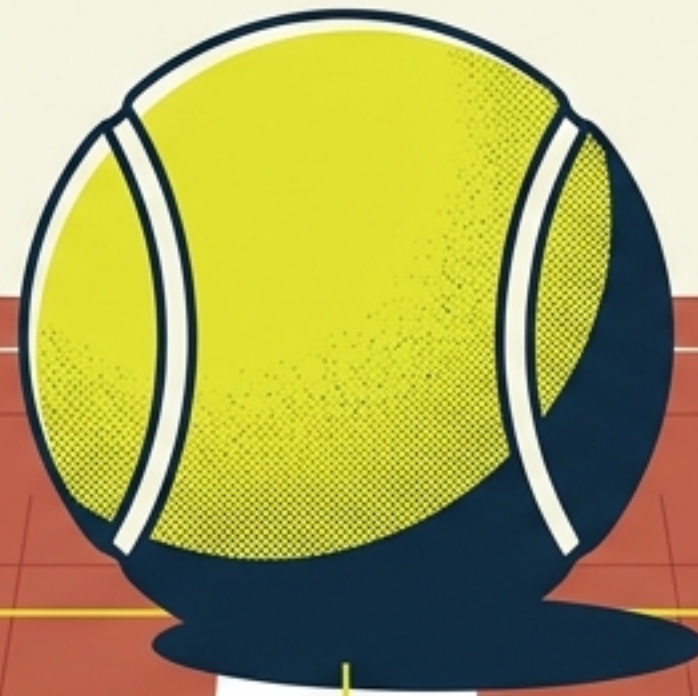


# GIAI ĐOẠN 1: QUẢN TRỊ TÂM LÝ THEO TỪNG ĐIỂM SỐ

Làm chủ sân đấu tâm trí khi đối mặt với mệt mỏi và sai lầm.



“

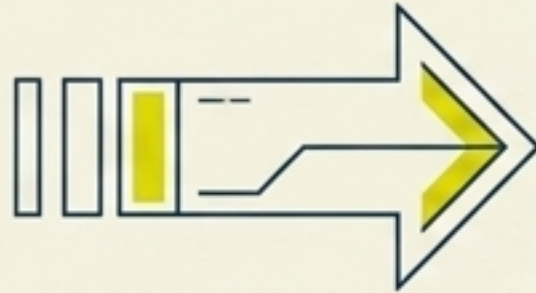
**“Bạn đã quyết định chơi một môn thể thao đòi hỏi vô cùng khát khe. Sai lầm và mệt mỏi là điều chắc chắn sẽ xảy ra. ĐÂY LÀ CÁCH BẠN ĐỐI MẶT VỚI NÓ.”**

”

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feltennis.net.

# Tiếng Nói Của Sự Mệt Mỏi

**Cảm Giác Của Bạn:**  
Hệ thống cảnh báo sinh tồn



**Thực Tế:**  
Năng lượng dự trữ khổng lồ



Cơ thể bạn không biết rằng bạn đang chơi một trận quần vợt quan trọng.

Nó chỉ đang bật hệ thống cảnh báo để sinh tồn. Thực chất, cơ thể vẫn còn đủ năng lượng.

# CẢM GIÁC

Cơ thể gào thét đòi bỏ cuộc.

