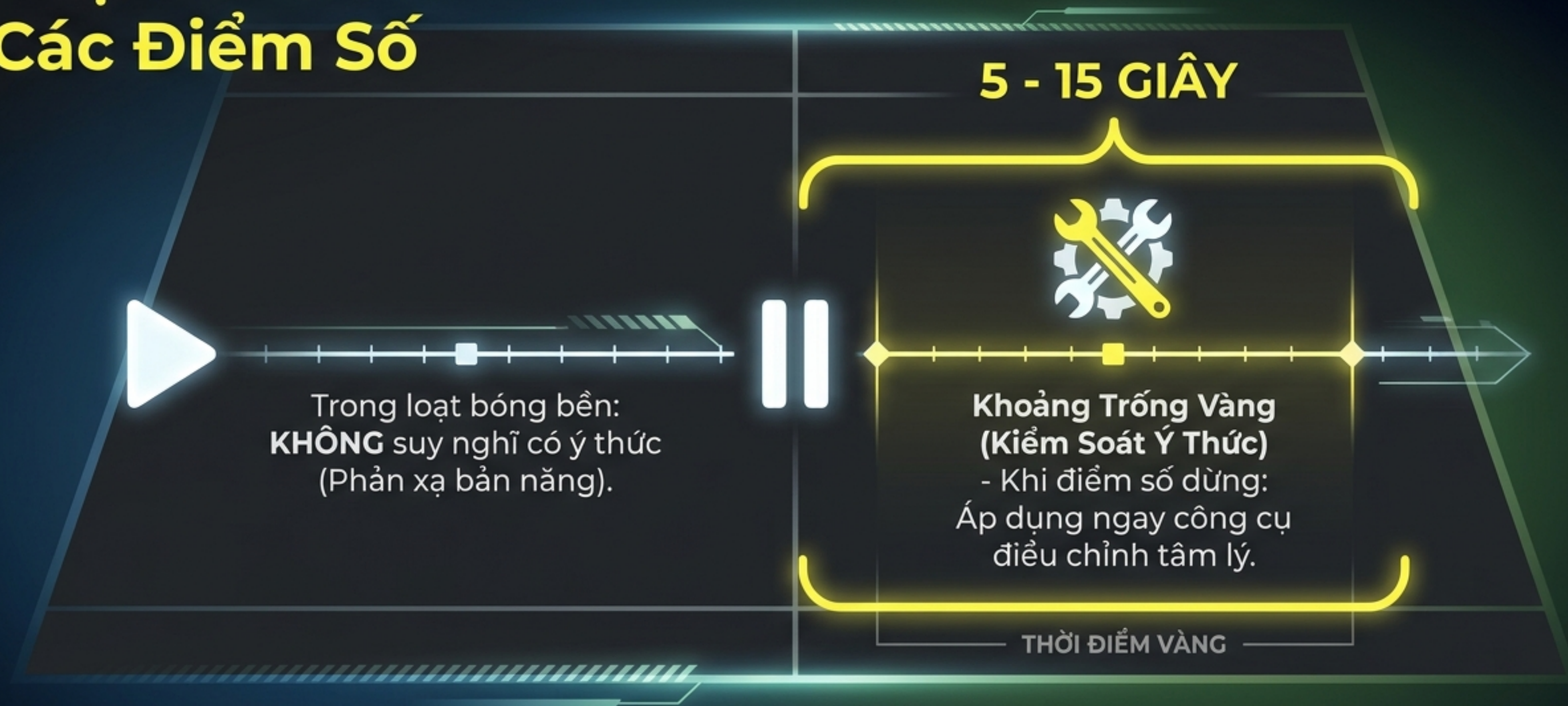




LÀM CHỦ TÂM LÝ TRONG TRẬN ĐẤU

Giai đoạn 2 - Bản năng, Xử lý tình huống & Kiểm soát cảm xúc

Cuộc Chiến Giữa Các Điểm Số



Bảng Điều Khiển Năng Lượng: Động Cơ Của Bạn Đang Ở Mức Nào?

Mức độ hưng phấn (Arousal) giống như tốc độ vòng tua máy (RPM) của ô tô. Công suất thực sự chỉ bùng nổ khi động cơ chạy ở vòng tua lý tưởng.



Căn Chỉnh Động Cơ: Nhận Dện Trạng Thái

Tự nhận thức về mức độ kích hoạt để tìm ra điểm rơi phong độ lý tưởng.

