

GIAI ĐOẠN 2: QUẢN TRỊ CÚ GIAO BÓNG

Khởi Nguồn Của Điểm Số & Nghệ Thuật Làm Chủ Tâm Trí.



LỖI KÉP

LỖI KÉP

LỖI KÉP

LỖI KÉP

LỖI KÉP

LỖI KÉP

LỖI KÉP

Giao bóng không phải
là cuộc chiến với đối thủ.
Đó là cuộc chiến với
chính nội tâm của bạn.

NỖI ÁM ẢNH LỖI NẶNG.

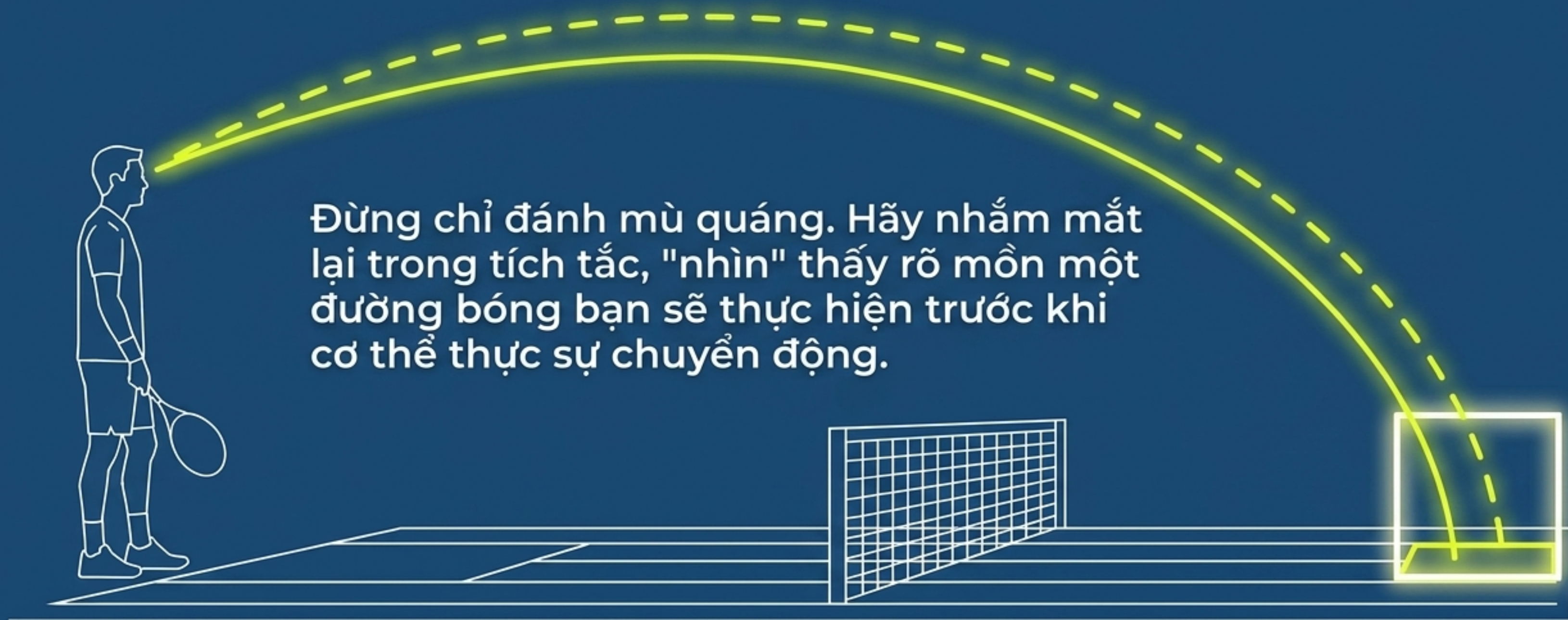
Bạn có chấp nhận thỉnh thoảng đánh hỏng một quả lỗi kép chỗ này chỗ kia, hay thực sự mong muốn thi đấu với một phong độ hoàn toàn sạch bóng lỗi?

1. ĐIỀU CHỈNH SỰ HƯNG PHẤN CỦA BẠN.

