

FEEL TENNIS INSTRUCTION

GIẢI ĐOẠN 1: TRƯỚC TRẬN ĐẤU

Làm Chủ Tâm Lý & Tối Ưu Hóa Khởi Động Để Đạt Trạng Thái Thi Đấu Đỉnh Cao

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net

Chào bạn, tôi là Tomaz.

Giai đoạn trước trận đấu không phải là lúc để bạn sửa chữa kỹ thuật. Giai đoạn này tập trung hoàn toàn vào việc thiết lập **tư duy tích cực, cảm xúc ổn định và trạng thái năng lượng cao** trước khi bước vào sân.

Tâm trí và cơ thể bạn đang phản ứng với áp lực. **Hãy học cách làm chủ nó.**



1. HÌNH DUNG: Xây Dựng Bản Thiết Kế Trận Đấu

Hình dung không chỉ là “nhìn thấy” lời mờ. Bức tranh tâm trí phải sống động và chân thực tuyệt đối thông qua 4 lớp giác quan:

Trạng Thái Cảm Xúc: Sự bình tĩnh, tập trung, dũng cảm, quyết đoán và niềm vui.

Âm Thanh: Tiếng gió, tiếng bước chân, và âm thanh quả bóng nổ vang khi chạm mặt vợt.

Cảm Nhận Cơ Thể: Sự di chuyển của đôi chân, cách vung vợt, và sự thư giãn của cơ bắp.

Chi Tiết Trực Quan: Bạn đứng đâu trên sân? Thời tiết thế nào? Mặt sân ra sao?

Cách Đưa Hình Dung Vào Thực Chiến

Khởi động Tâm trí: Tưởng tượng bạn đang ở trong phòng ngủ. Giường màu gì? Nghe thấy gì? Cảm nhận cơ thể ra sao? -> Nếu làm được, bạn đã biết cách hình dung!



Thực chiến: Tưởng tượng cách bạn đánh bóng về mục tiêu.



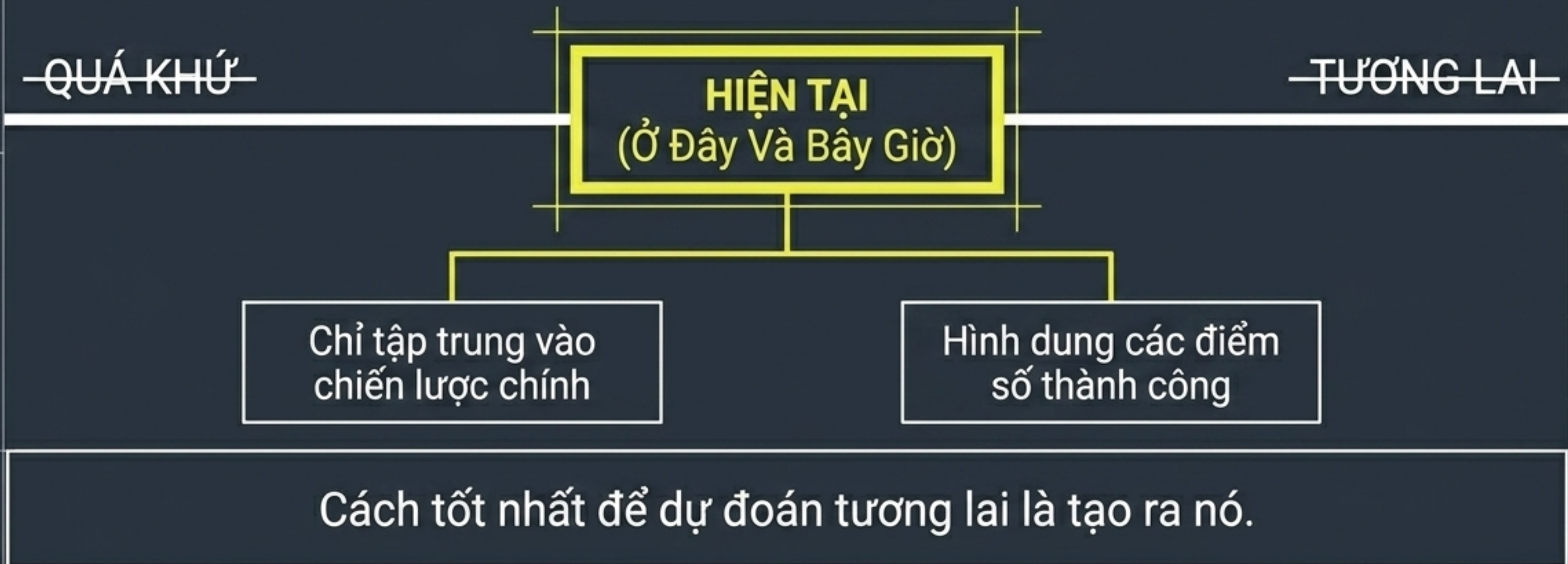
Sửa sai: Lỡ đánh hỏng trong đầu? Kiên trì lặp lại cú đánh đó trong tâm trí cho đến khi bóng trúng đích.

