

บทที่ 6

ผลวิเคราะห์ กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด หมายถึง ความพยายามทางพฤติกรรมและความคิดของนักกีฬาเพื่อทำให้ความวิตกกังวลลดน้อยลง กระตุ้นการตื่นตัว หรือทั้งสองอย่าง เพื่อที่จะรักษาการปฏิบัติหรือการเล่นในระดับสูงสุดของนักกีฬา จากการศึกษาพบว่านักเทนนิสเยาวชนไทยใช้กลยุทธ์ในการจัดการต่อความเครียด ก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขัน และภายหลังการแข่งขันดังนี้

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดก่อนการแข่งขัน

ผลการศึกษาในบทที่ 5 พบว่า นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยมีสาเหตุความเครียดก่อนการแข่งขัน 6 สาเหตุหลักคือ ความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง การประเมินคู่แข่งและตนเอง สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ ความสำคัญของแมตช์และการแข่งขัน การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง และความสัมพันธ์ทางลบกับผู้ที่มีความสำคัญต่อนักกีฬา และผลการวิเคราะห์พบว่านักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยได้ใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดดังกล่าวด้วยวิธีการที่แสดงให้เห็นในตารางที่ 8

ตารางที่ 10 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนก่อนการแข่งขัน

นักกีฬา	สนามเยาวชนไทย	สนามเยาวชนมาเลเซีย	สนามอาชีพไทย
คนที่ 1	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด
	2. การนวด และการเหยียด คลายกล้ามเนื้อ	2. การนวด และการเหยียด คลายกล้ามเนื้อ	2. การนวด การเหยียด คลายกล้ามเนื้อ
	3. กิจกรรมงานอดิเรก ฟัง เพลง พุดคุย	3. กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุย เดินห้าง	3. กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุยเดินห้าง
	4. การทำสมาธิ กำหนดลม หายใจ การจินตภาพ	4. การทำสมาธิ กำหนดลม หายใจ การจินตภาพ	4. การทำสมาธิ กำหนดลม หายใจ การจินตภาพ
	5. กิจกรรมทางไสยศาสตร์	5. กิจกรรมทางไสยศาสตร์	5. กิจกรรมทางไสยศาสตร์
	6. การสนับสนุนทางสังคม	6. การสร้างอารมณ์ขึ้น	6. การสนับสนุนทางสังคม
		7. การวางแผน และ	สังคม

ตารางที่ 10 (ต่อ)

นักกีฬา	สนามเยาวชนไทย	สนามเยาวชนมาเลเซีย	สนามอาชีพไทย
คนที่ 2		การจัดการที่ดี	
	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด
	2. การเหยียด การคลาย กล้ามเนื้อ	2. การเหยียด การคลาย กล้ามเนื้อ	2. การเหยียด การคลาย กล้ามเนื้อ
	3. กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุย	3. กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุย เดินห้าง	3 กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุย
	4. การซ้อมหนัก	4. การซ้อมหนัก	4. การซ้อมหนัก
	5. กิจกรรมทางไสยศาสตร์	5. กิจกรรมทางไสยศาสตร์	5. กิจกรรมทางไสยศาสตร์
คนที่ 3		6. การวางแผนและการ จัดการที่ดี	6. การสนับสนุนทาง สังคม
	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด	1. การปฏิบัติตามกิจวัตร อย่างเข้มงวด
	2. กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุย โทรศัพท์	2. กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุย เดินห้าง	2. กิจกรรมงานอดิเรก ฟังเพลง พุดคุย เดินห้าง
	3. การซ้อมหนัก	3. การซ้อมหนัก	3. การซ้อมหนัก
	4. กิจกรรมทางไสยศาสตร์	4. กิจกรรมทางไสยศาสตร์	4. กิจกรรมทางไสยศาสตร์

จากตารางที่ 10 พบว่ากลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนไทยนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ที่เกิดขึ้นก่อนการแข่งขัน มี 9 กลยุทธ์หลัก ได้แก่ การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก การซ้อมหนัก การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ กิจกรรมทางไสยศาสตร์ การสร้างอารมณ์ขัน การวางแผนและการจัดการที่ดี และการสนับสนุนทางสังคม

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดในขณะแข่งขัน

ผลการศึกษาในบทที่ 5 พบว่า นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยมีสาเหตุความเครียดในขณะแข่งขัน 3 สาเหตุหลักและ 4 สาเหตุย่อย คือ การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ และลักษณะเฉพาะของกีฬาเทนนิสซึ่งประกอบด้วย เกมการแข่งขันที่สูสีใกล้เคียงกัน การเล่นเกมไทเบรก การเบรกเกมเสิร์ฟ และการตัดสินใจผิดพลาดของกรรมการ ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยได้ใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดดังกล่าวด้วยวิธีการที่แสดงให้เห็นในตารางที่ 11

ตารางที่ 11 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน ในขณะแข่งขัน

นักกีฬา	สนามเยาวชนไทย	สนามเยาวชนมาเลเซีย	สนามอาชีพไทย
คนที่ 1	1. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ	1. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ	1. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ
	2. การมุ่งไปทำงานในมือ	2. การมุ่งไปทำงานในมือ	2. การมุ่งไปทำงานในมือ
	3. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น	3. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น	3. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น
	4. การระบายอารมณ์	4. การระบายอารมณ์	4. การระบายอารมณ์
	5. การใช้แท็กติก	5. การใช้แท็กติก	5. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานตัวเอง
	6. การเพิกเฉย	6. การเพิกเฉย	6. การเพิกเฉย
คนที่ 2	1. การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ	1. การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ	1. การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ
	2. การมุ่งไปทำงานในมือ	2. การมุ่งไปทำงานในมือ	2. การมุ่งไปทำงานในมือ
	3. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น	3. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น	3. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น
	4. การระบายอารมณ์	4. การระบายอารมณ์	4. การระบายอารมณ์
	5. การเพิกเฉย	5. การเพิกเฉย	5. การเพิกเฉย
			6. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานตนเอง

ตารางที่ 11 (ต่อ)

นักกีฬา	สนามเยาวชนไทย	สนามเยาวชนมาเลเซีย	สนามอาซิฟไทย
คนที่ 3	1. การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ	1. การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ	1. การกำหนดลมหายใจ การจินตภาพ
	2. การมุ่งไปทำงานในมือ	2. การมุ่งไปทำงานในมือ	2. การมุ่งไปทำงานในมือ
	3. การเปลี่ยนจังหวะและ แผนการเล่น	3. การเปลี่ยนจังหวะและ แผนการเล่น	3. การเปลี่ยนจังหวะและ แผนการเล่น
	4. การระบายอารมณ์	4. การระบายอารมณ์	4. การระบายอารมณ์
	5. การเพิกเฉย	5. การเพิกเฉย	5. การเพิกเฉย

จากตารางที่ 11 พบว่ากลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนไทยนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ในขณะแข่งขัน มี 7 กลยุทธ์หลัก ได้แก่ การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ การมุ่งไปทำงานในมือ การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น การระบายอารมณ์ การใช้แท็กติกกับคู่แข่ง การเพิกเฉย และการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดหลังการแข่งขัน

ผลการศึกษาในบทที่ 5 พบว่า นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยมีสาเหตุความเครียดหลังการแข่งขัน 5 สาเหตุหลัก คือ ความคาดหวังของบุคคลรอบข้าง สมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา และการบริหารจัดการที่ไม่ดี ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยได้ใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดซึ่งเกิดจากสาเหตุดังกล่าวด้วยวิธีการที่แสดงให้เห็นในตารางที่ 12

ตารางที่ 12 กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชน หลังการแข่งขัน

นักกีฬา	สนามเยาวชนไทย	สนามเยาวชนมาเลเซีย	สนามอาซิฟไทย
คนที่ 1	1. การนวด การเหยียดคลาย กล้ามเนื้อ	1. การนวด การเหยียด คลายกล้ามเนื้อ	1. การนวด การเหยียด คลายกล้ามเนื้อ
	2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง	2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง	2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง

ตารางที่ 12 (ต่อ)

นักกีฬา	สนามเยาวชนไทย	สนามเยาวชนมาเลเซีย	สนามอาชีพไทย
คนที่ 1	การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การสนับสนุนทางสังคม 4. การจินตภาพ	การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การสนับสนุนทางสังคม 4. การจินตภาพ	การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การสนับสนุนทางสังคม 4. การจินตภาพ
คนที่ 2	1. การเหยียดคล้ายกล้ามเนื้อ 2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การสนับสนุนทางสังคม 4. การฝึกซ้อมหนัก	1. การเหยียดคล้ายกล้ามเนื้อ 2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การสนับสนุนทางสังคม	1. การเหยียดคล้ายกล้ามเนื้อ 2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การสนับสนุนทางสังคม 4. การซ้อมฝึกหนัก
คนที่ 3	1. การเหยียดคล้ายกล้ามเนื้อ 2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การฝึกซ้อมหนัก	1. การเหยียดคล้ายกล้ามเนื้อ 2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การซ้อมฝึกหนัก	1. การเหยียดคล้ายกล้ามเนื้อ 2. กิจกรรมงานอดิเรก การฟังเพลง การพุดคุย การโทรศัพท์ 3. การซ้อมฝึกหนัก

จากตารางที่ 12 พบว่ากลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนไทยนำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ที่เกิดขึ้นหลังการแข่งขัน มี 5 กลยุทธ์หลักได้แก่ การนวดและการเหยียดคล้ายกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก การสนับสนุนทางสังคม การจินตภาพ และการฝึกซ้อมหนัก

สรุปผลการวิเคราะห์กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้จัดการกับความเครียดในการแข่งขัน สามารถสรุปได้เป็นภาพรวมตามตารางที่ 13

ตารางที่ 13 กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้ในการจัดการกับความเครียด

กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด	ก่อนการแข่งขัน	ในขณะแข่งขัน	หลังการแข่งขัน
1 การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด	*		
2 การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ	*	*	*
3 กิจกรรมงานอดิเรก	*		*
4 การฝึกซ้อมหนัก	*		*
5 การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ	*	*	*
6 กิจกรรมทางวิทยาศาสตร์	*		
7 การสร้างอารมณ์ขัน	*		
8 การวางแผนและการจัดการที่ดี	*		*
9 การสนับสนุนทางสังคม	*		*
10 การมุ่งไปที่งานในมือ		*	
11 การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น		*	
12 การระบายอารมณ์		*	
13 การใช้แท็กติกกับคู่แข่ง		*	
14 การเพิกเฉย		*	
15 การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง		*	

ตารางที่ 13 แสดงกลยุทธ์ทั้งหมดที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยนำมาใช้จัดการกับความเครียด ทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน จำนวน 15 กลยุทธ์ ซึ่งจะได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ในลักษณะข้อมูลเชิงประจักษ์ในภาพรวมที่เกิดขึ้นในบริบทที่แตกต่างดังนี้

1. การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด จากผลของการศึกษาสาเหตุของความเครียดในบทที่ 5 พบว่าการประเมินคู่แข่งและตนเอง ความสำคัญของแมตช์ ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดก่อนการแข่งขัน ซึ่งจากการสังเกตพบว่าในสถานการณ์ดังกล่าว คือ ในรอบรองชนะเลิศประเภท