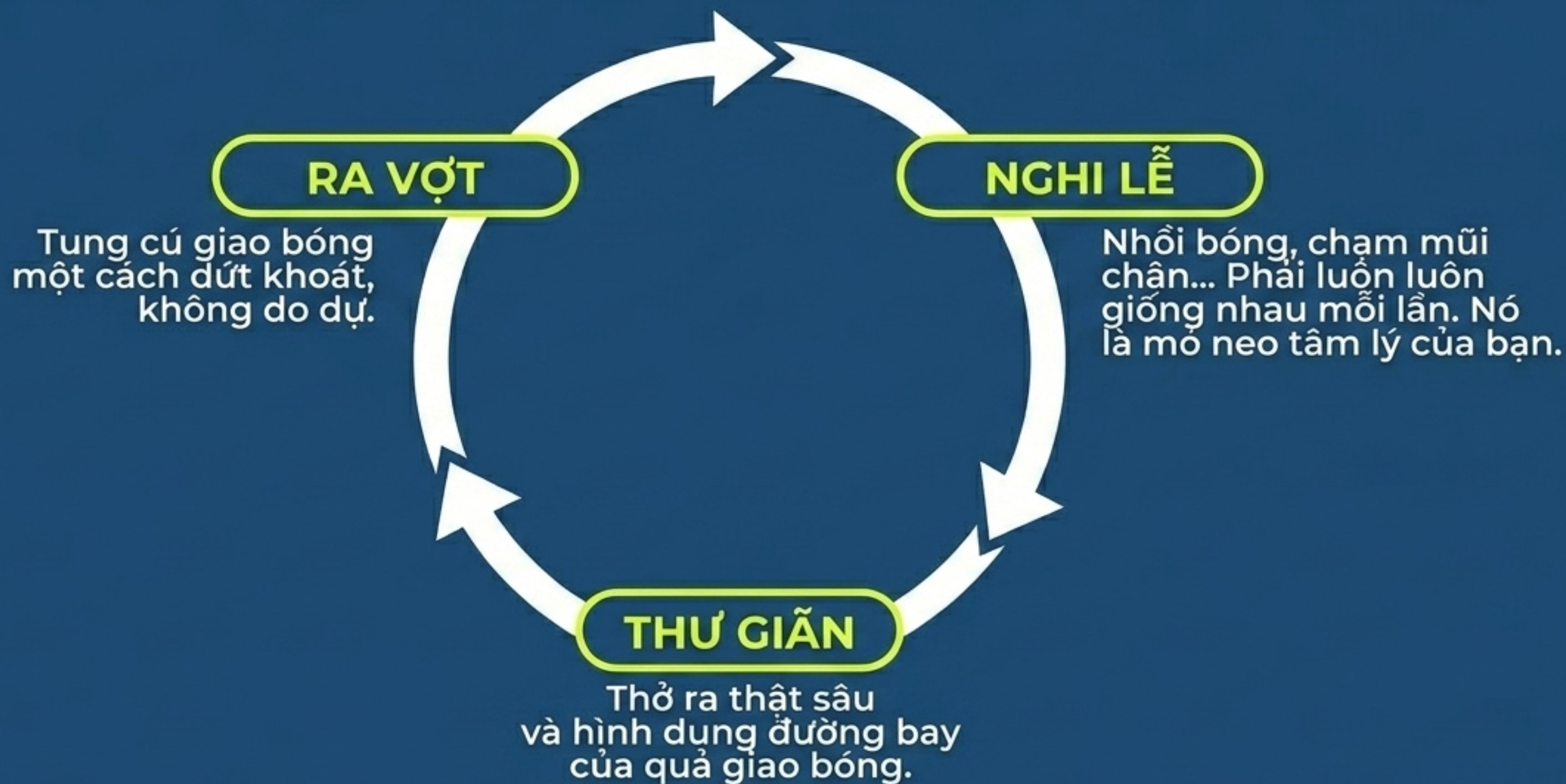


Sự hưng phấn quá độ hoặc căng thẳng sẽ làm cứng các bó cơ và phá vỡ nhịp điệu tự nhiên của bạn. Hãy tìm về trạng thái cân bằng sinh lý trước khi tung bóng.

2. HÃY TƯỞNG TƯỢNG BẠN THỰC HIỆN CÚ GIAO BÓNG NHƯ THẾ NÀO.



3. SỬ DỤNG BA BƯỚC GIAO BÓNG THÀNH CÔNG.



4. GIAO BÓNG BẰNG MỘT TÂM TRÍ TRỐNG RỎNG.

Cú giao bóng rất nhạy cảm với suy nghĩ tiêu cực (ví dụ: “Lại lỗi kép nữa rồi”, “Tôi hy vọng tôi không bỏ lỡ cú giao bóng này..”).



Sai lầm (Suy nghĩ tiêu cực): Nuôi dưỡng nỗi sợ hãi và tự tạo áp lực.



Tốt (Suy nghĩ tích cực):

Tự nhủ những điều tích cực để trấn an bản thân.



Hoàn hảo (Tâm trí trống rỗng):

Một tâm trí hoàn toàn trống rỗng – cả trước và trong khi giao bóng. Không nghĩ về kỹ thuật, chỉ hiện diện và cảm nhận.

**»Ai sợ bị chinh phục
chắc chắn sẽ thất bại.«**

**Nỗi sợ tạo ra sự căng cứng. Sự trống rỗng tạo ra sự trôi chảy.
Hãy bước lên vạch baseline và làm chủ điểm số của bạn.**