

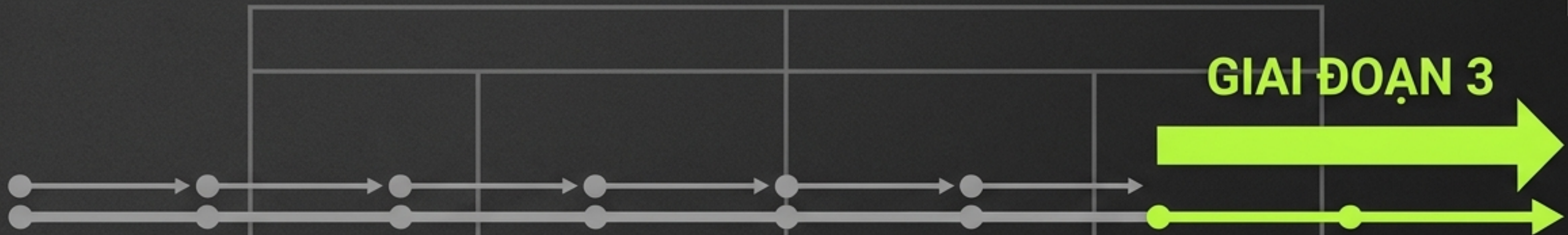
GIAI ĐOẠN 3: TƯ DUY XUYỀN SUỐT & KẾT THÚC TRẬN ĐẤU

LÀM CHỦ TÂM LÝ CHIẾN: **CHẤP THUẬN** VÀ BẢN NĂNG

Sổ tay cứu thương tâm lý: Cách kiểm soát cảm xúc, đối mặt với sai lầm và thi đấu với 100% sự tỉnh táo ở những điểm số quyết định.



Giai Đoạn 3: Nền Tảng Tâm Lý Quyết Định Trận Đấu



Những chủ đề mang tính nền tảng, đúc kết và áp dụng liên tục từ đầu đến cuối. Đặc biệt quan trọng khi bạn cần kết thúc một pha bóng hoặc định đoạt toàn bộ trận đấu.

Ở giai đoạn này, **mọi lỗi lầm về kỹ thuật** đã lùi lại phía sau. Cuộc chiến duy nhất còn lại là **cuộc chiến bên trong tâm trí bạn**.

Quy Tắc Số 11: Sự Chấp Thuận



Chấp nhận là gì?	Kết quả của sự chấp thuận:
Bất kể điều gì đang xảy ra hay vừa mới xảy ra, đó luôn là một phần BÌNH THƯỜNG của trò chơi.	Triệt tiêu sự xáo trộn. Bạn tiếp tục chơi tích cực, giữ vững tinh thần chiến đấu và hướng thẳng mũi nhọn về phía mục tiêu .

Sự Thật Phũ Phàng Về Sự Thiếu Chấp Nhận

Nghịch Lý Tâm Lý		Chẩn Đoán Từ Tomaz	
	Lỗi bình thường (Lỗi kép giữa game): Bạn dễ dàng chấp nhận và bỏ qua.	 Thiếu sự chấp nhận là phản ứng tiêu cực khi thực tế khác với những gì bạn tưởng tượng hoặc mong đợi (Dẫn đến tức giận, thất vọng, sợ hãi).	
	Lỗi tại điểm quan trọng (Set point / Break point): Bạn không chấp nhận! Bạn cảm thấy "Mình KHÔNG NÊN đánh hỏng quả này!" và rơi vào hoảng loạn.		
 CẢNH BÁO: Bất cứ khi nào bạn đấu tranh với thực tế và nghĩ rằng điều đó đáng lẽ không nên xảy ra: BẠN SẼ THUA. Bạn không bao giờ đúng khi nghĩ ngược lại những gì vốn có.			

Trò Chơi Tâm Lý: Phép Ẩn Dụ Từ Xếp Hàng Chờ



Tình huống: Bạn có nhiều thời gian.

Phản ứng: Chờ vài phút là bình thường. Chấp nhận trở ngại là một phần của quy trình.

Trạng thái: Bình tĩnh.



Tình huống: Bạn đang vội.

Phản ứng: KHÔNG chấp nhận việc chờ đợi.

Trạng thái: Cáu kỉnh, lo lắng.

Thực tế là gì? Việc xếp hàng chờ đợi sẽ KHÔNG hề ngăn hơn khi bạn tức giận. Ngược lại, cơn giận **làm thời gian như kéo dài thêm!**

Bài học: Tức giận không làm cú đánh hỏng biến mất. Tâm trí bị chiếm giữ bởi ảo tưởng và nghi ngờ chỉ khiến bạn **rời xa chiến thắng.**

Bài Tập Quan Sát: Bạn Đang Ở Đẳng Cấp Tâm Lý Nào?