THIẾU LỬA / GIẢM KÍCH HOẠT	VÙNG “FLOW”	QUÁ KHÍCH / SIÊU KÍCH HOẠT
- Năng lượng thấp - Khó tập trung - Thờ ơ, mệt mỏi - Không có khao khát chiến đấu	- Vui vẻ, thoải mái nhưng tỉnh táo - Tập trung toàn diện - Đánh bóng nhẹ nhàng, trơn tru	- Cơ bắp căng cứng - Cảm xúc bất ổn - Chuyển động thiếu phối hợp

Căn Chỉnh Động Cơ: Giải Pháp Tức Thì

Bạn chỉ có **5-15 giây** để điều chỉnh. Khi tức giận, hãy dành trọn 15 giây để can thiệp.

TĂNG 'LỬA' (Nếu bạn đang chùng xuống)

- Nhảy tại chỗ / kiễng chân
- Thở nhanh, nhịp độ cao
- Ngẩng cao đầu và cằm
- Bước đi dứt khoát
- Tự hét 'Nào!', 'C'mon!'
- Ăn mừng mỗi điểm số



HẠ NHIỆT (Nếu bạn đang quá khích)

- Thở chậm & sâu
- Thư giãn cơ bắp
- Nhìn chăm chăm vào mặt lưới
- Đi bộ chậm lại
- Tuân thủ thói quen (rituals)
- Thiền định ở hiện tại



LỜI CẢNH BÁO SỐNG CÒN

Đừng để **cảm xúc** kéo bạn xuống! **ĐỪNG LẶP LẠI ĐIỀU ĐÓ!** Can thiệp ngay bằng ngôn ngữ cơ thể và suy nghĩ tích cực. Ở hai vùng cực đoan này, bạn sẽ bị 'điếc' hoàn toàn với mọi lời khuyên chỉ đạo. Trận đấu **sẽ bị hủy hoại.**

NGUY CƠ SỤP ĐỔ:

"Chuyện này không đáng để cố..."

NGUY CƠ BÙNG NỔ:

"Thế nào cũng được, chẳng quan trọng nữa..."

‘Đèn Pin’ Tập Trung

Sự tập trung chính là tia sáng
bạn chiếu vào vạn vật.



Những quyết
định sai

Gió

Tương lai

Quá khứ

Tia sáng mờ/rộng
(Phân tâm)

Quả bóng tennis
Kế hoạch thi đấu
Trạng thái “Ở ĐÂY & BÂY GIỜ”



Quá khứ

Tương lai

Tia sáng hẹp/chói sáng
(Tập trung tuyệt đối)

Cạm Bẫy Của Sự Phủ Định (TAKE CARE!)

Ý định của bạn sẽ dẫn dắt mọi quyết định. Hãy chỉ tập trung vào điều bạn **MUỐN**, tuyệt đối không nghĩ về điều bạn **KHÔNG MUỐN**.



KHÔNG MUỐN (Sợ hãi)

