบเทียบ การพูดคุยในกลุ่มมีภาษาและคำศัพท์บางคำที่เฉพาะตัว ผู้ศึกษาต้องอาศัยถามจากสมาชิกคนอื่นๆ หรือใช้การฟังหลายๆ ครั้งจึงจะเข้าใจในความหมาย รวมถึงค่านิยมร่วมที่ผู้ศึกษาก็เฝ้าสังเกตจากการแสดงออก และสื่อสารของสมาชิกภายในกลุ่ม ผู้ศึกษาพบว่าสมาชิกผู้มาใหม่มักจะยอมรับในค่านิยมดังกล่าว แล้วอาศัยเรียนรู้เทคนิค แนวทางต่างๆ ผ่านกลุ่มและสังคมดังกล่าว เรื่องราวบทสนทนาของสมาชิกในกลุ่ม จะทำหน้าที่กระตุ้นเร้าสมาชิกคนอื่นๆ โดยปริยาย

แม้กระทั่งผู้ศึกษาเอง เมื่อครั้งเริ่มต้นวิ่งก็เป็นคนหนึ่งที่ประหวั่นใจในอนาคตการวิ่งของตนเองว่าจะทอดยาวออกไปได้ไกลเพียงใด ลำพังรองเท้าหนึ่งคู่ กับพละกำลังในการวิ่ง กลัวว่าจะพ่ายแพ้ความเบื่อหน่ายและความเหนื่อยล้าที่แฝงมาในทุกย่างก้าว การได้เข้าร่วมเป็นส่วนหนึ่งในกลุ่มสังคมของนักวิ่ง ช่วยสร้างความรู้สึกมั่นใจขึ้นมาโดยอัตโนมัติว่าตราบใดที่ยังมีกลุ่มคนเหล่านี้อยู่ การวิ่งของตนเองไปได้ไกลอย่างแน่นอน

4.4.1 นักวิ่งต้นแบบ

ภายในสนามกีฬา อบจ.แพร่ในช่วงเวลาเย็นถึงค่ำ มีกลุ่มนักวิ่งที่ฝึกซ้อมกันอยู่เป็นประจำ ความเป็นประจำของสนามแห่งนี้จึงมีตั้งแต่ไม่ถึงขวบปี กระทั่งบางคน อาจยาวนานกว่ายี่สิบปีเสียด้วยซ้ำ ลู่วิ่งชั้นในสุดถูกจับจองโดยกลุ่มนักวิ่งขาประจำที่มีสรีระบ่งบอกถึงการเคี่ยวกรำที่ยาวนาน และหนักหน่วง ท่วงท่าและจังหวะการวิ่งอันพร้อมเพรียงมองดูสวยงามเพลิดเพลินสายตา นักวิ่งผู้มาใหม่มักชายตามองกลุ่มฝีเท้าดังกล่าว เพื่อพิจารณาว่าในเส้นทางการวิ่ง ตนจะเลือกวางตัวเองไว้ตรงไหน และใครสักคนในกลุ่มอาจกลายเป็นต้นแบบสำหรับผู้มาใหม่

กฤษณ์ ผู้คร่ำหวอดในวงการวิ่งมานานกว่าสิบปี เป็นนักวิ่งที่มีเป้าหมายการแข่งขันมาตั้งแต่ต้นเนื่องจากมีต้นแบบเป็นนักกีฬาวิ่งมาราธอนเหรียญทองในรายการแข่งขันซีเกมส์ปี 2548 ชัยชนะที่เต็มไปด้วยรางวัลและเสียงชื่นชมในครั้งนั้น ทำให้ตนอยากวิ่งเพื่อจะได้มีโอกาสยืนในตำแหน่งนั้นบ้าง

> *“เห็นเขาได้ถ้วยรางวัล รู้สึกชอบ อยากเป็นเหมือนเขา อยากได้ถ้วย*
> *อยากได้เหรียญมาโชว์”*

กว่าสิบปี กฤษณ์ใช้การลองผิดลองถูกฝึกซ้อมด้วยตัวเองมาโดยตลอด เก็บเกี่ยวประสบการณ์จากสนามการแข่งขัน เคี่ยวกรำฝึกฝนบ่มเพาะความแข็งแรงของร่างกายและจิตใจ กระทั่งผลงานการวิ่งมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับอย่างต่อเนื่อง ในระยะ 5 ปีหลัง เมื่อลงแข่งขันในรายการวิ่งทั้งระดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

จังหวัดและภูมิภาคทางเหนือ ก็มักจะคว้าชัยชนะในอันดับต้นๆ ของรายการได้เกือบทั้งสิ้น ชื่อของกฤษณ์ค่อยๆ ไต่อันดับ จนกลายเป็นที่รู้จักในฐานะนักวิ่งระดับแนวหน้าของจังหวัดและภูมิภาค ถ้วยรางวัลนับไม่ถ้วนกลายเป็นของสะสมที่การันตีความสำเร็จ อีกทั้งการที่ตนเองกลายเป็นต้นแบบสำหรับนักวิ่งคนอื่น ๆ ที่อยากฝึกฝนเพื่อสร้างผลงานทางการวิ่ง จึงเป็นทั้งรางวัลและการยอมรับจากบรรดานักวิ่งในสังคมที่สร้างความภาคภูมิใจแก่ตนเองอย่างยิ่ง

> *"ถ้วยรางวัลมันเป็นความภาคภูมิใจ มองเห็นผลงานตัวเองในตู้โชว์ที่บ้านแล้วมันรู้สึกสบายตา สบายใจ"*

> *"มีหลายคนเข้ามาถามเทคนิคการวิ่งบ้าง ตารางการซ้อมบ้าง ให้ผมช่วยแนะนำบางคนผมก็รู้จัก บางคนก็ไม่รู้จัก แต่ผมก็ยินดีนะ"*

ในสังคมของนักวิ่ง สำหรับคนที่รู้จักกฤษณ์ ก็จะรู้จักในฐานะและบทบาทของนักวิ่งต้นแบบที่มีผลการวิ่งดีมาโดยตลอด ทำให้ต้องรักษาผลงานการวิ่งของตนอย่างน้อยที่สุดให้คงระดับเดิมหรือพัฒนาให้ดีมากกว่าเดิม สังเกตจากกฤษณ์ยังคงมีเป้าหมายที่จะคงอันดับการวิ่งของตัวเองไม่ให้หลุดไปจากผลงานเดิมที่เคยทำไว้หรือเป้าหมายการพัฒนาสถิติการวิ่งแข่งขันของตนเองให้สามารถทำเวลาได้ดีขึ้น

> *"มาราธอนอยากวิ่งให้ได้ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง ฮาล์ฟฯ 1 ชั่วโมง 20 นาที ก่อนหน้านี้ผมเคยวิ่งฮาล์ฟฯ เวลานี้มาแล้ว แต่ก็รู้นะว่าค่อนข้างที่จะยากในการคงสภาพ อยากได้มินิฯ 38 นาที ตอนนี้เวลาดีที่สุดที่ผมเคยทำได้คือ 39 นาที ระยะ 5 กิโลเมตร อยากวิ่งได้ 17 นาที"*

แม้จะมีหรือไม่มีรายการแข่งขันก็ตาม ตารางการฝึกซ้อมของกฤษณ์ ยังคงมีอยู่อย่างเข้มข้นต่อเนื่องตลอดปี ซ้อมวิ่งคอร์ทหรือการฝึกวิ่งเร็วสลับกับการวิ่งเทมโป้ หรือการฝึกวิ่งสร้างความแข็งแรงของร่างกาย สลับกับกับการวิ่งยาวสร้างความทนทาน ตารางการฝึกซ้อมถูกรักษาไว้ด้วยวินัยอันยิ่งยวด จะไม่ถูกบิดพลิ้วไปด้วยสภาพอากาศ สภาพอารมณ์ หรือเทศกาลงานหรรษาใด ฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกที่ผู้ศึกษาจะเห็นว่าในวันที่ฝนซัดสาด กฤษณ์ยังคงวิ่งวนในสนามท่ามกลางสายฝน ในวันที่ดึกดื่นกระทั่งไฟในสนามปิด หากการซ้อมยังไม่ลุล่วง กฤษณ์ก็จะยังคงวิ่งอยู่คนเดียวเช่นนั้น หรือเช้ามืดวันหยุดสุดสัปดาห์ที่แม้จะมีหรือไม่มีสหายนักวิ่งติดตามกฤษณ์ก็จะพาตัวเองออกไปวิ่งยืดเส้นสาย 20 - 30 กิโลเมตรด้วยตัวเองเป็นประจำ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

แม้จะทราบดีว่าร่างกายของตนอยู่ในช่วงวัยที่มีการถดถอย การต่อสู้กับตัวเองด้วยการซ้อมหนัก จึงไม่อาจทราบได้ว่าปลายทางในอนาคต ร่างกายของตนจะอยู่ในสภาพใด แต่ก็ยังยืนยันว่าจะยังคงวิ่งอยู่อย่างนี้ และคิดว่าจะวิ่งไปจนกว่าตนจะวิ่งไม่ได้แล้วเท่านั้น

> *"รุ่นน้อง ๆ ที่ขึ้นมาใหม่เขาก็แรง เราจะสู้เขาไม่ได้ละ แต่ถ้าเป็นรุ่นอายุเดียวกันนี้ผมคิดว่ายังคุมได้อยู่ในโซนภาคเหนือ"*

> *"ก็รู้อยู่ว่าใช้ร่างกายค่อนข้างเยอะ แก่มายังไม่รู้ว่ามันจะเป็นอย่างไร แต่ก็ยังจะวิ่งอยู่ ผมเห็นคนที่เขาอายุ 50 กว่าเขาก็ยังวิ่งหนักกันได้ ผมว่าผมก็น่าจะทำได้"*

กรณีของแพทก็เช่นกัน เป็นนักวิ่งที่มีประสบการณ์การวิ่งการแข่งขันมาสิบกว่าปี การวิ่งที่ค่อยๆ พัฒนาขึ้นจากการฝึกซ้อมเป็นประจำควบคู่ไปกับการเก็บสะสมถ้วยรางวัลจากการแข่งขันมาเรื่อยๆ มีสถิติการวิ่งของตัวเองในแต่ละสนามที่ดีขึ้นตามลำดับ ในสังคมของนักวิ่งทุกคนที่รู้จักแพทก็จะรู้จักในฐานะของนักวิ่งหญิงแนวหน้าของจังหวัด ที่ในระยะหลังๆ ยังมีถ้วยรางวัลจากสนามใหญ่ๆ ระดับประเทศการันตีความสามารถอีกด้วย

การวิ่งแข่งขันในรายการใดๆ ก็ตาม แพทมักจะตั้งเป้าหมายและคาดหวังกับตนเองทุกครั้ง หากสนามการแข่งขันเป็นดั่งสนามสอบ ตนจึงต้องตั้งใจอย่างเต็มที่ทุกครั้ง ครั้นจะให้ตนวิ่งไปแบบช้า ๆ ในสนามของการสอบ จึงไม่ใช่สิ่งที่ตนเป็น อีกทั้งภายหลังการแข่งขันในสังคมนักวิ่งมักพูดคุยวิเคราะห์กันถึงสถิติการวิ่ง นักวิ่งที่อยู่ในระดับแนวหน้าเช่นแพทจึงมักถูกคาดหวังกับชัยชนะร่วมกับสถิติเวลาที่แสดงถึงการพัฒนาที่ต่อเนื่อง

> *"พี่เคยวิ่งอยู่ในอันดับ 1-5 อย่างน้อยที่สุดก็ต้องพยายามทำให้ได้อยู่ในระดับนั้น แล้วคู่แข่งหรือคนอื่นๆ ที่เขารู้จักเรา รู้ว่าเราวิ่งระดับไหน เขาก็จะคาดหวังไว้กับเรา พี่ว่ามันเป็นความคาดหวังซึ่งกันและกัน พี่จึงวิ่งช้าๆ ในสนามไม่ได้เลย"*

> *"แม้แต่งานวิ่งที่โรงเรียนลูก พี่ตั้งใจว่าจะวิ่งแค่สบาย ๆ เพราะไม่ได้มีรางวัลอะไรจริงจัง แต่พอปล่อยตัวเท่านั้นแหละ สามีบอกว่า พี่วิ่งหน้าตั้งมาก สุดท้ายก็เหนื่อยเหมือนเดิม บรรยากาศการแข่งขันมันพาไปทุกทีแหละ พี่เลยวิ่งสบายๆ ไม่เป็น"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผู้ศึกษาสังเกตว่าการฝึกซ้อมของแพท มีความหนักหน่วง และเคร่งครัดไปด้วยวินัยที่มากขึ้นตามลำดับ แพทใช้ตารางการฝึกซ้อมในรูปแบบเดียวกันกับนักวิ่งชายใช้ฝึกซ้อมกันที่สนามกีฬามาร่วมฝึกซ้อมในทุกๆ ครั้งที่มีการวิ่งคอร์ท (การฝึกวิ่งเร็ว) วิ่งเทมโป้ (การฝึกความแข็งแรงของร่างกาย) และการวิ่งยาว ในครั้งแรกๆ ที่เข้าร่วมการฝึกซ้อมแม้แพทจะรู้สึกเหนื่อยทดท้อใจ แต่ก็ยังตั้งหน้าตั้งมาร่วมซ้อมในทุกๆ ครั้ง จนผลการวิ่งของตนพัฒนาจากปีก่อน ๆ มาก

> *"เขาลงคอร์ท(ฝึกวิ่งเร็ว)ก็ลองวิ่งดู ครบบ้างไม่ครบบ้าง เขาวิ่งกัน 10 รอบ พี่ก็ลงซัก 3 รอบ 5 รอบ ลงแล้วมันเหนื่อย"*

> *"เค้าลงเทมโป้(ฝึกวิ่งต่อเนื่องสร้างความแข็งแรง) ก็ลงกับเขาแต่ก็ไม่ครบนะ ได้แค่ 10 รอบก็พอ ได้ลงก็สบายใจละ ไม่ต้องวิ่งครบเท่าเขาก็ได้(ผู้ชายคนอื่นๆอาจจะวิ่งกันตั้งแต่ 15-25 รอบ) ซ้อมไปแบบนี้ พอไปลงแข่งมินิมาราธอนเวลารวมมันก็ลดลงนะ เมื่อก่อนพี่วิ่งมินิฯ 51-52 นาที ก็ลดลงมาเป็น 48-49 นาที"*

ทุกวันนี้ ผู้ศึกษาเห็นแพทวิ่งเกาะขบวนซ้อมไปกับบรรดานักวิ่งชายอีกราว ๆ สิบคน เมื่อเทียบฝีเท้ากับผู้ชาย แม้จะอยู่ท้ายขบวน แต่แพทไม่ยอมถอดใจ สามารถวิ่งจนครบระยะทางตามแผนการฝึกซ้อมได้ในทุกครั้ง โดยเฉพาะกับการซ้อมวิ่งยาวระยะทาง 20 - 30 กิโลเมตร ในวันสุดสัปดาห์ที่แพทกลายเป็นนักวิ่งตัวหลัก ที่ชักชวนให้ผู้อื่นร่วมฝึกซ้อม การวิ่งระยะทางยาวต่อเนื่องด้วยฝีเท้าสม่ำเสมอของแพท ทำให้นักวิ่งชายหลายคนต้องยอมยกนิ้วให้

แต่ถึงอย่างไร เจ้าตัวก็ยืนยันว่ายังรู้สึกมีความสุขกับการได้อยู่ในบรรยากาศของการฝึกซ้อมร่วมกับบรรดานักวิ่งคนอื่น และยังเลือกที่จะท้าทายตนเองด้วยการรักษาผลงานการวิ่งให้เป็นไปตามความคาดหวังของตนเองและคนอื่นในสังคมนักวิ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.4.2 นักวิ่งประจำ

นอกจากนักวิ่งในกลุ่มต้นแบบที่มีวิถีชีวิตผูกติดไปกับการวิ่งอย่างขาดเสียไม่ได้ นักวิ่งขาประจำ ก็เป็นอีกกลุ่มที่มองเห็นการวิ่งเป็นกิจวัตร เมื่อถึงเวลาวิ่งจะหนีไปทำกิจกรรมอย่างอื่นก็สู้จะทำไม่ได้ ผู้ศึกษาสังเกตว่านักวิ่งในกลุ่มนี้มีความเข้มข้นของวินัยที่ค่อนข้างแตกต่างกัน ทั้งนี้ทั้งนั้นขึ้นอยู่กับว่านักวิ่งคนดังกล่าวมีความยึดโยงอยู่กับกลุ่มหรือต้นแบบมากน้อยเพียงใด

บอล นักวิ่งขาประจำของสนามกีฬา อบจ. แพร่ ที่มีประสบการณ์การวิ่งและการแข่งขันกว่า 3 ปี แล้ว เป็นอีกหนึ่งนักวิ่งที่ผู้ศึกษามองเห็นความมุ่งมั่นและกระตือรือร้นในการฝึกซ้อมมาโดยตลอด

บอลเคยบอกกับผู้ศึกษาว่า ตนรู้สึกชื่นชอบบรรยากาศของการฝึกซ้อมร่วมกันของกลุ่มนักวิ่งในสนามกีฬา ความสนุกในการซ้อมเป็นแรงกระตุ้นในการฝึกซ้อมได้ดีกว่าวิ่งลำพัง

ในสนามกีฬาอบจ. แพร่มีนักวิ่งอยู่หลากหลายกลุ่มหลายประเภท บอลประทับใจในความสามารถของนักวิ่งรุ่นพี่ 2 - 3 คน ที่ฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขัน จึงเลือกวางเส้นทางการวิ่งของตัวเองยึดโยงอยู่กับกลุ่มนักวิ่งต้นแบบดังกล่าว

> *"วันจันทร์ก็คอร์ท (การฝึกวิ่งเร็ว) กับพี่ก้อง วันอังคารก็คอร์ทกับพี่กฤษณ์ วันพฤหัสฯ ก็คอร์ทกับพี่ต่ออีก ตอนนั้นคิดว่าคนเหล่านี้เขาวิ่งมาก่อนเรา ถ้าอยากวิ่งเร็วอยากเก่งแบบเขา ก็ต้องวิ่งแบบเขา"*

เมื่อเวลาผ่านไป ผู้ศึกษาสังเกตว่าบอลมีพฤติกรรมการวิ่งบางประการที่แสดงออกถึงอัตลักษณ์ร่วมของกลุ่ม เช่น วินัยในการฝึกซ้อมที่นอกจากการวิ่งเป็นประจำทุกวันแล้ว นักวิ่งกลุ่มนี้ยังมีตารางการฝึกซ้อมที่เคร่งครัด ซึ่งบอลก็จะใช้การฝึกซ้อมรูปแบบเดียวกันเพื่อฝึกให้ตนเองมีวินัยใกล้เคียงกับนักวิ่งต้นแบบ วินัยที่เกิดจากการซ้อมเป็นประจำโดยไม่ขาดวินัยที่เกิดจากการฝึกซ้อมได้ครบตามโปรแกรมการพัฒนาศักยภาพ เพื่อให้วิ่งได้เร็วขึ้น ระยะทางมากขึ้น แข็งแรงมากขึ้น บอลมักจะได้รับเสียงชื่นชมจากนักวิ่งรุ่นพี่หลายคนในเรื่องความขยัน และกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม นอกจากนี้ในกลุ่มมักมีการพูดคุยด้วยภาษาที่มีความเฉพาะในกลุ่มนักวิ่ง เช่น เทียบความเร็วด้วยเพซ (ความเร็วในการวิ่ง/กิโลเมตร) การเทียบความเหนื่อยจากระดับการเต้นของหัวใจ (Heart rate zone) จุดพลุ (การใช้ความเร็วสูงในการออกตัว) เป็นต้น เมื่อแรกเริ่มที่ได้ยินได้ฟังอาจจะยังไม่เข้าใจในความหมาย แต่บอลเป็นคนที่สนใจในการค้นหาความรู้จากทางอินเตอร์เน็ตและการพูดคุยซักถาม เมื่อเข้าใจความหมายจึงสามารถใช้คำศัพท์เฉพาะดังกล่าวเพื่อสนทนาในกลุ่มนักวิ่งได้อย่างกลมกลืน รวมถึงเมื่อก่อนบอลนิยมสวมใส่เสื้อผ้ากีฬาตามแฟชั่น หรือตามการโฆษณาแต่เมื่อสังเกตนักวิ่งต้นแบบที่นิยมใส่เพียงเสื้อกีฬาเนื้อผ้าบางเบาเพื่อให้การวิ่งเป็นไปสะดวก ในระยะหลังผู้ศึกษาพบว่ารูปแบบชุดวิ่งของบอลถูกปรับให้คล้ายคลึงกับของนักวิ่งต้นแบบทั้งหมด

> *"เราก็ดูว่าคนเก่งๆ เค้าใส่อะไรกัน ก็จะใช้แค่นั้น ทีมชาติ เค้าก็ไม่ใส่กางเกงรัดกล้ามเนื้อวิ่งนะ เราก็เคยมีเคยใส่แต่ตอนนี้ขายไปหมดละ ใส่แค่กางเกงวิ่งธรรมดา"*

สำหรับสนามการแข่งขันนั้น ถูกนักวิ่งนักแข่งขันมองว่าเป็นสนามแห่งการทดสอบตนเอง แม้ไม่ได้มีการระบุไว้ชัดเจน แต่ผู้ศึกษาก็สังเกตได้ว่า ค่านิยมในกลุ่มนักวิ่งนักแข่งขันที่บอลร่วมฝึกซ้อมอยู่ด้วยนั้นคือการคว้าชัยชนะและถ้วยรางวัลจากการแข่งขัน บอลจึงมีความมุ่งมั่นในแบบเดียวกันกับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สมาชิกคนอื่นๆ หากลงแข่งขันในรายการใดก็มักจะทุ่มเทให้กับการฝึกซ้อมค่อนข้างมาก ฉะนั้นถ้วยรางวัลนอกจากจะเป็นสิ่งตอบแทนความมุ่งมั่นในตัวบุคคลแล้ว ยังทำหน้าที่แสดงความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับกลุ่มสมาชิกยิ่งขึ้น ในกรณีนี้มีนักวิ่งในกลุ่มคนหนึ่งเคยกล่าวไว้ว่า เมื่อตนแข่งขันแล้วได้รับชัยชนะจะถือถ้วยรางวัลนั้นตระเวนถ่ายรูปพูดคุยกับนักวิ่งคนอื่นได้อย่างสนุกสนานด้วยระยะเวลาไม่จำกัดแต่หากรายการใดที่ตนพ่ายแพ้ พลาดโอกาสในถ้วยรางวัล ช่วงเวลาหลังการแข่งขันจึงไม่ใช่ความสนุกของตนเลย จะรู้สึกอยากกลับบ้านในทันทีและตัวของบอลเองก็เช่นกันไม่สามารถเป็นผู้ชนะได้ในทุกครั้ง หลาย ๆ ครั้ง จึงต้องกลับบ้านมือเปล่าแล้วตั้งหน้าตั้งตารอเวลากลับไปฝึกซ้อมพัฒนาฝีเท้าของตัวเองต่อไป

กรณีของจูน เป็นนักวิ่งขาประจำอีกคนหนึ่งในสนามกีฬา มีประสบการณ์การวิ่งมากว่า 5 ปี จูนไม่ได้เน้นผลงานด้านความเร็วแต่มีความสม่ำเสมอในการฝึกซ้อม เพราะอยู่ในกลุ่มเพื่อนและสังคมของนักวิ่งที่มีการพูดคุยเรื่องการวิ่ง รวมถึงชักชวนกันฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างต่อเนื่อง จูนเล่าว่าตนเริ่มต้นการวิ่งจากการชักชวนของเพื่อนสนิทที่เป็นนักวิ่ง การได้ลิ้มลองบรรยากาศความสนุกสนานในงานวิ่งถือเป็นแรงดึงดูดอย่างดีให้จูนหันมาออกกำลังด้วยการวิ่งอย่างจริงจัง หลังจากนั้นได้รู้จักนักวิ่งรุ่นพี่ผู้ชายชื่อ มิกซ์ เป็นนักวิ่งประจำอยู่ที่สวนลุมพินี มีประสบการณ์วิ่งมาก่อนหน้าตน 3-4 ปี เป็นสมาชิกกลุ่มนักวิ่งเซเลป นักวิ่งน่ารัก จูนบอกว่ามิกซ์เป็นคนที่มีอัธยาศัยดีและเป็นคนมีนิสัยชอบการแต่งตัวเหมือนกัน ตนจึงยึดมิกซ์เป็นนักวิ่งต้นแบบ เนื่องจากมิกซ์ให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการวิ่ง การแข่งขันและเรื่องอุปกรณ์ประกอบการวิ่งได้เป็นอย่างดี ตนได้รู้จักและเรียนรู้ความสนุกในโลกของการวิ่งจากมิกซ์

> *“ตอนนั้นก็เชื่อพี่มิกซ์ พี่เค้าเป็นไอดอลของเรา เค้าเห็นเราซ้อมวิ่งได้ 5-6 กิโลเมตร เค้าก็เชียร์ให้ลงแข่งมินิฯ เค้าบอกว่าเราไหว เราก็ไหวตามเค้า”*

> *“สำหรับหนูจะรู้สึกว่าชุดสวยจะทำให้เรามั่นใจ ถ้าวันไหนหนูได้ของใหม่มาซักชิ้น หนูยังรู้สึกเลยว่าวันนั้นหนูวิ่งได้ดี ไม่วิ่งได้เร็วขึ้นก็จะได้ระยะเพิ่มขึ้น มันมีผลกับตัวหนูมาก มันเป็นความเห่อ(หัวเราะ)”*

> *“ตอนนั้นที่ไปแข่งรายการที่แม่เมาะ เราก็ไม่รู้ไงว่ามันมีกล้อง ตอนนั้นยังไม่มีหมวก พอได้รูปมา ธัมโมเต๊อะ รูปที่แม่เมาะทำชีวิตเปลี่ยน คือหนูไว้หน้าม้าไง แล้ววันนั้นหนูมัดผม วิ่งไปผมมันก็คงกระพือแล้วช่างภาพมันดันถ่ายได้ช็อตนั้นพอดี ปวดใจ หลังจากงานนั้นไม่มีงาน*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ไหนที่ไม่ใส่หมวก คิดแค่ว่าหลังงานวิ่ง รูปที่ออกมาต้องสวยงาม (หัวเราะ)”

แม้จะไม่ได้ตั้งเป้าหมายความสำเร็จไว้ที่ผลการวิ่ง เพียงแต่ตนสามารถวิ่งได้จบการแข่งขันในแต่ละครั้งก็เป็นความสำเร็จที่พึงพอใจมากแล้ว แต่เมื่อครั้นมิกซ์รวมถึงเพื่อนฝูงในกลุ่มนักวิ่งต่างพากันขยับไปแข่งขันในระยะที่ไกลมากขึ้นอย่างฮาล์ฟมาราธอนหรือมาราธอน จูนบอกว่าทำให้ตัวเธอเองต้องพัฒนาการวิ่งการซ้อมเพื่อให้สามารถวิ่งไปในระยะเดียวกันกับทุกคนได้ หรือแม้กระทั่งเมื่อเพื่อนชวนไปวิ่งเทรลตามรายการต่างๆ ซึ่งเธอต้องเริ่มต้นหัดวิ่งในเส้นทางที่ไม่ใช่ทางวิ่งตามปกติธรรมดา วิ่งตามชายป่าบ้าง ตามภูเขาสูงชันบ้าง ระยะทางที่ไกลขึ้น กับเส้นทางที่ยากขึ้น กลายเป็นความท้าทายสำหรับตนเอง เมื่อทำได้นอกจากจะภูมิใจแล้วยังทำให้ตนรู้สึกเป็นหนึ่งเดียวกับกลุ่มเพื่อนฝูงนักวิ่ง

“ถ้าเป็นพี่มิกซ์กับฟางชวนเนี่ยเราจะไปทุกงาน มันเหมือนกับเคมีมันได้ด้วยไง เป็นคนแบบเดียวกัน ไปวิ่งด้วยกัน ไปเที่ยวด้วยกันก็สนุก”

“เพื่อนฝูงและบรรยากาศในงานวิ่ง ทำให้เรารู้สึกว่าการวิ่งในระยะไกลๆ มันดูเท่ห์กว่า ภาคภูมิใจมากกว่า”

“วิ่งเทรลสนุกเหมือนได้เที่ยว เราได้ไปในที่ที่รถเข้าไปไม่ถึง ถ้าเราชอบเราจะไม่รู้สึกลำบาก จะรู้สึกสนุก”

ในระยะหลัง เมื่อได้ย้ายกลับมาทำงานอยู่ที่ภูมิลำเนาและได้เข้ามาซ้อมวิ่งอยู่ในสนามกีฬา อบจ.แพร่อยู่เป็นประจำ ทำให้รู้จักและคุ้นเคยกับบรรดานักวิ่งคนอื่นๆ ในสนามเป็นอย่างดี การได้เห็นความมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมและแข่งขันของกลุ่มนักวิ่งนักแข่งขัน เป็นแรงกระตุ้นให้กับเธออย่างต่อเนื่อง หลังเลิกงานจูนก็จะใช้เวลาไปกับในการฝึกซ้อมวิ่งที่สนามกีฬาด้วยการวิ่งเหยาะ ในระยะทางตั้งแต่ 5 - 15 กิโลเมตรร่วมไปกับนักวิ่งคนอื่นๆ ในสนาม อย่างไรก็ตามเจ้าตัวก็ยังปฏิเสธการฝึกความเร็วที่นักวิ่งนิยมฝึกกันเป็นประจำ เพราะยังยืนยันว่าตนไม่ได้ต้องการแข่งขันเพื่อชิงรางวัลหรือทำสถิติเวลาแต่อย่างใด แต่เลือกร่วมเข้าฝึกซ้อมเฉพาะในโปรแกรมการวิ่งยาวร่วมกับนักวิ่งคนอื่นๆ ในสนามกีฬาเพื่อฝึกความทนทานของร่างกาย

“คิดว่าวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนะ ขาดไม่ได้ ถ้าไม่วิ่งวันนี้ พรุ่งนี้ต้องวิ่ง แต่เราเป็นคนไม่คอร์ท (การฝึกวิ่งเร็ว) นะ เพราะมันเหนื่อย เราไม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ชอบความเหนื่อยแบบสาหัสอย่างนั้น แต่ถ้าเป็นเรื่องวิ่งยาวเนี่ย เราจะตั้งใจ เพราะถ้านัดคนอื่นไว้แล้วก็ต้องตื่นให้ได้ ต้องทำให้ได้"

จูนกล่าวถึงการที่กลุ่มนักวิ่งที่วิ่งประจำในสนามกีฬา มีค่านิยมในการแข่งขันเรื่องชัยชนะและถ้วยรางวัลว่า การที่ตนเป็นสมาชิกของกลุ่ม แต่ไม่ได้เป็นคนวิ่งเร็วนั้น ในบางครั้งก็ส่งย่อมส่งผลต่อความรู้สึก อย่างไรก็ตามเมื่อไม่ต้องการกดดันตัวเองด้วยค่านิยมดังกล่าว จึงหันไปทุ่มเทกับการแข่งขันวิ่งเทรลมากขึ้นในระยะหลัง

