

SỔ TAY TÂM LÝ THI ĐẤU

LÀM CHỦ GIAI ĐOẠN **BÓNG** TRONG CUỘC

Đối phó với môi trường & Bản thân khi bạn đang đứng trên sân và quả bóng đang lăn.

NGÀY TỆ (Thể trạng)
Mất hoàn toàn cảm giác bóng.

**BẠN ĐÃ SẴN
SÀNG CHƯA?**

**RỐI LOẠN BÊN NGOÀI
(Ngoại cảnh)**
Gió, nắng, sân xấu.

**RỦI RO BÊN TRONG
(Tâm lý)**
Suy nghĩ lạc lối, áp lực.

RỐI LOẠN TỪ BÊN NGOÀI: KHI MỌI THỨ CHỐNG LẠI BẠN

Nắng gắt chói mắt
khi giao bóng.

Gió to bẻ cong
quỹ đạo bóng.

Mặt sân xấu,
bóng nảy hổng.

Tiếng ồn
gây xao nhãng.

**Quần vợt được chơi trong mọi điều kiện.
Bạn có đủ khả năng đối mặt không?**

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net

Kẻ thất bại

Bực tức, than vãn về điều kiện thời tiết.



Người giải quyết vấn đề

Bước 1: Chấp nhận thực tế: Bạn có cùng điều kiện môi trường với đối thủ. =

Bước 2: Ai thích nghi và giải quyết tốt hơn, người đó sẽ chiến thắng. ↻

Bước 3: Điều chỉnh mức độ hưng phấn/kích thích của bạn ngay khi cảm thấy khó chịu hoặc chán nản. 🧠

Bước 4: Tập trung 100% vào việc tìm giải pháp và điều chỉnh chiến thuật nếu cần. ⚙️

Bất cứ ai cũng có thể cầm lái khi biển lặng.

NGÀY TỐI TỆ: HOÀN TOÀN MẤT CẢM GIÁC BÓNG

Hôm nay chân bạn nặng trĩu. Cú đánh sở trường bỗng nhiên biến mất.
Mọi chuyện đang trở nên khó khăn hơn mức bình thường rất nhiều.



**Phong độ và cảm giác bóng của bạn đã thay đổi.
Bạn có sẵn sàng từ bỏ cái tôi để chơi theo một cách khác?**



BỎ QUA SỰ HOÀN HẢO.

Vào những ngày tồi tệ, hãy quên đi chất lượng hay vẻ đẹp của trận đấu. Chỉ có chiến thắng cuối cùng mới là điều quan trọng.

TĂNG DẦN ĐỘ KHÓ.

Chỉ khi bắt đầu có lại cảm giác, mới dần dần thử nghiệm các cú đánh có độ khó và rủi ro cao hơn.

ĐÁNH BỀN BÓNG, AN TOÀN.

Tăng cường giữ bóng trong sân, chơi thứ tennis ổn định nhất để từ từ tìm lại cảm giác bóng trong trận.

HÃY BÌNH TĨNH.

Chấp nhận thực tế. Có rất nhiều cách khác nhau để giành chiến thắng.

Người chiến thắng là người tận dụng tốt nhất khi gặp điều tồi tệ nhất.

RỦI RO TỪ BÊN TRONG: SUY NGHĨ LẠC LỐI

Khi tâm trí bạn không nằm trên sân,
sự tập trung cho trận đấu sẽ tan biến.



Bạn có thể thay đổi BẤT CỨ ĐIỀU GÌ trong số những rắc rối đó ngay TẠI ĐÂY và LÚC NÀY không? (Câu trả lời luôn là Không).

Bước 1: Quyết Đoán

Ra quyết định chỉ sử dụng thời gian trên sân cho quần vợt. Mọi việc khác cất đi cho đến khi trận đấu kết thúc.

Bước 4: Khoảng Nghỉ (Changeovers)

Tận dụng tối đa khoảng thời gian nghỉ đổi sân để xem xét, lập kế hoạch chiến thuật nhằm ngăn chặn những suy nghĩ tiêu cực xuất hiện.

Bước 2: Nhận Thức

Bắt quả tang chính mình mỗi khi nhận thức được tâm trí đang đi lạc khỏi đường bóng.

Bước 3: Mỏ Neo

Lập tức kéo sự chú ý quay trở lại khoảnh khắc "Ở Đây và Bây Bây Giờ".



Tập trung là bí quyết của sức mạnh.

Vũ khí mạnh nhất của bạn không phải là cú Forehand,
mà là khả năng giữ tâm trí ở lại với hiện tại.

Khả năng can thiệp

(Không thể kiểm soát vs. Hoàn toàn kiểm soát)

Nguồn gốc

(Bên ngoài vs. Bên trong)

Gió, Nắng, Tiếng ồn,
Mặt sân xấu.

-> Nhiệm vụ: Chấp nhận
& Thích nghi.

Cảm giác bóng, Thể lực
ngày hôm đó.

-> Nhiệm vụ: Đánh an toàn,
chắc chiu cơ hội.

**Mức độ hưng phấn, Sự tập
trung (Ở đây & Bây giờ), Chiến
thuật đổi sân (Changeovers).**

-> Nhiệm vụ: Làm chủ tuyệt đối.

Đừng cố kiểm soát cơn gió. Hãy kiểm soát tâm trí bạn.