~~Tôi không muốn đánh lỗi kép~~
~~Tôi không muốn bỏ lỡ cơ hội này~~

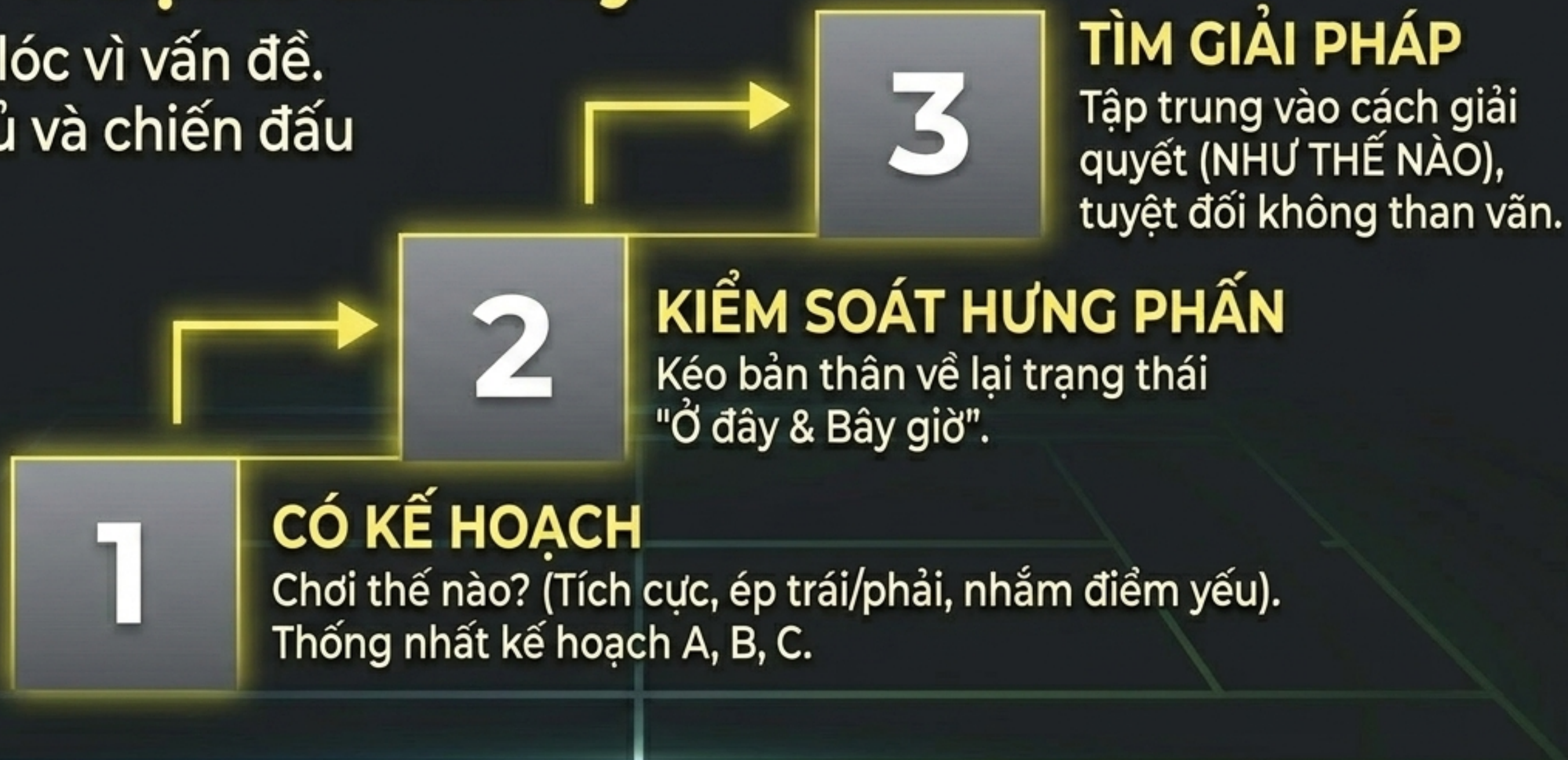


MUỐN (Mục đích)

Tôi muốn giao bóng thật tốt
Tôi muốn dứt điểm ván đấu này
Tôi muốn ép trái đối thủ

Giao Thức Tập Trung: Lên Kế Hoạch & Xử Lý

Đừng khóc lóc vì vấn đề.
Hãy làm chủ và chiến đấu
với chúng.



Giao Thức Tập Trung: Thực Chiến Từng Pha Bóng

Cụ thể hóa tia sáng tập trung trong từng tình huống cụ thể.

KHI GIAO BÓNG

Tưởng tượng rõ ràng đường bay - độ cao qua lưới, độ xoáy, tốc độ, và điểm rơi.

KHI TRẢ GIAO

Bỏ qua thói quen của đối thủ. Chỉ nhìn bóng. Biết chính xác bạn sẽ trả giao bóng 1 và 2 về đâu.

BÓNG BỀN

Đặt mục tiêu 4-6 lần CHẠM. Đánh đều đặn. Theo dõi bóng sát sao đến tận điểm tiếp xúc.

Làm Chủ Cảm Xúc Trong Tình Huống Khó

Điều tồi tệ nhất là trở thành
nạn nhân của cảm xúc.

Mục tiêu duy nhất của bạn là
GIÀNH CHIẾN THẮNG, không
phải chơi để né tránh sự tức
giận hay sợ hãi!



**Cảm Xúc
Nhất Thời**

**Chiến Thuật /
Mục Tiêu Win**



Ví dụ: Đang dẫn 5-2 và
buông lỏng vì nghĩ
chắc thắng? Tư duy
duy sai lầm này sẽ
khiến bạn trả giá đắt.

Đừng để cảm xúc làm
lù mờ khả năng phán
đoán chiến thuật.

Xử Lý Biến Cố: Quyết Định Sai Của Trọng Tài

Bạn có mong đợi một trọng tài hoàn hảo? 'Các trận đấu hiếm khi thua vì một điểm, mà thường là do phản ứng với nó.'



Xử Lý Biến Cố: Đối Thủ Gian Lận

Họ gian lận vì họ đang sợ hãi. **‘Vấn đề không phải là bạn có bị vấp ngã hay không, mà là bạn có đứng dậy hay không.’**



Tổng Kết Bảng Điều Khiển Tâm Lý

Quy trình chuẩn bị tâm lý vòng lặp không ngừng nghỉ giữa các điểm số.

