

BÍ QUYẾT LÀM CHỦ TRẠNG THÁI TINH THẦN TRONG QUẦN VỢT

LỜI TỰA & ĐỊNH HƯỚNG TỪ TOMAŽ MENCINGER



Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net

Kỹ thuật hoàn hảo

Footwork điêu luyện

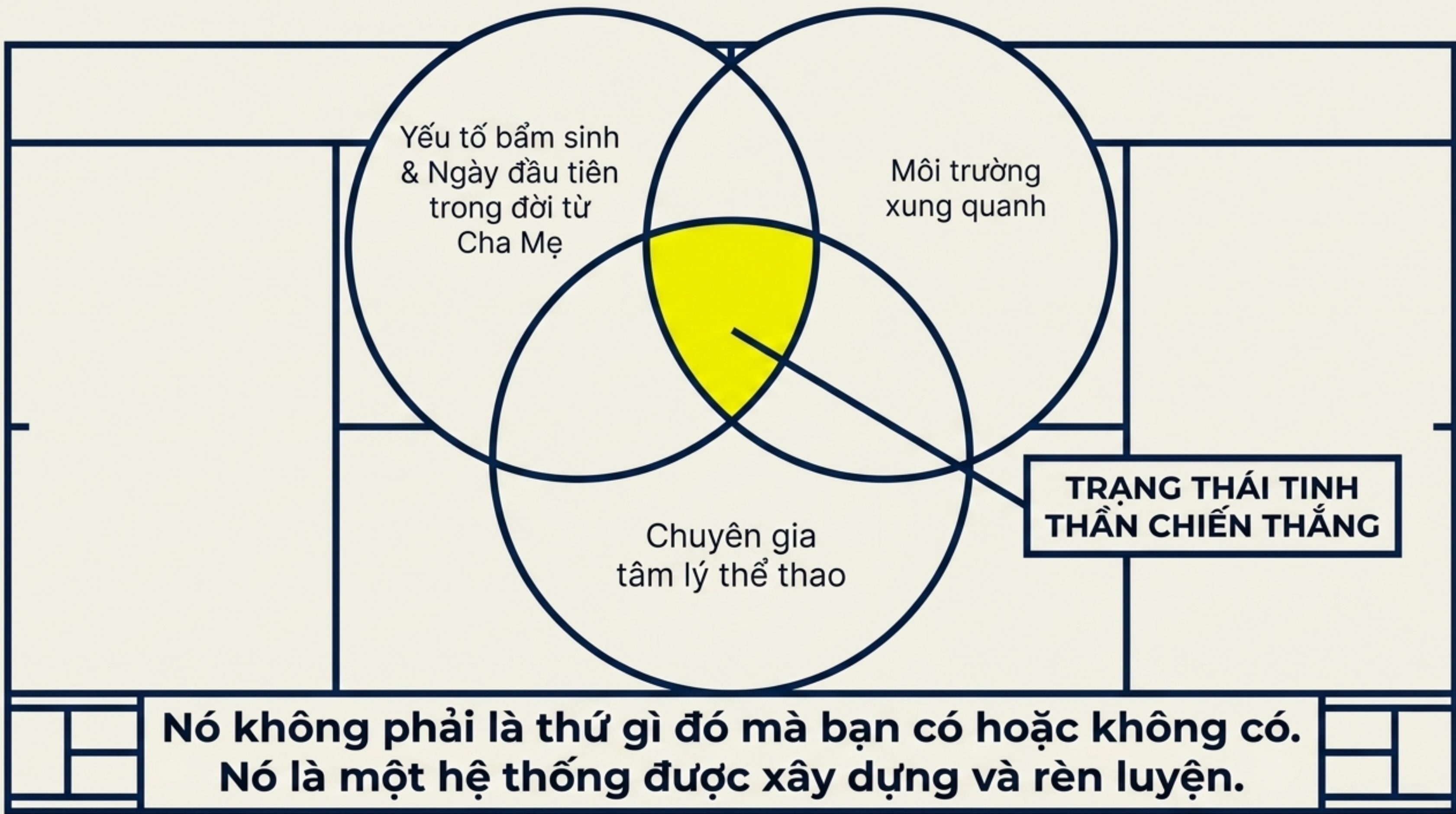
WIMBLEDON, VÒNG 1

Thể lực sung mãn

Phong cách cá nhân

**TRẠNG THÁI
TÌNH THẦN
CỦA TAY VỢT**

Nhưng chỉ 50% lọt vào vòng hai.
Yếu tố quyết định là thứ bị che
giấu khỏi con mắt của những
người không phải chuyên gia...
Lĩnh vực cốt yếu nhất của quần
vợt.