"สังคมในสนามอบจ.แพร่ เชิดชูคนได้ถ้วย เราวิ่งช้า เราก็เริ่มอยู่ยาก (หัวเราะ)"

"แต่ถ้าวิ่งเทรล เราก็จบพอ ซักเซสละ เวลาวิ่งเทรลเนี่ยมันไม่เหมือนกับวิ่งถนน เราไม่ต้องวิ่งเร็วก็ได้ เราจะวิ่ง เราจะชิวหรือเราจะเดินก็ได้ วิ่งจบเทรลมันก็รู้สึกโอเคแล้ว มันไม่มีหรอกใครจะมาถาม เวลาเท่าไหร่ เพซเท่าไหร่"

นอกจากนี้กรณีของเต้ อดีตนักกีฬาฟุตบอลที่ผันตัวเองมาวิ่งเนื่องจากอาการบาดเจ็บเรื้อรังบริเวณข้อเข่า แม้จะเริ่มต้นมาวิ่งด้วยตนเองลำพังที่สนามกีฬา แต่ด้วยจังหวะการวิ่งที่ไม่เน้นความเร็วและอาศัยมาวิ่งอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน นานกว่า 6 เดือน ต่อมาจึงเริ่มรู้จักกลุ่มเพื่อนๆ พี่ๆ นักวิ่งที่วิ่งเป็นประจำที่สนาม

หนึ่งในนั้นมีนักวิ่งที่ตนชื่นชม และถือเป็นต้นแบบ ซึ่งเป็นนักวิ่งที่มีประสบการณ์การวิ่งมานานกว่า 20 ปี ฝึกซ้อมเป็นประจำทุกวันที่สนามกีฬา ร่วมกับนักวิ่งนักกีฬาคนอื่นๆ เต้บอกว่าเห็นการฝึกซ้อมของนักวิ่งรุ่นพี่คนดังกล่าว ที่มีทั้งระเบียบและวินัยที่เคร่งครัด แล้วรู้สึกชื่นชม พร้อมกับเปรยว่าตนเองเป็นคนไม่ค่อยมีวินัย การได้มาวิ่งที่สนามกีฬา เห็นการวิ่งการฝึกซ้อมของนักวิ่งที่เปี่ยมไปด้วยความมุ่งมั่น ช่วยทำให้ตนมีแรงต่อสู้กับความเกียจคร้านของตัวเอง

นอกจากนี้ กลุ่มเพื่อนนักวิ่งที่วิ่งอยู่ด้วยกัน ด้วยจังหวะวิ่งเดียวกัน พร้อมการพูดคุยในเรื่องสัพเพเหระสร้างความเพลิดเพลินในการวิ่ง ตนรู้สึกว่าเป็นบรรยากาศที่ดี ทำให้อยากมาวิ่งทุกๆ วัน เมื่อเห็นว่าทุกคนต่างมาวิ่งกันเป็นประจำ แม้ตนจะไม่ได้คาดหวังผลการวิ่งด้วยสถิติเวลา หรือระยะทาง ก็ไม่อยากขาดหายไปโดยไม่จำเป็นเช่นกัน

"เป็นกิจวัตรหนึ่งของชีวิตไปแล้วครับ ไม่ทำ ไม่ได้ วันไหนถ้าไม่ได้มาวิ่ง ใจก็จะนึกไปถึงขั้นว่าคนโน้นคนนี้ เขาก็จะวิ่งเก่งกว่าเราไปอีกหนึ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

วัน เป็นแรงฮึดให้อยากวิ่งมากขึ้น ฉะนั้นต่อให้ทำงานมาเหนื่อยหนักขนาดไหน ผมก็ต้องพยายามเอาตัวเองมาให้ถึงสนามให้ได้"

"เมื่อก่อนนะ เวลามาถึงสนามกว่าผมจะวิ่งได้นะ พี่จะเห็นผมยืนทำใจอยู่ข้างสนามนานมาก วิ่งคนเดียวก็ไม่ได้ มันเหนื่อย ถ้ามีเพื่อนวิ่งมันก็จะเพลินหน่อย เหมือนจะถึงเร็วกว่า ตอนวิ่งก็ต้องตั้งใจวิ่ง แข็งใจเอา ผมว่าวิ่งไปซักสิบรอบมันก็จะเริ่มรู้สึกตัวเบาวิ่งสบายขึ้น"

ประสบการณ์กว่าขวบปีในการวิ่ง เต้มองว่าการวิ่งต่างจากฟุตบอลตรงที่ฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีโอกาสเกิดการแตกแยกจากการแข่งขันได้ ฟุตบอลแพ้แต่คนไม่แพ้ หากแข่งนัดหน้าก็พร้อมที่จะฟาดแข้งเอาคืนกันได้ตลอด แต่การวิ่งไม่ได้เป็นแบบนั้น ในสนามวิ่งตนสัมผัสได้ถึงความเป็นมิตรต่อกันของนักวิ่ง ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการวิ่ง

4.4.3 นักวิ่งไม่ประจำ

หากไม่ได้มีความมุ่งมั่นไปกับการแข่งขันเพื่อช่วงชิงรางวัลหรือไม่ได้มีกลุ่มเพื่อนฝูงนักวิ่งที่คอยชักชวนให้วิ่งอยู่ทุกวี่วันแล้ว ผู้ศึกษาสังเกตว่านักวิ่งหลาย ๆ คนก็จะวนกลับสู่ความไม่เป็นประจำของการวิ่ง ซึ่งมักจะถูกรบกวนได้ง่ายทั้งจากสภาพอารมณ์ สภาพอากาศ ภารกิจหน้าที่การงาน เทศกาล และโอกาสพิเศษต่างๆ แล้วสุดท้ายก็มีโอกาสสูงที่จะล้มเลิกไป

จินนี่ เภสัชกรสาวที่จับพลัดจับผลูต้องเข้าร่วมแข่งขันในงานวิ่งที่จัดขึ้นเฉพาะกิจ ในงานประชุมวิชาการของทีมโรคหัวใจ เมื่อเป็นส่วนหนึ่งของงานในหน้าที่ประจำ เป็นหน้าที่แบบกลาย ๆ ที่ไม่อาจหลบหลีกได้ จินนี่ จึงเลือกวิ่งระยะทางที่น้อยที่สุด เพียง 3.5 กิโลเมตร

"ตอนนั้น คิดว่าตายแน่ ๆ เลือกระยะ3.5กิโลเมตรไว้ก่อนเลย ยังคุยกับคนอื่น ๆ ในทีมว่าไหวไม่ไหวไม่รู้นะ"

"คุณหมอหัวหน้าทีมบอกว่า ไหน ๆ ก็มาแล้ว ควรจะได้ไปวิ่งด้วยกัน แล้วถ้าเราลงวิ่งแต่เราไม่วิ่ง มัวแต่เดินก็คงไม่ได้ อายเค้า เลยเป็นจุดเริ่มต้นของการเริ่มซ้อมวิ่งเพื่อให้สามารถวิ่ง3.5กิโลนั้นได้แบบไม่อายเค้า"

ตั้งแต่ทราบกำหนดการแข่งขัน จินนี่มีเวลาฝึกซ้อมอยู่ราวๆ 4 เดือน ลองไปวิ่งที่สนามกีฬาให้ได้วันละ 2 รอบ เริ่มแรกก็ใช้การวิ่งๆ เดินๆ บ้างสลับกันไป พอเริ่มรู้สึกว่าทำได้ก็ขยับเป็นวิ่งช้าๆ ต่อเนื่องจบครบ 2 รอบสนาม แล้วจึงค่อยๆ เพิ่มจำนวนรอบขึ้นเรื่อยๆ ทดลองวิ่งตามความรู้สึกของ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

ตัวเอง ตามที่ตัวเองพอจะวิ่งไหว ไม่หักโหม ขณะเดียวกันเจ้าหน้าที่ในทีมทั้งหมด 7 ราย มีข้อตกลงร่วมของกลุ่มว่า หลังการฝึกซ้อมในแต่ละครั้ง ต้องนำผลการวิ่งส่งเป็นการบ้าน รายงานให้คุณหมอหัวหน้าทีมได้รับทราบ จินนี่ได้รับคำแนะนำจากนักวิ่งคนอื่น ๆ ถึงการใช้แอพลิเคชั่นในโทรศัพท์มือถือเพื่อบันทึกข้อมูลการวิ่งทั้งระยะทาง และความเร็วขณะวิ่ง(เพซ)

> *"ตอนแรกก็เริ่มจาก 2 รอบสนาม แล้วค่อยๆ ขยับเป็นวิ่งต่อเนื่องจนครบ 1 กิโลเมตร เพิ่มเป็น 2 กิโลเมตร เพิ่มเป็น 3 กิโลเมตร วันที่วิ่งได้ครบ 3 กิโลเมตรนี่อัพขึ้นไอจีเลยนะ ประมาณว่า 3 กิโลแรกของชั้น ทำได้แล้ว!!! ดีใจมากเลยนะ รู้สึกว่าเราทำได้ด้วย จากคนที่ไม่เคยวิ่งเลย"*

การวิ่งแข่งขันครั้งแรกนี้ จินนี่ตั้งใจไว้ว่าจะวิ่งโดยไม่หยุดเดิน วันนั้นจึงพยายามวิ่งอยู่กับตัวเอง รู้สึกเหนื่อยมาก พอถึงเส้นชัยก็ดีใจที่ตัวเองสามารถทำได้ และไม่เดินตามที่ตั้งใจไว้แต่แรก

หลังจากเสร็จสิ้นภารกิจงานวิ่งในครั้งนี้ จินนี่ไม่ได้คิดที่จะวิ่งต่อแต่อย่างใด แต่สมาชิกทีมโรคหัวใจยังคงมีการสนทนากันเรื่องวิ่ง และยังคงใช้เป็นพื้นที่ดังกล่าว สำหรับรายงานผลการวิ่ง เพื่อยืนยันให้สมาชิกคนอื่นๆ ทราบว่าการวิ่งยังคงดำรงอยู่ในชีวิต แม้จะไม่ได้ถี่เหมือนเดิมแต่สมาชิกก็ยังคงรายงานผลทุกครั้งเมื่อได้ออกไปวิ่ง อีกทั้งคุณหมอหัวหน้าทีม ก็ยังคงทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำปรึกษาเรื่องการวิ่งแก่สมาชิกกลุ่มอยู่ตลอด จินนี่บอกว่าการที่แต่ละคนยังคงคุยกันเรื่องวิ่ง และส่งการบ้าน ส่งรูปวิ่งเข้ามาในกลุ่มเป็นสิ่งหนึ่งที่ส่งผลให้ตนยังคงต้องวิ่งต่อจนกระทั่งถึงทุกวันนี้ เหตุผลเพราะทุกคนเขาก็ยังคงวิ่งอยู่นั่นเอง

> *"ทุกคนก็ยังคงวิ่ง พี่พยาบาลก็ยังวิ่งอยู่ แม้ว่าเขาจะขึ้นเวรดึก เวรบ่าย เวรเช้า ถึงเขาจะวิ่งได้ไม่เยอะแต่เขาก็ยังไปวิ่งกันบ่อย ๆ ถ้าเราเงียบไปก็จะมีการถามถึงกันเช่น จินนี่ไม่วิ่งเลยหรอ? รู้สึกว่าการที่คนอื่นเค้าคุยกันโพสต์ส่งการบ้านกัน มันก็เป็นการกระตุ้นเราด้วย"*

> *"พอเห็นคนอื่นเค้าวิ่ง10กิโลเมตร อย่างเช่น รุ่นน้องเภสัช หรือพี่ไก่คนที่ไปประชุมพร้อมกัน เริ่มวิ่งพร้อมกัน เค้าก็ยังวิ่ง 10 กิโลเมตรได้เลย พี่โม่พยาบาลอายุ50กว่า ก็วิ่ง 10 กิโลเมตรได้ ก็อยากจะรู้เหมือนกันว่าเราจะทำได้ไหม"*

จินนี่ พยายามฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาการวิ่งของตนเอง ควบคู่ไปกับความสนุกสนานจากการทดลองใช้อุปกรณ์เสริม และแอพลิเคชั่นที่ใช้สำหรับการวิ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

“ตอนนี้ใช้แอพใหม่เป็นกราฟิค โชว์เส้นทางวิ่ง เราสามารถแชร์รูปถ่ายเข้าไปได้ด้วย ชอบมาก มันสวย เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ต้องไปวิ่งหลาย ๆ ที่ เพราะแอพมันสวย ครั้งก่อนไปเชียงใหม่ เหนื่อย เหนื่อย แต่ต้องตื่นตั้งแต่ตี 5 ครึ่ง เพื่อไปวิ่งที่ห้วยตึงเฒ่า เพราะอยากเอาแอพนี้ไปใช้ อยากไปวิ่งที่โน่นที่นั่นเพราะแอพนี้ เป้าหมายการวิ่งของพี่จะเปลี่ยนไปเรื่อย ๆ ตามแอพ(หัวเราะ)”

“ช่วงหลัง ๆ มาก็จะเปลี่ยนการวิ่งอีกละ ไม่เห็นต้องวิ่งต่อเนื่องเลย หยุดถ่ายรูปบ้างก็ได้ วิ่งไปเจอมุมไหนสวย ๆ ก็หยุดถ่ายรูป แล้วรูปก็จะขึ้นไปโชว์บนแอพให้เห็น เพซ 8-9 (ความเร็ว 8- 9 นาที/กิโลเมตร) ก็ไม่สนใจละ เพราะได้รูปสวย”

“อาทิตย์ก่อน ไปวิ่งหลังพระธาตุช่อแฮ เส้นทางสวย ถ่ายรูปออกมาก็สวยมากเลย กระแสตอบรับจากโซเชียลดีมาก มีแต่คนชมว่าสวยมากๆๆ ถูกใจพี่มากเลย จึงไปวิ่งอีกเรื่อย ๆ น้องสาวเห็นรูปในโซเชียลก็สนใจอยากมาวิ่งด้วยเลย”

เพื่อหวังสร้างวินัยในการฝึกซ้อมแก่ตนเอง จินนี่สมัครเข้าร่วมรายการวิ่ง Vitual run ทางสื่อออนไลน์ ซึ่งเป็นรายการที่ผู้จัดกำหนดให้ผู้วิ่งสามารถวิ่งที่ไหนเวลาใดก็ได้ เพียงแต่ส่งผลการวิ่งให้ผู้จัดแล้วก็จะได้ของที่ระลึกซึ่งส่วนมากก็จะเป็นเหรียญและเสื้อให้กับผู้ร่วมรายการ ซึ่งการสมัครรายการในลักษณะดังกล่าวจินนี่บอกว่าเนื่องจากคิดว่าตนเองยังไม่ค่อยมีความสม่ำเสมอในการวิ่งมากนัก จึงต้องการสิ่งที่คอยกระตุ้นเตือนให้ตนออกไปวิ่ง ในรายการดังกล่าวจินนี่เลือกวิ่งระยะ 50 กิโลเมตร(ในเวลาหนึ่งเดือนต้องวิ่งให้ได้ระยะทางครบ 50 กิโลเมตร) ซึ่งต้องมีการชำระเงินค่าลงทะเบียนล่วงหน้า หากได้ตามเงื่อนไขที่ตั้งไว้ก็จะได้รับเหรียญที่ระลึกแต่หากทำไม่ได้ก็จะไม่ได้อะไร

เมื่อพยายามฝึกซ้อมวิ่งจนสามารถวิ่งต่อเนื่องได้จนถึง 10 กิโลเมตร ก็มีความมั่นใจที่จะพาตัวเองเข้าร่วมรายการแข่งขันในระยะมินิมาราธอน ส่วนมากการวิ่งสำหรับจินนี่ มักเป็นการไปร่วมวิ่งร่วมสนุกในงานมากกว่าการตั้งเป้าหมายทำสถิติเวลาหรือระยะทางที่จริงจัง ภาพสวยๆ ในสนามการแข่งขัน ปรากฏบนสื่อโซเชียลอยู่เป็นประจำ เช้าวันอาทิตย์ สนุกสนานกับการได้เดินทางท่องเที่ยวตามจังหวัดต่างๆ ที่มีรายการแข่งขันวิ่ง ได้ทดลองใช้แอพลิเคชั่นที่มีรูปแบบที่ดึงดูดใจต่างๆ มากมาย เป็นส่วนที่จินนี่ให้ความสนใจมากการผลการวิ่ง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

"อย่างบ้านมุ้งเนี่ย เข้าไปรูปในเพจ โอ้โห!!บ้านมุ้งสวยมาก คลิ๊กสมัคร เลย หรืออย่างปัวนี่ก็ถิ่นเก่า ไม่ได้ไปนาน อยากไปเที่ยวด้วย และได้วิ่ง ด้วยก็รู้สึกโอเค"

"ส่วนมากรายการที่เลือก มักจะเป็นที่ที่เราอยากไปเที่ยวอยู่พอดี แล้วอีก ส่วนหนึ่ง ก็เป็นเรื่องของการใช้แอพนั่นแหละ พอเห็นรูปในเพจ ก็จะ จินตนาการผ่านรูปภาพที่เห็นว่าตรงนี้มันสวยเวลาถ่ายรูปแล้วโชว์ผ่าน แอพมันจะต้องสวยมาก ๆ แน่ ๆ ก็เลือกที่จะสมัคร"

ล่วงเข้าสู่ปีที่ 2 ผู้ศึกษาก็ยังเห็นจินนี่ ยังคงมาซ้อมวิ่งที่สนามกีฬา แม้จะไม่ได้วิ่งเป็นประจำทุกวันแต่ก็พบเห็นอยู่เป็นประจำทุกสัปดาห์ ยังคงลงแข่งขันตามงานวิ่งทั้งภายในจังหวัดและข้างเคียง จินนี่เคยบอกว่าหากช่วงไหนที่งานรัดตัวไม่มีเวลาฝึกซ้อมก็จะอาศัยการวิ่งในสนามแข่งขันเป็นการฝึกซ้อมวิ่งไปในตัว เสียงตอบรับแสดงความชื่นชมทั้งจากคนรอบข้างและจากสื่อสังคมออนไลน์ในความสามารถทางการวิ่งและภาพถ่ายสวย ๆ เป็นกำลังใจสำคัญให้จินนี่ยังคงวิ่งต่อไปได้อีก

4.4.4 ความสัมพันธ์เชื่อมโยงของนักวิ่งกลุ่มต้นแบบ นักวิ่งประจำ และนักวิ่งไม่ประจำ

การปรากฏชัดของพฤติกรรมการวิ่งของนักวิ่งในกลุ่มต้นแบบก่อให้เกิดพลังการจูงใจต่อนักวิ่งกลุ่มอื่นๆ ทั้งนักวิ่งประจำและไม่ประจำ นำไปสู่การตั้งเงื่อนไขการวิ่งบางประการสำหรับตนเอง เช่น วินัยหรือความเป็นประจำสำหรับตนเองว่าจะต้องวิ่งอย่างน้อยกี่วันต่อสัปดาห์ หรือวิ่งให้ได้ระยะทางหรือระยะเวลา เท่าใดในแต่ละวัน

การวิ่งจับจูงกันของชายสูงวัยสองคนอย่างครูตุ๋ยกับน้องชายตาบอดเป็นภาพประจำของสนามกีฬาตอนเย็นในเวลาแดดร่มลมตก ชายชราตาบอดที่มีความพยายามในการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง โดยมีพี่ชายวิ่งนำหน้าในมือมีเชือกขนาดสั้นสำหรับจูงนำทาง ในแง่ของความพยายามภาพของชายทั้งคู่อาจสั่นสะเทือนความรู้สึกของผู้เริ่มวิ่งบางราย สร้างพลังใจในการวิ่งแก่ผู้วิ่งที่กำลังจะเลิกล้มหรือรู้สึกเกียจคร้านในบางขณะ เมื่อมองผ่านสายตาของผู้มาใหม่เช่นออย มองเห็นความสม่ำเสมอของพฤติกรรมการวิ่งและจังหวะการวิ่ง ที่ไม่เร็วไม่ช้ามากเกินไป พอเหมาะในเวลาราวๆหนึ่งชั่วโมง เป็นความพอดีที่ตนได้พึ่งพาอาศัยเกาะเกี่ยวตัวเองไปกับขบวนวิ่งของคนทั้งสอง แรงวิ่งเพียงลำพังพาออยไปได้ไกลเพียง 4 รอบสนาม แต่เมื่อลองเปลี่ยนมาวิ่งตามชายนักวิ่งทั้งคู่ตนกลับวิ่งยาวไกลถึง 13 รอบสนามหรือราว 5 กิโลเมตรได้อย่างต่อเนื่อง ความเป็นประจำหรือวินัยในการวิ่งของออยจึงเริ่มต้นจากที่นี่ ก่อนที่จะขยับไปเป็นนักวิ่งที่วิ่งเป็นประจำได้ด้วยตนเองในระยะทางและความเร็วที่เพิ่มขึ้น

หรือภาพการฝึกซ้อมของนักวิ่งผู้คร่ำหวอดในสนามการวิ่ง ประสบการณ์วิ่ง 10 ถึง 20 ปีการันตีความสม่ำเสมอในพฤติกรรมการวิ่งของคนกลุ่มนี้ นักวิ่งต้นแบบส่วนใหญ่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติทั่วไปมิได้ประกอบอาชีพทางด้านการกีฬาแต่อย่างใดบ้างทำงานราชการ บ้างประกอบธุรกิจส่วนตัว บ้างก็อยู่ในช่วงวัยเกษียณอายุแล้วก็มี เพียงแต่ในเวลาประจำวันของการวิ่งพวกเขาเหล่านี้ดูคล้ายมีชีวิตเพื่อที่จะวิ่ง ความมีชีวิตชีวาที่แสดงออกมาผ่านการวิ่งที่สม่ำเสมอของนักวิ่งกลุ่มต้นแบบ เป็นแรงจูงใจให้นักวิ่งอย่างเช่นเต้ ที่ถึงแม้จะขีดเส้นความตั้งใจในการวิ่งของตนเองไว้ให้ได้อย่างน้อย 5 วันต่อสัปดาห์ แต่บ่อยครั้งที่วินัยส่วนตัวถูกจู่โจมด้วยความเหนื่อยล้าจากการทำงานหรือความเกียจคร้านจากอารมณ์และสิ่งแวดล้อม ภาพการวิ่งของนักวิ่งต้นแบบทั้งหลายในสนามที่ตนรู้จักจะเข้ามาเวียนวนเพื่อทำหน้าที่ปลุกพาตนเองไปวิ่งจนได้ เมื่อเขาทำได้ตนก็ต้องทำได้ เต้กล่าวไว้เช่นนั้น

ท่วงท่าจังหวะการวิ่งที่สวยงามบนความแข็งแรงของร่างกายนักวิ่งกลุ่มต้นแบบ เป็นหนึ่งในเหตุจูงใจสำคัญให้นักวิ่งผู้พบเห็นบางคนทั้งที่เริ่มวิ่งและที่เคยผ่านประสบการณ์การวิ่งมีความสนใจที่จะพาตนเองสู่การฝึกซ้อม นักเริ่มวิ่งบางคนใช้การสังเกตแล้วฝึกซ้อมด้วยตนเองแบบครูพักลักจำ บางคนหาความรู้เพิ่มเติมจากอินเตอร์เน็ต และบางคนก็พาตัวเองเข้ามาร่วมฝึกซ้อมกับบรรดานักวิ่งผู้ช่ำชองเหล่านี้ เมื่อได้ฝึกอย่างต่อเนื่องก็กลายเป็นนักวิ่งขาประจำเต็มตัวพัฒนาทั้งท่วงท่าและจังหวะการวิ่งของตนเอง

ร่างกายของนักวิ่งกลุ่มต้นแบบมักผ่านการฝึกฝนมาเป็นระยะเวลาที่ยาวนานจึงมีทั้งความอดทนแข็งแรงและทนทาน เมื่อคราววิ่งทะยานด้วยความเร็วก็สามารถสร้างผลงานทั้งการฝึกซ้อมและแข่งขันได้อย่างน่าชื่นชม จูงใจบรรดานักวิ่งประจำที่พอมีพื้นฐานการวิ่งตบเท้าเข้ามาร่วมวิ่งร่วมฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความเร็วของตนเอง เมื่อประมาณ 3 - 4 ปี ก่อนผู้ศึกษาเห็นมีนักวิ่งเพียงไม่กี่คนที่มุ่งมั่นฝึกฝนการใช้ความเร็วแต่ในปัจจุบันโปรแกรมการซ้อมเพื่อพัฒนาความเร็วในการวิ่งมีนักวิ่งทั้งคนเก่าคนใหม่เข้าร่วมอย่างคึกคัก บางวันนับได้ไม่ต่ำกว่า 15 คน ซึ่งแน่นอนว่าความสง่างามของท่วงท่าการวิ่งและความเร็วย่อมไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ในเร็ววัน กิจกรรมการฝึกซ้อมร่วมกันของกลุ่มนักวิ่งที่นำโดยนักวิ่งต้นแบบในการฝึกซ้อมจึงได้ช่วยเคี่ยวเข็ญ กล่อมเกลานักวิ่งคนแล้วคนเล่า เปลี่ยนนักวิ่งผู้มาใหม่กระทั่งกลายเป็นนักวิ่งประจำ บอลเป็นนักวิ่งคนหนึ่งซึ่งเปลี่ยนตัวเองจากผู้เริ่มวิ่งสู่การเป็นนักวิ่งประจำผ่านการฝึกซ้อมเพิ่มศักยภาพทางด้านร่างกายกับนักวิ่งกลุ่มต้นแบบที่ตนชื่นชม โดยเจ้าตัวบอกว่า ในสนามกีฬามีคนที่วิ่งเก่งหลายคน การได้ฝึกซ้อมกับนักวิ่งเหล่านั้นเป็นประจำ น่าจะทำให้ตนวิ่งเก่งได้เช่นกัน หรือกรณีของแพท ที่มองการฝึกซ้อมตามโปรแกรมของบรรดานักวิ่งกลุ่มต้นแบบและขาประจำที่สนามกีฬาว่าเป็นเหมือนห้องเรียนหนึ่ง เมื่อโรงเรียนเปิดซึ่งหมายถึงการฝึกซ้อมที่กำลังจะเริ่มขึ้น แม้ตนจะอิดออดบ้างภายในใจแต่ก็ต้องวิ่งออกไป เพราะหากไม่วิ่งก็เหมือนว่าตนโดดเรียน ความสม่ำเสมอของห้องเรียนนักวิ่ง สร้างความมีวินัยให้แก่ผู้ร่วมฝึกซ้อมกระทั่งในปัจจุบันแพทกลายเป็นหนึ่งในนักวิ่งต้นแบบของสนามเช่นกัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในสังคมของการวิ่ง การฝึกซ้อมที่สม่ำเสมอและเข้มงวดของนักวิ่งกลุ่มต้นแบบเป็นประสบการณ์การเรียนรู้รูปแบบหนึ่งที่ได้รับความสนใจจากนักวิ่งกลุ่มประจำและไม่ประจำ นอกเหนือไปจากการพัฒนาศักยภาพทางด้านร่างกายแล้ว ประสบการณ์ร่วมอื่นๆ ทั้งความเหน็ดเหนื่อยที่เกินขีดจำกัด ความอิ่มเอมจากความมีวินัย ความปีติจากการเอาชนะตนเอง ความลิงโลดเมื่อประสบความสำเร็จที่สามารถเอาชนะคู่แข่ง หรือแม้กระทั่งการบาดเจ็บทางด้านร่างกายและความรู้สึกพ่ายแพ้ การได้แลกเปลี่ยนความรู้สึกนึกคิดเหล่านี้ก่อให้เกิดความตื่นตัวในการฝึกซ้อม อีกทั้งยังสร้างความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน เชื่อมโยงส่งต่อพฤติกรรม คุณค่า ความหมายของสิ่งต่างๆ รวมถึงมาตรวัดความสำเร็จไปสู่นักวิ่งแต่ละกลุ่มได้ นักวิ่งผู้เป็นต้นแบบจึงอาจถูกมองว่าเป็นเหมือนลายแทงในเส้นทางให้นักวิ่งประจำและไม่ประจำได้เรียนรู้ผ่านคำว่า วินัย

และในทางกลับกัน นักวิ่งประจำและไม่ประจำที่มีความสนใจพัฒนาการวิ่ง เมื่อเข้าร่วมฝึกซ้อมกับนักวิ่งกลุ่มต้นแบบ ก็ช่วยสร้างความรู้สึกยอมรับนับถือให้แก่นักวิ่งต้นแบบเหล่านั้น ทำให้ถ่ายทอดประสบการณ์กว้างขวางขึ้น นักวิ่งต้นแบบบางรายจึงไม่ได้หวังผลการวิ่งเป็นชัยชนะของตนเอง หากแต่นักวิ่งที่ฝึกซ้อมร่วมกับตนได้รับความสำเร็จเขาเหล่านั้นก็ย่อมปีติยินดีไม่ต่างจากได้รางวัลด้วยตนเอง

แม้การวิ่งจะเป็นการออกกำลังกายที่สามารถกระทำได้ด้วยตนเอง แต่การบอกเล่าเรื่องราวของกลุ่มนักวิ่งข้างต้นแสดงให้เห็นว่าสังคมนักวิ่งเป็นสิ่งจำเป็นต่อการคงอยู่ของการวิ่งที่ต่อเนื่อง นักวิ่งจำนวนไม่น้อยเลือกที่จะยึดโยงสถานะและการวิ่งของตนเองผ่านการดำรงอยู่ของสังคมดังกล่าว นักวิ่งในสังคมที่อยู่ในบทบาทฐานะของต้นแบบ นักกีฬาหรือผู้มีประสบการณ์ในการวิ่งที่ยาวนานมีวิถีการปฏิบัติที่เปี่ยมไปด้วยวินัยอันเคร่งครัด มีอิทธิพลต่อนักวิ่งคนอื่นๆ ได้มาก ส่วนนักวิ่งในกลุ่มที่วิ่งประจำและไม่ประจำความเข้มข้นของวินัยในการวิ่งก็จะลดหลั่นกันลงไป แต่ไม่ว่าจะมีเป้าหมายหรือวางบทบาทตนเองไว้อย่างไร การได้พบปะพูดคุยกันระหว่างนักวิ่งยังคงเป็นบรรยากาศที่เอื้อต่อการวิ่งอยู่เสมอ ในขณะที่การวิ่งถูกดำเนินไปและทวีความเหน็ดเหนื่อยขึ้นตามระยะทางที่เพิ่มขึ้น กลุ่มคนที่วิ่งอยู่ข้างเคียงย่อมเป็นแรงผลักดันสำคัญให้นักวิ่งประคองตนจนผ่านพ้นภารกิจไปได้ในแต่ละวัน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.5 ความหมายของการวิ่ง

ภายหลังจากภารกิจการวิ่งของตนเองเสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้ศึกษามักจะหย่อนตัวลงนั่งข้างสนามเพื่อผ่อนคลายความเหนื่อยล้า เบื้องหน้าสายตาเป็นผู้คนที่กำลังวิ่งออกกำลังกายด้วยจังหวะความเร็วที่หลากหลาย เวลาค่ำเช่นนี้พื้นที่ในสนามถูกสาดด้วยแสงไฟสปอร์ตไลท์ดวงใหญ่สองดวงให้กับผู้คนที่ยังวิ่งอยู่ราวๆ ร้อยคนเมื่อนั่งพินิจพิจารณาการวิ่งของผู้คนเหล่านั้น ผู้ศึกษาพบว่าทั้งๆ ที่เป็นการวิ่งเหมือนกันแต่หาได้มีท่วงท่าที่เหมือนกันแต่อย่างใด บ้างก็ก้มหน้า บ้างยกขาสูง บ้างเตะขา