# THỰC TẾ & HÀNH ĐỘNG

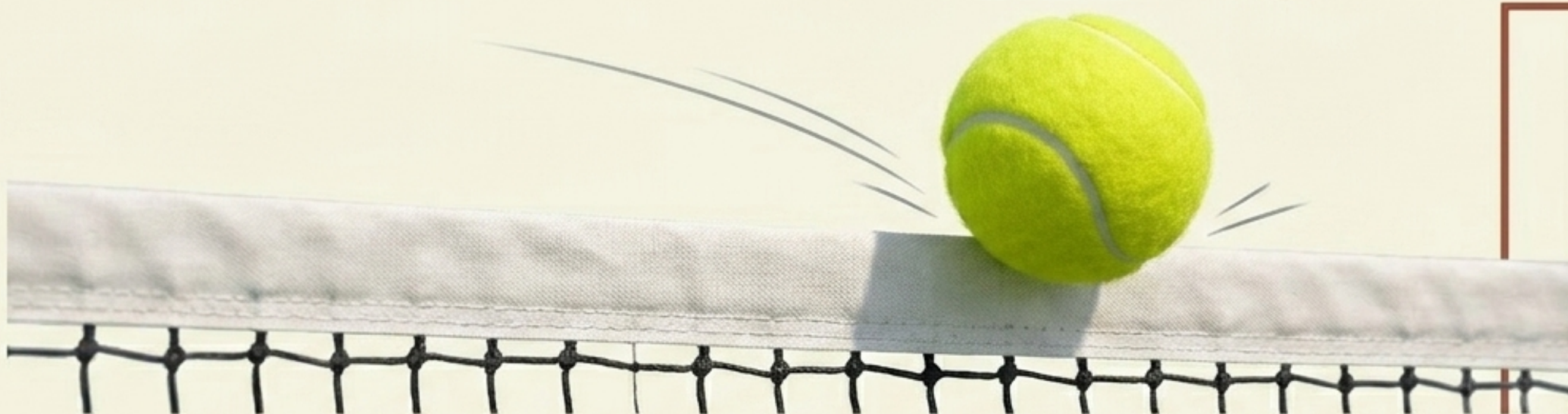
1

Bạn không có nghĩa vụ phải lắng nghe sự mệt mỏi. **Hãy ra quyết định vượt qua nó.**

2

Bạn sẽ được nghỉ ngơi SAU trận đấu. Bây giờ, **hãy cố gắng hết sức những gì bạn có.**

**Nếu bạn không cố gắng hết sức, vậy bạn ra sân để làm gì?**



# Quản Trị Lỗi Tự Đánh Hổng

Quần vợt là một môn thể thao vô cùng khắc khe. Sai lầm chắc chắn sẽ xảy ra. Việc đầu tiên và quan trọng nhất:  
Kiểm soát ngay nhịp độ và nhịp tim của bạn.

*Người không bao giờ mắc sai lầm thường  
là người không bao giờ dám làm gì cả.*

**Bạn vừa đánh hỏng.  
Đánh giá ngay nguyên nhân:**

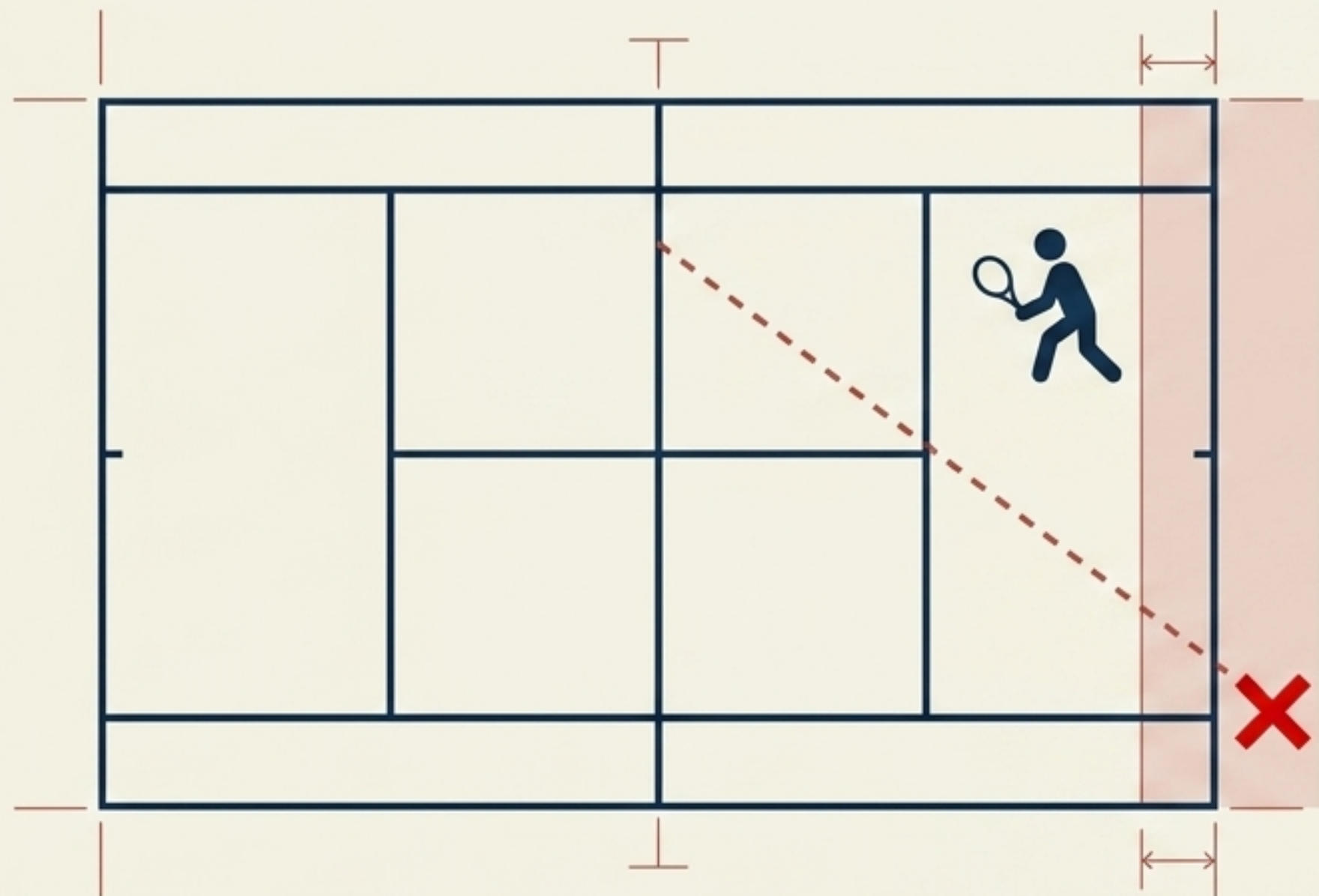
Do độ khó cố hữu của  
môn thể thao này?

