



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาของนักกีฬาขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสำคัญคือ สมรรถภาพทางจิต (Mind fitness) สมรรถภาพทางกาย และทักษะกีฬา (Physical fitness and sport skills) และสิ่งแวดล้อม (Environment) หากขาดองค์ประกอบอย่างใดอย่างหนึ่งจะทำให้การแสดงความสามารถของนักกีฬาได้ไม่ดีเท่าที่ควร (Anshel, 1990) สมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญโดยตรงของการแสดงความสามารถทางด้านกีฬา ซึ่งพัฒนามาจากการเรียนรู้และการฝึกซ้อมอย่างมีระบบ ถูกต้อง นักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาสูงก็จะแสดงความสามารถออกมาได้สูง ตรงกันข้ามกับนักกีฬาที่มีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาค่ำก็จะแสดงความสามารถออกมาได้ต่ำ ส่วนสมรรถภาพทางจิต ถ้านักกีฬามีสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาเท่ากันผู้ที่สมรรถภาพทางจิตที่สมบูรณ์มากกว่าจะเป็นผู้ชนะ เพราะเมื่อสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬาได้รับการพัฒนาจนถึงขีดสูงสุด ความสามารถในการนำความสามารถนั้นออกมาใช้เป็นสิ่งจำเป็นที่สุด องค์ประกอบที่ควบคุมสมรรถภาพทางกายและทักษะกีฬา คือ สมรรถภาพทางจิต เพราะว่าในขณะที่แข่งขันกีฬา นักกีฬาต้องควบคุมความตื่นเต้น ต้องมีสมาธิ ต้องการแรงจูงใจ มีการตั้งจุดหมาย รู้จักการใช้กลยุทธ์ การรับรู้ตนเองในด้านต่าง ๆ และอื่น ๆ (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2531)

ในขณะที่เล่นหรือการแข่งขัน ถ้านักกีฬามีสมาธิในการเล่นสูง โดยการเพ่งความสนใจไปที่การเล่นเพียงอย่างเดียว นักกีฬาจะไม่สนใจหรือเอาใจใส่

ต่อสภาพแวดล้อมรอบตัวนักกีฬา เช่น อากาศหรือคนดู เพราะจิตใจของนักกีฬาจดจ่ออยู่ที่การแข่งขัน และจะมีปฏิกิริยาตอบสนองต่อสิ่งที่จะเกิดขึ้น ในระหว่างการแข่งขันอย่างอัตโนมัติ ประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาก็จะเกิดขึ้นอย่างเต็มที่ (วิชิต คณิงสุขเกษม, 2535) ดังนั้น นักกีฬาต้องเลือกปฏิบัติต่อสถานการณ์หรือมีความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่โดยไม่สนใจต่อสิ่งอื่น เช่น ในกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬาต้องมีสมาธิอยู่ที่ห่วงในขณะที่โยนโทษมากกว่าจะถูกรบกวนโดยเสียงจากผู้ชมหรือในกีฬาออลเลย์บอล นักกีฬาต้องเลือกที่จะใส่ใจต่อการเซิร์ฟแทนที่จะถูกรบกวนโดยความคิดเกี่ยวกับการเล่นที่ผ่านมา

จะเห็นว่า การที่นักกีฬามีสมาธิหรือความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ในสถานการณ์กีฬามีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ความตั้งใจอาจแบ่งเป็นประเภท ดังนี้ 1) ความตั้งใจชนิดแคบ หรือความตั้งใจชนิดกว้าง 2) ความตั้งใจภายในหรือความตั้งใจภายนอก 3) ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนเองหรือความตั้งใจที่ไม่สัมพันธ์กับตนเอง (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2534) ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนเองคือ การที่มีความตั้งใจอยู่ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง ส่วนความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเองคือ การที่มีความตั้งใจอยู่ที่สิ่งภายนอกในชนิดกีฬาที่ใช้ความอดทน เช่น การวิ่งระยะทางไกล การว่ายน้ำระยะทางไกล นักกีฬาต้องมีความตั้งใจที่ไม่สัมพันธ์กับตน โดยเปลี่ยนความตั้งใจ ไปยังสิ่งที่ทำให้รู้สึกยินดีหรือสนุกสนาน นักกีฬาจึงจะ ไม่รู้สึกเหนื่อย