ชายคู่รายการเขวชนในประเทศไทย (22 ตุลาคม 2547) และรอบรองชนะเลิศประเภทชายเดี่ยว รายการเขวชนในมาเลเซีย (4 ธันวาคม 2547) นักกีฬาจะมีการเตรียมตัวแตกต่างจากวันอื่นคือ มีการปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด เริ่มต้นตั้งแต่การตื่นนอนลงมารับประทานอาหาร และไปถึง สนามแข่งขันก่อนเวลา การอบอุ่นร่างกายและการยืดกล้ามเนื้ออย่างจริงจัง โดยเฉพาะวันจะมีการนวดกล้ามเนื้อเป็นพิเศษรวมถึงการนวดอยู่คนเดียวเงียบ ๆ เพื่อทำสมาธิก่อนการแข่งขัน ซึ่ง นักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับเรื่องนี้ว่า

“ถ้าเป็นเมทซ์ที่มีความสำคัญหรือคู่แข่งที่เหนือกว่าเรานิด ๆ ผมจะเตรียมตัวเป็นพิเศษกว่าทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ผมจะกลับไปซ้อมกับอาจารย์..... ยืดกล้ามเนื้อมากกว่าปกติและพยายามทำให้สบาย ๆ”

ตู (17 ตุลาคม 2547)

“ตั้งแต่แข่งรอบแรกมา คู่นี้จะหนักที่สุด เพราะคู่นี้เข้าชิงที่ญี่ปุ่น อาทิตย์ที่ผ่านมา ถ้าเราชนะได้ในวันนี้ จะได้เข้าชิงซึ่งน่าจะได้แชมป์ เพราะอีกสายไม่แข็งเท่าไร จึงต้องเตรียมตัวเป็นพิเศษ”

นัฐ (22 ตุลาคม 2547)

“วันนี้ผมตื่นตัวมากกว่าปกติ เพราะเป็นเมทซ์ซึ่งผมไม่ชอบพลาด ผมจะทำทุกอย่างที่คิดว่าจะทำให้เล่นได้ดี ใส่วิสตัมน้ำมันขณะนวดมาในรอบแรกและรอบรองมันยังลึบมือวางสองอีก”

วิน (5 ธันวาคม 2547)

2. การนวด และการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ จากสาเหตุของการบาดเจ็บที่หลังทำให้ วินต้องนวด และเหยียดคลายกล้ามเนื้อทุกวันจนกลายเป็นความเคยชิน จากการสังเกตทั้ง 3 รายการแข่งขัน พบว่าทั้งก่อนลงทำการแข่งขันและหลังการแข่งขัน วินได้ให้หมอนวด นักกายภาพบำบัด หรือเพื่อนนวดกล้ามเนื้อให้ทุกครั้ง ซึ่งจะทำให้เขารู้สึกสบายทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเป็นการจัดการกับความเครียดไปในตัว ซึ่งเขาได้ให้สัมภาษณ์ว่า

“ตอนแข่งกรู๊ป 2 กับฟิวเจอร์ในประเทศไทย เจ็บหลังมากครับ ต้องให้ลุงหมอนวดทุกวัน หลังจากซ้อมตอนเช้าและก่อนนอนตอนนี้ค่อยยังชั่วแล้วครับ แต่ผมก็ยังนวดอยู่นวดแล้วรู้สึกสบาย”

วิน (3 ธันวาคม 2547)

นักกีฬาอีก 2 คน คือนัฐและตู ไม่เน้นการนวด แต่จากการสังเกตพบว่าในเมทซ์ที่มีความสำคัญทั้งสองจะเหยียด คลายกล้ามเนื้ออย่างจริงจังทั้งก่อน ในขณะแข่งขัน และหลังการแข่งขัน สำหรับการนำเอาการเหยียดคลายกล้ามเนื้อมาใช้ในขณะแข่งขันพบในการแข่งขันประเภทชายเดี่ยว รอบแรกที่สนามเขวชนประเทศมาเลเซีย ตูเสียเซตแรกให้คู่แข่งไปก่อนด้วยคะแนน 4 – 6 เกม

ในเซตที่สองขณะที่คู่แข่งขอแพทย์เพื่อดูอาการบาดเจ็บที่ใหญ่ ตูไม่ยอมนั่งอยู่นิ่ง แต่ได้ออกไปเหยียดกลายกล้ามเนื้อและได้ให้สัมภาษณ์ในภายหลังว่า

“ต้องหากิจกรรมให้ตัวเองครับ มันรู้สึกตื้นตัน เราเสียเซตแรกไปก่อนและเพิ่งเบรกเขาได้ และอีกอย่างหนึ่งกล้ามเนื้อมันจะได้ไม่ยึด”

ตู (1 ธันวาคม 2547)

ดังนั้นพอที่จะสรุปได้ว่านักกีฬาได้นำเอากิจกรรมทั้งการนวดและการเหยียดกลายกล้ามเนื้อมาใช้ในการจัดการกับความเครียดทั้งก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน

3. กิจกรรมงานอดิเรก จากการสัมภาษณ์พบว่า นักเทนนิสเยาวชนไทยจะใช้กิจกรรมงานอดิเรกลดความเครียดที่เกิดขึ้นทั้งก่อนลงทำการแข่งขันและภายหลังการแข่งขัน กิจกรรมที่พบทั้ง 3 รายการแข่งขันได้แก่ การฟังเพลงและการพูดคุย ส่วนการไปเดินห้างสรรพสินค้าจะพบในสนามประเทศมาเลเซีย ซึ่งนักกีฬาจะไปเดินหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นทุกวัน