Quá khứ

Sự nghiệp đỉnh cao: Nhà vô địch Quốc gia môn Bóng chuyền - Nơi tinh thần thể thao được tôi luyện.

Những ‘con quỷ’ trên sân tennis không thực sự tồn tại. Tomaž và tôi sẽ giúp bạn học cách phốt lờ chúng.



Hiện tại

Đam mê hiện tại: HLV Tennis & Chuyên gia tâm lý. Truyền lại kinh nghiệm xử lý các tình huống căng thẳng bằng hướng dẫn đơn giản, cụ thể.

BIẾT CÁI GÌ
(Lý thuyết)

Cần bình tĩnh lại.

Cần phải tập trung.

Cần nâng cao trình độ thi đấu.

KHÔNG BIẾT LÀM THẾ NÀO
(Thực tế khốc liệt)

Làm sao để dập tắt cơn giận
sau một cú double-fault?

Làm sao để làm trống tâm trí
trong loạt tie-break?

Làm sao để ngừng sợ hãi khi
bị dẫn điểm?

**Bí quyết thành công nằm ở tâm trí – tư duy chiến thắng và quản lý cảm xúc.
VÀ BẤT CỨ AI CŨNG CÓ THỂ HỌC ĐƯỢC.**

Hãy nhớ rằng:

Không phải **NẾU** bạn
nhận được kết quả,
mà là **KHI NÀO** bạn
nhận được kết quả...

Người chinh phục
Chỉ "thử nghiệm"
ý tưởng. Trình độ
giậm chân tại chỗ.

Người chinh phục
SỬ DỤNG HƯỚNG DẪN
NÀY CHO ĐẾN KHI
ĐẠT KẾT QUẢ. Trò chơi
cải thiện đột phá.

Kẻ tò mò
Chỉ "thử nghiệm" ý tưởng.
Trình độ giậm chân tại
chỗ.