แบนนิสเตอร์ (Bannister) เป็นนักศึกษาแพทย์ และเป็นคนแรกที่วิ่ง 1 ไมล์ ได้ต่ำกว่า 4 นาที เขาได้ใช้กลยุทธ์บายด้านจิตวิทยาในระหว่างการแข่งขันของเขาที่จอห์น แรนดี้ (John Randy) ในการวิ่ง 1 ไมล์ ขณะที่วิ่งเข้าทางตรงของรอบที่สาม เขาวิ่งตามหลังจอห์น แรนดี้อยู่ 5 หลา โดยสร้างภาพว่าตัวเขาผูกติดกับจอห์น แรนดี้ด้วยเชือก ทุกก้าวที่วิ่งเขาดึงเชือกให้ตึงขึ้น และลดการนำของจอห์น แรนดี้ลง แล้วเขาก็วิ่งแซงช่วงจะพันโค้งสุดท้าย และเมื่อเหลือระยะทางอีก 5 หลา จะถึงเส้นชัย เขาก็พุ่งเข้าหาเส้นชัยเหมือนกับคนที่ตีตัวครั้งสุดท้ายเพื่อให้พ้นจากเหวที่จะร่วงหล่นลงไป แม้ว่าปัจจัยทางสรีรวิทยาจะเป็นตัวกำหนดขีดจำกัดในด้านการหายใจ และการไหลเวียนโลหิตสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อ แต่ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาก็เป็นตัวกำหนดการแพ้หรือชนะ

และเป็นตัวกำหนดว่านักกีฬาจะสามารถทำได้ใกล้เคียงกับขีดจำกัดมากเพียงใด (Bannister, quoted in Noakes, 1991)

การวิ่งที่มีระยะทางไกลมากขึ้น เช่น การวิ่งมาราธอนระยะทาง 26.385 ไมล์ หรือ 42.195 กิโลเมตร นักวิ่งมาราธอนจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนสูง โดยเฉพาะระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต เพราะระบบการใช้พลังงานส่วนใหญ่ 90 เปอร์เซ็นต์เป็นระบบการใช้ออกซิเจน (Aerobic system) และมีข้อจำกัดส่วนใหญ่เกิดจากการขาดกลัยโคเจน (Glycogen) ในกล้ามเนื้อ (ชู้คคัต เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์, 2536) สอดคล้องกับการศึกษา ของ ยอร์ช ซีเชน (George Sheehan) พบว่า ระยะทาง 20 ไมล์ ในการวิ่งมาราธอนเป็นจุดเริ่มของ "กำแพง" (The wall) ซึ่งจะเกิดในนักวิ่งมาราธอน และนักวิ่งส่วนมากเห็นด้วยว่าระยะทาง 6 ไมล์สุดท้ายเป็นระยะทางที่ยากในการวิ่งมาราธอน เพราะจุดนั้นความสมดุขยการทำงานภายในร่างกายจะทำงานต่อไปไม่ไหวแล้ว เนื่องจากขาดกลัยโคเจนในกล้ามเนื้อที่ทำงาน การขาดเลือด อุดหนุมิในร่างกายอาจสูงถึง 106-107 องศา และร่างกายเริ่มจะขาดน้ำ นักวิ่งมาราธอนจะรับรู้ได้จากอาการชาที่นิ้วมือ นิ้วเท้า ตามด้วยการเป็นตะคริวและอาจเกิดอาการเวียนศีรษะจนเป็นลมได้ (George Sheehan ; quoted in Morgan, 1978) ทำให้นักวิ่งมาราธอนไม่สามารถที่จะวิ่งได้ครบระยะทางได้ ดังนั้น เมื่อเริ่มเข้าสู่ระยะทาง 20 ไมล์ ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของ "กำแพง" นักวิ่งมาราธอนจะหาวิธีการสร้างภาพ หรือจะมีการใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจ เพื่อให้การวิ่งได้ครบระยะทาง

จากการศึกษาพบว่า กุศโลบายเพ่งความตั้งใจที่นักวิ่งมาราธอนชั้นนำใช้ในการวิ่งมาราธอน คือ กุศโลบายเพ่งความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนเอง (Association) เป็นการรับรู้หรือใส่ใจต่อสัญญาณที่เป็นข้อมูลย้อนกลับของร่างกาย ทำให้นักวิ่งสามารถรักษาระดับของภาวะคงที่ทางสรีรวิทยาระหว่างการแข่งขัน ช่วยประหยัดพลังงาน และหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ ขณะที่นักวิ่งมาราธอนที่มีความสามารถด้อยกว่าใช้กุศโลบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) มากกว่า (Morgan, 1978) นอกจากนี้ยังมีผลการวิจัยที่สนับสนุน

การใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเองจะช่วยให้นักวิ่งมาราธอนสามารถวิ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย (Schomer, 1987) ส่วนนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Silva and Appelbaum, 1989)

จะเห็นว่ากลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจมีความสำคัญต่อการแสดงความสามารถของนักวิ่งมาราธอน แต่ยังไม่ปรากฏหลักฐานว่ามีการวิจัยเกี่ยวกับการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนในประเทศไทย นอกจากนี้การแข่งขันมาราธอนยังมีการแบ่งประเภทตามกลุ่มอายุด้วย เพราะว่าเป็นปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสมรรถภาพด้านความอดทน จากการศึกษาพบว่า ช่วงอายุที่มีความอดทนสูงสุดเพศชายประมาณ 25-30 ปี เมื่อความอดทนถึงจุดสูงสุดแล้วจะคงอยู่ 3-5 ปี หลังจากนั้นจะค่อย ๆ ลดลง จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบการไหลเวียนเลือดและระบบการหายใจ (ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกัญญา ปาละวิวัฒน์, 2536) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอน และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำตามตัวแปรกลุ่มอายุว่ามีความแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการพัฒนาความสามารถของนักวิ่งมาราธอนให้มีความสามารถสูงขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอน
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้กลยุทธ์บายเฟ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูงและประสบความสำเร็จต่ำ ตามตัวแปรกลุ่มอายุ