จากการสังเกตพบว่าทุกแมทช์ก่อนการแข่งขันประมาณครึ่งชั่วโมง นักกีฬาทั้ง 3 จะสวมที่ครอบหูฟังเพลง และเมื่อใกล้เวลาแข่งจะมารออยู่ที่บริเวณหน้าสนามแข่งขันพูดคุยกับเพื่อน ๆ ในบริเวณนั้น ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความเห็นในเรื่องดังกล่าวว่า

“วันชอบฟังเพลง คุยกับเพื่อน เฮฮา คุยกับก๊วนนิดหน่อยมันเป็นการผ่อนคลาย ทำให้ไม่เครียด”

วิน (17 ตุลาคม 2547)

“ก่อนการแข่งขัน ผมจะเฉย ๆ ไม่คุยกับใครเท่าไรหรอกคิดผมจะไม่ทำอะไรมาก แล้วแต่ที่ผมอยากจะทำอะไร จริง ๆ แล้วผมชอบ คุยมากกว่า”

นัฐ (18 ตุลาคม 2547)

“ตูไม่มีรูปแบบการปฏิบัติตัวที่แน่นอน แต่ชอบพูดคุยทำให้ไม่เครียด”

ตู (18 ตุลาคม 2547)

นอกจากนี้จากการสังเกตพบว่า หลังการแข่งขันนักกีฬาจะโทรศัพท์ทุกคน โดยเฉพาะที่ประเทศมาเลเซีย เนื่องจากพ่อแม่และโค้ชไม่ได้ไปด้วย นักกีฬาจึงใช้โทรศัพท์และการพูดคุยเป็นการระบายและผ่อนคลายความเครียด

4. การฝึกซ้อมหนัก นักกีฬา 2 ใน 3 คน ใช้การซ้อมหนัก และการอบอุ่นร่างกายอย่างหนัก เพื่อให้เกิดความมั่นใจ และลดความเครียดก่อนแข่งขันดังคำกล่าวที่ว่า

“เมื่อคืนหลังจากคุยกับอาจารย์แล้ว ผมกลับไปนอนที่บ้านเพราะตอนเช้าจะได้ซ้อมมากหน่อย มีพี่มาซ้อมให้ด้วย ถ้าวันไหนที่ผมตีบอลน้อย ผมจะเล่นไม่ได้ดี”

นัฐ (20 ตุลาคม 2547)

“ก่อนแข่งตู้อมหนักมาก มันทำให้เรารู้สึกเชื่อมั่น ไม่กังวล แต่มันก็ยังเล่นไม่ได้ดี ไปรู้ว่าเป็นเพราะอะไร”

ตู๋ (20 ตุลาคม 2547)

อย่างไรก็ตาม วินไม่เห็นด้วยกับการซ้อมหนักหรือการอบอุ่นร่างกายอย่างหนักแต่จะเน้นไปที่จิตใจหรือการทำสมาธิมากกว่าดังคำกล่าวที่ว่า

“ในช่วงแข่งวินจะซ้อมไม่มากแค่ให้ได้ฟีลลิ่งก็พอ แต่ถ้าไม่ใช่ช่วงแข่งวินก็ซ้อมนะครับ แต่ไม่เท่าันฐ นัฐมันซ้อมหนักมาก”

วิน (2 ธันวาคม 2547)

จากการสังเกตพบว่ารายการแข่งขันในประเทศไทยทั้งระดับเยาวชนและระดับอาชีพ ทั้ง นัฐและตู๋จะกลับไปซ้อมที่บ้านหรือสนามฝึกซ้อมของตนทุกครั้งที่มีโอกาส เนื่องจากมีโอกาสซ้อมได้มากกว่า เป็นการเพิ่มความมั่นใจและบรรเทาความเครียดซึ่งรับกับคำสัมภาษณ์ของทั้งสอง

5. การทำสมาธิกำหนดลมหายใจ และการจินตภาพ นักกีฬาทั้ง 3 จะใช้การทำสมาธิ กำหนดลมหายใจและการจินตภาพ ก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขันและภายหลังการแข่งขัน ทั้ง 3 รู้ตัวคือตั้งใจปฏิบัติและไม่รู้ตัวคือเป็นไปโดยอัตโนมัติ จากการสังเกตร่วมกับการสัมภาษณ์พบว่า วินเป็นคนที่มีความรู้ในเรื่องรูปแบบ และมีความตั้งใจในการปฏิบัติมากที่สุด โดยเฉพาะในแมทช์ที่มีความสำคัญและเกิดความเครียด หลังจากการนวดกล้ามเนื้อแล้ววินจะหาที่เงียบสงบนั่งสมาธิโดยสวมที่ครอบหูฟังเพลง ซึ่งเขาได้เล่าให้ฟังว่า

“ถ้าเป็นแมทช์ที่ผมตื่นเต้นมากผมจะเตรียมตัวเป็นพิเศษหลังจากนวดกล้ามเนื้อแล้ว ผมจะนั่งคนเดียวเงียบ ๆ สวมชาวอเบาท์แล้วหลับตาเพื่อไม่ให้ใครรบกวน ถ้าเป็นในขณะที่แข่งขันช่วงพักเปลี่ยนแดน ผมจะพยายามหายใจเข้าออกลึก ๆ และนึกภาพการเล่นในเกมต่อไป”

วิน (22 ตุลาคม 2547)

“ถ้าผมเครียดในขณะที่แข่ง ผมจะทำอะไรเร็วโดยไม่รู้ตัวถ้ารู้ตัวเมื่อไหร่ ผมก็จะพยายามทำอะไรให้ช้าลงพยายามหายใจลึก ๆ”

นัฐ (23 พฤศจิกายน 2547)