Thời gian



**TẠI SAO QUẦN VỢT LẠI LÀ
MỘT MÔN THỂ THAO TÀN KHỐC
VỀ MẶT TINH THẦN?**

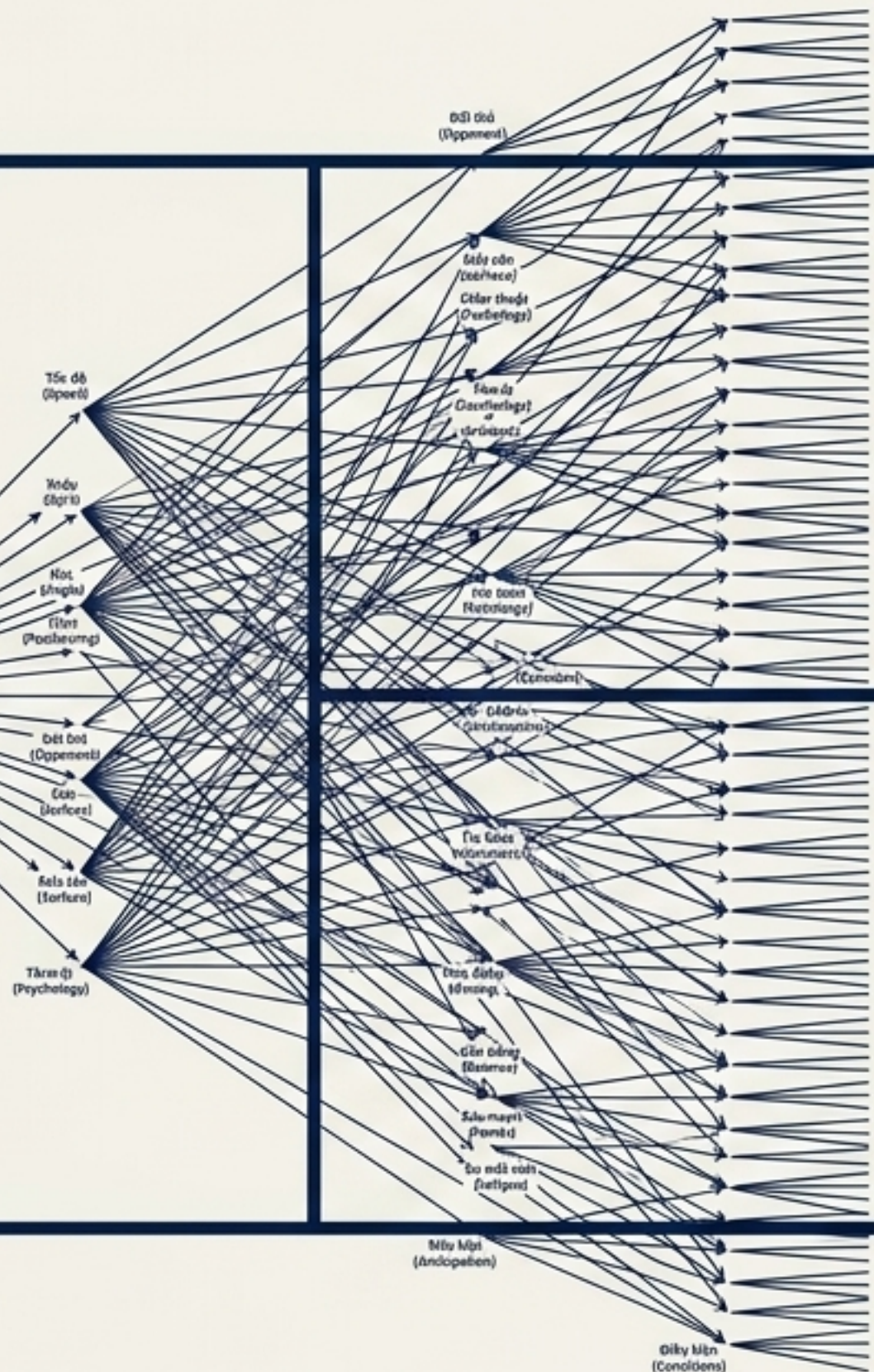
**10% – 35%: THỜI GIAN
BÓNG SỐNG (Live Ball)**

Trao đổi bóng thực tế.

**65% – 90%:
THỜI GIAN CHẾT
(Dead Time)**

Đây là nơi rác rưởi sinh sôi!
Suy nghĩ tiêu cực tràn đầy,
xáo trộn thời điểm (timing),
phá hủy sự phối hợp và giết
chết động lực.

Contact
Point



+1000 QUYẾT ĐỊNH
MỖI TRẬN
< 1 GIÂY

Trong chưa đầy một giây, não bộ phải xử lý khối lượng dữ liệu khổng lồ. Không ai là hoàn hảo và sai lầm là tất yếu.

Cách người chơi **XỬ LÝ** những sai lầm những sai lầm này mới là cực kỳ quan trọng đối với cục diện trận đấu.



Thể thao cá nhân

Không có thời gian tạm dừng (timeout), không có người thay thế, không có giới hạn thời gian kết thúc.



Hệ thống tính điểm tàn nhẫn

Bạn có thể thắng điểm nhiều hơn nhưng vẫn thua trận. Luôn có cơ hội lật ngược thế cờ dù bị dẫn trước rất sâu.



Sự cô độc tuyệt đối

Không được phép nhận chỉ đạo (Coaching). Bạn hoàn toàn đơn độc giải quyết vấn đề.

