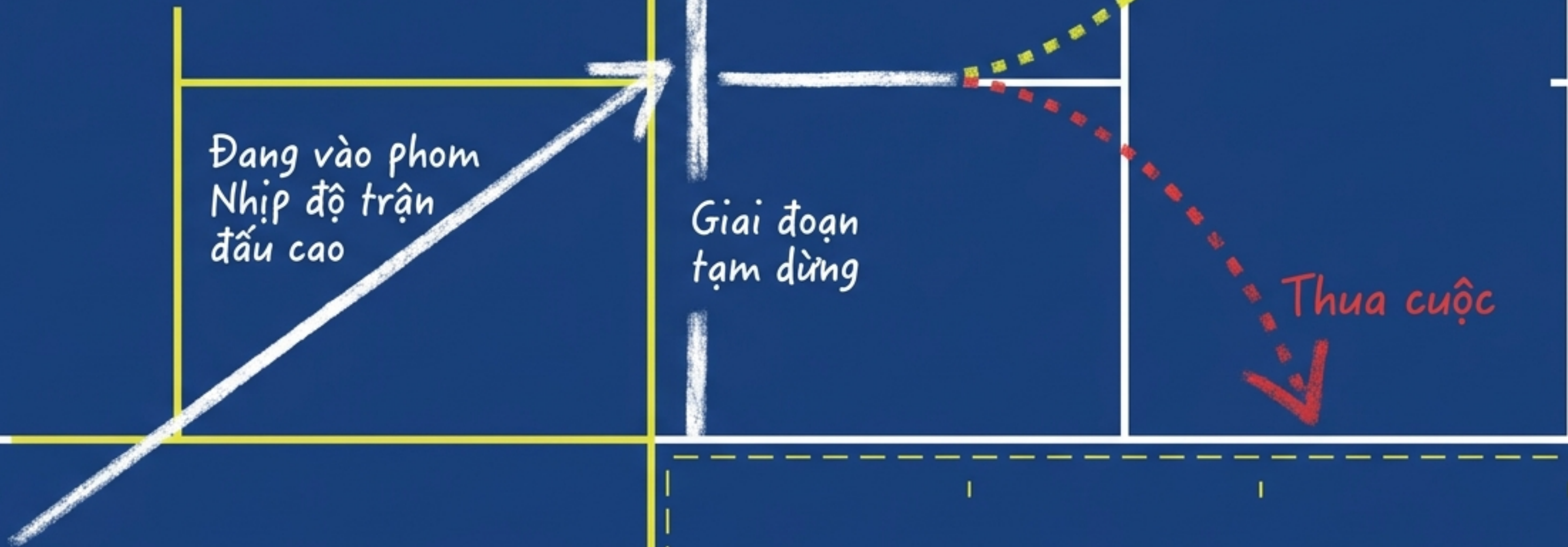


SÂN ĐẤU TÂM LÝ: GIỮ "ĐẦU LẠNH" KHI BỊ CHẶT ĐÚT MẠCH HƯNG PHẤN

Sổ tay huấn luyện tâm lý: Biến quăng nhử thành vũ khí chiến thuật.

KHI NHỊP ĐỘ TRẬN ĐẤU BỊ CHẶT ĐỨT

Trận đấu đang diễn ra thì bị ngắt quãng. Cảm giác vô cùng ức chế. Nhưng hãy nhớ: Giai đoạn tạm dừng có thể do đối thủ hoặc thiên tai gây ra, nhưng việc giữ được “đầu lạnh” là quyền kiểm soát của bạn.





MEDICAL TIMEOUT & TOILET BREAK

Do đối thủ tạo ra. Nó là một phần của luật quần vợt và người chơi sử dụng nó để cắt nhịp.



TRÒ CHƠI BỊ GIÁN ĐOẠN (MƯA, TỐI)

Do thiên nhiên. Diễn biến tự nhiên, chưa phân định ai thắng ai thua.

KỊCH BẢN 1: MEDICAL TIMEOUT & TOILET BREAK



Bạn có thể làm gì trong thời gian này để tối đa hóa cơ hội chiến thắng?
Đừng phàn nàn. Hãy thực hiện ngay 4 bước sau.

PHẪU TẬP TRUNG (MENTAL FOCUS FUNNEL)

QUÁ KHỨ

XEM LẠI KẾ HOẠCH. Phân tích ngay: Bạn đã giành được điểm ở đâu? Mất điểm ở đâu?

HIỆN TẠI

Ở LẠI "Ở ĐÂY VÀ BÂY GIỜ". Tập trung hoàn toàn vào diễn biến trận đấu hiện tại, gạt bỏ sự khó chịu về đối thủ.

TƯƠNG LAI

TRỰC QUAN HÓA. Hình dung các điểm thành công sắp tới hoặc ghi nhớ những thành công trong quá khứ.

KỊCH BẢN 2: TRÒ CHƠI BỊ GIÁN ĐOẠN (MƯA, TỐI...)

Đây là một diễn biến hoàn toàn tự nhiên. Tại thời điểm này, không biết ai thắng ai thua. Đừng để thời tiết kiểm soát tâm trí bạn.



QUY TẮC ĐỘ TRỄ THỜI GIAN

Độ trễ ngắn (Ngồi tại sân)

Hành động: Xem lại trò chơi của bạn, nghĩ xem bạn đã thành công ở đâu và mất điểm ở đâu. Hình dung các điểm thành công.

Độ trễ kéo dài
(Qua đêm)

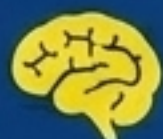
Hành động: Đừng vội nghĩ về nó ngay. Hãy để tâm trí nghỉ ngơi và phân tích lại trận đấu sau ít nhất 1 giờ.

MA TRẬN TRẠNG THÁI: TÂM LÝ BỊ GIÁN ĐOẠN

NẾU BẠN DẪN TRƯỚC



Cảnh báo: Đừng quá thoải mái!

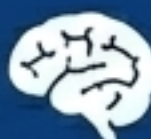


Tâm lý đối thủ: Họ đang ráo riết lên kế hoạch trả thù trong phòng thay đồ.

NẾU BẠN BỊ TỤT LẠI



Cảnh báo: Đừng quá nản lòng!



Tâm lý đối thủ: Họ rất có thể đang cảm thấy quá thoải mái và đánh mất sự sắc bén.

TỔNG HỢP: KIỂM SOÁT HAI LOẠI QUÃNG NGHỈ

YẾU TỐ	MEDICAL & TOILET BREAK	MƯA & TRỜI TỐI
Nguồn gốc	Luật cho phép (Đối thủ)	Thiên nhiên (Khách quan)
Mục tiêu tâm lý	Tối đa hóa cơ hội & Trực quan hóa	Chờ đợi & Xem xét lại chiến thuật
Nguy cơ lớn nhất	Mất tập trung vì phản nản, ức chế	Quá thoải mái (khi dẫn) hoặc Quá nản (khi thua)

BƯỚC CHUẨN BỊ TỐI THƯỢNG: KÍCH HOẠT TRẠNG THÁI CHIẾN ĐẤU

Dù là sau 3 phút Medical Timeout hay 1 đêm mưa hoãn trận, có một quy luật bất biến:



NGAY TRƯỚC KHI TRÒ CHƠI TIẾP TỤC:
Hãy tăng cường hưng phấn và kích hoạt cơ thể. Trở lại sân với nhịp độ cao nhất!



NHÀ VÔ ĐỊCH ĐƯỢC TẠO RA TRONG NHỮNG QUẢNG NGHỈ.

Hãy biến mọi sự gián đoạn thành vũ khí của riêng bạn.

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net