“ก่อนลงแข่งผมไม่ทำอะไรมาก แต่ถ้าเป็นในขณะที่แข่งผมจะพยายามหายใจเข้าออกลึก ๆ ถ้าตีไม่ได้ผมจะนึกภาพของการสวิงไม้และตีลมเล่น”

ตู๋ (30 พฤศจิกายน 2547)

จะเห็นได้ว่าวินมีความรู้ในเรื่องการทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ ส่วนนัฐและตูไม่มีความรู้ในเรื่องนี้มาก่อน กิจกรรมที่พวกเขาปฏิบัติเพื่อลดความเครียดคือการหายใจเข้าออกลึก ๆ และการนวดกายของวงสวิงซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ

6. กิจกรรมทางไสยศาสตร์ ในวัฒนธรรมไทยไสยศาสตร์มีความเกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวัน เป็นสิ่งพึ่งพาทางด้านจิตใจ ในการแข่งขันเทนนิสก็เช่นเดียวกัน นักกีฬาแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับไสยศาสตร์ในการจัดการกับความเครียดทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว ดังคำสัมภาษณ์ของนักกีฬาเมื่อถูกถามถึงเรื่องนี้ว่า

“เชื่อกับ อย่างลูทหมอบที่มานวด บอกให้วินออกจากโรงแรมตามเวลาที่เขายก ให้ดื่มน้ำ 1 แก้ว ลูทหมอบยังบอกว่าสองคนในวันนี้นะชนะหรือก เขาไม่ค่อยเชื่อเท่าไร วินก็เชื่อกครั้งไม่เชื่อกครั้ง สมัยใหม่เราอยู่ในโลกของวิทยาศาสตร์ แต่มันก็ไม่เสียหายอะไร ให้ทำอะไรก็ทำถ้ามันไม่เวอร์จนเกินไป อย่างน้อยก็เป็นกำลังใจ”

วิน (19 ตุลาคม 2547)

นักกีฬาอีก 2 คนไม่แสดงออกมาชัดเจนนักแต่ออกมาในรูปของกำลังใจและความสบายใจเพื่อลดความวิตกกังวล

“ไม่ค่อยเชื่อกับอยู่ที่ตัวเรามากกว่า แต่ก็มีบ้างนะครั้งถ้ารายการ ไหนผมเตรียมเสื้อผ้าไปหลายชุด กะว่าจะอยู่หลายวัน คกรอบแรกเลยละ”

นัฐ (2 ธันวาคม 2547)

“ในเรื่องของไสยศาสตร์ก็เชื่อบ้าง ก่อนแข่งก็จะไหว้”

ตู (17 ตุลาคม 2547)

จะเห็นได้ว่านักกีฬาไม่มีความแน่ใจเกี่ยวกับเรื่องไสยศาสตร์ว่ามีผลต่อการแข่งขันหรือไม่ แต่ก็มีมีการปฏิบัติกิจกรรมบางอย่าง เช่น การยกมือไหว้ระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่พวกเขานับถือ การปฏิบัติตามฤกษ์ยาม การทำสิ่งที่เคยทำแล้วได้ผล ซึ่งนักกีฬาก็ไม่ได้เชื่อมั่นว่าจะได้ผล แต่เป็นกำลังใจและการผ่อนคลายความเครียด

7. การสร้างอารมณ์ขัน สังเกตพบในสนามที่ประเทศมาเลเซียเนื่องจากผู้วิจัยจะอยู่ใกล้ชิดกับนักกีฬามากกว่าสนามในประเทศไทยในการแข่งขันวันแรก (1 ธ.ค. 2547) มีสาเหตุที่ทำให้ นักกีฬาเครียด คือ ทางเจ้าภาพจัดรถรับส่งนักกีฬาจากโรงแรมที่พักไปสนามแข่งขันไม่เพียงพอและรถแท็กซี่ก็มีน้อย นักกีฬาต้องแย่งกันขึ้นรถในขณะที่วินต้องลงทำการแข่งขันเป็นคู่แรก มีนักกีฬาหญิงต่างชาติขึ้นมานบนรถกับคุณแม่ของเธอ วินที่กำลังหงุดหงิดได้พูดกับเพื่อน ๆ แบบติดตลกว่า “แม่ยายของพี่จะไปทำไมวะ ลูกตัวเองก็ยังไม่แข่ง” ซึ่งเรียกเสียงหัวเราะของนักกีฬาไทยที่กำลังเครียดและอยู่ในรถคันนั้นขึ้นมาได้ เหตุการณ์ในลักษณะนี้เกิดขึ้นอีกในรอบรองชนะเลิศประเภท

ชายเดี่ยวของวิน (4 ธ.ค. 2547) ซึ่งเป็นแมทช์ที่มีความสำคัญ ขณะที่นั่งรถจากโรงแรมที่พักมาสนามแข่งขัน และนักกีฬาไทยคนอื่น ๆ ครอบรอบจะต้องเดินทางกลับเมืองไทยในวันนี้ วินได้กล่าวแซวกับเพื่อน ๆ ว่า “เฮ้ยจะกลับกันวันนี้แล้ว รักใครชอบใครก็บอกเขาอะ” ซึ่งวินนี้ได้ให้เหตุผลว่าบรรยากาศมันเครียด ๆ ก็ทำให้มันคลายลงบ้าง และจากการสังเกตพบว่าเหตุการณ์ในลักษณะนี้จะเกิดขึ้นเมื่อนักกีฬามีความเครียดในระดับต้นตัว โดยพิจารณาจากค่าการประเมินความวิตกกังวลด้วยแบบทดสอบทางจิตวิทยา (CSAI-2)