**CHẤP NHẬN.**  
Nó là một phần của trò chơi.  
Tập trung vào điểm tiếp theo.

Do quyết định chiến thuật sai lầm?  
(Đánh bóng quá thấp sát mép  
lưới, nhịp độ quá nhanh, găm  
bóng quá sát đường biên...)

**ĐIỀU CHỈNH.**  
Thay đổi ngay lối chơi ở  
điểm tiếp theo.

# Ám Ảnh Đánh Hồng Quả Ngon Ăn

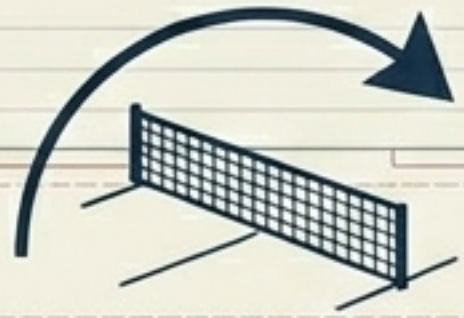


**Bỏ lỡ** những pha bóng dễ dàng là **cái**  
**bẫy cảm xúc lớn nhất.**

Nhưng hãy nhớ: **Sai lầm** là một phần  
**không thể tránh khỏi.**

“Ai cũng có thể mắc **sai lầm**,  
nhưng chỉ **người khôn ngoan**  
mới học được từ sai lầm đó.”

# Giao Thức 5 Bước Xóa Bỏ Cảm Xúc



1.

## QUAY ĐI:

Quay mặt về phía hàng rào phía sau sân.



2.

## ĐIỀU HÒA:

Dành thời gian, kiểm soát ngay nhịp tim và sự bức tức.



3.

## HÌNH DUNG:

Tưởng tượng lại cú đánh ĐÚNG mà bạn lẽ ra phải thực hiện.



4.

## KẾT THÚC:

Ngay khi bạn quay mặt lại phía sân đấu, câu chuyện ăn vừa rồi chính thức KẾT THÚC!