เรี่ยพื้น ร้อยคนก็แทบจะวิ่งกันร้อยแบบ ผู้ศึกษาลองถามนักวิ่งผู้ช่ำชองในสนามก็ได้รับคำอธิบายให้เข้าใจเบื้องต้นถึงความแตกต่างของสรีระตั้งแต่การเลี้ยงดูในวัยเด็ก กระทั่งปรากฏเป็นท่วงท่าการวิ่งของแต่ละคนในปัจจุบันนอกจากลักษณะท่าทางการวิ่งที่สะท้อนให้เห็นเบื้องหลังการจัดระเบียบของร่างกายแล้วผู้ศึกษาเชื่อว่าบรรดาผู้คนที่พาตนเองละจากความสบายเพื่อมาเผชิญความเหนื่อยเมื่อยล้ากับการวิ่งนั้นย่อมมีการให้คุณค่าและความหมายของสิ่งที่กระทำในเบื้องลึกอยู่เป็นแน่

4.5.1 วันนี้ไม่วิ่ง พรุ่งนี้ก็ต้องวิ่ง

หลังจากสำเร็จการศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์แล้ว จูนเลือกที่จะใช้เวลาหลังจากนั้นหาประสบการณ์ชีวิตผ่านการทำงานเป็นผู้แทนจำหน่ายอุปกรณ์การแพทย์ให้กับบริษัทเอกชน เริ่มต้นด้วยความเป็นอิสระ ความสนุกในการเดินทาง ได้พบเจอเพื่อนฝูง กอปรกับรายได้ที่เฟื่องฟู สร้างความสุขกับวัยเริ่มต้นในการทำงานให้จูนได้เป็นอย่างดี แม้ทราบดีว่าขัดกับความต้องการของพ่อและแม่ที่อยากให้ทำงานประจำเพราะเป็นห่วงเรื่องการเดินทางขึ้นเหนือล่องใต้แต่ก็พยายามใช้การประนีประนอมขอทำงานที่ตนรัก

ย่างเข้าปีที่ 4 - 5 ความไม่แน่นอนในอาชีพของผู้แทนฯเริ่มมาทักทาย สถานการณ์และสภาพเศรษฐกิจที่เปลี่ยนแปลงไปในขณะนั้นส่งผลกระทบต่อยอดขายให้ลดน้อยลง จากเดิมที่เคยมีรายได้แตะถึง 60,000 - 70,000 บาทต่อเดือน เมื่อทำยอดไม่ได้รายได้ก็ร่วงดิ่งลงเรื่อยๆ พยายามประคองชีวิตไปพร้อมกับความรู้สึกเครียดที่สะสมมาเรื่อยๆ จูนบอกว่าช่วงที่เครียดจัดตนมีปัญหาทางด้านสุขภาพประจำเดือนหายไป 3 เดือน รู้สึกเป็นกังวลใจถึงขั้นไปปรึกษาแพทย์ แพทย์ให้ยาปรับฮอร์โมนปรึกษาทางครอบครัว ก็เข้าทางพ่อกับแม่ที่ไม่สนับสนุนการทำงานในอาชีพนี้มาตั้งแต่ต้น จึงแนะนำให้จูนกลับมาหางานทำเป็นหลักแหล่งอยู่บ้านนั่นคงเป็นสัญญาณของทางเดินใหม่ในชีวิต

ยาปรับฮอร์โมนที่แพทย์สั่งจ่ายมาให้เพื่อบำบัดอาการผิดปกติของร่างกายและจิตใจมีผลข้างเคียงที่อาจทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น แพทย์จึงแนะนำให้ออกกำลังกายควบคู่ไปกับการรับประทานยา ด้วยเป็นคนที่ไม่มีทักษะพิเศษใดๆ ในเรื่องกีฬา ตอนนั้นจูนจึงเริ่มต้นการออกกำลังกายตามคลิปวิดีโอในอินเตอร์เน็ตบ้าง เต้น T25 บ้าง เดินๆ วิ่งๆ บ้าง ก่อนจะถูกเพื่อนชักชวนเข้าสู่เส้นทางการวิ่งอย่างจริงจังในเวลาต่อมา

เมื่อชีวิตเริ่มติดลมบนอยู่กับความสนุกสนานในการลงแข่งขันตามงานวิ่งน้อยใหญ่แถบภาคเหนือ จึงได้มาฝึกซ้อมวิ่งที่สนามกีฬา อบจ. แพร่ อยู่บ่อยๆ ทำให้จูนเริ่มรู้จักนักวิ่งขาประจำที่นั่นหนึ่งในนั้นคือบอลซึ่งต่อมาทั้งคู่ก็ได้ตกลงคบหาดูใจกัน เป็นจังหวะเดียวกับที่โรงพยาบาลแพร่เปิดรับสมัครนักเทคนิคการแพทย์ แม้ในใจลึก ๆ ยังไม่พร้อมสำหรับการทำงานประจำแต่จูนมองว่าอาจจะถึงเวลาแล้วที่ต้องทำตามคำขอร้องของพ่อกับแม่และอีกอย่างตนก็เริ่มมองถึงอนาคตที่ต้องลงหลักปักฐานร่วมกันกับแฟนหนุ่ม ซึ่งเป็นแรงจูงใจสำคัญให้เธอตัดสินใจเปลี่ยนเส้นทางชีวิต

“ได้มาอยู่บ้าน หนูก็รู้สึกแฮปปี้นะ เป็นความรู้สึกใหม่ ตื่นเช้ามาเราก็ได้อยู่บ้าน ตอนเย็นก็ได้มาสนามกีฬา ได้มาวิ่ง ได้เจอแฟน”

“ตอนเย็นมีเวลาอยากทำเสื้อวิ่งก็ยังมานั่งออกแบบในโฟโต้ช็อปเสาร์อาทิตย์ก็ว่าง ได้ไปไหนมาไหน ไปชิวกับแฟน ไปในที่ที่เราไม่เคยไป เพราะเราไม่ค่อยได้อยู่บ้าน ชีวิตก็โอเค ค่าใช้จ่ายมันก็ลดลงทั้งค่าอาหาร ค่าเสื้อผ้า ที่บ้านเรามันก็ไม่แพง เสื้อผ้าก็เอาของเก่ามาใส่ได้ มีความสุข”

การทำงานประจำในตำแหน่งนักเทคนิคการแพทย์ในโรงพยาบาลของรัฐเป็นเรื่องไม่ถนัด การขึ้นเวรลงเวร อดตาหลับขับตานอนสร้างความปั่นป่วนในชีวิตไม่น้อย บางครั้งก็คิดอยากกลับไปใช้ชีวิตเดินสายเป็นผู้แทนฯ เหมือนเดิมทั้งที่ก็ไม่รู้ว่าชีวิตจะกลับไปสู่วังวนเดิมเรื่องรายได้หรือไม่ แต่นั่นเป็นเพียงการพร่ำบ่นเพียงลำพังอยู่ในใจ

“รู้สึกว่าทำงานเป็นผู้แทนฯ แบบเดิมอ่ะมันมีเวลานะ ถ้าเราจัดการเวลาจัดการลูกค้าได้ แต่ตอนนี้ เราทำแปดชั่วโมงเต็มๆ แทบไม่ได้พักแล้วต้องมาอยู่เวรต่อ มันใช้ร่างกายจนเรารู้สึกว่า เราไม่ไหว เวลาลงเวรกลับมาถึงบ้านมันไม่อยากทำอะไรเลย บางทีพ่อกับแม่ก็ไม่เข้าใจนะว่าทำไมเราไม่กวาดบ้าน ไม่ถูบ้าน ทำไมไม่ทำอันนู้น ทำไมไม่ทำอันนี้ เราอยู่เวร 24 ชั่วโมงเช้ามามันก็สะโหลสะเหลแล้วยังต้องทำงานต่ออีก 8 ชั่วโมงถึงได้กลับบ้าน เราไม่ใช่เด็กเพิ่งจบ เราไม่เคยนอนดึกแบบนี้ หลายครั้งรู้สึกจะเป็นลม รู้สึกว่าให้เราขับรถไกล ๆ เราทำได้ ให้ไปทำงานต่างจังหวัด ทำได้ แต่ให้มาอดนอนแบบนี้ ไม่ชินอ่ะ”

เมื่อได้เดินหน้าวางชีวิตตนเองในภูมิลำเนาเลือกเอาครอบครัวสำคัญเป็นอันดับแรกของชีวิต สิ่งหนึ่งที่ทำได้คือการปรับชีวิตตนเอง มองหาความสุขจากวิถีในปัจจุบันขณะ การวิ่งถูกบรรจุเป็นหนึ่งในความเพลิดเพลินของชีวิตประจำวันที่จูนต้องหาเวลาไปใช้จ่ายด้วยแรงและพละกำลัง ส่วนการแข่งขันนั้นเป็นเหมือนกำไรของความสนุกสนานที่จะช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากหน้าที่การงานอันไม่สมประสงค์

ในความเหนื่อยล้าของการทำงานที่พร่ำบ่น ผู้ศึกษาพบว่าเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่จูนมีการแข่งขันและการฝึกซ้อมวิ่งที่หนักหน่วงไม่แพ้กัน ทั้งการวิ่งระยะไกลทางถนนในทุกๆ ระยะมินิมาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน มาราธอน และในสนามเทรลสูงสุด 100 กิโลเมตร ผู้ศึกษาซึ่งไม่มีภาระงานนอกเวลายังวิ่งและแข่งขันได้ไม่ถึงครึ่งของคนทำงานหนักอยู่เวรหนักแบบจูนได้เลย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

"หนูเซตวิ่งเป็นหลักไว้ก่อนแล้วค่อยปรับงานตาม อย่างเช่น ถ้าเพื่อนชวนไปวิ่งซ้อมขึ้นดอย หนูก็ต้องแลกเวรเพื่อให้ไปซ้อมตามคำชวนของเพื่อนให้ได้ถึงแม้จะเหนื่อยแต่หนูก็เลือกที่จะทำเพราะจะว่าไปมันก็หายากนะคนที่จะไปวิ่งและซ้อมในแบบใกล้เคียงกับเราฉะนั้นถ้ามีคนชวนเราก็จะพยายามเคลียร์ ไปได้ก็จะพยายามไป"

"เมื่อก่อนหนูแชร์ทุกวันเลยนะ ว่าวันนี้เราวิ่งกี่โล แชร์ให้สังคมรู้ ตอนนี้ต่อให้ไม่ต้องโพสต์อะไรก็วิ่งได้ พอเราวิ่งไปนาน ๆ เรารู้สึกแฮปปี้กับการได้ซ้อม ได้เจอเพื่อนเจอสังคมนักวิ่งมากกว่าเราไม่จำเป็นต้องวิ่งหลายๆ งานเหมือนปีที่แล้ว"

"หนูเคยบอกพี่บอลว่าหนูจะวิ่งจนกว่าจะวิ่งไม่ได้หนูชอบวิ่งนะเพราะวิ่งแล้วหลายๆ อย่างในชีวิตมันดีขึ้น น้ำหนักลง ชีวิตมันมีระเบียบวินัย"
"ตอนนี้หนูคิดว่าวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนะ ขาดไม่ได้ ถ้าไม่วิ่งวันนี้พรุ่งนี้ต้องวิ่ง!!"

4.5.2 หน้าที่แห่งการวิ่ง

จากคนที่ไม่เคยมีทักษะใดๆ ในด้านกีฬา ตอนเรียนชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษากระทั่งจบมหาวิทยาลัยทำงานที่กรุงเทพฯไม่เคยมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่ในชีวิตเลย แต่เมื่อต้องการที่จะลดน้ำหนักหลังการตั้งครรภ์ก็บังคับตัวเองวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้ามานานกว่า 10 ปี แพทอธิบายลักษณะของตัวเองให้ฟังว่า

"เป็นคนที่ต้องมีแรงกดดันตัวเองนิดๆ ถึงจะทำอะไรๆ ได้ดี ถ้าไม่มีแรงกระตุ้นก็จะเรื่อยๆ เฉื่อยๆ แต่ถ้าพี่ตั้งเป้าหมายอะไรไว้พี่ก็จะต้องทำให้ได้"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ปัจจุบันแพทกลายเป็นนักวิ่งที่มีตารางการฝึกซ้อม 7 วันต่อสัปดาห์ และวางเป้าหมายทั้งในปัจจุบันและอนาคตการวิ่งของตัวเองไว้ว่าจะต้องมีรายชื่อติด 1 ใน 5 ของรายการวิ่งโดยเฉพาะสนามใหญ่ในกรุงเทพฯ กล่าวถึงความหมายการวิ่งสำหรับตนเองไว้ว่า

"การวิ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน เหมือนอาบน้ำ แปรงฟัน ถ้าไม่ได้ทำจะรู้สึกเหมือนขาดอะไรไปซักอย่าง สำหรับพี่การวิ่งจึงไม่ใช่งานอดิเรกที่จะทำบ้างไม่ทำบ้างก็ได้ แต่การวิ่งเป็นหน้าที่"

สมาชิกคนอื่นๆ ในสนามจึงมักจะทึ่งกับความอดทนและการมีวินัยในการฝึกซ้อมของแพท ตารางการฝึกซ้อมที่มีทั้งลงคอร์ทเพื่อพัฒนาความเร็ว วิ่งเทมโป้เพื่อฝึกความอดทนของระบบกล้ามเนื้อและหัวใจ และการวิ่งยาวตั้งแต่ 20 กิโลเมตรขึ้นไป เพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้กับกล้ามเนื้อ ผู้ศึกษาเห็นว่ามีแพทเพียงคนเดียวเท่านั้นที่เป็นผู้หญิงที่สามารถร่วมฝึกซ้อมตามตารางดังกล่าวกับกลุ่มนักวิ่งผู้ชายได้แบบสัปดาห์ต่อสัปดาห์

> *"ตอนทำทรมานแต่พอทำแล้วก็มีความสุข เหมือนตอนเรียนหนังสือ ตอนเรียนก็ทรมานแต่ก็ต้องเรียน พอเรียนได้ดีเราก็มีความสุข เหมือนเป็นหน้าที่"*

เมื่อก่อนการวิ่งอาจจะเป็นกีฬาที่น่าเบื่อสำหรับแพท แต่ตอนนี้กลับกลายเป็นอยู่ไม่สุขหากว่าวันไหนไม่ได้วิ่ง มีคนเคยบอกว่าหลังการออกกำลังจะมีความสุขจากสารเอนโดฟินซึ่งตนก็เห็นด้วยเพราะจริงๆ แล้วการไม่ได้ออกกำลังกายก็น่าให้ความรู้สึกสบายและไม่เหนื่อยได้มากกว่าแต่ตนกลับไม่มีความสุขเมื่อเทียบกับวันที่ต้องวิ่งหนักๆ วันที่วิ่งยาวกว่า 20 กิโลเมตร ความรู้สึกตอนวิ่งนั้นเมื่อยมาก เหนื่อยมาก แต่ทำแล้วมีความสุขมากเช่นกัน มีความสุขที่สามารถเอาชนะใจตัวเอง พาตัวเองออกไปวิ่งได้ และใช้เวลาอยู่กับกีฬาที่ตนเคยคิดว่ามันน่าเบื่อมากๆ ได้

นอกจากการฝึกซ้อมกับเพื่อนนักวิ่งที่สนามกีฬาแล้ว แพทยังแบ่งเวลาที่พักจากการวิ่งไปเข้าคอร์สกายบริหารเพื่อต้องการเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อบริเวณขา จะได้ช่วยลดอาการบาดเจ็บจากการวิ่ง ตนจะย้ำวัตถุประสงค์กับครูผู้ฝึกสอนว่าต้องการความแข็งแรงเพื่อให้ตนสามารถวิ่งได้ยาวขึ้น

> *"ทั้งเหนื่อย ทั้งหนัก ก็รู้สึกเหมือนทรมานตัวเองอยู่เหมือนกัน จริงๆ วิ่งก็เหนื่อยอยู่แล้วยังต้องพาตัวเองไปเวทอีก แต่พี่เป็นคนที่มีวินัยมาก ถ้าจะทำอะไรก็ต้องทำให้ได้ เป็นคนที่วางเป้าหมาย วางแผน และเป็นคนที่มีความรับผิดชอบมากๆ ด้วย"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.5.3 ความรัก นักวิ่ง

"สำหรับผมการวิ่งเปรียบเหมือนความรักครับ"

อาร์ท นายตำรวจหนุ่มอนาคตไกล กล่าวถึงการวิ่งของตนเองด้วยน้ำเสียงหนักแน่นในขณะที่แววตาฉายแววความขี้เล่นให้เห็นอยู่ข้างในพร้อมกับเล่าย้อนให้ฟังประสบการณ์การวิ่งกับความทรงจำเมื่อครั้งยังเรียนอยู่โรงเรียนนายร้อย ครูฝึกจะเรียกให้มาวิ่งทุกวัน เช้า-เย็น ครั้งละ 5 - 6 กิโลเมตร ถ้าถูก

ทำโทษก็จะมีรอบก่อนนอนด้วย นึกถึงช่วงเวลานั้นแล้ว อาร์ทบอกว่าเป็นช่วงที่วิ่งค่อนข้างมากและหนักการถูกบังคับให้วิ่งกลายเป็นทัศนคติทางลบต่อการวิ่งในเวลาต่อมา

> *"ผมไม่สามารถจำความสุขในช่วงเวลาของการวิ่งในครั้งนั้นได้มันเหมือนเขาสั่งเราก็ทำไป โดยไม่ได้มาคิดอะไรต่อจากนั้นเลยว่าการวิ่งนั้นมันเป็นการทำเพื่อสุขภาพหรือเปล่า รู้สึกว่ามันเป็นการทรมานเรา เราไม่เคยคิดหรอกว่าที่เขาพาเราวิ่งนั้นมันเป็นประโยชน์ต่อเรา"*

> *"วิ่งแบบนั้นต่างกันตรงที่มันเป็นการวิ่งที่ไม่ได้เกิดจากการที่เราลุกขึ้นมาใส่รองเท้าแล้วออกไปวิ่งเอง แบบนั้นคือเขาปลุกให้เราตื่น ถ้าไม่ตื่นเขาก็เรียกจนตื่นอยู่ดี วิ่งช้าก็โดน วิ่งเท้าไม่พร้อมก็โดน ไม่ร้องเพลงก็โดน"*

> *"ตอนนั้นก็ไม่ได้มีการจับเวลานะ ว่าเราวิ่งมากี่ระยะทางกี่กิโล จะพัฒนาไปเพื่ออะไร มันคือการเอาตัวรอดในแต่ละวัน เราต้องเกาะกลุ่มไว้ ถ้าเราหลุดฝูงเราจะโดนสิงโตขย้ำแน่"*

> *"หลังจากนั้นเราจะเกลียดการวิ่งไปเลย ถ้ามีเวลาเราจะเลือกเล่นอย่างอื่น เตะบอลบ้าง ทำกิจกรรมอื่นบ้างแต่จะไม่เลือกวิ่ง"*

เกือบสิบปีหลังจากเรียนจบออกมารับราชการเป็นตำรวจ เมื่อมีเวลาว่างอาร์ทก็จะไปเตะฟุตบอลกับกลุ่มเพื่อนอยู่เป็นประจำ แม้จะมีเพื่อนสนิทบางคนเป็นนักวิ่งคุยเรื่องวิ่งให้ฟังอยู่ตลอดเวลาที่เจอกันในวงสนทนาและมักจะชวนตนให้มาวิ่งด้วยกัน แต่ภาพการวิ่งในโรงเรียนเตรียมทหารทำให้ตนไม่อยากที่จะวิ่งกระทั่งบาดเจ็บบริเวณเข่าทั้งสองข้างจากการเล่นฟุตบอล อาการปวดทำให้ทำให้ต้องหยุดพักเป็นเวลานานหลายเดือน เจ้าตัวบอกว่าขณะนั้นน้ำหนักตัวได้พุ่งขึ้นอย่างรวดเร็วจนต้องหันมาคิดอ่านออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก จึงได้ลองมาวิ่งกับเพื่อนนักวิ่งคนดังกล่าวดูอีกครั้ง

การวิ่งที่ไม่ได้เกิดจากการบังคับขู่เข็ญแต่เกิดจากแรงผลักดันภายใน สร้างประสบการณ์ความแปลกใหม่ สนุกสนานและเร้าใจให้กับอาร์ท

> *"จากหนึ่งเป็นสองเป็นสามกิโลเมตร ภายในระยะเวลาสามสี่เดือนก็สามารถขยับระยะการวิ่งขึ้นไปได้ถึงสิบกิโลเมตร ตอนนั้นเริ่มรู้สึกว่ามีความสุขกับการวิ่ง เริ่มถ่ายรูปโพสต์ในสื่อโซเชียล"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ใช้เวลาวิ่งเพียงไม่กี่เดือนก็วิ่งได้เร็วกว่าเพื่อนที่วิ่งมาก่อนหน้า 2 - 3 ปี อาร์ทจึงรู้สึกว่าตนเองเก่งขึ้นและเก่งเร็ว รู้สึกว่าตนเองเสพติดการวิ่ง เสพติดการซ้อม การแข่งขันและถ้วยรางวัล จากที่เคยวิ่งกับเพื่อนก็ฉีกไปวิ่งลำพังเพื่อจะได้วิ่งในความเร็วที่ตนต้องการ หลังจากนั้นไม่นานความสนุกสนานก็ถูกแปรเปลี่ยนเป็นแรงกดดันตัวเองโดยอัตโนมัติ กดดันเองให้วิ่งหนักขึ้น กดดันตัวเองคล้ายในวันเก่าก่อน ต่างกันแต่เพียงครั้งนี้ไม่มีครูฝึก มีเพียงแต่ตนเองที่คอยไล่คอยกวดตัวเอง จนเหนื่อยล้าและท้อแท้ในที่สุด

> *"กิโลแรกของวันนี้ถ้าไม่เร็วกว่าเมื่อวานผมเลิกวิ่งเลยนะ มันทดท้อใจไปเลย บางวันผมวิ่งได้กิโลเดียวถอดรองเท้ากลับบ้านเลยก็มี มันรู้สึกเฟล"*

> *"สมมติวันนี้ผมอยากวิ่งให้ได้ 10 กิโลเมตรในเวลา 55 นาที เฉลี่ยออกมาว่ากิโลเมตรนึงต้องวิ่งเท่าไหร่ ถ้ากิโลเมตรแรกผมทำไม่ได้นะผมเลิกเลยตอนนั้น ด้วยความพราวของตัวเองก็เลยกดดันตัวเอง"*

ความกดดันจากการฝึกซ้อมด้วยตัวเองและความผิดหวังจากการแข่งขันในช่วงเวลานั้น นำไปสู่การหยุดคิดตั้งคำถามกับตัวเองอีกครั้งถึงจุดมุ่งหมายในการวิ่ง แล้วคำตอบที่ได้คือ วิ่งเพื่อชีวิตปกติ

> *"อ๋อ...เราวิ่งเพื่อให้กินเบียร์ได้(หัวเราะ) หลังจากนั้นเลยเปลี่ยนวิธีวิ่งใหม่เริ่มหาคนวิ่งด้วยเริ่มใหม่เลย 1-2-3 โลเอาใจตัวเองว่าเลยเหนื่อยก็หยุดเริ่มเปิดใจที่จะรับฟังคนอื่น ๆ ว่าเขาวิ่งกันอย่างไร"*

> *"เพื่อนที่เป็นนักวิ่งของโรงเรียนนายร้อยเค้าก็แนะนำว่าในหนึ่งสัปดาห์วันที่หนึ่งควรวิ่งสี่โล วันที่สองหกโล วันที่สามแปดโล แล้วต้องมีพักบ้างแต่ก็ไม่ได้วิ่งตามตารางที่เขาบอกนะ เราก็ฟังๆเขาแล้วเอามาปรับ วิ่งตามที่เราจะวิ่งได้วันไหนนอนน้อย เลี้ยงลูกดึกก็ปรับไปตามนั้นเราไม่จำเป็นต้องวิ่งอย่างเดียวด้วยซ้ำไป สลับไปเล่นบอลบ้างก็ยังได้"*

> *"ทุกวันนี้ก็ยังกินเบียร์อยู่ มีนัดกันกับเพื่อนทุกวันอังคารมันเหมือนเป็นคอร์ทของพวกเรา(ยิ้ม)"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ด้วยภารกิจในหน้าที่ตำรวจบางครั้งก็เอาแน่เอานอนกับเวลาทำงานไม่ได้ ฉะนั้นทุกวันนี้แค่ได้ออกไปวิ่งอาร์ทก็ถือว่าตนประสบความสำเร็จแล้วไม่ได้มีการกำหนดเป้าหมายว่าวันหนึ่งๆ จะต้องวิ่งให้ได้ระยะทางหรือระยะเวลาเท่าใด

> *"เดี๋ยวนี้ขอแค่ได้วิ่ง แค่ไหนก็ได้ อย่างนั้นจริงๆ ไม่ดูเพซ ไม่ฟังเพลงอะไรทั้งนั้น วิ่งกับใครก็ได้ เพื่อนวิ่งช้าก็วิ่งด้วยได้ซึ่งถ้าเป็นเมื่อก่อนนี่ไม่ได้นะต้องวิ่งคนเดียวใครมาทักทำให้วิ่งสะดุดนี่อารมณ์เสียเลยนะหมดอารมณ์วิ่งทันทีช่วงนั้นทุ่มเทมาก"*

> *"สำหรับผมการวิ่งเปรียบเหมือนความรักครับ"*

> *"เวลาที่เราเจอใครสักคนที่คิดว่าใช่เราทุ่มเทไปทุกอย่างทุ่มเทมากพอเค้าไม่รับรักเรา เราก็ผิดหวัง หัวใจสลาย วิ่งก็เหมือนกันตั้งใจมาก ว่าวันนี้จะวิ่ง 10 โล ความเร็วเท่านี้ พอออกวิ่งแล้วเหนื่อยใจเต้นเร็ววิ่งต่อไม่ได้หรือกำหนดเป้าหมายไว้ว่าจะวิ่ง 10 โลพอวิ่งได้ 5 โลฝนตก เราก็ผิดหวังหรือวันหยุดตั้งเป้าวิ่งยาวซัก 20 โลวิ่งไปได้แค่ 3 โลแสบท้องก็ผิดหวัง"*

> *"ผมมองว่าอะไรก็ตามที่คิดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีอยู่ในชีวิตก็ต้องใช้การประคับประคองให้มันอยู่ได้ค่อยๆ อยู่กันไปค่อยๆ สำรวจกันไปจะได้ไม่รู้สึกเฟลรู้สึกพังรู้สึกหนีมันอีก"*

ทุกวันนี้อาร์ทบอกว่าตนมีความสุขและสนุกที่ได้วิ่ง การวิ่งเป็นช่วงเวลาที่ทำให้ได้อยู่กับตัวเองอย่างแท้จริงการทำงานในหน้าที่ประจำ หลีกเลี่ยงไม่ได้กับการที่ต้องมีการปะทะสังสรรค์กับคนอื่นตลอดเวลาบางวันก่อให้เกิดทั้งความอึดอัด ความเคร่งเครียด การวิ่งจึงเป็นหนทางหนึ่งที่อาร์ทใช้ในการเยียวยาตนเองและนอกเหนือจากนั้นความคิดดี ๆ มักผ่านเข้ามาในช่วงเวลาแบบนี้เสมอ

> *"พอไม่ฟังเพลงเหมือนกับลดสิ่งผูกมัดทำให้เราเป็นอิสระมากขึ้น เวลาวิ่งคนเดียวเราจะคิดอะไรดีๆ ได้ มันคงเป็นช่วงอะดรีนาลีนหลั่งทำให้เกิดไอเดียแต่ก็คิดอะไรไปเรื่อยๆ ไม่มีโฟกัสส่วนมากข้อความต่างๆที่โพสต์ในเฟซบุ๊คก็ได้มาตอนวิ่งมุขเสี่ยวๆ ผมก็ได้จากนี้ บางทีนึกอะไรออกกลับมาถึงรถต้องรีบๆ จดใส่มือถือไว้"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

“วิ่งแล้วทำงานได้อึดและทน สามารถตื่นเช้ามาทำงานได้ทุกวันรู้สึกกระฉับกระเฉงแข็งแรงกระตือรือร้น”

การออกไปวิ่งแล้วได้พบเจอผู้คนคล้ายได้เปิดความสัมพันธ์กับคนอื่นๆ ได้พูดจาสนทนากับคนที่วิ่งไปด้วยกัน ให้ความรู้สึกที่ดีกว่าการฟังเพลงแล้ววิ่งเพียงลำพัง แต่ไม่ว่าจะเป็นการได้อยู่กับตัวเองหรือการได้วิ่งกับคนอื่นอาร์ทบอกว่าก็มีส่วนช่วยสร้างความสุขให้กับการวิ่งแก่ตนเองทั้งสิ้น ทำให้เรื่องวิ่งเป็นสิ่งที่ตนยังอยากจะทำอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน

4.5.4 วิ่งสนุกทุกสนาม

แม้ใครหลายคนจะบอกว่าการวิ่งเป็นเรื่องน่าเบื่อ หากเอาชนะความน่าเบื่อได้จึงจะเข้าใจถึงความสนุกของการวิ่ง ซึ่งแตกต่างจากอ้อมอย่างสิ้นเชิง อ้อมเริ่มต้นการวิ่งด้วยความสนุก เป็นความสนุกที่ถูกหยิบยื่นจากเพื่อนสนิทที่เป็นนักวิ่ง สนุกกับการได้ลองวิ่งแล้วพบว่าตัวเองเหนื่อยทั้งที่ตนก็เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลมาทั้งชีวิตสนุกที่พบว่าวิ่งวันนี้เหนื่อยน้อยกว่าเมื่อวาน การวิ่งเป็นเหมือนโลกใบใหม่อ้อมสนุกกับการเป็นคนที่ไม่รู้อะไรเลยในโลกของการวิ่ง สนุกกับการได้ท้าทายตัวเองผ่านระยะทางและความเร็วในการวิ่ง และสนุกกับการได้ของรางวัลในงานแข่งขันวิ่งรายการแรกในชีวิต

“ลงสมัครแบบสนุกๆ งานแรกนั้นวิ่ง 3.5 โล ปรากฏว่าได้ที่หนึ่งด้วยนะได้แบบงงๆ ความตั้งใจตอนแรกแค่อยากได้เหรียญเพราะสวยดี ตอนวิ่งเข้าเส้นเขายื่นป้ายอันดับให้ก็ยังงงๆ ไม่รับ บอกไม่เอาจะเอาเหรียญและที่สำคัญนะ เสร็จจากวิ่งเขามีจับสลากรางวัลเราได้หม้อสุกี้มาอีก ดีใจมากเลย ลงทุนสมัครวิ่งไป 30 บาทได้ทั้งถ้วยได้ทั้งหม้อเอาไปอวดพ่อแม่พี่น้องจนเค้าแซวว่าเรามาวิ่งชิงหม้อเหรอ(หัวเราะ)”

เมื่อได้ชิมลางงานแข่งขันจึงได้พบว่ามีความสนุกสนานอีกรูปแบบหนึ่งซ่อนอยู่กับการแข่งขันคือการได้เดินทางไปท่องเที่ยวตามจังหวัดต่าง ๆ ที่เป็นสนามการแข่งขันและการได้กินอาหารอร่อยๆ ได้ถ่ายรูปสวยๆกับบรรยากาศงานวิ่ง เป็นสิ่งประทับใจที่อ้อมหยิบยกมาเล่าให้ผู้ศึกษาได้ฟัง

“งานซัมซุงปีแรกที่ไปเพราะเพื่อนมันชวนแล้วก็สมัครให้ด้วย มันเอาของกินมาล่อ บอกว่าของกินดีงาม ไอ้เราก็ไปเพราะอยากเที่ยวกรุงเทพฯด้วย เพื่อนวิ่ง 10 โล แต่เราว่าเราไม่ไหวมันไกลไป วิ่ง 5 โลก็พอ งานนี้นะเขาใช้ชิพ เรายังไม่รู้เลยว่ามันคืออะไร เกือบไปแกะชิพที่ติดบิบมาละก็ไม่รู้ไง ปกติบิบวิ่งมันก็เป็นแผ่นกระดาษเฉยๆ (หัวเราะ)”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

“สนามนี้เราวิ่งกันชิวๆ สบายๆ วิ่งแบบไม่รู้อะไร ตื่นเต้น คนเยอะจังเลย วิ่งเสร็จของกินเยอะจังเลย ไปหอบของกินมาเยอะแยะ ตอนนั้นค่าสมัครสามร้อยรู้สึกคุ้มค่ามากทั้งได้กินและได้เที่ยว”

เมื่อล่วงเข้าสู่ปีที่สองของการวิ่ง อ้อมเริ่มฝึกซ้อมอย่างเอาจริงเอาจังมากขึ้นร่วมกับการได้รับคำแนะนำจากรุ่นพี่นักวิ่งที่มีประสบการณ์การวิ่งมายาวนาน เกิดเป็นความท้าทายในการฝึกซ้อมและการแข่งขันในสนามต่อ ๆ มาตั้งแต่นั้น

“พอเจอพี่พรนี่แหละ ชีวิตเปลี่ยนเลยจำได้ว่าตอนแรกที่คุยกับพี่พรคือ พี่ช่วยทำยังไงก็ได้ให้วิ่งมินิแบบไม่ตายหน้าเส้น เพราะสนามก่อนหน้าวิ่งแล้วเหนื่อยมาก วิ่งเสร็จแทบจะไม่เอาอะไรเลย แกก็บอกว่าถ้าอย่างนั้นก็ต้องซ้อม ถ้าจะลงมินิก็ต้องซ้อมมากกว่า 10 โลด้วยแกบอกว่าขอเวลาเดือนนึงแล้วเดี๋ยวจะทำให้เราแตะถ้วยแม่เมาะให้ดู ตอนนั้นเราก็คิดในใจ ก็ได้นะ ลองดู”

“ทุกๆการแข่งตอนเริ่มแรก ไม่ได้ไปเพื่อที่จะหวังได้ถ้วย แต่ด้วยความเป็นนักกีฬาในตัวเรา ตอนซ้อมเราก็ซ้อมแค่นั้นแหละ เวลาเราลงสนามเราก็เต็มที่เอาจนสุดความสามารถของเรา”

ตอนนี้อ้อมจึงกลายเป็นนักวิ่งที่มีรางวัลการันตีเรื่องความเร็วในระดับภูมิภาคและการวิ่งก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตตนไปแล้วนอกเหนือจากความสนุกสนานท้าทาย การวิ่งยังมอบความแข็งแรงทางร่างกายและจิตใจเป็นสิ่งตอบแทนให้นักวิ่งเช่นตนอีกด้วย

“ปกติเป็นภูมิแพ้ก็จะป่วยอยู่บ่อยๆ หลังจากมาวิ่งช่วงป่วยสั้นลงอาการก็ดีขึ้นตรวจสุขภาพล่าสุดดีทุกอย่าง เป็นคนชอบบริจาคเลือดด้วย ตอนนี้อยากวิ่งให้มันสนุกไปเรื่อยๆ ยาวๆ อยากวิ่งอย่างนี้ไปจนแก่จนกว่าจะเดินไม่ได้เพราะวิ่งแล้วเราไม่ป่วย”

“การวิ่งมันมีรูปแบบให้เราได้ลองเยอะมากเราสามารถแตกแขนงออกไปได้อีกหลายอย่างไปไตรก็ได้ทวิก็ได้ถ้าเราปั่นจักรยานได้ว่ายน้ำได้ถ้าเราเบื่อวิ่งเร็วอาจจะไปเทรลก็ได้ซึ่งเทรลมันก็จะมีความหลากหลายของความเทรลอีก”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

"ปกติเป็นคนชอบความท้าทาย ชอบอะไรที่ตัวเองไม่เคยทำไม่เคยลอง ถ้ามีความพร้อมที่จะลองก็จะทำ ของแบบนี้มันอยู่ที่ขาของเราเอง ถ้าเราวิ่งไม่ไหวก็เดินสิ ถ้าเดินไม่ไหวก็ DNF (Did not finish หมายถึง ยุติการแข่งขัน) ก็ได้ เรามองว่าคนเรามันมีสิทธิ DNF ได้ เล่นบาสเราเจอกับความพ่ายแพ้ไม่ใช่ว่าเราจะชนะอยู่ตลอดไป แข่งทุกครั้งไม่จำเป็นต้องชนะ แพ้บ้างก็ได้ แต่ไปให้รู้ว่ามันเป็นยังไงแล้วเพราะอะไรถึงแพ้"

"วิ่งเหมือนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตไปแล้ว ยิ่งเราวิ่ง คนรอบข้างก็จะเห็น เขาจะรู้สึกอยากออกมาวิ่งบ้าง อย่างเวลาไปแข่ง ไปนอนบ้านเขา เขาเห็นเราตื่นมาวิ่งเขาก็อยากวิ่งตาม พอมีคนวิ่งตามเราเราก็จะยิ่งรู้สึกดี"

4.5.5 โปรเจกต์การวิ่ง

บอล นายช่างร้านอะไหล่รถยนต์ที่มักใช้เวลาว่างจดจ่ออยู่กับหน้าจอคอมพิวเตอร์เพื่อเก็งกำไรจากกระดานหุ้น ในทุกๆ วันชีวิตถูกขับเคลื่อนอารมณ์ความรู้สึกขึ้นลงตามกระแสหุ้น ผู้คนแวดล้อมเพื่อนฝูงที่มีก็ล้วนเป็นบรรดานักเก็งกำไร การพูดคุยและใช้ชีวิตในแต่ละวันคล้ายถูกกักขังอยู่ในกรอบของความคิดเรื่องใดเรื่องหนึ่งกับคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ความเครียดที่รุมเร้าทำให้บอลมองหาทางออกอื่นสำหรับชีวิต

"มาเจอผู้คนในสนาม มาสูดอากาศบริสุทธิ์แล้วรู้สึกดี พอร์ตก็ปล่อยมันไปเราก็ไม่ต้องไปเจอคนที่พูดแต่เรื่องหุ้นเพราะในสนามกีฬาไม่มีใครคุยเรื่องหุ้น เจอสังคมแบบนี้เลยรู้สึกว่ามันดี มันโล่งหัวเป็นการรีแลกซ์ที่ดี"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บอลบอกว่าเรื่องราวการวิ่งของตนเริ่มต้นจากเหตุการณ์ในการแข่งขันวิ่งครั้งแรกในชีวิต

"ตอนนั้นลงแข่ง 3.5 กิโลเมตร พี่ก้อง (รุ่นพี่นักวิ่งในสนาม) ก็ วิ่งระยะเดียวกับเรา คิดว่าเราน่าจะชนะน่ะ ตอนซ้อมที่สนามนะเราเห็นเค้าวิ่งช้าๆ แต่พอวันแข่งอู้ววววว!! พี่ก้องวิ่งเร็วมากเลยอ่ะ เข้าเส้นชัยเร็วมาก ทำให้เรารู้สึกว่า วิ่งมันมีอะไรน่าสนใจจริงๆ "

ก้องเป็นนักวิ่งรุ่นพี่ในสนามซึ่งเป็นนักวิ่งต้นแบบคนหนึ่งของบอล มักจะสอนให้มองการวิ่งเป็นเกม มีแพ้มีชนะ เป็นนักวิ่งต้องรู้จักวางแผนการวิ่งให้ดีพอแล้วจะพบกับชัยชนะในสนามการ

แข่งขัน บอลบอกว่าก่อนหน้านี้ตนเคยใช้วิธีคิดวิธีการวิ่งแบบเดียวกันนี้ แต่ในภายหลังพบว่าไม่พอดีกับตนเอง

> *"เราวิ่งแพ้ได้ แพ้เป็นแต่ไม่ถอย มันต้องพยายามพัฒนาตัวเองการที่เค้าชนะเราเป็นเพราะเค้าพัฒนาได้มากกว่าเรา หรือเราถดถอยเท่านั้นเอง เราสามารถคุยถึงเรื่องความพ่ายแพ้ให้คนอื่นฟังได้เพราะคิดว่ากำลังอยู่ในช่วงของการลองผิดลองถูกแล้วเราก็ไม่ได้เก่งถึงขนาดจะคิดว่าการแพ้เป็นเรื่องน่าอาย"*

บอลได้เปลี่ยนวิธีมองการวิ่งให้เป็นโปรเจกต์ๆ หนึ่ง โดยตั้งเป้าหมายความสำเร็จไว้ที่การวิ่งมินิมาราธอนด้วยเวลา 40 นาที ซึ่งตนทราบดีว่าการจะได้มาซึ่งตัวเลขสถิติเวลาดังกล่าวต้องอาศัยความทุ่มเทฝึกฝนเฉกเช่นนักวิ่งระดับแนวหน้า ดังนั้นโปรเจกต์นี้จึงไม่มีคำว่าแพ้ชนะ เพราะทุกย่างก้าวจากทุกๆ สนามคือการมุ่งสู่ความสำเร็จปลายทางที่วางไว้

บอลเล่าว่าการวิ่งเป็นการวัดศักยภาพของตัวเองที่เห็นผลได้ชัด ระยะแรกเพียงเดือนเศษที่ตนได้ลองชิมลางซ้อมวิ่งสามารถนำตัวเองไปอยู่แนวหน้าของจังหวัดได้ ตอนนั้นรู้สึกมั่นใจในศักยภาพของตัวเองมาก รู้สึกทึ่งในตัวเองและคิดว่าตัวเองน่าจะพัฒนาไปได้มากกว่านี้อีก

เมื่อการวิ่งและการแข่งขันในระยะแรกๆ สร้างความรู้สึกฮึกเหิมให้บังเกิดขึ้นภายในใจ บอลจึงทุ่มเทเวลาช่วงเย็นหลังเลิกงานมุ่งตรงมาสนามเพื่อฝึกซ้อมอย่างแน่วแน่ทุกๆ วัน การโหมซ้อมในช่วงดังกล่าวเป็นเหตุให้ต้องเลิกรากับแฟนสาวอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ตอนนั้นเจ้าตัวถึงขั้นประกาศกลางสนามว่าจะทุ่มเทเวลาฝึกซ้อมวิ่งเพียงอย่างเดียว ไม่ขอมีคนรักอีก

> *"เมื่อก่อนคิดว่าผู้หญิงเป็นอุปสรรคต่อการวิ่ง แต่เดี๋ยวนี้ถ้าเป็นจูน (แฟนสาวคนปัจจุบัน) ก็ไม่เป็นอุปสรรค เพราะจูนก็วิ่ง มาด้วยกันทุกวัน"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กระทั่งทุกวันนี้บอลก็ยังคงเดินหน้าไปสู่เป้าหมายใหญ่โดยเลือกใช้วิธีการตั้งเป้าหมายเล็กๆ ให้ค่อยๆ พัฒนาตัวเองขึ้นดังนั้นในทุกครั้งที่ลงแข่งขัน ตนจึงต้องกำหนดเป้าหมายในการวิ่งเพื่อทดสอบศักยภาพของตัวเองที่อุตส่าห์พัฒนามา จะได้ทราบว่าตัวเราทำได้ขนาดไหน อยู่ในระดับไหนใกล้ที่จะถึงเป้าหมายแล้วหรือยัง และใช้ถ้วยรางวัลเป็นสิ่งหลอกล่อจูงใจตนเองให้สนุกกับการเดินทางสู่เป้าหมายดังกล่าว

ท่วงท่าการวิ่งและพื้นฐานการวิ่งที่ต้องหมั่นฝึกฝนวินัยในการฝึกซ้อมที่ต้องอาศัยพลังกายพลังใจที่เหนือกว่ากิจกรรมธรรมดาทั่วไป การวางแผนการแข่งขันเพื่อคว้าชัยชนะเป็นรางวัลจูงใจให้กับตนเอง เทคนิคเหล่านี้เป็นต้นทุนที่บอลได้รับการถ่ายทอดจากประสบการณ์ของนักวิ่งรุ่นพี่ในสนามอยู่

เสมอทุกวิธีการที่เชื่อว่าเป็นการพัฒนาการวิ่ง บอลพร้อมที่จะทดลองทำแม้จะทำได้บ้างไม่ได้บ้าง เชื่อว่าทักษะเหล่านี้ล้วนต้องการเวลาในการฝึกหัด

> *"คิดว่าคนเหล่านี้เขาวิ่งมาก่อนเรา ถ้าอยากวิ่งเร็วอยากเก่งแบบเขาก็ต้องวิ่งแบบเขา"*

รวมถึงอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ ที่เชื่อว่าเป็นตัวช่วยในการพัฒนาการวิ่ง กลายเป็นประเด็นหลักประเด็นหนึ่ง ที่ถูกหยิบยกมาพูดคุยแลกเปลี่ยนกันในวงสนทนาของกลุ่มนักวิ่งเป็นประจำ รองเท้าวิ่งสารพัดรุ่นที่ผู้ศึกษามักจะเห็นบอลแสวงหามาสวมใส่ทั้งช่วงฝึกซ้อมและแข่งขัน นอกจากประสิทธิภาพของผลิตภัณฑ์ตามที่โฆษณากล่าวอ้างแล้ว น่าจะช่วยเสริมความมั่นใจของตนเองได้อีกไม่น้อย

> *"นาฬิกาจับเวลา เสื้อกางเกงรัดกล้ามเนื้อ ตอนแรก ๆ เราก็มีหมดเลย อะไรก็ตามที่คิดว่าจะช่วยให้เก่งเราเอาไว้ก่อนเราก็ดูว่าคนเก่ง ๆ เค้าใส่อะไรกัน ก็จะใช้ตามนั้น"*

> *"รองเท้าก็มีผลนะ ความรู้สึกเหมือนเราใช้แรงแค่ 75 เปอร์เซ็นต์ อีก 25 เปอร์เซ็นต์รองเท้าช่วย มันเป็นสีสันด้วย ช่วยให้คนมีแรงบันดาลใจในการวิ่งมันสนุกอีกแบบ"*

บอลบอกว่าด้วยนิสัยส่วนตัวแล้วตนเป็นคนที่ถ้ายังไม่ถึงจุดสูงสุดก็จะไม่หยุดทำฉะนั้นตราบใดที่คิดว่ายังสามารถเก่งได้มากกว่านี้ยังพัฒนาได้มากกว่านี้ตนก็จะยังมีแรงฝึกซ้อมและแข่งขันต่อไปเรื่อยๆ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.5.6 โลกใบใหม่

จินนี่ เภสัชกรสาวผู้ปฏิบัติงานในสายวิชาการของโรงพยาบาล แต่มีความชื่นชอบเป็นพิเศษในด้านกีฬา เริ่มต้นตั้งแต่ความสนุกสนานที่ได้ติดตามการแข่งขันบาสเกตบอลรายการ NBA ในช่วงที่เรียนมหาวิทยาลัยหลังจากนั้น จึงได้ฝึกเล่นบาสเกตบอลกับเพื่อนๆ ในเวลาว่าง หรือกับน้องๆ ที่บ้านบ้างรวมไปถึงกีฬาอื่น ๆ เช่น แบดมินตัน ปิงปอง ซึ่งจินนี่บอกว่ากีฬาจำพวกนี้อาศัยได้เล่นกับเพื่อนฝูงเน้นความสนุกสนานไม่ได้หวังจะเล่นหรือฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันแต่อย่างใด เมื่อถามถึงการวิ่งจินนี่ส่ายหน้าพร้อมกับบอกปฏิเสธว่าตนไม่เคยคิดจะออกกำลังกายด้วยการวิ่งเลย เพราะคิดว่าเป็นกีฬาที่น่าเบื่อหน่ายเกินไปสำหรับตน

ปีก่อน ผู้คนรอบตัวและภาระงานในหน้าที่ ดึงให้จินนี่ต้องเข้าสู่เส้นทางการวิ่งคล้ายตกกระไดพลอยโจน โลกของการวิ่งที่ตนปฏิเสธมาโดยตลอดกำลังปรากฏอยู่ตรงหน้า จินนี่ทดลองเปิดใจ ก้าวสู่โลกใบใหม่ในสภาวะไร้แรงกดดัน

คำบอกเล่าความรู้สึกของจินนี่เมื่อครั้งตนสามารถวิ่งต่อเนื่องได้ยาวนาน

> *"ตอนแรกก็เริ่มจาก 2 รอบสนาม แล้วค่อยๆขยับเป็นวิ่งต่อเนื่องจนครบ 1 กิโลเมตร จาก 1 กิโลเมตรเพิ่มเป็น 2 กิโลเมตรเพิ่มเป็น 3 กิโลเมตร วันที่วิ่งได้ครบ 3 กิโลเมตรนี่โพสต์ในไอจีเลยนะ ประมาณว่า 3 กิโลแรกของชั้น ทำได้แล้ว!!! ดีใจมากเลยนะ รู้สึกว่าเราทำได้ด้วย จากคนที่ไม่เคยวิ่งเลย"*

> *"หลังจากนั้นพอเห็นคนอื่นเค้าวิ่ง 10 กิโลเมตร ก็อยากจะรู้เหมือนกันว่าเราจะทำได้ไหมก็ค่อยๆ เพิ่มเป็น 6 กิโลเมตร 7 กิโลเมตร 8 กิโลเมตรขาลากหน่อยๆ แต่ก็รู้สึกว่ายังไหวนะ"*

วันที่จินนี่สามารถวิ่งได้ถึงระยะ 10 กิโลเมตรเป็นครั้งแรก บอกว่ารู้สึกดีใจและภูมิใจที่ตนเองสามารถทำได้ หลังจากวันนั้นผู้ศึกษาก็ได้เห็นจินนี่ในชุดวิ่งเป็นประจำต่อเนื่อง กระทั่งปัจจุบันจินนี่ผันตัวเองเป็นนักวิ่งสายโซเชียลที่ทุกเช้าวันอาทิตย์จะปรากฏบนหน้าสื่อสังคมออนไลน์ พร้อมรูปวิ่งสวยๆ จินนี่บอกว่าตนรู้สึกสนุกสนานกับการได้เดินทางท่องเที่ยวตามจังหวัดต่างๆ ที่มีรายการแข่งขันวิ่ง ได้ทดลองใช้แอพลิเคชั่นที่มีรูปแบบที่ดึงดูดใจต่างๆ มากมาย

เมื่อออกวิ่งจึงรู้ว่าการวิ่งไม่ใช่เรื่องน่าเบื่อสำหรับตนอีกต่อไปนอกจากนี้การวิ่งยังเปลี่ยนให้เป็นตนกลายเป็นคนที่มีความกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงมากขึ้น ทั้งที่แต่เดิมมักจะนิ่งๆ เนือยๆ อีกทั้งยังมีความมุ่งมั่น สังเกตจากคราใดที่วิ่งแล้วรู้สึกเหนื่อยจนอยากจะหยุด แต่ก็ยังสามารถปลอบประโลมแกมล่อหลอกตัวเองให้วิ่งได้ครบตามเป้าหมายจนได้ ความมุ่งมั่นดังกล่าวทำให้ทุกวันนี้จินนี่สามารถพาตัวเองวิ่งในระยะทางที่มากกว่า 10 กิโลเมตรหรือสามารถวิ่งได้นานกว่าสองชั่วโมงเสียด้วยซ้ำ

> *"เวลาเหนื่อยๆ จะคิดกับตัวเองว่าการวิ่งนี่มันก็เหมือนความดี มันเหนื่อย มันยาก แต่จะให้คนอื่นมาทำแทนเราก็ไม่ได้ ฉะนั้นตัวเราก็ต้องทำให้ได้เอง"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ก่อนมาวิ่งคิดว่าความเร็วในการวิ่งเป็นสิ่งที่แสดงถึงความแข็งแรงของร่างกาย เมื่อได้ลองฝึกซ้อมระยะแรกๆ จึงปลุกปล้ำกับตนเองเพื่อให้สามารถวิ่งได้ในความเร็วที่ตนคาดหวัง ซึ่งก็พบว่าตนเองเหนื่อยง่าย ล้าเร็ว หัวใจเต้นเร็ว จนคิดกลัวว่าจะเป็นอันตรายกับตัวเอง

> *"ตอนนั้นความรู้สึกตัวเองคือถ้าจะวิ่งก็ต้องวิ่งประมาณเพซ 6 (ความเร็ว 6 นาที/กิโลเมตร) นี่แหละ ถ้าให้วิ่งช้ากว่านี้ เพซ 7-8-9 (ความเร็ว 7-8-9 นาที/กิโลเมตร) ตามที่คนอื่นแนะนำ รู้สึกว่ามันช้าเกินไป รู้สึกไม่แอคทีฟไม่ฟิต"*

เมื่อออกวิ่งจึงทำให้จินนี่ได้รู้จักโลกใหม่ โลกที่นักวิ่งแต่ละคนมีจังหวะการวิ่งที่เหมาะสมกับตัวเอง จินนี่ไม่ต้องการเป็นคนที่วิ่งได้ไกลที่สุดหรือเร็วที่สุด หากแต่ประสงค์ให้การวิ่งนั้นเต็มไปด้วยความสุข ไม่ทำอันตรายต่อตัวเองก็เพียงพอแล้ว

> *"คอนเซปต์ของพี่คือวิ่งอย่างไรไม่ให้ทำร้ายตัวเองพยายามวิ่งคุมโซนไม่ให้หัวใจทำงานหนักเกินไป"*
>
> *"ช่วงหลัง ๆ พอเปลี่ยนแอพฯก็เปลี่ยนการวิ่ง ไม่เห็นต้องวิ่งต่อเนื่องเลย หยุดถ่ายรูปบ้างก็ได้ วิ่งไปเจอมุมไหนสวย ๆ ก็หยุดถ่ายรูป แล้วรูปก็จะขึ้นไปโชว์บนแอพให้เห็น เพซ 8-9 (ความเร็ว 8-9 นาที/กิโลเมตร) ก็ไม่สนใจละ เพราะได้รูปสวย"*

นอกจากนี้เมื่อออกวิ่งจึงทำให้จินนี่ได้รู้จักโลกใหม่การวิ่งทำให้ตนเองเข้าใจความหมายของการออกกำลังกายในมุมมองที่ลึกซึ้งมากยิ่งขึ้น

> *"เมื่อก่อนถ้าคนไข้บอกว่าเขาออกกำลังกายวันละ 30 นาที เราก็จะฟังผ่านๆเก็บเป็นข้อมูลว่าคนไข้รายนี้มีการออกกำลังกาย อาจจะพูดเสริมนิดๆหน่อยๆว่าออกกำลังกายก็ดีแล้ว แต่เดี๋ยวนี้เราจะรู้สึกว่าการที่คนไข้บอกว่าเขาออกกำลังกายทุกวันๆ ละ 30 นาทีนั้นมันแสดงให้เห็นถึงความพยายามของคนๆ หนึ่งที่อยากจะหายจากโรค เป็นความพยายามของคนๆหนึ่งที่อยากจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.5.7 ผู้ชนะสิบทิศ

จากเด็กซนกลายเป็นคนชอบอ่านหนังสือ จากเด็กชอบเล่นเป็นเด็กชอบเรียน จบทันตแพทย์แต่ไปทำธุรกิจค้าขาย ความผกผันในชีวิตที่ผ่านมาผู้ศึกษาว่าน่าจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ก้องกลายเป็นคนที่มีบุคลิกไม่เหมือนใคร ด้วยลักษณะการพูดจา น้ำเสียงที่บ่งบอกความมาดมั่นในตัวเอง ความคิดความอ่านอันแยบยล โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมองหาโอกาสและลู่ทางสำหรับตนเองที่แสดงออกมาให้ผู้คนรอบข้างได้เห็นอยู่ตลอดผ่านการวิ่ง ซึ่งเป็นหนึ่งในกีฬาโปรดของก้อง

ลักษณะอีกประการหนึ่งของก้องคือเป็นคนที่ชอบเล่นเกมมาก สังเกตจากจะพูดคุยกันกับกลุ่มคนที่ชอบเล่นเหมือนกันอยู่เป็นประจำ เคยได้ยินได้ฟังว่าบางวันเล่นจนครึ่งค่อนคืน หากไม่ชนะก็จะไม่ยอมนอน ส่วนมากมักเป็นเกมต่อสู้ที่ต้องอาศัยการวางแผนและมีการเล่นกับกลุ่มคนอื่น ๆ ในโลกออนไลน์ฉะนั้นจึงไม่ใช่เรื่องน่าแปลกใจที่ก้องจะมองการแข่งขันในการวิ่งแต่ละครั้งเป็นเกม ๆ หนึ่งตนซึ่งเป็นผู้เล่นก็ต้องวางแผน เพื่อให้ชนะในเกมนั้น นักวิ่งคนหนึ่งเคยบอกกับผู้ศึกษาว่า

> *"พอรู้จักกับพี่ก้อง พี่ก้องจะสอนให้มองการแข่งขันเป็นเกม การแข่งขันก็ต้องเลือกระยะที่จะลงต้องดูว่าจะลงตรงไหนถึงจะมีโอกาสลุ้นถ้วยตรงไหนที่คนเก่งลงเราก็เลี่ยง"*

เมื่อถามเจ้าตัว ก้องบอกเช่นกันว่าสิ่งที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการเตรียมร่างกายคือการวางแผนในการแข่งขันครั้งนั้นๆ ว่าควรจะต้องลงแข่งในระยะทาง หรือประเภทใดร่วมกับการพิจารณาผู้แข่งขันคนอื่นๆ เพื่อประเมินโอกาสของตน แล้วเลือกแข่งในรายการที่ตนมีโอกาสคว้าถ้วยรางวัลมากที่สุด แม้ว่าปกติก้องเป็นนักวิ่งที่มีความมุ่งมั่นและอดทนทั้งในการฝึกซ้อมและแข่งขันจนนักวิ่งคนอื่นๆ ที่ฝึกซ้อมร่วมกันให้การยอมรับ ประสบการณ์การวิ่งที่ยาวนานกว่าสิบปีมีทั้งความแข็งแรงทางด้านร่างกายและจิตใจ สามารถวิ่งแข่งขันได้ถ้วยรางวัลมาแล้วในทุกระยะทางทั้งฟันรัน มินิมาราธอน ฮาล์ฟมาราธอน หรือแม้กระทั่งระยะมาราธอน

อย่างไรก็ตามแม้ภาพของการได้รับชัยชนะ ถือถ้วยรางวัลกลับบ้านพร้อมกับรอยยิ้มเป็นส่วนใหญ่ในการแข่งขันที่ผ่านมา แต่ก็มีบางครั้งเช่นกันที่ผู้ศึกษาเห็นว่าก้องกระสับกระส่ายวิตกกังวลเมื่อยังปลงใจไม่ได้ว่าการลงแข่งขันในรุ่นและระยะใดตนจึงจะมีชัยไม่กลับบ้านมือเปล่า บางรายการเล่าเมื่อไตร่ตรองซ้ำแล้วซ้ำอีก มองดูลู่ทางไหนก็ไม่มีโอกาสชนะ ก็ถึงขั้นเปลี่ยนใจไม่ลงแข่งแบบกะทันหันก็เคยมีอยู่บ่อย

> *"เห็นรายชื่อคนแข่งก็พอรู้ละ ยังไงๆ โพเดียมก็เต็มหมดแล้ว เราจะไปแข่งให้เสียเวลาทำไม แข่งให้เหนื่อยทำไมล่ะ"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เกมการวิ่งการแข่งขันมีแพ้มีชนะ ผู้ชนะย่อมได้รับคำชมและการเฉลิมฉลองก้องนับเอาเป้าหมาย ถ้วยรางวัล ชัยชนะและความสำเร็จคือสิ่งเดียวกัน ในทางกลับกันเมื่อพลาดถ้วยรางวัลก็นับว่าเกมนั้นตนพ่ายแพ้และล้มเหลวตนจะรู้สึกผิดหวัง ไม่สนุก งดการพูดจาถึงการแข่งขันในครั้งนั้นไปเลย

นอกจากเกมที่ต้องแข่งขันกับคนอื่นแล้วก้องยังมีเกมสำหรับแข่งขันกับตัวเองอีกด้วยโดยมีเดิมพันเป็นความแข็งแรงของร่างกายดังนั้นเพื่อคงสภาพร่างกายให้มีความแข็งแรงอยู่ตลอด จึงต้องพาตนเองออกไปซ้อมออกไปวิ่ง หากหยุดซ้อม หรือซ้อมไม่สม่ำเสมอ เชื่อว่าความแข็งแรงที่เคยมีก็จะหายไป ตนรู้สึกเสียดายความแข็งแรงทั้งหมดที่มีอยู่ตอนนี้ ความแข็งแรงมันทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจในการวิ่ง หากปล่อยให้มันหายไปก็จะทำให้เกิดความรู้สึกกังวลในการวิ่งครั้งถัดไป

> *"จริงๆ แล้วสิ่งที่ต้องการคือความเหมือนเดิม เพราะเชื่อว่าธรรมชาติร่างกายต้องมีการถดถอย สิ่งที่ตัวเองต่อสู้เพื่อเอาชนะอยู่ทุกวันนี้คือความถดถอย เชื่อว่าอะไรที่เราใช้ที่เราทำอยู่มันจะไม่ถดถอย อยากให้มันเท่าเดิม ฉะนั้นแค่เราเท่าเดิมก็เท่ากับเราก้าวหน้าแล้ว"*
>
> *"อย่างศรีศิริ (นักวิ่งแนวหน้าของภาคเหนือ) อายุ 55 ปี ยังคงการวิ่งได้ดีแบบนั้น คนอายุ 57 ปีอย่างวิชาญ (นักวิ่งแนวหน้าของภาคเหนือ) ก็ยังคงวิ่งได้ดีแบบนั้น อาจารย์เชษฐ์ (นักวิ่งนักกีฬาอาวุโส จ.แพร่) อายุ 62 ปีก็ยังคงการวิ่งได้ดีแบบนั้น คนพวกนี้ทำให้รู้ว่าเราคงสภาพการวิ่งแบบนี้ได้ มันมีตัวอย่างให้เราเห็น"*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ทุกครั้งที่ก้องวิ่งแข่งขันชนะได้ถ้วยรางวัล จะเฉลิมฉลองด้วยการโพสต์ภาพตนเองพร้อมถ้วยรางวัลผ่านสื่อออนไลน์เพื่อเป็นการบันทึกและแสดงออกถึงความดีใจซึ่งก้องได้อธิบายเสริมว่า ตนไม่ได้อยากให้คนอื่นรับรู้เรื่องส่วนตัวอื่นๆหรือชีวิตประจำวันแต่อย่างใด ยกเว้นรางวัลจากการวิ่งเป็นสิ่งที่ตนอยากให้คนอื่นได้ร่วมรับรู้ รวมถึงการบอกเล่าเหตุการณ์ในการแข่งขันแต่ละครั้งที่ตนเป็นผู้ชนะได้อย่างละเอียด ซ้ำแล้วซ้ำเล่าได้อย่างไม่เบื่อหน่าย