8. การวางแผนและการจัดการที่ดี การวางแผนและการจัดการที่ดีทำให้นักกีฬามีความพร้อมและลดความกังวลใจ พบในรายการแข่งขันต่างประเทศเริ่มตั้งแต่การจัดกระเป๋าเสื้อผ้าและสัมภาระ สังเกตเห็นได้จากวันเดินทางออกจากเมืองไทย นักกีฬาจะมีกระเป๋าเดินทางใบใหญ่สำหรับใส่เสื้อผ้าเครื่องใช้ 1 ใบ ซึ่งจะโหลดไปได้ทั้งเครื่องบินและมีกระเป๋าเล็กอีก 1 ใบ ซึ่งนักกีฬานำติดตัวขึ้นเครื่องบินไปด้วย นักกีฬาได้ให้เหตุผลว่า

“ใน Cover (กระเป๋าเล็ก) จะมีไม้หกอัน ซึ่งจะพอสำหรับการแข่งขันถ้าเอ็นขาด แต่ก็เตรียมเอ็นสำรองไปด้วย วินจะเอาชุดแข่ง รองเท้า และของใช้ส่วนตัวใส่ลงไปใน Cover ด้วย พวกรุ่นที่เป็นคนแนะนำ ถ้ากระเป๋าเดินทางหายหรือติดไปทีอื่น เรายังแข่งได้ทำให้ไม่กังวลมาก”

วิน (29 พฤศจิกายน 2547)

ส่วนน้ำและดูให้เหตุในทำนองเดียวกัน ซึ่งน้ำได้ให้เหตุผลที่กระเป๋าเดินทางใบใหญ่มากว่า “ผมเอาเสื้อผ้ามาหลายชุดเพราะกะว่าจะไม่ซักเลย จะได้มีเวลาพักผ่อนมากขึ้น”

(29 พฤศจิกายน 2547)

สำหรับการเดินทางไปแข่งขันในต่างประเทศ จะมีค่าใช้จ่ายที่มากขึ้นเข้ามาเกี่ยวข้องซึ่งนักกีฬาจะมีการจัดการในเรื่องนี้เป็นอย่างดี เช่น การเฉลี่ยค่าใช้จ่ายต่าง ๆ ทั้งค่ายานพาหนะ ค่าโรงแรมที่พักเมื่อไปถึงก่อนวันที่เจ้าภาพกำหนด ซึ่งนักกีฬาได้ให้เหตุผลว่า

“เวลาไปต่างประเทศเราจะหารค่าใช้จ่ายกัน สปอนเซอร์เขาไม่ว่าอะไรหรอก แต่เราต้องช่วยเขาประหยัด ถ้าค่าใช้จ่ายส่วนไหนมีใบเสร็จ อย่างค่าเครื่องบินก็จะแนบไปพร้อมกับรายงานผลการแข่งขัน”

วิน (29 พฤศจิกายน 2547)

จะเห็นได้ว่าการที่นักกีฬามีการวางแผนและการจัดการที่ดี ทำให้ไม่ต้องวิตกกังวลและเกิดความเครียดที่จะไปกระทบกับการเล่น

9. การสนับสนุนทางสังคม ความคาดหวังจากบุคคลที่มีความสำคัญซึ่งสร้างแรงกดดันให้กับนักกีฬาได้กลายมาเป็นการสนับสนุนทางสังคมแทนในสนามอาชีพ นักกีฬาได้นำมาใช้จัดการกับความเครียดทั้งก่อนการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ดังคำกล่าวของนักกีฬาที่ว่า

“สปอนเซอร์เขาเข้าใจครับ เขาให้โอกาส เขาให้ Wild Card วินมันแข่งในบ้านเราเอง ไม่กดคันอะไรครับ”

วิน (26 ตุลาคม 2547)

“พ่อกับแม่เข้าใจครับว่าเป็นเมทซ์อาชีพ มันไม่ย่ำตัวผมนะอยากได้มาก พ่อแม่ก็คอยให้กำลังใจ”

นัฐ (26 ตุลาคม 2547)

“ต้องปรึกษาสปอนเซอร์กับพี่.....ก่อนเพราะตูไม่มี Rank ต้องแข่งในรอบคัดเลือก พี่วินกับพี่นัฐ เขาได้ Wild Card สปอนเซอร์เขาก็อยากให้โอกาสตูนะครับคงไม่ได้คาดหวังอะไรมาก”

ตู (20 ตุลาคม 2547)

จากคำสัมภาษณ์ของนักกีฬาทั้งสามพบว่า นักกีฬาได้แรงสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินซึ่งมีความเข้าใจว่ารายการแข่งขันอาชีพเป็นสิ่งที่ยาก จึงไม่ได้คาดหวังอะไรมาก และพยายามสนับสนุนให้กำลังใจนักกีฬา ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดน้อยลง

10. การมุ่งไปทำงานในมือนักกีฬาทั้ง 3 จะใช้วิธีการมุ่งไปทำงานในมือเพื่อให้เกิดสมาธิและลดความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะแข่งขัน ดังคำกล่าวที่ว่า

“วินจะรู้สึกเกร็งในเกมแรก ๆ ซึ่งจะเล่นแบบเบอร์ด์เซ่นเตจไว้ก่อนเน้นไปที่การมีสมาธิและจดจ่ออยู่กับเกม เมื่อควบคุมเกมได้แล้วมันจะไหลไปเองครับ”

วิน (20 ตุลาคม 2547)

“จะพยายามไม่คิดอะไรมากครับเล่นไปที่ละแต้ม”

นัฐ (20 ตุลาคม 2547)

“อาจารย์.....จะเขียนข้อความสั้น ๆ ใส่กระเป๋าทิ้งไว้ อย่างเช่นขยับขา ตีบอลหน้าตัว หรือฟอลโลให้ถูกต้องอย่างนี้ มันช่วยทำให้เราไม่คิดถึงสิ่งอื่น”

ตู (2 ธันวาคม 2547)