Trước trận, tôi luyện tập cẩn thận trong đầu mọi tình huống. Tôi thấy mình tung những cú đánh sâu sắc nét từ đường cuối sân (baseline) và băng lên lưới nếu bóng trả yếu. Tôi cảm thấy như mình đã chơi trận đấu đó trước cả khi bước ra sân.

– Chris Evert (18 Grand Slam)

2. VƯỢT TRƯỚC CHÍNH MÌNH: Neo Đâu Tại Hiện Tại

Suy nghĩ bay bổng không làm thay đổi kết quả giải đấu, nó chỉ hủy hoại sự chuẩn bị của bạn.



Đừng Chơi Với Cái Bóng Của Đối Thủ

Đừng bị đe dọa bởi danh tiếng. Hãy chơi với con người thật của họ trên sân ngày hôm nay.

ĐÁNH GIÁ THẤP	TÔN TRỌNG	ĐÁNH GIÁ QUÁ CAO
Chủ quan, lòng lẻo, dễ sụp đổ khi đối thủ chơi tốt đột xuất.	Cân bằng cảnh giác và niềm tin. Chỉ có sự tôn trọng mới mang lại thành công!	Sinh ra sự sợ hãi, co cứng tay, đánh mất chính mình.

3. LO LẮNG NGOÀI SÂN: Vặn Nút Điều Chỉnh Năng Lượng

Căng thẳng trước trận là phản ứng bình thường. Hãy chủ động điều chỉnh nó:



LO LẮNG QUÁ MỨC -> CẦN GIẢM XUỐNG

- Thở sâu và chậm rãi.
- Thư giãn cơ thể, thả lỏng bó cơ.
- Nghe nhạc êm dịu.



QUÁ BÌNH TĨNH -> CẦN TĂNG LÊN

- Trạng thái thụ động sẽ tạo điều kiện cho đối thủ hưng hấn.
- Hãy chủ động nâng cao sự hưng phấn và nhịp tim!

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net

Lên Khung Chiến Lược (Scenario Planning)

Khi chờ đợi ngoài sân, hãy xem lại chiến lược chính để đánh lừa sự lo âu:

KHI BẠN DẪN TRƯỚC

Tiếp tục duy trì áp lực như thế nào?

KHI TỶ SỐ HÒA

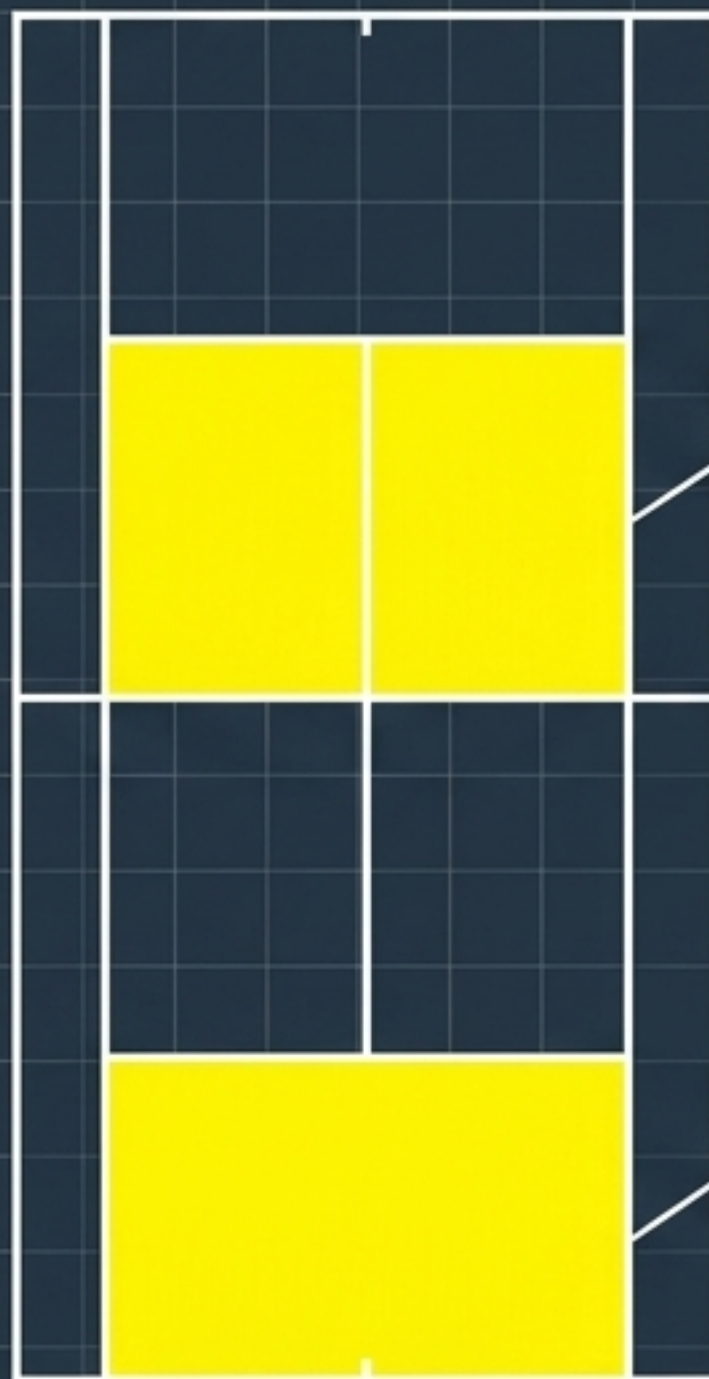
Điểm neo chiến thuật an toàn của bạn là gì?

KHI BỊ DẪN TRƯỚC

Phá vỡ nhịp độ đối thủ thế nào?

Tập trung vào **CÁCH** bạn **CÓ THỂ** làm, thay vì tự hỏi **TẠI SAO** bạn **KHÔNG THỂ**.

4. LO LẮNG TRÊN SÂN: Chuyển Hóa Qua Khởi Động (Phần 1)



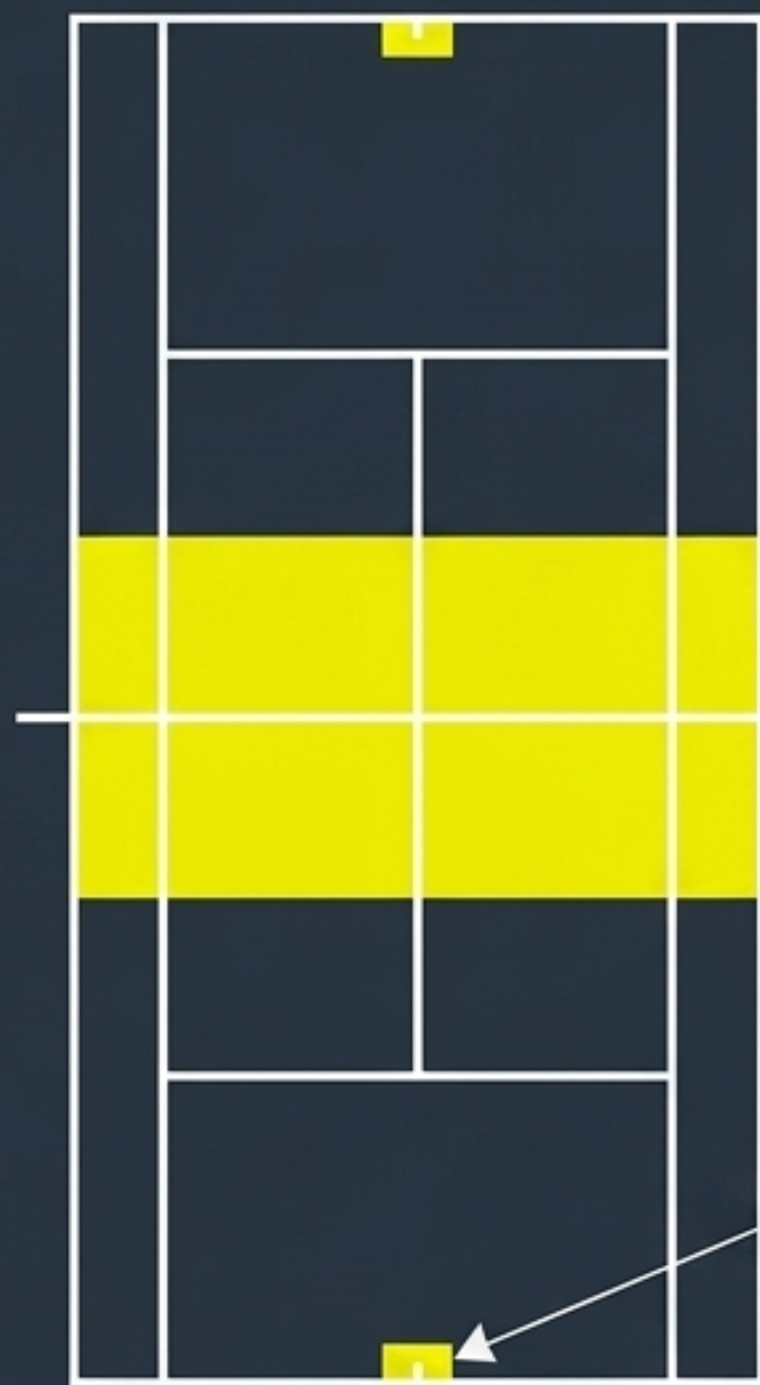
SÂN NGẮN (Mini-tennis):

Di chuyển đôi chân tích cực. Giữ cơ thể nhẹ nhàng, mềm mại và thư giãn.

ĐƯỜNG CUỐI SÂN (Baseline):

- Tiếp tục di chuyển tích cực. Thở ra khi mặt vợt chạm bóng.
- Nếu cánh tay co cứng: Thả lỏng cách cầm vợt (grip).
- Tập trung đánh bóng sạch, tìm độ sâu và độ cao lý tưởng.

LO LẮNG TRÊN SÂN: Chuyển Hóa Qua Khởi Động (Phần 2)



CHƠI TRÊN LƯỚI (Net Play):

- **Vô lê**: Đánh có kiểm soát, cảm nhận hướng đi và độ dài.
- **Đập bóng (Overhead)**: Bắt đầu với tốc độ vừa phải, sau đó tăng dần lực.

GIAO BÓNG (Serve):

- **Bắt đầu nhẹ nhàng**: Quỹ đạo bóng cao cách mép lưới khoảng 1 mét.
- Tăng dần tốc độ vung vợt và giảm dần độ cao đường bay.

Tóm Lược Nghi Thức Trước Trận (Pre-Match Ritual)



Hình Dung (Visualization): Tô vẽ chi tiết, cảm giác và âm thanh của cú đánh thành công.



Neo Hiện Tại (Here & Now): Dập tắt mọi suy diễn quá khứ và tương lai.



Thái Độ (Respect): Tôn trọng đối thủ, không tự cao cũng không sợ hãi.



Năng Lượng (Energy Dial): Thở sâu để hạ nhiệt, hoặc bút tốc để xóa sức ỳ.



Khởi Động (Purposeful Warm-up): Biến mỗi cú đánh thành một mỏ neo đánh bay căng thẳng.

**Khi trận đấu bắt đầu, tâm trí bạn CHỈ hướng về kế hoạch thi đấu.
Không có kết quả tích cực nào có thể nảy sinh từ một thái độ tiêu cực.**