4.5.8 ยิ่งวิ่ง ยิ่งแกร่ง

นายช่างอิสระวัยกลางคนผู้ใช้ชีวิตผ่านความซับซ้อนของสังคม กัดฟันต่อสู้ตั้งแต่เยาว์วัยจนกระทั่งเติบใหญ่ทุ่มเทแรงและพละกำลังทั้งหมดของชีวิตไปกับการทำงาน ดอกผลที่ได้แม้จะไม่

คุ้มค่าแรงกายที่ทุ่มเท แต่กฤษณ์ก็หาใช่คนที่จะปริปากบ่นก่นด่าโชคชะตาหรือความบิดเบี้ยวของสังคม ยังคงก้มหน้าก้มตาตั้งใจทำงานเพื่อให้ชีวิตและครอบครัวได้สุขสบาย

เมื่อตัดสินใจกลับมาตั้งหลักที่ภูมิลำเนา จึงได้พอมีเวลาสำหรับออกกำลังกายดูแลสุขภาพตนเอง การวิ่งจึงได้เริ่มเข้ามาในชีวิตของกฤษณ์นับแต่นั้น

> *"เมื่อก่อนตอนเป็นช่างสีอยู่พัทยา ต้องขัดไม้ เจอฝุ่นตลอดเวลา ผมเป็นโรคภูมิแพ้เลยนะ แพ้ฝุ่น แล้วตอนเย็นหลังเลิกงานนี่ก็กินเหล้ากับพรรคพวกเพื่อนฝูงอีกนะ สุขภาพเลยไม่ค่อยแข็งแรง มีน้ำมูก ต้องกินยาแก้แพ้ตลอด พอกลับมาทำงานที่บ้านเลยวิ่งออกกำลังกายแถวๆบ้านนั่นแหละ วันละ 2-3 กิโลเมตร"*

การได้ลองก้าวมาสู่เส้นทางการวิ่ง มองดูความสำเร็จของผู้คนก่อนหน้า กฤษณ์จึงกำหนดหมุดหมายในใจตนเองแล้วใช้ต้นทุนของแรงกายที่ผ่านการเคี่ยวกรำจากการทำงานบวกกับแรงใจที่ไม่ย่นย่อเป็นเชื้อเพลิงค่อยๆ ขยับตัวเองจากนักวิ่งที่วิ่งละแวกบ้านกลายมาเป็นนักวิ่งผู้มีชื่อติดอันดับต้น ๆ ของภูมิภาคทางเหนือกระทั่งปัจจุบัน

> *"ตอนนั้นดูในทีวีกีฬาซีเกมส์มีนักวิ่งมาราธอน บุญชู จันเดชะ (นักกีฬามาราธอนเจ้าของเหรียญทองกีฬาซีเกมส์เมื่อปี 2548) เห็นเขาได้ถ้วย รู้สึกชอบ อยากเป็นเหมือนเขา อยากได้ถ้วย อยากได้เหรียญมาโชว์ อยากเข้ามาในวงการอย่างนี้บ้าง ก่อนหน้านั้นเราไม่มีโอกาส เพราะเราไม่ได้อยู่ในระบบ ไม่ใช่นักเรียน นักศึกษา"*

> *"ตอนนั้นเริ่มรู้จักพี่หยัน (นักวิ่งแถวหน้าของจังหวัดแพร่ในสมัยนั้น) ช่วงแรกๆ นั้นมีพี่หยันเป็นไอดอลเลยตอนแรกที่ฝึกซ้อมยังไม่รู้จักคอร์ท ก็จะเน้นซ้อมขึ้นเขา ขึ้นดอยเล็ง เน้นความอึด วิ่งขึ้นลงบันไดพระธาตุช่อแฮ วันละ 7-8 รอบ หลัง ๆ ค่อยมาซ้อมที่สนามกีฬา"*

นักวิ่งคนหนึ่งที่รู้จักกันเคยกล่าวถึงจุดเด่นของการวิ่งให้ผู้ศึกษาฟังว่าเป็นการแข่งขันที่ตรงไปตรงมาที่สุดเมื่อเทียบกับกีฬาประเภทอื่นๆ แบดมินตันหากทราบถึงวิธีการเล่นของคู่แข่งว่าถนัดเล่นแบบไหนก็วางแผนเพื่อเอาชนะได้ ฟุตบอลเช่นกันมีขัดขาบ้าง ดึงเสื้อบ้าง แต่การวิ่งตัดสินกันด้วยเวลา ใครเร็วกว่าก็ชนะเท่านั้นเองการซ้อมและผลงานที่ปรากฏผ่านการวิ่งของกฤษณ์เป็นสิ่งที่นักวิ่งเช่นตนและคนอื่นๆ ในสนามกีฬาเห็นพ้องและยอมรับว่าไม่ใช่ความบังเอิญ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

"อย่างกฤษณ์นี่ยิ่งกว่าฉีกตัวเองเลยนะ จริง ๆ แล้ววิ่งพร้อมๆกัน เริ่มแข่ง พร้อมๆ กัน ตอนอายุ 37-38 ปี ตอนนี้ไปไกล แต่เราก็จะเห็นละว่าเขา ซ้อมหนักขนาดไหน เราซ้อมได้ไม่เท่าเขาแรงบันดาลใจไม่เท่าเขา"

การลงทุนลงแรงไปกับการวิ่ง ให้ผลตอบแทนที่คุ้มค่าและตรงไปตรงมาเสมอ เมื่อมีวินัย มีความอดทนความเก่งก็แปรผันตามนั้น ไม่ซับซ้อนประสบการณ์การวิ่งสิบกว่าปีทำให้กฤษณ์มองว่ายิ่งวิ่งหนักหมายถึงยิ่งแข็งแกร่ง

"เรารู้ตัวเองว่าถ้าเราท้อหรือเลิกกลางคัน เราจะไม่สามารถเอาชนะคู่แข่งได้ มันเหนื่อย ก็ต้องให้กำลังใจตัวเอง บางครั้งอาจจะตั้งเป้าหมายซ้อมไว้แค่ 20 รอบ แต่ก็เพิ่มเข้าไปได้ถึง 25 รอบเลย ไม่ท้อนะ"

"ถ้าเราแพ้แปลว่า เราซ้อมน้อยกว่าเค้า ต้องกลับมาซ้อมให้มันมากกว่าเค้า เค้าซ้อม 10 เราต้องเพิ่มเป็น 20 ถึงจะชนะ"

ถ้วยรางวัลจึงเป็นสิ่งที่กฤษณ์ภาคภูมิใจ เป็นสิ่งตอบแทนความเหนื่อยที่คุ้มค่า เป็นสิ่งที่ทำให้ตนเข้าใกล้ภาพของต้นแบบเมื่อครั้งเริ่มวิ่งกฤษณ์บอกว่าถ้วยรางวัลที่ได้จากการแข่งขันตั้งใจจะเอาไว้ให้ลูกหลานดู อาจจะช่วยจุดประกายให้เด็กๆหรือคนที่ได้พบเห็นหันมาวิ่งออกกำลังกายเมื่อมีนักวิ่งคนอื่นๆถามไถ่เรื่องการฝึกซ้อม ตนก็ยินดีที่จะให้คำแนะนำ

"ถ้วยมันเป็นความภาคภูมิใจ มองเห็นผลงานตัวเองในตู้โชว์ที่บ้านแล้ว มันรู้สึกสบายตา สบายใจ"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

งานในอาชีพช่างไฟฟ้าในปัจจุบันมีข้อดีที่เป็นอาชีพอิสระ สามารถที่จะจัดการตารางการทำงานให้สอดคล้องกับตารางการฝึกซ้อมวิ่งของตนได้ไม่ยากนักหากวันไหนที่วางแผนไว้ว่าจะใช้เวลาซ้อมเยอะ ก็จะเริ่มทำงานเร็วกว่าปกติ เพื่อจะได้เลิกงานเร็วกฤษณ์บอกว่ามีบ้างเป็นบางครั้งที่ความเหนื่อยล้าจากการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันจะส่งผลต่อการทำงาน เช่น เมื่อลงแข่งขันระยะมาราธอน มักจะเกิดความเหนื่อยล้าจนไม่สามารถมาทำงานต่อได้ ส่วนมากก็จะหยุดพัก แต่หากเป็นรายการแข่งขันระยะสั้น ๆ อย่างมินิมาราธอน ตนจะยังสามารถทำงานได้ตามปกติ ฉะนั้นแล้วงานส่วนใหญ่จึงอยู่ในขอบเขตที่กฤษณ์สามารถจัดการได้ และที่สำคัญตารางการฝึกซ้อมก็สามารถเลื่อนสลับไปมาได้เช่นกัน จึงไม่น่าแปลกใจที่กฤษณ์จะบอกว่าทุกวันนี้การวิ่งจะกลายเป็นปัจจัยอย่างที่ห้าของชีวิตไปเสีย

แล้ว ตัดออกไม่ได้ ไม่มีวันไหนที่ตนจะไม่วิ่ง ต่อให้ไม่สบายขอให้ได้ไปเดินเล่นที่สนามกีฬา เกาะรั้วดูคนอื่นวิ่งก็ยังดี

4.5.9 วิ่งเปลี่ยนชีวิต

> *"การวิ่งคือสิ่งที่มาเปลี่ยนชีวิต จากคนอ้วนให้กลายเป็นรูปร่างดี จากคนเฉื่อยชาให้กระฉับกระเฉง จากคนนอนกรนแต่เดี๋ยวนี้การนอนก็ปกติ เสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มก็สามารถกลับไปใช้ชุดเดิมได้ปกติ เปลี่ยนชีวิตให้ดีขึ้น มีสมาธิในการทำงาน และได้รู้จักเพื่อนที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น"*

คำบอกเล่าถึงความหมายของการวิ่งจากออย อดีตคนที่เคยติดสอยห้อยตามเพื่อนมาวิ่งโดยไม่ได้คิดจริงจัง เพื่อนชวนมาวิ่งตนก็วิ่ง เพื่อนชวนกินตนก็กิน เพื่อนหยุดตนก็หยุดตามเพื่อนไม่ได้คิดว่าชีวิตตนเองจะต้องมีความท้าทายใดๆ ในเส้นทางการวิ่งดังกล่าว หนึ่งปีให้หลังเมื่อต้องพาตัวเองหวนกลับคืนสู่สนามการวิ่งอีกครั้ง ด้วยน้ำหนักตัวตอนนั้นที่ว่ามากแต่ก็ยังไม่มากไปกว่าความรู้สึกว่าตนเองถูกมองและตัดสินจากคนอื่น ชวนให้ท้าทาย อยากเอาชนะสายตาเหล่านั้น เมื่อตกปากรับคำกับตัวเองแล้วคราวนี้ออยไม่รีรอให้ใครมาเป็นเพื่อน พาตัวเองออกมาวิ่งอีกครั้ง

> *"โห!! หยังมาอ้วนแต้อ้วนว่า น้ำหนักหยังปะล้ำปะเหลือนิ"*

> *"พอมีคนทักบ่อยเราก็เริ่มรู้สึกตัว และอีกอย่างคือเสื้อผ้าชุดเครื่องแบบก็คับจนเรารู้สึกอึดอัด วันไหนที่ต้องใส่เครื่องแบบข้าราชการไปนั่งประชุมนี่คิดอยู่ในใจว่าเมื่อไหร่จะเลิกๆ มันอึดอัด เหมือนจะหายใจไม่ออก"*

> *"คราวก่อนที่วิ่งแล้วมันไม่ได้ผล อาจเป็นเพราะเรายังไม่ได้วิ่งกันเต็มที่ ไม่ได้วิ่งเร็วเท่าไหร่ บางทีก็วิ่งๆ เดินๆ คราวนี้ตั้งใจ คิดกับตัวเองว่า ครั้งนี้จะผอมละ"*

ใช้เวลาฝึกประมาณ 1 เดือน ก็สามารถเข็นตัวเองให้วิ่งได้ครบ 13 รอบสนามหรือประมาณ 5 กิโลเมตร แม้จะรู้สึกเหนื่อยมากแต่ก็ดีใจมากที่ตัวเองทำได้เช่นกัน ใช้วิธียืนพื้นวิ่งระยะดังกล่าวทุกๆ วันเป็นเวลา 1 สัปดาห์ก่อนที่จะขยับจำนวนรอบเพิ่มขึ้นเป็น 15 รอบ 18 รอบ จนกระทั่ง 20 รอบตามลำดับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ผลลัพธ์ที่ได้จากการพาตัวเองออกไปวิ่งจนครบสามเดือนคือน้ำหนักตัวที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง ออยบอกว่ารู้สึกดีกับตัวเองมาก และคิดต่อไปว่าหากตนเพิ่มการวิ่งมากขึ้นอีกน้ำหนักตัวก็น่าจะลดได้อีก จึงวิ่งต่อเนื่องและวิ่งทุกวันไม่มีคิดที่จะหยุดพัก แม้จะรู้สึกปวดเมื่อยตามตัวบ้างก็เลือกใช้การนวดเพื่อคลายเส้นในช่วงเวลาตอนกลางวัน เพื่อที่ตอนเย็นจะได้กลับไปวิ่งอีก เป็นอยู่แบบนั้นทุกวัน

"เวลาชั่งน้ำหนักแล้วมันลดลงรู้สึกว่ามีแรง มีกำลังใจ"

หลังจากวิ่งได้เกือบๆ ครึ่งปีก็เริ่มรู้จักนักวิ่งคนอื่นๆ ในสนาม ทักทาย พูดคุยสนิทสนมพูดคุยสนทนากันในเรื่องเกี่ยวกับการวิ่งกระทั่งนำพาความท้าทายใหม่เข้ามาในชีวิตออย

"เดิมเราตั้งใจแค่ว่าวิ่งเพื่อลดน้ำหนักก็พอแล้ว แต่ตอนนี้เป้าหมายนั้นมันผ่านแล้ว กลายเป็นว่าเวลาเห็นคนในกลุ่มไปแข่ง ได้ถ้วยรางวัล เราก็เลยอยากลองแข่งดูบ้าง"

"ถ้วยรางวัลเป็นสิ่งที่จะแสดงให้เห็นว่าเราก็สามารถทำได้เหมือนคนอื่นเขา"

หลังจากนั้นออยก็เล่าตั้งแต่ประสบการณ์การชิมลางแข่งขันของตัวเองให้ผู้ศึกษาฟัง ประกอบกับผู้ศึกษาเองก็ได้เห็นผลงานการแข่งขัน ภาพการรับถ้วยรางวัลรอยยิ้มแห่งความภาคภูมิใจของออยจากหลายๆ สนามตามที่ตั้งใจไว้ตลอดระยะเวลาหนึ่งปีที่ผ่านมา และปัจจุบันออยก็ยังคงมุ่งมั่นพัฒนาการวิ่งของตนเองต่อไป โดยไม่คิดที่จะล้มเลิกหรือเปลี่ยนไปทำกิจกรรมอื่นแต่อย่างใด

4.5.10 นักวิ่งฮีโร่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เก้าอดีตนักกีฬาบาสเกตบอลที่หันมาสนใจการวิ่งด้วยความสะดวกของการวิ่งที่ไม่ต้องอาศัยรอทีม ไม่ต้องมีสนามเฉพาะ ตนจึงสามารถฝึกซ้อมด้วยตนเองที่ไหนเวลาใดก็ได้ มีการพูดคุยกันของกลุ่มเพื่อนที่ทำงานคอยกระตุ้นให้ตนพัฒนาการวิ่งของตัวเองและที่สำคัญเก้าบอกว่าตนเป็นคนหนึ่งที่ชื่นชอบการวิ่งในงานแข่งขันวิ่ง ชอบบรรยากาศความสนุกสนาน ชอบวิ่งในเส้นทางวิ่งที่สวย มีการจัดการที่ปลอดภัยมากเพียงพอ และหากมีกลุ่มเพื่อนมาวิ่งด้วยก็จะยิ่งทำให้การวิ่งครั้งนั้นสนุกมากยิ่งขึ้นด้วยภาระความรับผิดชอบที่มีต่อครอบครัวทำให้เก้าไม่สะดวกที่จะเดินทางไปแข่งขันรายการต่างจังหวัด แต่ก็ไม่ใช่ปัญหาแต่อย่างใดเพราะลำพังงานวิ่งที่จัดภายในภูมิลำเนาจังหวัดเชียงใหม่ก็ไม่ได้ว่างเว้น ตนสามารถเลือกงานที่ชื่นชอบเพื่อทดสอบฝีเท้าตนเองได้อย่างสะดวก

ประสบการณ์การวิ่งปีเศษที่อาศัยการฝึกซ้อมตามความสะดวกในชีวิตของหนุ่มพนักงานธนาคารและคุณพ่อมือใหม่ที่ต้องดูแลสมาชิกตัวน้อยของครอบครัว เมื่อเทียบอันดับวัดฝีเท้าในกลุ่มเพื่อนด้วยกันเอง เก้าบอกว่าผลงานการวิ่งของตนยังคงอยู่ในตำแหน่งรั้งท้าย

> *"คนอื่นๆ ที่ทำงานเปิ้นวิ่งมินิฯกันบางคนก็บ่ถึงชั่วโมง บางคนเปิ้นวิ่ง 55 นาที อ้ายกะอยากวิ่งหื้อได้ต่ำกว่าชั่วโมงเหมือนกัน แต่ตอนนี้ยังทำได้ชั่วโมงกับสามนาที"*

> *"มันเคยมีงานวิ่งรายการนึงเปิ้นแจกเสื้อ 300 ตัว คิดว่าเฮาได้แน่นอน ปรากฏว่าบ่ได้!!รู้สึกเหี่ยวไปเหมือนกั๋น เวลาเดินผ่านคนที่เขาได้ก็จะรู้สึกกับตัวเองว่ายะหยังเฮาบ่ได้"*

รูปแบบความสำเร็จที่ได้รับการยอมรับจากคนอื่นๆ ในสังคม อาจจะยังเห็นได้ไม่ชัดเจนผ่านศักยภาพที่ตนมีในตอนนี้ แต่เก้าบอกว่าตนก็พึงพอใจมีความสำเร็จบางประการที่ตนเองรับทราบได้ด้วยตนเองทั้งเรื่องของสุขภาพร่างกาย ที่เดิมทีตนเป็นคนที่อยู่ในแวดวงของคนที่นิยมการกิน ดื่ม เที่ยวกับกลุ่มเพื่อนใช้ชีวิตสนุกสนานทั้งเหล้า เบียร์ บุหรี่ ผลการตรวจสุขภาพก็ปรากฏค่าเกินมาตรฐานเกือบทุกตัว พอหันมาวิ่งออกกำลังจึงทำให้ความถี่ในการข้องเกี่ยวกับอบายมุขลดลง เวลาเดินขึ้นบันไดหรือเดินไกลๆ แล้วไม่เหนื่อยง่ายเหมือนแต่ก่อน รู้สึกว่าร่างกายมันดีขึ้น แข็งแรงขึ้น ตรวจสุขภาพแล้วผลก็ออกมาดี หากมีอารมณ์ขุ่นมัวหรือ เครียดจากการทำงานถ้าได้วิ่งออกกำลังกายให้เหงื่อออกก็จะทำให้ตนรู้สึกดี รู้สึกโล่ง ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น

แม้ปัจจุบันเก้ามีภาระการดูแลลูกเพิ่มเข้ามาในชีวิต แต่ยังคงยืนยันว่าถึงอย่างไรก็จะไม่เลิกวิ่ง เพราะตนรู้สึกว่าการวิ่งนั้นสนุก เป็นกีฬาที่ได้ใช้พละกำลังตัวเองล้วน ๆ ไม่มีอุปกรณ์ใดช่วยทุ่นแรง ตนคิดว่าจะพยายามเก็บการวิ่งไว้เป็นกิจกรรมหนึ่งของชีวิต เพียงแต่ต้องอาศัยการจัดสรรเวลาที่เหมาะสมรัดกุมมากยิ่งขึ้น เช่น เลือกที่จะเวลาซ้อมในช่วงเช้าวันเสาร์อาทิตย์ตอนตี 5 เพื่อกลับไปช่วยแฟนดูแลลูก ลดการแข่งขันลงเลือกงานวิ่งที่จัดในเชียงใหม่และไม่ไกลบ้านนัก วิ่งเสร็จจะได้รีบกลับมาช่วยดูแลลูกเป็นต้น และต่อไปตนจะทำให้การวิ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถทำร่วมกันในครอบครัว

นอกจากลูกจะทำให้เก้ากลายเป็นคนที่อยากทำให้ตัวเองแข็งแรงเพื่ออยู่กับลูกและครอบครัวได้นาน ๆ ถึงตอนนี้การวิ่งของเก้าก็ไม่ได้ต้องการการมองเห็นจากสายตาของคนอื่นเหมือนแต่ก่อนแล้ว หากแต่การพัฒนาการวิ่งของตนเพื่อหวังให้ลูกที่กำลังจะเติบโตได้รับรู้และมองเห็นถึงความพยายามและอดทนของตนนับเป็นความหมายใหม่ที่เกิดขึ้นในทางวิ่งเส้นเดิม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

“ลูกครับ ลูกจะมองอ้ายเป็นฮีโร่ อ้ายจินตนาการว่าลูกไปรอที่เส้นชัย อ้ายก็ต้องวิ่งไปให้ถึง”

“ฮีโร่นี่กะเหมือนเป็นตัวอย่างหื้อลูก ว่าพ่อทำได้นะ พ่อทำเป็นแบบแผน ให้ลูกตั้งใจทำหื้อลูกเห็นว่าอย่าไปยอมแพ้”

4.5.11 นักวิ่งเป้านิ่ง

เต้ อดีตหนุ่มผู้เริ่มชีวิตการทำงานอย่างอิสระด้วยอาชีพพนักงานห้างร้านเลือกงานตามความพึงพอใจตนเอง พิจารณางานจากเงินเดือนค่าตอบแทนเป็นหลัก หากที่ไหนเสนอเงินค่าจ้างที่มากกว่าตนก็เลือกที่จะเปลี่ยนทันทีโดยไม่ได้สนใจว่างานนั้นจะตรงกับสิ่งที่ตนเรียนมาหรือไม่ กระทั่งเมื่อปีกลายสอบติดได้รับการบรรจุในตำแหน่งครูพลศึกษาโรงเรียนในเขตจังหวัดแพร่จึงได้เริ่มปักหลักวางฐานการทำงานในอาชีพรับราชการครู ซึ่งงานในหน้าที่ดังกล่าวมีกรอบมีระเบียบที่เคร่งครัดร่วมกับสังคมใหม่ในการทำงานที่ยากต่อการควบคุมสร้างความขุ่นมัวในชีวิตการทำงานแต่ละวันของตน ที่ต้องอดทนปรับตัวเพื่อให้ชีวิตในแต่ละวันดำเนินต่อไปได้

เป็นจังหวะเดียวกันกับช่วงนั้นที่เต้เริ่มมาวิ่งที่สนามกีฬาเพื่อหวังจะลดน้ำหนัก การวิ่งช่วยสร้างความสุขเล็กๆ ในชีวิตประจำวันให้กับเต้โดยไม่รู้ตัว

“ช่วงที่เริ่มเป็นครูใหม่ ๆ ผมต้องอดทนรอให้ถึงตอนเย็นเพื่อที่จะมาวิ่ง รู้สึกว่าการวิ่งเป็นความสุขที่เหลืออยู่ในแต่ละวัน”

“ผมว่าวิ่งแล้วร่างกายมันแอคทีฟดี เวลาไปทำงานอ่ะครับ วิ่งแล้วหัวสมองมันก็โล่ง ผ่อนคลายดีครับ”

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

กระทั่งทุกวันนี้สำหรับเต้การวิ่งถูกจัดให้เป็นกิจวัตรหนึ่งของชีวิตที่ไม่ทำไม่ได้เต้จะวิ่งเป็นประจำทุกวันตอนเย็นที่สนามกีฬาประมาณ 6 – 10 กิโลเมตร ซึ่งเจ้าตัวบอกว่าโดยปกติตนไม่ได้เป็นคนขยันมากนักฉะนั้นจึงต้องอาศัยการต่อสู้กับตัวเองอยู่บ่อๆ การได้มาเจอกลุ่มเพื่อนๆ พี่ๆ นักวิ่งที่สนามช่วยทำให้การวิ่งในแต่ละวันของเต้สนุกมากยิ่งขึ้น

“เมื่อก่อนนั้น เวลามาถึงสนามกว่าผมจะวิ่งได้นะ พี่ก็เห็นผมยืนทำใจอยู่ข้างสนามนานมาก วิ่งคนเดียวก็ไม่ได้ มันเหนื่อย ถ้ามีเพื่อนวิ่งมันก็จะเพลินหน่อย เหมือนจะถึงเร็วกว่า ตอนวิ่งก็ต้องตั้งใจวิ่ง แข็งใจเอา ผมว่า

วิ่งไปซักสิบรอบมันก็จะเริ่มรู้สึกตัวเบาวิ่งสบายขึ้น แต่ก็เบาอยู่แค่ห้ารอบแค่นั้นแหละ รอบหลังๆ ก็เหนื่อยหนักเหมือนเดิม(หัวเราะ)"

"หากวันไหนไม่ได้มาในใจก็จะคิดว่าคนอื่นเขาก็จะวิ่งเก่งกว่าเราไปอีกหนึ่งวัน มันก็จะมีแรงฮึดนะครับ วันนั้นต่อให้ทำงานมาเหนื่อยหนักขนาดไหน ก็ต้องพยายามเอาตัวเองมาให้ถึงสนามให้ได้"

เต้ไม่ได้เป็นคนที่ตั้งความคาดหวังกับความสำเร็จในการวิ่งของตนเข้มข้นเหมือนคนอื่นๆ มีเพียงเป้าหมายเล็กๆ ที่กำหนดขึ้นเพื่อจุดตัวเองออกมาวิ่งในทุกๆ วัน เท่านี้ก็ดูเจ้าตัวจะพึงพอใจแล้ว เต้พูดพร้อมหัวเราะอย่างอารมณ์ดี

"ผมอยากซ้อมไปลงแข่งมินิฯอยากวิ่งให้ได้ต่ำกว่าชั่วโมง ตอนนี้มันเกินมาสองนาทีครับ เอาลงไม่ได้ซักที"

"แต่ถ้าสนามนี้ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไรครับ รอแก้ตัวใหม่สนามหน้า ปีนี้ทำไม่ได้ก็ไม่เป็นไร รอแข่งใหม่ปีหน้าได้ครับ"

การให้นิยามความหมายการวิ่งมีความหลากหลายตามมุมมองและประสบการณ์ของนักวิ่งแต่ละคน การสร้างความหมายเกิดขึ้นเป็นวงจรเริ่มต้นจากการกำหนดเป้าหมายการวิ่งของตนเอง การพาตัวเองเข้าสู่การฝึกฝนฝึกซ้อมที่อาศัยความมุ่งมั่นตั้งใจ เส้นทางการวิ่งนำนักวิ่งไปพบความหมายของการกระทำเมื่อได้ทบทวนตัวเองแล้วนักวิ่งกลับสู่การกำหนดเป้าหมายการวิ่งของตนเองใหม่อีกครั้งผู้ศึกษาเชื่อว่าวงจรการวิ่งที่ถูกหมุนวนครั้งแล้วครั้งเล่านั้น ทำให้นิยามการวิ่งถูกเขียนใหม่อยู่ตลอดเวลา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4.5.12 บทสรุปการให้ความหมายของการวิ่ง

การวิ่งถูกจัดเป็นกีฬาหรือการออกกำลังกายชนิดหนึ่ง แต่เมื่อถามความหมายของการวิ่งผ่านนักวิ่งแต่ละคนกลับพบว่าการวิ่งหาใช่เพียงแค่การออกกำลังกาย การวิ่งที่นักวิ่งได้ให้ความหมายไว้ในการศึกษาครั้งนี้ครอบคลุมถึงชีวิตที่เป็นองค์รวมทั้งนี้ผู้ศึกษาสังเกตว่า การวิ่งล้วนกลายเป็นหรือถูกบรรจุเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ฉะนั้นแล้วการใคร่ครวญให้ความหมายกับการวิ่งจึงถูกยึดโยงเข้ากับชีวิตการทำงานหรือครอบครัว การศึกษานิยามความหมายของการวิ่งจึงสามารถสะท้อนความรู้สึกนึกคิดของนักวิ่งแต่ละคนได้เช่นกัน

ความหมายของการวิ่ง ที่นักวิ่งแต่ละคนได้ให้คำจำกัดความไว้ มีความสอดคล้องกับเป้าหมายในการวิ่ง การวัดความสำเร็จของการวิ่งและการกำหนดสถานะหรือบทบาทของตนเองในสังคมนักวิ่งปัจจัยเหล่านี้กำกับพฤติกรรมในการวิ่งของแต่ละบุคคล ทั้งนี้เป้าหมายในการวิ่งและการวัดระดับ

ความสำเร็จของการวิ่งนั้น ประกอบไปด้วยรายละเอียดที่ถูกตีความและสร้างคุณค่าผ่านมุมมองของนักวิ่งแต่ละคน จึงไม่ได้มีเพียงผลการวิ่งที่นับวัดการแพ้ชนะเพียงอย่างเดียว มาตรวัดความสำเร็จในการวิ่งที่หลากหลายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดความหลากหลายในนิยามความหมายของการวิ่ง

นักวิ่งที่เป็นผู้ให้ข้อมูลในการศึกษาครั้งนี้ ล้วนเป็นสมาชิกของสังคมหรือกลุ่มคนที่มีความสนใจในการวิ่ง แม้ในสังคมดังกล่าว จะมีอัตลักษณ์หรือการให้คุณค่าความหมายในการวิ่งบางประการที่พ้องกัน ยกตัวอย่างเช่น การนิยามความเก่งของนักวิ่งจากรางวัลหรือสถิติเวลาในการแข่งขัน นักวิ่งส่วนใหญ่ มีทัศนะหรือมุมมองในเรื่องดังกล่าว สอดคล้องไปกับค่านิยมหรืออัตลักษณ์หลักของสังคม แต่เมื่อพิจารณาถึงการนิยามความหมายของการวิ่ง ผู้ศึกษาสังเกตว่านักวิ่งแต่ละคนมีความเป็นอิสระในการกำหนดนิยามความหมายการวิ่งของตนเองนิยามยังคงความปัจเจกโดยอาศัยปัจจัยพื้นฐานจากตัวนักวิ่งเองเป็นหลักหรือนักวิ่งอาจหยิบยกเฉพาะค่านิยมหรืออัตลักษณ์บางประการของกลุ่มมาใช้ร่วมในการกำหนดความหมายการวิ่งของตน

ความหมายของการวิ่งที่ถูกนิยามขึ้นจึงมีความเป็นพลวัต สามารถถูกปรับเปลี่ยนได้ตลอดขึ้นอยู่กับปัจจัยภายในตัวบุคคลอันได้แก่ความรู้สึก นึกคิด ประสบการณ์ชีวิต ทัศนคติ เป็นต้น และปัจจัยจากการวิ่งอันได้แก่ เป้าหมายการวิ่ง การวัดระดับความสำเร็จในการวิ่งและการกำหนดสถานะหรือบทบาทของตนเองในสังคมนักวิ่ง เมื่อมีการเปลี่ยนแปลงปัจจัยดังกล่าวอย่างใดอย่างหนึ่งย่อมสร้างนิยามความหมายใหม่ของการวิ่งสำหรับนักวิ่งแต่ละคน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผล

การวิ่งระยะไกล เป็นการวิ่งในระยะทางที่มีความท้าทายต่อสมรรถนะของร่างกายมนุษย์ นักวิ่งจำเป็นต้องเปลี่ยนแปลงตนเองเข้าสู่การฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ การศึกษาที่ผ่านมาได้จำแนกนักวิ่งระยะไกลออกเป็นกลุ่มต่างๆ โดยใช้เกณฑ์ในการจำแนกต่างกันไป ได้แก่ ตามเป้าหมายการวิ่ง (Cook et al., 2016) ระดับการฝึกซ้อม (Smith, 1998) และการกำหนดบทบาทในสังคมการวิ่ง (Shipway, Holloway, & Jones, 2013) การศึกษานี้ได้จำแนกนักวิ่งระยะไกลตามการกำหนดบทบาทของนักวิ่งในสังคมนักวิ่ง ซึ่งจำแนกนักวิ่งได้เป็น 3 กลุ่ม ได้แก่ นักวิ่งไม่ประจำหรือนักวิ่งตามโอกาส (Occasional, Casual participants) ที่มีพฤติกรรมการวิ่งการฝึกซ้อมขึ้นอยู่กับความพึงพอใจและโอกาสที่เหมาะสม นักวิ่งประจำ (Regular, Recreational runners) เป็นนักวิ่งที่ให้ความสำคัญกับความสม่ำเสมอของการวิ่ง อาศัยค่านิยมของกลุ่มในการสร้างหรือปรับพฤติกรรมการวิ่งของตนเอง และนักวิ่งต้นแบบหรือวงใน (Insiders, Experienced long distance running) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การวิ่งมาอย่างยาวนาน มีบทบาทในการกำหนดค่านิยมร่วมและขับเคลื่อนกลุ่มในเชิงสังคม มักถูกยกเป็นตัวอย่างหรือต้นแบบแก่สมาชิกในสังคม

การศึกษาพฤติกรรมการวิ่งการฝึกซ้อมของนักวิ่งระยะไกลสะท้อนถึงกระบวนการในการเปลี่ยนแปลงตนเองที่สอดคล้องกับแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ (Empowerment) ซึ่งเป็นกระบวนการสร้างเสริมความสามารถของปัจเจกบุคคล (Individual) เพื่อให้สามารถกำหนดทางเลือก เลือกลงมือกระทำ เลือกในผลลัพธ์ตามความต้องการของตนอย่างแท้จริง (Alsop et al., 2006) การเสริมสร้างพลังอำนาจของปัจเจกบุคคลส่งผ่านทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยการเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย (Physical empowerment) เป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะกำหนดสิ่งแวดล้อมและการกระทำในชีวิตประจำวันเพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ความแข็งแรงและความทนทานของร่างกายผ่านการฝึกฝนการวิ่งระยะไกล เสริมสร้างเป็นพลังในการใช้ชีวิต อีกทั้งการรับรู้ถึงพลังความแข็งแรงในร่างกายของตนนั้น ยังทำให้เกิดความมั่นใจในการประกอบกิจกรรมทางกายอื่นๆ ที่ท้าทายต่อไปได้ เป็นต้น การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านจิตใจ (Psychological empowerment) เป็นความสามารถของบุคคลในการจัดการกับอารมณ์และความรู้สึกของตนเอง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

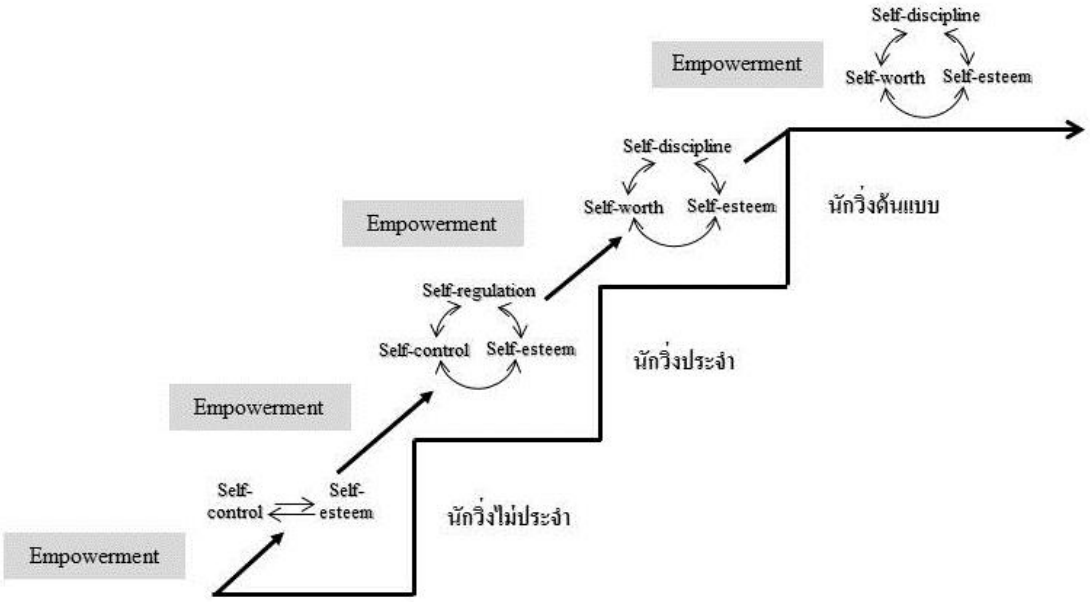
สะท้อนเป็นพลังเชิงบวกผ่านความมั่นใจในตนเอง (Self-confident) ความเข้มแข็งภายในจิตใจ และความรู้สึกในการควบคุมกำหนดทางเลือกของตนเองได้ (Sense of control) เช่น กระบวนการฝึกฝนวิ่งระยะไกลสร้างสภาวะจิตใจให้เข้มแข็ง อดทนต่อภาวะกดดัน อดทนเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ พิจารณาความสามารถและข้อจำกัดของตนเองอย่างถ่องแท้ เสริมพลังเชิงบวกและสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง เชื่อมโยงการเคลื่อนไหวทางกายสู่การกำหนดสติสมาธิภายในจิตใจทำให้เกิดความสงบ เบิกบาน แจ่มใส เป็นต้น การเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสังคม (Social empowerment) เป็นความสามารถของบุคคลในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของกลุ่ม ช่วยสร้างความรู้สึกร่วมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ซึ่งเป็นพลังเชิงบวกต่อการเอาชนะเป้าหมายในการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันที่ตั้งไว้กลุ่มช่วยสร้างความเชื่อมั่น ความภาคภูมิใจ ในขณะเดียวกันก็ช่วยสร้างเครือข่ายในหมู่ของนักวิ่งที่ช่วยเหลือและแบ่งปันประสบการณ์การฝึกซ้อม ทำให้บรรยากาศในการฝึกซ้อมเป็นไปอย่างมีพลัง (Michelle, 2007)

กระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านการฝึกฝนวิ่งระยะไกลเริ่มต้นจากบุคคลนั้นได้กำหนดเป้าหมายของการวิ่งของตัวเอง เตรียมตัวและฝึกซ้อม อาจรวมถึงการเข้าร่วมการแข่งขัน ได้ลองสัมผัสถึงความล้มเหลวและความสำเร็จ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของสังคมนักวิ่ง ตลอดจนการวางบทบาทตนเองในกลุ่มสังคมของนักวิ่ง ในการกำหนดเป้าหมายของการวิ่ง นักวิ่งแต่ละคนเลือกกำหนดตามความต้องการของตนเป็นหลัก ซึ่งส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับประสบการณ์ในการวิ่งและประสบการณ์ในชีวิตของแต่ละบุคคล นักวิ่งจะใช้ความพยายามฝึกฝนเพื่อให้ตนเองบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และเมื่อบรรลุเป้าหมายหนึ่งแล้ว นักวิ่งจะเกิดความมั่นใจและกล้ากำหนดเป้าหมายขั้นต่อไปที่ยากหรือท้าทายกว่าเดิม การแข่งขันเป็นสิ่งหนึ่งที่นักวิ่งใช้ทดสอบศักยภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเอง อีกทั้งยังใช้บ่งชี้ความสำเร็จในการเตรียมตัวฝึกซ้อมที่ผ่านมา ความเข้มข้นในการเตรียมตัวเพื่อแข่งขันของนักวิ่งขึ้นอยู่กับระดับการแข่งขัน คู่แข่ง และรางวัลการแข่งขัน สิ่งเหล่านี้เป็นเสมือนหมุดหมายแสดงความสำเร็จและการก้าวสู่ลำดับขั้นของความสำเร็จหรือขั้นของพัฒนาการของตนเอง แม้ว่าการวิ่งเป็นกิจกรรมที่สามารถกระทำได้เองโดยปัจเจกบุคคล แต่สำหรับการวิ่งระยะไกลกลับพบว่ากลุ่มสังคมนักวิ่งมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลหนึ่งๆที่จะบรรลุเป้าหมายของการวิ่งระยะไกลของตนเองได้

กระบวนการเปลี่ยนแปลงตนเองผ่านการฝึกฝนวิ่งระยะไกลได้สะท้อนให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงภายในของนักวิ่งระยะไกลโดยเริ่มต้นจากการที่บุคคลเรียนรู้ที่จะใช้การควบคุมตนเอง (Self-control) อาจจะด้วยการบังคับหรือจูงใจตนเองเพื่อให้เกิดการวิ่งการฝึกซ้อม การควบคุมตนเองให้วิ่งได้สำเร็จในแต่ละครั้งสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) และยังนำไปสู่พัฒนาการใน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ลำดับที่สูงขึ้นอันได้แก่การกำกับตนเอง (Self-regulation) ให้มีพฤติกรรมการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่องสม่ำเสมอสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ ความสามารถในการกำกับตนเองร่วมกับผลงานในการวิ่งเป็นสิ่งที่สร้างความภาคภูมิใจให้แก่ตัวของนักวิ่ง และเมื่อกำกับตนเองกระทั่งพัฒนาสู่ลำดับขั้นของการมีแบบแผนพฤติกรรมการวิ่งที่สะท้อนถึงความมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) โดยมากมักพบพฤติกรรมของการวิ่งที่กลายเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน รวมถึงประสบการณ์การวิ่งที่ผ่านการสั่งสมยาวนาน มีคุณค่าต่อการเรียนรู้และเป็นแบบอย่างสำหรับคนอื่น สร้างความภาคภูมิใจ (Self-esteem) และคุณค่าในตนเอง (Self-worth) กระบวนการในการเปลี่ยนแปลงตนเองสู่พัฒนาการในลำดับที่สูงขึ้น เปรียบเสมือนการเดินขึ้นบันได เมื่อนักวิ่งได้ก้าวถึงลำดับขั้นที่ตนตั้งเป้าหมายสำเร็จ จะมีการวางเป้าหมายที่ต่อเนื่องเพื่อให้การวิ่งยังคงอยู่ในลำดับขั้นนั้นควบคู่ไปกับการสร้างพัฒนาการการวิ่งสำหรับตนเองเพื่อจะขยับขึ้นสู่เป้าหมายใหม่ต่อไป (ดังภาพที่ 2)



Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาพที่ 2 แสดงลำดับขั้นพัฒนาการในการวิ่งของนักวิ่งไม่ประจำ นักวิ่งประจำและนักวิ่งต้นแบบโดยอาศัยการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ในกลุ่มสังคมนักวิ่งสามารถจำแนกบุคคลออกเป็นนักวิ่งไม่ประจำหรือนักวิ่งตามโอกาส นักวิ่งประจำนักและวิ่งต้นแบบหรือนักวิ่งวงใน ซึ่งแต่ละบุคคลมีสถานะและบทบาทภายในกลุ่มที่ทำหน้าที่กำกับควบคุมพฤติกรรมการวิ่ง การฝึกซ้อม การกำหนดเป้าหมายของการวิ่ง ระดับความเข้มข้นในการฝึกซ้อมที่แตกต่างกัน นอกจากนี้ในกลุ่มสังคมนักวิ่งยังมีความเชื่อมโยงสัมพันธ์กันภายใต้ค่านิยมร่วมของกลุ่มที่ช่วยส่งเสริมบรรยากาศที่ดีในการวิ่งและการฝึกซ้อมแก่สมาชิกกลุ่ม กล่าวโดย

สรุป การวิ่งระยะไกลสะท้อนให้เห็นถึงกระบวนการการเรียนรู้และการเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ของนักวิ่งระยะไกลซึ่งอธิบายได้ด้วยกรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

5.1 การเปลี่ยนผ่านสู่สภาวะใหม่ของนักวิ่งระยะไกลภายใต้กรอบแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจ

5.1.1 นักวิ่งไม่ประจำ หรือ นักวิ่งตามโอกาส

นักวิ่งไม่ประจำเป็นกลุ่มคนที่ใช้การวิ่งเป็นการออกกำลังกายหรืองานอดิเรก การวิ่งของพวกเขาจึงขึ้นอยู่กับโอกาสในชีวิตประจำวันที่เอื้ออำนวย พฤติกรรมการวิ่งของนักวิ่งกลุ่มนี้ไม่มีแบบแผน ไม่มีการจัดสรรเวลาเพื่อการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่อง เมื่อไม่ได้ฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องนักวิ่งในกลุ่มนี้จึงยังไม่เกิดการรับรู้ถึงความแข็งแรงทางด้านร่างกาย เช่น สามารถวิ่งได้ระยะทางที่ไกลมากขึ้นหรือวิ่งในระยะทางเดิมแต่ความรู้สึกเหนื่อยลดลงหรือใช้เวลาน้อยลงในการวิ่ง ความสำเร็จหรือความภาคภูมิใจสำหรับคนกลุ่มนี้คือ “การได้วิ่ง” มากกว่าการวิ่งได้ตามระยะทางหรือระยะเวลาที่กำหนด

การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกาย ของนักวิ่งกลุ่มนี้จะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อได้ลองฝึกปฏิบัติอย่างจริงจังด้วยตนเอง และเห็นการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย เช่น จินนี่ เมื่อมีภารกิจในรายการแข่งขันระยะทาง 3.5 กิโลเมตร จึงได้เริ่มต้นควบคุมตนเองให้มีการฝึกซ้อม (Self-control) โดยเริ่มวิ่งที่ 1 กิโลเมตรแล้วจึงขยับเป็น 2 กิโลเมตรและ 3 กิโลเมตรตามลำดับ การวิ่งต่อเนื่องได้ 3 กิโลเมตร เป็นครั้งแรกในชีวิต นำมาซึ่งความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) มีความมั่นใจในศักยภาพใหม่ภายใต้ร่างกายเดิมของตนเอง การเป็นนักวิ่งที่วิ่งได้ 3 กิโลเมตร เป็นพลังหนุนสำคัญให้เกิดการวิ่งอย่างต่อเนื่องในเวลาต่อมา

> *“ตอนแรกก็เริ่มจาก 2 รอบสนาม แล้วค่อยๆ ขยับเป็นวิ่งต่อเนื่องจนครบ 1 กิโลเมตร จาก 1 กิโลเมตรเพิ่มเป็น 2 กิโลเมตรเพิ่มเป็น 3 กิโลเมตร วันที่วิ่งได้ครบ 3 กิโลเมตรนี่อัพขึ้นไอจีเลยนะ ประมาณว่า 3 กิโลแรกของฉัน ทำได้แล้ว!!! ดีใจมากเลยนะ รู้สึกว่าเราทำได้ด้วย จากคนที่ไม่เคยวิ่งเลย”*
>
> จินนี่

แต่อย่างไรก็ตามในนักวิ่งบางคนก็อาจล้มเลิกการวิ่งของตนได้เช่นกันแม้จะเคยผ่านการวิ่งที่ต่อเนื่อง ยกตัวอย่างเช่น ออยเล่าถึงประสบการณ์การวิ่งของตนและเพื่อนที่ก่อนหน้านี้เคยชักชวนกันวิ่งเพื่อลดน้ำหนัก โดยใช้เวลาในตอนเย็นราวครึ่งชั่วโมงวิ่งออกกำลังกายที่สนามกีฬา ทั้งคู่สามารถควบคุมตนเอง (Self-control) ให้มาวิ่งได้อย่างต่อเนื่อง แต่หลังจากเสร็จสิ้นการวิ่งในแต่ละวันมักตามมาด้วยการกินมื้อค่ำอย่างอิ่มหมีพีมัน เวลาผ่านไปราว 5 - 6 เดือน แม้จะสามารถวิ่งได้ระยะทาง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

4 -5 กิโลเมตรต่อวัน แต่เมื่อไม่ปรากฏการเปลี่ยนแปลงด้านรูปลักษณ์และน้ำหนักตัว ทั้งคู่จึงประเมินว่าการวิ่งเพื่อลดน้ำหนักนั้นไม่ได้ผลและล้มเลิกไปในที่สุด

การวิ่งที่ไม่ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ส่งผลให้การรับรู้ในพัฒนาการทางการวิ่งเกิดขึ้นได้ไม่ชัดเจน นักวิ่งที่ไม่อาจรับรู้ถึงความแข็งแรงของร่างกาย จึงไม่มีความเชื่อมั่นในตนเองมากเพียงพอ โอกาสที่จะท้าทายตนเองด้วยเป้าหมายการวิ่งที่มากยิ่งขึ้นจึงเป็นไปได้ยาก แต่การเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านจิตใจของนักวิ่งไม่ประจำ สามารถเพิ่มพูนได้จากความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem) ที่อาจเกิดได้จากกรณีอื่นๆ เช่น เมื่อนักวิ่งได้รับการชื่นชมหรือแรงสนับสนุนจากคนอื่นในสังคมทั่วไปที่มากเพียงพออาจเป็นเรื่องของภาพลักษณ์ในการวิ่งผ่านการใช้สื่อออนไลน์ หรือแรงสนับสนุนจากสังคมนักวิ่งที่จะช่วยเสริมสร้างความมั่นใจให้แก่นักวิ่งกลุ่มนี้ให้สามารถเริ่มต้นการวิ่งที่ต่อเนื่องได้ ดังกรณีของเก้า หนุ่มชาวเชียงใหม่อดีตนักกีฬาบาสเกตบอลที่มีกลุ่มเพื่อนร่วมงานชักชวนเข้าสู่เส้นทางการวิ่งและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิ่ง วันหยุดสุดสัปดาห์เพื่อนๆมักชวนกันไปร่วมรายการแข่งขันวิ่ง ซึ่งทำให้เก้าได้พบว่าบรรยากาศในงานวิ่งที่เปี่ยมไปด้วยคึกคักสนุกสนานของเหล่าบรรดานักวิ่งทั่วสารทิศเป็นแรงจูงใจอย่างดีสำหรับตนเอง การที่ตนสามารถวิ่งได้จนจบในแต่ละรายการแข่งขันได้สร้างความมั่นใจในตนเอง (Self-esteem) กลายเป็นจุดเริ่มต้นที่ทำให้เก้ามีการฝึกซ้อมและเข้าร่วมการแข่งขันที่ต่อเนื่อง (Self-control)

> *"อ้ายชอบไปวิ่งตามงานวิ่งนะ มันมีแรงจูงใจเยอะ กลุ่มคนในที่ทำงานเขาก็จะชวนกันไปวิ่ง เขาไปเราก็อยากไปกับเขา ชอบไปวิ่งแข่งกันในกลุ่ม แล้วอ้ายก็ชอบวิ่งตามเส้นทางวิ่งที่สวยๆวิวดีๆ"*
>
> *"เดี๋ยวนี้อ้ายตื่นมาวิ่งตอนเช้าวันเสาร์อาทิตย์ได้วันละ 10-11 กิโลเมตร อ้ายว่ามินิมาราธอนแค่ขำๆ มันเป็นระยะซ้อมอ้ายไปละ"*
>
> เก้า

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แตกต่างจากกรณีของแพททที่แม้จะไม่เคยมีนักวิ่งต้นแบบที่คอยชี้แนะฝึกวิ่ง อีกทั้งไม่เคยผ่านการเป็นนักกีฬาหรือออกกำลังกายใดๆ มาก่อน แต่ด้วยลักษณะนิสัยความมีวินัยในตนเอง (Self-discipline) ทั้งในด้านการเรียน การทำงานที่ผ่านมา ตลอดจนการจัดการชีวิตและครอบครัว เมื่อตั้งใจจะวิ่งเพื่อลดน้ำหนักแพทจึงมีความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem) ว่าจะสามารถบังคับให้ตนเองวิ่งและควบคุมอาหารได้อย่างเคร่งครัด (Self-control) แพทงดอาหารประเภทแป้งและเนื้อสัตว์ทุกชนิด จัดสรรเวลาวันละครึ่งชั่วโมงหลังเลิกงานเพื่อวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าที่บ้านของตนเอง นอกจากจะสามารถควบคุมน้ำหนักได้ตามต้องการแล้ว แพทยังสามารถเปลี่ยนตนเองจากคนไม่เคยวิ่งเข้าสู่การเป็นนักวิ่งประจำได้ทันที

สังคมนักวิ่ง เป็นพลังที่สำคัญในการช่วยให้นักวิ่งไม่ประจำได้เริ่มต้นเข้ามามีบทบาทในเส้นทางการวิ่ง สังคมนักวิ่งจัดว่าเป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสังคม นักวิ่งไม่ประจำจะอาศัยนักวิ่งต้นแบบหรือนักวิ่งประจำภายในกลุ่มที่ตนเป็นสมาชิกสร้างแรงจูงใจในการวิ่งและการฝึกซ้อม การพูดคุยถึงเรื่องวิ่งภายในกลุ่ม การเห็นพฤติกรรมการฝึกซ้อมของสมาชิกกลุ่ม ผลงานการฝึกซ้อมหรือการแข่งขันของคนในกลุ่มจะช่วยกระตุ้นการวิ่งการฝึกซ้อมเช่นกัน ดังเช่นกรณีของออยที่สังเกตเห็นการวิ่งของครูตุ๋ยกับน้องชายตาบอดแล้วใช้เป็นแรงจูงใจสำหรับตนเอง และเป็นแรงผลักดันในการกำกับตัวเอง (Self-control) พาตัวเองร่วมขบวนวิ่งไปกับคนทั้งคู่เพื่อฝึกตนเองให้สามารถวิ่งได้ต่อเนื่อง ด้วยระยะทาง 5 กิโลเมตรทุกๆวัน เมื่อทำได้ดังนั้นจึงสร้างความภาคภูมิใจและความเชื่อมั่นให้เกิดกับตนเอง (Self-esteem)ให้สามารถพัฒนาการวิ่งในระยะที่มากขึ้นได้

> *"วันแรกวิ่งได้แค่ 4 รอบรู้สึกเหนื่อย ก็เลยหยุดเดิน เราเดินเพื่อจะสำรวจดูว่าในสนามมีใครวิ่งอยู่บ้างเพราะเรารู้ละว่าเราวิ่งคนเดียวไม่ไหว ต้องมองหาแรงผลักดันของตัวเอง"*
>
> *"ตอนนั้นถ้าให้วิ่งเองคนเดียวก็รู้สึกว่าไม่มีแรง มันยังเอาชนะใจตัวเองไม่ได้นะ อาศัยวิ่งไปกับคนอื่นน่าจะทำได้ดีกว่า คิดว่าคนอื่นเขายังทำได้เลยเราก็น่าจะทำได้เหมือนกัน"*
>
> ออย

นอกจากนี้บรรยากาศความสนุกสนานของงานวิ่งเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ช่วยสร้างแรงจูงใจในการวิ่ง งานแข่งขันวิ่งเป็นสิ่งช่วยสนับสนุนให้นักวิ่งไม่ประจำใช้โอกาสการเข้าร่วมแข่งขันเพื่อออกกำลังกายและสร้างภาพลักษณ์ที่ปรากฏผ่านสังคม ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นจุดเริ่มต้นทำให้เกิดการวิ่งการฝึกซ้อมที่ ต่อเนื่องของนักวิ่งไม่ประจำ ดังเช่นกรณีของจินนี่ที่เล่าว่าก่อนหน้านี้ตนไม่ชอบการวิ่ง เพราะการวิ่งนั้นน่าเบื่อหน่าย แต่เมื่อครั้งได้เข้าร่วมการแข่งขันวิ่ง ค้นพบว่าภาพลักษณ์การเป็นนักวิ่งของตนเมื่อถูกนำเสนอผ่านสื่อสังคมออนไลน์กลับสร้างแรงจูงใจให้กับตนเองได้เป็นอย่างดี ยิ่งวิ่งยิ่งได้เสียงตอบรับเชิงบวกจากผู้คนในสังคมออนไลน์ทำให้ตนรู้สึกสนุกกับการวิ่ง ภาคภูมิใจในภาพลักษณ์และเชื่อมั่นในการวิ่งของตนเอง (Self-esteem) เมื่อมีโอกาสจินนี่จะฝึกซ้อมและเลือกเข้าร่วมการแข่งขันในรายการวิ่งสุดสัปดาห์ ซึ่งส่วนมากมักเลือกงานวิ่งที่มีบรรยากาศดีเส้นทางวิ่งสวยงาม จินนี่มองว่าการเป็นนักวิ่งของตนเกิดขึ้นพร้อมกับภาพลักษณ์บนสื่อออนไลน์ เช่นนั้นแล้วจึงเลือกวางบทบาทของตัวเองเลื่อนไหลไปตามกระแสการวิ่งบนสื่อออนไลน์ต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

“ตอนนี้ใช้แอพลิเคชันใหม่เป็นกราฟิค โชว์เส้นทางวิ่ง เราสามารถแชร์รูปถ่ายเข้าไปได้ด้วย ชอบมาก มันสวย เป็นจุดเปลี่ยนที่ทำให้ต้องไปวิ่งหลายๆ ที่ ครั้งก่อนไปเชียงใหม่ เหนื๊อย เหนื่อย แต่ต้องตื่นตั้งแต่ตี 5 ครึ่ง เพื่อไปวิ่งที่ห้วยตึงเฒ่า เพราะอยากเอาแอพลิเคชันนี้ไปใช้ เป้าหมายการวิ่งของพี่จะเปลี่ยนไปเรื่อยๆ ตามแอพลิเคชัน”

“อาทิตย์ก่อน ไปวิ่งหลังพระธาตุช่อแฮ เส้นทางสวย ถ่ายรูปออกมาก็สวยมากเลย กระแสตอบรับจากโซเชียลดีมาก มีแต่คนชมว่าสวยมาก ถูกใจพี่มากเลย จึงไปวิ่งอีกเรื่อยๆ น้องสาวเห็นรูปในโซเชียลก็สนใจอยากมาวิ่งด้วยเลย”

จินนี่

นอกจากนี้แล้วนักวิ่งไม่ประจำบางส่วนนิยมแสดงออกซึ่งบทบาทการเป็นนักวิ่งผ่านสัญลักษณ์บางประการเช่นการใช้ภาษาเฉพาะที่แสดงถึงการวิ่งในการสื่อสาร การสวมใส่อุปกรณ์ต่างๆที่บ่งบอกถึงการวิ่ง รวมถึงการได้ลองปฏิบัติตามค่านิยมร่วมของกลุ่ม ได้ร่วมฟังการพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักวิ่งต้นแบบพฤติกรรมเหล่านี้ช่วยสร้างกำลังใจ ความเชื่อมั่น และสร้างความรู้สึกเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ทำให้นักวิ่งไม่ประจำกล้าที่จะเริ่มต้นสู่การเป็นนักวิ่งประจำได้ง่ายขึ้น

เมื่อนักวิ่งไม่ประจำหรือนักวิ่งตามโอกาส เข้าสู่กระบวนการฝึกฝนตนเอง ได้เริ่มต้นการวิ่งเพื่อเอาชนะเป้าหมายที่ตนเป็นผู้กำหนดขึ้นแม้ระยะทางในการวิ่งจะยังไม่มากในตอนแรก แต่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับนักวิ่งในกลุ่มนี้เพราะเป็นบันไดขั้นต้นที่สำคัญที่ทำให้นักวิ่งได้ทำความรู้จักกับร่างกายและจิตใจของตนเองอย่างแท้จริง ความเหนื่อยล้าอาจทำให้นักวิ่งผู้เริ่มต้นยอมพ่ายแพ้ เลิกล้มความตั้งใจในการวิ่งได้เสมอ แต่หากนักวิ่งใช้ความอดทนต่อการฝึกซ้อมก็จะสามารถเอาชนะตนเอง มองเห็นศักยภาพที่ตนไม่เคยได้เห็นได้ทราบมาก่อนกลายเป็นความเชื่อมั่นในตนเองให้กล้ากำหนดเป้าหมายใหม่ที่ยากและท้าทายกว่าเดิม กล้าที่จะให้ตนเองได้ทดลองสัมผัสกับประสบการณ์แห่งความอดทน ความเหนื่อยล้าที่ต่อเนื่องและยาวนานยิ่งขึ้นและเมื่อผ่านพ้นจะกลายเป็นความปีติยินดีที่เพิ่มพูนความเชื่อมั่นให้กับตนเอง เมื่อนั้นนักวิ่งก็กล้าที่จะขยับปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตเพื่อให้สอดรับกับภาพของการวิ่งที่กำลังจะถูกเปลี่ยนจากงานอดิเรกชั่วครั้งชั่วคราวให้กลายเป็นกิจกรรมประจำชีวิตเข้าสู่บทบาทของการเป็นนักวิ่งประจำในลำดับต่อไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright by Chiang Mai University
All rights reserved

5.1.2 นักวิ่งประจำ

นักวิ่งประจำเป็นนักวิ่งในกลุ่มที่มีการฝึกซ้อมด้วยความเคร่งครัดและจริงจัง มีแบบแผนการกำกับควบคุมตนเอง (Self-regulation) ด้วยระดับความเข้มข้นที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคลเนื่องด้วยเป้าหมายของการวิ่งมีความจริงจังมากขึ้น เป้าหมายของนักวิ่งประจำมีความหลากหลายการตั้งเป้าความสำเร็จสะท้อนความเป็นตัวตนของนักวิ่งแต่ละคน ส่วนใหญ่แล้วการเคลื่อนขยับเป้าหมายการวิ่งในกลุ่มนักวิ่งประจำมักเริ่มจากเป้าหมายที่มีขนาดเล็กก่อนแล้วจึงขยับสู่เป้าหมายที่มีขนาดใหญ่ขึ้นตามลำดับ เนื่องจากพัฒนาการในการวิ่งมักขึ้นอยู่กับความแข็งแรงแรงทางด้านร่างกาย นักวิ่งที่มีพื้นฐานทางด้านร่างกายที่แข็งแรงกว่าจึงสามารถพัฒนาได้เร็วกว่า ในการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มพูนความแข็งแรงของร่างกายนั้นในแบบแผนการฝึกซ้อมประกอบไปด้วยการฝึกความเร็ว การฝึกความแข็งแรงและการฝึกความทนทาน นักวิ่งประจำอาจเลือกที่จะฝึกซ้อมบางโปรแกรมหรือครบทุกโปรแกรมทั้งนี้ขึ้นอยู่กันเป้าหมายในการวิ่งของแต่ละคน นักวิ่งที่เคร่งครัดและจริงจังในการฝึกซ้อมย่อมมีความแข็งแรงของร่างกายที่ส่งผลต่อพัฒนาการในการวิ่งที่มากกว่า ฉะนั้นโอกาสในการจะบรรลุตามเป้าหมายความสำเร็จในการวิ่งจึงมีได้มากกว่า ตัวอย่างของแพทที่เล่าถึงช่วงต้นที่ตนเข้ามาฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความเร็วกับบรรดานักวิ่งที่สนามกีฬา

> *"เขาลงคอร์ท (ฝึกวิ่งเร็ว) ก็ลองวิ่งดู ครบบ้างไม่ครบบ้าง เขาวิ่งกัน 10 รอบ พี่ก็ลงซัก 3 รอบ 5 รอบ ลงแล้วมันเหนื่อย เค้าลงเทมโป้(ฝึกความแข็งแรง)ก็ลงกับเขาแต่ก็ไม่ครบนะ ได้แค่ 10 รอบก็พอ ได้ลงก็สบายใจละ ไม่ต้องวิ่งครบเท่าเขาก็ได้ (ผู้ชายคนอื่นๆ อาจจะวิ่งกันตั้งแต่ 15-25 รอบ) ซ้อมไปแบบนี้ พอไปลงแข่งมินิมาราธอนเวลารวมมันก็ลดลงนะ เมื่อก่อนพี่วิ่งมินิฯ 51-52 นาที ก็ลดลงมาเป็น 48-49 นาที"*
>
> แพท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นักวิ่งประจำส่วนมากเน้นเป้าหมายในเชิงการแข่งขันทั้งกับตนเองหรือกับผู้อื่น มีมาตรวัดความสำเร็จของตนเองเป็นสถิติเวลา สถิติระยะทางหรือชัยชนะเป็นถ้วยรางวัลจากการแข่งขันเป้าหมายที่มีขนาดใหญ่ขึ้นเร้าให้นักวิ่งมีการฝึกซ้อมที่เข้มข้นมากยิ่งขึ้นส่วนมากมักพบว่านักวิ่งประจำมีการใช้ตารางการฝึกซ้อมเพื่อควบคุมคุณภาพของการฝึกซ้อมและยังช่วยกำกับความสม่ำเสมอของตนเอง (Self-regulation) การฝึกซ้อมที่รัดกุมจะนำมาซึ่งศักยภาพทางด้านร่างกายที่เพียงพอ และความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem)ในการเอาชนะเป้าหมาย กระบวนการที่เกิดขึ้นถือได้ว่าเป็นการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านร่างกายของนักวิ่งประจำ อย่างไรก็ตามพบว่าเป็นเรื่องปกติที่นักวิ่งประจำจะไม่สามารถทำตามความคาดหมายของตนเองได้ในทุกๆ ครั้ง อันเนื่องมาจากศักยภาพทางด้านร่างกาย

ไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสมกับเป้าหมาย ขาดประสบการณ์ในการเตรียมตัว หรืออาจเกิดภาวะบาดเจ็บจากการฝึกซ้อมทำให้เกิดความรู้สึกสูญเสียความเชื่อมั่นทางด้านร่างกาย ในกรณีนี้นักวิ่งต้องการการใคร่ครวญพิจารณาตนเองซ้ำด้วยความรอบคอบถึงเป้าหมายที่เหมาะสมและการเตรียมตัวฝึกซ้อมที่รัดกุมยิ่งขึ้น ความผิดพลาดจึงเป็นประสบการณ์ที่จำเป็นสำหรับการพัฒนาการวิ่งของนักวิ่งประจำ

นักวิ่งประจำจำเป็นต้องใช้การจัดการกับอารมณ์ความรู้สึกของตนเองในทันทีที่เริ่มต้นวิ่ง การฝึกซ้อมถูกตีความว่าเป็นการลองผิดลองถูกควบคู่ไปกับการทดสอบศักยภาพทางร่างกายตนเอง ความรู้สึกด้านลบจึงมักเกิดขึ้นได้เสมอ ไม่ว่าจะเป็นความเหน็ดเหนื่อย ท้อแท้ ผิดหวัง ยิ่งหากนักวิ่งตั้งเป้าหมายหรือความคาดหวังไว้สูง โอกาสในการผิดหวังก็อาจมีได้มากตามเช่นกัน ดังกรณีของนักวิ่งอย่างบอลและอาร์ทที่ตั้งเป้าหมายไว้กับชัยชนะในการแข่งขันและสถิติเวลาที่อาจจะยากเกินไปสำหรับตนเอง ณ ช่วงเริ่มต้นทำให้ผลการวิ่งไม่เป็นที่น่าพอใจสำหรับตนเองเท่าใดนัก การเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติด้วยการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้นักวิ่งมีความแข็งแรงทางด้านร่างกายพร้อมๆ กับความแข็งแกร่งของจิตใจ

> *“ตอนนั้น ขุน (นักกีฬารุ่นน้อง) แนะนำจุดพลุตอนออกตัว ให้อยู่แถวหน้าจะได้เปรียบ กิโลเมตรแรกให้อัดเลย วิ่งไปเดี๋ยวมันมีก๊อกสองก๊อกสาม ฟื้นได้เอง ก็เลยลองวิ่งดู กิโลแรกเพซดีมาก 3.20 (ความเร็ว 3.20 นาที/กิโลเมตร)แล้วก็พังเลยกิโลต่อๆ มาขยับเป็นเพซ 4 เพซ 5 (ความเร็ว 4-5 นาที/กิโลเมตร) คุมไม่อยู่ ร่างกายมันไม่ฟื้นอย่างที่คิดหัวใจเต้นเร็วมากพยายามวิ่งประคองจนเข้าเส้นงานนี้ทุกคนบอกว่าออกตัวเร็วไป”*
>
> *“รู้สึกว่ายังไม่พอใจฟอร์มการวิ่งของตัวเอง รู้สึกว่ามันยังไม่ได้มันยังไม่ประสบความสำเร็จในแบบที่เราต้องการ”*
>
> บอล

> *“รายการมินิมาราธอนที่ลำปาง มันเป็นจินตนาการของเราเองที่คิดว่าเราน่าจะวิ่งได้ชนะ คืนนั้นนอนไม่หลับเลยตื่นเต้นคิดว่าตัวเองจะวิ่งยังไงคิดอยู่ตลอดเวลา ตอนปล่อยตัวไปรออยู่หน้าสุดเลย ความคิด ณ ตอนนั้นคืออยู่ข้างหน้าออกตัวก่อนวิ่งไปแบบไม่ให้ใครแซงก็น่าจะเข้าเส้นชัยก่อน แต่จริงๆ แล้วมันไม่ใช่ไง ตอนวิ่งมันเหนื่อยมาก แล้วจังหวะที่*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เราเริ่มโดนคนข้างหลังแซงนี่มันจะท้อ มันไม่เหมือนตอนเราอยู่ข้างหลัง เราวิ่งแซงคนข้างหน้าเราโคตรมีความสุขเลย คนแล้วคนเล่าก็แซงเราไป งานนี้สรุปว่าไม่ได้ถ้วยนะครับ ตอนเข้าเส้นนี่ต้องดมยาดมกันเลยทีเดียว เริ่มรู้ตัวละว่าเราไม่ใช่หนึ่งในตองอูเหมือนที่คิด"

อาร์ท

การฝึกซ้อมโดยอาศัยการรับรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเองกำหนดเป้าหมายการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับศักยภาพดังกล่าวช่วยลดแรงกดดันในตนเองมีอิสระในตัวเอง มีความมั่นใจในตัวเองมากขึ้น (Self-esteem) มีพลังในการขับเคี่ยวตนเองสำหรับการฝึกซ้อมได้อย่างต่อเนื่อง (Self-control) ถึงแม้ความรู้สึกเหนื่อยล้า ท้อแท้หรือผิดหวังจะยังคงมีอยู่ในการฝึกซ้อม นักวิ่งยังคงอยู่ร่วมกับอารมณ์ความรู้สึกดังกล่าวได้อย่างเป็นปกติพร้อมๆ ไปกับการมองเห็นถึงความกระตือรือร้นในการฝึกซ้อม มองเห็นความเชื่อมั่นในตนเองสะท้อนออกมาผ่านผลงานการวิ่ง ผ่านวินัยในการวิ่งและการกำหนดเป้าหมายการวิ่งที่เหมาะสมสำหรับตนเองมากยิ่งขึ้นเป็นกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจด้านจิตใจ

สนามการแข่งขันและสังคมนักวิ่ง เป็นสิ่งสำคัญต่อการช่วยเสริมสร้างพลังอำนาจด้านสังคมให้กับนักวิ่งประจำ สนามการแข่งขันเป็นที่ที่นักวิ่งประจำส่วนใหญ่ใช้สำหรับการทดสอบร่างกายและการฝึกซ้อมตนเอง บรรยากาศในงานวิ่งสร้างทั้งความฮึกเหิมและกดดันนักวิ่งในเวลาเดียวกัน นักวิ่งประจำที่ควบคุมร่างกายและจิตใจของตนเองได้ดีจะสามารถวิ่งได้ตามแผนการวิ่งการฝึกซ้อมของตนเอง มีโอกาสบรรลุตามเป้าหมายการวิ่งของตัวเองสร้างความเชื่อมั่นภาคภูมิใจ (Self-esteem) ในร่างกายและแนวทางการฝึกซ้อมของตนเอง ในขณะเดียวกันนักวิ่งบางคนอาจจะยังไม่สามารถควบคุมร่างกายและจิตใจในสถานการณ์ดังกล่าวได้ จึงมักถูกชักจูงโดยนักวิ่งรอบตัวซึ่งมักจะทำให้ผลงานการวิ่งไม่เป็นไปตามที่นักวิ่งคาดหมายไว้ นักวิ่งส่วนใหญ่จะรู้สึกผิดหวังแต่ไม่ได้นิยามความรู้สึกดังกล่าวเป็นความล้มเหลว ยังคงฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มพัฒนาการการวิ่งทางร่างกายควบคู่กับความแข็งแกร่งของจิตใจต่อไป รางวัลและความสำเร็จเป็นสิ่งที่มีอิทธิพลต่อความเข้มแข็งทางด้านจิตใจของนักวิ่งโดยเฉพาะนักวิ่งประจำที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาการวิ่ง ต้องการสร้างความสำเร็จในเชิงประจักษ์ สิ่งเหล่านี้สร้างความเชื่อมั่นให้แก่ตัวนักวิ่งเองและยังได้การยอมรับจากนักวิ่งคนอื่นกระตุ้นให้นักวิ่งมีพัฒนาการวิ่งได้รวดเร็วมากยิ่งขึ้น

"เห็นคนในกรุ๊ปไปแข่ง เขาได้ถ้วย เราก็เลยอยากลองดูบ้าง ถ้วยรางวัลเป็นสิ่งที่จะแสดงให้เห็นว่าเราก็สามารถทำได้เหมือนคนอื่นเขา"

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

"ลงงานวิ่งที่เชียงใหม่ไม่คิดว่าจะได้ถ้วย ก็เกิดได้ขึ้นมา ถ่ายรูปไปลงในกรุ๊ปก็มีคนแสดงความยินดีด้วย หลังจากนั้นอีกไม่ถึงเดือนก็สมัครวิ่งในรายการอบจ.อุตรดิตถ์ เดินวิ่งมินิมาราธอน ลงรายการฟันรัน ก็ได้ถ้วยอันดับที่ 4 อีก ได้ถ้วย 2 งานติด ๆ กันมันทำให้เรารู้สึกว่า เราก็ทำได้เหมือนกัน"

ออย

นอกจากนี้ การร่วมเป็นสมาชิกสังคมนักวิ่งของนักวิ่งประจำ ยังช่วยส่งเสริมให้เกิดวินัยในการฝึกซ้อม (Self-discipline) ทั้งความสม่ำเสมอและความเข้มข้นในการฝึกซ้อม นักวิ่งประจำนิยมสร้างพฤติกรรมการฝึกซ้อมของตนเองให้มีความใกล้เคียงกับพฤติกรรมกลุ่มเพื่อสร้างความรู้สึกที่เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ดังที่แพทได้กล่าวเปรียบเทียบการฝึกซ้อมของนักวิ่งที่สนามกีฬาไว้ว่า สังคมนักวิ่งเป็นคล้ายโรงเรียนที่เมื่อเปิดชั้นเรียนแล้วตนรู้สึกว่าจะขาดเรียนไม่ได้ ทำให้ต้องมาฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่อง บางคนบอกว่าความสม่ำเสมอในการวิ่งของตนเกิดจากบรรดาสมัครพรรคพวกที่ชักชวนกันวิ่งเป็นประจำทุกวันทำให้ตนอยากออกมาวิ่งทุกๆ วัน นักวิ่งประจำบางคนชื่นชอบบรรยากาศในการฝึกซ้อมที่อุดมไปด้วยความเข้มข้นคล้ายมีแรงพลังพิเศษช่วยดึงศักยภาพของตนเองออกมาเผยแผ่ให้ตนเองได้รับรู้

"ความรู้สึกมันเหมือน โรงเรียนเปิดแล้วทุกคนไปเรียน ถ้าเราไม่วิ่งก็เหมือนเราโดดเรียน เราก็เลยต้องไปซ้อมไว้ก่อนวิ่งไว้ก่อน ครบไม่ครบค่อยว่ากันทีหลังอย่างน้อยได้เช็คชื่อลงวิ่งให้ครบก็พอใจแล้ว"

แพท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในขณะที่บางคนก็ปฏิเสธในแนวทางการฝึกซ้อมที่เน้นความเข้มข้นหรือการแข่งขันดังกล่าวแต่เลือกเฉพาะแบบอย่างด้านความสม่ำเสมอของกลุ่มสังคมนักวิ่งมาปรับใช้ให้เหมาะกับกับเป้าหมายการวิ่งของตนเอง การพูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของนักวิ่งประจำด้วยกันเอง รวมถึงการถ่ายทอดเรื่องราวผ่านประสบการณ์ความสำเร็จและความล้มเหลวจากนักวิ่งต้นแบบช่วยเสริมสร้างพลังสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันเรื่องราวที่แสดงให้เห็นว่าความพ่ายแพ้ล้มเหลวเป็นความปกติธรรมดาที่นักวิ่งจะได้พบเจอ ช่วยลดแรงกดดันและสร้างความเชื่อมั่นให้นักวิ่งหาแนวทางการวิ่งและการฝึกซ้อมที่เหมาะสมสำหรับตนเอง

นักวิ่งประจำเป็นผู้ที่อยู่ในกระบวนการของการฝึกฝนผ่านพฤติกรรมการวิ่ง การสร้างวิถีการปฏิบัติใหม่ที่มิใช่การกระทำอันเป็นปกติวิสัย จำเป็นต้องอาศัยความพยายามในการกำกับตนเอง (Self-

regulation) เพื่อเข้าสู่วิถีปฏิบัติดังกล่าวให้เป็นปกติมากที่สุด ความพยายามในการจัดการตนเองจึงนำมาซึ่งการสร้างระเบียบวินัยใหม่ในชีวิตของนักวิ่ง สมดุลของการใช้ชีวิตถูกปรับเปลี่ยนเพราะการวิ่งถูกบรรจุเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของกิจวัตรประจำวัน พัฒนาการทางการวิ่งส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรงและเพิ่มพูนความเชื่อมั่นในบทบาทสถานการณ์เป็นนักวิ่งของตนเอง นักวิ่งจึงมีความมั่นใจในศักยภาพของตนเอง กล้าท้าทายต่อเป้าหมายที่ยากขึ้น กล้าที่จะแข่งขันกับตนเองหรือคนอื่นได้อย่างมั่นใจมากยิ่งขึ้น นักวิ่งประจำที่มีความเชื่อมั่นและเคารพในตนเอง จะสามารถใช้ประสบการณ์จากความสำเร็จและความผิดหวังเป็นพลังเชิงบวกมากกว่าลดทอนความเชื่อมั่นในตนเอง เช่น กำกับตนเองภายใต้เป้าหมายและความสำเร็จบนพื้นฐานของศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง เคารพการเลือกและการตัดสินใจของตนเอง ใช้เป้าหมายเป็นแรงจูงใจแทนการกดดันตนเองเมื่อทำสำเร็จนักวิ่งจะภาคภูมิใจและเคารพในตนเองยิ่งขึ้น นอกจากนี้ศักยภาพและความเชื่อมั่นจากการวิ่งยังถูกนำไปใช้สำหรับการจัดการชีวิตในด้านอื่นตามความเหมาะสมของนักวิ่งแต่ละคน

ดังกรณีของบอล เมื่อมีเป้าหมายในการแข่งขัน ทำให้บอลต้องจัดสรรเวลาในชีวิตประจำวันให้มีเพียงพอต่อการฝึกซ้อมและใช้ตารางกำกับควบคุมการฝึกซ้อมของตนเองทุกวัน (Self-regulation) จากเดิมช่วงเวลาตอนเย็นหลังเลิกงานเป็นเวลาพักผ่อนส่วนตัว บอลทุ่มเทเวลาทั้งหมดวันละ 3 - 4 ชั่วโมงนั้น ฝึกซ้อมร่วมกับนักวิ่งรุ่นพี่ที่สนามกีฬาเพื่อสร้างร่างกายให้แข็งแรง ไม่มีวันไหนเป็นวันพัก ทุกวันของบอลล้วนเป็นวันฝึกซ้อม ในภายหลังบอลมีปัญหาความสัมพันธ์กับคนรักเนื่องจากความคิดเห็นในเรื่องการวิ่งไม่ตรงกัน จนสุดท้ายก็ต้องยุติความสัมพันธ์ ตั้งแต่นั้นมาบอลก็ปฏิเสธการมีคนรักเพราะมุ่งมั่นตั้งใจที่จะใช้เวลาทั้งหมดเพื่อฝึกซ้อม ตลอดระยะเวลา 4 ปี ของการเป็นนักวิ่ง บอลเป็นคนหนึ่งที่มีความสม่ำเสมอและกระตือรือร้นกับการฝึกซ้อมเสมอ ในสถานการณ์ของการฝึกซ้อมที่ต้องอาศัยความอดทนต่อสู้กับเมื่อยล้า สภาพร่างกายของตนเองที่อาจจะมีความแข็งแรงสู้นักวิ่งรุ่นพี่ประสบการณ์สูงหรือนักวิ่งรุ่นน้องบางคนยังไม่ได้ทำให้วิ่งได้ช้ากว่าบ้าง วิ่งได้ระยะทางน้อยกว่าบ้างหรือแม้แต่ในสนามการแข่งขันที่ตนยังไม่สามารถทำผลงานได้ตามความคาดหวัง แต่สิ่งเหล่านี้ก็ไม่ได้สร้างความทดท้อหรือทำลายกำลังใจแต่อย่างใด บอลยังคงตั้งหน้าตั้งตาฝึกซ้อมอยู่ไม่ขาด ด้วยความหวังว่าการฝึกซ้อมในวันนี้จะทำให้ตนเป็นคนเก่งได้ในสักวันหนึ่ง

> *"วันจันทร์ก็คอร์ท (การฝึกวิ่งเร็ว) กับพี่ก้อง วันอังคารก็คอร์ทกับพี่กฤษณ์ วันพฤหัสฯ ก็คอร์ทกับพี่ต่ออีก ตอนนั้นคิดว่าคนเหล่านี้เขาวิ่งมาก่อนเรา ถ้าอยากวิ่งเร็วอยากเก่งแบบเขา ก็ต้องวิ่งแบบเขา"*

> *"เราวิ่งแพ้ได้ แพ้เป็นแต่ไม่ถอย มันต้องพยายามพัฒนาตัวเองการที่เค้าชนะเราเป็นเพราะเค้าพัฒนาได้มากกว่าเรา หรือเราถดถอยเท่านั้นเอง เราสามารถคุยถึงเรื่องความพ่ายแพ้ให้คนอื่นฟังได้เพราะคิดว่ากำลังอยู่*

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในช่วงของการลองผิดลองถูกแล้วเราก็ไม่ได้เก่งถึงขนาดจะคิดว่าการแพ้เป็นเรื่องน่าอาย"

บอล

กรณีของอาร์ทและเต้ ที่แสดงให้เห็นถึงการเคารพในตนเอง (Self-esteem) ด้วยการกำหนดเป้าหมายที่เหมาะสมและตรงกับความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง อาร์ทเป็นนายตำรวจหนุ่มช่างคิดที่เมื่อเริ่มต้นสู่การวิ่งก็ถูกความสนุก ความท้าทายจากการวิ่งดึงดูดความสนใจไปจนหมดสิ้น ทุ่มเทความตั้งใจ ทุ่มเทเวลาและพลังของชีวิตไปกับการฝึกซ้อม (Self-control) เพื่อหวังพาตัวเองไปสู่จุดที่สูงขึ้นไปเรื่อยๆ ของการวิ่ง ขยันฝึกซ้อมเพื่อให้ตัวเองมีพัฒนาการวิ่งให้เร็วและเร็วยิ่งขึ้น วิ่งได้ไกลและไกลยิ่งขึ้นในทุกๆ วัน สุดท้ายความคาดหวังอันแสนเปราะบางก็ทำให้อาร์ทผิดหวังครั้งแล้วครั้งเล่าอาร์ทต้องย้อนกลับมาตั้งคำถามกับตัวเองใหม่อีกครั้งถึงเป้าหมายของการวิ่ง เมื่อเลือกให้ชีวิตของตนเองวางไว้บนเงื่อนไขของหน้าที่การงานเป็นหลัก ครอบครัวเป็นส่วนสำคัญรองลงมา การวิ่งถือเป็นเรื่องส่วนตัวที่ตนต้องจัดลำดับความสำคัญไว้ท้ายสุด เช่นนั้นแล้ว อาร์ทจึงปรับการวิ่งให้เป็นกิจกรรมที่เป็นมิตรกับชีวิตให้การวิ่งคล้ายเป็นแหล่งพลังงานเสริม การวิ่งต้องไม่นำพาความกดดันมารบกวนอาร์ทเปลี่ยนวิธีการวิ่งให้ยืดหยุ่นขึ้น เลี่ยงการใช้มาตรวัดใดๆ วิ่งตามระยะเวลาที่เอื้ออำนวยและตามกำลังความรู้สึกที่พึงมีก็เพียงพอแล้ว

"เดี๋ยวนี้ขอแค่ได้วิ่ง แค่ไหนก็ได้ อย่างนั้นจริงๆ ไม่ดูเพซ ไม่ฟังเพลงอะไรทั้งนั้น วิ่งกับใครก็ได้ เพื่อนวิ่งช้าก็วิ่งด้วยได้ ผมมองว่าอะไรก็ตามที่คิดว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ต้องมีอยู่ในชีวิตก็ต้องใช้การประคับประคองให้มันอยู่ได้จะได้ไม่รู้สึกเฟลรู้สึกพังรู้สึกหนีมันอีก"

อาร์ท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ส่วนเต้ เป็นครูพลศึกษาที่นอกจากจะใช้การวิ่งเพื่อลดน้ำหนักแล้ว ผลพลอยได้ยังช่วยผ่อนคลายความเหนื่อยหน่ายจากการทำงานราชการที่มีระเบียบอันเคร่งครัด หลังจากพาตัวเองเข้าสู่เส้นทางการวิ่งเป็นระยะเวลากว่า 2 ปี ได้รู้จักและพบเห็นนักวิ่งคนอื่นๆ ที่มีแรงจูงใจในการวิ่งเป็นเป้าหมายการแข่งขัน รางวัล และเสียงชื่นชม ในอดีตตนเป็นคนหนึ่งที่เคยลองเดินตามแนวทางนั้น เคยสอบถามวิธีการฝึกซ้อมเพื่อหวังพัฒนาฝีเท้าเช่นนักวิ่งคนอื่นๆ หลังจากได้ทดลองเคี่ยวกรำตนเองด้วยตารางการฝึกซ้อมที่เข้มข้น (Self-regulation) อยู่พักใหญ่ประกอบกับทบทวนภาพความสำเร็จดังกล่าวกับตัวเองซ้ำแล้วซ้ำเล่าตนกลับพบว่าหาใช่สิ่งที่ตัวเองต้องการอย่างแท้จริง เต้เปรียบเทียบการวิ่งกับการทำงานในอาชีพของตนที่เจ้าตัวบอกว่าไม่ได้เป็นคนที่มุ่งหวังผลงานตำแหน่งและความก้าวหน้าที่โดดเด่นเกิน

เพื่อนร่วมงาน ดังนั้นแล้วไม่ว่าจะเป็นโลกของการวิ่งหรือโลกของการทำงานเต้ยังคงเดินหน้าวิ่งและทำงานตามเป้าหมายและความตั้งใจ เพียงแต่ต้องการวางบบทบาทตนเองไว้ในระดับกลาง ๆ เพราะนั่นเป็นวิถีทางที่เต้เชื่อว่าจะทำให้ตนเองวิ่งได้อย่างสนุกพร้อมๆ ไปกับการได้รับความสุขจากการทำงานเช่นกัน

5.1.3 นักวิ่งต้นแบบ หรือ นักวิ่งวงใน

นักวิ่งต้นแบบเติบโตเปลี่ยนแปลงมาจากการเป็นนักวิ่งประจำที่ฝึกฝนตนเองด้วยแบบแผนการวิ่งอย่างเคร่งครัดมาโดยตลอด ผ่านประสบการณ์ในเส้นทางการวิ่งที่ยาวนานพร้อมผลงานการวิ่งเป็นที่ประจักษ์แก่นักวิ่งคนอื่นๆ ในสังคม ผ่านการยึดถือกำกับควบคุมตนเอง (Self-regulation) เป็นวิถีในการปฏิบัติจนกลายเป็นปกติวิสัยในชีวิตประจำวัน นักวิ่งต้นแบบมักกล่าวถึงการวิ่งว่าเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เป็นกิจวัตรหนึ่งที่พึงกระทำ จะละเว้นไม่ทำไม่ได้ ภาพของนักวิ่งต้นแบบสะท้อนการรักษาหรือคงไว้ซึ่งวินัยอันเข้มงวดกวดขันในตนเอง (Self-discipline) ยังคงมีการเสริมสร้างพลังอำนาจทางด้านร่างกายผ่านการกำหนดเป้าหมายการวิ่งเพื่อคงสภาพความแข็งแรงของร่างกาย รักษาผลงานการวิ่งหรือบางคนอาจยังต้องการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่องผ่านการแข่งขันในสนามที่ท้าทายยิ่งขึ้น หรือเพียรพยายามสร้างสถิติเวลาที่ดียิ่งขึ้น นักวิ่งกลุ่มนี้จะมีรูปแบบการฝึกซ้อมที่ชัดเจนและให้ความสำคัญกับความเคร่งครัดเข้มงวดตามตารางหรือโปรแกรมการซ้อมที่วางแผนไว้ เนื่องจากนักวิ่งต้นแบบมองแผนการฝึกซ้อมที่เป็นระเบียบแบบแผนที่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน หากขาดการฝึกซ้อมในขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งย่อมจะส่งผลต่อการฝึกหรือการพัฒนาในขั้นตอนต่อๆ ไป ฉะนั้นนักวิ่งในกลุ่มนี้จะจัดการโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างเหมาะสมในชีวิตประจำวัน หรืออีกนัยหนึ่งคือการปรับชีวิตประจำวันเพื่อให้โปรแกรมการซ้อมวิ่งเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตโอกาสที่การฝึกซ้อมจะถูกรบกวนจากปัจจัยภายนอกจึงน้อยกว่ากลุ่มนักวิ่งไม่ประจำและนักวิ่งประจำ แม้กระทั่งหากนักวิ่งถูกรบกวนจากอาการบาดเจ็บซึ่งจะส่งผลต่อการฝึกซ้อมและผลการแข่งขัน นักวิ่งทุกคนทราบดีว่าการหยุดพักเพื่อให้ร่างกายได้เยียวยาตนเองเป็นหนทางที่ดีที่สุด แต่ในความเป็นจริงแล้วน้อยครั้งนักที่จะพบการหยุดพักที่แท้จริงในกลุ่มนักวิ่งต้นแบบ ส่วนใหญ่เป็นเพียงการหยุดซ้อมในระยะเวลาสั้นๆหรือลดระดับความเข้มข้นของการฝึกซ้อมลงจากเดิม นักวิ่งรายหนึ่งในกลุ่มต้นแบบให้ความเห็นว่าการบาดเจ็บเป็นเรื่องปกติของนักวิ่ง สิ่งที่น่ากลัวกว่าการบาดเจ็บคือการถดถอยของร่างกาย

> *"ถ้าช่วงไหนที่เจ็บก็จะลดระดับการฝึกซ้อมลงมา เอาแค่คีพ (keep) ไว้ก็พอ อย่างเช่น ปกติซ้อม จันทร์ พุธ ศุกร์ ก็อาจจะเหลือเน้นหนักแค่หนึ่งวัน มันจะพอคีพได้ที่เหลือก็แค่ไม่พัฒนา รออาการดีขึ้นก็ค่อยขยับร่างกายขึ้นอีกที*

ที่บ่นเจ็บอยู่ทุกวันนี้ไม่ได้กลัวพิกลพิการอะไรนะ กลัวจะกลับมาซ้อมมาแข่งต่อไปอีกไม่ได้ต่างหาก"

ก้อง

ด้วยผลงานการวิ่งอันเป็นที่ประจักษ์แก่สายตาและการรับรู้ของนักวิ่งคนอื่นๆ ในสังคมและวิถีการปฏิบัติที่ถูกติดตามสังเกตและยึดถือเอาเป็นแบบอย่างสำหรับนักวิ่งในกลุ่มอื่นๆ ยิ่งเป็นสิ่งที่คอยสนับสนุนให้นักวิ่งต้นแบบยังคงต้องรักษาไว้ซึ่งพฤติกรรมการวิ่งอันเป็นแบบอย่างของการมีวินัยในตนเอง ดังกรณีของกฤษณ์ที่การวิ่งได้กลายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่ถูกบรรจุในชีวิตประจำวันเช่นกัน วันจันทร์ถึงวันอาทิตย์ ทุกวันล้วนเป็นวันที่ต้องฝึกซ้อมทั้งสิ้น ฤดูกาล ฝน ร้อน หนาว ไม่เคยถูกใช้เป็นเหตุผลการหยุดพัก การทำงานในอาชีพช่างไฟฟ้าที่แม้ต้องอาศัยแรงกายและมีตารางการทำงานไม่แน่นอนแต่เจ้าตัวบอกว่าไม่เคยเป็นอุปสรรคเพราะสามารถจัดการตารางการทำงานและการฝึกซ้อมให้ควบคู่กันได้ด้วยประสบการณ์การวิ่งที่ยาวนานทำให้กฤษณ์รู้จักศักยภาพทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเองเป็นอย่างดี กฤษณ์มีแบบแผนการฝึกซ้อมที่เหมาะสมของตนเองความมีวินัยที่เกิดขึ้นผ่านการควบคุมร่างกายและจิตใจได้แสดงผลลัพธ์ความสำเร็จให้เจ้าตัวได้ภาคภูมิใจและเคารพนับถือในตนเอง (Self-esteem) ผ่านถ้วยรางวัลจากการแข่งขันนานาสนาม