จากการสังเกตพบว่าการแข่งขันทุกครั้งนักกีฬามีสมาธิจดจ่ออยู่กับเกมมาก โดยมุ่งไปยังสิ่งที่พวกเขากำลังปฏิบัติอยู่ในขณะนั้น ทำให้ไม่คิดถึงสิ่งอื่นซึ่งอาจนำมาเกี่ยวกับความวิตกกังวลและความเครียด

11. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น จากการสังเกตนักกีฬาทั้ง 3 ในขณะแข่งขันพบว่า ทุกครั้งที่ตกอยู่ในสถานการณ์ที่ถูกกดดันหรือเกมเป็นรอง นักกีฬาจะใช้วิธีการเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น เช่น การทำอะไรให้ช้าลง การเปลี่ยนสปินของบอล การขึ้นไปตีเน็ตมากขึ้น ตลอดทั้ง 3 ทัวร์นาเมนต์ ซึ่งนักกีฬาได้ให้เหตุผลว่า

“ตอนพักเปลี่ยนข้าง วินจะเป็นคนวางแผนและบอกนัฐว่า เฮ้ยต้นได้แล้ว เวลานัฐขึ้นข้างหน้า เขาไม่ค่อยกดดัน เขาออกตัวช้า ไม่ค่อยชอบหลอก มันต้องมีบ้าง”

วิน (22 ตุลาคม 2547)

“ผมจะพยายามรักษาเกมเสิร์ฟไว้ก่อนและพยายามตีบอลสูงขึ้น โดยใส่สปินเข้าไป ปกติผมเป็นคนตีแฟลตครับ”

นัฐ (19 ตุลาคม 2547)

“ถ้ากำลังจะแพ้ ยังไงก็ต้องลองเปลี่ยนเกมครับ เพราะเล่นแบบนี้ต่อไปก็ต้องแพ้แน่ ๆ ส่วนใหญ่ผมจะขึ้นไปตีเน็ต หรือเอาบอลสองมาเสิร์ฟเป็นบอลแรก”

ตู (18 ตุลาคม 2547)

จากการให้สัมภาษณ์ของนักกีฬาทั้งสามพบว่าเมื่อใดก็ตามที่สถานการณ์ไม่ดีและนำมาซึ่งความเครียดพวกเขาจะเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่นทุกครั้งซึ่งเป็นกลยุทธ์หนึ่งที่น่ามาใช้ในการจัดการต่อความเครียดที่เกิดขึ้นในขณะแข่งขัน

12. การระบายอารมณ์ จากการสังเกตพบว่าวินและนัฐจะใช้วิธีการลดความเครียดด้วยการระบายอารมณ์ โดยวินจะระบายอารมณ์ออกมาด้วยการตีบอลใส่ผนังหรือพื้นสนาม ถ้าเครียดมากจะขว้างไม้ลงที่พื้นซึ่งเกิดขึ้นไม่บ่อยนัก ในขณะที่นัฐใช้การระบายอารมณ์ลงไปที่การตีที่รุนแรงกว่าเดิม ส่วนตูจะแสดงอาการออกมาทางการส่งเสียงซึ่งไม่ดังมากนัก และจากการสังเกตพบว่าเมื่อนักกีฬาได้ระบายอารมณ์ออกไปแล้วความเครียดจะลดลง ซึ่งนักกีฬาทั้ง 3 ได้อธิบายเหตุผลว่า

“เวลาวินโมโห วินจะใส่เต็มคอก นัฐยังถามว่ามึงโมโหอะไรวะวินตีบอลใส่พื้นเพราะโมโหตัวเองที่ทำได้ แต่หลังจากระบายแล้ววินก็คุมได้นะ ปกติไม่ค่อยทำบ่อย นอกจากเครียดจริงๆ”

วิน (20 ตุลาคม 2547)

“เวลาผมระบายอารมณ์ผมจะตีใส่เต็ม ๆ แต่ส่วนมากที่ผมระบายไม่ใช่ลูกที่ลั่นอยู่ อย่างตามอยู่ 0 – 40 ถ้าเสียเกมนี้ก็คิดใหม่ได้ ถ้าจะตามก็ตามได้แต่ยากโดยเฉพาะคู่”

นัฐ (21 ตุลาคม 2547)

“ตอนนัฐระบายอารมณ์ไม่มีผลต่อวินหรอกครับให้มันระบายบ้างก็ดี นัฐเป็นคนไม่ค่อยพุดอยู่แล้ว”

วิน (4 ธันวาคม 2547)

13. การใช้แท็กติดกับคู่แข่งชั้น ในสถานการณ์ที่กดดันนักกีฬาจะนำเอาแท็กติดต่างๆที่ไม่ผิดกติกามาใช้ เช่น การขอแพทย์สนาม การขออนุญาตกรรมการเข้าห้องน้ำ การดื่มน้ำให้ช้าลงด้วยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาได้แสดงความคิดเห็นว่า

“ในเวลาวิกฤต วินจะดื่มน้ำขอหมอนั่ง ๆ ที่ไม่เป็นอะไร หรือสมมติว่าลูกมีปัญหาใกล้ ๆ เส้น เราว่าลง แต่กรรมการให้ออกก็ Comment กรรมการเสียหน่อย แต่ก่อนดื่มน้ำก็เช็กผู้ทรงทำออกแล้วผู้ใหม่ เคยเห็นเขาทำ ก็ทำตาม ใช้เวลาไปหลายนาทีเหมือนกัน”

วิน (21 ตุลาคม 2547)