Nhìn vào các Pro



- Họ có chấp nhận sai lầm như một phần bình thường của trận đấu không? **(CÓ)**



- Họ có luôn tức giận lồng lộn sau mỗi cú bỏ lỡ không? **(KHÔNG)**



Nhìn lại chính mình



- Bạn có chấp nhận sai lầm của mình và chơi tiếp một cách bình tĩnh không?



- Bạn có thể phạm lỗi mà KHÔNG chỉ trích bản thân, giữ quyết tâm 100% ở pha bóng sau đó không?

Khi học cách chấp nhận trở ngại, sự xao lãng và sai lầm, bạn sẽ tập trung cao độ vào mục tiêu. Đó là con đường của **Người Chiến Thắng Tinh Thần Thực Sự!**

Quy Tắc Số 12: Cuốn Sổ Tay Cứu Thương Tâm Lý



Giành lại quyền kiểm soát:
Lấy lại sự tự chủ ngay lập tức.



Tập trung vào giải pháp:
Tìm kiếm các hướng dẫn ngắn gọn để giải quyết vấn đề hiện tại.



Chặn đứng tiêu cực:
Ngăn chặn những suy nghĩ tự hủy hoại bản thân.

4 Trụ Cột Trong Sổ Tay Hướng Dẫn Tư Duy



Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feltennis.net

Quy Tắc Số 13: Lệnh Cấm Suy Nghĩ Có Ý Thức



**HÃY LUÔN NHỚ: KHÔNG NÊN
CÓ BẤT KỲ SUY NGHĨ CÓ Ý
THỨC NÀO TRONG QUÁ TRÌNH
TRAO ĐỔI BÓNG (Rally)!**

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU

Sử dụng Sổ tay để thiết lập tư duy tích cực, cảm xúc và trạng thái năng lượng cao.

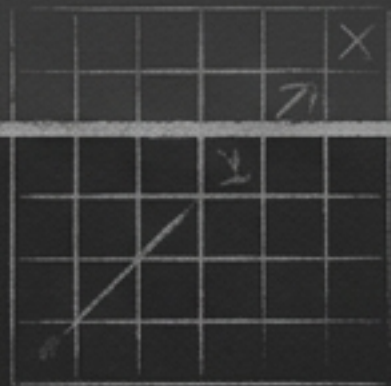
KHI VÀO BÓNG

Cất sổ tay đi! Bạn buộc phải chơi bằng bản năng.

Phân Khu Tâm Lý: Ranh Giới Của Bản Năng

VÙNG Ý THỨC: NGHĨ GIỮA ĐIỂM

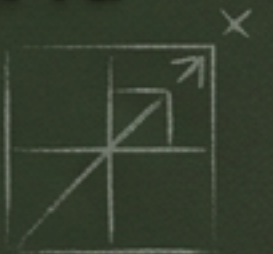
- Nơi Sổ Tay hoạt động.
- **Phân tích**, điều chỉnh cảm xúc, và đặt mục tiêu.



Tiếng vọt
chạm bóng

VÙNG BẢN NĂNG: TRAO ĐỔI BÓNG

- Trò chơi diễn ra **QUÁ NHANH**.
- **CHƠI THEO BẢN NĂNG**: Chỉ nhận thức được chiến thuật và mục đích chung.



CẢNH BÁO: Nếu bạn bắt đầu nghĩ đến các hướng dẫn kỹ thuật trong quá trình đánh bóng, hệ thống trò chơi của bạn sẽ sụp đổ hoàn toàn!

Tổng Kết: Công Thức Của Nhà Vô Địch Tâm Lý



1. CHẤP THUẬN VÔ ĐIỀU KIỆN

Ngừng đấu tranh với thực tại. Mọi sai lầm đều là một phần bình thường của tennis. Tức giận chỉ làm mọi thứ tệ hơn.



2. SỬ DỤNG SỔ TAY TÂM LÝ

Tắt cảm xúc tiêu cực, bật chế độ giải quyết vấn đề. Thiết lập lại sự tập trung và năng lượng trước khi giao bóng.



3. ĐỂ BẢN NĂNG LÊN TIẾNG

Khi bóng đã lăn, cấm mọi suy nghĩ có ý thức. Hãy tin tưởng vào hệ thống và bản năng của bạn!

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net