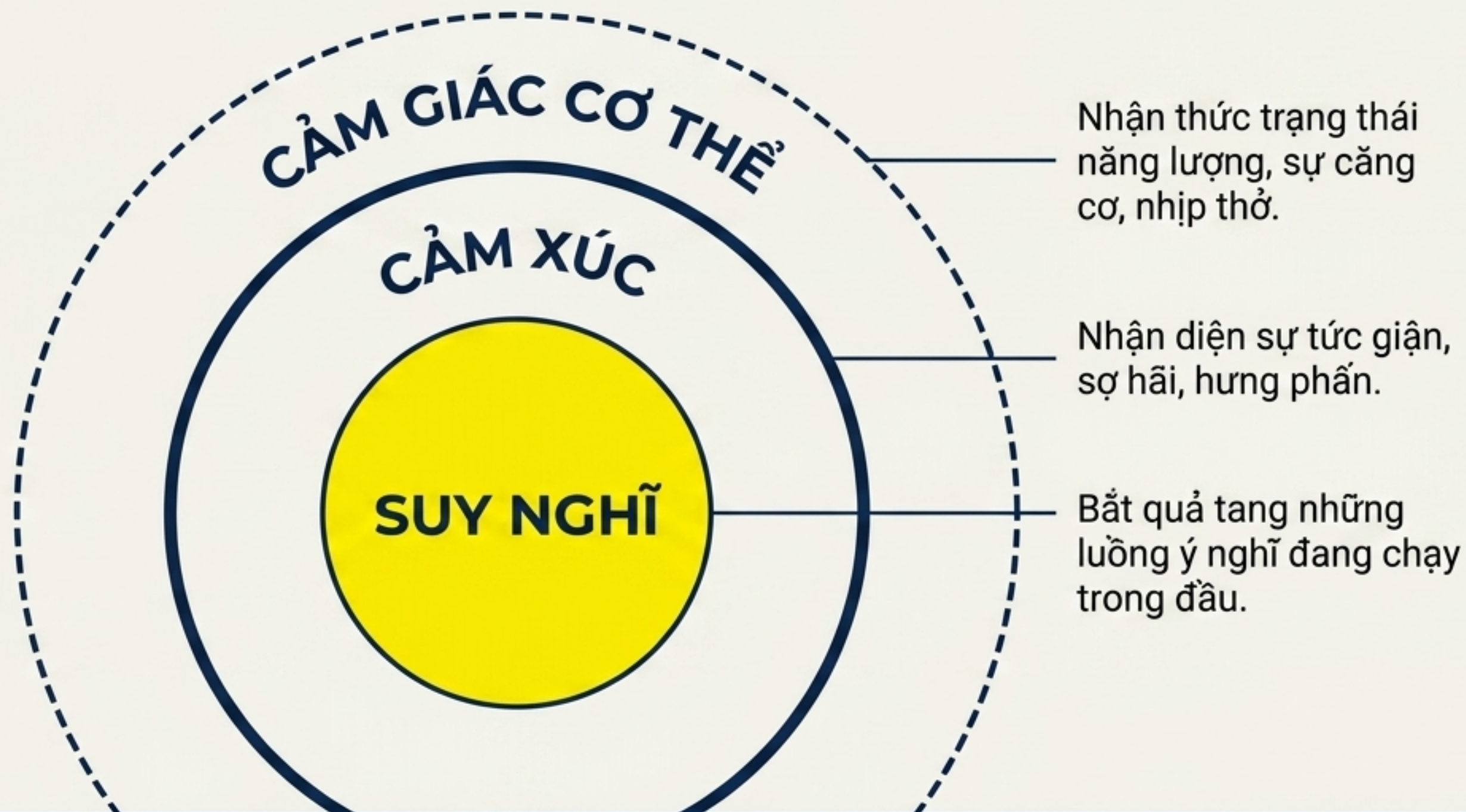


Luật sinh tồn (Knockout)

Áp lực một mất một còn.
Thua một trận duy nhất = Giải đấu kết thúc.

KIẾN TRÚC CỦA SỰ GIẢI THOÁT

Giải pháp cốt lõi: KỸ NĂNG NHẬN THỨC (AWARENESS)



Kỹ năng quan trọng nhất là **SỰ NHẬN THỨC**. Chỉ khi nắm bắt đầy đủ cả 3 yếu tố này **NGAY TRONG TRẬN ĐẤU**, bạn mới có thể áp dụng các kỹ năng kiểm soát một cách hiệu quả và đúng lúc.

QUẢN TRỊ THỜI GIAN CHẾT (Khi tính điểm, đổi sân, nghỉ giữa set)

01

Kỹ thuật kiểm soát kích thích (Stimulus Control).

02

Chiến lược cải thiện & duy trì sự tập trung tối đa.

03

Bắt quả tang 'Self-talk' (Suy nghĩ tiêu cực) & Lập tức thay thế bằng suy nghĩ tích cực.