ในการแข่งขันประเภทชายคู่รอบก่อนรองชนะเลิศของวินและเน็ต เซ็ตแรกวินและเน็ตชนะไปก่อน 6-3 เกม แต่พ่ายไปในเซ็ตที่สอง 6-7 (2) ขณะกำลังรอแข่งในเซ็ตที่สาม วินได้ขออนุญาตกรรมการเข้าห้องน้ำ ส่วนเน็ตขอแพทย์สนามด้วยเหตุผลการบาดเจ็บที่ไหล่ซึ่งหลังจากการแข่งขันสิ้นสุดลงโดยคู่ของวินและเน็ตเป็นฝ่ายชนะ เน็ตได้ให้สัมภาษณ์ในเรื่องการขอแพทย์สนามว่า “ไม่ได้เจ็บอะไรหรอกครับแต่ต้องเบรกเกม เกมกำลังไหลไปทางเขา” จะเห็นได้ว่านักกีฬาได้ใช้แท็กติดกับคู่แข่งชั้นเนื่องจากสถานการณ์กำลังถูกกดดันจากความพ่ายแพ้ในเซ็ตที่สอง และเมื่อสัมภาษณ์ในเรื่องนี้เขาได้อธิบายว่า “ดูไม่ค่อยใช้แท็กติดอะไร จะเปลี่ยนวิธีการเล่นมากกว่า หรือทบทวนโน้ตที่อาจารย์.....ให้ไว้” (18 ตุลาคม 2547)

14. การเพิกเฉย นักกีฬาทั้ง 3 ใช้การเพิกเฉยต่อสาเหตุของความเครียดที่ไม่สามารถจะจัดการได้ในขณะแข่งขัน เช่น การตัดสินใจที่ผิดพลาดของกรรมการ ตัวอย่างในการแข่งขันประเภทชายเดี่ยวรอบที่ 2 รายการเยาวชนในประเทศไทย (19 ตุลาคม 2547) เซ็ตที่สองกรรมการขานผิดพลาดถึง 3 ครั้ง เน็ตแสดงอาการฉุนเฉียวออกมาแต่ก็ควบคุมอารมณ์ไว้ได้ ซึ่งเขาได้ให้สัมภาษณ์ภายหลังว่า “วันนี้กรรมการพลาดมาก เช้งครับ แต่กลับคำตัดสินไม่ได้” และในการแข่งขันประเภทชายคู่รอบที่สองในรายการเดียวกัน (20 ตุลาคม 2547) วินไม่เห็นด้วยกับการขานของผู้กำกับเส้นด้วยการส่ายหน้าและมองไปที่จุดบอลออก และเขาได้ให้สัมภาษณ์ภายหลังว่า “มันเสียคาย การที่วินแสดงออกเพื่อบอกผู้ตัดสินว่าให้เขาระวังนะ เพราะเขาไม่ยอม Correction อยู่แล้ว มันก็ต้องเล่นต่อไป” จะเห็นได้ว่านักกีฬาใช้การเพิกเฉยในการจัดการกับความเครียดเนื่องจากไม่สามารถที่จะแก้ไขในเรื่องนี้ได้ ส่วนคู่ที่ใช้กลยุทธ์นี้เช่นเดียวกันในการแข่งขันประเภทชายคู่รอบแรกสนามเยาวชนในประเทศมาเลเซีย (2 ธันวาคม 2547) ซึ่งเขาได้ให้สัมภาษณ์ว่า “ต้องทำใจครับแข่งกับมือวางอันดับ 2 เราเป็นรองเยอะอยู่แล้ว ปึงมันก็เจ็บ แล้วยังตีทิ้ง ตีขว้างอีก ไม่รู้จะทำยังไง

15. การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง การที่นักกีฬากลัวว่าจะเล่นไม่ได้ตามมาตรฐานของตนเอง เป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดก่อนการแข่งขันในบพทที่ 5 อย่างไรก็ตามในสนามอาชีพพบว่านักกีฬาได้นำเอาวิธีการนี้เปลี่ยนมาใช้จัดการกับความเครียด เนื่องจากการ

ประเมินหรือการรับรู้ความสามารถในตนเองทราบว่าคู่แข่งนั้นมีฝีมือเหนือกว่าตนมาก นักกีฬาจึงใช้วิธีการไม่คิดถึงผลแพ้ชนะ แต่มุ่งไปที่พยายามเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเองเพื่อลดความเครียด ดังคำกล่าวของนักกีฬาที่ว่า

“การต้องแข่งขันกับมือระดับอาชีพเนี่ย โอกาสชนะมันยากอาจารย์ วินคิดแต่เพียงว่าทำอย่างไรจะเล่นให้ดีที่สุด ไม่ได้กังวลกับแพ้ชนะ”

วิน (25 ตุลาคม 2547)

“ถ้าเป็นแมทช์ที่ผมอยากได้มาก ๆ แบบวันนี้ ผมจะตีแบบเปอร์เซ็นต์ เจอโฮลด์ไว้ก่อน แล้วรอจังหวะเบรก วันนี้ผมเล่นได้ดีไม่ดับเบิ้ลฟอลท์เลย”

นัฐ (26 ตุลาคม 2547)

“อย่างแมทช์ฟิวเจอร์เนี่ย ตัวไม่คิดอะไรมาก พยายามเล่นให้ดีที่สุด เล่นให้ได้ตามมาตรฐานตัวเองก็พอแล้ว”

ตุ๋ (23 ตุลาคม 2547)

สรุป กลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยนำมาใช้ในการแข่งขันมี 15 กลยุทธ์หลักได้แก่ การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก การฝึกซ้อมหนัก การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ กิจกรรมทางวิทยาศาสตร์ การสร้างอารมณ์ขึ้น การวางแผนและการจัดการที่ดี การสนับสนุนทางสังคม การมุ่งไปที่งานในมือ การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น การระบายอารมณ์ การใช้แท็กติกกับคู่แข่ง การฝึกเฉย และการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตน