

NHÓM 1: TRƯỚC TRẬN ĐẤU (Biến Động Lịch Trình Thi Đấu)

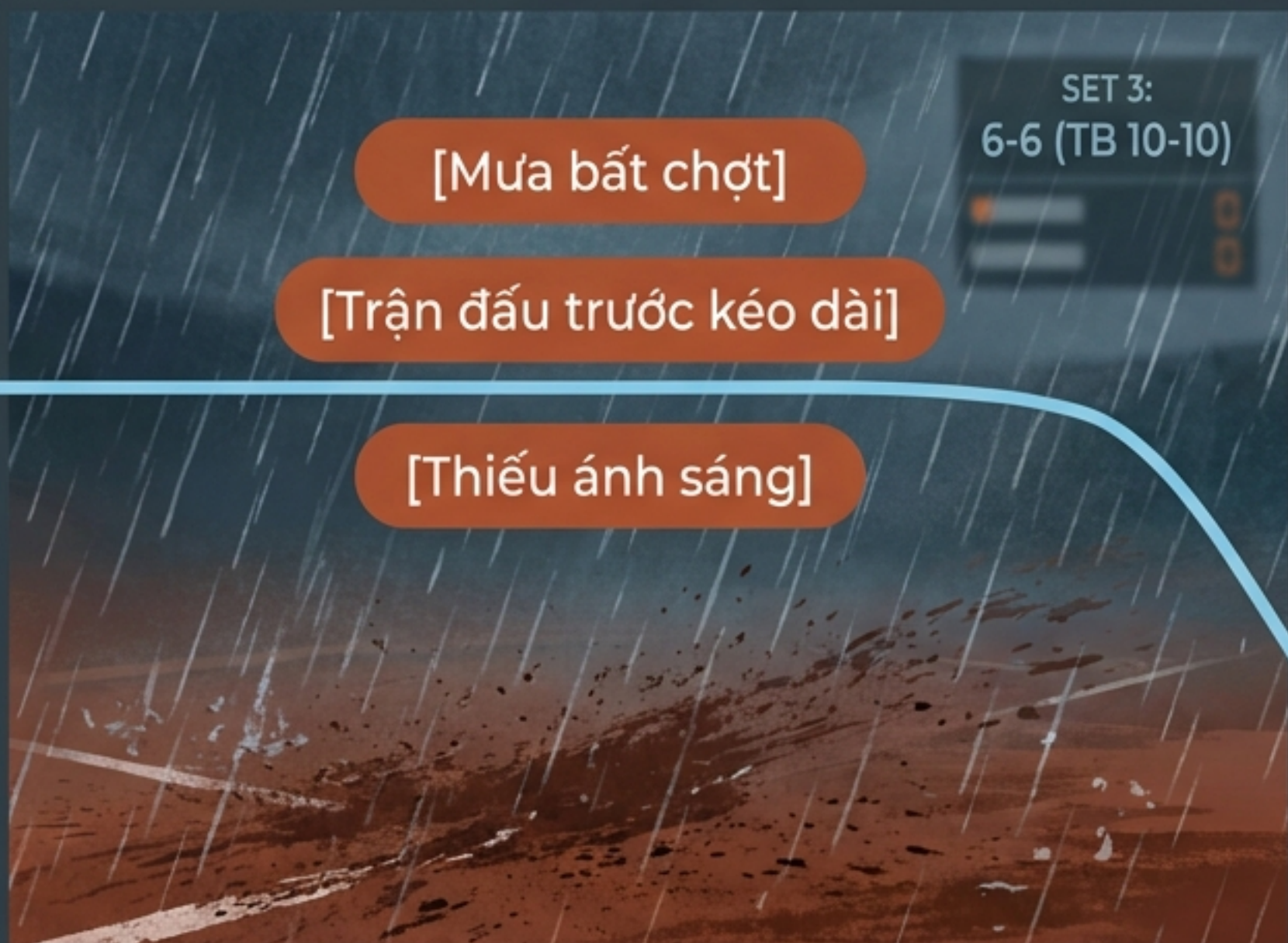
# LÀM CHỦ NHỊP ĐỘ CỦA SỰ CHỜ ĐỢI

Nghệ thuật quản lý năng lượng khi trận đấu bị trì hoãn.