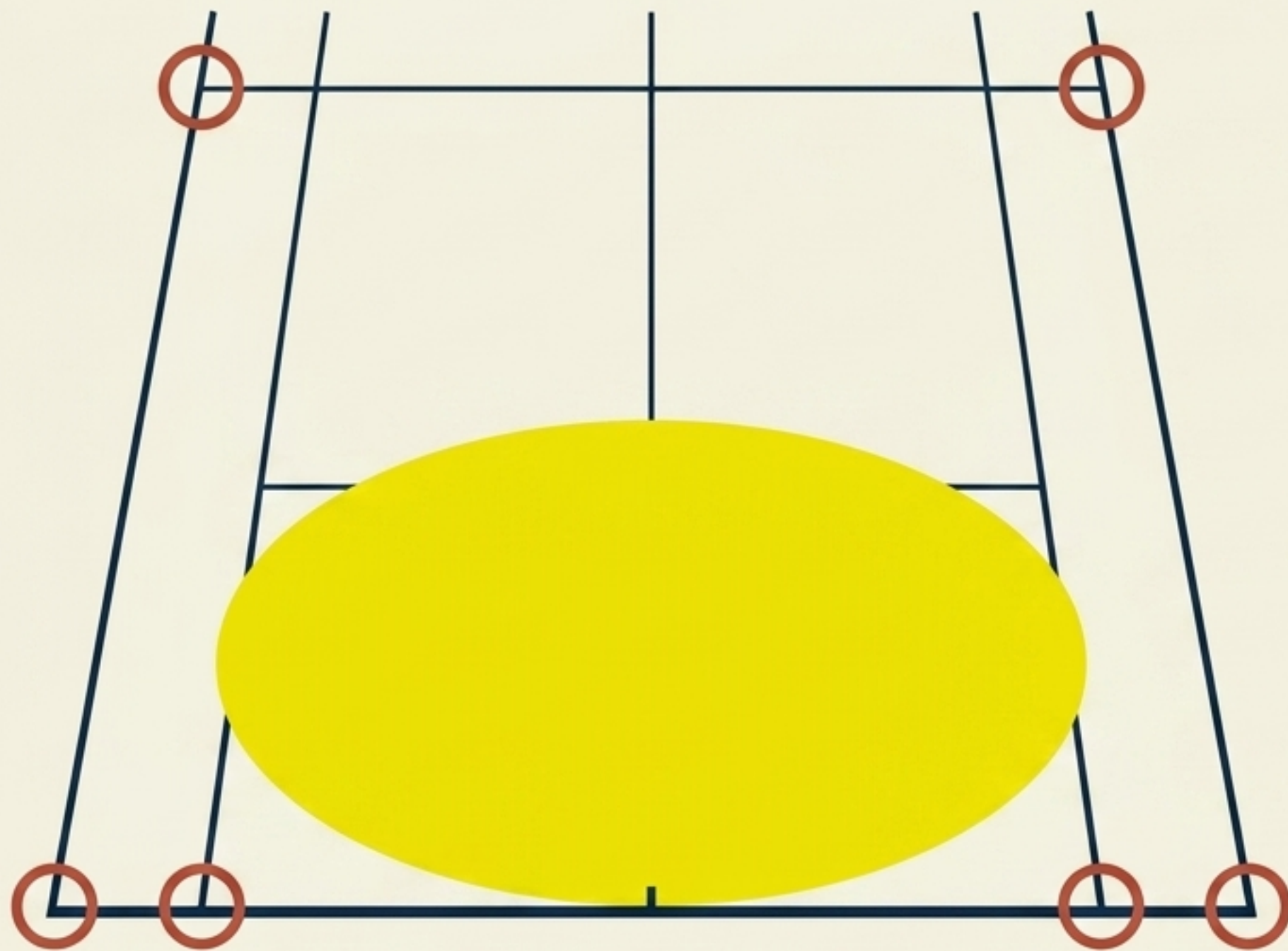


5.

## TÍCH CỰC:

Thể hiện ngôn ngữ cơ thể mạnh mẽ, hướng sự tập trung 100% vào điểm số tiếp theo.

# Lưới An Toàn Cho Cảm Xúc (Kế Hoạch B)



Nếu bạn vẫn còn bị dao động cảm xúc?

Đừng đánh theo cảm xúc.

Hãy chơi thêm một điểm với Chiến thuật an toàn (High-percentage tennis).

Duy trì sự nhất quán để giúp tâm trí bạn đạt lại trạng thái cân bằng lý tưởng.

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feltennis.net.

# Ma Trận Quản Trị Từng Điểm Số

| <u>VẤN ĐỀ</u>      | <u>BẢN CHẤT</u>              | <u>HÀNH ĐỘNG</u>                                        |
|--------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Mệt Mỏi            | Là cơ chế sinh tồn giả tạo   | Phớt lờ và cống hiến hết sức                            |
| Lỗi Tự Đánh Hông   | Là hệ quả tất yếu của Tennis | Chẩn đoán: Do chiến thuật hay độ khó                    |
| Bỏ lỡ bóng Ngon ăn | Là bấy cảm xúc lớn nhất      | Quay mặt ra hàng rào, reset tâm lý và đánh bóng an toàn |



**Tập trung 100% vào điểm số tiếp theo.**