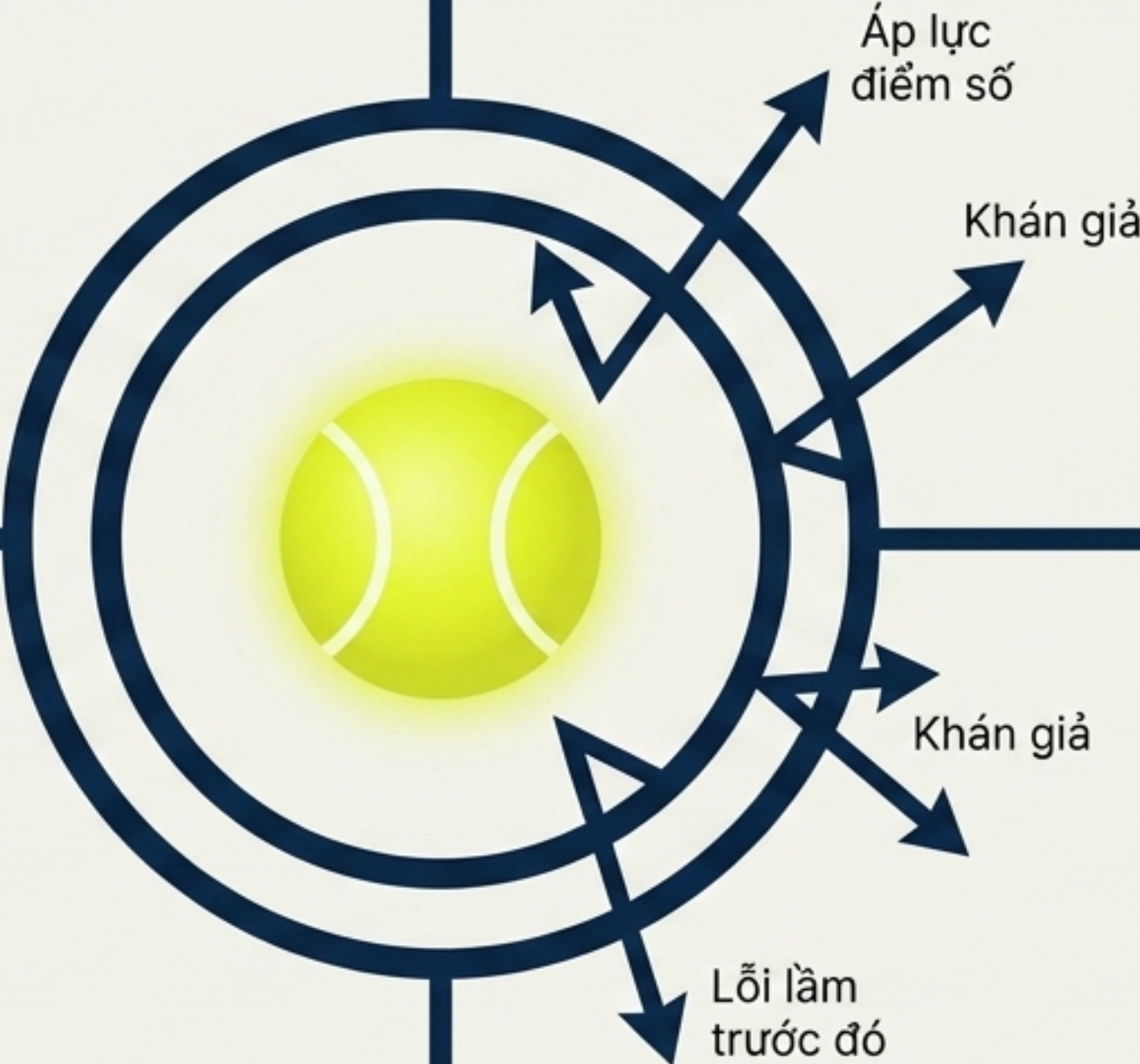
04

Làm chủ sự xao lãng (Ngăn chặn tiếng ồn bên ngoài sân & dập tắt sự hoài nghi bên trong tâm trí).

TRONG LOẠT RALLY (BÓNG SỐNG)

Chơi Tự Động

Để bản năng (instinct) dẫn dắt, cơ thể tự thực hiện cú đánh mà không cần sự can thiệp của ý thức.



Duy Trì Tập Trung Cực Đại

Khóa chặt sự chú ý vào đường bóng, bất chấp mọi sự xao lãng hay độ nhạy cảm của tình huống trận đấu.

ĐÃ ĐẾN LÚC LÀM CHỦ SÂN SÂN ĐẤU NỘI TÂM CỦA BẠN.



Sách hướng dẫn này là tấm bản đồ của bạn.
Từ trước trận đấu, trong thời gian tính điểm,
đổi sân, đến sau trận đấu.