# Rõ ràng là bạn sẽ phải chờ đợi. Bạn có thể làm gì để chuẩn bị tốt nhất?

## The Chaos



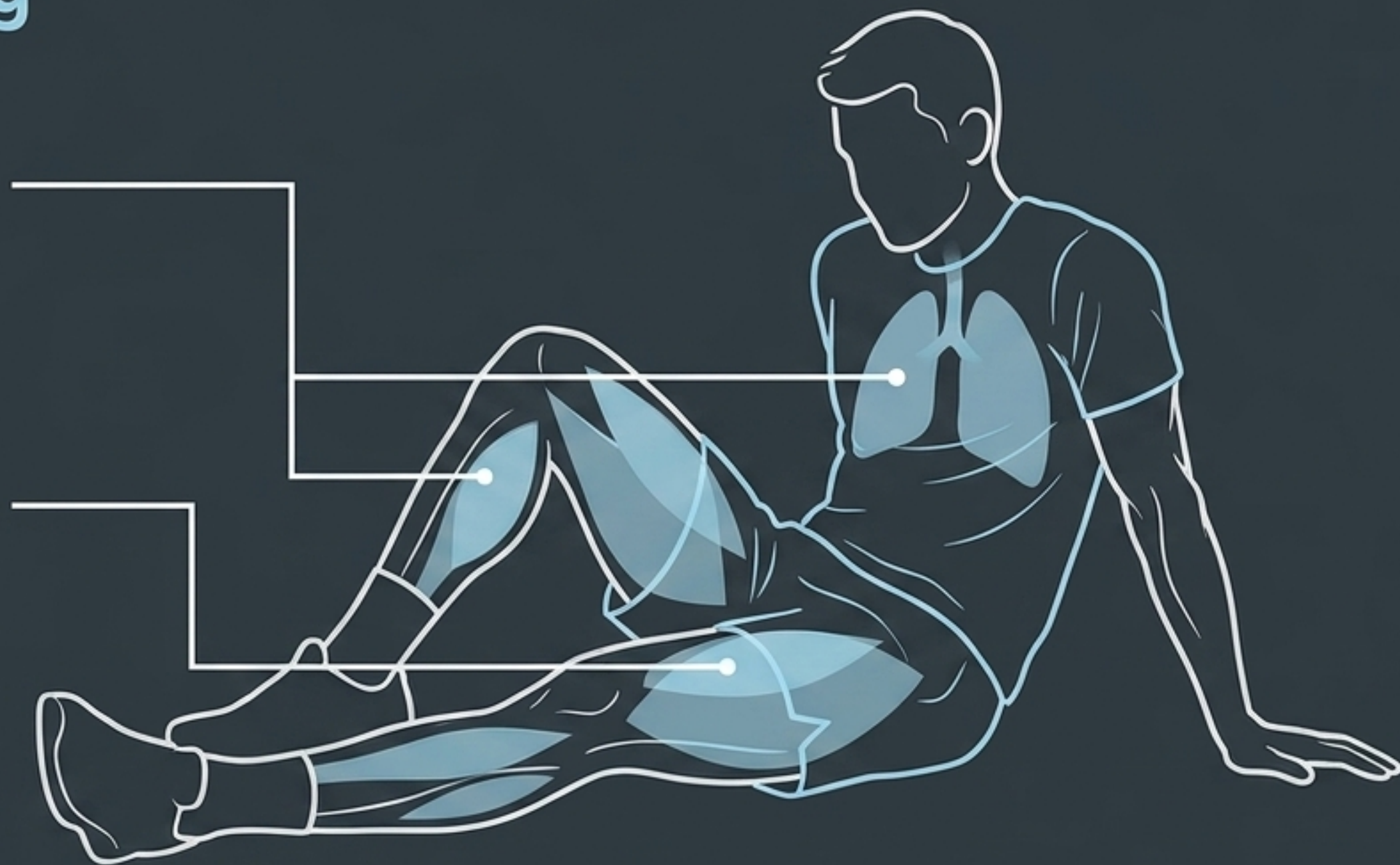
## The Control



# Giai đoạn 1: Đưa Cơ Thể Về Trạng Thái "Ngủ Đông"

**Tối ưu hoá sự nghỉ ngơi:** Tìm tư thế thoải mái nhất, bảo toàn vẹn nguyên thể lực. Hãy để cơ thể hiểu rằng đây là lúc tiết kiệm sức lực tối đa.

**Giải phóng sức ì cơ bắp:** Lắng nghe cơ thể. Thư giãn cơ bắp, kết hợp điều hoà nhịp tim bằng những hơi thở sâu và chậm.



# Giai đoạn 2: Kiến Tạo "Vùng An Toàn" Tâm Trí

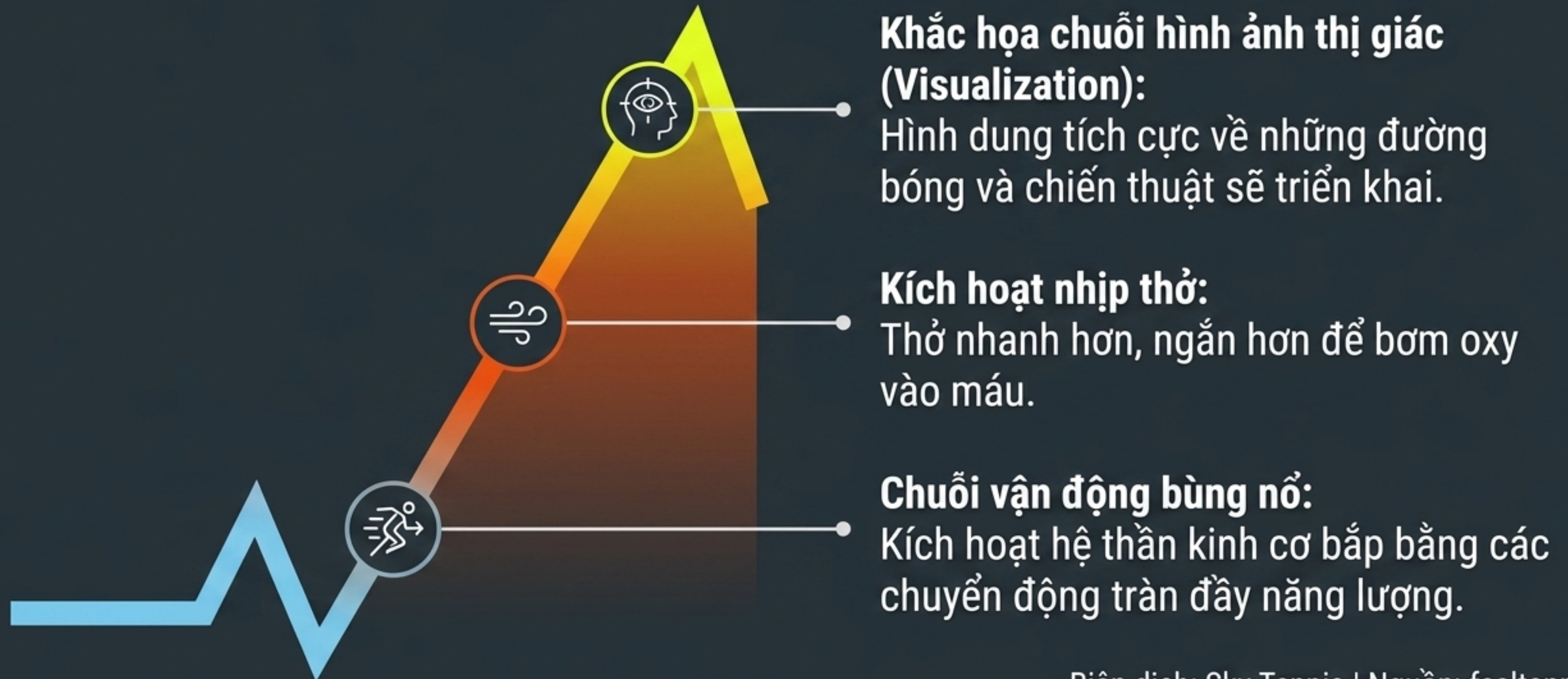
Khoảng không tĩnh lặng:  
Dành thời gian cho chính  
mình. Đánh lạc hướng  
sự căng thẳng bằng một  
cuốn sách hoặc đắm  
chìm trong một bản nhạc  
thư giãn.

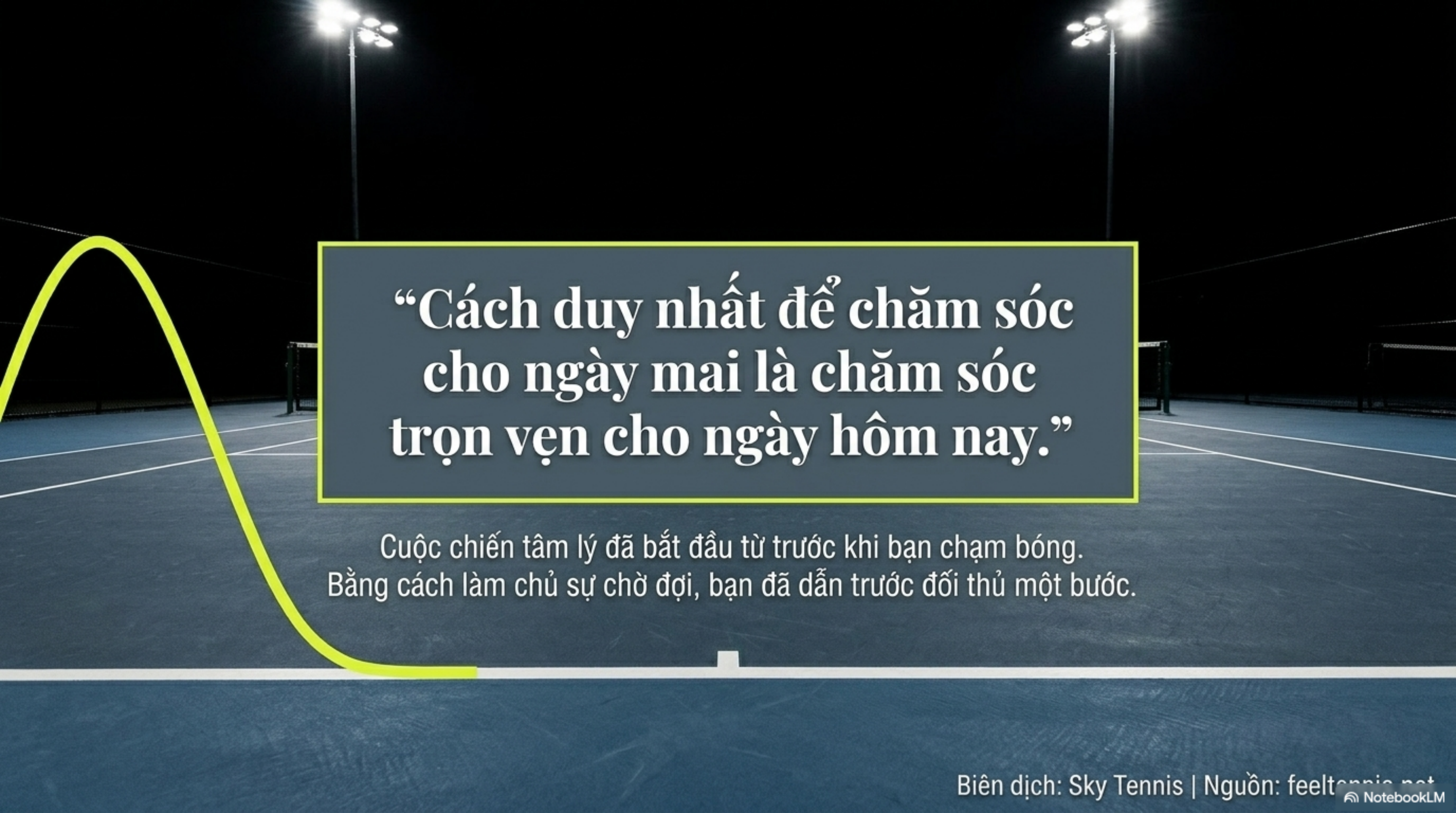


Ngăn rò rỉ năng lượng  
thần kinh: Tránh nói quá  
nhiều. Tránh xa những  
câu chuyện phím, và  
tuyệt đối không bàn  
luận về trận đấu.

# Giai đoạn 3: Giao Thức Tái Kích Hoạt

Khi thời gian diễn ra trận đấu đến gần hơn, hãy đánh thức bản năng chiến đấu bằng:





**“Cách duy nhất để chăm sóc  
cho ngày mai là chăm sóc  
trọn vẹn cho ngày hôm nay.”**

Cuộc chiến tâm lý đã bắt đầu từ trước khi bạn chạm bóng.  
Bằng cách làm chủ sự chờ đợi, bạn đã dẫn trước đối thủ một bước.