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูงใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบสัมพันธ์กับตนเอง (Association) มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำ

2. นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จต่ำใช้กลยุทธ์โยบายเพ่งความตั้งใจแบบไม่สัมพันธ์กับตนเอง (Dissociation) มากกว่านักวิ่งมาราธอนเพศชายที่ประสบความสำเร็จสูง

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการโยบายเพ่งความตั้งใจของนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอน ในวันที่ 21 มกราคม 2539 เท่านั้น

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักวิ่งมาราธอนเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอน โดยแบ่งประเภทตามกลุ่มอายุ ดังนี้

1. รุ่นชายทั่วไป

2. รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป

โดยหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากสูตรของยามาเน (Yamane) จำนวนประชากรที่เข้าเส้นชัยทั้งหมด 286 คน ณ ระดับความมีนัยสำคัญ .05 ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 166 คน (Yamane, 1970 อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูตร, 2538) โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) โดยแบ่งตามกลุ่มอายุ แล้วสุ่มตัวอย่างตามกลุ่มอายุ โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

ตัวแปรอิสระ (Independent variable) คือ

1. อายุ

1.1 รุ่นชายทั่วไป



- 1.2 รุ่นชาย 40 ปีขึ้นไป
2. ระดับความสำเร็จในการแข่งขัน
 - 2.1 ประสบความสำเร็จสูง
 - 2.2 ประสบความสำเร็จต่ำ

ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ การใช้กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถวัดกลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจที่ใช้ในการวิ่งของนักวิ่งมาราธอน ที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอน มีความเที่ยงและตรง และเชื่อถือได้ เพราะได้ให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแล้ว
2. นักวิ่งมาราธอนตอบแบบสอบถามด้วยความจริงใจ และเชื่อถือได้

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

กลยุทธ์บายเพ่งความตั้งใจ หมายถึง การจัดกระบวนการทางความคิดทางสมอง โดยการใช้ความตั้งใจต่อสิ่งที่กำลังกระทำอยู่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ (Singer, 1986)

ความตั้งใจที่สัมพันธ์กับตนเอง หมายถึง การที่มีความตั้งใจอยู่ในสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นกับร่างกายของตนเอง เช่น การกำหนดลมหายใจเข้า-ออก การรับรู้ถึงความร้อนที่เกิดขึ้นกับตน การรับรู้ถึงความตึงที่เกิดขึ้นที่กล้ามเนื้อ เป็นต้น (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2534)

ความตั้งใจที่ไม่สัมพันธ์กับตนเองหรือแยกจากตน หมายถึง การที่มีความตั้งใจอยู่ที่สิ่งภายนอก เช่น การคิดถึงเนื้อเพลงที่ชื่นชอบ การเพ่งมองเป้าหมายที่อยู่ข้างหน้า การคิดถึงสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เป็นต้น (ศิลาชัย สุวรรณธาดา, 2534)

นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จสูง หมายถึง นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอนตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนกระทั่งวิ่งผ่านเส้นชัย และมีอันดับที่จากการวิ่งอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่ 70 ขึ้นไป โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จำนวน 83 คน

นักวิ่งมาราธอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ หมายถึง นักวิ่งมาราธอนเพศชายที่เข้าร่วมการแข่งขันในรายการจอมบึงมาราธอนตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนกระทั่งวิ่งผ่านเส้นชัย และมีอันดับที่จากการวิ่งอยู่ในตำแหน่งเปอร์เซ็นต์ไทล์ (Percentile) ที่ 30 ลงมา โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) จำนวน 83 คน

ภาวะชนก้ำแพง หมายถึง การหมดเรี่ยวแรงขณะวิ่งถึงกับก้าวขาไม่ออก ขาอ่อน รู้สึกหนักไปหมดเหมือนมีอะไรมาจุดไว้

การใช้ค หมายถึง การที่มีผลการเล่นตกต่ำลงไปเรื่อย ๆ และไม่สามารถที่จะควบคุมผลการเล่นของตนเองได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการใช้กลยุทธ์ภายใต้ความตั้งใจที่มีผลต่อความสำเร็จของนักวิ่งมาราธอน
2. เพื่อเป็นการบุกเบิกความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬาโดยเฉพาะทางด้านกลยุทธ์ภายใต้ความตั้งใจ
3. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของนักวิ่งมาราธอนให้มีความสามารถสูงขึ้น