"ตอนแรกที่ฝึกซ้อมยังไม่รู้จักคอร์ท (การฝึกวิ่งเร็ว) ก็จะเน้นซ้อมขึ้นเขาขึ้นดอยเล็ง เน้นความอึด วิ่งขึ้นลงบันไดพระธาตุช่อแฮ วันละ 7-8 รอบ หลังๆค่อยมาซ้อมที่สนามกีฬา ซ้อมคอร์ทวันอังคาร-ศุกร์ เทมโป้(ฝึกความแข็งแรงของร่างกาย)วันพฤหัสฯ แล้ววันอาทิตย์ก็วิ่งยาว(ฝึกความทนทานของร่างกาย)"

"ตอนนี้ผมยังอยากวิ่งมาราธอนให้ได้ต่ำกว่า 3 ชั่วโมง ฮาล์ฟฯ 1 ชั่วโมง 20 นาที ก่อนหน้านี้ผมเคยวิ่งฮาล์ฟฯ เวลานี้มาแล้ว แต่ก็รู้นะว่าค่อนข้างที่จะยากในการคงสภาพ อยากได้มินิฯ 38 นาที ตอนนี้เวลาดีที่สุดที่ผมเคยทำได้คือ 39 นาที ระยะ 5 กิโลเมตร อยากวิ่งได้ 17 นาที"

"ถ้วยรางวัลมันเป็นความภาคภูมิใจ มองเห็นผลงานตัวเองในตู้โชว์ที่บ้านแล้วมันรู้สึกสบายตา สบายใจ"

กฤษณ์

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นักวิ่งต้นแบบเป็นตัวอย่างในการฝึกซ้อมสำหรับนักวิ่งกลุ่มประจำและไม่ประจำที่แสดงถึงความมุ่งมั่นและอดทนของสภาพจิตใจที่เข้มแข็ง ด้วยความแข็งแรงทางด้านร่างกายที่ถูกสั่งสมมานาน นักวิ่งต้นแบบจึงมีความอดทนในการฝึกซ้อม การเคี่ยวกรำในการฝึกซ้อมที่บางครั้งคล้ายไม่ประนีประนอมกับร่างกายตนเอง หากแต่ในเบื้องลึกนักวิ่งกลุ่มนี้ให้ความสำคัญกับการสร้างวินัยในตนเอง ผ่านเป้าหมายการฝึกซ้อม การลดหย่อนผ่อนผันให้ตนเองในระหว่างการฝึกซ้อมอาจนำมาซึ่งความพ่ายแพ้ต่อจิตใจตนเองในสนามการแข่งขัน นักวิ่งต้นแบบจึงเป็นผู้ที่สามารถวิ่งตามลำพังได้แม้ไม่มีพวกพ้องร่วมฝึกซ้อม เช่นกรณีของก้อง นักวิ่งผู้มีประสบการณ์การวิ่งยาวนานกว่า 10 ปี ในสายตาของคนอื่นมักมองว่าก้องเป็นนักวิ่งที่มีความสามารถอดทนอดกลั้นกับสภาวะที่ถูกบีบคั้นด้วยความเหนื่อยล้าได้เป็นอย่างดี วิ่งราวกับว่ามีแรงและพลังงานสำรองที่สามารถถูกดึงมาใช้ครั้งแล้วครั้งเล่าได้อย่างไม่จำกัดทั้งในสนามการแข่งขันและการฝึกซ้อม ทั้งนี้ก้องได้อธิบายให้ฟังถึงช่วงเวลาอันเป็นสมาธิกับการอยู่กับตัวเองขณะวิ่ง ความเหนื่อยล้าที่รุมเร้าในจังหวะการก้าววิ่ง ตนต้องควบคุมลมหายใจ สมาธิจับจ้องอยู่กับจังหวะการก้าวเท้าและการหมุนเหวี่ยงแขนอย่างกระชั้นชิด นัยหนึ่งเพื่อให้สอดรับการพุ่งตัวไปข้างหน้า และที่สำคัญไม่น้อยไปกว่ากันคือช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากความเหนื่อยล้าที่ทบทวีขณะนั้น ตนเฝ้าสังเกตการทำงานของร่างกายในขณะวิ่งและฝึกการสื่อสารกับตัวเองมาโดยตลอดจึงทำให้รู้จักตัวเองดี ว่าตนมีความเร็วและฝีเท้าอยู่ในระดับใด มีความทนทานได้ถึงระดับใด สามารถทะลุขีดจำกัดของตัวเองได้เพียงไหน การรู้จักตนเองและเคารพในความสามารถของตนเองทำให้เมื่ออยู่ในสนามการแข่งขันก้องจึงสามารถควบคุมร่างกายและจิตใจของตนเองได้เป็นอย่างดี

> *"ผมรู้แค่ว่าผมมีหน้าที่หายใจ ก้าวขา หมุนแขน หายใจ ก้าวขา หมุนแขน แบบนี้ไปเรื่อยๆ ห้ามหลุด ห้ามวอกแวก จนกว่าจะครบเป้าการซ้อมหรือจนกว่าจะถึงเส้นชัย"*
>
> ก้อง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นอกจากนี้นักวิ่งต้นแบบเป็นกลุ่มที่มีประสบการณ์การวิ่งการแข่งขันที่ยาวนานและหลากหลาย ด้วยศักยภาพทางด้านร่างกายและความเข้มแข็งของจิตใจเมื่อต้องเผชิญกับภาวะกดดันจากการแข่งขัน นักวิ่งกลุ่มต้นแบบสามารถเปลี่ยนแรงกดดันดังกล่าวให้เป็นพลังขับดันตนเองให้สามารถสร้างผลงานการวิ่งได้ดีที่สุดอันหมายถึงผลงานที่จะต้องทำให้ได้ใกล้เคียงหรือดียิ่งกว่าการฝึกซ้อมรางวัลจากสนามการแข่งขันที่มีขนาดใหญ่เป็นความท้าทายสำหรับนักวิ่งต้นแบบ หากทำสำเร็จย่อมได้การยอมรับจากนักวิ่งคนอื่นๆ มากยิ่งขึ้น เป็นทั้งความภาคภูมิใจความเชื่อมั่นรวมถึงการเคารพนับถือตนเองเพิ่มขึ้น แต่หากผลการวิ่งครั้งใดที่ไม่เป็นไปตามความคาดหมาย ไม่ได้ทำให้นักวิ่งสูญเสียความ

มั่นใจในตนเองแต่อย่างใด นักวิ่งในกลุ่มต้นแบบจะใช้การพินิจพิเคราะห์ถึงสาเหตุและข้อบกพร่องต่างๆเพื่อนำมาปรับปรุงการฝึกซ้อมของตนเอง

“สงครามยังไม่จบ อย่าเพิ่งนับศพทหารเหมือนกันนั่นแหละ บางคนไปถึงเส้นชัย แต่โดนตะคริวกินก็มีไง มันต้องรู้จังหวะเร่งจังหวะผ่อน เห็นคู่แข่งเร่งก็ไม่ใช่ว่าเราต้องไปเร่งกับเขา ยิ่งถ้าเรารู้เวลาของคู่แข่งจะยิ่งดีเลย ถ้ารู้ว่าเขาวิ่งห่างจากเรามาก ก็ปล่อยเขาแซงไป เดี๋ยวเขาก็หมด เรารู้เวลาตัวเองอยู่แล้ว ค่อยๆ วางแผนเก็บไปทีละนิด วิ่งคุมเพซ (ความเร็ว) ของเราไป ยังไงก็ได้อยู่แล้ว”

กฤษณ์

ในสังคมนักวิ่ง ผลงานการวิ่งของนักวิ่งต้นแบบที่สะท้อนถึงแบบแผนความมีวินัย (Self-discipline) ในการฝึกซ้อม การเตรียมตัว และการแข่งขันเป็นแบบแผนที่ได้กลายเป็นต้นแบบเป็นตัวอย่างเป็นแผนที่ในการเดินทางของนักวิ่งประจำและไม่ประจำได้อาศัยเรียนรู้และพัฒนาการวิ่งของตนเอง ความคาดหวังของตนเองและคนอื่นในสังคม เป็นปัจจัยหนึ่งที่คอยควบคุมพฤติกรรมการวิ่งของนักวิ่งในกลุ่มต้นแบบ ประสบการณ์การวิ่งหลากหลายแง่มุมถูกถ่ายทอดเป็นเรื่องราวบอกเล่าผ่านความสำเร็จและล้มเหลวนับครั้งไม่ถ้วนให้เพื่อนสมาชิกในกลุ่มโดยเฉพาะนักวิ่งประจำและไม่ประจำได้นำไปใช้ประโยชน์ในการเสริมสร้างกำลังใจ นักวิ่งต้นแบบจึงกลายเป็นผู้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดและขับเคลื่อนค่านิยมหลักของกลุ่ม เช่นแบบแผนความมีวินัยในการเตรียมตัวฝึกซ้อม รูปแบบการฝึกซ้อม กำหนดมาตรวัดความสำเร็จในการวิ่ง เป็นต้น การอยู่ในสถานะและบทบาทที่ได้รับการยอมรับจากสมาชิกนักวิ่งคนอื่นๆ ได้เพิ่มการเห็นคุณค่าของตนเอง (Self-worth) ต่อนักวิ่งกลุ่มต้นแบบ

“พี่เคยวิ่งอยู่ในอันดับ 1-5 อย่างน้อยที่สุดก็ต้องพยายามทำให้ได้อยู่ในระดับนั้น แล้วคู่แข่งหรือคนอื่นๆ ที่เขารู้จักเรา รู้ว่าเราวิ่งระดับไหน เขาก็จะคาดหวังไว้กับเรา พี่ว่ามันเป็นความคาดหวังซึ่งกันและกัน พี่จึงวิ่งช้าๆ ในสนามแข่งขันไม่ได้เลย”

“จริงๆ แล้วการไม่ได้ใช้แรงออกกำลังกายก็น่าให้ความรู้สึกสบาย ไม่เหนื่อยดีนะ แต่พี่กลับไม่มีความสุขถ้าเทียบกับวันที่ต้องวิ่งหนักๆ อย่างวันที่วิ่งยาว 20 กิโลเมตร ความรู้สึกตอนวิ่งนั้นเมื่อยมาก เหนื่อยมาก แต่ทำแล้วมีความสุขมาก มีความสุขที่สามารถเอาชนะใจตัวเอง พาตัวเองออกไปวิ่งได้ และใช้เวลาอยู่กับกีฬาที่เราเคยคิดว่ามันน่าเบื่อมากๆได้”

แพท

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

นักวิ่งกลุ่มต้นแบบเป็นนักวิ่งที่เปี่ยมไปด้วยความเชื่อมั่นในศักยภาพตนเองและมีความเคารพนับถือในตนเอง (Self-esteem) สะท้อนผ่านความชัดเจนในแบบแผนการวิ่งและแบบแผนการดำเนินชีวิต มีการจัดการชีวิตให้มีสมดุลได้โดยมีการวิ่งเป็นกิจวัตรประจำวัน นักวิ่งในกลุ่มต้นแบบจะคงระดับวินัยในการฝึกซ้อมของตนเอง (Self-discipline) เพื่อรักษาผลงานการวิ่งอันเป็นทั้งความเชื่อมั่นและภาคภูมิใจสำหรับตนเอง ในขณะเดียวกันการได้รับการยอมรับและเชื่อถือในฐานะของต้นแบบจากนักวิ่งกลุ่มอื่นๆเป็นการสร้างคุณค่าของตนเอง (Self-worth) และนิยามความสำเร็จในความหมายใหม่ให้แก่ตัวนักวิ่ง ความสำเร็จของนักวิ่งต้นแบบอาจมีได้มากกว่ารางวัลและชัยชนะจากการแข่งขัน การได้ทำหน้าที่สร้างแรงกระตุ้นให้เกิดการวิ่งในสังคม ส่งเสริมและพัฒนาการวิ่งแก่นักวิ่งคนอื่นๆ การเป็นผู้มีบทบาทเบื้องหลังความสำเร็จของผู้อื่นเมื่อนักวิ่งผู้ร่วมฝึกซ้อมได้รับความสำเร็จจากการแข่งขัน สร้างความปีติยินดีไม่ต่างจากการได้รางวัลด้วยตนเอง

เส้นทางการเรียนรู้และฝึกฝนตนเองของนักวิ่งระยะไกลแต่ละคนมีความแตกต่างและหลากหลายขึ้นอยู่กับตัวบุคคล การฝึกฝน และประสบการณ์ที่ได้พบเจอ การเสริมสร้างพลังอำนาจในการวิ่งระยะไกลผ่านการกำหนดเป้าหมาย การเตรียมตัวฝึกซ้อม การแข่งขัน และบทบาททางสังคมของนักวิ่งเป็นเหมือนเชื้อเพลิงที่ขับเคลื่อนนักวิ่งสู่สภาวะใหม่ การเติบโตภายในตนเองอันเป็นการรู้จักและเข้าใจในเป้าหมายของตนเองแล้วเคารพในตนเองอย่างแท้จริงจึงเป็นการเปลี่ยนผ่านที่จะพานักวิ่งไต่บันไดพัฒนาการสู่ลำดับที่สูงขึ้น เป็นการเลื่อนระดับพัฒนาการลงสู่ลำดับที่ต่ำกว่าหรือแม้กระทั่งเป็นการคงระดับพัฒนาการของตนเองอยู่ในลำดับเดิมที่ตนพิจารณาแล้วว่าเหมาะสม การเลื่อนระดับขึ้นหรือลงตามบันไดพัฒนาการขึ้นอยู่กับบุคคลว่าจะสามารถจัดการเงื่อนไขของชีวิตให้มีความสอดคล้องได้มากน้อยเพียงใด ภายใต้บทบาทหน้าที่อันหลากหลายที่บุคคลต้องรับผิดชอบทั้งต่อตนเอง ครอบครัว หน้าที่การงานหรือสังคม ต้นทุนทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมที่จำเป็นสำหรับกระบวนการฝึกฝนฝึกซ้อม และประสบการณ์ของชีวิตที่แต่ละคนได้เคยเรียนรู้ส่งผ่านเป็นทัศนคติ ความรู้สึกนึกคิดส่วนบุคคลที่ล้วนมีผลต่อการตัดสินใจในเส้นทางดังกล่าว ระดับขั้นของพัฒนาการจึงเป็นสิ่งที่ยึดโยงสัมพันธ์อยู่กับต้นทุน ประสบการณ์และสมดุลชีวิตอันแตกต่างกันของแต่ละบุคคล ดังนั้นแล้วไม่ว่าจะเป็นนักวิ่งที่มุ่งมั่นในชัยชนะและความท้าทาย วิ่งเพื่อสุขภาพหรือสร้างรูปลักษณ์ เป็นนักวิ่งต้นแบบ นักวิ่งประจำ หรือแม้กระทั่งเป็นนักวิ่งที่วิ่งเพียงครั้งคราวตามโอกาสจะเอื้ออำนวย ทุกเส้นทางการเลือกและการตัดสินใจถูกพิจารณาความเหมาะสมตามเหตุและผลในบริบทชีวิตตนเอง จึงล้วนแล้วแต่เป็นสิ่งที่มีคุณค่าในตนเองทั้งสิ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5.2 ข้อเสนอแนะ

5.2.1 การนำผลการศึกษาไปใช้ประโยชน์ในการทำงาน

ความรู้และข้อสรุปที่ได้จากการศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้สำหรับการทำงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มนักวิ่งระยะไกล โดยในการทำงานกับกลุ่มนักวิ่งนั้น ผู้ทำงานควรเริ่มต้นด้วยการจำแนกนักวิ่งระยะไกลออกเป็นกลุ่มตามบทบาทสถานะของนักวิ่ง ได้แก่ นักวิ่งไม่ประจำ นักวิ่งประจำ หรือนักวิ่งต้นแบบ ทั้งนี้เนื่องจาก นักวิ่งแต่ละกลุ่มล้วนมีพฤติกรรมการวิ่งที่แตกต่างกันการทำงานเพื่อให้เข้าถึงคนเหล่านี้ควรต้องเข้าใจถึงสถานะและบทบาทของนักวิ่งอย่างแท้จริง ส่งเสริมให้เกิดความต่อเนื่องในการวิ่งโดยให้ความสำคัญกับการกำหนดเป้าหมายที่ต่อเนื่อง เช่น กลุ่มนักวิ่งไม่ประจำควรแนะนำให้เริ่มต้นด้วยเป้าหมายที่มีขนาดเล็ก โดยอาจจะเลือกวิ่งในระยะทางสั้นๆ ก่อนเพื่อเสริมสร้างกำลังใจในตนเองแล้วจึงขยับเป้าหมายให้มีขนาดใหญ่ขึ้น กลุ่มนักวิ่งประจำ ควรให้คำแนะนำในเรื่องความเหมาะสมของการกำหนดเป้าหมายในการวิ่ง เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและการสร้างสมดุลที่เหมาะสมในชีวิต แนะนำนักวิ่งทั้งสองกลุ่มเข้าร่วมเป็นสมาชิกในกลุ่มสังคมนักวิ่งเพื่อสร้างพลังเชิงบวกต่อการฝึกซ้อมที่ต่อเนื่องและการเข้าร่วมการแข่งขันตามโอกาสที่เอื้ออำนวย โดยเฉพาะในนักวิ่งประจำการแข่งขันช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของจิตใจได้เป็นอย่างดี กลุ่มนักวิ่งต้นแบบควรสนับสนุนให้นักวิ่งกลุ่มนี้มีบทบาทในการขับเคลื่อนงานหรือกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการวิ่งในสังคมให้มากยิ่งขึ้น นอกจากจะช่วยสร้างการยอมรับและความเชื่อมั่นอันเป็นประโยชน์ต่อตัวนักวิ่งเองแล้ว ศักยภาพและประสบการณ์ของนักวิ่งที่ถูกสร้างและหล่อหลอมมาจากสังคมและสิ่งแวดล้อมรอบตัว ย่อมทำให้งานหรือกิจกรรมที่ต้องการขับเคลื่อนตอบสนองต่อนักวิ่งหรือคนในพื้นที่ได้อย่างแท้จริง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

5.2.2 ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

ในขณะที่สังคมอยู่ในปรากฏการณ์ที่มีกระแสงานวิ่งทั่วทุกมุมเมือง การศึกษาในครั้งนี้ให้ความสนใจในตัวนักวิ่งระยะไกล อธิบายนักวิ่งระยะไกลผ่านแนวคิดเรื่องการเสริมสร้างพลังอำนาจ การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นผู้ที่มีประสบการณ์การวิ่งระยะไกลไม่น้อยกว่าหกเดือน หรือมีการฝึกซ้อมอย่างน้อยสามวันต่อสัปดาห์ หรือเป็นผู้เคยผ่านการลงแข่งขันวิ่งระยะไกลในระยะใดระยะหนึ่ง ทำให้พฤติกรรมในการวิ่งและการเสริมสร้างพลังอำนาจถูกมองเห็นได้อย่างชัดเจน ในทางกลับกันผู้ศึกษาเห็นว่าหากได้ลองนำแนวความคิดดังกล่าวไปศึกษาในกลุ่มคนที่มีประสบการณ์การวิ่งนอกเหนือไปจากนี้ หรือในกลุ่มคนที่ออกกำลังกายด้วยกีฬาชนิดอื่นๆ หรือมีพฤติกรรมสุขภาพในรูปแบบอื่นๆ อาจจะแสดงให้เห็นข้อมูลที่มีความหลากหลายของมุมมอง มีมิติที่น่าสนใจอื่นๆ ครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

ความน่าสนใจอีกประการหนึ่ง สืบเนื่องจากการสร้างวินัยในตนเองผ่านการวิ่งระยะไกล ผู้ศึกษาเห็นว่ามีรายละเอียดที่กล่าวถึงผลกระทบที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ ในทางการส่งเสริมสุขภาพของแต่ละบุคคล ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้ผู้ศึกษาไม่ได้ขยายความไว้มากนัก คงจะเป็นการดีไม่น้อยหากจะได้มีการศึกษาถึงรายละเอียดส่วนนี้ในลำดับถัดไป

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บรรณานุกรม

42.195 k club...เราจะไปมาราธอนด้วยกัน (2561). สืบค้นเมื่อ 13 เมษายน 2561,จาก https://www.facebook.com/search/top/?q=42.195 k club...เราจะไปมาราธอนด้วยกัน

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2561). สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก http://www.mots.go.th/main.php?filename=index

ก้าวคนละก้าว. (2561). สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก https://www.kaokonlakao.com/

ขอนแก่นมาราธอน. (2561). *ผลการแข่งขัน.* สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก https://www.khonkaenmarathon.com/?lang=th

จิมรันนิ่ง (2561). *โปรแกรมงานวิ่ง.* สืบค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2561, จาก http://www.jimrunning.net/index.php

เจริญ กระบวนทัศน์. (2545). *หลักการและเทคนิคการฝึกกรีฑา.*กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

จอมบึงมาราธอน. (2561). *ผลการแข่งขัน.* สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2561, จาก http://www.chombuengmarathon.com/TH/race-result/

จอมบึงมาราธอน. (2561). *สถิติจำนวนนักวิ่งสสส.จอมบึงมาราธอนในแต่ละระยะตั้งแต่ปี 2012-2018.* สืบค้นเมื่อ 3 กุมภาพันธ์ 2561, จาก http://www.chombuengmarathon.com/TH/chombueng-marathon/

ชาย โพสิตา. (2547). *ศาสตร์และศิลป์แห่งการวิจัยเชิงคุณภาพ.* กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

ทรงศักดิ์ รักพ่วง. (2562). *การวิ่งมาราธอนในไทย: เครือข่ายทางสังคมและความท้าทายใน ศตวรรษที่ 21.* วารสารร่มพฤกษ์ มหาวิทยาลัยเกริก (Vol. 37, pp. 7-11).

ไทยดอทรัน (2560). *แนะนำรายการวิ่ง.* สืบค้นเมื่อ 12 เมษายน 2561, จาก https://www.facebook.com/thaidotrun/posts/1977656259188481

บางแสน 21. (2561). *ผลการแข่งขัน.* สืบค้นเมื่อ 15 กุมภาพันธ์ 2561, จาก https://www.bangsaen21.com/

บุรีรัมย์มาราธอน.(2561). *ผลการแข่งขัน.* สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก http://buriram marathon.com/?lang=TH

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

บุรีรัมย์มาราธอน. (2561). *รายงานการแข่งขันบุรีรัมย์ 2018*. สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก http://burirammarathon.com/?lang=TH

แพทรันนิ่ง (2561). *ปฏิทินงานวิ่ง*. สืบค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2561, จาก https://www.patrunning.com/

ภูเก็ตมาราธอน. (2561). *ผลการแข่งขัน*. สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก http://www.phuketmarathon.com/th/

มนตรี บุญสัตย์. (2560). เหลียวหลัง แลหน้า Sport Tourism ไทยในเรื่อง "วิ่ง" TAT Review Magazine. สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก http://www.tatreviewmagazine.com/article/sport-tourism-2017-1/

วิ่งไหนดี. (2561). *ตารางงานวิ่ง*. สืบค้นเมื่อ 18 กุมภาพันธ์ 2561, จาก http://www.wingnaidee.com/

วรรณดี สุทธินรากร. (2556). *การวิจัยเชิงคุณภาพ:การวิจัยในกระบวนทัศน์ทางเลือก*. กรุงเทพฯ: สยามปริทัศน์.

วรรณพร แก้วแพรก. (2559). *เทรนด์วิ่งมาแรง ดันตลาดรองเท้าขยับถึง 30% นักวิ่งหาความท้าทายใหม่ เลี่ยงเมืองไป "วิ่งเทรล"*. สืบค้นเมื่อ 10 มีนาคม 2561, จาก http://news.thaipbs.or.th/content/250369

สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2561). *รายงานผลการวิจัยโครงการติดตามเฝ้าระวังพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย พ.ศ. 2560*. นครปฐม:สถาบันวิจัยประชากรและสังคม

สมชาย ลี่ทองอิน. (2550). *พัฒนาการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคนไทยใน 2 ทศวรรษที่ผ่านมา*. การสร้างเสริมสุขภาพ:แนวคิด หลักการ และบทเรียนของไทย (หน้า 305-334). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

สมาคมกีฬากรีฑาแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2561). *กรีฑาประเภทถนน*. สืบค้นเมื่อ 1 เมษายน 2561,จาก http://www.aat.or.th/home/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=8&Itemid=152

สำนักการค้าบริการและการลงทุน. (2560). *การท่องเที่ยวเชิงกีฬา (Sports Tourism)*, (กันยายน).

สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2559). *รายงานภาวะเศรษฐกิจท่องเที่ยว*, 6(ต.ค-ธ.ค.),. 68-81.

สุภัทรา สุขชู. (2558). *"อีเวนต์มาราธอน"งานชุก เงินสะพัด*. Money&Wealth,13(151),. 72-73.

หลักเบื้องต้นของการกรีฑา. (2530). กรุงเทพฯ: ยูไนเต็ดท์บุ๊คส์.

อุดมศิลป์ ศรีแสงงาม. (2543). *วิ่งสู่ชีวิตใหม่*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Alsop, R., Bertelsen, M., & Holland, J. (2006). *Empowerment in Practice: From analysis to implementation* . (Directions in development). Washington, DC: World Bank. (2006). Retrieved March 4, 2018, from https://doi.org/10.1596/978-0-8213-6450-5.

Boudreau, A. L., & Giorgi, B. (2010). *The experience of self-discovery and mental change in female novice athletes in connection to marathon running*. Journal of Phenomenological Psychology, 41(2), 234–267. https://doi.org/10.1163/156916210X532144

Cook, S., Shaw, J., & Simpson, P. (2016). *Jography: Exploring Meanings, Experiences and Spatialities of Recreational Road-running*. Mobilities, 11(5), 744–769. https://doi.org/10.1080/17450101.2015.1034455

Euromonitor International. (2561). *Sportswear in Thailand*. Retrieved March 31, 2018, from http://www.euromonitor.com/sportswear-in-thailand/report

Gillebaart, M. (2018). *The "operational" definition of self-control.* Frontiers in Psychology, *9*(JUL), 1–5. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01231

Gorbunovs, A., Kapenieks, A., & Cakula, S. (2016). *Self-discipline as a Key Indicator to Improve Learning Outcomes in e-learning Environment*. Procedia - Social and Behavioral Sciences, *231*(May), 256-262. https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.09.100

Goodsell, T. L., Harris, B. D., & Bailey, B. W. (2013). *Family Status and Motivations to Run: A Qualitative Study of Marathon Runners*. Leisure Sciences, 35(4), 337-352. https://doi.org/10.1080/01490400.2013.797326

Green, B. C., & Jones, I. (2005). *Serious leisure, social identity and sport tourism*. Sport in Society, 8(2), 164–181. https://doi.org/10.1080/174304305001102010

Hofmann, W., Schmeichel, B. J., & Baddeley, A. D. (2012*). Executive functions and self-regulation*. Trends in Cognitive Sciences, *16*(3), 174–180. https://doi.org/10.1016/j.tics.2012.01.006

Hoyle, R. H. (2006). *Personality and self-regulation: Trait and information-processing perspectives.* Journal of Personality, *74*(6), 1507–1525. https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00418.x

IAAF. (2017). *IAAF Competition Rules 2018-2019*, 209-213. https://doi.org/10.3109/10903127.2014.959227

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Jitesh U. & Ramon L. & Michael S. (2561). *Global Wearables Market Grows 7.7% in 4Q17 and 10.3% in 2017 as Apple Seizes the Leader Position Says IDC*. Retrieved April 12, 2018, from https://www.idc.com/getdoc.jsp?containerId=prUS43598218

Matemate. (2559).*สำรวจกันหน่อย ตลาด Smart Watch ต่อไปจะเป็นอย่างไร มีเทคโนโลยีใหม่อะไรบ้าง*. สืบค้นเมื่อ 31 มีนาคม 2561, จาก https://brandinside.asia/wearable-device-smart-watch-new-technology

Michelle,V. M. (2007). *"It's More Than the Running" The Psychosocial Impact of a Marathon-Training Program on Midlife Woman.* York University. https://doi.org/10.3102/00346543067001043

Shipway, R., & Holloway, I. (2010). *Running free: Embracing a healthy lifestyle through distance running*. Perspectives in Public Health, 130(6), 270–276. https://doi.org/10.1177/1757913910379191

Shipway, R., Holloway, I., & Jones, I. (2013). *Organisations, practices, actors, and events: Exploring inside the distance running social world*. International Review for the Sociology of Sport, 48(3), 259–276. https://doi.org/10.1177/1012690212442135

Shipway, R., & Jones, I. (2007). *Running away from home: understanding visitor experiences and behaviour at sport tourism events*. International Journal of Tourism Research, 9(5), 373–383. https://doi.org/10.1002/jtr.641

Simon, K. (2560). *Digital in Southeast Asia in 2017*. March 10, 2018, from https://wearesocial.com/special-reports/digital-southeast-asia-2017

Smith, S. L. (1998). *Athletes, runners, and joggers : Participant-group dynamics in a sport of "individuals"*. Sociology of Sport Journal TA, 15(2), 174-192.

Szabo, A., & Abraham, J. (2013). *The psychological benefits of recreational running: A field study.* Psychology, Health and Medicine, 18(3), 251-261. https://doi.org/10.1080/13548506.2012.701755

Thagard, P., & Wood, J. V. (2015). *Eighty phenomena about the self: Representation, evaluation, regulation, and change*. Frontiers in Psychology, *6*(MAR), 1-15. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00334

Tengland, P. (2007). *Empowerment : A goal or a means for health promotion ?,* Medicine, Health Care and Philosophy: A European Journal, 10(2), 197-207. https://doi.org/10.1007/s11019-006-9027-1

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

Woodall, J., South, J., & Warwick-booth, L. (2010). *Empowerment and health & well-being: Evidence Review.* Centre for Health Promotion Research, Leeds Metropolitan University., Retrieved March 10, 2018, from http://eprints.leedsbeckett.ac.uk/2172/

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางสาวสุวิมล บุญประเสริฐ

วัน เดือน ปีเกิด 18 เมษายน พ.ศ. 2526

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2544	มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนนารีรัตน์จังหวัดแพร่
พ.ศ. 2551	ทันตแพทยศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
พ.ศ. 2556	ศิลปศาสตรบัณฑิต (ไทยคดี) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved