

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO



TÂM LÝ HỌC THỂ THAO ĐỈNH CAO

Bốn trụ cột bản lĩnh
và tư duy Big 3

PHẠM ĐỨC HẢI

Tennis Future Lab

Trò chơi tinh thần — và cách luyện nó như một cú đánh

MỤC LỤC

Chương 1 — Vì sao quần vợt khó

Chương 2 — Trạng thái mà bạn đang cố đạt tới

Chương 3 — Lo âu: bốn cái có và một sự thật

Chương 4 — Đường cong chữ U ngược

Chương 5 — Thư giãn là một kỹ năng, không phải một mệnh lệnh

Chương 6 — Bốn ô chú ý

Chương 7 — Công cụ giữ mắt và giữ đầu

Chương 8 — Giọng nói trong đầu bạn

Chương 9 — Dừng lại, đổi câu, tháo gổc

Chương 10 — Trận đấu trước trận đấu

Chương 11 — Một chương trình mười phút

Chương 12 — Niềm tin vào khả năng

Chương 13 — Xây bằng việc, không bằng lời

Chương 14 — Cái đích

Chương 15 — Viết cái đích cho đúng

Chương 16 — Ngày thi đấu

Chương 17 — Kế hoạch và mười phút

Chương 18 — Người ở bên kia lưới

Chương 19 — Đánh đôi là một kỹ năng giao tiếp

Chương 20 — Đánh đôi: những gì không nói ra

Chương 21 — Ba câu trả lời cho cùng một câu hỏi

Chương 22 — Một trang

Bảng tra nhanh

Chương 1 — Vì sao quần vợt khó

Có một câu hỏi mà hầu như tay vợt nào cũng từng hỏi, thường là trong xe trên đường về nhà, sau một trận thua mà mình lẽ ra phải thắng: làm sao người đó đánh bại tôi được? Anh ta không có cú đánh nào cả.

Câu hỏi đó đúng, và câu trả lời không nằm ở cú đánh.

Hãy bắt đầu bằng việc thừa nhận một điều khó chịu: trong quần vợt, người có kỹ thuật tốt hơn không nhất thiết thắng. Đó không phải một nhận xét triết học. Đó là một quan sát lặp lại đủ nhiều lần đến mức nó trở thành đặc điểm của môn thể thao này. Và nếu bạn không giải thích được tại sao, bạn sẽ tiếp tục thua những trận giống hệt nhau.

Ba lý do khiến môn này hành hạ cái đầu

Thứ nhất: số lượng quyết định. Trong một trận đấu trung bình, một tay vợt phải đưa ra khoảng chín trăm đến một nghìn quyết định. Không phải một nghìn cú đánh — một nghìn quyết định: đánh đi đâu, cao bao nhiêu, xoáy gì, đứng ở đâu, có lên lưới không, giao bóng vào đâu, có đổi chiến thuật không. Và mỗi quyết định phải xong trong chưa đầy một giây.

Không có môn thể thao đồng đội nào đòi hỏi mật độ quyết định như vậy từ một cá nhân, và không có ai trên sân để chia sẻ chúng với bạn.

Thứ hai: biên độ sai số. Mặt vợt của bạn nghiêng thêm hai độ. Hai độ là rất nhỏ — bạn không thể nhìn ra bằng mắt, không thể cảm nhận qua tay cầm. Nhưng hai độ đủ để quả bóng từ trong sân thành ngoài sân, hoặc từ qua lưới thành rúc lưới. Quần vợt là môn thể thao mà sai số cơ học nhỏ hơn ngưỡng cảm nhận của con người lại quyết định kết quả. Điều đó có nghĩa là bạn sẽ luôn có cảm giác mình đánh đúng trong khi thực tế mình đánh sai — và cảm giác đó, lặp đi lặp lại, làm hỏng đầu bạn.

Thứ ba, và đây là lý do lớn nhất: thời gian chết. Trong một trận đấu điển hình, chỉ khoảng một phần ba thời gian là đánh bóng thật. Hai phần ba còn lại là đi bộ về vị trí, lau mặt, chỉnh dây, nhặt bóng, đứng chờ. Với các môn như bóng đá hay bóng rổ, hành động diễn ra liên tục và cơ thể bạn bị cuốn theo dòng chảy đó. Quần vợt thì không. Quần vợt đặt bạn vào một khoảng trống, và trong khoảng trống đó, cái đầu bắt đầu làm việc.

Nó làm việc theo cách rất riêng của nó. Từ tôi không muốn bị khớp trong quả giao bóng hai này đến tối nay mình mặc gì đi sinh nhật — tất cả đều chen vào cùng một khoảng trống, và tất cả đều có cùng tác dụng: kéo sự chú ý ra khỏi quả bóng đang đến.

Đây là lý do tại sao golf cũng khó về mặt tinh thần theo đúng cách này, và tại sao các huấn luyện viên bóng rổ lại gọi hội ý ngay trước một quả ném phạt quan trọng của đối phương. Họ không cần nghỉ. Họ muốn cho đối thủ thêm thời gian để nghĩ về tầm quan trọng của cú ném. Càng nghĩ, càng dễ hỏng.

Trong tennis, hai cú đánh khó nhất về mặt tinh thần là giao bóng và đập bóng. Không phải vì chúng khó về kỹ thuật — mặc dù chúng khó. Mà vì bạn có thời gian nghĩ trước khi làm. Bạn tung bóng lên và trong khoảng không đó, cái đầu có đủ chỗ để phá bạn.

Con số mà không ai muốn tin

Jimmy Connors từng nói quần vợt ở cấp chuyên nghiệp là 95% tinh thần. Cách lập luận của ông rất đơn giản: ở trình độ đó, ai cũng có cú đánh, ai cũng nhanh, ai cũng khỏe. Cái phân biệt người thắng và người thua không còn nằm ở tay chân nữa.

Nghe có vẻ là một câu nói quá đà của một người nổi tiếng. Nhưng khi tác giả của cuốn sách gốc hỏi trực tiếp các huấn luyện viên và tay vợt trong các hội thảo của mình — trong một khảo sát kéo dài ba năm, với đủ mọi lứa tuổi, giới tính và trình độ — câu trả lời trung bình là: thành công trong quần vợt ít nhất 50% là tinh thần, và nhiều người nói 80 đến 90%. Con số đó ổn định đến mức đáng ngờ. Nó không phụ thuộc vào trình độ người được hỏi.

Và đây là chỗ mâu thuẫn bắt đầu. Cũng chính những người đó, khi được hỏi họ dành bao nhiêu thời gian mỗi tuần cho việc luyện tập, trả lời: 10 đến 20 giờ cho thể chất. Còn cho tinh thần? Không có, hoặc vài phút trước trận.

Hãy để con số đó lắng xuống một chút. Người ta nói 50 đến 90% kết quả đến từ một yếu tố, và dành 0% thời gian cho yếu tố đó. Rồi sau khi thua, người ta nói: hôm nay tôi không đủ sức cho trận đấu, tôi không tập trung được, tôi quá căng thẳng, tôi không tự tin vào cú đánh.

Đó không phải lời bào biện. Đó là chẩn đoán đúng, đưa ra bởi một người chưa từng học cách điều trị.

Evert và Navratilova

Có một so sánh trong quần vợt nữ mà tôi nghĩ là ví dụ rõ nhất cho toàn bộ cuốn sách này.

Chris Evert không phải vận động viên có thể lực tốt nhất trong giải. Không ai nói cô ấy nhanh nhất, mạnh nhất, hay có cú đánh uy lực nhất. Nhưng cô ấy đứng số một thế giới nhiều năm liền và lập kỷ lục về sự ổn định gần như không ai phá được. Điều mọi người trong giới đều đồng ý: không ai giỏi hơn Evert về mặt tinh thần. Sự tập trung của cô không lay chuyển trước tiếng ồn, trước những quyết định gây tranh cãi, trước những trò khiêu khích. Cô đánh những điểm quan trọng tốt nhất, và sự kiên nhẫn của cô từ vạch cuối sân là thứ không ai sánh được. Khi bị đẩy xuống hạng hai, cô dùng chính nghị lực đó để leo lại.

Martina Navratilova thì ngược lại về mặt thể chất: sức mạnh, tốc độ, sự nhanh nhẹn, cùng một cú giao bóng và lên lưới áp đảo. Nhưng trong nhiều năm, cô liên tục vấp ở những trận lớn và mắc lỗi vào đúng những thời điểm không được phép mắc lỗi. Giới quan sát khi đó đều nghĩ cô sẽ không bao giờ vô địch một giải lớn cho đến khi học được cách kiểm soát suy nghĩ và cảm xúc của mình. Cô đã làm đúng điều đó — theo lời cô kể, cô tập phần tinh thần một cách nghiêm túc — và kết quả là vị trí số một cùng một chuỗi thắng mà sau đó, khi cô thua, đó là tin tức quốc gia.

Điểm của câu chuyện này không phải là "tinh thần quan trọng hơn thể chất". Điểm là: Navratilova đã có sẵn mọi thứ về thể chất và vẫn không thắng; cô chỉ thắng khi nâng phần tinh thần lên ngang tầm phần thể chất. Hai thứ đó không thay thế nhau. Chúng cộng lại.

Tại sao không ai luyện

Nếu ai cũng biết tầm quan trọng, tại sao không ai luyện? Có hai lý do, và cả hai đều có thể sửa được.

Lý do thứ nhất: kỹ năng tâm lý bị coi là bẩm sinh. Người ta nói "cậu ấy có đầu óc thi đấu", "cô ấy bản lĩnh", như thể đó là một thuộc tính của tính cách, được phát cho lúc sinh ra cùng với chiều cao. Nếu bạn tin điều đó, bạn không luyện — bạn chỉ hy vọng mình có nó. Và nếu bạn không có, bạn chấp nhận mình là người không có.

Nhưng không có bằng chứng nào cho thấy sự tập trung, khả năng điều hòa lo âu, hay lòng tự tin là những thứ cố định. Chúng là kỹ năng. Kỹ năng thì luyện được. Chúng ta không nói một đứa trẻ "bẩm sinh đã biết đánh thuận tay" — chúng ta cho nó tập năm nghìn lần. Cùng một logic đó chưa bao giờ được áp dụng cho phần tinh thần, và đó là một sự bỏ sót kỳ lạ.

Lý do thứ hai: huấn luyện viên không được dạy cách dạy nó. Một huấn luyện viên tennis được đào tạo về cơ sinh học, về tiến trình kỹ thuật, về chiến thuật. Họ biết cách sửa một cú trái tay bị mở mặt vợt. Họ không được đào tạo cách sửa một người chơi sụp đổ ở điểm 4-4. Vì vậy họ làm điều duy nhất họ biết: họ nói "cố lên", "tập trung vào", "đừng nghĩ nhiều". Những câu đó không sai. Chúng chỉ không phải là hướng dẫn.

Đó là lý do cuốn sách này tồn tại. Không phải để thuyết phục bạn rằng phần tinh thần quan trọng — bạn đã biết rồi. Mà để đưa ra những việc cụ thể bạn có thể làm vào thứ Ba tới.

Điều cuốn sách này không hứa

Cần nói rõ ngay từ đầu, vì rất nhiều sách tâm lý thể thao hứa quá nhiều.

Cuốn sách này không hứa rằng bạn sẽ thắng nhiều hơn. Nó không hứa rằng bạn sẽ hết lo lắng, hay rằng bạn sẽ bước vào sân với cảm giác bất khả chiến bại. Lo lắng trước trận là phản ứng sinh lý bình thường của một cơ thể chuẩn bị đối mặt với việc khó. Mục tiêu không phải là xóa nó. Mục tiêu là để nó không điều khiển cú đánh của bạn.

Điều cuốn sách này hứa là: bạn sẽ có một bộ công cụ. Bạn sẽ biết mình đang ở trạng thái nào, biết vì sao, và biết phải làm gì — trong khoảng thời gian giữa hai điểm, không phải trong một buổi trị liệu ba tháng.

Và có một điều nữa, mà tôi nghĩ là phần thưởng thật sự: khi bạn bớt tự phá mình, môn thể thao này trở nên dễ chịu hơn. Không phải vì bạn thắng nhiều hơn. Vì bạn thôi cảm giác rằng mình đang chiến đấu với chính mình giữa mỗi điểm.

Chương tiếp theo sẽ mô tả chính xác cái trạng thái mà bạn đang cố đạt tới — không phải bằng những từ như "tập trung" và "tự tin", mà bằng những mô tả cụ thể mà người chơi ở phong độ đỉnh cao của họ thực sự báo cáo.

Chương 2 — Trạng thái mà bạn đang cố đạt tới

Rod Laver, người từng hai lần vô địch Grand Slam, nói một điều về môn thể thao của ông mà tôi nghĩ là lời thú nhận can đảm nhất trong quần vợt: ông không giải thích được sự khác biệt.

Ông kể về một trận ở Tây Ban Nha với Borg, khi đầu óc ông ở cách sân đấu hàng dặm và ông không thực sự biết mình đang làm gì, ngoài việc bị đánh rất nặng. Hôm sau ông chơi đôi và mọi thứ trở lại bình thường. Laver nói: Tôi ước tôi có thể giải thích, nhưng tôi không thể. Tôi chỉ có thể nói rằng quần vợt là môn thể thao mà bạn không bao giờ được coi là điều hiển nhiên.

Đây là người được coi là một trong những nhà vô địch vĩ đại nhất mọi thời đại, và ông đang nói rằng ông không kiểm soát được trạng thái đó. Vậy tại sao cuốn sách này lại cho rằng bạn có thể?

Vì có một sự khác biệt giữa có trạng thái đó và hiểu nó. Laver không thiếu trạng thái. Ông thiếu từ ngữ. Và từ ngữ quan trọng, vì bạn chỉ có thể luyện tập một thứ mà bạn nhận ra được khi nó xuất hiện.

Cảm giác quả bóng to như quả bóng đá

Khi các vận động viên ở những môn khác nhau được yêu cầu mô tả màn trình diễn tốt nhất của họ — tennis, golf, bơi, bóng rổ, bóng chày, bắn cung, chạy đường dài — họ dùng gần như cùng một bộ từ. Điều này đáng chú ý vì họ không đọc cùng một cuốn sách.

Bộ từ đó gồm những mô tả như sau: thư giãn nhưng tràn đầy sinh lực; không sợ thua; một cảm giác bình yên và tĩnh lặng bên trong; các cú đánh trôi chảy mà không cần nghĩ; bóng dường như chậm lại; quả bóng trông to hơn; nhận thức được mọi thứ nhưng không bị phân tâm bởi bất cứ điều gì; biết cú đánh sẽ thành công trước khi nó xảy ra.

Trong tâm lý học thể thao, trạng thái này có hai tên. Một tên học thuật là dòng chảy, hay trải nghiệm đỉnh cao. Tên mà các tay vợt dùng là chơi trong vùng — in the zone.

Và đây là chỗ hầu hết người chơi hiểu sai. Họ nghĩ "trong vùng" nghĩa là nghiêng răng, tập trung cao độ, dồn 110% nỗ lực. Thực tế ngược lại. Trong vùng, người chơi để mọi thứ xảy ra thay vì cố làm cho nó xảy ra. Sự chú ý hướng ra ngoài — vào quả bóng, vào chuyển động của đối thủ — và chính vì hướng ra ngoài nên nó loại bỏ khả năng tự phân tích. Cơ thể phản ứng theo đúng những gì nó đã được huấn luyện, và người chơi chỉ để nó làm việc đó.

Nghịch lý của việc cố gắng

Có một câu trong cuốn The Inner Game of Tennis của Tim Gallwey mà tôi đã trích dẫn nhiều lần với học viên, và lần nào cũng có người phản ứng như thể bị xúc phạm: Cách kém hiệu quả nhất để làm bất cứ điều gì với cơ thể bạn là cố gắng làm nó một cách có ý thức.

Câu này không nói rằng đừng luyện tập có ý thức. Nó nói rằng trong lúc thực hiện, ý thức can thiệp là một chướng ngại. Nếu bạn đã luyện cú thuận tay mười nghìn lần, việc tự nhắc mình giữ khuỷu tay vào, khóa đầu, gập gối, vung ngắn ra sau, theo cao sẽ tạo ra quá tải thông tin và làm hỏng

chính cú đánh đó.

Hiện tượng này có tên: tê liệt vì phân tích. Và nó xuất hiện thường xuyên nhất đúng vào lúc bạn cần nó nhất — những điểm quan trọng. Vì điểm càng quan trọng, bạn càng có xu hướng muốn kiểm soát, và càng kiểm soát thì càng hỏng.

Có một hệ quả kỳ lạ mà bất kỳ ai từng chơi tốt đều biết: khi bạn bắt đầu nhận ra mình đang trong vùng, bạn mất nó. Ngay khi bạn nghĩ tuyệt, mình đang đánh hay, cái "mình" đó vừa bước vào và chiếm chỗ. Đó là lý do tại sao mục tiêu không phải là duy trì trạng thái bằng ý chí, mà là tạo điều kiện để nó tự xuất hiện.

Mục tiêu thật sự không phải là đỉnh cao

Đây là điều quan trọng nhất trong chương này, và nó đi ngược lại bản năng của hầu hết người chơi.

Bạn không cần chơi ở đỉnh cao. Bạn cần chơi ổn định ở mức khá — mỗi ngày, mọi ngày.

Hãy nhìn vào những tay vợt được coi là hình mẫu của sự ổn định: Borg, Evert, Wilander, Rosewall, Vilas. Điểm chung của họ không phải tài năng đặc biệt. Đó là khả năng đặc biệt trong việc luôn chơi đúng với khả năng của mình. Bất kỳ ai cũng có thể tạo ra một cú sốc lớn vào một ngày nào đó. Câu hỏi là: bạn có duy trì được mức đó trước đối thủ tiếp theo không?

Có một lỗi đánh giá mà tôi thấy rất nhiều: người chơi tự đánh giá mình dựa trên trận hay nhất. Họ đánh bại hạt giống số hai một lần, và từ đó họ tin mình là người chơi ở đẳng cấp đó. Hoặc ngược lại, họ thua sát nút một tay vợt sau này thành chuyên nghiệp, và họ tin mình gần đến thế. Cả hai đều là ảo giác. Người chơi khôn ngoan đánh giá mình bằng ngày tệ nhất, không phải ngày tốt nhất. Vì để thắng một giải, bạn phải có khả năng chịu được một ngày dở và vẫn tìm cách thắng.

Một chiến thắng lớn trở nên trống rỗng nếu sau nó là một thất bại mất tinh thần. Đó là lý do tại sao sự nhất quán quan trọng hơn đỉnh cao.

Và sự nhất quán cần hai thứ, không phải một. Thứ nhất: kỹ thuật cơ bản đủ tốt. Rất nhiều người chơi không ổn định chỉ vì cú đánh chưa hoàn thiện — không có kỹ thuật tinh thần nào cứu được một cú thuận tay sai cơ học. Thứ hai: kỹ năng tâm lý và cảm xúc. Mức độ ổn định của bạn phụ thuộc vào mức độ bạn tạo và duy trì được một trạng thái tinh thần ổn định.

Cuốn sách này chỉ giải quyết phần thứ hai. Nếu phần thứ nhất còn thiếu, hãy nói chuyện với huấn luyện viên kỹ thuật trước.

Năm dấu hiệu của trạng thái tốt

Khi tổng hợp những gì người chơi báo cáo trong những màn trình diễn tốt nhất, năm đặc điểm xuất hiện lặp lại. Năm đặc điểm này là bản đồ để bạn đối chiếu — không phải để bạn cố tạo ra chúng, mà để bạn nhận ra mình đang lệch ở đâu.

Một: tự tin rất cao, nhưng không phải lúc nào cũng cảm thấy tự tin. Đây là phân biệt tinh tế và quan trọng. Người chơi thành công có niềm tin vững vào khả năng của mình — một niềm tin vượt lên trên từng trận, từng tình huống. Điều đó không có nghĩa là họ luôn cảm thấy tự tin. Nó có nghĩa là họ không mất niềm tin vào bản thân và vào trò chơi của mình vì những thất bại tạm thời. Ai cũng

thua. Nhà vô địch không để nó bào mòn niềm tin nền.

Hai: tập trung cao độ, và nó đến một cách tự nhiên. Người chơi trong vùng không nhận thức được khán giả, không nghe thấy máy bay. Thế giới của họ thu lại còn sâu, bóng, và đối thủ. Điều lạ là họ hiếm khi cố tập trung. Evert nói về việc cha cô và cô chỉ đơn giản đánh càng nhiều bóng càng tốt mà không bỏ sót, và sự tập trung phát triển tự nhiên đến mức cô hiếm khi phải ép mình. Đó là một kỹ năng được xây qua luyện tập, nhưng biểu hiện của nó là không-gắng-sức.

Ba: thư giãn về thể chất. Đây là đặc điểm bị đánh giá thấp nhất. Nghiên cứu cho thấy tay vợt chơi tốt nhất khi cơ ít căng nhất. Cơ căng làm mất sự uyển chuyển; thay vì đánh xuyên qua bóng, người chơi trở nên ngập ngừng và bắt đầu đẩy bóng. Trong tennis, nơi cần phối hợp chính xác đến từng phút, ngay cả một lượng căng nhỏ cũng gây hại — ví dụ, căng tay và cổ tay căng sẽ khiến bạn không thể vượt qua bóng khi đánh xoáy lên, và bóng sẽ đi dài. Căng cơ còn tiêu hao năng lượng: cơ phải làm thêm giờ, và điều đó trở nên nghiêm trọng trong trận dài.

Arthur Ashe kể lại một điều Pancho Gonzales nói với ông: nếu bạn học được cách thư giãn giữa các điểm, sự căng thẳng sẽ không tích lũy trong trận như khi bạn cố tập trung từng giây. Và một mỗi thể chất kéo theo một mỗi tinh thần.

Bốn: không sợ thua. Người chơi trong vùng không bận tâm đến việc sẽ ra sao nếu hỏng. Đây là khác biệt giữa chơi để thắng và chơi để không thua. Người chơi để không thua sẽ ngập ngừng, kim cú đánh lại, và chính sự kim đó tạo ra lỗi. Chris Evert kể rằng cha cô rất cẩn thận để phản ứng gần như giống nhau dù cô thắng hay thua, và khi ông chỉ trích thì đó là về một việc cô làm chưa đúng, không phải về kết quả. Cô chưa bao giờ bước vào trận vì sợ ông sẽ phản ứng thế nào.

Năm: cảm giác kiểm soát. Người chơi trong vùng cảm thấy mình đang kiểm soát tình thế, không phải bị tình thế kiểm soát. Và biểu hiện cụ thể của cảm giác đó là: họ nhận trách nhiệm cá nhân về màn trình diễn của mình. Họ không đổ cho gió, mặt sân, ánh nắng, tiếng ồn, hay phán quyết của trọng tài. Những thứ đó nằm ngoài tầm kiểm soát — và chính vì thế, một người cảm thấy kiểm soát sẽ không tiêu năng lượng vào chúng. Họ tiêu vào những gì họ điều khiển được: mức lo lắng, cơn nóng giận, nhịp thở, cách phản ứng với lỗi.

Điều đứng sau tất cả: bạn có thích không

Có một yếu tố thứ sáu mà ít sách kỹ thuật nói đến, và nó là nền của năm yếu tố kia: sự thích thú.

Trải nghiệm đỉnh cao đi kèm với cảm giác thích thú và phấn khích cao độ. Điều này không phải trùng hợp. Bạn không thể tiếp tục dồn 100% nỗ lực và năng lượng vào một việc mà bạn không thích làm. Khi Borg tuyên bố giải nghệ, một trong những lý do chính ông đưa ra là ông không còn thích trò chơi nữa và không thể tự thúc mình cố gắng như trước.

Và khi niềm vui mất đi, thứ thường đến sau là kiệt sức — một từ mà giới tennis nghe quá thường xuyên, đặc biệt ở các tay vợt trẻ. Những người trẻ tuổi từng mong được thức dậy để ra sân, rồi dần thấy khó có động lực, rồi thấy quần vợt giống công việc hơn là chơi. Nguyên nhân thường là áp lực thắng, sự nhàm chán của luyện tập, lịch thi đấu dày, hoặc đơn giản là cảm giác còn những điều khác trong cuộc sống.

Tôi nêu điều này ở đây, trước khi vào phần kỹ thuật, vì nó đặt đúng thứ tự ưu tiên. Mọi kỹ thuật trong cuốn sách này đều nhằm mục đích làm cho việc chơi trở nên dễ chịu hơn. Nếu mục tiêu của

bạn chỉ là thắng, các kỹ thuật sẽ hoạt động trong ngắn hạn và rồi tự phá hủy, vì chúng sẽ trở thành một áp lực mới — áp lực phải "làm đúng kỹ thuật tâm lý".

Mục tiêu là: chơi tốt hơn và thấy nó dễ chịu hơn. Hai thứ đó không đối lập. Chúng là cùng một thứ.

Chương tiếp theo bắt đầu từ phía đối lập — không phải trạng thái bạn muốn, mà trạng thái bạn đang mắc kẹt: lo âu.

Chương 3 — Lo âu: bốn cái cớ và một sự thật

Có một câu trong sách gốc mà tôi giữ lại gần như nguyên vẹn, vì nó mô tả chính xác đến mức không cần sửa: Tôi lo đến mức khó thở. Các cú đánh của tôi cảm giác cứng và gượng thay vì tự nhiên, và tôi thấy căng ở cẳng tay và cổ. Tệ hơn, khi tôi cố chạy, chân tôi cứng và tôi thấy mình rất chậm trên sân. Tôi bắt đầu đẩy bóng với rất ít hoặc không có động tác theo.

Đó là mô tả của một người đang chơi dở vì lo. Không phải vì thiếu kỹ thuật, không phải vì đối thủ hay hơn. Vì một thứ xảy ra bên trong và không ai nhìn thấy.

Điều đáng chú ý: Ashe, Evert và Borg — ba người bình tĩnh nhất mà môn này từng có — đều nói rằng họ lo lắng và căng thẳng trong những trận quan trọng. Vậy nên hãy bỏ ngay ý nghĩ rằng người chơi giỏi không lo. Họ lo. Họ chỉ làm một việc khác với phần lo đó.

Con số nói thẳng

Trong một khảo sát hơn một nghìn vận động viên ở nhiều môn, câu hỏi là: điều gì ngăn bạn đạt tiềm năng của mình? Câu trả lời phổ biến nhất: tôi không xử lý được sự lo lắng của mình trước và trong khi thi đấu.

Không phải chấn thương. Không phải thiếu thời gian tập. Không phải thiếu huấn luyện viên. Lo lắng.

Charlie Pasarell nói một điều về chuyện này mà tôi nghĩ là lời giải thích hay nhất cho câu hỏi mở đầu cuốn sách: Tôi có thể kể ra hàng chục tay vợt mà chưa ai từng nghe tên, những người đánh bóng hay và mạnh như bất kỳ ai trong giải, nhưng không thể phối hợp được trong một tình huống thi đấu. Lý do Laver, Newcombe và Connors là nhà vô địch là vì họ luôn dồn hết vào những điểm lớn. Phần lớn người chơi, khi có điểm lớn, sẽ chơi an toàn và để người kia mắc lỗi. Nhưng những người kia không ngại đánh bạc. Thỉnh thoảng họ cũng khóp, nhưng thường thì họ gây áp lực lên bạn.

Đó là toàn bộ khác biệt. Không phải cú đánh. Là thứ xảy ra ở điểm 4-4.

Bốn cái cớ

Khi người chơi nói "tôi lo", họ thường không biết mình lo về cái gì. Nhưng trong nghiên cứu, các nguồn lo lắng của tay vợt quy về bốn nhóm. Biết mình thuộc nhóm nào quan trọng, vì mỗi nhóm cần một cách xử lý khác nhau.

Một: sợ thất bại — nhưng thật ra là sợ mất giá trị

Đây là nguồn phổ biến nhất, và cũng là nguồn bị hiểu sai nhiều nhất. Bề mặt của nó là sợ thua, sợ hỏng, sợ trông tệ. Nhưng bên dưới, nó là một mối đe dọa với lòng tự trọng.

Nghe thì trừu tượng, nên hãy nghe chính những câu người chơi nói: Cái tôi của tôi đang bị đe dọa trong trận này. Người ta sẽ nghĩ gì nếu tôi thua? Tôi không muốn làm bố mẹ thất vọng. Nếu tôi thua, tôi không dám nhìn bạn bè ở câu lạc bộ. Nếu tôi thua, mọi người sẽ nghĩ tôi khóp.

Điểm chung: thua một trận tennis đang đại diện cho một điều gì đó lớn hơn một trận tennis. Như thể thắng thì bạn là người tốt hơn và được yêu hơn; thua thì bạn là người kém hơn và bị đánh giá thấp hơn. Khi ấy, mỗi điểm bóng không còn là một điểm bóng.

Rod Laver có một cách xử lý mà tôi thấy gần như thô bạo, và chính vì thế nó hiệu quả. Ông nói: Điều luôn hiệu quả nhất với tôi, mỗi khi tôi thấy mình quá căng để chơi, là tự nhắc rằng điều tồi tệ nhất — điều tồi tệ nhất — có thể xảy ra với tôi là tôi sẽ thua một trận tennis chết tiệt. Chỉ thế thôi.

Đó không phải lời động viên. Đó là một phép hiệu chỉnh tỷ lệ. Lo lắng phóng đại hậu quả; Laver thu nhỏ nó về đúng kích thước thật. Và khi hậu quả đúng kích thước, cơ thể bớt gồng.

Hai: sợ không đủ khả năng

Nhóm này hơi khác nhóm một. Nhóm một sợ kết quả. Nhóm hai sợ bản thân — cảm giác "có gì đó không ổn với tôi".

Người chơi ở nhóm này nói: tôi không tập trung được, tôi không thấy hưng phấn, tôi không có ham muốn chơi, tôi không đủ thể lực, tôi không ngủ đủ, tôi không kiểm soát được căng thẳng. Nó có thể dựa trên thực tế hoặc chỉ là cảm giác — nhưng với người đang trải qua, hai thứ đó giống hệt nhau.

Hệ quả thực tế rất cụ thể: nếu bạn bước vào sân mà cảm thấy mình chưa chuẩn bị đủ, bạn vừa tự cấp cho mình một cái cớ hoàn hảo để thua. Và thường thì bạn sẽ dùng nó. Đây là lý do tại sao việc cảm thấy đã chuẩn bị tốt quan trọng gần bằng việc thực sự chuẩn bị tốt.

Có một câu trong sách gốc đáng để học thuộc: Khi thi đấu, tôi biết có những tay vợt trong giải có cú đánh tốt hơn tôi, nhưng tôi tự tin vào cơ thể mình. Tôi biết mình đã tập chăm hơn và chuẩn bị tốt hơn người kia, và tôi biết nếu đến set thứ năm, anh ta dễ gục hơn tôi.

Chú ý cấu trúc của niềm tin đó: nó không nói "tôi đánh hay hơn". Nó nói "tôi bền hơn". Đó là một niềm tin có thể kiểm chứng được, và vì thế nó chịu được áp lực.

Ba: mất kiểm soát

Tâm lý học gọi đây là điểm kiểm soát. Người có điểm kiểm soát bên trong tin rằng nỗ lực và hành động của mình quyết định kết quả. Người có điểm kiểm soát bên ngoài tin rằng kết quả do may mắn, hoàn cảnh, hoặc người khác.

Trong tennis, nhóm thứ hai có rất nhiều thứ dễ đổ lỗi, và tất cả đều có thật: phán quyết của trọng tài, gió, nắng, mặt sân, tiếng ồn, khán giả. Đó chính là vấn đề. Vì chúng có thật, người chơi có thể tin một cách chân thành rằng mình bị chúng điều khiển — và niềm tin đó tự nó tạo ra lo lắng.

Ví dụ rõ nhất là phán quyết đường biên. Người chơi nói thất bại của họ là do một quyết định sai ở thời điểm quan trọng. Họ thấy bất lực vì không kiểm soát được phán quyết. Nhưng người chơi tự chủ hơn nhận ra một điều: các trận đấu hiếm khi được định đoạt bởi một phán quyết, và phần tốt lẫn phần xấu của nó là thứ bạn phải chấp nhận như nhau. Còn những người khác dùng nó như một cái cớ tiện lợi — vì nếu lỗi do trọng tài, họ không phải chịu trách nhiệm.

Gió là ví dụ thứ hai, và tôi thấy nó đẹp hơn vì nó có một logic tự phản bác. Người chơi nói: tôi không chơi được khi có gió. Nhưng gió ở cả hai phía sân. Đối thủ của bạn cũng phải chịu đúng lượng gió đó. Điều duy nhất khác nhau là cách hai người phản ứng với nó.

Bốn: các triệu chứng cơ thể — và vòng lặp kỳ lạ

Tim đập nhanh. Đau bụng. Đổ mồ hôi. Căng vai và cổ. Buồn tiêu. Thở nông. Ai cũng biết những thứ này.

Nhưng đây là chỗ có một vòng lặp mà ít người nhận ra. Những triệu chứng đó là kết quả của lo lắng. Nhưng người chơi lại đọc chúng như bằng chứng rằng mình đang lo. Và vì được dạy rằng lo lắng làm hỏng phong độ, việc phát hiện mình đang lo làm họ lo hơn. Rồi triệu chứng tăng. Rồi họ đọc nó là bằng chứng mạnh hơn.

Đó là một vòng lặp dương tính, và nó tự chạy mà không cần đối thủ tác động gì.

Cách cắt vòng lặp không phải là làm cho triệu chứng biến mất — mà là đổi cách đọc chúng. Vic Seixas, một trong những tay vợt vĩ đại nhất, nói: Khi mới bắt đầu sự nghiệp, tôi đọc một bài báo trích câu của Ted Williams: "Tôi chưa bao giờ vượt qua được sự lo lắng." Câu đó theo tôi suốt sự nghiệp. Tôi đến mức thực sự muốn miệng mình hơi khô. Tôi muốn cảm nhận được tim mình đập. Nó cho tôi lợi thế cần thiết để chơi hết sức.

Hãy đọc lại câu đó một lần nữa, vì nó đảo ngược toàn bộ vấn đề. Seixas không xóa triệu chứng. Ông mong nó xuất hiện. Miệng khô và tim đập nhanh, với ông, là tín hiệu cơ thể đã sẵn sàng — không phải tín hiệu sắp hỏng.

Cùng một cảm giác. Hai cách đọc. Hai kết quả khác nhau.

Điều cuốn sách này không nói

Tôi cần nói rõ một điều mà nhiều sách tâm lý thể thao lờ đi: mục tiêu không phải là loại bỏ lo lắng.

Lo lắng trước một trận quan trọng là phản ứng sinh lý bình thường của một cơ thể chuẩn bị đối mặt với việc khó. Nó không phải khiếm khuyết về tính cách. Nó là dấu hiệu bạn quan tâm. Và như chương sau sẽ cho thấy, một mức hưng phấn nhất định là điều kiện của phong độ tốt — không có nó, bạn uể oải và chậm.

Mục tiêu là: lo lắng không quyết định cú đánh của bạn. Bạn vẫn có thể cảm thấy tim đập nhanh ở điểm 4-4 và vẫn đánh được quả giao bóng thứ hai đúng chỗ. Hai việc đó không loại trừ nhau. Chúng chưa bao giờ loại trừ nhau.

Vậy làm thế nào để đạt được trạng thái đó? Trước hết cần biết mình đang ở mức hưng phấn nào — và mức nào là mức tốt cho bạn, không phải cho một người chơi lý tưởng nào đó. Đó là nội dung chương tiếp theo.

Chương 4 — Đường cong chữ U ngược

Có một niềm tin phổ biến trong thể thao: muốn chơi tốt thì phải hưng phấn. Phải máu lửa. Phải có một bài phát biểu trong phòng thay đồ khiến người ta muốn chạy xuyên tường. Niềm tin đó sai, và nó sai theo một cách có thể đo được.

Hãy bắt đầu bằng một đường cong.

Yerkes và Dodson, 1908

Năm 1908, hai nhà tâm lý học Robert Yerkes và John Dodson công bố một kết quả nghiên cứu trên chuột — và mặc dù đối tượng là chuột, hình dạng đường cong họ tìm ra đã đúng cho con người trong hơn một thế kỷ.

Quan hệ giữa mức hưng phấn và thành tích không phải đường thẳng. Nó là một đường cong hình chuông úp ngược. Khi hưng phấn tăng từ thấp lên, thành tích tăng theo. Đến một điểm nào đó, thành tích đạt đỉnh. Vượt qua điểm đó, hưng phấn tăng thêm thì thành tích giảm.

Đó là định luật Yerkes-Dodson, và nó có một hệ quả mà hầu hết người chơi không chịu chấp nhận: bạn có thể chơi dở vì quá hưng phấn, đúng như bạn có thể chơi dở vì thiếu hưng phấn. Hai nguyên nhân trái ngược, cùng một kết quả.

Hãy nghĩ đến một cây đàn. Dây quá chùng thì không ra tiếng. Dây quá căng thì đứt. Có một khoảng căng cho ra đúng nốt. Khoảng đó không phải một điểm — nó là một vùng, và vùng đó khác nhau cho từng dây.

Vùng của bạn không phải vùng của người khác

Đây là phần quan trọng nhất của chương này, và nó là lý do tại sao việc bắt chước cách chuẩn bị của người khác thường phản tác dụng.

Mức hưng phấn tối ưu khác nhau ở mỗi người. Có người chơi tốt nhất ở mức kích thích tương đối thấp — họ cần bình tĩnh, chậm, tĩnh. Có người chơi tốt nhất ở mức cao — họ cần bùng nổ, cần tiếng hét, cần cảm giác sôi.

Jimmy Connors chơi tốt nhất khi anh vỗ vào chân và tự nói với mình bằng lời. Chris Evert đạt phong độ cao nhất bằng cách hít một hơi sâu và thư giãn. Hai nhà vô địch, hai chiến lược trái ngược hoàn toàn, cùng một kết quả.

Điều này liên quan đến cấu trúc tính cách và kinh nghiệm thi đấu trước đó — giống như có người hướng nội, có người hướng ngoại; có người là chim sáng, có người là cú đêm. Không có cái nào tốt hơn. Có cái phù hợp hơn với bạn.

Vì thế, hãy bỏ câu hỏi "người chơi giỏi chuẩn bị thế nào". Câu hỏi đúng là: bạn chơi tốt nhất khi nào? Và bạn nhận ra điều đó bằng cách nào?

Cái bẫy của việc đánh giá thấp đối thủ

Thiếu hưng phấn có hai nguyên nhân chính, và nguyên nhân thứ nhất là một trong những lỗi tốn kém nhất trong tennis.

Bạn đánh giá thấp đối thủ. Bạn nghĩ họ không đủ khả năng gây khó cho bạn. Bạn tin rằng chỉ cần có mặt là thắng. Vì thế bạn khởi đầu cầu thả, nỗ lực tối thiểu, và không bao giờ vào được nhịp.

Trong khi đó, đối thủ của bạn cảm nhận được cơ hội. Họ bắt đầu tin rằng hôm nay họ có thể thắng — và niềm tin đó nâng phong độ của họ lên. Bạn thấy mình bị dẫn, nhận ra đối thủ mạnh hơn mình nghĩ, và cố kéo trận đấu lại. Nhưng khi đã bị dẫn, bạn cố quá mức. Bạn hồi hộp để gỡ. Lo lắng tăng theo khoảng cách, và bạn không tin nổi rằng mình có thể thua trận này. Cùng lúc, đối thủ tự tin hơn và chơi trên phong độ thường ngày.

Khi tác giả sách gốc yêu cầu các tay vợt liệt kê điểm yếu tinh thần của mình, một mục luôn xuất hiện: coi thường đối thủ quá nhẹ, rồi trở nên lo và căng khi bị dẫn. Đó là một lỗi có cấu trúc, không phải lỗi ngẫu nhiên. Và nó đặc biệt đắt khi bạn quan tâm đến thứ hạng hoặc thành tích giải đấu.

Nguyên nhân thứ hai của thiếu hưng phấn ít kịch tính hơn nhưng phổ biến hơn: mất động lực vì nhàm chán, mệt mỏi, hoặc tập quá nhiều. Lịch thi đấu dày, di chuyển nhiều, hoặc đơn giản là chơi quá nhiều. Điều này hay gặp ở các tay vợt trẻ — những người đã ở trên sân nhiều giờ và không còn hứng thú để thi đấu, nhất là trong tập. Việc lặp đi lặp lại một cú đánh vào máy bóng, hết thuận tay đến trái tay đến giao bóng đến vô-lê, có lúc trở nên nhàm và bào mòn ham muốn. Kết quả là những trận mà người chơi thậm chí không muốn có mặt trên sân.

Vấn đề thật sự của hầu hết người chơi

Nhưng cần nói thẳng: thiếu hưng phấn là vấn đề của thiểu số. Vấn đề của gần như tất cả mọi người là quá hưng phấn.

Và điều này dẫn đến một nghịch lý rất cụ thể, mà tôi muốn bạn thử ngay lần tới ra sân.

Nghịch lý 80 phần trăm

Bạn đã bao nhiêu lần cố giao bóng thật mạnh — cố hết sức, dồn toàn bộ — và rồi bóng không đi mạnh hơn, chỉ mất chính xác?

Đó không phải ảo giác. Nghiên cứu đã chỉ ra rằng khi yêu cầu vận động viên nỗ lực 80 hoặc 90 phần trăm, thành tích tốt hơn so với khi yêu cầu 100 hoặc 110 phần trăm. Và có một phát hiện còn kỳ lạ hơn: chỉ cần yêu cầu vận động viên thả lỏng hàm cũng tạo ra cải thiện về thành tích.

Tại sao? Vì để tăng tốc độ đầu vợt, bạn cần thả các nhóm cơ đối kháng. Cơ nào kéo ngược chiều chuyển động mà vẫn căng thì đang phanh bạn lại. Một cánh tay gồng không thể vung nhanh — nó chỉ có thể vung mạnh, và mạnh không phải nhanh. Trong tennis, tốc độ đầu vợt là thứ tạo ra bóng nặng, không phải lực cơ.

Nên khi bạn cố 110 phần trăm, bạn thực chất đang tăng phanh. Bạn cảm thấy mình đang làm nhiều hơn. Bạn đang làm ít hơn.

Hàm là chỉ báo tốt nhất cho điều này, vì hầu như không ai nghĩ đến nó. Khi bạn căng, bạn nghiêng hàm. Khi bạn thả hàm, toàn bộ chuỗi cơ ở cổ và vai đi theo. Thử nghiệm: lần tới khi thấy mình đang cố quá, hãy để hàm hơi mở và lưỡi thả lỏng. Không cần làm gì khác. Rất nhiều người thấy cú đánh nhẹ đi và đi xa hơn.

Bài tập: tìm vùng của bạn

Đây là bài tập quan trọng nhất trong phần đầu cuốn sách, và nó cần giấy. Không cần nhiều — một cuốn sổ nhỏ trong túi vợt là đủ.

Bước một. Nghĩ lại trận đấu hay nhất của bạn. Không phải trận thắng đậm nhất — trận mà bạn cảm thấy mình ở trong vùng. Dành ít nhất năm phút để sống lại nó: sân, ánh sáng, đối thủ, cảm giác trong tay.

Bước hai. Chấm điểm trạng thái đó trên các cặp đối lập sau, mỗi cặp từ 1 đến 7. Điểm 1 là cực bên trái, 7 là cực bên phải.

- Thoải mái 1—7 Lo lắng
- Tự tin 1—7 Không tự tin
- Hưng phấn 1—7 Không có động lực
- Kiểm soát hoàn toàn 1—7 Không kiểm soát chút nào
- Tự động 1—7 Suy nghĩ liên tục
- Cơ thư giãn 1—7 Cơ căng
- Sung sức 1—7 Mệt mỏi
- Tự nói tích cực 1—7 Tự nói tiêu cực
- Thú vị 1—7 Không vui
- Tập trung 1—7 Không tập trung
- Dễ dàng 1—7 Nỗ lực lớn
- Năng lượng cao 1—7 Năng lượng thấp

Bước ba. Làm lại toàn bộ với trận tệ nhất của bạn.

Bước bốn. So sánh hai tờ. Hầu hết người chơi ngạc nhiên vì khoảng cách giữa hai trạng thái rõ đến vậy — và vì một số mục họ tưởng quan trọng lại không khác nhau mấy.

Bước năm, và đây là phần thực sự có giá trị. Trong vài tuần tới, sau mỗi lần ra sân, hãy điền lại bảng này. Không cần chính xác — bạn đang ước lượng. Nếu trạng thái thay đổi giữa trận, điền hai tờ: một cho set đầu, một cho phần còn lại. Sau khoảng mười lần, bạn sẽ bắt đầu thấy một mẫu: những cặp điểm nào luôn đi cùng trận hay, và ở mức nào.

Đó chính là vùng của bạn. Không phải vùng mà sách nói bạn nên có. Vùng mà dữ liệu của bạn cho thấy.

Hai điều cần nhớ

Thứ nhất: mục tiêu không phải là luôn ở đỉnh đường cong. Không ai làm được, và cố làm được sẽ biến việc chơi thành một bài kiểm tra liên tục. Mục tiêu là biết mình đang ở đâu trên đường cong, và có công cụ để dịch lên hoặc xuống khi cần.

Thứ hai: đường cong này giải thích tại sao những câu động viên kiểu "cố lên", "máu lửa lên", "thắng cho anh em" thường phản tác dụng. Chúng đẩy bạn lên phía bên phải của đỉnh — phía mà thành tích giảm. Với một người đang thiếu hưng phấn, chúng có ích. Với một người đang quá căng — tức là phần lớn người chơi ở điểm quan trọng — chúng làm mọi thứ tệ hơn.

Vậy nếu bạn đang ở sai phía, làm gì? Chương tiếp theo là toàn bộ công cụ để đi xuống, và một phần để đi lên.

Chương 5 — Thư giãn là một kỹ năng, không phải một mệnh lệnh

"Cố thư giãn đi" là câu vô nghĩa nhất trong thể thao. Thư giãn không phải một hành động bạn có thể quyết định làm, giống như bạn quyết định gơ tay. Nó là một trạng thái, và bạn chỉ vào được trạng thái đó nếu đã luyện đường vào.

Chương này là về việc luyện đường vào đó — và về một bộ công cụ nhỏ có thể dùng ngay trên sân, trong khoảng bốn mươi giây giữa hai điểm.

Người đã phát minh ra bài tập này

Năm 1930, bác sĩ Edmund Jacobson công bố một phương pháp mà ông gọi là thư giãn tiến bộ. Ông không viết cho vận động viên. Ông viết cho bệnh nhân lo âu. Nhưng nó trở thành kỹ thuật thư giãn được dùng nhiều nhất trong thể thao, vì nó dựa trên một quan sát rất đơn giản.

Bốn nguyên lý của Jacobson:

Một: căng và thư giãn loại trừ nhau. Không thể vừa thư giãn vừa căng. Về mặt sinh lý, đó là hai trạng thái của cùng một hệ.

Hai: có thể học được sự khác biệt giữa căng và không căng. Hầu hết người chơi không đủ nhạy để nhận ra mức tăng nhỏ của độ căng cơ. Nhưng đó là một kỹ năng có thể dạy được — và đây chính là phần cốt lõi.

Ba: thư giãn cơ thể làm giảm căng thẳng tinh thần. Chiều ngược lại cũng đúng, và đó là lý do nó hoạt động: bạn không thể nghĩ mình ra khỏi lo âu, nhưng bạn có thể làm cơ thể ra khỏi nó.

Bốn: làm được bằng cách căng rồi thả từng nhóm cơ một cách có hệ thống.

Cách làm

Nguyên tắc của bài tập: bạn tạo ra mức căng tối đa ở một nhóm cơ, học cách nhận diện cảm giác đó, rồi thả hoàn toàn và cảm nhận sự khác biệt. Lặp lại cho đến khi bạn nhận ra độ căng ở mức rất thấp — và có thể thả nó trước một điểm quan trọng.

Điều kiện thực hành: nằm trên sàn, gối nhỏ dưới đầu, phòng yên tĩnh, nhiệt độ dễ chịu. Nới lỏng quần áo và giày. Tháo đồng hồ, nhẫn. Nhắm mắt, thở sâu vài lần.

Lần đầu, bài tập mất khoảng ba mươi phút. Sau ba hoặc bốn buổi, phần lớn người tập rút xuống còn năm đến mười phút. Lúc đó có thể bỏ giai đoạn căng và chỉ tập trung vào thả.

Mỗi nhóm cơ: căng năm đến bảy giây, thả mười đến mười lăm giây. Lặp hai lần mỗi nhóm rồi chuyển nhóm tiếp theo. Đừng đếm quá kỹ — đếm làm bạn mất tập trung khỏi cảm giác, mà cảm giác mới là thứ cần học.

Thứ tự thực hành: bàn tay và cẳng tay → cánh tay trên → vai → cổ → trán và mặt → hàm → ngực và bụng → lưng → hông → đùi → bắp chân → bàn chân.

Hai nhóm đáng chú ý nhất với tay vợt. Hàm, vì như chương trước đã nói, nó là chỉ báo căng thẳng mà hầu như không ai để ý. Và vai, vì đó là nơi căng thẳng tích tụ trong một trận dài và là nơi phá hỏng nhịp của cú giao bóng.

Một lưu ý thực tế: đừng cố làm bài này trong lúc lái xe hay xem tivi. Nó cần sự chú ý vào cảm giác cơ thể, và sự chú ý đó chính là thứ bạn đang luyện.

Hơi thở: công cụ rẻ nhất

Nếu bạn chỉ học một thứ trong chương này, hãy học hơi thở. Nó không cần phòng yên tĩnh, không cần ba mươi phút, và có thể dùng ở bất kỳ đâu.

Quan sát đầu tiên: hơi thở của bạn khác nhau rõ rệt giữa hai trạng thái. Khi bình tĩnh, nó êm, sâu, đều. Khi bị áp lực, nó ngắn, nông, không đều.

Quan sát thứ hai, và là quan sát quan trọng: hít vào và nín thở làm tăng căng cơ; thở ra làm giảm căng cơ. Đó là lý do tại sao phần lớn tay vợt đã được dạy thở ra khi đánh bóng, đặc biệt ở những cú mạnh như giao bóng.

Và đây là một chi tiết tôi thích nhất trong toàn bộ tài liệu về đề tài này. Jimmy Connors nổi tiếng với biệt danh "kẻ cầu nhàu" vì anh tạo ra tiếng động sau gần như mỗi cú đánh. Người ta cười anh. Nhưng điều Connors thực sự làm là bảo đảm anh thở ra trong mỗi cú đánh. Tiếng động đó là bằng chứng của một hơi thở ra, không phải một tặc.

Và đây là chỗ nó hỏng: khi áp lực tăng ở điểm quan trọng, phần lớn người chơi quên nguyên tắc này và bắt đầu nín thở khi đánh. Nín thở làm cơ căng. Cơ căng làm cú đánh gắt. Cú đánh gắt làm bóng hỏng. Và bạn vừa có thêm một lý do để lo ở điểm tiếp theo.

Bài thở cơ hoành

Thở từ cơ hoành, không từ ngực. Điều này tạo cảm giác ổn định và tập trung hơn — và quan trọng là nó khó làm sai.

Hít vào chậm và sâu qua mũi, khoảng năm giây. Bụng phải phình ra. Không khí vào từ dạ dày, rồi mở rộng phần giữa và phần trên ngực. Làm nhẹ, không gắng.

Thở ra từ từ qua miệng, khoảng bảy giây, tốc độ đều. Bạn sẽ thấy cơ ở cánh tay và vai thả ra. Và bạn sẽ thấy mình bám đất hơn — chân thư giãn nhưng vững.

Ba chỗ dùng nó trên sân:

Trong cú đánh. Thở ra khi tiếp xúc bóng. Tập cho đến khi nó tự xảy ra, không cần quyết định.

Giữa các điểm. Đây là chỗ có giá trị nhất. Tập trung vào hơi thở làm bạn khó tập trung vào những thứ không liên quan — khán giả, trò khiêu khích của đối thủ, tỷ số.

Trước khi giao bóng. Một hơi sâu ngay trước khi giao làm thả cơ vai và cổ, đồng thời tạo cảm giác tập trung và mạnh. Điều này đặc biệt quan trọng sau một điểm dài, khi hơi thở của bạn đang ngắn và nông.

Và trong bốn mươi đến chín mươi giây đổi sân: đó là cửa sổ tốt nhất bạn có. Nếu đang mệt, đang chật vật, đang căng — đây là lúc dừng.

Tám công cụ dừng ngay

Những thứ dưới đây không thay thế bài tập ở nhà. Chúng là những thứ dùng được ngay cả khi bạn chưa luyện gì. Không phải cái nào cũng hợp với bạn — hãy chọn hai hoặc ba.

Một: mỉm cười khi thấy mình bắt đầu căng. Nghe ngớ ngẩn, nhưng rất khó giận và khó chịu khi đang cười. Nụ cười không xóa áp lực; nó nhắc bạn rằng đây là một trò chơi, và nhắc bạn quay lại điểm tiếp theo.

Hai: rũ tay, vai và cổ. Để ý các tay vợt hàng đầu ở điểm quan trọng: họ rũ căng ra khỏi cơ thể. Cổ và vai là hai nơi tích tụ nhiều nhất — người ta xoay đầu, nhún vai. Người khác rũ tay như vận động viên bơi trước khi xuất phát. Kéo giãn chậm cơ đang căng cũng là một cách.

Ba: chậm lại. Đây là công cụ bị đánh giá thấp nhất. Khi áp lực tăng và bạn bắt đầu bực, phản xạ là chơi nhanh hơn — như thể cách thoát khỏi sân là rời sân nhanh hơn. Nó không hiệu quả: chơi nhanh làm mất tập trung, rồi bực hơn, rồi nhanh hơn nữa. Một vòng luẩn quẩn.

Cách sửa cụ thể: khi thấy mình đang vội giao bóng, hãy đi bộ đến quả bóng xa nhất và dùng nó cho điểm tiếp theo. Việc đó tự nó làm chậm quá trình. Cách mạnh hơn là có một thói quen chuẩn bị cố định — thói quen buộc bạn phải sống chậm lại và giữ bình tĩnh ngay cả dưới áp lực.

Bốn: dùng từ gợi ý. Những từ như bình tĩnh, thư giãn, nhẹ, mềm. Chúng nhắc bạn giữ cơ thả và đầu rõ. Bạn sẽ thấy chúng hiệu quả hơn nhiều nếu bạn đã luyện thư giãn — vì lúc đó từ chỉ là cái mở cửa cho một trạng thái bạn đã biết.

Năm: thư giãn và đi theo đường bóng. Đây là câu cửa miệng của Harry Hopman, huấn luyện viên đội Davis Cup vĩ đại của Úc — đội có Rosewall, Newcombe, Laver, Stolle, Roche. Nghe có vẻ phi lý: làm sao vừa thư giãn vừa đi theo bóng? Nhưng nó nói một điều rất thật: để thắng điểm lớn, bạn phải thoải mái và phải bắt đầu cú đánh. Khi trình độ tăng, điểm áp lực không thể thắng bằng cách đẩy bóng và ngộp ngừng.

Nghĩa là: nếu có bóng ngắn, đừng ngại đánh sâu gần vạch rồi tiến lên. Nếu đánh trúng và thua, chấp nhận và ghi công đối thủ. Điều không được phép là thua một trận mà bạn biết mình đã ngộp ngừng ở những điểm quan trọng.

Sáu: một điểm, một lúc. Nghĩ về điều có thể xảy ra hoặc đã xảy ra chỉ làm tăng lo. Sự chú ý chỉ cần đặt vào điểm đang chơi.

Bảy: đừng chuẩn bị để không khớp. Người từng khớp thường bước vào trận với ý nghĩ "hy vọng lần này mình không khớp nữa". Sau vài lỗi kép: "hy vọng mình không lỗi kép nữa". Sau khi dẫn 5-4 và được giao bóng: "hy vọng mình không mất giao bóng như lần trước".

Tập trung vào điều bạn không muốn làm là phản tác dụng. Nó gieo đúng cái nghi ngờ mà nó định tránh. Thay vào đó, tập trung vào việc bạn cần làm cho cú đánh cụ thể đó.

Tám: có một kế hoạch và giữ nó đủ lâu. Phần này quan trọng đến mức cần ví dụ.

Ashe, Connors, và một kế hoạch bị nghi ngờ

Wimbledon 1975. Connors đang ở phong độ cao nhất và gần như không ai cho Arthur Ashe cơ hội. Ashe và huấn luyện viên quyết định rằng cách đánh bại Connors là cho anh ta ăn bóng chậm. Vì Connors mạnh ở nhịp độ và tốc độ, Ashe sẽ đánh rất nhiều cú cắt, giao bóng nhẹ, bóng bổng, và những cú phá nhịp khác.

Điều đáng chú ý: Ashe thích đánh giao bóng mạnh và những cú lớn. Kế hoạch đó đi ngược sở thích của chính anh. Anh vẫn làm, và làm gần như hoàn hảo, để thắng.

Bây giờ phần thứ hai, và đây là phần liên quan đến bạn. Rất nhiều người chơi bỏ kế hoạch quá sớm, phản ứng thái quá với một vài cú đánh. Bạn nhận ra trái tay đối thủ yếu, bạn quyết định lên lưới đánh vào đó. Hai lần đầu, đối thủ đánh xuyên qua bạn hai cú trái tay đẹp. Và bạn bỏ kế hoạch, kết luận rằng trái tay của họ hóa ra không yếu.

Đó có thể là một sai lầm đắt. Cú đánh yếu thường chỉ gây dưới áp lực liên tục. Nếu bạn ngừng gây áp lực, nó sẽ không bao giờ gãy. Tất nhiên, có thể kế hoạch của bạn sai, hoặc đối thủ đang có một ngày đặc biệt — lúc đó đổi là đúng. Nhưng nguyên tắc là: phải có kế hoạch tốt ngay từ đầu, và cho nó một cơ hội công bằng trước khi bỏ.

Và đây là lợi ích tâm lý, có lẽ còn lớn hơn lợi ích chiến thuật: kế hoạch làm giảm số quyết định. Lo lắng thường đến từ sự thiếu quyết đoán. Người chơi bước vào trận mà không định trước sẽ làm gì trong những tình huống nhất định, rồi phải quyết định trong lúc bóng đang bay — và mỗi quyết định là một cơ hội để nghi ngờ mình. Một kế hoạch tốt dời phần lớn quyết định ra trước trận.

Phía bên kia: khi bạn quá phẳng

Chương này chủ yếu nói về hạ nhiệt, vì đó là vấn đề của gần như tất cả mọi người. Nhưng có một nhóm nhỏ cần điều ngược lại: người chơi quá phẳng.

Dấu hiệu: chân nặng, không nảy; không quan tâm mình sẽ chơi thế nào; đầu hay lang thang; thấy chán; di chuyển chậm, chuẩn bị kém; thiếu dự đoán và nhiệt tình.

Bạn không cần có đủ tất cả dấu hiệu này. Nhưng càng thấy nhiều, bạn càng cần làm gì đó để kích hoạt. Những cảm giác này thường xuất hiện khi bạn không chuẩn bị tốt về thể chất hoặc tinh thần — thiếu ngủ, chơi quá nhiều, hoặc đấu với đối thủ yếu hơn nhiều.

Công cụ để tăng kích hoạt là phần đối xứng của những gì ở trên: di chuyển nhiều hơn giữa các điểm thay vì đứng yên; nói to hơn; dùng nhịp thở nhanh hơn; đặt mục tiêu cụ thể cho trận thay vì "chơi cho xong"; và quan trọng nhất — nhớ lại lý do bạn chơi môn này.

Điều đáng chú ý: đây chính xác là những gì Connors làm một cách tự nhiên. Anh vỗ chân, anh nói to, anh tạo nhịp. Với anh, đó không phải kỹ thuật — đó là con người anh. Nhưng nó cũng là kỹ thuật, và người chơi quá phẳng có thể học nó.

Chương tiếp theo chuyển sang trụ cột thứ hai, và sang một trong những hiện tượng gây bức bối nhất trong môn này: bạn đang chơi tốt, rồi đột nhiên không còn biết mình đang làm gì nữa.

Chương 6 — Bốn ô chú ý

Trong tâm lý học thể thao, tập trung được định nghĩa rất cụ thể: khả năng hướng sự chú ý vào những tín hiệu liên quan trong môi trường, và duy trì nó trong suốt cuộc thi. Định nghĩa đó có hai phần, và phần thứ hai khó hơn phần thứ nhất.

Tín hiệu nào là liên quan

Tín hiệu rõ nhất — và bị bỏ qua nhiều nhất — là quả bóng. Nghe hiển nhiên đến mức vô nghĩa. Nhưng phần lớn người chơi không thực sự nhìn bóng; họ nhìn vùng gần quả bóng. Đó là một khác biệt lớn, và nó giải thích tại sao rất nhiều cú đánh bị tiếp xúc lệch.

Tín hiệu thứ hai là chuyển động và động tác vọt của đối thủ trước khi họ đánh. Đọc được vọt đi đâu và tay xoay thế nào cho bạn một phần giây đoán trước hướng, tốc độ và độ xoáy. Đó là toàn bộ nội dung của kỹ năng "đọc trận đấu", và nó không phải năng khiếu — nó là một tín hiệu bạn chưa tập nhìn.

Tín hiệu thứ ba là giữa điểm: nghĩ về điểm tiếp theo, quyết định chiến thuật, chọn kiểu giao bóng và vị trí.

Và đây là chỗ khó. Chỉ có vài tín hiệu liên quan. Nhưng có vô số tín hiệu không liên quan đang tranh nhau: tiếng ồn khán giả, trò khiêu khích của đối thủ, những cú hỏng trước đó, tỷ số, chuyện hôm qua, kế hoạch buổi tối, một phán quyết sai, và bất cứ thứ gì cái đầu tự nghĩ ra.

Sự kiên định của Chris Evert — thứ tạo nên kỷ lục về độ ổn định của cô — thường được giải thích bằng kỹ thuật. Nhưng nó bắt nguồn từ khả năng chú ý: cô chọn lọc được cái gì quan trọng và bỏ qua phần còn lại. Cô dành sự chú ý hoàn toàn cho trận đấu và gần như không nhận thức được những thứ khác.

Phần khó: duy trì

Chú ý đúng trong một khoảnh khắc thì dễ. Duy trì nó trong hai hoặc ba giờ thì khó. Trận chung kết Davis Cup giữa McEnroe và Wilander kéo dài hơn sáu giờ — đó là một bài kiểm tra sức bền tinh thần gần như không có môn nào sánh được.

Có một câu ngạn ngữ: mệt mỗi làm tất cả chúng ta thành kẻ hèn. Nó đúng với sự chú ý. Billie Jean King nói gọn hơn: Ngay khi bạn cảm thấy hơi mệt, đó chính là lúc bạn phải buộc mình tập trung hơn.

Đó là một chỉ dẫn đảo ngược bản năng. Bản năng nói: mệt thì thả lỏng. King nói: mệt là tín hiệu phải siết.

Hai chiều, bốn ô

Để hiểu vì sao tập trung hỏng, cần biết sự chú ý có hai chiều.

Chiều rộng: từ rộng đến hẹp. Chú ý rộng cho phép nhận biết nhiều sự kiện cùng lúc — người chơi đôi phải theo dõi đối tác, chuyển động đối thủ, và vị trí bóng để quyết định đánh gì và đặt ở đâu. Chú ý hẹp là tập trung hoàn toàn vào một thứ, thường là quả bóng; mọi thứ khác bị loại bỏ.

Chiều hướng: từ bên trong đến bên ngoài. Bên trong là suy nghĩ và cảm xúc của chính bạn — tôi cần bề giao bóng của cô ấy trong game này, không biết nên lùi hay lên. Bên ngoài là hướng ra môi trường — bóng, chuyển động đối thủ, khán giả.

Hai chiều nhân với nhau cho bốn ô, và mỗi ô có một việc sử dụng đúng:

Rộng – Ngoài. Đánh giá nhanh toàn cảnh. Dùng khi bạn bước vào sân và cần thu thập thông tin: mặt sân nhanh hay chậm, gió thế nào, nắng ở đâu, đối thủ khởi động ra sao, khán giả đông không.

Rộng – Trong. Phân tích và lập kế hoạch. Dùng trước trận, khi bạn xây kế hoạch thi đấu — ví dụ quyết định rằng lần này sẽ lên lưới nhiều hơn và giao bóng rồi lên.

Hẹp – Ngoài. Tập trung vào một hoặc hai tín hiệu bên ngoài. Đây là ô bạn cần trong lúc bóng đang chơi: nhìn bóng.

Hẹp – Trong. Diễn tập trong đầu hoặc điều chỉnh trạng thái cảm xúc. Dùng khi bạn hít một hơi sâu trước khi giao bóng để thả vai, hoặc khi bạn hình dung lại cú giao bóng vừa hỏng để sửa.

Một trận diễn hình đi qua cả bốn ô

Một giờ trước trận, bạn đang ở Rộng – Trong: nghĩ về kế hoạch, vì kế hoạch lần trước đã thất bại. Bạn quyết định sẽ quyết liệt hơn, lên lưới sau bóng ngắn, và dùng giao bóng rồi lên trong vài tình huống.

Khi vào sân khởi động, bạn chuyển sang Rộng – Ngoài: thu thập thông tin — độ nảy của mặt sân, gió, nắng, chuyển động và cú đánh của đối thủ.

Cùng lúc, bạn ở Hẹp – Trong với chính mình: cảm nhận độ lỏng của tay, độ tiếp xúc bóng, độ thoải mái của bước chân. Đây là lúc duy nhất trong ngày bạn được phép nghĩ về cơ chế cú đánh.

Khởi động xong, bạn thu hẹp lại: Hẹp – Ngoài. Nhìn bóng. Và ở đó suốt trận, chỉ thỉnh thoảng nhảy ra ngoài giữa các điểm.

Điểm mấu chốt: tập trung tốt không phải là giữ một ô. Nó là chuyển ô đúng lúc. Người chơi kém không phải người không tập trung — họ là người tập trung vào ô sai ở thời điểm sai.

Năm cách làm hỏng nó

Một: chú ý đến quá nhiều tín hiệu. Bạn cố xử lý cùng lúc bóng, đối thủ, gió, tỷ số, và cảm giác của chính mình. Kết quả là xử lý không thứ nào.

Hai: chú ý đến quá khứ. Bạn còn đang ở cú hỏng vừa rồi. Điều này đặc biệt nguy hiểm vì nó mang hình dạng của sự phân tích — bạn tưởng mình đang sửa lỗi, nhưng thực ra bạn đang đánh điểm tiếp theo bằng sự chú ý của điểm trước.

Ba: chú ý đến tương lai. Bạn đang ở tỷ số 5-4 và đang nghĩ về việc thắng trận. Bạn chưa thắng. Bạn đang chơi một điểm trong khi sống ở một khoảnh khắc chưa tồn tại.

Bốn: tê liệt vì phân tích. Đây là cái bẫy tinh vi nhất, và nó đáng một mục riêng.

Khi bạn học một động tác mới, tập trung vào bên trong là đúng. Nếu bạn đang sửa cú giao bóng, bạn cần cảm nhận chuyển trọng lượng, vị trí vợt, độ cao tung bóng — nhưng chỉ nên sửa một thứ mỗi lần. Nếu bạn chuyển từ trái tay hai tay sang một tay, bạn cần cảm nhận chuyển động mới, vì xu hướng tự nhiên là quay về thói quen cũ.

Vấn đề xuất hiện khi kiểu chú ý này theo bạn vào trận. Bạn bắt đầu hồng trái tay, và phản xạ là tập trung nhiều hơn vào cú trái tay. Rồi bạn bắt đầu hỏi: tôi có xoay người đủ không? tôi có thả cổ tay không? tôi có mở mặt vợt quá sớm không? khuỷu tay có sát không? backswing có cao quá không? tôi có đánh bóng quá muộn không?

Đó là sáu câu hỏi trong một khoảng thời gian mà bạn có thể trả lời được... không câu nào. Bạn vừa tạo ra tê liệt vì phân tích. Tâm trí lấn át cơ thể. Và càng có xu hướng phân tích, bạn càng dễ phá vỡ chuyển động tự nhiên vốn là thứ tạo nên một cú đánh trơn.

Quy tắc thực dụng: trong lúc bóng đang chơi, chú ý hẹp nên hướng ra ngoài (bóng), với sự chú ý tối thiểu đến cơ chế cơ thể. Giữa điểm và lúc đổi sân mới là thời điểm đúng để nhìn vào trong.

Năm: khớp. Và đây là cái đáng nói nhất, vì nó là kết quả của bốn cái trên cộng lại.

Khớp là một quá trình, không phải một nhãn

Không có gì tệ hơn để nói về một tay vợt là họ "khớp". Nhưng từ đó vô dụng, vì nó chỉ là một nhãn dán lên kết quả. Khớp là một quá trình, và vì nó là quá trình, bạn có thể chặn nó ở giữa.

Hãy xét hai tình huống. Bạn thắng set đầu 6-2, dẫn 5-3 set hai, giao bóng cho trận. Giao bóng hồng, bạn thua set hai và thua trận. Hoặc: hai set chia đôi, bạn giao bóng ở 4-4, 30-40, thực hiện một cú lên lưới, đối thủ đánh một quả bóng yếu, bạn có đủ thời gian và đánh vào lưới — đối thủ giữ giao bóng và thắng trận.

Cả hai đều trông giống khớp. Nhưng câu hỏi đúng không phải "tôi có khớp không". Mà là: cái gì đã xảy ra theo thứ tự nào.

Chuỗi đó trông như sau:

Điều kiện. Một trận quan trọng. Một điểm quan trọng trong trận đó. Và — đây là phần ít ai để ý — sự đánh giá của người khác: huấn luyện viên, đồng nghiệp, bố mẹ. Không cần Wimbledon để một trận thành quan trọng; chung kết câu lạc bộ địa phương cũng đủ, tùy mức của bạn.

Thay đổi thể chất. Cơ căng lên. Nhịp thở tăng. Tim đập nhanh.

Thay đổi chú ý. Đây là mắt xích quyết định, và là chỗ hầu hết mọi người bỏ qua. Sự chú ý hướng vào trong (bạn bắt đầu theo dõi chính mình). Sự chú ý thu hẹp (bạn chỉ còn thấy một thứ, thường là nỗi lo của mình). Và quan trọng nhất: tính linh hoạt của sự chú ý giảm — bạn mất khả năng chuyển ô khi tình huống đòi hỏi.

Kết quả. Cú đánh vội. Thời điểm và phối hợp lệch. Chú ý dồn vào tín hiệu không liên quan (chính sự lo của bạn). Cơ căng và mệt.

Nhìn vào chuỗi này, có ba chỗ chặn được: giảm căng cơ (chương 5), giữ sự chú ý hướng ra ngoài (chương này), và — chỗ can thiệp mạnh nhất — giữ được tính linh hoạt của sự chú ý. Nghĩa là: khi

bạn thấy mình đang nhìn vào trong, bạn vẫn còn khả năng quay ra ngoài.

Người chơi khớp không phải người lo nhiều hơn. Ai cũng lo. Người khớp là người, ở điểm quan trọng, mất khả năng chuyển sự chú ý trở lại quả bóng.

Chương tiếp theo là các công cụ cụ thể để giữ và lấy lại khả năng đó — gồm cả những thứ dùng được ngay giữa một điểm đang hỏng.

Chương 7 — Công cụ giữ mắt và giữ đầu

Chương trước mô tả bốn ô chú ý. Chương này là những thứ cụ thể để giữ bạn ở đúng ô — và để quay lại khi bạn đã trượt ra.

Một điều cần nói trước: những công cụ này nghe rất nhỏ. Đừng đánh giá chúng bằng kích thước. Nhiều tay vợt nói với tác giả sách gốc rằng chỉ một gợi ý đơn giản cũng tạo ra thay đổi lớn về chất lượng thi đấu. Nhưng gợi ý chỉ có tác dụng nếu bạn chọn đúng cái hợp với mình — nên hãy thử, rồi giữ lại hai hoặc ba.

Giữ mắt: dây lưới và dây vợt

Vấn đề phổ biến nhất không phải là không tập trung trong lúc bóng bay — mà là để mắt lang thang giữa các điểm, khi bạn không tham gia gì cả. Mắt đi lang thang thì đầu đi theo.

Cách chặn đơn giản nhất: giữa các điểm, nhìn vào dây lưới. Không nhìn quanh sân. Không nhìn đối thủ. Không nhìn khán giả hay sân bên cạnh.

Một số tay vợt làm cách khác: Connors và Lendl chọn dây vợt, cúi đầu xuống, nhìn vào vợt cho đến khi sẵn sàng bắt đầu điểm. Cùng một nguyên tắc — cho mắt một chỗ để ở.

Roy Emerson, nhà vô địch người Úc, mô tả cách ông làm điều này mạnh hơn nhiều: Nó bắt đầu ngay khi bạn bước ra sân. Khi tôi ra sân cho một trận quan trọng, tôi nhìn thẳng xuống sân như thể đang tìm một đồng xu. Tôi chưa bao giờ nhìn những người nhặt bóng hay trọng tài, hay thậm chí đối thủ. Tôi thậm chí chưa bao giờ nghe thấy gì. Tất cả những gì tôi nghe là tiếng ồn.

Đọc lại câu cuối. Ông không nói ông nghe thấy tiếng ồn và nghe thấy người ta nói gì. Ông nghe tiếng ồn như một khối không có nội dung. Đó là một trạng thái có thể luyện.

Nhìn đường may của bóng

Đây là ý tưởng từ Tim Gallwey, và nó là công cụ mạnh nhất trong chương này.

Mọi người đều được dạy "nhìn bóng". Nhưng thí nghiệm cho thấy phần lớn tay vợt nhìn vào vùng xung quanh quả bóng, không nhìn vào chính quả bóng. Vấn đề này tệ hơn khi điểm kéo dài, khi trận kéo dài, khi mệt — và tệ hơn nữa khi đối thủ giao bóng mạnh hoặc vô-lê sắc.

Cách sửa: nhìn đường may của bóng. Không nhìn quả bóng như một vật thể, mà tìm hình dạng các đường may tạo ra khi bóng xoay.

Kết quả thường đến ngay: bạn bắt đầu quan sát bóng từ lúc nó rời vợt đối thủ đến lúc nó chạm vợt bạn, và đầu bạn khó đi lang thang hơn nhiều vì nó đang bận tìm một hình dạng cụ thể. Nhiều người thấy cú đánh trôi hơn, tự nhiên hơn, có nhịp hơn.

Nó cũng cho bạn thêm ba thông tin miễn phí: độ cao của bóng khi qua lưới, tốc độ của nó, và nó đang lên hay đang xuống khi bạn tiếp xúc. Ba thứ đó là toàn bộ dữ liệu bạn cần để chọn cú đánh.

Phải nói thật: tập trung hoàn toàn vào đường may không dễ, và mất thời gian. Nhưng nó là một trong ít bài tập mà kết quả thấy được ngay từ lần đầu với nhiều người.

Một điểm, một lúc — và sự thật về Borg

Bjorn Borg được hỏi đâu là lý do quan trọng nhất cho sự nghiệp của ông. Ông không nói về thể lực, về cú đánh, về chiến thuật. Ông nói: Đó là khả năng chơi từng điểm một và không lo lắng hay nghĩ về những gì vừa xảy ra hoặc những gì có thể xảy ra. Điều quan trọng duy nhất là điểm sắp tới.

Bây giờ đến phần ít người biết. Borg phải học kỹ năng đó. Khi còn là một tay vợt trẻ, ông nổi tiếng là người nóng tính, để mọi thứ ảnh hưởng đến mình — đến mức bố mẹ ông cất vợt vào tủ sáu tháng và cấm ông chơi. Nếu muốn chơi tiếp, ông phải học cách không để mọi thứ làm phiền và chỉ tập trung vào một điểm.

Đó là một trong những sự thật hữu ích nhất trong cuốn sách này. Người bình tĩnh nhất trong lịch sử môn thể thao này không bình tĩnh bẩm sinh. Ông bị buộc phải học, vì cái giá của việc không học là không được chơi.

Và đây là chỗ khó: ở trong hiện tại đòi hỏi sự chú ý cao nhất giữa các điểm. Trong lúc bóng bay thì dễ — bạn buộc phải ở đó. Giữa các điểm mới là lúc đầu bạn trôi về quá khứ và tương lai.

Luyện tập trong điều kiện xấu

Có một sự bất đối xứng kỳ lạ trong cách người ta luyện. Cầu thủ bóng rổ đứng ném phạt trong khi khán giả la hét, vỗ tay, dậm chân — họ luyện đúng điều kiện thi đấu. Nhưng nếu ai đó đi lại trên khán đài hoặc nói to trong một trận tennis, phần lớn tay vợt mất tập trung và bực.

Ví dụ nổi tiếng nhất: nhiều tay vợt phàn nàn về máy bay bay qua US Open, vì sân nằm trên đường bay của La Guardia. Đó là một điều kiện cố định, không thể sửa, và hoàn toàn có thể luyện.

Cách làm: dừng trước những phiền nhiễu. Nhờ người đứng quanh sân nói chuyện, đi ngang qua. Nếu bạn hay mất tập trung khi có gió hoặc nắng, hãy tập trong gió và nắng. Chính vì những điều kiện đó khó chịu nên người ta tránh chúng trong luyện tập — rồi sụp hoàn toàn khi gặp trong trận.

Connors nói về sức nóng: Ngoài đó rất nóng — rất nóng — nhưng tôi biết nếu tôi bắt đầu nghĩ quá nhiều về mặt trời, tôi sẽ không dốc hết sức. Tôi không lo về nó khi ở trên sân. Khi tôi ngồi xuống, khi mặt trời lặn, nó bắt đầu ảnh hưởng một chút. Nên tôi chỉ chặn nó lại và giả vờ như nó không có ở đó. Đó là điều bạn phải làm trong môn này — đừng để mình nghĩ về bất cứ thứ gì có thể ảnh hưởng tiêu cực đến trận đấu của bạn.

Chú ý cấu trúc của câu đó: không phải "tôi không cảm thấy nóng". Ông cảm thấy. Ông chặn việc nghĩ về nó.

Từ gợi ý

Từ gợi ý là một từ dùng để kích hoạt một phản ứng cụ thể. Có hai loại: loại mang tính chỉ dẫn (vợt ra sau, theo, giữ cổ tay) và loại mang tính động lực (di chuyển, mạnh, nhanh, nhẹ, thư giãn).

Vài ví dụ cụ thể:

Nếu khi trả giao bóng bạn bị đứng chân phẳng và dồn vào chân sau, dùng từ tới để kéo bạn vào bóng.

Nếu khi vô-lê bạn đánh bóng ngang hông thay vì ra trước mặt, dùng đấm hoặc bóp cò để nhấn vào việc đánh ra trước.

Nếu khi đập bóng bạn không đuổi hết tay, dùng với hoặc đuổi.

Và đây là chỗ Rod Laver đưa ra ví dụ hay nhất: Nếu tôi có thể di chuyển đôi chân, mọi thứ ổn hơn một chút. Thường thì khi một tay vợt mất tập trung, nó biểu hiện ở một hoặc hai lĩnh vực kỹ thuật — như không nhìn bóng, hoặc không xoay vai. Nên thay vì chỉ bảo mình tập trung, hãy tập trung vào đúng thứ đang làm bạn gặp rắc rối.

Đó là một câu rất giàu. "Hãy tập trung" là một mệnh lệnh không có địa chỉ. "Hãy di chuyển chân" là một mệnh lệnh có địa chỉ, và vì có địa chỉ nên nó thực thi được.

Tiêu chí chọn từ gợi ý: nó phải có nghĩa với bạn, và nó phải hướng sự chú ý vào đúng phản ứng tạo ra kết quả. Nó đặc biệt hữu ích khi bạn đang học một cú mới, một biến thể của cú cũ, hoặc đang cố bỏ một thói quen xấu.

Tư duy không phán xét

Đây là công cụ khó nhất, vì nó đi ngược một bản năng rất mạnh: bản năng gán nhãn.

Bạn đánh một cú tốt và thấy thích. Bạn bỏ một cú dễ và thấy ghê. Những đánh giá đó là phản ứng của cái tôi với cách bạn nhìn trận đấu của mình — và chúng chỉ có một tác dụng: làm hỏng phong độ.

Vì sau vài cú bị dán nhãn "tệ", bạn bắt đầu khái quát hóa: tôi luôn bỏ những cú dễ, tôi có cú giao bóng tệ, tôi là đứa hay khóp. Gallwey chỉ ra rằng những kiểu phán xét này dẫn đến phong độ kém: cú đánh mất nhịp, mất thời điểm, mất độ trơn. Đầu lún ất cơ thể, bạn cố quá, cơ căng, và bạn đánh ngập ngừng.

Thay vào đó: nhìn mà không dán nhãn. Không phải bỏ qua lỗi — mà nhìn cú đánh như nó là, không thêm gì vào.

Ví dụ cụ thể. Trong một trận, bạn nhận ra giao bóng một của mình vào 40 phần trăm. Đó là một quan sát. Nó không bao gồm việc gọi cú giao bóng của bạn là tệ — điều thường dẫn đến giận, thất vọng, và chán nản.

Rồi bạn nhận ra thêm: phần lớn lỗi đi vào lưới chứ không đi dài. Đó là một thông tin có giá trị, vì nó chỉ ra hai nguyên nhân khả dĩ — tung bóng quá thấp, hoặc giao quá nhanh. Bạn sửa một trong hai.

Cùng một dữ liệu. Một đường dẫn đến thay đổi; một đường dẫn đến tự phá. Khác biệt chỉ là có dán nhãn hay không.

Đừng đổi ý khi bóng đã đến

Đây là lỗi cụ thể mà tôi thấy nhiều người chơi khá mắc, và nó gây ra những lỗi trông rất khó hiểu.

Tình huống một: đối thủ đánh một cú lên lưới sâu, bạn quyết định đánh chéo xuống. Khi bạn lấy vợt ra sau, khéo mắt thấy đối thủ di chuyển xuống — và ở khoảnh khắc cuối bạn đổi sang đánh thẳng,

rồi đánh vào lưới.

Tình huống hai: bạn có một cú đập bóng dễ, đối thủ đứng yên bên trái tay như đã buông. Bạn chuẩn bị đánh vào phần sân rộng. Rồi bạn thấy anh ta lao qua đúng chỗ đó. Bạn đổi ý đánh ra sau lưng anh ta — bóng đi ra ngoài.

Cả hai đều hỏng vì cùng một lý do: đổi lựa chọn ở phút cuối đòi hỏi điều chỉnh tức thời về thời điểm, góc vợt và bước chân, và ngay cả người chơi rất kinh nghiệm cũng không làm được.

Và đây là sai lầm gốc: bạn đang nhìn đối thủ thay vì nhìn bóng.

Nguyên tắc: khi đã chuẩn bị đánh, chỉ tập trung vào bóng và đánh cú đã chọn cho thật sắc. Nếu bạn đánh tốt, bạn vẫn có thể thắng điểm dù đối thủ đoán đúng — vì nếu cú đánh đủ mạnh, điều tốt nhất họ làm được là bật lên một quả bóng khác, và bạn vẫn kiểm soát điểm. Nếu đường bóng đủ thấp và khó, họ sẽ không cản được, và bạn có cơ hội khác.

Quy tắc gọn: quyết định, tin vào quyết định, và thực hiện bằng hết khả năng. Không quyết định hai lần cho một cú đánh.

Thói quen giao bóng — vì sao nó quan trọng hơn bạn nghĩ

Trong tất cả các cú đánh, giao bóng là cú duy nhất nằm trong kiểm soát hoàn toàn của bạn. Mọi cú khác là phản ứng với đối thủ. Vì thế nó là chỗ tốt nhất để xây một thói quen đứng vững dưới áp lực.

Hãy để ý các tay vợt có cú giao bóng tốt — Navratilova, McEnroe, Lendl, Shriver, Becker, Edberg. Thói quen và nhịp của họ không đổi suốt trận. Họ đã lên kế hoạch, luyện, và hoàn thiện nó để có thể thoải mái bất kể tình huống. Thói quen làm giảm lo lắng và thu hẹp sự chú ý vào đúng những phần quan trọng của cú giao bóng.

Năm bước, và cái nào cũng có lý do:

Một: vị trí và đặt chân. Với hầu hết người chơi, bắt đầu bằng cách đặt mũi chân trước một khoảng cố định sau vạch cuối sân. Khoảng cách chính xác không quan trọng bằng việc giữ nó nhất quán. Nếu bạn tiến vào bóng bằng cách bước chân trước, hãy đứng xa hơn để tránh lỗi chân. Cũng cần xác định vị trí dọc vạch cuối sân để chia góc và để đánh lừa — và liệu vị trí đó có đổi giữa hai bên không. McEnroe luôn đứng rất xa vạch giữa, đặc biệt khi giao bóng bên deuce, và đó là điều bất thường. Điểm cần làm là tìm vị trí tối ưu cho cú giao bóng của bạn và giữ nó. Cuối cùng: chú ý khoảng cách giữa hai bàn chân và hướng các ngón chân — vì nó điều khiển độ xoay người và cách chuyển trọng lượng.

Hai: quyết định kiểu giao bóng và vị trí. Đây là chỗ tôi thấy nhiều người chơi làm rất tệ. Khi được hỏi tại sao lại giao bóng xoáy ra ngoài bên thuận tay ở bên deuce, câu trả lời thường là "tôi thấy vậy" hoặc "có vẻ hợp lúc đó". Những câu hỏi đúng nên là: cú giao bóng tốt nhất của tôi là gì? Gần đây cái gì hiệu quả? Đối thủ đang chờ gì? Tỷ lệ vào cao nhất ở đâu? Tình huống trong trận là gì? Bên nào của họ lỗi nhiều hơn? Phần lớn những câu này có thể trả lời trước trận.

Ba: chỉnh cách cầm và lấy bóng. Các kiểu giao bóng khác nhau có thể cần chỉnh nhẹ cách cầm; vợt phải thoải mái trong tay. Và một gợi ý thực dụng: luôn giao bóng chỉ với một quả trong tay, cả khi tập lẫn khi đấu. Hai lý do. Thứ nhất, cầm hai quả buộc bạn phải giải hai kiểu tung khác nhau. Thứ hai — và quan trọng hơn — cầm một quả buộc bạn phải lấy quả tiếp theo từ túi sau khi lỗi, và điều

đó làm bạn chậm lại trước cú giao bóng hai. Rất nhiều người lao vào giao bóng hai khi bị áp lực; thói quen có chủ đích là thử chặn việc đó.

Bốn: một hơi thở sâu. Thả cổ, vai, tay, cổ tay. Sau một điểm dài, nhiều người bắt đầu giao bóng trước khi hồi phục xong. Có thể cần hai hoặc ba hơi. Đừng bắt đầu động tác cho đến khi bạn bình tĩnh và sẵn sàng.

Năm: nhịp nảy bóng. Số lần nảy không quan trọng. Mục đích là tạo nhịp và cảm giác thoải mái. Sau khi nảy xong, một hơi sâu nữa trước khi bắt đầu.

Toàn bộ thói quen này nghe như một nghi thức. Nó đúng là một nghi thức. Và giá trị của nghi thức không nằm ở việc nó đúng về mặt kỹ thuật — mà ở chỗ nó giống nhau ở điểm 40-30 và ở điểm 30-40. Khi mọi thứ khác thay đổi, thói quen là thứ duy nhất bạn vẫn nhận ra.

Phần tiếp theo chuyển sang trụ cột thứ ba: cách bạn nói với chính mình — và tại sao những lời đó có tác dụng cơ học, không chỉ tinh thần.

Chương 8 — Giọng nói trong đầu bạn

Chương trước kết thúc bằng một câu hứa: những lời bạn nói với chính mình có tác dụng cơ học, không chỉ tinh thần. Chương này giải thích cơ chế đó — và chỉ ra chỗ mà hầu hết người chơi hiểu sai về nó.

Epictetus, cách đây gần hai nghìn năm, viết một câu mà mọi tay vợt nên dán vào túi vợt: Con người không bị xáo trộn bởi sự việc, mà bởi cách họ nhìn sự việc. Shakespeare nói lại cùng một ý bằng ít chữ hơn: Không có gì tốt hay xấu; chỉ suy nghĩ làm nó thành như vậy.

Nghe thì hiển nhiên. Nhưng hãy để ý: trong lúc thi đấu, gần như không ai hành động như thể điều đó đúng. Người ta hành động như thể sự việc là nguyên nhân. Bóng vào lưới, và cơn giận xuất hiện — như thể quả bóng đã bơm cơn giận vào người. Không có gì được bơm cả. Giữa quả bóng và cơn giận có một câu, và câu đó thường quá nhanh, quá quen, đến mức bạn không nghe thấy nó nữa.

Cả chương này nói về câu đó.

Một trận đấu, hai câu

Bạn vào chung kết một giải quan trọng — giải mà bạn chưa từng vô địch. Thắng set một 7-5 sau một set rất mệt. Set hai, bạn giao bóng ở 5-4 để kết thúc trận. Rồi cú giao bóng vỡ: một phần vì bạn do dự, một phần vì đối thủ trả tốt hơn bạn tưởng. Bạn thua set hai, rồi thua tie-break set ba 7-6 sau khi đã dẫn 4-1.

Sau trận, bạn chán nản, giận, và khó chịu với chính mình đến mức tuần sau không muốn ra sân. Trong đầu bạn có một câu: Tại sao mình phải tiếp tục làm việc chăm chỉ khi rõ ràng là mình không thể thắng được trận lớn?

Bây giờ lấy đúng trận đó, đúng tỷ số đó, đúng cú giao bóng vỡ đó. Nhưng câu trong đầu là: Mình mất tập trung ở đoạn cuối set hai, và nếu muốn vô địch lần sau thì mình phải làm việc nhiều hơn ở đúng đoạn đó.

Cùng một sự kiện. Cùng một người. Hai tuần sau khác hẳn nhau.

Đây là chỗ cần nói rõ, vì nó là nền của cả trụ cột thứ ba: câu thứ nhất và câu thứ hai không khác nhau ở tâm trạng. Chúng khác nhau ở thông tin. Câu thứ nhất không chứa một dữ kiện nào về trận đấu — nó chỉ chứa một phán quyết về con người bạn. Câu thứ hai chứa hai dữ kiện: bạn mất tập trung, và nó xảy ra ở cuối set hai. Một câu có thể dùng để tập. Một câu thì không.

Cơ chế: một câu đôi bốn thứ

Nói rằng suy nghĩ ảnh hưởng đến cảm xúc thì vẫn còn mơ hồ. Cụ thể hơn: một câu tự nói thay đổi bốn thứ, và cả bốn đều đo được, cả bốn đều ảnh hưởng trực tiếp đến cú đánh.

Một: nhịp thở. Câu đồ ngốc đi kèm một hơi thở ngắn ở ngực trên. Câu điểm tiếp theo đi kèm một hơi thở dài hơn, xuống dưới. Ở chương 5 bạn đã thấy vì sao điều này quan trọng: thở ngực trên là

dấu hiệu của hệ thần kinh đang ở chế độ báo động, và nó kéo theo độ căng của cổ, vai, cổ tay.

Hai: trương lực cơ. Đây là phần Jacobson đã đo từ những năm 1930. Cơ không bao giờ ở trạng thái 0. Khi bạn tự gọi mình là đồ ngốc, trương lực nền tảng — đặc biệt ở hàm, căng tay, và các cơ quanh mắt. Bạn không cảm thấy nó. Bạn chỉ cảm thấy cú đánh "khựng".

Ba: độ rộng của chú ý. Ở chương 6, bốn ô chú ý. Câu tự phán xét kéo bạn về ô hẹp-nội — vào trong, vào cái tôi, vào một điểm duy nhất là nỗi thất vọng. Từ đó bạn không còn thấy sân, không còn thấy đối thủ đang làm gì, không còn thấy bóng rời vọt anh ta sớm hơn nửa nhịp.

Bốn: lựa chọn cú đánh. Và đây là cái đắt nhất. Người đang tự phá mình không chọn cú đánh tốt nhất — họ chọn cú đánh an toàn nhất hoặc cú đánh trả đũa nhất. Cả hai đều là quyết định đưa ra bởi cảm xúc, không bởi tình huống.

Bốn thứ đó cộng lại giải thích một hiện tượng mà mọi người chơi đều biết: bạn đánh hỏng một cú, và ba cú tiếp theo cũng hỏng. Không có gì trên sân thay đổi giữa bốn cú đó. Chỉ có câu trong đầu thay đổi.

Nhưng khoan — phong độ đỉnh cao là lúc không nghĩ gì

Đến đây phải nói một điều làm khó cả chương.

Khi được hỏi lúc chơi hay nhất họ nghĩ gì, rất nhiều tay vợt trả lời: không nghĩ gì cả. Và các nhà tâm lý thể thao nghiêm túc đều đồng ý rằng phong độ cao nhất không xảy ra khi vận động viên đang nghĩ về kỹ năng. Người chơi giỏi chuyển việc thực hiện xuống mức tự động, không có can thiệp của suy nghĩ. Đó chính là trạng thái ở chương 2.

Vậy thì một chương về tự nói chuyện có mâu thuẫn với chương 2 không?

Không — nhưng cách giải thích mâu thuẫn này là toàn bộ nội dung của trụ cột thứ ba. Borg, người bình tĩnh nhất trong lịch sử môn này, mô tả tennis là vài giờ suy nghĩ, suy nghĩ về từng điểm. Ông không nói ông không nghĩ. Ông nói ông nghĩ về đúng một thứ.

Nhớ lại chương 7: "một điểm, một lúc" không phải là một trạng thái tâm lý, nó là một quy tắc về nội dung — cấm mọi suy nghĩ trừ điểm sắp tới. Đó là tự nói chuyện ở dạng khắt khe nhất. Nó không loại bỏ giọng nói; nó chỉ cho giọng nói một chủ đề duy nhất.

Nên câu hỏi đúng không phải có nên nghĩ hay không. Câu hỏi đúng là ba câu nhỏ: nghĩ như thế nào, nghĩ cái gì, và nghĩ khi nào. Một tay vợt nghĩ "vọt ra sau sớm hơn" ở thời điểm bóng đã rời vợt đối thủ là đang tự phá. Cùng câu đó, nghĩ trong lúc tập, là đang xây.

Và đây là điều ít sách nói: mục tiêu cuối cùng của tự nói chuyện là làm cho nó ngắn lại. Không phải nói hay hơn, không phải nói nhiều hơn. Ngắn hơn, ít hơn, và cuối cùng là im.

Dương tính không phải là giọng điệu

Người ta hay chia tự nói chuyện thành "tích cực" và "tiêu cực" như thể đó là chuyện vui buồn. Cách chia đó dẫn người chơi đi sai đường — đến chỗ họ cố nói những câu vui vẻ với chính mình trong khi vẫn tin y nguyên điều ngược lại, và thấy nó không có tác dụng gì.

Cách chia hữu ích hơn là chia theo chức năng.

Tự nói chuyện tích cực là loại nâng được ba thứ: hình ảnh bạn về chính mình, khả năng giữ chú ý, và chất lượng thực hiện. Nó giữ bạn ở hiện tại, không chìm trong lỗi cũ và không phóng quá xa về tương lai.

Tự nói chuyện tiêu cực là loại cản trở vì nó không phù hợp với tình huống, phi lý, phản tác dụng, hoặc tạo lo lắng.

Chú ý chỗ then chốt: định nghĩa này không dựa vào việc câu đó nghe có tử tế hay không. Nó dựa vào việc câu đó có mang thông tin dùng được hay không. Đồ ngốc, làm sao bạn có thể bỏ một cú dễ như vậy? không phải là tiêu cực vì nó thô. Nó tiêu cực vì nó không cho bạn biết phải làm gì khác đi. Nó là một bản án, không phải một chỉ dẫn.

Ngược lại, một câu hoàn toàn có thể nghe khó chịu mà vẫn tích cực theo nghĩa này: Bạn bỏ cú vô-lê đó vì lấy vợt muộn. Lần sau lấy sớm hơn. Không tử tế. Nhưng có địa chỉ.

Đây là lý do kỹ thuật quan trọng nhất trong chương: câu tự nói tốt là câu trả lời được câu hỏi "làm gì bây giờ". Câu trả lời "mày tệ" không trả lời được. Câu trả lời "chậm lại, giữ nhịp" thì trả lời được.

Bốn việc mà giọng nói đó làm được

Tự nói chuyện không chỉ để trấn an. Nó có bốn công dụng cụ thể trong tennis, và mỗi công dụng có một liều lượng khác nhau.

Thứ nhất — tiếp thu kỹ năng. Khi bạn đang học một cú mới, ví dụ trái tay, tự nhắc mình về vài điểm quan trọng là có ích: giữ cổ tay, vươn tay, duỗi thẳng khuỷu. Nhưng ngay cả ở trình mới, liều lượng phải rất thấp. Nói quá nhiều gây tê liệt — chính cái phân tích quá mức đã nói ở chương 6. Khi cú trái tay khá lên, tự nói chuyện phải tự ngắn lại: ít lần hơn, ít chữ hơn, và chuyển từ tín hiệu kỹ thuật sang tín hiệu chiến thuật. Từ giữ cổ tay thành từ trơn. Mục tiêu là giảm kiểm soát có ý thức, không phải tăng nó.

Kèm theo đó là một chuyển dịch nhỏ nhưng quyết định: hướng vào kết quả, không vào cơ chế. Trước khi giao bóng, nghĩ đến chỗ bạn muốn đặt bóng, không nghĩ đến cách đánh. Ở cú vô-lê thì bạn thường không có thời gian nghĩ gì cả — bạn phải phản ứng tự động. Đó không phải là thiếu kỹ năng tinh thần. Đó là bản chất của cú vô-lê.

Thứ hai — phá thói quen xấu. Đổi từ trái tay hai tay sang một tay, từ cắt sang xoáy trên, đổi cách cầm vợt — những thay đổi này khó vì bạn phải xóa một phản ứng tự động và cài một phản ứng khác vào đúng chỗ đó. Tự nói chuyện là công cụ hữu hiệu ở đây, và nó có một quy tắc tuyệt đối: hướng vào việc nên làm, không vào việc không nên làm.

Đừng đánh rơi đầu vợt không cho bạn một thông tin nào về việc phải làm. Nó chỉ vẽ ra đúng cái bạn sợ, và cái bạn sợ thì hệ thần kinh có xu hướng tái tạo. Giữ cổ tay vững thì cũng cố đúng thói quen bạn đang cài. Sự thay đổi càng lớn thì chỉ dẫn càng phải rõ — nhưng vẫn phải là chỉ dẫn, không phải lời răn.

Thứ ba — khởi động hành động. Người chạy đã được ghi nhận là tăng tốc độ bằng cách tự nói những từ như nhanh. Trong tennis, việc chân cũng vậy, đặc biệt khi bạn thấy mình ì và chậm. Vô-lê hung hãn được kích hoạt bởi mạnh, sắc, tới. Giao bóng được kích hoạt bởi trơn, vọt, nổ. Và không

chỉ các từ mô tả động tác — những mệnh lệnh ngắn như dấy, đi, di chuyển, nhặt nó lên cũng có tác dụng. Chúng ta phản ứng nhanh với mệnh lệnh từ huấn luyện viên; mệnh lệnh từ chính mình cũng vậy, nếu nó đủ ngắn.

Thứ tư — duy trì nỗ lực. Bắt đầu đã khó; giữ cường độ trong một trận dài còn khó hơn, nhất là khi một xuất hiện ở set ba. Thở lực là điều kiện cần, nhưng nỗ lực cũng được giữ bằng lời: cố lên, ở lại, giữ lấy, bám. Những từ này không làm bạn khỏe hơn. Chúng làm bạn không bỏ.

Bốn công dụng, bốn liều lượng khác nhau. Và một quy tắc chung: cái nào cũng phải ngắn. Một câu dài không chen được vào giữa hai điểm.

Bước đầu tiên không phải là sửa — mà là nghe

Đến đây là chỗ mà hầu hết người chơi làm sai. Họ đọc một chương như chương này, quyết định sẽ "nghĩ tích cực", ra sân, và thất bại trong vòng hai game. Lý do: bạn không thể sửa một thứ bạn chưa từng nghe.

Và đây là sự thật khó chịu — phần lớn chúng ta không thật sự chú ý đến việc mình nói gì với mình, và nhiều khi không nhận ra nó ảnh hưởng mạnh đến đâu. Giọng đó chạy ở chế độ nền. Nó giống tiếng quạt trần: chỉ khi nó tắt bạn mới biết nó đã kêu suốt buổi.

Có hai cách để nghe lại.

Hồi tưởng. Ngồi xuống và nhớ lại hai trận gần đây — một trận hay nhất, một trận tệ nhất. Với mỗi trận, cố gắng nhớ bạn đã nói gì với mình, và nói bao nhiêu lần. Hầu hết người chơi làm bài này đều ngạc nhiên vì khoảng cách giữa hai trận rõ đến mức thô: trận hay thường đi kèm tự nói chuyện tích cực và mang tính chỉ dẫn; trận tệ đi kèm tự nói chuyện tiêu cực, và thường là lặp đi lặp lại cùng một câu.

Nhật ký. Hồi tưởng là ước lượng; nhật ký là dữ liệu. Ghi lại càng sớm càng tốt sau khi rời sân — sau tập hay sau trận đều được. Và đây là lý do phải ghi cả khi tập: tự nói chuyện trong lúc tập là dự báo khá tốt cho những gì sẽ xảy ra trong trận. Người ta không đổi giọng khi có trọng tài; họ chỉ nói to hơn.

Khi ghi, đừng chỉ ghi câu. Ghi hoàn cảnh. Vì mục tiêu không phải là lập một bản kê tội, mà là tìm ra cái công tắc — sự kiện nào bật giọng đó lên.

Danh sách công tắc mà tác giả sách gốc ghi nhận, và nó đáng để bạn đối chiếu với mình: bỏ mỗi cú đánh; thua một điểm lớn; lỗi kép; mất giao bóng; phạm lỗi không đáng có. Và một cái ít ai ngờ — đang dẫn trước.

Cái cuối cùng đáng dừng lại, vì nó ngược với trực giác. Người ta tưởng tự phá mình xảy ra khi bị dẫn. Nhưng khi bị dẫn, bạn còn việc để làm: bạn phải gỡ. Khi đang dẫn, đầu bạn có chỗ trống — và chỗ trống đó lập tức bị lấp bằng câu đừng làm hỏng, chỉ cần thêm hai điểm nữa, không được để nó tuột. Cả ba câu đó đều đang nhìn về phía kết thúc, không nhìn về quả bóng. Đó là lý do kỹ thuật khiến người ta hay mất break ngay sau khi có break.

Biết công tắc chưa phải là sửa được công tắc

Nếu chỉ cần biết là sửa được, thì cuốn sách này dày ba trang. Nhận thức là bước một, và bước một không sửa được gì cả. Nó chỉ cho bạn biết phải sửa cái gì.

Nhưng nó không vô ích. Khi bạn đã xác định được những tình huống sinh ra tự nói chuyện tiêu cực, bạn đã đi được một bước quan trọng — vì từ đó trở đi, bạn không còn chiến đấu với một làn sương. Bạn chiến đấu với bốn hoặc năm tình huống cụ thể, lặp lại, và có thể dự đoán. Cái dự đoán được thì luyện được.

Chương sau là ba công cụ để luyện: dừng lại, đổi câu, và — phần khó nhất — tháo cái niềm tin đang đỡ bên dưới câu nói.

Chương 9 — Dừng lại, đổi câu, tháo gốc

Biết mình nói gì với mình là bước một. Chương này là ba công cụ để thay đổi nó — xếp theo thứ tự từ dễ nhất đến sâu nhất, và cũng từ dễ nhất đến khó nhất.

Ba công cụ này không thay thế nhau. Chúng xử lý ba tầng khác nhau của cùng một vấn đề, và nếu bạn chỉ dùng tầng đầu, bạn sẽ có cảm giác mình đang dùng băng dính dán một cái ống nước nứt. Băng dính có tác dụng. Nhưng phải biết nó có tác dụng đến đâu.

Công cụ một: dừng lại

Cách dễ nhất để xử lý một suy nghĩ tiêu cực là chặn nó trước khi nó kịp làm hỏng cú đánh kế tiếp. Không phân tích, không tranh luận, không tìm hiểu nguồn gốc. Chặn.

Cơ chế rất đơn giản, và nó ăn khớp đúng với bốn thứ đã nói ở chương 8. Câu tự phán xét khởi động một chuỗi: hơi thở ngắn, trương lực tăng, chú ý co vào trong, rồi một lựa chọn cú đánh sai. Nếu bạn cắt chuỗi ở mắt xích đầu tiên, ba mắt xích sau không xảy ra. Bạn không cần cắt cơn giận. Bạn cần cắt câu đã sinh ra nó.

Kỹ thuật gồm ba bước, và bước đầu tiên thì hầu như ai cũng bỏ qua.

Một: chú ý vào suy nghĩ không mong muốn trong vài giây. Không đẩy nó đi ngay. Nhận ra nó. À, lại câu đó. Bước này quan trọng vì bạn không thể dừng một thứ bạn chưa nhận ra — và vì bản thân việc nhận ra đã làm nó chậm lại một nhịp.

Hai: dùng một tín hiệu để cắt. Tín hiệu có thể là một từ — dừng, thôi, đủ rồi — hoặc một động tác: búng ngón tay, đập tay vào đùi, bóp mạnh cán vợt một cái. Mỗi người phải tự chọn cái hợp với mình; không có tín hiệu nào tốt hơn tín hiệu nào, chỉ có tín hiệu bạn sẽ thật sự dùng.

Ba: đưa chú ý về việc đang làm. Đây là bước mà người ta hay quên, và nếu quên thì cả kỹ thuật vô dụng. Dừng một suy nghĩ chỉ có nghĩa nếu bạn đặt vào chỗ trống một thứ khác — một tín hiệu liên quan đến nhiệm vụ. Nhìn đường may bóng. Chuyển trọng lượng sang chân trước. Nảy bóng ba lần. Nếu chỗ trống đó để không, câu cũ sẽ quay lại trong vòng hai giây.

Bây giờ là phần khó, và tôi muốn nói thẳng vì nó tiết kiệm cho bạn vài tháng thất vọng.

Bỏ thói quen tự nói chuyện tiêu cực khó ngang với bỏ một thói quen kỹ thuật xấu — như đưa vợt về quá cao ở cú đánh sau lưng. Cùng một cơ chế: một chuỗi động tác đã được myelinate, chạy tự động, và không chịu nghe lý trí. Không có lý do gì để nghĩ nó dễ hơn. Nó chỉ khó hơn, vì không ai quay video giúp bạn xem lại.

Và đây là con số mà tác giả sách gốc ghi nhận khi làm việc với các tay vợt: ba mươi đến bốn mươi suy nghĩ tiêu cực trong một buổi tập hoặc một trận đấu là chuyện bình thường. Đọc lại con số đó. Nếu bạn nghĩ mục tiêu là con số không, bạn sẽ bỏ cuộc ở suy nghĩ thứ mười lăm và kết luận rằng kỹ thuật này không hiệu quả. Mục tiêu không phải là không có suy nghĩ tiêu cực. Mục tiêu là rút ngắn khoảng cách giữa lúc nó xuất hiện và lúc bạn cắt nó.

Lộ trình, theo đúng thứ tự:

Trong buổi tập, nói to. Mỗi khi nhận ra một suy nghĩ tiêu cực, nói thành tiếng dừng lại — hoặc tín hiệu bạn chọn — rồi quay về tín hiệu nhiệm vụ. Nói to có hai tác dụng: nó làm bạn nghe thấy chính mình, và nó cho người xung quanh biết bạn đang luyện một kỹ năng mới chứ không phải đang lảm bảm mất bình tĩnh. Nếu có huấn luyện viên, đây là lúc anh ta nhìn thấy bạn đang làm việc.

Sau đó, nói trong đầu. Khi đã quen, chuyển từ tín hiệu bên ngoài sang lệnh bên trong. Việc chuyển này mất thời gian — đừng ép. Nó giống chuyển từ đếm thành tiếng sang đếm thầm khi học nhip.

Cuối cùng, trong trận. Chỉ khi hai bước trước đã chạy được.

Và một lời khuyên về phạm vi: đừng sửa tất cả cùng lúc. Chọn một tình huống sinh ra tự nói chuyện tiêu cực — thường là tình huống xảy ra nhiều nhất, ví dụ bỏ một cú dễ — và chỉ làm việc với nó trong hai tuần. Khi tình huống đó đã sạch, chuyển sang cái tiếp theo. Người ta thất bại ở kỹ thuật này không phải vì nó khó, mà vì họ cố làm nó với mọi thứ cùng một lúc.

Cuối cùng, có một cách luyện không cần ra sân. Nhắm mắt, dựng lại đúng tình huống mà bạn hay tự phá mình — không phải tình huống chung chung, mà cảnh cụ thể: tỷ số, vị trí, cảm giác trong tay. Để suy nghĩ tiêu cực xuất hiện. Rồi dùng tín hiệu để cắt nó. Làm nhiều lần. Đây là hình ảnh — chủ đề của hai chương sau — nhưng nó cũng là cách duy nhất luyện dừng suy nghĩ mà không cần đánh mất một trận thật.

Công cụ hai: đổi câu

Nói thật: sẽ có lúc bạn không dừng kịp. Suy nghĩ đã vào, đã kịp siết hàm, và cú đánh đã hỏng. Dừng lại không cứu được tình huống đó nữa.

Lúc đó dùng công cụ thứ hai: đổi câu. Không phải xóa nó — thay nó bằng một câu khác, ngắn hơn, có thể dùng được.

Cách làm tốt nhất là làm trước, khi bạn còn bình tĩnh, bằng giấy. Lập một danh sách tất cả những câu bạn nói với mình và biết là có hại. Nếu bạn đã ghi nhật ký ở chương 8, danh sách này đã có sẵn — nó chỉ là bản kiểm kê những gì bạn đã ghi. Với mỗi câu, ghi bên cạnh tình huống nào sinh ra nó và tại sao. Rồi viết câu thay thế.

Dưới đây là một bảng mẫu. Nửa trái là những câu tôi đã nghe nhiều lần từ các tay vợt; nửa phải là câu thay thế. Đừng chép nguyên — câu thay thế phải là câu bạn tin.

TỪ CÂU PHÁ MÌNH SANG CÂU DỪNG ĐƯỢC

Câu cũ · Câu thay thế

Đồ ngốc — sao lại bỏ một cú dễ thế?

Ai cũng mắc lỗi. Vào điểm tiếp theo.

Mọi người sẽ nghĩ gì nếu mình thua?

Cứ đánh hết mình. Thắng thua sẽ tự giải quyết.

Mong là mình không khớp lần nữa.

Thư giãn. Nhìn bóng.

Trọng tài cướp điểm của mình.

Bóng đã ra ngoài thì mình không làm gì được. Đánh tốt thì vẫn thắng.

Hôm nay mình phải chơi thoải mái.

Hôm nay làm việc tử tế thì buổi sau sẽ nhẹ hơn.

Giao bóng kiểu đó thì vút.

Chậm lại. Giữ nhịp. Giữ thời điểm.

Mình không bao giờ thắng được trận này.

Một điểm, một lúc.

Gió thì mình chẳng bao giờ đánh tốt.

Gió ở cả hai bên sân. Chỉ cần chú ý hơn.

Nhìn cột phải và để ý ba đặc điểm chung. Chúng ngắn hơn cột trái. Chúng ở thì hiện tại hoặc là mệnh lệnh, không phải lời hứa về tương lai. Và chúng chứa một việc để làm, không chỉ một cảm giác để có.

Ba đặc điểm đó không phải ngẫu nhiên. Chúng là tiêu chí.

Ngắn. Bạn phải nói được câu đó trong một hơi thở ra, giữa hai điểm. Một câu dài không chen vào được khoảng thời gian đó, và câu không nói được thì không tồn tại.

Hiện tại hoặc mệnh lệnh. Mình sẽ không khớp là một lời hứa, và lời hứa thì phải chờ. Nhìn bóng là một việc, và việc thì làm được ngay.

Có việc để làm. Đây là tiêu chí quan trọng nhất, và nó quay lại đúng định nghĩa ở chương 8: câu tốt trả lời được câu hỏi làm gì bây giờ.

Và đây là tiêu chí thứ tư, ít được nói: câu thay thế phải tin được. Nếu bạn đang thua 0-5 và tự nhủ mình đang kiểm soát trận đấu, bạn vừa tạo ra một câu thứ hai để phải chống lại. Câu thay thế không cần lạc quan. Nó cần đúng. Một điểm, một lúc đúng ở 0-5. Mình đang kiểm soát trận đấu thì không.

Về cách dùng trong lúc căng: có một trình tự cụ thể, và thứ tự quan trọng. Dùng câu tiêu cực. Hít một hơi sâu. Khi thở ra, thả lỏng — và nói câu thay thế. Không phải nói câu thay thế trong khi vẫn còn căng; câu sẽ không vào. Hơi thở ra là điều kiện, không phải phần trang trí. Bạn đã thấy ở chương 5 vì sao: thở ra là pha đối giao cảm, và đó là lúc trương lực cơ thật sự giảm.

Như với công cụ một: tập trong buổi tập trước, dựng lại trong hình ảnh sau, rồi mới dùng trong trận.

Công cụ ba: tháo cái gốc

Đến đây phải nói một điều mà hai công cụ trước không giải quyết được.

Đổi câu sẽ không hoàn toàn hiệu quả nếu bạn vẫn tin vào câu cũ.

Ví dụ cụ thể. Nếu bạn thật sự tin rằng những lần trọng tài gọi sai đã lấy mất trận đấu của bạn, thì việc tự nhủ điều đó không quan trọng sẽ không giúp gì nhiều. Bạn đang nói một câu mà chính bạn cho là sai. Và cơ thể bạn biết điều đó.

Albert Ellis gọi phần lỗi đó là niềm tin phi lý. Chúng phản tác dụng vì chúng ảnh hưởng trực tiếp đến sự tự tin, động lực, hình ảnh bản thân và chất lượng thực hiện. Chúng không phải là những câu vô tình xuất hiện; chúng là những tiền đề, và câu tự nói tiêu cực chỉ là kết luận được rút ra từ tiền đề đó một cách rất logic.

Dưới đây là những niềm tin mà tác giả sách gốc ghi nhận là xuất hiện một cách nhất quán ở tay vợt mọi trình độ. Đọc và để ý cái nào là của bạn.

"Tôi có thể chơi quần vợt hoàn hảo." Niềm tin này chỉ dẫn đến thất vọng, và nó hoạt động theo một cách rất cụ thể: mỗi lần bước ra sân, bạn lại nâng kỳ vọng lên một mức không thực tế. Và khi bạn nghĩ mình nên chơi hoàn hảo, cơ thể bạn săn lại và bạn bắt đầu ép. Đó chính là điều làm giảm chất lượng thực hiện. Cách nhìn thực tế hơn: mọi người đều mắc lỗi, và việc duy nhất làm được với lỗi là học từ nó.

"Hoàn cảnh bên ngoài là nguyên nhân khiến tôi thua." Người mang niềm tin này đổ lỗi cho mọi thứ xung quanh — gió, một chỗ xấu trên sân, ánh nắng, tiếng ồn. Họ thua nhiều hơn, và không hiểu vì sao. Sự thật là khi bạn thua, cũng như khi bạn thắng, bạn phải chịu trách nhiệm. Không phải vì mọi thứ đều nằm trong kiểm soát của bạn — mà vì nếu bạn tin chúng nằm ngoài kiểm soát, bạn không còn chỗ nào để làm việc.

"Vì tôi chơi kém ở đầu trận nên tôi sẽ tiếp tục kém." Đây là niềm tin của người cố dự đoán tương lai mà không có căn cứ. Bạn không bao giờ biết trước mình sẽ chơi thế nào trong một ngày cụ thể. Có những trận bạn chơi tệ cả set một rồi chơi rất tốt phần còn lại. Và có một hiệu ứng phụ tàn nhẫn: nếu bạn để khởi đầu tệ làm bạn sa sút, thì niềm tin kia trở thành lời tiên tri tự ứng nghiệm — nhưng thứ tạo ra kết quả không phải là khởi đầu, mà là niềm tin về khởi đầu.

"Thành tích trên sân phản ánh giá trị con người tôi." Người mang niềm tin này vui về bản thân vào ngày đánh tốt và buồn phiền mất vào ngày đánh tệ. Đó là một tàu lượn, và không ai chơi tốt trên tàu lượn. Ngay cả trong ngày tệ nhất, bạn vẫn là một con người có giá trị. Tách thành tích ra khỏi giá trị bản thân, và lòng tự trọng của bạn sẽ ổn định trong khi phong độ dao động — thay vì cả hai cùng dao động.

"Tôi sẽ tức giận mỗi khi mọi thứ không diễn ra theo ý tôi." Niềm tin này thuộc về người bực với cả những chuyện nhỏ nhất. Và nó phi lý một cách hiển nhiên, vì luôn có gì đó không ổn trong mỗi trận tennis — một cú bóng xấu, một lần gọi sai, một cơn gió, một tiếng động. Không có trận nào sạch. Thứ phân biệt người thắng với người thua không phải là gặp ít chuyện không ổn hơn, mà là xử lý được chúng mà không để chúng chiếm phần còn lại của trận.

"Tôi không học được gì sau khi thua." Câu này xuất hiện ở người không dành thời gian rút kinh nghiệm, mà chọn cách dối và cố quên cả trận. Thực tế thường ngược lại: bạn học được nhiều từ trận thua hơn từ trận thắng, vì trận thắng không chỉ ra chỗ nào cần sửa. Người chơi giỏi nghĩ lại cả hai loại trận, vì cả hai đều có thứ dùng được cho trận sau.

"Tự chỉ trích sẽ giúp thành tích của tôi tốt hơn." Nghe như một chuyện nhỏ, nhưng đây là niềm tin gây thiệt hại nhiều nhất, vì nó nghe có lý — người ta tưởng khát khe với mình là một dạng kỷ luật. Không phải. Có một khoảng cách rất lớn giữa tự đánh giá và hướng vào nhiệm vụ với tự chỉ trích. So sánh hai câu: Bạn bỏ cú vô-lê dễ đó, đồ ngốc — và Bạn bỏ cú vô-lê dễ đó; lần sau lấy vợt sớm hơn. Câu đầu không có thông tin. Câu sau có một chỉ dẫn. Nếu bạn mắc lỗi, nghĩ đến cách sửa. Đừng gay gắt với chính mình, vì cái đó chỉ dẫn đến chơi tệ hơn.

Làm sao tháo một niềm tin

Đọc bảy niềm tin trên và gạt đầu không thay đổi được gì. Cái thay đổi là một cuộc đối chất bằng giấy, và nó có bốn bước.

Một: viết niềm tin ra đúng như nó tồn tại trong đầu bạn. Không làm mềm nó, không viết bản văn minh của nó. Nếu câu trong đầu là mình không bao giờ thắng nổi mấy người này, viết đúng như vậy.

Hai: tìm bằng chứng hai chiều. Ba trường hợp nó đúng. Ba trường hợp nó sai. Bước này thường thất bại vì người ta chỉ tìm một chiều — và trí nhớ rất giỏi cung cấp đúng chiều bạn đang tìm. Nếu bạn không nghĩ ra được trường hợp sai, hỏi người đã xem bạn chơi.

Ba: tìm chỗ nhảy logic. Hầu như mọi niềm tin phi lý đều chứa một trong ba từ: luôn, không bao giờ, phải. Gạch chân chúng. Rồi thử thay bằng thường, đôi khi, có thể — và xem câu còn đúng không. Thường thì câu vẫn đúng, và đã yếu đi rất nhiều.

Bốn: hỏi niềm tin đó đang trả cho bạn cái gì. Đây là bước không có trong sách giáo khoa, và là bước quan trọng nhất. Một niềm tin tồn tại lâu vì nó có lợi ở một góc nào đó. Tôi có thể chơi hoàn hảo bảo vệ bạn khỏi một kết luận đau hơn: tôi chỉ ở mức này thôi. Hoàn cảnh là nguyên nhân bảo vệ bạn khỏi việc phải thừa nhận mình đã chọn sai. Tự chỉ trích cho bạn cảm giác mình nghiêm túc. Khi bạn gọi tên được khoản lợi đó, bạn mới có thể trả giá cho nó một cách có ý thức — và thường thì bạn sẽ thấy nó không đáng.

Và đây là giới hạn, nói cho rõ: bạn sẽ không xóa được những niềm tin này trong một mùa giải. Có thể không bao giờ xóa hẳn. Chúng được xây trong nhiều năm, thường là từ những câu người khác nói với bạn khi bạn còn nhỏ, và chúng không phải là lỗi của bạn.

Nên thước đo không phải là sự vắng mặt của câu đó. Thước đo là khoảng thời gian giữa lúc câu đó xuất hiện và lúc bạn quay lại được với quả bóng. Người chơi giỏi không có ít câu độc hại hơn. Họ chỉ mất ít thời gian hơn để đi qua chúng.

Ba công cụ đã có. Chương sau chuyển sang thứ có thể làm được nhiều việc hơn cả ba cộng lại — và cũng là thứ bị hiểu sai nhiều nhất trong tennis: hình ảnh.

Chương 10 — Trận đấu trước trận đấu

Chris Evert nói một câu mô tả toàn bộ chương này trong mười hai chữ: Tôi như thể đã chơi trận đó trước khi bước ra sân.

Cô nói cụ thể hơn: trước một trận, cô dành thời gian luyện trong đầu những gì có thể xảy ra và cách cô sẽ phản ứng. Cô thấy mình chơi những điểm điểm hình dựa trên lối chơi của đối thủ. Cô thấy mình đánh những cú sâu, sắc từ cuối sân, và kết thúc điểm bằng cú vô-lê nếu nhận được một cú trả yếu.

Evert không phải ngoại lệ. Arthur Ashe, Billie Jean King, Martina Navratilova, anh em Tim và Tom Gullickson — tất cả đều nói cùng một điều. Và không chỉ trong tennis. Dwight Stones ở điền kinh, Greg Louganis ở nhảy cầu, Jean-Claude Killy ở trượt tuyết, Bruce Jenner ở mười môn phối hợp, Jack Nicklaus ở golf. Nicklaus, người vô địch Masters ở tuổi 45, mô tả ông làm gì trước mỗi cú đánh — và mô tả theo đúng ba khung hình:

Đầu tiên, tôi thấy quả bóng nơi tôi muốn nó dừng lại, trắng, nằm cao trên nền cỏ xanh. Sau đó tôi thấy nó bay tới đó: đường đi, quỹ đạo, và cả cách nó hành xử khi chạm đất. Khung thứ ba cho thấy tôi thực hiện cú swing biến hình ảnh trước đó thành sự thật.

Ba khung. Kết quả. Đường đi. Động tác. Đó là một cấu trúc, không phải một cảm hứng — và nó là cấu trúc bạn sẽ dùng ở chương sau.

Bạn đã làm việc này rồi

Có nhiều tên cho cùng một việc: diễn tập tinh thần, hình ảnh hóa, hình dung, kiểm soát tâm lý, thực hành tinh thần. Tất cả đều nói về việc tái tạo hoặc tạo ra một trải nghiệm trong tâm trí.

Và đây là chỗ nhiều người ngạc nhiên: bạn không cần học nó từ đầu. Bạn đã từng xem một tay vợt giỏi rồi về nhà thử bắt chước động tác giao bóng của anh ta. Bạn đã từng nhớ lại một ngày mình đánh rất hay, và cố gắng tái tạo lại cảm giác đó, cách cây vợt nằm trong tay, cách bóng đi. Cả hai đều là hình ảnh hóa. Trí óc bạn có thể ghi lại một sự kiện và dựng lại nó; nó cũng có thể dựng ra một sự kiện chưa từng xảy ra — như khi bạn nghĩ trước một chiến thuật cho đối thủ mình chưa từng gặp, và thấy trước những điểm sẽ diễn ra thế nào.

Đó không phải là một năng lực đặc biệt. Đó là cách trí nhớ và trí tưởng tượng vận hành. Việc bạn cần làm chỉ là làm nó có chủ đích, đúng lúc, và đủ chi tiết.

Không chỉ là nhìn

Hiểu sai phổ biến nhất về hình ảnh là nghĩ nó chỉ có nghĩa là nhìn thấy chính mình đang làm gì đó. Điều đó chỉ đúng một phần — và phần đúng đó thường là phần yếu nhất.

Hình ảnh nên dùng càng nhiều giác quan càng tốt. Xét một tay vợt cụ thể, trong một cú đánh cụ thể, và đếm xem có bao nhiêu kênh đang chạy.

Thị giác: bóng, chuyển động của đối thủ, khoảng trống trên sân.

Cảm giác vận động: vị trí đầu vợt khi đưa ra sau. Cảm giác dồn trọng lượng vào chân trước đúng lúc. Đây là kênh quan trọng nhất và là kênh bị bỏ qua nhiều nhất.

Thính giác: tiếng bóng nảy ra khỏi dây vợt.

Và đây là một câu chuyện đáng để bạn biết, vì nó chứng minh kênh thính giác quan trọng đến mức nào. Những năm 1970, một loại vợt có tên "vợt spaghetti" xuất hiện với hệ dây hoàn toàn khác. Nó bị cấm rất nhanh. Lý do được các chuyên gia hàng đầu đưa ra không phải là nó tạo ra nhiều xoáy hơn — mà là nó phá thời điểm của đối thủ. Quả bóng phát ra âm thanh hoàn toàn khác khi rời vợt, và người ta không còn đọc được tốc độ, quỹ đạo, độ xoáy theo cách họ vẫn làm.

Nghĩa là: rất nhiều thứ bạn gọi là "thời điểm tốt" thực chất là tai bạn đang làm việc. Vậy nếu hình ảnh của bạn không có âm thanh, nó đang thiếu một kênh mà bạn dùng hàng ngày.

Xúc giác: cảm giác cán vợt trong tay, độ chắc của các ngón.

Và kênh cuối, kênh mà hầu hết người chơi bỏ qua hoàn toàn: cảm xúc. Lo lắng. Giận. Hân hoan. Mệt. Tái tạo được những trạng thái này trong hình ảnh là cách duy nhất để luyện cách xử lý chúng — vì bạn không thể luyện xử lý cơn giận bằng cách đọc về cơn giận.

Vì sao nó có tác dụng thật

Lời chứng của các nhà vô địch không phải bằng chứng. Người ta tin vào nhiều thứ không hiệu quả. Nhưng ở đây có hai cơ chế giải thích được, và cả hai đều đã được đo.

Cơ chế thần kinh - cơ. Richard Suinn gắn điện cực lên chân các vận động viên trượt tuyết xuống dốc Olympic và yêu cầu họ tưởng tượng mình đang trượt. Hoạt động điện trong cơ chân thay đổi. Và nó không thay đổi ngẫu nhiên: nó đạt đỉnh ở đúng những thời điểm mà đường trượt thật đòi hỏi nhiều hoạt động cơ hơn — những đoạn gồ ghề. Cơ thể họ đang chạy một đường trượt không tồn tại.

Những nghiên cứu khác xác nhận điều tương tự với các động tác đơn giản hơn: tưởng tượng một chuyển động tạo ra hoạt động ở đúng những cơ sẽ thực hiện chuyển động đó. Mức hoạt động thấp hơn khi làm thật — nhưng đường dẫn thần kinh được dùng là cùng một đường.

Đây là lý do hình ảnh không phải là "nghĩ về tennis". Nó là việc chạy một phiên bản yếu của chính chương trình vận động đó. Bạn đang tập cú giao bóng mà không cần bóng.

Cơ chế nhận thức. Cơ chế thứ hai đơn giản hơn và ít được nói: hình ảnh giúp bạn hiểu việc gì phải xảy ra. Bạn dựng một kế hoạch chi tiết trong đầu. Trong đánh đôi, bạn phải quen với cách đối tác di chuyển, điểm mạnh điểm yếu của người đó, để biết nên đánh gì và đứng đâu. Trong đánh đơn, bạn phải nghĩ cách tốt nhất để đánh bại một đối thủ cụ thể. Tưởng tượng trước những gì có khả năng xảy ra nhất khiến bạn đến trận với các quyết định đã được đưa ra sẵn.

Hai cơ chế cộng lại thành một câu: hình ảnh lập trình cả cơ thể lẫn quyết định. Kết quả là cú đánh trơn hơn, và đầu bạn ít phải xử lý hơn.

Giới hạn — nói cho rõ

Đến đây tôi phải kéo lại, vì đây là kỹ năng bị thổi phồng nhiều nhất trong cả cuốn sách.

Hình ảnh không thay thế một cú bóng. Hoạt động thần kinh khi tưởng tượng yếu hơn hẳn khi thực hiện. Nếu bạn chỉ tưởng tượng cú giao bóng và không bao giờ đánh, bạn sẽ có một cú giao bóng được hình dung rất đẹp và vẫn hỏng ngoài sân.

Và nó không biến bạn thành Navratilova hay Lendl nếu bạn có kỹ năng trung bình. Nó giúp bạn chạm tới tiềm năng của mình, không tạo ra tiềm năng mới.

Có một vấn đề nữa, ở phía ngược lại, và nó cũng phổ biến không kém: người chơi không tin hình ảnh có ích, nên họ làm nó một cách hơi hợt. Điều này tự triệt tiêu, vì hình ảnh thường sống động hơn khi bạn tin vào nó. Vòng luẩn quẩn: không tin → làm qua loa → không kết quả → càng không tin. Cách duy nhất để thoát là làm đủ nghiêm túc trong đủ lâu để có một kết quả, dù nhỏ.

Và đừng mong thành công sau một đêm. Hình ảnh đòi hỏi đúng loại cam kết như khi bạn thay đổi động tác trái tay: rất nhiều lần lặp, thời gian, công sức, và một niềm tin không có bằng chứng ngay rằng nó sẽ trả lại cái gì đó.

Hai góc nhìn, và cái nào nên dùng

Có hai cách dựng hình ảnh, và chúng khác nhau ở một chỗ rất cụ thể: bạn đứng ở đâu.

Góc ngoài. Bạn quan sát chính mình như đang xem một cuốn phim, hoặc như đang xem mình trên băng video. Nếu bạn tưởng tượng cú giao bóng từ góc ngoài, bạn thấy tư thế sẵn sàng, cú tung bóng, cú swing, cú theo — và bạn thấy cả lưng và gáy mình, vì bạn đang nhìn từ chỗ một khán giả ngồi.

Góc trong. Bạn thực hiện cú đánh từ chính đôi mắt mình. Giống như có một camera trên đầu bạn, ghi lại đúng những gì bạn thấy. Với cú giao bóng, bạn thấy đối thủ, thấy vợt và bóng trong tay ở tư thế sẵn sàng, thấy đường tung bóng, thấy điểm tiếp xúc. Bạn không thấy gáy mình, không thấy cú đưa vợt ra sau, không thấy gì ngoài tầm nhìn bình thường.

Cả hai đều hiệu quả. Nhưng nghiên cứu có xu hướng cho thấy góc trong tạo ra tác động mạnh hơn — vì nó đặt bạn vào đúng vị trí mà bạn sẽ ở khi làm thật, nên việc cảm nhận chuyển động dễ hơn nhiều. Và vì hoạt động điện trong cơ thực hiện kỹ năng lớn hơn khi hình ảnh từ góc trong. Nếu hình ảnh hoạt động bằng cách tạo điều kiện cho hoạt động cơ, thì góc trong đưa bạn tới đó nhanh hơn.

Nhưng — và đây là chỗ mà sách giáo khoa thường bỏ qua — đừng lo nếu góc trong không đến tự nhiên với bạn. Một số người có xu hướng hình dung từ bên ngoài một cách bẩm sinh, hoặc thấy góc trong không thoải mái. Nếu vậy, dùng góc ngoài. Một hình ảnh rõ ràng, chi tiết và kiểm soát được từ góc ngoài tốt hơn một hình ảnh mờ nhạt, vô tổ chức từ góc trong. Và bạn có thể chuyển qua lại tùy theo kỹ năng và tình huống: góc trong để cảm nhận cú đánh, góc ngoài để xem toàn bộ điểm diễn ra.

Sáu việc hình ảnh làm được

Người ta hay nghĩ hình ảnh là để tập cú đánh. Đó chỉ là việc thứ nhất trong sáu.

Một: kiểm soát phản ứng cảm xúc. Đây là công dụng bị đánh giá thấp nhất. Bạn dừng lại đúng tình huống đã từng gây rắc rối — khớp ở điểm quan trọng, giận vì một lần gọi sai — nhưng lần này bạn thấy mình xử lý nó theo hướng tốt: hít một hơi sâu, chú ý vào hơi thở, rồi quay về điểm tiếp theo. Bạn không luyện để tình huống đó không xảy ra. Bạn luyện phản ứng của mình với nó.

Hai: cải thiện chú ý. Hình dung trận đấu và các cú đánh trước khi chơi giữ đầu bạn khỏi đi lang thang sang những chuyện không liên quan. Và bạn có thể dừng đúng những tình huống mà bạn thường mất tập trung — sau khi bỏ một cú dễ, sau một lần gọi sai — rồi thấy mình giữ bình tĩnh và quay lại.

Ba: dựng chiến thuật. Đây chính là điều Evert mô tả. Thực hành những gì bạn muốn làm trước khi vào sân khiến bạn quyết định tốt hơn trong trận, vì quyết định đã được tập. Và nó cho phép một việc mà không buổi tập nào cho được: bạn có thể hình dung phản công đúng thứ vũ khí mạnh nhất của đối thủ — cú giao bóng tốt của một người giao bóng - lên lưới, chẳng hạn — trước khi gặp nó.

Bốn: xây tự tin. Tưởng tượng mình giao bóng mạnh và chính xác cho bạn tự tin ngay cả khi cú giao bóng thật đang có vấn đề. Và quan trọng hơn: bạn có thể dừng lại đúng tình huống đã phá tự tin của mình — giao bóng hỏng, bỏ vài cú dễ — rồi thấy mình phục hồi sau đó. Tự tin không phải là chưa từng sụp. Là biết mình đứng dậy được.

Năm: tập và tinh chỉnh cú đánh. Đây là công dụng phổ biến nhất. Nếu bạn đang học một biến thể mới — giao bóng xoáy, trái tay xoáy lên — hoặc đang vướng một cú cụ thể, hình ảnh là công cụ hữu hiệu. Nhưng nó không chỉ dành cho chỗ có vấn đề: nó cũng dùng để tinh chỉnh và tự động hóa những cú đã tốt.

Sáu: sửa lỗi. Bạn có thể diễn lại một trận đã qua trong đầu và tìm ra khi nào, vì sao, và bằng cách nào một lỗi xảy ra. Diễn lại giúp bạn thấy chuỗi quyết định dẫn đến kết quả, và sửa đúng mắt xích. Ở đây phải công bằng: video cũng làm được việc này, và làm tốt hơn ở một số điểm. Nhưng video không cho bạn thấy những gì bạn đã nghĩ trước khi chọn cú đánh đó. Hình ảnh thì có.

Và một công dụng nữa, hiếm nhưng đáng nói: đau và chấn thương. Một trong những điều khó nhất với tay vợt là ngồi ngoài nhiều tuần. Thay vì thương hại bản thân, bạn có thể tưởng tượng mình thực hiện đủ các cú đánh, chơi các trận, tập luyện. Có những vận động viên đã dùng hình ảnh trong thời gian nghỉ và trở lại mức kỹ năng cũ trong thời gian ngắn hơn dự kiến. Và với đau ngay trong trận — một ngày nắng gắt, ảm — hình dung mình đang ở một nơi mát (đang bơi ở biển) có thể kéo chú ý ra khỏi cảm giác khó chịu. Nghe lạ. Nhưng nó cùng cơ chế với mọi thứ khác trong chương này: chú ý đi đâu thì cảm giác đi theo đó.

Sai lầm lớn nhất

Phần lớn người chơi chỉ dùng hình ảnh khi có vấn đề. Họ gặp rắc rối với một cú đánh, hoặc với một đoạn trận — bị dẫn sớm, không kết thúc được trận, hay khớp — và lúc đó mới bắt đầu hình dung.

Hình ảnh hữu ích trong những trường hợp đó. Nhưng giới hạn nó ở việc sửa lỗi là bỏ phí một nửa công cụ. Hình ảnh cũng dùng để củng cố những gì đang tốt. Nếu bạn đã có một cú giao bóng tốt,

điều đó không có nghĩa là bạn có thể quên nó và không luyện nó thường xuyên. Cùng nguyên tắc: trí nhớ cơ cũng cần được nhắc.

Và đây là thời điểm tốt nhất mà hầu như không ai dùng: ngay sau khi rời sân trong một ngày bạn đánh tốt. Cảm giác còn mới, cây vợt còn trong tay, và bạn có thể dựng lại chính xác cú đánh đó — không phải một cú đánh lý tưởng chung chung, mà cú bạn vừa đánh. Đó là hình ảnh dễ nhất và mạnh nhất bạn sẽ có trong tuần. Đừng để nó trôi mất trong lúc bạn thay giày.

Chương sau là phần còn thiếu: làm thế nào để biến việc này từ một ý hay thành một chương trình — đo mức hiện tại, luyện hai kỹ năng nền, rồi đặt nó vào đúng chỗ trong tuần của bạn.

Chương 11 — Một chương trình mười phút

Chương trước nói hình ảnh là gì và vì sao nó có tác dụng. Chương này là phần khó: biến nó từ một ý hay thành một việc bạn làm thật, vào một giờ nhất định, trong bao lâu, và theo thứ tự nào.

Ba bước. Đo mức hiện tại. Luyện hai kỹ năng nền. Rồi đặt vào tuần của bạn. Bỏ bước nào cũng hồng, nhưng bước bị bỏ nhiều nhất là bước một — và đó là lý do phần lớn người ta thử hình ảnh được hai tuần rồi dừng.

Bước một: đo trước đã

Hình ảnh là một kỹ năng, không phải một năng khiếu. Nghĩa là nó có mức hiện tại, và mức đó khác nhau rất nhiều giữa người này với người khác. Có người dựng được cả một trận trong đầu với đủ màu, tiếng, cảm giác. Có người nhắm mắt lại và thấy một khoảng trống. Cả hai đều bình thường, và cả hai đều cải thiện được.

Bài đo dưới đây phỏng theo bảng câu hỏi của Rainer Martens. Bạn sẽ dựng bốn tình huống, rồi tự chấm bốn khía cạnh của mỗi tình huống theo thang 1 đến 5. Mất khoảng mười lăm phút. Không có câu trả lời đúng hay sai — bạn đang đo, không đang thi.

Cách làm: đọc tình huống, nghĩ ra một ví dụ cụ thể của riêng bạn (kỹ năng nào, ai, ở đâu, lúc nào), rồi nhắm mắt, thở sâu vài lần cho thư giãn, gạt mọi thứ khác sang một bên, và dựng nó trong khoảng một phút. Rồi chấm.

Bốn tình huống: (1) bạn tập một cú đánh ở chỗ bạn thường tập, không có ai khác; (2) bạn tập với huấn luyện viên và đồng đội, và bạn mắc một lỗi mà mọi người đều thấy; (3) bạn quan sát một đồng đội bỏ một cú vô-lê dễ hoặc mắc lỗi kếp ở đoạn quan trọng; (4) bạn chơi một trận rất khéo, và khán giả cùng đồng đội đang thể hiện sự tán thưởng.

Bốn khía cạnh: (a) bạn thấy nó rõ và sống động đến đâu; (b) bạn nghe âm thanh rõ đến đâu; (c) bạn cảm nhận được chuyển động cơ thể rõ đến đâu; (d) bạn nhận biết được tâm trạng hoặc cảm xúc của tình huống rõ đến đâu.

BẢNG TỰ CHẤM — THANG 1 (KHÔNG CÓ HÌNH ẢNH ĐẾN 5 (CỰC KỲ RÕ))

Tình huống · Nhìn (a) · Nghe (b) · Chuyển động (c) · Cảm xúc (d)

Tập một mình ở sân quen

Tập với người khác, mắc lỗi ai cũng thấy

Xem đồng đội bỏ một cú dễ

Chơi rất hay trước khán giả

Tổng mỗi cột

Cách tính: cộng bốn con số trong mỗi cột. Mỗi cột cho bạn một điểm từ 4 đến 20. Cột nào gần 20 là kênh mạnh của bạn; cột nào thấp là kênh cần luyện. Điểm tổng không quan trọng bằng hình dạng của bốn cột — vì nó chỉ ra chính xác bạn nên dồn thời gian vào đâu.

Một ghi chú quan trọng trước khi bạn thất vọng về điểm của mình. Rất nhiều người chơi, khi làm bài này lần đầu, phát hiện ra kênh cảm xúc của họ gần như bằng không. Họ thấy hình ảnh, nghe được tiếng bóng, cảm được cú swing — nhưng không cảm thấy gì. Đó thường không phải vì họ không có khả năng, mà vì họ chưa bao giờ được yêu cầu chú ý đến cảm xúc trong lúc tưởng tượng. Và đó chính là kênh quan trọng nhất nếu bạn muốn dùng hình ảnh để luyện xử lý áp lực.

Bước hai: độ sống động

Nghe thì đơn giản, nhưng đây là tiêu chí số một: hình ảnh của bạn càng giống trải nghiệm thật bao nhiêu, việc chuyển sang thực hiện thật càng tốt bấy nhiêu. Nên phần lớn công việc nền là làm cho hình ảnh chi tiết hơn — không phải dài hơn, chi tiết hơn.

Năm bài tập dưới đây không liên quan đến tennis, và đó là chủ ý. Chúng luyện kênh, không luyện cú đánh. Làm đủ chậm, mỗi bài vài phút.

Bài một — màn hình và vòng tròn. Nhắm mắt, thư giãn, dựng một màn hình trắng trống. Trên đó, một vòng tròn xanh lam đậm. Để nó nhạt dần thành xanh lá. Rồi chuyển sang vàng — trơn, bóng, đặc, vàng sáng. Để độ sáng rút khỏi màu vàng, thành hổ phách xỉn, rồi cam, rồi đỏ đậm. Rắc vài giọt xanh lam vào vòng đỏ và xem chúng hòa vào, trộn đều dần cho đến khi vòng tròn tím đều. Để tím đậm lên cho đến khi thành đen: một cái lỗ đen bóng, không đáy. Nắm các cạnh của vòng đen và kéo vuông lại thành một hình vuông đen. Để nó thành xám, rồi nhạt dần thành trắng, trả lại cho bạn màn hình trắng ban đầu.

Bài này nghe như bài tập cho trẻ con. Nó cũng là bài khó nhất trong năm bài, vì nó đòi bạn điều khiển màu — thứ mà hình ảnh thể thao thường không có. Nếu bạn không làm được ngay, đừng kết luận gì. Làm lại vào ngày mai.

Bài hai — bình nước trái cây. Một bình thủy tinh trên bàn bếp, đầy khoảng ba phần tư, đã để đủ lâu nên ở nhiệt độ phòng. Nhúng ngón trỏ vào. Chú ý chỗ ngón tay phá vỡ sức căng mặt nước và những gợn sóng lan ra, dội vào thành bình. Chú ý cảm giác: ướt, ấm, hơi dính vì đường. Đưa ngón tay lên miệng — mùi đến trước vị, rồi chút nước còn lại đọng trên lưỡi. Thò tay vào thùng đá, bốc một nắm; những ngón tay lạnh buốt khi chạm vào lớp băng ẩm. Thả đá vào bình, chạm, và nghe tiếng nó rơi vào chất lỏng, bắn tóe. Nhấc chiếc thìa dài, khuấy đều; nghe tiếng thìa chạm thành bình, xem dòng xoáy của chất lỏng. Rót ra ly — chú ý dòng chảy khi ly đầy. Nâng lên, uống. Nếm thật. Khi nuốt, cảm giác mát đi xuống.

Bài này luyện ba kênh cùng lúc: xúc giác, khứu giác, thính giác. Đây là bài gần nhất với trải nghiệm tennis thật, vì nó buộc bạn cảm nhận bằng tay.

Bài ba — phòng khách nhà bạn. Bạn đang ở nhà, trong phòng khách. Nhìn quanh và nhớ hết chi tiết: hình dạng và bề mặt của đồ nội thất. Có âm thanh gì? Nhiệt độ thế nào? Không khí có chuyển động không? Mùi gì? Dùng hết các giác quan.

Bài này quan trọng vì nó dạy bạn một điều sẽ dùng nhiều lần sau: bạn không thể dựng một nơi bạn chưa từng quan sát kỹ. Đó là lý do các đội Olympic đến thăm địa điểm thi đấu trước nhiều tháng —

để họ có thể dựng đúng cái sân đó, không phải một sân chung chung.

Bài bốn — cú giao bóng hoàn hảo. Đây là bài đầu tiên có tennis. Chọn cú giao bóng của bạn. Xem và cảm nhận chính mình thực hiện nó hoàn hảo.

Bạn ở tư thế sẵn sàng, nhìn đối thủ và ô giao bóng, chọn chỗ muốn đặt bóng. Xem và cảm mình bắt đầu chuyển động, thả bóng ở đúng độ cao, cú tung đi đúng chỗ. Cảm lưng cong lên và vai căng ra khi vợt ra sau đầu. Cảm trọng lượng bắt đầu dồn về trước, tay và vợt vươn cao tới điểm tiếp xúc ở đúng độ cao và đúng góc. Cảm cổ tay bật khi bạn đánh vào bóng. Rồi xem và cảm cú theo, với toàn bộ trọng lượng đã ở phía trước. Bạn thấy bóng đi đúng chỗ bạn muốn, buộc đối thủ trả bóng cao. Bạn tiến lên lưới và kết thúc bằng một cú vô-lê chéo sắc.

Để ý cấu trúc — nó giống hết ba khung của Nicklaus, chỉ khác thứ tự: cảm động tác, thấy đường bóng, thấy kết quả, rồi thấy điểm kết thúc. Và để ý một chi tiết nhỏ nhưng quan trọng: bạn phải cảm được cổ tay bật. Nếu hình ảnh của bạn chỉ có hình, nó sẽ trôi qua như một đoạn phim. Cảm giác mới là thứ cắm nó vào cơ thể.

Bài năm — giờ đẹp nhất của bạn. Nhớ lại, sống động nhất có thể, một khoảng thời gian bạn đã chơi rất tốt. Nếu có một giờ đẹp trong trí nhớ gần đây, dùng nó. Bài này có ba kênh.

Thị giác: bạn trông thế nào khi chơi tốt. Đây là chỗ đáng chú ý — bạn trông khác khi chơi tốt và khi chơi kém. Bạn bước đi khác. Bạn mang đầu và vai khác. Khi một vận động viên tự tin bên trong, nó hiện ra bên ngoài. Xem lại video những trận hay cũ giúp bạn kết tinh hình ảnh này rất nhiều.

Thính giác: nghe lại những âm thanh của ngày hôm đó — và đặc biệt là cuộc đối thoại nội tâm. Đây là chỗ mà hầu hết người chơi ngạc nhiên khi làm bài này lần đầu: những màn trình diễn tốt nhất thường đi kèm một sự im lặng bên trong. Không có bình luận. Không có chấm điểm. Hãy nghe lại sự im lặng đó. Và để ý bạn đã nói gì với mình, nói như thế nào, và bạn phản ứng ra sao khi gặp nghịch cảnh trong lúc đang chơi tốt.

Cảm giác vận động: dựng lại toàn bộ cơ thể. Bàn chân và bàn tay cảm thấy thế nào? Bạn có cảm giác nhanh, lỏng, có tốc độ, hay dữ dội? Cây vợt thường có một cảm giác rất riêng trong một ngày tốt — bạn cảm nó thế nào ở cú thuận tay, trái tay, giao bóng, vô-lê?

Bước hai (tiếp): kiểm soát

Độ sống động là một nửa. Nửa còn lại là khả năng kiểm soát — và đây là chỗ mà rất nhiều người chơi giỏi thấy mình bị chặn.

Vấn đề rất cụ thể. Nhiều người nói rằng khi họ dựng cú giao bóng của mình, quả bóng liên tục rơi ngay ra ngoài ô giao bóng. Hoặc các cú groundstroke của họ đi vào phần trên của lưới. Hoặc họ không kết thúc được điểm: dù họ đánh đi đâu, họ vẫn thấy đối thủ trả được bóng.

Đây không phải là vấn đề kỹ thuật. Đây là vấn đề hình ảnh đang tự chạy theo đường mòn cũ — và nếu bạn để nó chạy, bạn đang lập trình cho cơ thể đúng cái lỗi bạn muốn bỏ.

Bốn bài để luyện kiểm soát.

Bài một — quả bóng. Bạn đang cầm một quả bóng tennis. Kiểm tra kỹ: màu, đường may, bề mặt, mọi chi tiết bạn dựng được. Rồi nẩy nó và bắt lại sau mỗi lần nẩy. Rồi bạn chuẩn bị giao bóng và thấy mình nẩy bóng nhiều lần như bạn vẫn làm. Rồi tung bóng lên đúng điểm bạn muốn tiếp xúc.

Bài hai — những cú cơ bản, đến đúng chỗ. Chọn một vị trí trên sân và đánh vào đúng vị trí đó. Làm với cả xoáy lên và cắt — và chú ý sự khác nhau về độ cao qua lưới và độ nảy của bóng. Rồi xuống dọc biên, cũng nhắm vào một điểm cụ thể. Lặp lại cho các cú còn lại trong bộ: giao bóng, vô-lê, đánh đầu, bóng tiếp cận.

Bài ba — cú đánh từng gây rắc rối. Chọn đúng cú đã làm bạn khổ. Chú ý bạn đã làm sai gì. Rồi dựng nó hoàn hảo: xem và cảm chuyển động, và xem bóng đi đúng chỗ. Sau đó làm lại, lần này trong một tình huống trận đấu cụ thể — giao bóng để kết thúc trận, bị dẫn sớm, giao bóng hai dưới áp lực, một cú chuyển quan trọng, một cú đánh trên cao. Đặt mình vào đó, rồi thấy mình giữ bình tĩnh và đánh thành công.

Bài bốn — một đối thủ cụ thể. Chọn người đã từng gây rắc rối cho bạn. Giành điểm với anh ta theo đúng cách bạn muốn. Dựng nhiều loại tình huống: giao bóng, trả giao bóng, groundstroke, vô-lê, đánh đầu, lóp. Dựng một chiến lược trong đầu — cách tốt nhất để đánh bại người này — rồi thực hiện chiến lược đó trong hình ảnh. Ví dụ: bạn thấy mình đôi công sâu, chờ một quả ngắn, tiến vào và kết thúc bằng cú vô-lê sắc. Điều bắt buộc: bạn phải kiểm soát được việc chọn cú đánh, đặt cú đánh, và vị trí chuyển động của mình. Không phải đối thủ quyết định. Bạn quyết định.

Và một mẹo nhỏ cho cả bốn bài: nếu bạn đang luyện ở một sân mới, hãy đến đó trước và đứng ở các vị trí — giao bóng và trả giao bóng ở cả hai bên, từ cuối sân, ở lưới, ở tư thế tiến lên. Ở mỗi vị trí, dành một chút thời gian dựng lại đúng những gì bạn nhìn thấy. Bạn càng dựng đúng cái sân thật, hình ảnh càng mạnh.

Bước ba: đặt nó vào tuần của bạn

Đến đây bạn có công cụ. Câu hỏi còn lại là chỗ đặt, và có vài quy tắc không thể bỏ.

Chỗ. Yên tĩnh, thoải mái, ít bị làm phiền. Phòng ngủ trước khi ngủ, phòng thay đồ trước trận, giờ nghỉ ở chỗ làm. Khi kỹ năng đã lên, bạn sẽ học cách dùng nó giữa lúc có nhiều — và cuối cùng là trong trận.

Thư giãn trước. Đây là quy tắc bị bỏ qua nhiều nhất và nó làm mất rất nhiều hiệu quả. Nghiên cứu cho thấy hình ảnh sau khi thư giãn hiệu quả hơn hình ảnh đơn thuần. Trước mỗi phiên, dùng quy trình ở chương 5 — thư giãn tiến bộ, hoặc thở sâu. Thả lỏng đầu và cơ thể thì bạn quên được những lo lắng thường ngày và tập trung vào việc trước mắt. Và trạng thái thoải mái cho hình ảnh mạnh hơn, vì nó không phải cạnh tranh với thứ khác.

Chủ yếu là thành công — nhưng có chỗ cho lỗi. Phần lớn thời gian, hãy dựng việc thực hiện đúng. Bạn hình dung cú trái tay chéo sân và thấy mọi cú đều đi sâu, chéo, đúng chỗ. Nhưng sẽ có lúc bạn thấy mình mắc lỗi hoặc ra kết quả xấu, và điều đó là bình thường — vì không ai chơi hoàn hảo. Chỗ quan trọng không phải là bạn có mắc lỗi trong hình ảnh hay không. Chỗ quan trọng là bạn có bỏ được cú hỏng lại phía sau và bước vào điểm tiếp theo với đầu óc sạch hay không.

Nên hãy dựng cả những tình huống đó, có chủ đích. Ví dụ rất cụ thể: bạn giao bóng ở 4-5, 30-40 và cần một cú giao bóng một lớn. Bạn bỏ nó. Thay vì thấy mình lo và căng, hãy thấy mình hít một hơi sâu, làm thói quen trước khi giao bóng như ở chương 7, thực hiện cú giao bóng hai tự tin và đúng chỗ, giữ được game. Hoặc bạn thấy mình thua set một trong một set đấu khó. Thay vì chán nản và giận, bạn thấy mình càng quyết tâm và càng tập trung hơn, rồi quay lại thắng trận bằng vài pha chơi có cảm hứng.

Từ kích hoạt. Như ở chương 7, từ gợi ý không phải một phần của hình ảnh — nó là thứ khởi động hình ảnh. Nếu động tác giao bóng của bạn bị giật, dùng từ mượn để nhấn vào một cú swing dễ, có kiểm soát. Nếu bạn hay bị bắt chân phẳng khi trả giao bóng, dùng tới để nhấn vào việc chân và vợt đi sớm. Nếu chân bạn chậm, dùng nhanh.

Công cụ hỗ trợ trí nhớ. Có bốn loại, và chúng khác với từ kích hoạt ở chỗ chúng là vật thể hoặc trải nghiệm có thật. Bruce Jenner để một chương ngại vật trong phòng khách để mỗi lần nhìn thấy, anh tưởng tượng mình chạy vượt rào — nội dung yếu nhất của anh.

Video. Đây là công cụ mạnh nhất, vì có một vấn đề mà hầu hết người chơi đều gặp: khi được yêu cầu tưởng tượng cú giao bóng của mình, họ dựng được cú giao bóng của đồng đội — vì họ thấy nó hàng ngày — nhưng lại vướng với cú của chính mình, vì họ không biết mình trông thế nào. Điều đó không lạ: rất khó hình dung một thứ bạn chưa từng thấy. Nhờ ai đó quay bạn, đủ các cú, từ hai bên và từ trước ra sau. Nếu được, cắt lại, chỉ giữ những cái đẹp nhất. Lần đầu xem mình trên video, phản ứng điển hình là đó có phải tôi không? — và đó chính là điểm: bạn vừa có một hình ảnh đúng để dựng lại.

Video cũng rất hữu hiệu để sửa lỗi, vì bạn thấy vấn đề thay vì được nghe mô tả. Nhưng có một giới hạn cần biết: xem một người khác đánh hoàn hảo không biến cú đánh của anh ta thành cú đánh của bạn. Có những chương trình xây quanh ý tưởng đó — chọn một tay vợt chuyên nghiệp làm mẫu, quay từng cú cho thật chuẩn, thêm cả âm thanh của vợt đánh bóng. Nhưng dù những cú đó hoàn hảo đến đâu, chúng vẫn là của riêng anh ta. Dùng video của chính bạn.

Băng ghi âm. Có nhiều băng hình ảnh bán sẵn, nhưng cách dùng hiệu quả hơn là tự làm một cái cho mình. Bắt đầu bằng vài phút hướng dẫn thư giãn, rồi đến phần hình ảnh — càng chi tiết càng tốt, theo đúng các nguyên tắc ở chương này, có từ gợi ý và từ kích hoạt, dựng đúng bối cảnh thi đấu. Bạn có thể làm nhiều băng cho nhiều mục đích khác nhau.

Tín hiệu vật lý. Thực hiện cú đánh trong chuyển động chậm, thật chậm, và chú ý cảm giác ở từng điểm: tư thế sẵn sàng, xoay người, đưa vợt ra sau, chuyển trọng lượng, swing tới, tiếp xúc, theo. Cổ tay, cẳng tay, vai có căng không khi chuyển từ đoạn này sang đoạn kia? Bàn chân di chuyển thế nào trong suốt cú đánh? Bạn có cảm được trọng lượng dịch chuyển? Đây là cách nhanh nhất để nạp kênh cảm giác vận động, và nó cũng là cách tốt nhất để khởi động hình ảnh trước một phiên.

Tín hiệu thị giác. Ra sân thật, đứng ở các vị trí, và dựng lại những gì bạn nhìn thấy.

Thực hiện và kết quả. Đây là một lỗi rất phổ biến và rất cụ thể: nhiều người hình dung việc thực hiện cú đánh nhưng không thấy bóng tiếp đất; những người khác thấy bóng tiếp đất nhưng không thấy mình đánh. Phải có cả hai. Với một cú trái tay chéo, bạn cảm cú đánh đó — chân, vị trí, góc vợt, chuyển trọng lượng, cú theo — rồi bạn thấy bóng qua lưới và nảy sâu gần đường cuối sân.

Đúng thời gian thực. Đây là quy tắc mà gần như ai cũng vi phạm, và nó quan trọng hơn vẻ ngoài của nó. Thời gian bạn dành để dựng một cú đánh phải bằng thời gian thật cần để làm nó trên sân. Nếu cú giao bóng của bạn, tính cả thói quen trước khi giao, mất mười giây, thì hình ảnh cũng phải dài đúng mười giây. Hầu hết người chơi dựng nhanh hơn thực tế rất nhiều.

Vì sao điều này quan trọng: bạn muốn việc chuyển từ hình ảnh sang đời thật dễ nhất có thể. Nếu hình ảnh chạy nhanh gấp đôi, phần lợi về thời điểm và phối hợp sẽ không chuyển được sang sân

thật.

Cách luyện cảm giác thời gian: nhờ ai đó ra sân với đồng hồ bấm giây và ghi lại thời gian bạn thường giao bóng, trả giao bóng, đánh groundstroke, và hoàn tất một điểm — tính cả khoảng giữa các điểm. Rồi ở nhà, tự bấm giờ khi làm những việc đơn giản: đi từ phòng này sang phòng kia, ra hộp thư rồi quay lại, dắt chó đi dạo. Bấm xong, tưởng tượng lại việc đó và xem hình ảnh của bạn có mất đúng chừng ấy thời gian không.

Khi nào dùng

Câu hỏi phổ biến nhất về hình ảnh là dùng lúc nào. Nó dùng được gần như bất cứ lúc nào, nhưng có vài thời điểm cho lợi ích cao hơn hẳn.

Trước và sau buổi tập. Đây là chỗ dễ xây thói quen nhất. Khoảng mười phút mỗi lần — hơn thế thì hầu hết người ta không giữ được tập trung. Trước buổi tập: dựng các động tác, bài tập, cú đánh bạn sẽ làm, theo đúng nguyên tắc nhìn, nghe, cảm. Việc này đưa bạn vào tennis và khởi động hệ thần kinh trước khi vào sân. Sau buổi tập: xem lại những cú và chiến lược bạn vừa làm thật. Đây là thời điểm vàng, vì cảm giác vận động còn mới trong tay — hình ảnh sẽ rõ và chi tiết hơn nhiều so với tưởng tượng lại vào ngày hôm sau.

Trước và sau trận. Trước trận, hình ảnh khiến đầu bạn tập trung vào trận sắp tới và giúp bạn dựng trước chiến lược cho các tình huống khác nhau. Thời điểm tùy người: có người thích ngay trước khi ra sân, có người thích bắt đầu từ một hai tiếng trước. Có người dùng hai hoặc ba phiên — hai tiếng, một tiếng, ba mươi phút trước trận, mỗi lần mười phút. Nếu dùng nhiều phiên, hãy làm chiến lược ở một phiên và cảm cú đánh ở phiên khác.

Thời điểm bị bỏ qua nhiều nhất là ngay sau trận. Trận còn rõ trong đầu, bạn có thể diễn lại những điểm và những cú bạn đã làm tốt — và có được một hình ảnh mạnh, dễ, miễn phí. Bạn cũng có thể diễn lại những điểm hỏng, nhưng lần này thấy mình làm đúng, hoặc chọn cú khác. Ví dụ: nếu bạn mất vài điểm quan trọng từ cuối sân, hãy xem lại chúng và thấy mình kiên nhẫn hơn, ghi điểm bằng một quả ngắn rồi lên vô-lê.

Trước khi giao bóng và trả giao bóng. Đây là hai chỗ duy nhất trong trận mà bạn thật sự có thời gian — vì luật cho bạn. Hình ảnh có thể trở thành một phần của thói quen giao bóng và trả giao bóng đã mô tả ở chương 7. Tất nhiên, phải tập nó trước thì nó mới thành tự nhiên.

Trong lúc đổi sân. Đây là khoảng trống dài nhất trong một trận, và gần như không ai dùng nó. Sau khi lấy lại hơi thở và uống nước, ngồi xuống và dựng hai game sắp tới. Nếu bạn sắp giao bóng: thấy mình giao bóng một thành công và theo lên lưới. Nếu sắp trả giao bóng: thấy mình trả bóng ra trước mặt, giữ bóng thấp dưới chân người đang lao lên lưới. Rồi dùng hình ảnh để quyết định bạn muốn chơi game tới thế nào — chọn cú gì, đặt ở đâu.

Ở nhà. Có những ngày bạn không ra sân, và có những ngày khó tìm được chỗ yên tĩnh trước buổi tập. Nên hãy tập ở nhà, vào một giờ cố định, mười đến mười lăm phút. Có người thích ngay trước khi ngủ; có người thích sau bữa tối. Điều quan trọng là cố định — để nó thành thói quen, không phải việc bạn nhớ ra khi rảnh.

Và một cuốn nhật ký

Như với tự nói chuyện ở chương 8, hình ảnh cần được ghi lại. Không phải để báo cáo với ai, mà vì có ghi bạn mới thấy được cái gì đang tiến và cái gì đang đứng.

Bốn cột là đủ: hôm nay bạn dựng gì; phiên dài bao lâu; kênh nào rõ nhất; kênh nào mờ nhất. Thêm một dòng cho những gì bạn nhận ra — ví dụ hôm nay thấy rõ cú swing nhưng không nghe được tiếng bóng, hay lần đầu dựng được cảm giác sợ trước khi giao bóng ở 5-4.

Dòng cuối cùng đó quan trọng hơn bạn tưởng. Sau vài tuần, nó sẽ cho bạn một thứ mà không bài đo nào cho được: bản đồ những gì bạn tránh dựng. Người ta thường có một hoặc hai tình huống mà hình ảnh của họ không chịu vào — và gần như luôn luôn, đó chính là tình huống họ cần luyện nhất.

Hết trụ cột thứ ba. Chương sau mở trụ cột cuối: niềm tin bạn có về khả năng của mình — và vì sao nó không phải là thứ bạn tự thuyết phục mình có.

Chương 12 — Niềm tin vào khả năng

Jimmy Connors, trước trận chung kết Mỹ Mở rộng với Bjorn Borg, nói một câu mà nhiều người chép lại mà không hiểu nó đang mô tả cơ chế gì: Điều quan trọng là không bao giờ tiêu cực về bản thân. Được rồi, đối thủ có thể rất khó chịu, anh ta có thể đã thắng bạn lần trước, và có thể bạn cũng chưa chơi tốt. Nhưng ngay khi bạn bắt đầu nghĩ về những điều đó, bạn chết. Tôi bước vào mọi trận với niềm tin rằng mình sẽ thắng.

Đọc lần đầu, câu đó nghe như một câu cổ vũ. Đọc lần thứ hai, để ý chữ ngay khi. Connors không nói những suy nghĩ đó là sai. Ông nói chúng đúng, và chính vì đúng nên chúng giết bạn — vì một khi bạn bắt đầu cân nhắc chúng, bạn đã chuyển từ chơi sang đánh giá, và từ đánh giá sang tự bảo vệ.

Chương này là về trạng thái đó: niềm tin rằng bạn có thể. Và về một điều mà hầu hết người chơi không biết — nó không phải là thứ bạn có hay không có. Nó là thứ được xây, và được xây bằng những vật liệu rất cụ thể.

Trường hợp Raul Ramirez

Có một câu chuyện còn hữu ích hơn câu của Connors, vì nó cho bạn thấy niềm tin hình thành như thế nào.

Raul Ramirez vào chung kết Davis Cup khu vực Bắc Mỹ gặp Connors. Trước trận, anh không cho mình nhiều cơ hội. Nhưng khi phóng viên hỏi anh nghĩ gì sẽ xảy ra, anh buộc phải trả lời rằng tất nhiên anh nghĩ mình sẽ thắng. Rồi họ hỏi tại sao — và anh bắt đầu nghĩ ra lý do.

Và đây là chỗ đáng chú ý: càng nghĩ về những lý do đó — đặc biệt là việc tôi đã có kinh nghiệm thi đấu Davis Cup còn Jimmy thì không — tôi càng bắt đầu nhận ra rằng mình thật sự sẽ thắng. Đến lúc bước ra sân, tôi rất tự tin.

Ramirez không tự thôi miên. Anh tìm ra lý do, và những lý do đó là thật. Điều đã thay đổi không phải là sự thật về trận đấu — mà là việc anh đã dành mười phút để liệt kê những sự thật có lợi cho mình thay vì những sự thật bất lợi.

Đó là toàn bộ kỹ thuật, ở dạng thô. Và nó cũng là lý do niềm tin có thể xây được: bạn không cần tự thuyết phục mình tin một điều vô căn cứ. Bạn cần tìm ra những căn cứ đã có mà bạn chưa nhìn.

Ramirez thắng set đầu và làm Connors khó chịu suốt trận. Nhưng kết quả không phải là điểm của câu chuyện. Điểm là: niềm tin của anh được dựng trong khoảng thời gian giữa lúc bước vào phòng họp báo và lúc bước ra sân.

Nó là gì, chính xác

Người ta dùng chữ "tự tin" rất nhiều và định nghĩa nó rất ít. Các nhà tâm lý thể thao thì thống nhất ở một định nghĩa hẹp: niềm tin rằng bạn có thể thực hiện thành công một hành vi mong muốn. Hành vi đó có thể là một cú giao bóng, một cú chuyển, hoặc đánh bại một đối thủ.

Roy Emerson mô tả nó theo cách khác, và mô tả hay hơn. Ông nói về John Newcombe: khi Newcombe giao bóng tốt, bạn cảm thấy sự tự tin ở bên kia lưới. Anh ta không lo bóng vào lưới. Anh ta chỉ đang nỗ.

Rồi Emerson nói câu quan trọng nhất trong chương này: Điều tồi tệ nhất bạn có thể làm trên sân là tự hỏi: mình sẽ đánh cú giao bóng này hết sức hay mình sẽ đưa bóng vào? Bạn không thể nghĩ theo những từ đó. Bạn phải quyết định rằng mình sẽ đánh cú giao bóng đó và tiếp tục đánh nó.

Đề ý: đó chính là quy tắc ở chương 7 — không quyết định hai lần cho một cú đánh — nhưng nhìn từ phía niềm tin. Người mất tự tin không đánh hỏng vì thiếu kỹ thuật. Họ đánh hỏng vì họ đang cân nhắc giữa hai cú đánh trong lúc chỉ có thời gian cho một.

Và có một tầng sâu hơn của định nghĩa, tầng mà hầu hết người chơi bỏ qua. Niềm tin quan trọng nhất không phải là tin rằng bạn đang giỏi. Nó là tin rằng bạn có thể có được những kỹ năng và năng lực cần thiết — cả thể chất lẫn tinh thần — để chạm tới tiềm năng của mình.

Hai niềm tin đó khác nhau rất nhiều, và sự khác biệt giải thích tại sao một số người chơi ở trình trung bình vẫn tiến bộ đều đặn trong khi những người có cú đánh đẹp hơn lại đứng yên. Người thứ nhất tin vào quá trình. Người thứ hai chỉ tin vào hiện trạng — và hiện trạng thì luôn có giới hạn.

Vì sao nó là biến số quan trọng nhất

Nghiên cứu về tay vợt thành công cao so với tay vợt kém thành công hơn cho ra một kết quả khá nhất quán: khác biệt ổn định nhất giữa hai nhóm là sự tự tin. Nhóm đầu thể hiện niềm tin mạnh vào khả năng của mình.

Điều đó không nói gì về nguyên nhân — có thể người giỏi tự tin vì họ giỏi. Nhưng có những lý do cụ thể để tin rằng chiều ngược lại cũng đúng, và mỗi lý do đều quan sát được trên sân.

Tự tin tạo ra sự tự do trong cú đánh. Khi bạn tin, bạn đánh mạnh, nhanh, trơn. Bạn giữ được bình tĩnh trước áp lực, nên không do dự, nên cú đánh đi hết. Khi bạn không tin, cú đánh bị thu lại ở đúng chỗ cần mở ra nhất — và một cú đánh thu lại là một cú đánh bạn vừa tự làm hỏng.

Tự tin trả lại sự chú ý. Đây là lý do ít được nói và nó quan trọng hơn cả. Người thiếu tự tin đang bận một việc ngầm: tránh thất bại. Việc đó chiếm chỗ trong đầu. Nó biến mỗi điểm thành một bài kiểm tra, và bạn không thể vừa làm bài kiểm tra vừa chơi tennis. Người tự tin không có việc ngầm đó, nên đầu họ rảnh cho quả bóng.

Tự tin quyết định mục tiêu. Người tự tin đặt mục tiêu khó và theo đuổi chúng. Người thiếu tự tin đặt mục tiêu dễ — đủ dễ để không thất bại — và vì thế không bao giờ đẩy mình tới giới hạn.

Tự tin quyết định nỗ lực và sự kiên trì. Đây là phát hiện ổn định nhất trong cả lĩnh vực, và nó đã được kiểm tra trực tiếp: khi những người có cùng khả năng được phân biệt chỉ bằng việc có hay không có tự tin, nhóm tự tin luôn cố gắng nhiều hơn và bám lâu hơn trong một nhiệm vụ đòi sức bền. Với khả năng ngang nhau, người thắng thường là người tin vào mình.

Tự tin quyết định cú đánh ở điểm quan trọng. Phần lớn trận đấu không được định đoạt bởi ai có nhiều cú đánh hơn — mà bởi ai dám đánh cú đã chọn ở đúng điểm cần đánh. Không lạ khi thấy người ta đẩy bóng ở những điểm lớn và cầu cho đối thủ lỗi. Cách chơi đó hiệu quả đến một mức nào đó, rồi hết. Người tự tin chọn đúng cú và đánh nó có lực. Họ không vung vợt điên cuồng từ góc

chân; họ làm cú swing bình thường, theo bóng, và giữ tay thoải mái.

Connors là ví dụ rõ nhất về điều này, và nó không phải chuyện bẩm sinh. Khi anh lớn lên, mẹ anh — Gloria — và bà ngoại dạy anh phải giành được những điểm lớn và không bao giờ lùi bước, vì đó là cách duy nhất để thành nhà vô địch. Connors nói nhiều lần rằng sự tự tin của anh đến từ sự hỗ trợ đó, từ một người không bao giờ để anh mất niềm tin vào bản thân. Và kết quả thì ai cũng thấy: anh đi theo đường biên và đánh ra ngoài, bất kể trận quan trọng đến đâu, bất kể tỷ số gần thế nào.

Con số đáng để nhớ

Có một nghiên cứu trả lời câu hỏi này tốt hơn mọi lập luận, và nó đáng để bạn nhớ vì nó định lượng được thứ mà ai cũng chỉ nói bằng cảm tính.

Nhóm nghiên cứu xem khoảng hai mươi nghìn trận đấu của các tay vợt nam và nữ, từ lứa mười hai tuổi đến chuyên nghiệp, và định nghĩa "nghịch cảnh" một cách rất gọn: thua set đầu trong một trận đấu ba set thắng hai. Rồi họ hỏi: sau khi thua set một, bao nhiêu người thắng được trận?

Mười hai phần trăm.

Chia theo giới: nam mười bốn, nữ tám. Nghĩa là ở mức trung bình, thua set đầu gần như là thua trận. Ai cũng biết điều đó bằng trực giác; con số chỉ làm nó sắc hơn.

Rồi họ làm lại nghiên cứu với hai mươi tay vợt chuyên nghiệp hàng đầu thế giới.

Ba mươi bảy phần trăm. Và không có khác biệt giữa nam và nữ.

Gấp ba lần mức trung bình. Cùng một môn, cùng luật, cùng áp lực. Vậy cái gì khác?

Nhóm nghiên cứu kết luận rằng câu trả lời không nằm ở tài năng thể chất — nhiều người ngoài nhóm hai mươi cũng có tài năng thể chất tuyệt vời. Nó nằm ở việc, khi thua set đầu, các tay vợt hàng đầu thường không đầu hàng vì tin rằng mình không thể thắng. Họ coi tình huống đó là một thử thách, và họ tăng nỗ lực và quyết tâm thay vì giảm.

Và có một chi tiết về Borg mà nhiều tay vợt cùng thời kể lại: khi Borg thua hai set đầu trong một trận năm set, đó là lúc anh ấy ở phong độ cao nhất. Với hầu hết người chơi khác, thua hai set đầu là dấu hiệu để buông.

Rod Laver mô tả cơ chế này rõ hơn bất kỳ ai, và mô tả từ phía bên trong: Bạn tham gia vào những mô hình thắng hoặc thua, và rất nhiều trong số đó đang nghỉ ngơi. Nếu bạn thắng nhiều trận sát nút, thái độ của bạn khi bước vào trận sát nút tiếp theo là: không sao, tôi đã từng ở đây và tôi sẽ ở đây nữa. Nhưng nếu bạn bắt đầu thua nhiều trận sát nút — hoặc bạn dẫn trước trong một trận — thì toàn bộ bức tranh thay đổi. Người kia bắt đầu đuổi kịp, và bạn bắt đầu nghĩ: ồ, ồ, nó lại đến rồi.

Đọc lại câu đó và để ý: Laver không nói về kỹ thuật. Ông nói về câu chuyện bạn mang vào một trận sát nút. Và câu chuyện đó được viết bởi những trận sát nút trước. Ông còn chỉ ra một trường hợp cụ thể: Stan Smith, theo Laver, thua vừa đủ để những người mà anh từng thắng bắt đầu thắng lại anh — và điều đó đổi toàn bộ thái độ của anh về trò chơi.

Cái giáo đường bốn phút

Đến đây cần một ví dụ từ ngoài tennis, vì nó cho thấy một giới hạn tâm lý trông như thế nào khi nó là của cả một thể hệ.

Trong nhiều thập kỷ, không ai chạy được một dặm dưới bốn phút. Người ta chạy 4:03. Rồi 4:02. Rồi 4:01. Không ai vượt qua. Một cuốn sách đã được xuất bản khẳng định rằng về mặt sinh lý, việc đó là không thể.

Hầu hết vận động viên tin vào điều đó. Roger Bannister thì không. Anh tin rằng trong điều kiện phù hợp, anh có thể phá mốc bốn phút — và anh đã phá.

Điều đáng nói là chuyện xảy ra sau đó: trong vòng một năm, hơn chục người chạy khác cũng phá mốc. Không ai trong số họ tập nhiều hơn hay nhanh hơn đột ngột. Cái thay đổi là niềm tin rằng điều đó làm được.

Cơ chế này không chỉ có trong thể thao. Người ta đã cho người ta uống một viên đường, nói rằng đó là morphin, và ghi nhận mức giảm đau tương đương với morphin thật. Và trong lớp học, khi giáo viên được cho biết một nhóm học sinh nào đó sẽ tiến bộ, nhóm đó tiến bộ nhiều nhất — dù chỉ số thông minh không khác gì.

Tất cả những ví dụ này nói cùng một điều, và điều đó áp dụng trực tiếp vào một trận tennis: kỳ vọng của bạn về kết quả là một phần của kết quả. Không phải vì vũ trụ nghe thấy bạn. Mà vì kỳ vọng thay đổi nỗ lực, sự chú ý, sự kiên trì và lựa chọn cú đánh — và bốn thứ đó là trận đấu.

Vòng luẩn quẩn thì chạy theo chiều ngược lại và cũng hiệu quả y như vậy. Người chơi mong thất bại; kỳ vọng đó khiến họ chơi để không thua; cách chơi đó thua; kết quả xác nhận hình ảnh tiêu cực về bản thân; kỳ vọng thất bại tăng lên. Cuối cùng họ đặt ra những giới hạn tâm lý cho chính mình — tin rằng mình không thể đánh bại một số người nhất định, hoặc không thể học được một cú nhất định.

Đường cong, và hai đầu của nó

Bây giờ là phần mà một cuốn sách cổ vũ sẽ bỏ qua: quan hệ giữa tự tin và thành tích không phải là đường thẳng. Nó là chữ U ngược — cùng hình dạng với quan hệ giữa lo âu và thành tích ở chương 4.

Thành tích tăng khi tự tin tăng, cho đến một điểm tối ưu. Vượt qua điểm đó, tự tin tăng thêm làm thành tích giảm.

Nghĩa là có hai cách hỏng, và cách thứ hai ít được nói tới.

Thiếu tự tin. Đây là vấn đề phổ biến hơn nhiều, và nó có một dấu hiệu rất dễ nhận: khởi động đẹp, rồi vào trận thì bắt đầu đầy bóng. Bạn đã thấy cảnh đó hàng trăm lần — groundstroke sâu và sạch trong khởi động, vô-lê sắc và chắc, giao bóng mạnh. Rồi tiếng gọi điểm đầu tiên, và mọi thứ thu lại.

Điều dễ bỏ sót: sự thiếu tự tin thường không phải về toàn bộ trận đấu. Nó gắn vào một cú cụ thể, hoặc một tình huống cụ thể. Có người mất tự tin khi bị dẫn. Có người mất tự tin khi mất giao bóng. Có người chơi tốt cả trận nhưng không tin mình kết thúc được. Có người chỉ thiếu tự tin ở một cú — trái tay, hoặc bóng trên đầu — và điều đó chỉ lộ ra dưới áp lực.

Julie Anthony, cựu tay vợt chuyên nghiệp và sau này là nhà tâm lý thể thao, nói về cơ chế của một cú như vậy: nếu bạn có một cú đánh lớn mà bạn thật sự tin được, nó có xu hướng nâng toàn bộ phần còn lại của trận đấu. Bà lập luận rằng một trong những lý do nhiều tay vợt nam thời bà tự tin hơn các tay vợt nữ là vì rất nhiều người trong số họ cực kỳ tự tin khi giao bóng — và khi giao bóng đang chạy, điều tồi tệ nhất họ có thể làm là giữ giao bóng. Phần lớn các tay vợt nữ thời đó không có cái xa xỉ đó.

Bạn có thể tranh luận với phần so sánh giới tính — nó gắn với một thời kỳ cụ thể của môn thể thao này. Nhưng nguyên tắc bên dưới thì đúng với bất kỳ ai: một cú đánh bạn tin tuyệt đối sẽ thay đổi toàn bộ sân đấu, vì nó cho bạn một chỗ để đứng khi mọi thứ khác lung lay. Nếu bạn chưa có cú đó, việc xây một cú như vậy là một trong những việc có tỷ lệ lợi ích cao nhất bạn có thể làm — và nó là việc kỹ thuật, không phải việc tâm lý.

Tự tin quá mức. Thoạt nghe, đây là một cách dùng từ sai. Bạn không thể thật sự tự tin quá mức nếu sự tự tin của bạn dựa trên kỹ năng và năng lực thật. Người ta gọi là "quá tự tin" nhưng thực chất đó là tự tin đặt sai chỗ: tin rằng mình giỏi hơn mức mình đang có.

Bobby Riggs, sau trận thua Billie Jean King, tự mô tả mình theo cách tàn nhẫn và chính xác hơn bất kỳ nhà bình luận nào: Chủ yếu là do tôi quá tự tin. Tôi đánh giá quá cao bản thân và đánh giá quá thấp khả năng chịu áp lực của Billie Jean. Tôi để cô ấy chọn mặt sân và quả bóng vì tôi nghĩ điều đó chẳng tạo ra khác biệt gì, rằng cô ấy sẽ tự đánh bại mình. Kể cả khi cô ấy thắng set đầu, tôi cũng không lo. Thực tế tôi còn định đặt thêm tiền vào mình. Nhưng tôi đã tính sai. Tôi hết xăng. Cô ấy chơi càng lúc càng hay. Tôi chơi càng lúc càng tệ.

Tình huống kinh điển của tự tin đặt sai chỗ là khi hai người chơi có trình độ khác nhau gặp nhau. Người giỏi hơn bước vào với niềm tin rằng trận này sẽ dễ, chơi lộn xộn, và để đối thủ dẫn trước. Đối thủ — vừa có được niềm tin từ chính những game đầu đó — trở nên khó chịu hơn nhiều. Và người giỏi hơn, lúc này đã mất đi sự thoải mái, phải quay lại từ thế bất lợi. Ngay cả những người chơi giỏi nhất cũng từng nhìn qua đối thủ vòng đầu và rồi xem phần còn lại của giải từ khán đài.

Đối trọng là Chris Evert. Trong mười lăm năm, cô vào tới ít nhất bán kết ở bốn mươi bốn trong bốn mươi lăm giải Grand Slam. Con số đó gần như không thể giải thích bằng tài năng đơn thuần. Một phần của nó là cô không bao giờ đánh giá thấp đối thủ vòng đầu — cô không cho phép mình có cái cảm giác rằng trận này sẽ dễ.

Trước khi xây, phải biết mình đang ở đâu

Như với mọi kỹ năng trong cuốn sách này, bước một là nhận thức. Và với tự tin, nhận thức khó hơn bình thường vì tự tin không phải một trạng thái bạn nhận ra — nó là nền của mọi thứ khác.

Tám câu hỏi để bắt đầu. Trả lời bằng giấy, không bằng trí nhớ:

Khi nào sự nghi ngờ bản thân xuất hiện? Bạn phục hồi từ lỗi như thế nào? Bạn có sợ đánh một số cú nhất định không? Bạn có thật sự mong đợi mình chơi tốt không? Bạn phản ứng thế nào trước nghịch cảnh? Sự tự tin của bạn có thay đổi trong suốt trận không? Khi nào bạn tự tin quá mức? Bạn có thích những trận căng và sát nút không?

Câu cuối cùng đáng dừng lại, vì nó phân loại người chơi rất nhanh. Có người thật sự thích trận sát nút. Có người nói mình thích nhưng cơ thể thì không — và cơ thể không biết nói dối.

Rồi đến bài kiểm kê, và nó dùng một cách chấm rất lạ, nên đọc kỹ. Với mỗi hạng mục dưới đây, chia 100 phần trăm cho ba trạng thái: bao nhiêu phần trăm thời gian trong năm qua bạn cảm thấy mình thiếu tự tin ở việc đó, bao nhiêu phần trăm bạn cảm thấy vừa đủ, và bao nhiêu phần trăm bạn cảm thấy mình quá tự tin. Ba con số phải cộng lại đúng 100.

KIỂM KÊ NIỀM TIN — CHIA 100% CHO BA CỘT Ở MỖI DÒNG

Khi thi đấu, bạn tự tin đến mức nào về việc... · Thiếu · Vừa đủ · Quá

đạt được tỷ lệ giao bóng một như mong muốn

thắng điểm từ cuối sân

đưa ra quyết định quan trọng trong trận

giữ tập trung suốt trận

giao bóng và lên lưới

trả giao bóng thành công

đánh bóng trên đầu

kiểm soát cảm xúc trong trận

lội ngược dòng và thắng

cải thiện lối chơi của mình

đánh những cú thuận tay

đánh những cú trái tay

đoán trước cú đánh của đối thủ

nỗ lực đủ để thành công

thực hiện được chiến lược của mình

Cách đọc: cộng từng cột rồi chia cho số dòng bạn đã điền. Cột "vừa đủ" càng cao thì bạn càng gần mức tối ưu. Cột "thiếu" hoặc "quá" cao là dấu hiệu có vấn đề ở một vùng cụ thể — và để biết vùng nào, hãy nhìn từng dòng, không nhìn tổng.

Bài này không cho bạn một điểm số. Nó cho bạn một bản đồ. Và bản đồ là thứ bạn cần trước khi xây, vì tự tin không phải một khối — nó là mười lăm khối riêng biệt, và bạn có thể rất vững ở mười khối và rất mong manh ở năm khối còn lại. Chương sau là cách xây từng khối.

Chương 13 — Xây bằng việc, không bằng lời

Bạn không thể quyết định mình sẽ tự tin. Đó là tin xấu. Tin tốt là bạn có thể quyết định làm tám việc — và niềm tin là thứ tự đến sau.

Nhưng trước khi vào danh sách, phải giải một nút thắt mà ai cũng gặp.

Cái bẫy hai đầu

Nghiên cứu về niềm tin có một kết quả rất ổn định: yếu tố xây tự tin mạnh nhất là thành tích đã thực hiện. Nói cách khác, việc bạn đã làm được một việc trong quá khứ làm tăng niềm tin rằng bạn sẽ làm được nó lần nữa.

Nghe hợp lý. Nhưng nó tạo ra một vòng tròn không có chỗ vào. Brian Gottfried, đang trong giai đoạn đỉnh cao, nói đúng cái vòng đó: Bây giờ tôi thắng vì tôi tự tin, nhưng lý do tôi tự tin là vì tôi đang thắng.

Vậy bạn cần tự tin để thắng, hay cần thắng để tự tin?

Câu trả lời từ nghiên cứu: phần lớn, thành tích tạo ra tự tin, và tự tin sau đó cải thiện thành tích tiếp theo. Chiều khởi đầu là thành tích. Vòng tròn có một chỗ vào, và chỗ đó là việc làm.

Điều đó nghe như một tin buồn — vì nếu bạn đã thua mười trận liên trước một đối thủ khó chịu, "hãy thắng đi rồi sẽ tự tin" là một lời khuyên vô dụng. Nhưng nó không vô dụng, vì hai lý do. Thứ nhất, "thành tích" không có nghĩa là "vô địch giải" — nó có nghĩa là bất kỳ hành vi nào bạn thực hiện thành công, kể cả trong tập. Thứ hai, bạn có thể tạo ra thành tích trong những điều kiện bạn kiểm soát được, kể cả khi đối thủ thật thì không ở đó.

Tám cách xây, xếp theo sức mạnh.

Một: thành tích thật

Đây là cách mạnh nhất và cũng là cách đòi nhiều công nhất. Nguyên tắc đơn giản: không có gì xây niềm tin bằng việc trải nghiệm, ngay trong luyện tập, đúng cái bạn muốn làm trong trận.

Nhưng có một cái bẫy rất phổ biến. Bạn có thể đánh những cú đẹp trong tập và thấy chúng tan thành từng mảnh trong trận. Khi điều đó xảy ra, lời giải thích thường là: bạn chưa thật sự tin cú đánh đó. Nếu bạn tin, bạn giữ được niềm tin đó bất kể trận quan trọng đến đâu. Nên vấn đề không phải là bạn chưa đánh đủ nhiều trong tập — mà là bạn chưa đánh đủ nhiều trong điều kiện giống trận.

Ví dụ cụ thể với cú giao bóng, vì nó là cú dễ cô lập nhất. Một trăm quả giao bóng mỗi buổi, cả giao bóng một và giao bóng hai, cả hai bên sân, cả xoáy lẫn cắt. Nhưng một trăm quả giao bóng liên tiếp không phải là giao bóng trong trận — vì trong trận bạn giao một quả, rồi có một khoảng, rồi giao quả khác, và có một tỷ số. Nên bước hai là giao theo từng điểm, có nghỉ, có nhip. Bước ba là giao dưới những tỷ số cụ thể: 4-4, 30-40. 5-4, 15-40. 5-5, 30-30.

Đây là chỗ mà hầu hết người chơi bỏ qua bước quan trọng nhất. Bạn càng thành công với cú giao bóng đó trong nhiều điều kiện khác nhau, bạn càng tin nó trong trận. Và "nhiều điều kiện" không có nghĩa là nhiều quả bóng — nó có nghĩa là nhiều tình huống.

Cùng nguyên tắc áp dụng cho mọi thứ khác. Nếu bạn không tin mình kết thúc được trận, hãy tập kết thúc trận: đặt tỷ số, giao bóng để kết thúc, chơi từ 5-4. Nếu bạn sợ bị dẫn, hãy tập từ 0-3. Không có cách nào khác để có được thành tích ở một tình huống ngoài việc tạo ra tình huống đó.

Hai: hình ảnh

Nhưng có một tình huống bạn không thể tạo ra trong tập: đối thủ không đội trời chung của bạn.

Bạn không thể sắp xếp để chơi với người đó mỗi tuần, và nếu bạn thua liên tục thì việc "tích lũy thành tích" là bất khả. Đây chính là lúc hình ảnh làm được việc mà không gì khác làm được.

Bạn có thể thấy mình đánh bại người chưa từng bị bạn đánh bại. Không phải mơ mộng — mà là dựng đúng kế hoạch của bạn, đúng từng cú, và thấy nó hiệu quả. Bạn cũng có thể dựng đúng những tình huống đã từng làm bạn khổ và thấy mình xử lý chúng khác đi. Nếu bạn vướng ở cú trả giao bóng, hãy thấy mình rút ngắn cú đưa vợt ra sau, bước vào và đánh những cú trả sắc, thấp. Nếu bạn hay bị vượt qua ở lưới, hãy thấy mình đánh những cú tiếp cận sâu, tốt, rồi kết thúc bằng vô-lê sắc và sâu.

Hình ảnh không thay thế được chiến thắng thật. Nhưng nó cho bạn một thứ mà chiến thắng thật cũng cho: cảm giác rằng việc đó là khả thi. Và cảm giác đó, như câu chuyện bốn phút ở chương trước cho thấy, là một phần của khả thi.

Ba: hành động như người tự tin

Đây là cách dễ nhất trong tám cách, và nó bị coi thường vì dễ quá.

Suy nghĩ, cảm xúc và hành vi ảnh hưởng lẫn nhau theo cả ba chiều. Bạn không chỉ hành động theo cách mình cảm thấy — bạn cũng cảm thấy theo cách mình hành động. Nên hành động tự tin là một cách hợp lệ để trở nên tự tin hơn, không phải một màn kịch.

Và đây là phần khiến nó quan trọng hơn bạn tưởng: một nghiên cứu quay video hàng trăm trận đấu cho thấy trong phần lớn trường hợp, người quan sát có thể biết ai thắng ai thua chỉ bằng cách nhìn cách các tay vợt bước đi và di chuyển giữa các điểm. Không nhìn cú đánh. Không nghe tỷ số. Chỉ nhìn dáng đi.

Điều đó có nghĩa là cơ thể bạn đang phát một bản tin suốt trận, và đối thủ của bạn đang đọc nó — dù cả hai không biết.

Chris Evert và Bjorn Borg không bao giờ cho bạn biết họ có đang tự tin hay không. Biểu cảm, động tác, phong thái của họ không đổi dù họ dẫn 5-1 hay bị dẫn 5-1. Điều đó nói với đối thủ rằng họ đang kiểm soát mọi thứ và không lo về việc thua. Và phần lớn người chơi đi tìm một phản ứng tiêu cực từ đối thủ — vì nó báo hiệu đối thủ đã mất niềm tin, mất ham muốn, hoặc mất hy vọng, và điều đó tiếp niềm tin cho chính họ. Evert và Borg không đưa ra tín hiệu nào như vậy. Họ không cho đối thủ một thứ để bám vào.

Chiều ngược lại cũng đúng, và nó là phần bạn cần chú ý nhất. Nếu bạn bước đi với vai rũ, vợt kéo lê, đầu cúi, mặt đau đớn — bạn đang nói với mọi người rằng bạn đã bỏ, và cái đó kéo bạn xuống sâu hơn. Không phải vì đối thủ nhìn thấy. Vì bạn nhìn thấy, và cơ thể bạn tin cái nó đang làm.

Nên bốn việc, rất cụ thể, giữa các điểm: đầu cao. Vai mở. Đầu vợt hướng lên. Cơ mặt thả. Không phải để diễn. Để bạn có một chỗ đứng khi bên trong đang lung lay.

Bốn: suy nghĩ tự tin

Phần này quay lại chương 8 và 9, nên ở đây chỉ cần nói phần riêng của nó.

Tự tin phần lớn là việc nghĩ rằng bạn có thể và sẽ đạt được mục tiêu. Nếu bạn nghĩ như vậy, cơ thể bạn có nhiều khả năng phản ứng theo cách tương ứng hơn. Một tay vợt từng làm việc với tác giả sách gốc nói gọn: Nếu tôi nghĩ mình có thể thắng, tôi cực kỳ khó bị đánh bại.

Việc cần làm là thay bốn câu cụ thể — tôi thật ngu, không thể tin là mình chơi tệ đến vậy, tôi chẳng bao giờ khá hơn, tôi không thể đánh bại người này — bằng bốn câu khác. Không phải bằng câu nghe hay hơn. Bằng câu có việc để làm: cố ở đó, một điểm không phải cả trận, chỉ nhìn bóng, tôi có thể đánh bại người này.

Và tiêu chí vẫn như cũ, không đổi: câu đó phải mang tính chỉ dẫn, không phải phán xét. Tôi có thể đánh bại người này không phải một chỉ dẫn — nhưng nó không phải phán xét, và nó là một tiền đề. Đôi khi bạn cần tiền đề trước, chỉ dẫn sau.

Năm: thể lực

Đây là cách bị bỏ qua nhiều nhất, và nó là cách duy nhất bạn không thể giả.

Để cảm thấy tự tin trên sân, bạn phải ở thể trạng tốt nhất có thể. Điều này nghe hiển nhiên bây giờ, nhưng nó không hiển nhiên cách đây vài chục năm — khi quan niệm phổ biến là chỉ cần chơi tennis để giữ dáng. Navratilova, Evert, Lendl, Vilas là những người đã chứng minh điều ngược lại: nâng tạ, chạy, các bài điều hòa, dinh dưỡng — tất cả đều là một phần của việc có thể trạng tốt nhất.

Và nó cho bạn một thứ rất cụ thể: niềm tin rằng bạn có thể ở lại sân cả ngày nếu cần để thắng một trận. Đó không phải một cảm giác mơ hồ. Đó là một dữ kiện bạn biết về mình, và nó là nền cho mọi thứ khác.

Jack Nicklaus nói: Miễn là tôi đã chuẩn bị, tôi luôn mong đợi sẽ thắng. Một tay vợt khác nói ngắn gọn: Bạn không thể tự tin nếu không tập luyện.

Chú ý cấu trúc của câu thứ nhất: không phải "tôi luôn mong đợi sẽ thắng". Mà là "miễn là tôi đã chuẩn bị". Niềm tin đó có điều kiện, và chính vì có điều kiện nên nó đáng tin. Niềm tin không điều kiện là thứ bạn không thể kiểm chứng, và cơ thể bạn biết điều đó.

Sáu: một kế hoạch tấn công

Rất nhiều người chơi bước vào trận mà không có kế hoạch, rồi tự hỏi tại sao mình không thấy tự tin. Bạn không thể tin vào một việc bạn chưa xác định là việc gì.

Nhưng chú ý: kế hoạch tấn công không phải một kịch bản cho từng cú đánh. Nó là một ý tưởng chung về việc bạn muốn đạt được gì và bằng cách nào. Marty Riessen, cựu tuyển thủ Davis Cup,

mô tả nó đúng như vậy: Bạn luôn bước vào một trận với một ý tưởng chung về việc đối phương có thể làm tổn thương bạn như thế nào, và bạn cố sửa một vài thứ. Bạn nghĩ lại lần cuối bạn chơi với người đó và cố hiểu chuyện gì đã xảy ra — anh ta đánh bại bạn, hay bạn tự đánh bại mình. Nếu anh ta thắng bằng những cú đánh tốt hơn, bạn cần tìm cách gây áp lực lên anh ta nhiều hơn. Nếu bạn tự đánh bại mình, bạn có thể nghĩ đến việc chỉ giữ bóng trong cuộc. Nhưng bạn phải nói ở mức chung, vì bạn không bao giờ biết trước khi vào trận là các cú của anh ta sẽ chạy thế nào, và các cú của bạn sẽ chạy thế nào.

Câu cuối là phần khôn ngoan nhất: kế hoạch phải đủ chung để sống sót qua thực tế. Một kế hoạch quá chi tiết sẽ vỡ ở game thứ hai, và khi nó vỡ bạn mất luôn niềm tin — vì bạn vừa mất thứ mình dựa vào.

Có ngoại lệ, và ngoại lệ đó là một trong những kế hoạch nổi tiếng nhất của môn này: Ashe trước Connors ở chung kết Wimbledon 1975, đã kể ở chương 5. Nó chi tiết đến mức đi ngược trực giác — làm chậm bóng, cắt giao bóng rộng vào đúng bên trái tay hai tay, vốn là điểm mạnh của Connors. Nhưng nó hiệu quả vì Ashe tin vào nó và thực hiện được nó. Một kế hoạch chi tiết chỉ hoạt động khi bạn tin nó đủ để không bỏ nó ở điểm thứ ba.

Bảy: một thói quen trước trận

Một thói quen nhất quán trước trận làm giảm căng thẳng và lo âu, đồng thời đưa sự chú ý về trận sắp tới. Biết chính xác việc gì sẽ xảy ra và khi nào nó xảy ra cho bạn sự tự tin và để đầu bạn rảnh.

Biết khi nào bạn ăn, khi nào bạn khởi động, khi nào bạn giãn cơ, khi nào bạn ra sân — bốn mốc đó thôi đã đủ. Chúng không làm bạn đánh hay hơn. Chúng loại bỏ một loại nhiễu cụ thể: sự không chắc chắn về những thứ không liên quan đến tennis.

Đây là chủ đề của một chương sau, nên ở đây chỉ cần ghi nó vào danh sách.

Tám: xếp lịch thi đấu

Cách cuối cùng là cách ít ai muốn nghe, và nó là cách bạn kiểm soát được hoàn toàn.

Có một niềm tin phổ biến: bạn phải luôn chơi với người giỏi hơn mình, vì người giỏi hơn sẽ kéo trình độ bạn lên. Không có gì sai khi thỉnh thoảng chơi vượt trình. Nhưng chỉ làm như vậy có một hậu quả dài hạn rất cụ thể: nếu bạn luôn bị đặt vào thế trên cơ, bạn thua liên tục. Và khi thua liên tục, bạn đang học cách thua. Niềm tin của bạn bị bào mòn bởi chính lịch thi đấu của bạn.

Nên hãy xếp lịch để bạn có cơ hội thành công thật. Bạn cần học cách thắng cũng như cách thua — và hầu hết người chơi nghiệp dư chỉ luyện một trong hai.

Điều này nghe như đang tránh thử thách. Nó không phải. Nó là cùng một nguyên tắc với việc tập giao bóng ở 4-4, 30-40: bạn đang tạo ra những điều kiện mà thành tích có thể xảy ra, để rồi thành tích có thể sinh ra niềm tin. Một lịch thi đấu toàn những trận không thể thắng là một lịch không có chỗ cho thành tích.

Và đây là toàn bộ chương, gói lại

Tám cách này có một điểm chung, và nó là điểm quan trọng nhất: không cách nào là "cố gắng tự tin hơn".

Bạn không điều khiển được niềm tin trực tiếp. Bạn điều khiển được việc đánh một trăm quả giao bóng ở 30-40. Bạn điều khiển được việc dừng lại trận thua trong đầu và thấy mình xử lý khác. Bạn điều khiển được vai mình có mở hay không giữa hai điểm. Bạn điều khiển được việc có một kế hoạch chung trước khi bước vào sân. Bạn điều khiển được việc chọn đối thủ.

Niềm tin là thứ xảy ra sau những việc đó. Nó là sản phẩm phụ — và như mọi sản phẩm phụ, bạn càng nhắm trực tiếp vào nó, bạn càng khó có nó.

Chương sau chuyển sang thứ mà niềm tin luôn cần có để bám vào: cái đích. Vì niềm tin không tồn tại trong chân không — nó luôn là niềm tin về việc gì đó. Và nếu cái đích bạn đặt là "vô địch giải này", bạn vừa giao niềm tin của mình cho một thứ không nằm trong tay bạn.

Chương 14 — Cái đích

Sáu kỹ năng trước đều vô dụng nếu bạn không có lý do để dùng chúng. Chương này và chương sau nói về lý do đó — và về một sai lầm trong cách đặt đích mà gần như mọi tay vợt đều mắc.

Một tay vợt chuyên nghiệp nói về mục tiêu theo cách mà không sách giáo khoa nào viết ra được: Mục tiêu cam kết tôi với công việc, với thời gian, với nỗi đau, và với bất cứ thứ gì khác là một phần của cái giá phải trả để thành công.

Đọc lại danh sách đó: công việc, thời gian, nỗi đau. Không có chữ nào về chiến thắng. Đó là vì mục tiêu không phải là phần thưởng ở cuối — nó là thứ khiến bạn chịu được phần giữa.

Keith Bell viết một câu ngắn hơn: Lang thang trong thể thao mà không đặt mục tiêu cũng giống như bắn mà không nhắm. Bạn có thể thích tiếng nổ và cú giật, nhưng bạn sẽ khó mang con chim về.

Vì sao nó là chương cuối của phần kỹ năng

Đến đây bạn đã có sáu kỹ năng: điều hòa lo âu, thư giãn, chú ý, tự nói chuyện, hình ảnh, niềm tin. Mỗi cái đều là một việc phải làm — và mỗi cái đều cần được làm đều đặn trong nhiều tháng trước khi nó trả lại gì đó.

Đó là lý do động lực không phải một chương phụ. Không có nó, bạn sẽ tập ba tuần rồi dừng, và ba tuần không đủ để bất cứ thứ gì trong cuốn sách này thành kỹ năng.

Nhưng ở đây có một điều mà hầu hết người chơi hiểu sai về động lực. Người ta hay nghĩ động lực đến từ số giờ trên sân — càng tập nhiều càng có động lực, hoặc ngược lại, càng tập nhiều càng mất động lực vì mệt. Cả hai đều không đúng.

Yếu tố quyết định động lực mạnh hơn số giờ là mức độ thành công mà bạn cảm nhận được. Và chú ý chữ "cảm nhận": nó không liên quan đến cách người khác nhìn hay đánh giá bạn. Nó là cách bạn nhìn hiệu suất và sự tiến bộ của chính mình. Chỉ cần bạn thấy mình đang thành công và đang đi về một đích có ý nghĩa, khả năng bạn giữ được động lực cao là rất lớn.

Nghĩa là động lực không phải thứ bạn chờ nó đến. Nó là thứ được sản xuất — bởi việc bạn nhìn thấy tiến bộ. Và bạn chỉ nhìn thấy tiến bộ nếu bạn đã định nghĩa tiến bộ là gì.

Con số

Đặt mục tiêu là một trong những phát hiện được nhân rộng nhiều nhất trong tâm lý học, và nó có một con số đáng nhớ.

Trong 99 trên 110 nghiên cứu, những người đặt mục tiêu khó và cụ thể đạt hiệu suất cao hơn những người không đặt mục tiêu, những người đặt mục tiêu dễ, hoặc những người chỉ được yêu cầu "cố hết sức". Tính trung bình, đặt mục tiêu làm tăng hiệu suất khoảng 16 phần trăm.

Mười sáu phần trăm. Đó là mức cải thiện bạn thường phải mất một mùa giải tập luyện để có. Và nó đến từ việc viết ra một câu.

Tất nhiên, con số đó là trung bình trên nhiều lĩnh vực, không phải một lời hứa cho cú trái tay của bạn. Nhưng nó đủ để trả lời câu hỏi: việc này có đáng làm không.

Năm cách nó hoạt động

Mục tiêu không tác động bằng phép thuật. Nó tác động qua năm con đường, và mỗi con đường là một lý do cụ thể để bạn nên viết chúng ra.

Một: nó chỉ cho bạn biết cái gì quan trọng. Rất dễ quên mất mình đang nhắm tới đâu, đặc biệt khi đích ở xa — ba năm nữa mới vào đại học, chẳng hạn. Mục tiêu đưa mọi thứ về đúng tỷ lệ: một khi bạn xác định được nơi mình muốn đến, bạn tìm được con đường chắc nhất và ngắn nhất để đi.

Hai: nó giữ động lực qua quãng dài. Có những giai đoạn tập luyện nhàm chán. Có chấn thương dai dẳng. Có mệt mỏi. Trong những giai đoạn đó, bỏ cuộc rất dễ — hoặc tệ hơn, tiếp tục nhưng chỉ chạy cho hết buổi. Người có mục tiêu ngắn hạn và dài hạn nhìn thấy được mối liên hệ giữa việc mình làm hôm nay và kết quả nhiều tháng sau. Chính việc vạch ra các bước một cách có hệ thống là thứ chứng minh được mối liên hệ đó — và mối liên hệ đó là thứ giữ bạn lại.

Ba: nó tăng nỗ lực. Khi bạn đặt một mục tiêu có ý nghĩa, bạn nỗ lực nhiều hơn để đạt nó. Nếu bạn đang xếp thứ hai mươi và mục tiêu là vào top mười, bạn sẽ phải cố hơn. Không gì thay được sự chăm chỉ — nhưng mục tiêu là thứ khiến sự chăm chỉ trở nên có hướng.

Bốn: nó hướng sự chú ý. Đây là con đường gần nhất với những gì đã nói ở chương 6. Khi bạn có mục tiêu, nó kéo chú ý về đúng quá trình tạo ra kết quả. Nếu mục tiêu của bạn là tính nhất quán của trái tay, thì mỗi buổi tập bạn phải dồn vào đúng khía cạnh đó, bằng những bài cụ thể. Không có mục tiêu, bạn sẽ đánh bóng và hy vọng.

Năm: nó buộc bạn tìm cách. Đây là con đường bị bỏ qua nhiều nhất và nó là con đường thực dụng nhất. Khi đặt mục tiêu, bạn buộc phải trả lời câu hỏi: bằng cách nào? Ví dụ, mục tiêu là giảm lỗi không đáng có từ hai mươi xuống mười mỗi trận. Bạn làm gì để đạt? Có thể bạn quyết định đánh nhiều xoáy lên hơn để có biên độ lỗi lớn hơn cú phẳng hiện tại. Có thể bạn quyết định dành nửa tiếng mỗi ngày chỉ để đánh groundstroke, cố phá kỷ lục số cú liên tiếp không hỏng của hôm trước.

Cả hai đều là chiến lược. Và điều quan trọng là: bạn chỉ nghĩ ra chiến lược khi bạn bị buộc phải nghĩ. Mục tiêu là thứ bắt bạn nghĩ.

Bốn loại đích, và một sự phân biệt quan trọng

Mục tiêu, ở dạng cơ bản nhất, là đích của một hành động. Cụ thể hơn: đạt được một tiêu chuẩn về mức độ thành thạo trong một nhiệm vụ, thường là trong một thời hạn.

Người ta chia chúng thành bốn loại. Mục tiêu chủ quan: cố hết sức, đạt phong độ tốt nhất. Mục tiêu khách quan chung: vô địch giải cầu lạc bộ, vào đội tuyển trường. Mục tiêu khách quan cụ thể: hai mươi cú groundstroke liên tiếp vào vùng giữa vạch giao bóng và đường cuối sân; thành tích 15-5 trong mùa.

Nhưng sự phân biệt quan trọng nhất — và là chủ đề của phần còn lại của chương này — là giữa mục tiêu kết quả và mục tiêu thành tích.

Mục tiêu kết quả là tiêu chuẩn về kết quả cuối cùng: thắng hay thua, vô địch hay không. Mục tiêu thành tích là tiêu chuẩn về sự cải thiện so với chính mức của bạn: nâng tỷ lệ giao bóng một từ 50 lên 55 phần trăm.

Và đây là điểm mấu chốt, nói thẳng: mục tiêu kết quả phụ thuộc vào đối thủ. Nếu đích của bạn là vô địch giải này, bạn có thể chơi trận hay nhất đời và vẫn thua một người chơi hay hơn — và như vậy là bạn không đạt đích. Ngược lại, mục tiêu thành tích không liên quan gì đến việc ai ở bên kia lưới. Nó chỉ phụ thuộc vào bạn.

Hai trận đấu giả tưởng

Để thấy vì sao điều này quan trọng, hãy xét hai trận.

Trận một. Bạn vào tứ kết gặp một đối thủ đang rất vào phong độ và gần như không bỏ cú nào. Bạn nâng trình độ của mình lên và chơi một trong những trận hay nhất đời. Bạn thua ba set sát nút: 7-5, 6-7, 7-6.

Theo mục tiêu kết quả, bạn vừa thất bại. Và hệ quả cảm xúc là: thất vọng, giận. Thay vì tự chúc mừng vì đã chơi một trận hay nhất đời, bạn buộc phải buồn — vì bạn đã không đạt được thứ duy nhất bạn gọi là thành công.

Trận hai. Bạn gặp một đối thủ yếu hơn, chơi tệ, và thắng 7-5, 4-6, 6-4. Theo mục tiêu kết quả, bạn vừa thành công. Bạn có nên thấy hài lòng với màn trình diễn đó chỉ vì bạn thắng?

Cả hai tình huống đều vô lý, và cả hai đều xảy ra hàng tuần. Đó là dấu hiệu cho thấy thước đo đang đặt sai chỗ.

Vì sao ai cũng đặt đích sai

Câu trả lời cho câu hỏi này nằm ở chỗ bạn không ngờ: hãy nhìn những đứa trẻ mới chơi.

Lúc đầu, hầu hết người chơi trẻ tự điều chỉnh kỳ vọng theo đúng trình độ của mình. Mỗi lần thành công, chúng nâng mục tiêu lên một chút để giữ thử thách ở mức cao. Mỗi lần thất bại, chúng hạ xuống một chút để giữ thành công trong tầm với. Đó là một hệ thống tự điều chỉnh gần như hoàn hảo — mục tiêu luôn nằm đúng chỗ khó nhất mà vẫn làm được.

Rồi chúng lớn lên. Chúng vào những môi trường cạnh tranh hơn, và việc kiểm soát mục tiêu của mình trở nên khó hơn. Cha mẹ, huấn luyện viên, đồng đội bắt đầu truyền đạt một thông điệp: giành cúp, đứng đầu, thắng những trận lớn — những thứ đó quan trọng hơn việc hoàn thiện bản thân và sự hài lòng với chính mình.

Và rồi điều tệ nhất xảy ra. Rất nhiều tay vợt bắt đầu đánh đồng thắng với thành công và thua với thất bại — không chỉ như một kết quả, mà như một bản án về con người họ. Thắng thì họ có năng lực, có giá trị, xứng đáng. Thua thì họ là kẻ thất bại, kém cỏi. Bằng cách gắn thành tích tennis với giá trị bản thân, họ biến việc thi đấu thành một mối đe dọa thường trực.

Bạn đã gặp cơ chế này ở chương 9, dưới dạng một niềm tin phi lý: thành tích trên sân phản ánh giá trị con người tôi. Đây là chỗ nó được sinh ra — không phải trong đầu bạn, mà trong cách cả một môi trường dạy bạn đo mình.

Định nghĩa lại thành công

Giải pháp không phải là bỏ mục tiêu kết quả. Bạn vẫn muốn thắng; thắng vẫn quan trọng. Giải pháp là đổi thứ bậc: chiến thắng trở thành thứ yếu so với việc đạt được tiêu chuẩn của chính bạn.

Nghĩa là: thành công được nhìn như việc vượt qua mức của chính bạn, không phải việc đánh bại người khác. Mục tiêu thành tích không dựa trên thắng thua — nó dựa trên việc bạn có đạt được một mức thực hiện cụ thể hay không. Và vì thế nó hoàn toàn nằm trong tay bạn, bất kể ai ở bên kia lưới.

Ba lợi ích, và cái thứ hai là cái bạn sẽ cảm thấy ngay trong tháng đầu.

Bạn phải chịu trách nhiệm về sự tiến bộ của mình. Bạn không thể lấy đối thủ làm lý do cho việc mình không tiến bộ. Bạn nhận công cho thành công của mình và nhận lỗi cho thất bại của mình — và đó là một vị trí mạnh hơn nhiều so với vị trí nạn nhân.

Động lực được giữ đúng theo trình độ hiện tại, và niềm tin được xây dần. Đây là chỗ nó khác biệt rõ nhất. Mục tiêu kết quả đặt bạn vào thế hoặc quá dễ hoặc quá khó, vì phần lớn thời gian bạn không gặp người ngang trình. Mục tiêu thành tích thì luôn ở đúng tầm, vì nó được đo bằng chính bạn. Và mỗi lần đạt, bạn có một viên gạch cho niềm tin — đúng cái cơ chế ở chương 13.

Bạn thôi phải lo đối thủ chơi thế nào. Bạn chỉ kiểm soát được hiệu suất của mình. Mục tiêu thành tích chỉ đòi bạn làm hết khả năng mỗi lần ra sân — và đó là tất cả những gì bạn thực sự có thể làm.

Ví dụ, để nó không còn là lý thuyết

Trong trận: nâng tỷ lệ giao bóng một từ 50 lên 55 phần trăm. Giảm lỗi không đáng có từ 10 xuống 5 phần trăm. Giảm lỗi kép từ 3 xuống 1. Nâng tỷ lệ chuyển bóng thành công từ 30 lên 40 phần trăm.

Trong tập: hai mươi cú groundstroke liên tiếp vào vùng giữa vạch giao bóng và đường cuối sân mà không hỏng. Mười cú liên tiếp không hỏng. Mười cú thuận tay rồi mười cú vô-lê trái tay liên tiếp không hỏng. Mười cú trái tay rồi mười cú thuận tay chéo sân liên tiếp không hỏng.

Để ý một điều về danh sách thứ hai: tất cả đều đếm được bằng một tay. Không cần ai giúp. Không cần huấn luyện viên. Không cần đối thủ. Bạn có thể biết mình đạt hay không ngay tại chỗ.

Và một điều về những buổi tập

Sai lầm phổ biến là chỉ đặt mục tiêu cho trận đấu. Nhưng hầu hết người chơi giỏi dành nhiều thời gian tập hơn thi đấu rất nhiều — nên nếu mục tiêu chỉ tồn tại trong trận, phần lớn thời gian chơi của bạn không có đích nào.

Câu ngạn ngữ cũ nói "thực hành tạo nên sự hoàn hảo". Câu đúng hơn là "thực hành hoàn hảo tạo nên sự hoàn hảo" — và thực hành hoàn hảo cần một tiêu chuẩn để so với.

Tập hàng ngày có thể nhàm. Có những buổi bạn khó tìm được lý do để bắt đầu. Mục tiêu tập hàng ngày giải quyết đúng vấn đề đó: nó cho bạn một việc phải hoàn thành, cụ thể, trong buổi hôm nay. Không có nó, bạn ra sân, đánh bóng một tiếng, và về nhà mà không đạt được gì — dù bạn đã đổ mồ hôi.

Nếu bạn chỉ nhớ một câu từ chương này, nhớ câu này: bạn cần hoàn thành một việc gì đó mỗi lần ra sân. Không phải mỗi tuần. Mỗi lần.

Chương sau là phần kỹ thuật: viết những mục tiêu đó thế nào để chúng thật sự hoạt động — và bảy cách viết sai mà người ta hay mắc.

Chương 15 — Viết cái đích cho đúng

Chương trước nói vì sao mục tiêu có tác dụng. Chương này là phần khó hơn: viết chúng thế nào để chúng thật sự hoạt động. Vì không phải mục tiêu nào cũng hoạt động — có những cách viết chắc chắn làm hỏng việc.

Bây quy tắc. Mỗi quy tắc là một cách tránh một lỗi cụ thể.

Một: xác định đúng cái đích là của bạn

Nghe hiển nhiên. Nhưng đây là chỗ mà rất nhiều tay vợt mắc kẹt nhiều năm mà không biết.

Việc xác định bạn muốn đi đâu với tư cách một tay vợt đôi khi đòi hỏi phải tự vấn thật. Và với người chơi trẻ, có một việc khó hơn: phải tách mục tiêu của mình ra khỏi mục tiêu của cha mẹ, của huấn luyện viên, của những người chơi khác. Ý kiến của họ không nên bỏ qua. Nhưng quyết định về việc bạn muốn gì từ môn thể thao này phải là của bạn — vì nếu không, bạn sẽ bỏ nó ở tháng thứ tư, khi mọi thứ trở nên khó và không còn ai đứng cạnh để nhắc.

Mười một câu hỏi để bắt đầu. Trả lời bằng giấy:

Điểm yếu lớn nhất của tôi khi là một tay vợt là gì? Điểm mạnh lớn nhất? Khía cạnh nào của tennis khiến tôi thấy hứng thú nhất? Tôi sẵn sàng dành bao nhiêu thời gian để tập? Tôi đang làm việc chăm chỉ hay chỉ đang dành thời gian? Tôi có đang tránh những cú tôi cần tập không? Tôi có chuẩn bị tinh thần cho việc tập và thi đấu không? Tôi có đang ở thể trạng tốt không? Tôi có hiểu phần chiến lược của trò chơi không? Các cú đánh của tôi có hiệu quả không? Sáu tháng nữa tôi muốn là tay vợt như thế nào? Một năm nữa?

Câu thứ năm là câu khó nhất, và nó là câu phân loại người chơi nhanh nhất. Tôi đang làm việc chăm chỉ, hay chỉ đang dành thời gian? Hai thứ đó trông giống nhau từ ngoài: cùng số giờ, cùng số mồ hôi. Khác nhau ở chỗ có một tiêu chuẩn hay không.

Hai: đủ khó, nhưng không bất khả

Đây là phát hiện rõ nhất trong toàn bộ tài liệu về đặt mục tiêu: mục tiêu càng khó thì hiệu suất càng cao — miễn là nó không vượt quá khả năng của bạn.

Hai đầu của sai lầm đều có hậu quả cụ thể.

Quá thấp. Nếu đích quá thấp, bạn sẽ thấy hài lòng với mức thấp hơn khả năng của mình. Ví dụ: mục tiêu của bạn là vào được đội tennis của trường. Bạn vào được — và bạn hài lòng. Nhưng nếu bạn làm việc thật sự chăm chỉ, bạn có thể đã vào đội hình chính. Với mục tiêu chỉ là "vào đội", có lẽ bạn sẽ không bao giờ tiến đủ để được ra sân thi đấu.

Quá cao. Nếu đích không thực tế, bạn tạo ra thất bại lặp đi lặp lại, và thất bại lặp đi lặp lại bào mòn cả động lực lẫn niềm tin. Ví dụ: bạn đang chơi vị trí số sáu trong đội trường, và mục tiêu của bạn là chơi chuyên nghiệp. Đó không phải một mục tiêu; đó là một vé số.

Và đây là một hiện tượng đáng để nhận ra ở chính mình: người đặt mục tiêu không thực tế thường biện hộ bằng một câu — nhưng tôi biết có một người đã làm được. Việc nó xảy ra một phần nghìn lần dường như không ảnh hưởng gì đến niềm tin của họ. Nhưng một phần nghìn không phải một kế hoạch. Nó là một câu chuyện.

Điều này không có nghĩa là bạn không được nhắm tới những vì sao. Ai cũng có quyền mơ đứng ở sân trung tâm Wimbledon, vì với một số người giấc mơ đó đã thành thật. Nhưng phải tách giấc mơ ra khỏi hoàn cảnh hiện tại. Giữ ước mơ. Và đặt những mục tiêu đủ khó cho hiện tại — những mục tiêu có thể đưa bạn về phía ước mơ đó.

Ba: ngắn hạn và dài hạn, cùng lúc

Khi được yêu cầu liệt kê mục tiêu, hầu hết tay vợt chỉ đưa ra mục tiêu dài hạn: vô địch giải X, giành học bổng, lọt top mười của tỉnh vào cuối năm.

Vấn đề là mục tiêu dài hạn không cho bạn phản hồi. Nó chỉ cho bạn một câu trả lời vào cuối năm, và nếu câu trả lời là không, bạn đã mất một năm mà không biết mình lệch ở đâu.

Mục tiêu ngắn hạn giải quyết đúng việc đó. Chúng cho bạn biết bạn đang đi nhanh hay chậm. Ví dụ: mục tiêu dài hạn là top mười tỉnh sau một năm, hiện đang thứ hai mươi lăm. Vậy mục tiêu ngắn hạn là cải thiện thứ hạng mỗi tháng. Và mục tiêu ngắn hạn có thể ngắn đến mức hàng ngày: giao năm mươi quả, chạy ba dặm, tập vô-lê ba mươi phút mỗi buổi, đánh mười cú trái tay chéo sân liên tiếp không hỏng.

Điều này cho bạn hai thứ mà mục tiêu dài hạn không cho.

Phản hồi, và quyền điều chỉnh. Nếu đích là vị trí số một trong đội vào cuối mùa và giữa mùa bạn đang ở vị trí số tám, có lẽ bạn cần đánh giá lại. Điều chỉnh thành top sáu là thực tế hơn — và quan trọng hơn, nó vẫn còn là một đích. Ngược lại, nếu bạn đặt mục tiêu nhanh hơn dự kiến, bạn có quyền nâng lên. Đạt vị trí số một từ giữa mùa? Đặt mục tiêu thắng 70 phần trăm số trận còn lại.

Động lực nhìn thấy được. Rất khó cảm nhận rằng tất cả những hy sinh hôm nay sẽ dẫn tới một học bổng ba năm nữa. Nhưng rất dễ giữ động lực khi bạn thấy kết quả trong tuần hoặc trong tháng. Mỗi mục tiêu ngắn hạn đạt được là một lần bạn tự nói với mình rằng hướng đi là đúng — và đó chính là cơ chế ở chương trước: động lực đến từ cảm giác thành công, không từ số giờ.

Bốn: cụ thể, đo được, có ngày

Đây là quy tắc bị vi phạm nhiều nhất, và nó dễ sửa nhất.

Bốn mục tiêu mà người ta hay viết: cải thiện giao bóng, giảm lỗi không đáng có, cứng rắn hơn về tinh thần, chơi tấn công hơn.

Cả bốn đều đáng làm. Và cả bốn đều vô dụng ở dạng này, vì chúng không cho biết khi nào bạn đạt được. Hãy hỏi từng câu:

Chơi tấn công hơn nghĩa là gì — lên lưới nhiều hơn, đánh mạnh hơn, đi theo đường biên, hay giao bóng lên lưới ở cả hai quả giao?

Cải thiện giao bóng nghĩa là gì — đánh mạnh hơn, đặt tốt hơn, đạt một tỷ lệ giao bóng một nhất định, giảm lỗi kép, hay học giao bóng hai xoáy?

Cứng rắn hơn về tinh thần nghĩa là gì — cải thiện tập trung, giảm lo âu, xây niềm tin, hay dành nhiều thời gian hơn cho việc chuẩn bị tinh thần trước trận?

Không có câu trả lời đúng cho những câu hỏi đó. Nhưng chính việc bạn không trả lời được cho thấy mục tiêu đang thiếu thứ gì.

Hai ví dụ đã được làm cho đúng, và chúng đáng để bạn bắt chước cả cách làm chứ không chỉ cách viết.

Ví dụ một. Tôi muốn nâng tỷ lệ giao bóng một từ 45 lên 55 phần trăm trong sáu tháng tới. Bây giờ bạn — hoặc huấn luyện viên — có thể lập biểu đồ tiến bộ và ghi lại tỷ lệ giao bóng một trong mọi trận. Mục tiêu có một con số, một mốc so sánh, và một ngày.

Ví dụ hai. Mục tiêu là tăng độ sâu của giao bóng hai. Cách làm: vẽ một đường song song với vạch giao bóng, nằm giữa vạch giao bóng và đường cuối sân. Mỗi ngày trong buổi tập, giao năm mươi quả và ghi lại bao nhiêu quả rơi vào nửa sau của ô giao bóng. Đích: bốn mươi trên năm mươi quả trong vòng hai tháng.

Đề ý ví dụ hai làm được một việc mà ví dụ một không làm được: nó chia một mục tiêu lớn thành đơn vị nhỏ đến mức bạn có thể bắt đầu ngay chiều nay. Và nó cho bạn một việc để làm trong mỗi buổi tập — đúng cái nguyên tắc "mỗi lần ra sân phải hoàn thành một việc gì đó" ở chương trước.

Năm: viết ra, và để ở chỗ nhìn thấy

Khi bắt đầu, người ta thường rất hào hứng với mục tiêu của mình. Rồi thời gian trôi, và rất dễ mất tập trung vào việc phải làm.

Nên đừng chỉ viết ra. Đặt chúng ở chỗ bạn nhìn thấy: trong phòng thay đồ, trên tường phòng bạn. Việc viết ra làm tăng độ rõ ràng của mục tiêu, và nó là một tài liệu tham khảo cho mọi loại mục tiêu cùng lúc. Quan trọng hơn: khi mọi mục tiêu nằm trên cùng một trang, quan hệ giữa chúng trở nên rõ — cái nào là bước đệm cho cái nào.

Cách tốt nhất là một cuốn sổ ghi các tuyên bố mục tiêu. Lợi ích lớn nhất của nó là phản hồi thường xuyên: bản ghi theo thời gian cho bạn thấy bạn đang đi nhanh hay chậm, và bạn có thể xem lại định kỳ. Qua đó bạn học cách tự đánh giá hiệu suất của chính mình — và đó là một kỹ năng có giá trị lâu dài, vì nó làm bạn bớt phụ thuộc vào huấn luyện viên hay chuyên gia.

Và có một hiệu ứng nhỏ nhưng thật: chỉ cần viết ra một điều gì đó làm tăng mức cam kết của bạn với nó. Bản thân mục tiêu không có nghĩa gì nếu bạn không cam kết thực hiện. Một bản ghi vĩnh viễn về mục tiêu và tiến trình là cách tốt để giữ cam kết đó — vì nó không cho bạn quên.

Sáu: tìm cách, không chỉ tìm đích

Đây là lý do phổ biến nhất khiến người ta không đạt mục tiêu: họ xác định đích rất rõ và không xác định được cách nào để tới.

Ví dụ đã dùng ở chương trước, giờ làm cho đầy đủ. Đích: giảm lỗi groundstroke không đáng có từ hai mươi xuống mười mỗi trận trong hai tháng. Đó là một mục tiêu tốt — cụ thể, đo được, có ngày. Nhưng nó chưa cho bạn biết phải làm gì.

Bốn chiến lược, và bạn chỉ cần chọn một hoặc hai:

Dành thêm mười lăm phút mỗi buổi chỉ để đánh groundstroke vì độ sâu và tính nhất quán.

Đánh nhiều xoáy lên hơn, để có biên độ lỗi lớn hơn cú phẳng hiện tại.

Rút ngắn cú đưa vợt ra sau, để tránh đánh quá mạnh.

Đánh chéo sân nhiều hơn, vì chéo sân có ít khả năng ra ngoài hơn dọc biên.

Mỗi chiến lược trong bốn cái đó là một câu trả lời khác nhau cho cùng một câu hỏi, và cả bốn đều có thể đúng với những người khác nhau. Điều quan trọng là bạn phải chọn. Một mục tiêu không có chiến lược là một lời chúc.

Bảy: đừng đặt quá nhiều

Sai lầm phổ biến nhất khi bắt đầu một chương trình đặt mục tiêu là đặt quá nhiều mục tiêu — vì lúc đầu ai cũng hào hứng và mọi thứ đều có vẻ quan trọng.

Hai hậu quả, và cái thứ hai tệ hơn. Thứ nhất, bạn không theo dõi được tiến độ của từng mục tiêu. Thứ hai, bạn chia nhỏ sự chú ý của mình bằng cách cố làm quá nhiều việc cùng lúc — và kết quả là không việc nào được làm tốt.

Rất khó tạo ra cải thiện đáng kể ở mọi khía cạnh của trò chơi trong một khoảng thời gian ngắn. Cách hiệu quả hơn: xếp thứ tự ưu tiên và dồn vào một hoặc hai mục tiêu quan trọng nhất. Khi đạt được, chuyển sang cái tiếp theo.

Điều này nghe chậm. Nó nhanh hơn, vì một mục tiêu được hoàn thành tạo ra một viên gạch niềm tin — và niềm tin đó làm mục tiêu thứ hai dễ hơn mục tiêu thứ nhất.

Bản mục tiêu, và một tấm thẻ

Ghép bảy quy tắc lại thành một trang. Năm phần:

Mục tiêu dài hạn — ước mơ. Một câu. Không cần khả thi trong năm nay.

Các mốc chia nhỏ. Mục tiêu trung hạn theo tháng. Mục tiêu ngắn hạn theo tuần và theo ngày. Mục tiêu cho cả mùa.

Các mục tiêu dài hạn khác — vì hiếm khi chỉ có một.

Ngày đích cho từng mốc. Ngày cho mục tiêu dài hạn, cho trung hạn, cho ngắn hạn. Không có ngày thì không có mục tiêu; chỉ có một ý định.

Chiến lược. Việc tập hàng ngày. Việc áp dụng trong trận. Kế hoạch theo mùa. Cố gắng xác định cụ thể bạn cần làm gì để đạt được nó.

Còn đây là công cụ theo dõi, và nó hữu ích hơn một bản kế hoạch chung vì nó gắn mục tiêu vào từng cú đánh cụ thể:

THẺ MỤC TIÊU THEO CÚ ĐÁNH

Cú đánh · Mục tiêu cụ thể · Chiến lược · Mốc ngắn hạn · Ngày đích

Giao bóng

Từ 45% lên 55% giao bóng một · Thêm 100 quả giao bóng mỗi buổi, có ghi tỷ lệ · 50% sau bốn tuần · 30/6

Giao bóng hai

40/50 quả rơi vào nửa sau ô giao bóng · Vẽ vạch giữa, đếm mỗi buổi · 30/50 sau một tháng · 31/5

Trái tay

Mười cú chéo sân liên tiếp không hỏng · Mười lăm phút đầu mỗi buổi, chỉ cú này · Sáu cú liên tiếp · 15/4

Bảy cách viết sai

Để kết chương, danh sách những lỗi đã nói ở trên, gom lại để bạn kiểm tra bản của mình:

Đặt mục tiêu kết quả. "Vô địch giải này." Bạn không kiểm soát được nó.

Đặt mục tiêu không đo được. "Chơi tấn công hơn." Không ai biết khi nào đạt.

Đặt quá nhiều. Mười mục tiêu cùng lúc là không có mục tiêu nào.

Không đánh giá lại. Mục tiêu đặt ra tháng Một và không ai mở ra xem lại.

Không có chiến lược. Biết đích mà không biết đường.

Không có ngày. Một mục tiêu không có hạn là một mong muốn.

Mục tiêu của người khác. Đích của bố mẹ, của huấn luyện viên, của một người mà bạn muốn chứng minh điều gì đó. Cái này khó nhận ra nhất, và nó là lý do nhiều người bỏ cuộc ở tháng thứ tư mà không hiểu vì sao.

Hết phần kỹ năng. Sáu kỹ thuật, một hệ thống đích. Từ đây, cuốn sách chuyển sang phần khó nhất của mọi cuốn sách tâm lý thể thao: chuyện gì xảy ra trong một ngày thi đấu thật, từ lúc bạn mở mắt.

Chương 16 — Ngày thi đấu

Rất nhiều trận đấu được quyết định trước điểm đầu tiên — bởi cách bạn chuẩn bị, hoặc bởi việc bạn không chuẩn bị.

Đây là phần mà hầu hết sách kỹ thuật bỏ qua, và cũng là phần mà hầu hết người chơi nghiệp dư bỏ trống. Người ta tập cú đánh hàng năm, rồi đến ngày thi đấu thì lái xe tới sân, thay đồ, bước vào và hy vọng mình sẽ "vào trận".

Một thói quen trước trận phục vụ hai mục đích, và cả hai đều rất cụ thể.

Một: thu hẹp sự chú ý dần dần. Trước trận, đầu bạn đầy những thứ khác — việc ở cơ quan, bài kiểm tra, cuộc gọi chưa trả lời, chuyện gia đình. Bạn không thể tắt tất cả trong một giây. Nhưng bạn có thể thu hẹp dần: từ cả ngày, xuống buổi chiều, xuống trận đấu, xuống điểm đầu tiên. Một thói quen là cái phễu cho việc đó.

Hai: loại bỏ sự không chắc chắn. Đây là mục đích ít được nói tới và nó quan trọng ngang cái thứ nhất.

Jack Kramer mô tả nó chính xác hơn bất kỳ ai. Ông nói rằng ông muốn làm trước càng nhiều càng tốt để tránh bị phân tâm; rằng ông là một sinh vật của thói quen; rằng điều quan trọng là phải ngủ ngon đêm trước, ăn đúng giờ — đủ sớm để không bị chướng bụng, nhưng không sớm đến mức ông hết năng lượng nếu phải chơi bốn tiếng. Ông rất kỹ về thiết bị: vợt phải được căng đúng. Và ông phải ra ngoài khỏi động đủ để cảm được nắng, gió và độ nảy.

Rồi ông nói câu quan trọng nhất: Nếu tôi không chắc chắn về tất cả những điều này trước, tôi sẽ bắt đầu nghĩ về chúng một chút trong suốt trận đấu — và điều đó ảnh hưởng đến sự tập trung của tôi.

Đó là cơ chế, gọn trong một câu. Một sự không chắc chắn chưa được giải quyết sẽ biến thành một suy nghĩ. Và một suy nghĩ trong trận là một chỗ bị chiếm trong sáu mươi giây mà bạn cần cho quả bóng.

Evert và cái sân trong đầu

Chris Evert nói về việc chuẩn bị của cô theo cách mà bạn nên đọc hai lần: Tôi bắt đầu nghĩ về một trận quan trọng từ đêm hôm trước. Tôi hình dung trận đấu sẽ diễn ra thế nào, và điều đó khiến tôi không ngủ được. Tôi có một cái sân trong đầu, và tôi hình dung các điểm. Tôi ghi nhớ các điểm trong đầu khi nghĩ về ngày hôm sau.

Đây là mô hình và cũng là cảnh báo. Mô hình: cô chuẩn bị bằng hình ảnh, đúng như chương 11 nói — và cô làm nó vào đêm trước, khi đầu còn rảnh. Cảnh báo: nó khiến cô mất ngủ.

Đừng bắt chước phần thứ hai. Evert là Evert; cô chịu được mất ngủ và vẫn thắng. Nếu bạn hình dung đến mức không ngủ được, hãy đặt phiên hình ảnh sớm hơn trong ngày — đầu giờ tối, không phải lúc đi ngủ. Chuẩn bị tốt là chuẩn bị cho bạn ngủ được, không phải chuẩn bị thay cho giấc ngủ.

Ván cờ hai tiếng

Allen Fox, cựu vô địch NCAA và huấn luyện viên ở Pepperdine, kể một câu chuyện mà mọi tay vợt nên đọc trước mỗi giải.

Ông chuẩn bị đấu Jon Douglas ở giải sân cỏ Pennsylvania. Năm đó ông đã thắng Douglas hai lần trên sân cứng, và bây giờ họ gặp nhau trên cỏ — mặt sân tệ nhất của Douglas. Fox nghĩ trận đấu đã xong. Nên ngay trước đó, ông ngồi vào một ván cờ kéo dài hai tiếng.

Khi ra sân, ông thấy mình yếu về thể chất. Tệ hơn: ông thấy mình cạn về cảm xúc đến mức không còn đủ năng lượng tinh thần để tập trung lâu bằng mức cần thiết để thắng trận. Ông thua.

Câu kết của ông: Tôi ra đó với sự chuẩn bị tồi và đã phải trả giá. Chuẩn bị tồi dẫn đến kết quả tồi.

Có hai bài học trong đó và bài thứ hai ít được nhận ra hơn. Bài thứ nhất: ông đã thắng trận đấu trong đầu mình trước khi nó xảy ra — đúng cái lỗi tự tin đặt sai chỗ ở chương 12. Bài thứ hai: ván cờ không lấy đi của ông đôi chân. Nó lấy đi đúng thứ ông cần nhất — khả năng tập trung. Hai tiếng tập trung sâu vào một việc khác là hai tiếng không còn cho việc này.

Đó là lý do một thói quen trước trận không chỉ là chuyện ăn uống và giãn cơ. Nó là chuyện bảo vệ một nguồn lực có hạn.

Chuyện mê tín, và vì sao nó có thật

Bây giờ đến phần kỳ lạ nhất của chương này.

Người chơi tennis có nhiều hành vi mê tín hơn hầu hết vận động viên các môn khác. Không giẫm lên vạch khi đổi sân hoặc giữa các điểm. Mặc đúng chiếc quần hay áo "may mắn". Luôn mang giày và tất bên phải trước. Đảm bảo quả giao bóng khởi động cuối cùng không hỏng. Luôn đeo đồng hồ khi thi đấu. Luôn chọn bắt đầu ở một phía sân nhất định, bất kể gió và nắng.

Về mặt khách quan, đây là áp dụng sai quan hệ nhân quả — đúng định nghĩa của mê tín. Cách bạn chơi không phụ thuộc vào việc bạn mặc áo xanh hay vàng.

Nhưng đây là chỗ cần công bằng: những hành vi đó có chức năng. Chúng làm dịu đầu bạn và cho bạn sự tự tin trước trận. Việc hành động đó có liên quan thật đến trận đấu hay không không quan trọng — điều quan trọng là bạn có tin nó quan trọng hay không. Nếu bạn tin rằng mang chiếc tất đúng trước sẽ giúp bạn chơi tốt hơn, thì có lẽ nó sẽ đúng.

Nên đừng cố loại bỏ chúng vì chúng vô lý. Hãy biết chúng đang làm việc gì.

Và đây là câu chuyện hay nhất về chuyện này. Tom Okker và Ray Moore chuẩn bị vào bán kết giải trong nhà Paris. Khi bước ra khỏi phòng thay đồ, họ đi cạnh nhau — và đi rất nhanh. Đến nửa đường tới ghế trọng tài, tốc độ tăng lên sau mỗi sải chân, như thể đó là một cuộc đua.

Moore kể lại: Đúng, đó là một cuộc đua. Một cuộc đua xem ai giành được chiếc ghế may mắn của mình trước — dù tất nhiên không ai trong hai chúng tôi muốn thừa nhận. Tôi đã chơi tốt ở giải đó, thắng Vilas và Tanner, và cả hai lần tôi đều ngồi bên trái trọng tài. Okker cũng dùng bên đó trong các trận của anh ấy. Không ai muốn mạo hiểm phá vỡ thói quen, nên chúng tôi tham gia cái trò hề này: cố giành một vị trí nhất định trên sân trước người kia, trong khi lẽ ra phải bình tĩnh đi cạnh nhau. Đến phút cuối, cái anh Okker khốn khổ đó phá mọi luật lệ và chạy nước rút mấy mét cuối,

nên tất nhiên tôi không có cửa. Ý tôi là, người đó chạy nhanh như thỏ. Tôi đã rất tức.

Cả hai đều biết mình trông lố bịch. Và cả hai đều làm. Đó là mức độ mà một cấu trúc — dù vô lý — có sức nặng với một người sắp bước vào trận.

Nhưng đừng dựa vào nó quá nhiều

Đây là phần mà một chương về thói quen thường bỏ qua, và nó là phần quan trọng nhất.

Có những ngày bạn không thể làm thói quen của mình. Lốp xe xẹp. Một chuyện gia đình. Một cuộc họp kéo dài. Một buổi học không cho bạn về sớm. Những chuyện đó xảy ra, và chúng sẽ xảy ra vào đúng ngày bạn cần thói quen nhất.

Nếu bạn đặt quá nhiều vào thói quen, bạn tạo ra một lỗ hổng: ngày mà thói quen bị phá, bạn mất luôn cảm giác sẵn sàng — và bạn thua vì lý do không liên quan gì đến tennis.

Nên hãy làm hai việc. Thứ nhất, chấp nhận rằng bạn phải đủ linh hoạt để chơi tốt mà không có thói quen. Thứ hai — và đây là việc cụ thể — thỉnh thoảng cố tình chơi những trận tập mà không làm thói quen. Đến muộn một chút. Ăn sai giờ. Khởi động vội. Và xem bạn vẫn chơi được. Bạn sẽ chơi được, và bạn sẽ biết điều đó — và cái biết đó là thứ bảo vệ bạn vào ngày lốp xe xẹp.

Thói quen nên được thiết kế để làm bạn tự tin hơn và thoải mái hơn. Không phải để trở thành điều kiện bắt buộc.

Phần thể chất: ăn

Không có quy tắc tuyệt đối nào cho bữa ăn trước trận. Nhưng có nguyên tắc chung, và có một mốc thời gian đáng nhớ.

Hai tiếng trước trận là mốc tốt nhất với hầu hết người chơi. Ăn trong vòng hai tiếng trước khi đấu thường khiến bạn khó tiêu hóa và chuyển hóa thức ăn thành năng lượng kịp. Ăn trước năm tiếng thì bạn đã tiêu hết dự trữ và khó có đủ năng lượng cho một trận dài khó khăn.

Về loại thức ăn, sáu nguyên tắc:

Tránh thức ăn gây kích ứng — đồ cay, đồ thô. Tránh thức ăn sinh hơi — hành, bắp cải, táo, đậu nướng. Tránh đồ béo, vì chúng làm chậm tiêu hóa. Giữ đạm ở mức tối thiểu. Ăn tinh bột — ngũ cốc, bánh mì với mứt hoặc mật ong — vì đó là nguồn năng lượng chính; và bữa phải nhẹ để dễ tiêu. Uống đủ nước, kể cả nước trái cây và sữa.

Và có một ngoại lệ hữu ích cho những ai phải đấu sớm. Nếu bạn không thể dậy trước trận hai đến ba tiếng để ăn sáng, nghiên cứu cho thấy một bữa ngũ cốc với sữa dưới 500 calo, dùng cách giờ đấu tới 30 phút, không gây tác dụng phụ nào. Đó là một trong ít chỗ mà lời khuyên thực dụng và dữ liệu khớp nhau.

Phần thể chất: giãn cơ

Đây là phần mà người chơi nghiệp dư bỏ qua nhiều nhất, và nó có ba lợi ích rõ ràng.

Giảm nguy cơ chấn thương. Chấn thương là mối lo của người chơi ở mọi lứa tuổi, và nó đã kết thúc hoặc làm đổi hướng sự nghiệp của không ít tay vợt trẻ tài năng. Các chấn thương thường gặp:

khủy tay, lưng, gậy xương do stress, vai, gai gót, đầu gối. Giãn cơ đúng cách tăng phạm vi chuyển động của khớp, và phạm vi lớn hơn làm giảm nguy cơ cơ hoặc khớp bị kéo quá mức.

Tăng hiệu suất thật. Đây là lợi ích ít người nghĩ tới. Ví dụ cụ thể: trong cú giao bóng, để đưa vợt ra sau đầu bạn phải duỗi tay về phía sau. Nếu cơ căng, bạn không đưa vợt ra sau đủ xa — và tốc độ giao bóng giảm. Tính linh hoạt cho bạn nhiều sức mạnh hơn và vọt xa hơn. Hai thứ đó là toàn bộ môn này.

Giải phóng căng thẳng. Đây là chỗ nó nối với phần còn lại của cuốn sách. Lo âu và căng thẳng làm giảm hiệu suất. Giãn cơ làm giảm căng ở cơ, và việc tập trung vào một nhóm cơ cụ thể đang căng có thể đẩy ra ngoài những suy nghĩ lo lắng về trận sắp tới. Bạn có một việc để làm bằng cơ thể, và việc đó chiếm chỗ của lo lắng.

Cách làm, gọn:

Mười đến mười lăm phút trước trận. Làm chậm và nhẹ, kéo đến mức cảm thấy căng (giãn tĩnh) và giữ tối thiểu mười giây; sau một thời gian tập, giữ mỗi vị trí ba mươi giây. Giãn hiệu quả nhất khi cơ đã ấm, nên hãy làm nóng trước. Lặp mỗi động tác ba lần. Bao các nhóm chính: lưng dưới, bắp chân, gân kheo, tứ đầu, vai, cổ — và bất cứ chỗ nào bạn biết là điểm yếu của mình. Không nản người. Thở ra nhẹ khi duỗi, vì thở ra thúc đẩy thư giãn. Và lặp lại trình tự sau trận, để tránh đau nhức và kéo lại những cơ đã co trong lúc đấu.

Một chi tiết nhỏ mà hiệu quả: nếu bạn tập theo đội, nhờ một đồng đội giãn giúp. Người khác kéo thì bạn kéo được xa hơn, và nó biến việc này từ một nghĩa vụ thành một việc có người cùng làm.

Cái pheo

Ghép tất cả lại, thói quen trước trận của bạn là một cái pheo: từ cả ngày, xuống buổi chiều, xuống trận đấu, xuống điểm đầu tiên.

Và mỗi bước trong pheo có một việc để làm. Ăn đúng giờ. Giãn cơ. Kiểm tra thiết bị. Ra sân cảm nắng và gió. Rồi — bước cuối, và là bước mà chương sau nói kỹ — ngồi xuống một chỗ yên tĩnh và dựng trận đấu trong đầu.

Nhưng trước khi vào phần đó, còn một thứ phải có trước khi bạn có thể dựng trận đấu trong đầu: bạn phải biết mình sẽ chơi thế nào. Đó là kế hoạch thi đấu, và nó là chương sau.

Chương 17 — Kế hoạch và mười phút

Có một thứ mà gần như mọi người chơi bỏ qua khi chuẩn bị cho một trận: một kế hoạch cụ thể cho đối thủ cụ thể đó. Và có một thứ mà gần như mọi người chơi coi nhẹ: mười phút khởi động.

Hai thứ này liên quan chặt với nhau, vì kế hoạch là thứ bạn mang vào mười phút đó — và mười phút đó là lần đầu tiên bạn kiểm tra xem kế hoạch có chạy được hôm nay không.

Xây kế hoạch: chín câu hỏi

Kế hoạch bắt đầu bằng việc liệt kê điểm mạnh và điểm yếu của đối thủ — cả tinh thần lẫn thể chất — rồi ghép chúng với điểm mạnh và điểm yếu của chính bạn.

Việc này dễ hơn nhiều nếu bạn đã từng gặp người đó, và thường là vậy. Hãy dừng lại trận gần nhất và trả lời chín câu:

Bạn có thắng được từ cuối sân không? Bạn có thắng được khi lên lưới không? Đối thủ thích đánh chéo sân hay dọc biên? Người đó có điểm yếu rõ ràng nào? Cú vô-lê của họ thế nào? Ở những điểm quan trọng, họ thường giao bóng ở đâu? Họ xử lý bóng bổng thế nào? Họ có xu hướng trở nên do dự không? Họ có kiểm soát được cảm xúc không?

Hai câu cuối là hai câu bị bỏ qua nhiều nhất, và chúng thường quyết định trận đấu ở trình nghiệp dư. Một người do dự ở 4-4 là một người bạn có thể chờ. Một người mất kiểm soát cảm xúc sau một lần gọi sai là một người bạn có thể gây áp lực đúng lúc.

Rời nhìn vào mình, thật

Đây là phần khó, và là phần mà hầu hết người chơi làm sai một cách vô thức.

Rất nhiều tay vợt không giỏi tự đánh giá bản thân. Không lạ khi họ nghĩ mình nhất quán ở những vùng mà thực tế thì không. Và có một dạng cụ thể của lỗi này: lấy một ngày đẹp nhất làm chuẩn.

Nếu có một hôm bạn đánh được mười lăm cú ace và giao bóng một vào 70 phần trăm, điều đó không có nghĩa là bạn có thể lấy cú giao bóng lớn đó làm vũ khí — nếu bình thường bạn đánh được khoảng năm ace và 45 phần trăm. Bạn đang xây một kế hoạch trên một người không phải bạn.

Đừng tự lừa mình. Đưa ra một chiến lược mà bạn biết mình thực sự thực hiện được. Một kế hoạch đúng nhưng không làm được còn tệ hơn không có kế hoạch, vì nó cho bạn cảm giác đã chuẩn bị.

Điểm mấu chốt của một kế hoạch tốt

Một kế hoạch tốt làm hai việc cùng lúc: ghép điểm mạnh của bạn vào điểm yếu của đối thủ, và bảo vệ điểm yếu của bạn khỏi điểm mạnh của đối thủ. Hầu hết người ta chỉ làm việc thứ nhất.

Ví dụ cụ thể, và nó là một tình huống rất thường gặp. Đối thủ đã thắng bạn lần trước bằng cách chơi ổn định và tấn công cú giao bóng hai yếu của bạn.

Vậy làm gì? Có ít nhất hai việc, và chúng đánh vào hai chỗ khác nhau.

Về cú giao bóng của bạn: giảm một chút lực ở giao bóng một, hoặc đánh nhiều xoáy hơn, để nâng tỷ lệ vào. Nghe như tự làm yếu mình đi. Nhưng nó làm giảm số lần bạn phải giao bóng hai — nghĩa là giảm số lần họ có cơ hội tấn công đúng cái cú yếu của bạn. Bạn đang bảo vệ điểm yếu bằng cách giảm số lần nó xuất hiện.

Về điểm từ cuối sân: tấn công trái tay của họ và lên lưới, nhớ rằng người này gặp khó khi phải kiểm soát cú trái tay xoáy lên. Bạn đang ghép điểm mạnh của mình vào điểm yếu của họ.

Hai việc đó không liên quan gì đến nhau, và bạn cần cả hai. Một kế hoạch chỉ có một nửa là một kế hoạch sẽ sụp ở set hai.

Đổi vai

Có một mẹo ít người dùng và nó rất hiệu quả: giả vờ bạn là đối thủ, đang chuẩn bị đối phó với chính bạn.

Ngồi xuống và nghĩ như họ. Họ sẽ nhắm vào đâu? Họ sẽ tránh gì? Nếu họ xem lại trận trước, họ sẽ thấy gì ở bạn? Họ sẽ cố làm bạn khó chịu bằng cách nào?

Bạn sẽ ngạc nhiên vì mình biết khá rõ câu trả lời. Và một khi đã biết, bạn có thể nghĩ ra cách chặn trước — thường chỉ bằng một điều chỉnh nhỏ về vị trí hoặc về lựa chọn cú đánh.

Cam kết, nhưng không mù quáng

Khi kế hoạch đã có, hãy cam kết thực hiện nó bằng hết khả năng. Nhưng cam kết không có nghĩa là bám vào nó khi rõ ràng nó không chạy trong ngày hôm đó.

Vấn đề là biết lúc nào nên đổi. Và ở đây có hai sai lầm đối xứng.

Nếu bạn đang thua 6-2, 5-1, có lẽ đã quá muộn để đổi chiến lược — bạn không còn đủ thời gian để chiến lược mới kịp trả lại gì.

Nếu bạn mất vài điểm đầu vì lên lưới, có lẽ còn quá sớm để từ bỏ việc gây áp lực lên cú chuyển của họ.

Biết khi nào và đổi thế nào cần kinh nghiệm, và không có công thức. Nhưng có một nguyên tắc bảo hiểm: nếu kế hoạch của bạn được tính kỹ, nó sẽ đưa bạn qua phần lớn trận đấu. Còn ra sân mà không có kế hoạch thì chắc chắn có rắc rối.

Và nói cho công bằng: việc xây kế hoạch nghe như rất nhiều công. Hầu hết người chơi nghiêm túc lại thấy nó là phần thú vị nhất của môn này — vì nó là chỗ duy nhất bạn được nghĩ như một người huấn luyện viên thay vì như một người đánh bóng.

Mười phút khởi động

Hầu hết các giải giới hạn thời gian khởi động với đối thủ trong khoảng mười phút. Nhiều người chơi thấy thế là quá ít và cố tìm một sân khác để khởi động kỹ hơn trước. Một số tay vợt hàng đầu khởi động khoảng một tiếng trước trận, tắm và thay đồ rồi mới vào sân. Nhưng cũng có người như Guillermo Vilas, thích đi thẳng từ sân tập sang sân đấu, dùng thời gian trên sân tập để dồn chú ý và

thả lỏng.

Dù bạn thuộc kiểu nào, mười phút đó có năm chức năng, và biết năm chức năng sẽ giúp bạn dùng nó tốt hơn.

Một: thả lỏng và tìm cảm giác bóng. Đây là lúc hoàn tất việc giãn cơ và tinh chỉnh bước chân, vị trí. Không phải lúc để đánh hay. Là lúc để cơ thể biết mình đang ở đâu.

Hai: tìm ra cái gì đang chạy hôm nay. Đây là chức năng bị bỏ qua nhiều nhất và nó là chức năng thực dụng nhất.

Phải chấp nhận một sự thật: cái gọi ý giúp bạn đánh tốt hôm qua có thể không hiệu quả hôm nay. Cú đánh khiến bạn thấy thoải mái hôm qua có thể thấy sai hôm nay. Đó không phải dấu hiệu bạn xuống phong độ; đó là chuyện bình thường của cơ thể.

Ví dụ: nếu cú giao bóng một phẳng của bạn không vào, hãy bắt đầu đánh nhiều xoáy hơn cho đến khi bạn lấy lại được nhịp. Đây là một điều chỉnh trong trận, làm ngay ở mười phút khởi động — không phải một thay đổi kỹ thuật.

Ba: đọc điều kiện. Nếu bạn chưa từng chơi ở sân này, hãy chú ý tốc độ sân, phản ứng với các loại xoáy, chỗ trượt, khoảng trống sau đường cuối sân, nền phía sau. Và về môi trường: gió, nắng, vị trí khán giả.

Ở đây tôi phải nói một điều: hầu hết người chơi gần như không chú ý đến gió — ngoài việc không thích nó. Một cơn gió 15 dặm một giờ có thể thay đổi hoàn toàn cách chơi một trận. Và cú lóp bóng xuôi gió là một cú đánh khác hẳn cú lóp bóng ngược gió, không chỉ về lực mà về cả động tác. Nếu bạn không đọc gió trong mười phút đó, bạn sẽ đọc nó bằng những điểm thua.

Bốn: đọc đối thủ. Nếu bạn biết ít về họ, đây là lúc thu thập: thuận tay phải hay trái? Xoáy lên hay cắt? Vô-lê có sắc không? Di chuyển tốt không? Giao bóng một và hai thế nào? Và quan trọng: làm quen với tốc độ, độ sâu và đường bay của bóng họ đánh ra.

Nhưng phải công bằng với chính mình: nhiều người cố che cú đánh thật trong lúc khởi động. Và có một điều quan trọng hơn — việc chuẩn bị cho bản thân là chức năng chính; phân tích đối thủ chỉ là chức năng phụ. Dành quá nhiều thời gian lo về đối thủ là một thảm họa. Bạn sẽ bước vào trận với đầu đầy về họ và trống về mình.

Năm: vào đúng trạng thái tinh thần. Cách đơn giản nhất và hiệu quả nhất: tập trung vào quả bóng. Làm quen với tốc độ, độ xoáy, quỹ đạo của nó. Việc này đòi kỷ luật tự giác cao — và chính kỷ luật đó là thứ bạn cần để tiếp xúc ổn định. Nó cũng đẩy ra ngoài sự lo về kết quả, vì bạn không thể vừa nhìn đường may của bóng vừa lo về tỷ số.

Và ở cuối mười phút đó, hãy xây niềm tin vào các cú đánh của mình. Một điều kiện: niềm tin đó phải đến từ bên trong bạn, không được phụ thuộc vào việc đối thủ đánh hay hay dở. Nếu bạn chỉ thấy tự tin khi đối thủ khởi động tệ, bạn đang mượn niềm tin — và nó sẽ bị đòi lại ở game thứ ba.

Và mười phút cuối, trước khi ra sân

Đây là việc cuối cùng, và nếu bạn chỉ chọn một việc từ chương này, chọn việc này.

Tìm một chỗ yên tĩnh — nếu được thì sắp xếp trước, một căn phòng, một góc hành lang — và dựng trận đấu trong đầu. Phiên này phục vụ ba mục đích, và ba mục đích đó là ba việc khác nhau.

Củng cố kế hoạch. Đây là lúc rà lại chiến lược và lựa chọn cú đánh. Nếu bạn định tấn công trái tay yếu của họ, hãy thấy mình đôi công kiên nhẫn từ cuối sân, chờ một quả ngắn. Rồi khi nó đến, thấy mình bước vào phía trái tay và kết thúc bằng cú vô-lê sắc. Thấy các điểm diễn ra đúng như bạn muốn chúng diễn ra.

Cầm cú đánh. Đây là mục đích thứ hai và nó khác mục đích thứ nhất. Thấy mình đánh groundstroke trơn và hiệu quả. Vô-lê dứt khoát, đúng chỗ, sắc. Tìm được nhịp trong cú giao bóng. Bước vào cú trả giao bóng. Việc này xây niềm tin vào các cú đánh — đúng cơ chế ở chương 11 — và từ đó bạn bước ra sân với thái độ tích cực.

Dồn chú ý vào trận. Đây là mục đích thứ ba, và nó là mục đích mà không thứ gì khác làm được. Khi bạn tưởng tượng mình đang thi đấu, bạn tự động tập trung vào việc trước mắt. Bạn vừa chặn được những suy nghĩ không liên quan, vừa dồn vào đúng những gì cần làm.

Và đây là lý do thực tế nhất: khi trận đấu đến gần, hầu hết người chơi bắt đầu lo, và một số bắt đầu mất tinh thần. Đó là một khoảng thời gian — thường là mười lăm đến ba mươi phút — mà không ai biết làm gì với nó. Hình ảnh lấp đầy khoảng đó bằng những kết quả tích cực thay vì bằng lo lắng.

Đó là việc cuối cùng trước khi bạn ra sân khởi động. Sau đó là mười phút với đối thủ, và sau đó là trận đấu.

Phần còn lại của cuốn sách nói về những gì xảy ra trong đó: một người đang cố làm bạn mất bình tĩnh, và một người đang đứng cùng phía lưới với bạn.

Chương 18 — Người ở bên kia lưới

Bill Tilden, người thống trị môn này gần một thế kỷ trước, nói một câu mà ông không hề thấy cần phải giấu: Tôi thà phá hủy sự tự tin của đối thủ bằng cách buộc anh ta mắc lỗi còn hơn là tự mình giành chiến thắng hoàn toàn. Không có gì phá hủy sự tự tin của một người, phá vỡ cuộc chơi và hủy hoại tinh thần chiến đấu của anh ta như những sai lầm. Càng bỏ lỡ nhiều, anh ta càng lo, và cuối cùng anh ta chơi càng tệ.

Pancho Gonzales còn cụ thể hơn: Đôi khi tôi nhìn qua sân và thấy điều gì đó trong mắt người kia khiến tôi có cảm giác anh ta đang lo về việc mắc lỗi kép. Nên tôi có thể che bóng quá một chút ở thuận tay trong cú giao bóng hai của anh ta — và rất nhiều lần, lỗi kép đến.

Chương này nói về những chuyện đó. Nhưng trước khi vào, cần nói rõ lập trường, vì đây là chương dễ bị đọc sai nhất trong cả cuốn sách.

Đây không phải một bản hướng dẫn để làm những việc đó. Nó là một bản hướng dẫn để không bị những việc đó làm cho lay chuyển. Hai thứ này khác nhau, và sự khác biệt không chỉ là đạo đức — nó là kỹ thuật. Sẽ có một đoạn ở cuối chương giải thích vì sao.

Psych-out làm gì, chính xác

Trong tiếng lóng của môn này, người ta gọi nó là psych-out. Và nó có một định nghĩa rất gọn: nó làm cho người chơi bắt đầu suy nghĩ về cú đánh hoặc về trận đấu của mình, vào đúng lúc lẽ ra họ phải chơi theo bản năng.

Điểm then chốt: người chơi nghĩ về cái gì không quan trọng, miễn là họ bắt đầu nghĩ về một cái gì đó.

Bạn đã gặp cơ chế này ở chương 6, dưới cái tên khác: ghen. Chuỗi của ghen là: điều kiện → thay đổi thể chất → thay đổi chú ý → kết quả. Psych-out nhảy vào đúng mắt xích thứ ba. Nó không làm bạn yếu đi. Nó chỉ chiếm chỗ trong đầu bạn — và chỗ đó là chỗ dành cho quả bóng.

McEnroe và Nastase nổi tiếng vì làm được điều này với đối thủ. Không phải bằng cách chơi hay hơn, mà bằng cách khiến đối thủ phải nghĩ về những trò hề và những cơn bộc phát của họ thay vì nghĩ về trận đấu. Và khi phải nghĩ về một thứ khác, nhịp điệu cần cho cú đánh bị gián đoạn.

Ranh giới ở đâu

Luật tennis rất cụ thể về những thứ vật lý: chiều cao lưới, chiều dài sân, cách tính điểm, kích thước bóng. Còn luật về hành vi tâm lý thì không đen trắng. Cái mà người này thấy là tinh thần thể thao tồi, người kia thấy là chiến lược tốt.

Hai ví dụ để bạn thấy ranh giới mờ đến đâu.

Ví dụ một. Đối thủ đang giao bóng hay đến mức không tin được, ace cứ cộng dồn, và bạn không xử lý nổi. Sau một cú giao bóng lớn nữa, bạn nói: Anh ơi, tôi chưa từng thấy anh giao bóng tốt đến thế.

Đột nhiên anh ta nhận thức về cú giao bóng của mình — trong khi trước đó anh ta đánh nó trôi chảy và theo bản năng. Anh ta có thể cố đánh mạnh hơn nữa để chứng minh. Kiểu gì thì kiểu, sự phân tâm nhỏ đó khiến anh ta bắt đầu bỏ lỡ giao bóng một, và bạn có đường quay lại trận.

Đó là chiến lược hay là chơi bần?

Ví dụ hai. Connors, ở một thời điểm quan trọng trong trận gặp một người đang giao bóng, nhìn xuống dây vợt và mất rất nhiều thời gian trước điểm. Đối thủ đứng chờ, hồi hộp, không thể giao vì Connors không nhìn anh ta và rõ ràng chưa sẵn sàng. Khi Connors cuối cùng nhìn lên để nhận giao bóng, nhịp của đối thủ đã bị phá.

Đó là tennis thông minh hay là chơi không công bằng?

Tôi sẽ không trả lời hai câu đó thay bạn. Nhưng tôi sẽ nói một điều: bạn cần biết sự khác biệt, và bạn cần chọn phía của mình một cách có ý thức — vì nếu không chọn, bạn sẽ chọn theo quán tính của người xung quanh.

Mười phút khởi động: nơi phần lớn chuyện này xảy ra

Đây là thời điểm tốt nhất để tác động vào đầu đối thủ, đặc biệt khi bạn chưa biết họ. Và nó có bốn kênh.

Kênh một: qua các cú đánh. Cách đơn giản nhất để làm ai đó khó chịu là không cho họ khởi động đúng cách. Bạn lên lưới để tập vô-lê — họ đánh bóng qua mặt bạn. Bạn muốn vài quả bóng để làm nóng phần trên — họ đánh bóng quá sâu, bạn không với tới. Bạn tập groundstroke — họ đánh thật rộng để bạn phải căng người, hoặc đánh thật ngắn để bạn phải đánh mọi quả ở lần nảy thứ hai.

Những chiến thuật này chắc chắn gây bực. Và bực bội trước trận là một khoản chi phí bạn không cần.

Kênh hai: qua ấn tượng. Đây là kênh nguy hiểm nhất với người chơi phong trào.

Hãy tưởng tượng khởi động với một người mà mọi cú giao bóng luyện tập đều vào, groundstroke sâu và có tốc độ, không bỏ một quả bóng hay vô-lê nào. Bạn có thể kết luận rằng mình đang đấu với McEnroe và bỏ cuộc trước khi trận bắt đầu.

Trên thực tế, người đó có thể không tái tạo được những cú đó dưới áp lực thi đấu. Nhưng điều đó không quan trọng — nếu nó đã đánh bại bạn trước khi trận bắt đầu.

Và đây là cách chống, chỉ một câu: khởi động không phải thông tin. Nó là một buổi tập không có hậu quả. Đừng rút ra kết luận nào từ nó — kể cả kết luận có lợi cho bạn.

Kênh ba: qua lời nói. Những câu nhỏ, thường là băng quơ, nhưng chúng tạo ấn tượng cho trận sắp tới. Những câu bạn sẽ nghe:

Hôm qua tôi mệt quá, nhưng tôi sẽ cố. Ngoài này nóng thật — không hiểu sao tôi lại ở đây. Lưng tôi vẫn còn đau khi đuổi người. Anh đánh với tôi vài quả nhanh được không? Sân này tình trạng tệ quá. Quanh đây ồn quá.

Đọc lại và để ý: mỗi câu làm một trong hai việc. Nó hạ thấp cảnh giác của bạn (họ mệt, họ đau, họ không quan tâm) hoặc nó nâng cao sự khinh thường của bạn. Cả hai đều có lợi cho họ.

Kênh bốn: qua cơ thể. Mang năm cây vợt. Mặc đồ đắt tiền. Hoặc ngược lại: mặc đồ cũ, rách. Cổ tình không nói chuyện. Cổ tình tránh giao mắt.

Kênh này mạnh hơn vẻ ngoài của nó, vì nghiên cứu cho thấy 50 đến 75 phần trăm giao tiếp giữa người với người là phi ngôn ngữ. Trên sân tennis cũng vậy: cử chỉ, động tác, biểu cảm, trang phục đều đang nói. Và nó quan trọng hơn khi bạn chưa biết đối thủ — vì lúc đó bạn không có dữ liệu nào khác.

Người đàn ông bị gãy ngón út

Câu chuyện hay nhất về kênh này, và nó đáng kể đầy đủ.

Allen Fox gặp Arthur Ashe trong một trận All Star. Ông bị gãy ngón út ở bàn tay cầm vợt, nên biết mình cần một mưu nếu muốn có cơ hội. Ông tìm một vũ khí tâm lý và chọn hai thứ có sẵn.

Thứ nhất: đó là một ngày tồi, cần rất nhiều động lực để chơi. Thứ hai: họ bị xếp vào một sân gần như không có khán giả, càng làm giảm động lực.

Nên trên đường ra sân, Fox cầu nguyện: Chúa ơi! Đáng lẽ đây là một trận lớn mà họ nhét chúng ta vào cái chỗ này. Ông khởi động với thái độ dửng dưng và trông như chán ghét toàn bộ sự việc.

Từ tất cả những điều đó, Ashe chỉ có thể kết luận một điều: Fox không coi trận này quan trọng. Nên đương nhiên Ashe sẽ không thử nếu Fox không thử.

Ashe tụt lại từ đầu và không bao giờ lấy lại được tập trung. Và điều Ashe chưa biết lúc đó: Fox thì luôn thử.

Đó là một lời nói dối kể hoàn toàn bằng hành vi, không một từ nào sai sự thật. Và nó hiệu quả hơn bất kỳ câu nói nào.

Trong trận

Khởi động xong, trận bắt đầu, và một trạng thái mới xuất hiện: bây giờ là lúc tìm cách giành điểm. Hầu hết các trận đều có một cuộc đấu tranh tâm lý chạy song song với cuộc đấu tranh kỹ thuật. Sáu vũ khí thường gặp.

Tư thế. Bạn không muốn đối thủ biết mình đang cảm thấy thế nào. Đi với vai rũ và đầu cúi nói rằng bạn đã bỏ hoặc đang chán nản — và một người chơi giỏi sẽ chớp lấy khoảnh khắc đó.

Nhưng có một tầng nữa, và nó là tầng mà ít người biết. Ken Rosewall, một trong những nhà vô địch vĩ đại của nước Úc, sau nhiều điểm sẽ đi như thể anh ta gần như không còn sức để vạch cuối sân cho điểm tiếp theo. Tư thế của anh ta nói: người này đã bị đánh bại. Và bất kỳ ai tin vào điều đó thường sẽ chúc mừng Rosewall về một chiến thắng hay sau đó.

Nên cách đối phó không phải là đọc tư thế của đối thủ. Cách đối phó là giữ tư thế của mình thẳng, bất kể tình huống — và nhớ rằng người đang cúi đầu kia có thể đang chuẩn bị bắn bạn bằng mọi thứ anh ta có.

Làm chậm. Đây là vũ khí phản trực giác nhất, và nó dựa trên một sự thật ít người nhận ra: trong hầu hết trường hợp, người đang dẫn chịu nhiều áp lực hơn người đang bị dẫn.

Bạn thắng set một và có break, dẫn 3-1 ở set hai. Điều bạn nghĩ là: phải giữ vững, vì chắc chắn mình không muốn sang set ba. Mục tiêu của bạn là kết thúc sớm và rời sân. Và khi nghĩ vậy, lối chơi của bạn có một chút do dự. Đồng thời, ở thời điểm này bạn được kỳ vọng sẽ thắng — nên thắng thì được rất ít, còn thua thì mất rất nhiều.

Nếu đối thủ biết điều đó, họ sẽ giữ bạn trên sân càng lâu càng tốt. Họ đi rất chậm giữa các điểm và dùng hết 30 giây được phép. Họ giao bóng và nhận giao bóng rất chậm rãi. Họ dùng hết thời gian đổi sân.

Chú ý: đây là dùng luật, không phải phá luật. Và nó hiệu quả vì nó làm tinh thần bạn mệt và làm đổi nhịp điệu mà bạn đang thấy thoải mái.

Làm chậm bóng. Một cách khác để làm chậm cả trận: làm chậm chính các cú đánh. Hầu hết người chơi thích bóng mạnh và sắc. Đánh với một người trả về những quả bóng cao, sâu, không tốc độ thường đòi hỏi nhiều công sức và nhiều kiên nhẫn hơn — nhất là khi bạn đang dẫn và chỉ cần thêm vài điểm.

Tracy Austin, khi còn là một thiếu niên, đã ở top thế giới và thường dùng chiến lược này. Nhiều người chỉ muốn trận đấu kết thúc và không đủ kiên nhẫn chờ một quả bóng để tấn công. Đôi khi chỉ vài điểm bóng bổng cao cũng đủ khiến người ta mất hứng.

Với nhiều tay vợt, đây không phải tennis — đây là một cuộc chiến của ý chí. Nó có thể không đẹp. Nhưng nếu bạn đưa được nhiều bóng qua lưới hơn đối thủ, bạn rất khó bị đánh bại.

Khen và không khen. Người chơi thích được khen. Họ thích được nói rằng họ đánh hay, trông ổn, đã cố gắng nhiều. Về cơ bản, ai cũng phản ứng với lời khen cho thấy mình là người tử tế.

Nên một cách để đối thủ không thấy thoải mái là không thừa nhận những cú đánh tốt — bằng lời hoặc bằng thái độ. Họ đánh một cú hay, bạn chỉ tiếp tục công việc, đi bộ với tốc độ bình thường, mặt bình thường, vào điểm tiếp theo. Điều đó nói: tôi không ấn tượng, và tôi không bị lung lay.

Và có một thái cực ngược lại, tinh vi hơn: khen quá nhiều, kể cả những cú dở.

Tác giả sách gốc kể một trận mà đối thủ chỉ khen anh sau khi anh đánh một cú yếu và đối thủ có một cú dễ. Rõ ràng là anh không làm gì đặc biệt và thắng điểm chủ yếu nhờ cú đánh yếu của đối phương. Thông điệp ngầm là: cách duy nhất để anh thắng điểm là nếu tôi tự gài bẫy mình.

Kiểu khen đó khiến anh tức và càng quyết tâm phô kho vũ khí của mình — và điều đó thường dẫn đến đánh quá nhiều và sai sót. Anh nói rằng từ đó anh học cách bỏ ngoài tai những lời khen trịch thượng và chỉ tập trung vào việc chơi.

Gọi đường biên. Hầu hết người chơi không chỉ phải chơi trận mà còn phải điều hành trận. Có những luật thành văn và bất thành văn về việc gọi bóng, nhưng hành vi trên sân không phải lúc nào cũng theo. Nếu không chắc bóng vào hay ra, người ta nên cho đối thủ hưởng lợi. Nếu bạn thấy rõ bóng của mình ra ngoài ở phần sân đối thủ, bạn nên gọi ra.

Đôi khi bạn gặp người không làm vậy. Và như đã nói ở chương 6 và 7, những lần gọi bóng có thể phá chú ý của bạn rất nặng. Một số người biết điều đó và dùng nó.

Có những lựa chọn khác ngoài việc nổ tung. Việc đầu tiên: hỏi xem họ có chắc không. Nếu họ chắc, để đó — ít nhất họ biết bạn biết chuyện gì đang xảy ra. Nếu việc đó lặp lại nhiều lần, yêu cầu có trọng tài biên. Và đừng trả đũa bằng cách gọi sai: nó sai về đạo đức, và nó kéo chú ý của bạn ra

khởi bóng nhiều hơn nữa.

Tranh cãi với đối thủ là phản tác dụng. Việc tốt nhất — dù không dễ nhất — là bỏ qua và chơi tiếp. Rất ít trận được định đoạt bởi một hai lần gọi bóng. Người chơi giỏi hơn thường thắng, và nếu bạn giữ được bình tĩnh và chơi trận của mình, bạn đang tối đa hóa cơ hội.

Gây phân tâm. Những cơn bộc phát, tự mắng mình, thách thức lần gọi bóng, cáu với khán giả. McEnroe, Connors, Nastase, Gonzales — bốn người nổi tiếng nhất. Phần lớn những cơn đó chẳng liên quan gì đến đối thủ, nhưng chúng gây rối.

Có người chỉ đang bực với chính mình và phản ứng theo cảm xúc, bất kể tỷ số. Có người tính toán hơn và chọn thời điểm để nổi nóng. Và thời điểm tốt nhất để làm đối thủ mất tập trung là khi họ đang lấy lại quyền kiểm soát trận, hoặc vừa có cơ hội quay lại. Một gián đoạn nhỏ đôi khi đủ để kéo ai đó ra khỏi nhịp.

Nhưng có một điều kiện: nếu bạn gây phân tâm, bạn phải chắc mình không tự làm mình phân tâm. McEnroe là một trong số ít người trông như chơi tốt hơn sau khi nổi. Nhưng chính anh nói trong các cuộc phỏng vấn rằng những cơn giận và phản ứng cảm xúc đó đã ảnh hưởng đến thành tích của anh — và trên thực tế đã khiến anh không thể trở thành người Mỹ đầu tiên sau hơn hai mươi năm vô địch Pháp Mở rộng, năm 1984.

Bốn thứ trong kho, và bạn đã có cả bốn

Đây là phần thực dụng của chương. Nếu bạn không phải kiểu người chơi trò chơi tâm lý, bạn vẫn có thể không có lựa chọn — vì đối thủ của bạn thì có.

Một: câu tự nói, chuẩn bị trước, nhắm đúng hành vi. Đây là ứng dụng trực tiếp của chương 8 và 9, nhưng có một khác biệt: câu phải được viết trước, cho từng trò cụ thể.

Ví dụ với trò đánh vào góc trong khởi động thay vì giữ bóng trong cuộc. Phản ứng điển hình là nổi giận — đúng cái họ muốn. Thay vào đó, dùng một câu đã chuẩn bị: Nếu cô ấy làm trò này thì cô ấy hẳn thấy mình thấp hơn tôi, hoặc nếu tôi không được khởi động thì anh ta cũng vậy.

Điểm không phải là câu đó đúng. Điểm là nó giữ bạn bình tĩnh và lý trí, để những trò hề của người khác không buộc bạn phải chơi trò chơi của họ.

Hai: chú ý vào chú ý. Mục tiêu chính của hầu hết các trò là phá chú ý — khiến bạn nghĩ về một thứ khác ngoài việc chơi tốt.

Nên việc đầu tiên là tránh giao mắt với người đang cố thu hút sự chú ý của bạn. Nhìn xuống đất. Chỉnh lại dây vợt trong khi họ nói và đi tiếp. Và dùng tín hiệu nhiệm vụ: hơi thở, một từ gợi ý như thư giãn, tới, di chuyển.

Nếu đối thủ đang tranh cãi với trọng tài, nói với khán giả, la hét — đừng trở thành người tham gia, và cũng đừng trở thành khán giả. Đó là thời điểm tốt để nghĩ về chiến lược cho hai game tới, hoặc về một phần trận đang không chạy và cách sửa.

Ba: dựng trước trong hình ảnh. Nếu bạn biết đối thủ hay tranh cãi hoặc hay nổi cơn, hãy dựng đúng cảnh đó — thấy mình đang ở trong trận, đối thủ dừng lại để tranh cãi về một lần gọi bóng, và bạn phớt lờ những gì đang xảy ra bên kia lưới, không quan tâm đến cảm xúc, chỉ tập trung vào việc bạn cần làm trong hai game tới.

Nếu là đối thủ mới, đừng những hành vi gây nhiều điển hình: tranh cãi, tự mắng, thách lần gọi bóng, nói chuyện với khán giả. Nguyên tắc giống nhau: giữ bình tĩnh và giữ chú ý trong suốt thời gian bị làm phiền.

Bốn: tập trong điều kiện xấu, có chủ đích. Đây là nguyên tắc từ chương 13 — tập phải mô phỏng điều kiện thi đấu. Nếu bạn chỉ đánh groundstroke và vô-lê mà không bao giờ tập bóng tiếp cận, bạn sẽ gặp rắc rối với bóng tiếp cận trong trận. Nguyên tắc đó áp dụng cho cả phần tâm lý: nếu bạn luôn tập một mình và đột nhiên có năm mươi người xem bạn ở một giải, đó là một cú sốc.

Nên phần lớn thời gian tập trong điều kiện bình thường, nhưng thỉnh thoảng tập trong điều kiện bất lợi. Cần một người đóng vai đối thủ. Sáu kịch bản:

Một trận tập có người đi lại ngay ngoài sân. Một trận tập gần như không khởi động. Một trận tập bị dừng vài lần để tranh cãi về lần gọi bóng. Một trận trong gió và với nắng chiếu thẳng vào mắt. Một trận mà đối thủ cố tình kéo dài thời gian và làm chậm nhịp. Một trận mà đối thủ liên tục tự mắng mình.

Sáu trận đó dạy bạn một điều mà không lời khuyên nào dạy được: bạn vẫn chơi được khi mọi thứ không bình thường.

Vì sao không nên dùng

Đến đây là chỗ tôi phải nói thẳng, và nói bằng lý lẽ thực dụng trước, vì lý lẽ đạo đức thì ai cũng biết.

Mọi trò trong chương này đều có một cái giá, và cái giá đó trả bằng chú ý. Người đang chạy một trò cũng đang nghĩ về trò đó. Người đang canh lúc nào nên nổi nóng cũng đang canh thay vì nhìn bóng. Người đang chậm rãi để phá nhịp đối thủ cũng đang tự làm chậm nhịp của mình — và nhịp của chính mình là thứ khó lấy lại nhất.

Đó là lý do những người thắng nhiều nhất trong môn này thường là những người không cần đến nó. Không phải vì họ đạo đức hơn. Vì họ đã tính ra bài toán.

Và đây là lý lẽ đạo đức, gọn: đừng làm với người khác những gì bạn không muốn họ làm với mình. Đôi khi rất khó phân biệt đâu là một phần của trò chơi và đâu là tinh thần thể thao tồi — nhưng câu đó thì luôn phân biệt được.

Trong giới hạn đó, có rất nhiều chỗ để thi đấu căng thẳng. Bạn cần biết cách dùng chiến lược tâm lý để tạo lợi thế cho mình, và bạn cần biết cách chống lại trò chơi tâm lý của người khác. Hai kỹ năng đó đều nằm trong luật.

Chương sau là về một tình huống mà hai kỹ năng đó phải hoạt động cùng lúc, và khó hơn nhiều: khi người đứng bên kia không phải đối thủ, mà là người đứng cùng phía lưới với bạn.

Chương 19 — Đánh đôi là một kỹ năng giao tiếp

Chung kết giải câu lạc bộ, 4-4 ở set thứ ba. Hai người ở một phía lưới đã không nói với nhau câu nào trong hai mươi phút. Không phải vì giận. Vì họ đã hết thứ để nói, và không ai muốn là người nói sai. Họ thua tám điểm tiếp theo. Trong tám điểm đó không có một cú đánh nào tệ.

Chương này nói về thứ đã thua tám điểm ấy.

Vì sao đánh đôi bị bỏ quên

Hãy đếm một tuần diễn hình của một người chơi câu lạc bộ trên bốn mươi tuổi. Thứ Ba đánh đôi nam. Thứ Năm đánh đôi nam nữ. Sáng thứ Bảy đánh đôi. Đánh đơn: có thể một lần trong tháng, và thường là khi có người ốm.

Nghĩa là phần lớn số giờ thi đấu của phần lớn người chơi môn này là đánh đôi. Và phần lớn tài liệu huấn luyện — kể cả phần lớn những nguồn làm nên cuốn sách này — là về đánh đơn.

Sự lệch đó có một lý do, và lý do đó sai. Đánh đôi trông giống đánh đơn có thêm người. Cùng mặt sân, cùng quả bóng, cùng những cú đánh. Nên người ta mặc định rằng tâm lý cũng giống.

Nó không giống, vì một lý do cấu trúc: đơn vị tạo ra kết quả thay đổi. Trong đánh đơn, đơn vị là bạn. Trong đánh đôi, đơn vị là cặp. Và một cặp có một thuộc tính mà một cá nhân không có: nó có thể hồng từ bên trong, mà không cần ai đánh một cú bóng tệ nào.

Đó là lý do chương này tồn tại, và cũng là lý do nó nằm gần cuối sách. Mười tám chương trước giả định chỉ có một cái đầu trên sân. Giờ có bốn.

Bốn cái đầu, hai cái ở phía bạn

Mỗi người bước vào sân với ba thứ riêng: một kiểu lo âu riêng (chương 3 đến 5), một thói quen chú ý riêng (chương 6 và 7), một giọng nói trong đầu riêng (chương 8 và 9). Bốn người, bốn bộ. Đó là phần dễ hình dung.

Phần khó hơn là sự ghép nối. Trạng thái của đối tác là một đầu vào cho trạng thái của bạn. Nếu đối tác đang căng, bạn cảm được — qua dáng đi, qua tốc độ bước về vạch cuối sân, qua việc họ có nhìn bạn sau điểm hay không. Và phản ứng của bạn với sự căng thẳng của họ lại trở thành một đầu vào cho họ.

Vòng lặp này chạy được theo cả hai chiều. Nó là phần duy nhất của tâm lý tennis mà can thiệp không phải là can thiệp vào một người, mà vào một quan hệ.

Hệ quả thực dụng thì đơn giản và hơi ngược trực giác. Trong đánh đơn, khi bạn căng, bạn sửa mình. Trong đánh đôi, khi đối tác căng, cách nhanh nhất để sửa mình thường là sửa họ trước — vì sự căng thẳng của họ chính là thứ đang nuôi sự căng thẳng của bạn. Bạn không thể bình tĩnh bằng cách tự nhủ bình tĩnh trong khi có một người đang run ở bên cạnh. Bạn bình tĩnh khi người đó thôi run.

Gửi và nhận

Giao tiếp có hai nửa, và người chơi chỉ tập một nửa.

Gửi là thứ bạn nói. Nhận là thứ họ nghe. Giữa hai cái đó là kênh truyền, và kênh truyền phần lớn không phải lời.

Đây là ví dụ hay nhất trong toàn bộ tài liệu về đánh đôi, và nó đáng được kể chậm. Đối tác của bạn vừa đánh hỏng một cú vô-lê dễ. Bạn nói: Không sao đâu, cố lên. Cùng lúc đó, bạn lắc đầu.

Hai thông điệp. Ngược nhau hoàn toàn. Và người nhận tin cái nào?

Tin cái đầu. Luôn luôn tin cái đầu. Vì lời nói thì dễ làm giả, còn cơ thể thì khó — và người nhận đã dành cả đời để học đọc cơ thể người khác, từ trước khi biết đánh bóng.

Nên quy tắc đầu tiên của giao tiếp trong đánh đôi không phải là nên nói gì. Nó là: đừng gửi hai thông điệp. Nếu bạn không gửi được một thông điệp sạch, gửi không cái nào.

Và đây là chỗ nhiều người hiểu sai về sự im lặng. Im lặng không phải là trung tính. Im lặng cũng là một thông điệp, và nó thường bị đọc thành thông điệp tệ nhất có thể — vì người nhận sẽ tự điền vào chỗ trống bằng nỗi sợ lớn nhất của họ.

Phần lớn những gì được truyền đi không phải lời

Con số trong tài liệu là khoảng 50 đến 75 phần trăm. Con số chính xác không quan trọng bằng danh sách: những gì thực sự truyền đi trên một sân đôi.

Có nhìn đối tác sau điểm hay không. Sự vắng mặt của cái nhìn là một thông điệp, và nó to. Người chơi tha cho đối tác một cú hỏng bằng cách nhìn họ; người chơi kết án đối tác bằng cách quay đi.

Tốc độ bước về vạch cuối sân. Bước nhanh nghĩa là tôi muốn xong chuyện này, hoặc tôi đang giận. Bước chậm nghĩa là tôi đang nghĩ, hoặc tôi đang tổn thương. Cả hai đều được đọc, và cả hai đều được đọc trước khi bạn kịp quyết định mình muốn truyền cái gì.

Chỗ đứng ở đầu điểm sau. Đứng xích về phía hành lang nghĩa là tôi không tin cậu giữ được phần giữa. Bạn có thể không có ý đó. Nhưng đó là thứ được đọc.

Cây vợt. Cầm thấp và lỏng, hay nắm chặt. Không ai nói ra, nhưng ai cũng thấy.

Có nói gì ở giờ nghỉ hay không, và đợi bao lâu mới nói. Nói ngay là đang xử lý. Nói sau hai mươi giây là đã tiêu hóa xong. Không nói gì là một phán quyết.

Và đây là cái bẫy: bạn không thể quản lý được những thứ này một cách có ý thức trong ba set. Không ai đủ tỉnh táo để nhớ kiểm soát dáng đi ở điểm thứ bảy mươi. Nghĩa là cách duy nhất đáng tin để gửi một thông điệp phi ngôn ngữ tốt là thật sự ở trong một trạng thái tốt.

Đó là lý do những chương về lo âu và chú ý quan trọng trong đánh đôi hơn trong đánh đơn, không phải ít hơn. Trong đánh đơn, trạng thái xấu của bạn làm hỏng cú đánh của bạn. Trong đánh đôi, nó làm hỏng cú đánh của bạn và đầu của người bên cạnh.

Chọn đối tác: bổ sung, không phải thân thiết

Một cặp ăn nhau thường không phải một cặp giống nhau. Nó là một cặp bù nhau.

Mô hình kinh điển: một người trả bóng được mọi thứ, và một người thích lên lưới kết thúc điểm. Không ai trong hai người hoàn chỉnh. Nhưng ghép lại, họ phủ được hai kiểu hồng của sân: điểm không bao giờ kết thúc, và điểm kết thúc quá nhanh.

Ngược lại, hai người cùng một kiểu hồ sơ thì hờ ở đúng chỗ mà kiểu hồ sơ đó không phủ. Hai người chỉ biết bền thì không ai kết thúc. Hai người chỉ biết kết thúc thì không ai giữ.

Và đây là chỗ tài liệu nói thẳng một điều mà nhiều người chơi không muốn nghe: bạn không cần là bạn của nhau. Tình bạn không cần thiết, và cũng không đủ. Thứ bạn cần là ba thứ khác: lối chơi bù nhau, một kế hoạch chung, và một trong hai người chịu nghe chỉ dẫn.

Hai kiểu xung đột, và cả hai đều phổ biến như nhau.

Cả hai đều muốn kiểm soát. Cuộc trao đổi trước mỗi điểm biến thành một cuộc đàm phán, và cuộc đàm phán ăn hết quỹ thời gian của điểm. Đến lúc giao bóng thì cả hai đã mệt vì thương lượng.

Không ai muốn kiểm soát. Không ai gọi cú cắt bóng, không ai quyết định đội hình, và cặp đôi mặc định chạy theo thứ mà đối thủ đang làm.

Kiểu thứ hai khó thấy hơn vì nó trông giống sự lịch sự. Nhưng nó cũng đắt như kiểu thứ nhất.

Trường hợp hòa hợp là trường hợp có một người làm đội trưởng. Không quan trọng là người nào. Quan trọng là việc đó được quyết trước trận, chứ không phải giữa set hai lúc 3-4.

Sáu quy tắc nói chuyện trên sân

Một: ủng hộ, nhưng đừng khen giả. Người nhận biết. Và lời khen giả làm một việc tệ hơn là không nói gì: nó cho người nhận biết rằng bạn nghĩ họ cần được quản lý.

Hai: bảo vệ sự tự tin của đối tác trước sự tự tin của mình. Đây là quy tắc khó nhất và cũng là quy tắc tạo ra khác biệt lớn nhất.

Kịch bản: 6-5, ô ad, đối tác của bạn vừa trả hồng ba quả liên tiếp. Chuyện gì xảy ra ở cấp câu lạc bộ, gần như không có ngoại lệ? Người trả bóng tốt hơn bắt đầu lần sang phần sân của đối tác, hoặc bắt đầu đánh rủi ro hơn, hoặc im lặng. Cặp đôi thoải mái vận hành như một cặp.

Ở cấp chuyên nghiệp, chuyện này gần như không xảy ra. Không phải vì người chuyên nghiệp tốt bụng hơn. Vì họ đã học được một điều mà người chơi câu lạc bộ chưa học: sự tự tin của cặp là một nguồn lực chung, và cách nhanh nhất để thắng là tiêu nguồn lực của mình vào đối tác.

Cụ thể, trong tình huống trên: đứng đúng chỗ bạn vẫn đứng. Gọi đúng miếng bạn vẫn gọi. Và nếu bạn nói gì, nói về kế hoạch, không nói về cú hồng.

Ba: nói ít. Nói nhiều là lỗi phổ biến nhất của người chơi có trách nhiệm. Mỗi giờ nghỉ biến thành một buổi họp giao ban. Nhưng họp giao ban là suy nghĩ, và suy nghĩ thì chậm, và điểm tiếp theo bắt đầu sau bốn mươi giây.

Quy tắc: một ý cho mỗi giờ nghỉ. Nếu bạn có ba ý, bạn có không ý nào.

Bốn: thành thật về cú đánh tệ nhất của mình. Không phải cú hay nhất — cú tệ nhất. Vì kế hoạch phụ thuộc vào nó. Một cặp không biết nhau thường xây kế hoạch trên những cú đánh mà người kia muốn có, chứ không phải những cú người kia thật sự có.

Bây câu hỏi mà hai đối tác phải trả lời cho nhau trước khi đánh trận đầu tiên:

BẢY CÂU HỎI TRƯỚC TRẬN ĐẦU TIÊN

Câu hỏi · Vì sao nó quan trọng

Cú nào của cậu tệ nhất khi bị ép?

Đó là cú mà bạn phải che, và là cú mà đối thủ sẽ tìm ra trong vòng bốn điểm.

Cậu thích trả giao bóng ở ô nào — deuce hay ad?

Quyết định ai đứng đầu, và tránh việc đổi bên giữa trận vì lý do cảm tính.

Ở lưới, cậu thấy chắc hơn với bóng cao hay bóng thấp?

Quyết định ai nhận cú lob và ai nhận cú đập xuống chân.

Khi cậu mắc lỗi, cậu muốn tôi nói gì — hoặc không nói gì?

Câu quan trọng nhất trong bảng. Câu trả lời thường là “đừng nói gì”, và người kia thường không biết.

Loại bóng nào vào chân làm cậu khó chịu nhất?

Cho bạn biết khi nào phải lùi lại và để đối tác xử lý.

Khi bị dẫn, cậu muốn chơi nhanh hơn hay chậm lại?

Hai người chọn hai hướng khác nhau là cách nhanh nhất để thua bốn điểm liền.

Cậu muốn ai gọi chiến thuật?

Quyết định chuyển quyền lực trước khi nó thành chuyện quyền lực.

Năm: đừng xin lỗi vì một lỗi. Ba lý do, và cả ba đều là lý do kỹ thuật.

Nó dồn sự chú ý của cả hai người vào đúng cái sai, vào đúng lúc cả hai cần rời khỏi nó. Nó làm xói mòn sự tự tin của chính bạn, vì bạn vừa nói thành lời rằng bạn là vấn đề. Và nó trao sự tự tin cho đối thủ, vì họ nghe được.

Sáu: khen ngắn, và khen cụ thể. Đẹp là tiếng ồn. Cú trả đó hay — cậu lùi nửa bước là đúng là thông tin. Lời khen cụ thể còn là một chỉ dẫn trá hình, nên nó có tác dụng hai lần.

Biết xu hướng của đối tác

Đoán trước trong đánh đôi không phải là đọc đối thủ. Nó là đoán đối tác.

Đối tác của bạn là người đánh và lên lưới. Nghĩa là bóng sẽ về ngắn và thấp, và đối thủ sẽ phải đánh bóng đi lên. Nghĩa là bạn phải áp sát lưới hơn bình thường, không phải lùi lại.

Đối tác của bạn đang vật lộn với cú giao bóng hai xoáy. Nghĩa là cú trả sẽ về sâu và bổng. Nghĩa là bạn phải lùi lại một bước rưỡi và chuẩn bị đánh từ dưới lên.

Điểm chung: bước chân của bạn ở lưới là một cá cược vào cú đánh sắp tới của đối tác. Nếu bạn không biết xu hướng của họ, bạn không di chuyển dựa trên thông tin — bạn di chuyển dựa trên hy

vọng. Và hy vọng thì luôn đến muộn.

Vòng lặp cải thiện

Giao tiếp là một kỹ năng, nghĩa là nó cải thiện được bằng cách tập, và nghĩa là nó cần được đo.

Nhật ký giao tiếp. Sáu câu, sau mỗi trận đôi, viết trong vòng mười phút:

Tôi đã nói bao nhiêu lần với đối tác, và trong đó bao nhiêu lần là một ý cụ thể? Tôi có xin lỗi vì một lỗi không, và lỗi đó là gì? Tôi có nhìn đối tác sau mỗi điểm không, hay có những điểm tôi quay đi? Đối tác của tôi đã làm gì mà tôi đọc được là dấu hiệu căng thẳng, và tôi đã phản ứng thế nào? Có lúc nào tôi gửi hai thông điệp ngược nhau không? Và câu cuối, cái quan trọng nhất: nếu đối tác viết nhật ký này về tôi, họ sẽ viết gì?

Hình dung áp dụng cho giao tiếp. Hầu hết người chơi chỉ tập hình dung cú đánh. Hãy tập hình dung cuộc nói chuyện. Giờ nghỉ ở 4-4. Bạn sẽ nói gì, bằng giọng nào, trong bao nhiêu từ. Tập cái đó ba lần trước khi ngủ, và bạn sẽ không nói sai vào lúc quan trọng — vì bạn đã nói nó rồi.

Đóng vai. Với đối tác, trên một sân tập, dựng ba tình huống luôn đi sai: Lỗi kép ở 30-40, cú vô-lê dễ đánh hỏng, một lần gọi bóng tranh cãi. Nói thành tiếng những câu bạn sẽ nói, cho đến khi chúng nhàm. Nhàm là mục tiêu. Một câu đã nhàm thì không còn chen được cảm xúc vào.

Nghịch lý

Đánh đôi là nơi các kỹ năng tâm lý quan trọng nhất, và là nơi chúng được tập ít nhất. Lý do rất đơn giản: trong đánh đơn, một lần hỏng tâm lý làm bạn mất một điểm. Trong đánh đôi, nó làm bạn mất một đối tác.

Và cũng cần nói thêm một điều về sự chuyển hóa ngược. Sáu quy tắc ở trên không phải một bộ kỹ năng mới. Chúng là những kỹ năng của chương 8 và 9, chỉ khác hướng. Tự nhủ là nói với chính mình. Giao tiếp trong đánh đôi là tự nhủ khi có thêm một người trong phòng.

Nghĩa là người chơi đơn không có gì để học ở đây — ngoài chỗ mà mọi thứ trong sách này đều dẫn tới: nếu bạn không nói được với mình một câu từ tở 4-4, bạn cũng sẽ không nói được với người bên cạnh.

Chương sau nói về phía bên kia của cùng một kỹ năng: khi giao tiếp của đối thủ là thứ bạn cần làm gián đoạn, và khi người đứng cùng phía lưới với bạn là người khác giới.

Chương 20 — Đánh đôi: những gì không nói ra

Trong đánh đơn, đầu của đối thủ là một mục tiêu. Trong đánh đôi, nó là một hệ thống có đường nối. Và đường nối đó — sợi dây giữa hai người — là chỗ dễ cắt nhất trên sân, vì nó mỏng hơn một cú đánh và không ai tập nó.

Chương trước nói về việc giữ cho sợi dây phía bạn không đứt. Chương này nói về hai việc còn lại: cắt dây phía bên kia, và những tình huống mà sợi dây bị kéo căng bởi những thứ không liên quan đến tennis.

Chơi vào người yếu — nhưng chỉ khi nó không tổn phần trăm

Lời khuyên phổ biến nhất về chiến thuật đánh đôi là: tìm người yếu hơn và đánh vào người đó. Lời khuyên đó đúng. Và nó cũng là lời khuyên bị áp dụng sai nhiều nhất.

Vì có một cú bóng mà ai cũng nghĩ là cách tốt nhất để làm việc đó, và nó thường là cú bóng tệ nhất: cú thuận tay đánh chéo vào người yếu đang đứng ở lưới.

Ba lý do, và cả ba đều là hình học.

Lưới ở hành lang cao hơn lưới ở giữa sân. Bạn đang đánh qua chỗ cao nhất của lưới, để bóng đi vào chỗ hẹp nhất của sân. Sân còn lại cho bạn ít hơn. Và người đứng ở lưới phía bên kia có nhiều góc để đánh trả hơn bất kỳ vị trí nào khác trên sân.

Nghĩa là bạn vừa đánh một cú bóng có xác suất vào sân thấp nhất, vào đúng chỗ mà đối thủ có nhiều lựa chọn nhất.

Quy tắc thật là: đánh vào người yếu, nhưng tìm cú bóng làm được việc đó mà vẫn giữ được phần trăm. Thường đó là cú bóng qua giữa sân — nơi lưới thấp, sân rộng, và nơi hai người phải quyết định ai lấy bóng. Cú bóng qua giữa không chỉ nhắm vào người yếu. Nó nhắm vào chỗ họ phải nói chuyện với nhau.

Đó là lý do nó hiệu quả, và đó cũng là chủ đề của cả chương này.

Làm họ phải nghĩ

Có một hiệu ứng trong đánh đôi mà đánh đơn không có: một cặp đôi phải thống nhất trước mỗi điểm, dù chỉ trong một giây. Ai lấy bóng giữa? Ai bắt cú lob? Có cắt bóng không?

Khi sự thống nhất đó tự động, cặp đôi chơi nhanh. Khi nó phải thương lượng, cặp đôi chơi chậm. Và một cặp chơi chậm là một cặp chơi tệ — không phải vì chậm là xấu, mà vì mỗi giây thương lượng là một giây không nhìn vào đối thủ.

Nên mục tiêu của những miếng chiến thuật dưới đây không phải là thắng điểm. Nó là làm cho họ phải nói.

Đội hình Australia. Người giao bóng và người lưới đứng cùng một phía. Nó phá vỡ mặc định mà mọi cặp đôi đã tập hàng nghìn lần, và nó buộc người trả bóng phải quyết định lại từ đầu mỗi lần.

Đội hình chữ I. Cả hai đứng giữa, người lưới cúi thấp. Nó che giấu việc người lưới sẽ đi đâu, nên nó lấy đi của đối thủ thứ họ cần nhất: thông tin.

Cắt bóng một hai lần, rồi thôi. Đây là miếng rẻ nhất và hiệu quả nhất. Bạn không cần cắt bóng giỏi. Bạn cần cắt bóng một lần, ở một điểm mà họ không ngờ. Từ đó, mỗi khi bạn động đậy, họ phải kiểm tra bạn — và kiểm tra bạn nghĩa là không nhìn bóng.

Một lần cắt bóng đúng chỗ có giá trị bằng mười lần cắt bóng đúng kỹ thuật. Vì thứ bạn mua không phải là điểm. Thứ bạn mua là sự nghi ngờ, và sự nghi ngờ thì không bao giờ hết sau một điểm.

Cái giá của việc đổi

Cần nói ngay, vì chương trước đã nói cùng một điều theo cách khác: mọi thứ trong chương này đều lấy của bạn một cái gì.

Đổi đội hình nghĩa là bạn đang chơi ở một vị trí bạn không quen, trong một đội hình bạn chưa tập. Cú giao bóng Australia đòi hỏi một quỹ đạo khác, và người lưới phải đọc một góc khác. Nếu bạn đổi đội hình ở 4-4 set ba mà chưa từng tập nó, bạn không tấn công ai — bạn đang tự tấn công mình.

Nên quy tắc là: đổi hai lần, không đổi mười lần. Đổi đủ để họ phải nghĩ, không đủ để bạn phải nghĩ.

Và đây là chỗ nhiều người chơi hiểu sai về chiến thuật trong đánh đôi. Họ coi đội hình là một vũ khí, nên họ dùng nó liên tục. Nhưng đội hình chỉ là vũ khí một lần. Sau lần đầu, nó chỉ còn là một chỗ đứng khác thường mà bạn không tập.

Đôi nam nữ: khoảng cách sức mạnh

Đôi nam nữ có một cấu trúc mà đôi cùng giới không có: gần như luôn tồn tại một khoảng cách về lực và về tốc độ di chuyển, và khoảng cách đó thường nằm dọc theo giới tính.

Khoảng cách đó không phải vấn đề. Vấn đề là thứ được xây lên trên nó.

Ba kiểu hỏng, và cả ba đều phổ biến ở cấp câu lạc bộ.

Người đàn ông gọi mọi thứ. Không phải vì anh ta độc đoán, mà vì anh ta nghĩ mình phải làm thế — và vì người kia, theo một phản xạ lịch sự, để cho anh ta làm thế. Kết quả là một cặp có một bộ não và một người đi bộ.

Người đàn ông lấy phần giữa sân. Đây là kiểu hỏng tinh vi nhất, vì nó vừa là chuyện thể chất vừa là chuyện khác. Về thể chất, nó đúng: người di chuyển nhanh hơn nên lấy bóng giữa. Nhưng cái cách nó được thực hiện truyền đi một thông điệp — và thông điệp đó là tôi không tin cậu. Một cặp mà người kia tin rằng mình không được tin thì người kia sẽ ngừng di chuyển, và rồi lời tiên đoán tự thành sự thật.

Người phụ nữ ngừng gọi. Sau vài điểm bị lấn, phản xạ tự nhiên là rút lui khỏi việc ra quyết định. Cặp đôi vẫn thắng, có thể. Nhưng nó thắng như một người chơi cộng một người đi cùng, và nó sẽ thua đúng vào trận mà người thứ nhất có một ngày tệ.

Cách sửa không nằm ở thái độ. Nó nằm ở cấu trúc, và nó là cùng một cách sửa như chương trước: quyết định ai gọi trước trận, và quyết định ai lấy bóng giữa trước trận, và viết nó ra.

Một điều nữa, và nó ngược với trực giác. Đôi nam nữ thường cần nói chuyện rõ ràng hơn đôi cùng giới, không phải ít hơn — vì những giả định không chuyển được. Hai người đàn ông cùng lớn lên trong cùng một nền văn hóa tennis có chung hàng trăm giả định ngầm về chỗ đứng và cách chia sân. Một cặp nam nữ thường không có. Nên cái mà đôi cùng giới giải quyết bằng bản năng, đôi nam nữ phải giải quyết bằng lời.

Đó là bất lợi của nó. Và cũng là lợi thế của nó, vì nói ra được thì sửa được.

Khi quan hệ là quan hệ tình cảm

Đây là chỗ tài liệu gốc dừng lại và nói rằng không có câu trả lời dễ. Tôi đồng ý, và tôi sẽ nói cụ thể hơn vì sao.

Một chỉ dẫn kỹ thuật từ đối tác tennis là một thông điệp về tennis. Cùng câu đó, từ một người mà bạn còn có mười năm lịch sử ngoài sân, là một thông điệp về mười năm đó.

Cậu lùi lại một bước đi — từ một người lạ, là chiến thuật. Từ vợ hoặc chồng, là một lời bình phẩm về toàn bộ con người bạn, ít nhất trong cách nó được nghe.

Vấn đề không nằm ở nội dung. Nó nằm ở cái giọng, và cái giọng đã được nạp sẵn.

Cách duy nhất tôi thấy có cơ sở là tách vai. Trên sân, một người là đội trưởng — và vai đó được quyết trước, nói ra, và cả hai đồng ý. Ngoài sân, nó không còn hiệu lực. Không có chuyện mang quyết định chiến thuật vào bữa tối.

Nhưng phải nói thật một điều mà tài liệu hay né: nhiều cặp không làm được việc đó, và không phải vì thiếu cố gắng. Với những cặp đó, giải pháp không phải là tập nhiều hơn. Giải pháp là không đánh đôi với nhau trong những trận có tính cạnh tranh. Đánh cùng nhau cho vui thì được. Đánh giải thì không.

Đó không phải một thất bại về giao tiếp. Đó là một quyết định đúng về thiết kế.

Luật bất thành văn

Có một câu hỏi mà mọi người chơi đôi nam nữ đều gặp và hầu như không ai trả lời thành lời: người đàn ông được phép đánh mạnh vào người phụ nữ bên kia ở mức nào?

Tài liệu gốc nêu câu hỏi và không đưa ra câu trả lời. Tôi cũng không đưa ra câu trả lời, vì không có câu trả lời chung. Nhưng có thể nói ba điều về cấu trúc của câu hỏi đó.

Một: nó là một quy ước địa phương, không phải một quy tắc. Mức được coi là bình thường khác nhau giữa các câu lạc bộ, các vùng, các cấp độ. Có nơi giao bóng vào người là bình thường với mọi người. Có nơi nó là một lời khiêu khích.

Hai: nên học quy ước trước khi vi phạm nó. Đây là lời khuyên thực dụng, không phải lời khuyên đạo đức. Người mới đến một câu lạc bộ mà giao bóng vào người phụ nữ bên kia ở trận đầu tiên sẽ mất một năm để sửa ấn tượng đó — và thường không biết mình đã làm gì.

Ba: phép thử là cách đối thủ nhận nó. Nếu họ xử lý nó như một phần của trận đấu, nó là một phần của trận đấu. Nếu họ xử lý nó như một sự xúc phạm, thì nó là một sự xúc phạm — bất kể ý định của bạn là gì, vì thứ được trao đổi trong một trận đấu là cái mà cả hai bên cùng hiểu.

Và một điều nữa, ngược lại: người phụ nữ ở bên kia lưới cũng có quyền đánh mạnh vào bạn. Bất kỳ quy ước nào chỉ chạy một chiều thì không phải một quy ước — nó là một sự miễn trừ, và những người chơi giỏi ở cả hai phía đều nhận ra điều đó ngay.

Điều đánh đôi dạy mà đánh đơn không dạy

Nếu phải nén cả hai chương này vào một câu, thì câu đó là: trong đánh đôi, bạn không kiểm soát được kết quả, bạn chỉ kiểm soát được thứ bạn truyền đi.

Trong đánh đơn, bạn có thể thắng một trận bằng cách chơi tốt và thua một trận cũng bằng cách chơi tốt. Trong đánh đôi, biến số thứ hai là một con người, và con người đó đọc bạn chính xác hơn bất kỳ đối thủ nào — vì họ đứng cách bạn ba mét và nhìn bạn giữa mỗi điểm.

Nghĩa là đánh đôi là bài kiểm tra khắc nghiệt nhất cho toàn bộ cuốn sách này. Một người có thể giả vờ bình tĩnh với chính mình. Không ai giả vờ bình tĩnh được với người đứng bên cạnh qua ba set.

Và đó cũng là lý do đánh đôi, dù bị bỏ quên, lại là nơi kỹ năng tâm lý được kiểm tra trung thực nhất. Bạn không cần tin tôi. Bạn chỉ cần hỏi đối tác thường xuyên của mình.

Còn một việc nữa phải làm trước khi cuốn sách này khép lại. Tựa đề của nó hứa một điều mà mười chín chương vừa rồi chưa trả: bốn trụ cột thì đã rõ, nhưng còn tư duy Big 3 — ba người đàn ông đã chia nhau gần như toàn bộ hai thập kỷ, bằng ba cách hoàn toàn khác nhau. Chương sau là về họ.

Chương 21 — Ba câu trả lời cho cùng một câu hỏi

Federer hai mươi Grand Slam. Nadal hai mươi hai. Djokovic hai mươi bốn. Nhưng nếu chỉ có thể thì họ không đáng một chương. Điều đáng một chương là: ba người đó trả lời cùng một câu hỏi bằng ba cách không thể hoán đổi cho nhau, và cả ba cách đều đúng.

Câu hỏi đó là câu hỏi của chương 1: làm sao chơi được môn này khi mỗi điểm đều có thể là điểm cuối, và khi không có ai đỡ bạn.

Federer: câu trả lời của sự tiết kiệm

Nếu phải tìm một từ cho cách Federer giải bài toán tâm lý, thì từ đó là tiết kiệm.

Không phải tiết kiệm sức, dù anh ta cũng tiết kiệm sức. Mà là tiết kiệm quyết định. Federer chơi những trận mà trong đó số quyết định phải đưa ra ít hơn đối thủ, và mỗi quyết định đều là quyết định anh ta đã đưa ra hàng nghìn lần. Cú thuận tay vào trong sân, cú trả bóng ngắn, cú lên lưới bắt ngờ — đó không phải những cú đánh khó. Đó là những cú đánh quen được dùng ở những lúc đáng lẽ phải dùng cú đánh khó.

Hệ quả tâm lý của sự tiết kiệm đó rất cụ thể. Nếu mỗi điểm chỉ đòi một quyết định, thì mỗi điểm chỉ đòi một lượng chú ý nhỏ. Và nếu mỗi điểm chỉ đòi một lượng chú ý nhỏ, bạn chơi được năm set mà không cạn.

Đó là lý do cái vẻ ngoài thanh thoát của anh ta không phải một phẩm chất thẩm mỹ. Nó là chỉ số của một kiến trúc. Người ta nhìn vào và nói: anh ta chơi đẹp. Nhưng cái đẹp là hệ quả, không phải mục đích. Mục đích là làm cho cú đánh trở nên dễ.

Và cách anh ta nói về trận thua là cùng một kiến trúc. Sau hầu hết những trận thua lớn, Federer nói một điều mà người hâm mộ đọc là khiêm tốn và người phân tích đọc là kỹ thuật: rằng đó chỉ là một trận tennis. Không phải anh ta không đau. Mà là anh ta đã quyết định, từ rất sớm, rằng giá trị của một trận đấu không được phép phụ thuộc vào kết quả — vì nếu nó phụ thuộc vào kết quả, thì mỗi trận là một lần đặt cược toàn bộ bản thân, và không ai chịu được hai mươi năm đặt cược như thế.

Đây là chỗ liên hệ trực tiếp với chương 9: đó chính là việc tháo một niềm tin phi lý. Niềm tin thua nghĩa là tôi là người thua là niềm tin số một trong danh sách bảy niềm tin của Ellis. Federer không vượt qua nó bằng ý chí. Anh ta tháo nó bằng cách định nghĩa lại thứ mà một trận đấu đo lường.

Chỗ nó hỏng. Cần nói, vì một chương chỉ toàn ca ngợi thì không dùng được.

Câu trả lời của sự tiết kiệm có một điểm yếu cấu trúc: nó phụ thuộc vào việc bóng đến theo cách bạn dự đoán. Khi bóng đến theo cách khác — cao, xoáy, vào người, chậm — sự tiết kiệm mất tác dụng, vì mọi cú đánh quen đều trở thành cú đánh phải nghĩ. Đó là lý do giai đoạn đầu sự nghiệp, Nadal trên sân đất nện là bài toán Federer không giải được: không phải vì Nadal đánh hay hơn, mà vì Nadal lấy đi của anh ta thứ rẻ nhất — quả bóng quen.

Và đó cũng là cách đọc trận chung kết Wimbledon 2019. Ở 8-7, 40-15, giao bóng, hai điểm giành chức vô địch. Federer thua bốn điểm liên. Đó không phải một lần sụp đổ tâm lý theo nghĩa thông

thường. Đó là một lần kiến trúc tiết kiệm bị vận hành ngược: ở đúng khoảnh khắc quan trọng nhất, anh ta bắt đầu nghĩ về hệ quả thay vì về cú đánh, và mỗi cú đánh trở nên đắt.

Một hệ thống chạy được hai mươi năm và hỏng đúng một lần. Đó không phải một lời kết tội. Đó là một chỉ dẫn về chỗ hệ thống nào cũng mỏng.

Nadal: câu trả lời của nghi thức

Nếu Federer làm cho cú đánh trở nên rẻ, Nadal làm một việc ngược lại hoàn toàn: anh ta làm cho cú đánh trở nên giống hệt nhau.

Hãy nhìn cái nghi thức. Hai chai nước đặt đúng một chỗ, nhãn quay về một hướng. Tóc vuốt lại sau tai, bên này rồi bên phải. Hai lần chạm mũi. Rồi mới giao bóng.

Người ta gọi đó là mê tín. Nó không phải mê tín, và sự khác biệt rất quan trọng — vì mê tín là tin rằng một hành động vô nghĩa thay đổi được kết quả, còn nghi thức là dùng một hành động cố định để làm cho trạng thái bên trong không còn là biến số.

Đây là cơ chế, và nó đẹp: nếu chuỗi hành động trước mỗi điểm là giống hệt nhau, thì điểm thứ nhất của trận và điểm cuối của set thứ năm bắt đầu từ cùng một chỗ. Không phải từ cùng một cảm xúc — cảm xúc thì không điều khiển được. Mà từ cùng một vị trí. Bàn chân ở đâu, tay ở đâu, nhịp thở ở đâu.

Và khi vị trí bắt đầu giống nhau, cú đánh bắt đầu giống nhau. Đó là toàn bộ kỹ thuật.

Câu nói mà Nadal lặp lại nhiều lần — rằng anh chơi mỗi điểm như thể đó là điểm quyết định — thường được đọc như một câu nói về nỗ lực. Nó là một câu nói về thời gian. Nếu mỗi điểm là điểm quyết định, thì không có điểm nào là điểm quyết định, và do đó không có tương lai để lo. Tương lai bị xóa khỏi sân. Chỉ còn điểm đang diễn ra.

Đó là lý do mười bốn chức vô địch Roland Garros không phải một kỷ lục về thể lực. Nó là một kỷ lục về việc không bao giờ chơi một điểm nào trong trạng thái đang bảo vệ một thứ gì đó.

Chỗ nó hỏng. Câu trả lời của nghi thức có một cái giá rất cụ thể, và cái giá đó trả bằng cơ thể và bằng tuổi nghề. Chạy ở cường độ đó, với mức tập trung đó, trong hai mươi năm, không miễn phí. Sự nghiệp của Nadal là một chuỗi chấn thương có hệ thống, và điều đó không phải ngẫu nhiên — đó là chi phí vận hành của kiến trúc anh ta chọn.

Và nó có một hệ quả thứ hai, ít được nói: anh ta không chơi được một trận nhẹ. Không có chế độ tiết kiệm. Mỗi trận, kể cả trận vòng một, được chơi với cùng một mức tiêu hao. Nghĩa là mỗi giải đấu là một lần rút cạn, và mỗi năm là mười lăm lần rút cạn.

Với người chơi nghiệp dư, đây là bài học trực tiếp nhất trong chương này: nghi thức là công cụ rẻ nhất trong bốn trụ cột, và cũng là công cụ duy nhất bạn có thể sao chép gần như nguyên vẹn. Bạn không có cú thuận tay của Federer. Bạn không có khả năng phòng thủ của Djokovic. Nhưng bạn có hai chai nước.

Djokovic: câu trả lời của độ đàn hồi

Nếu Federer giảm số quyết định và Nadal giảm số biến số, thì Djokovic làm một việc thứ ba, và việc đó khó nhất: anh ta từ chối coi tỷ số là thông tin.

Hãy nhìn vào danh sách, vì danh sách này không thể là may mắn. Hai điểm quyết định bị đối thủ có trong tay ở bán kết US Open 2011, và anh ta thắng. Hai điểm quyết định ở chung kết Wimbledon 2019, và anh ta thắng. Hai set bị dẫn ở chung kết Roland Garros 2021, và anh ta thắng. Tỷ lệ thắng những trận mà anh ta bị dẫn ở set thứ ba cao đến mức không thể giải thích bằng phân phối thông thường.

Cơ chế không phải là "không bỏ cuộc". Bỏ cuộc hay không bỏ cuộc là chuyện của ý chí, và ý chí là thứ cạn dần. Cơ chế là một thứ khác: anh ta không xử lý tỷ số như một dữ kiện về khả năng thắng của mình.

Với hầu hết người chơi, tỷ số là một đầu vào. Bị dẫn 2-5 thì cú đánh thay đổi — rủi ro hơn, hoặc bảo thủ hơn, hoặc cả hai tùy người. Với Djokovic, cú đánh ở 2-5 và cú đánh ở 5-5 là cùng một cú đánh. Không phải vì anh ta không biết tỷ số. Vì anh ta đã quyết định rằng tỷ số không phải là thông tin về cú đánh tiếp theo.

Đó chính xác là điều mà chương 7 gọi là không quyết định hai lần, đẩy đến giới hạn của nó.

Và có một chi tiết nhỏ cho thấy đây là một kỹ thuật chứ không phải một tính cách: quả bóng. Djokovic đập bóng rất nhiều lần trước khi giao. Người ta khó chịu vì nó. Nhưng hãy nhìn chức năng: nó là cách kiểm soát nhịp. Nadal kiểm soát bản thân bằng nghi thức; Djokovic kiểm soát trận đấu bằng thời gian. Mỗi lần đập bóng là một lần anh ta quyết định khi nào điểm bắt đầu — và người phải chờ thì đang mất nhịp.

Đó là một hình thức khác của cùng một thứ ở chương 18, nhưng hợp pháp và không cần đối thủ yếu đi.

Chỗ nó hỏng. Độ đàn hồi cần một cái gì đó để đàn hồi. Với Djokovic, cái đó thường là một khán đài, một đối thủ được yêu thích hơn anh ta, hoặc một thế trận bất lợi. Khi không có áp lực bên ngoài, cơ chế đôi khi không khởi động — và đó là cách đọc những trận anh ta bỏ cuộc hoặc bị loại sớm một cách khó hiểu. Không phải vì anh ta thiếu kỹ năng. Vì cái lò xo không có gì để nén.

Đó là một quan sát về cấu trúc, không phải một lời chê. Nhưng nó hữu ích cho người chơi nghiệp dư, vì nó nói ra một điều mà ít người nói: động lực trong tennis thường không đến từ bên trong. Nó đến từ một thế trận. Nếu bạn chơi tốt hơn khi bị dẫn, đó không phải một khuyết điểm về nhân cách. Đó là một đặc điểm của hệ thống, và hệ thống thì sửa được bằng cách tạo ra thế trận — như chương 13 đã nói về việc tự tạo ra thử thách trong tập.

Ba thứ họ chia nhau

Ba câu trả lời khác nhau, nhưng ba điểm chung, và ba điểm chung này quan trọng hơn ba câu trả lời.

Một: cả ba đều có một nghi thức trước điểm cố định. Nội dung khác nhau — Nadal có hai chai nước, Federer có một cú xoay vai, Djokovic có quả bóng — nhưng chức năng giống hệt: đưa cơ thể về một vị trí đã biết trước khi điểm bắt đầu.

Hai: cả ba đều đã loại tỷ số ra khỏi việc chọn cú đánh. Không phải "phớt lờ tỷ số" — không ai phớt lờ được. Mà là: cú đánh được chọn bằng cùng một tiêu chí ở 0-0 và ở 4-5. Đây là điều mà chương 17 gọi là kế hoạch không đổi theo điểm.

Ba: cả ba đều có một cách giải thích ổn định về việc vì sao họ chơi, và cách giải thích đó sống sót qua thất bại. Đây là thứ khó nhất, và là thứ duy nhất trong ba thứ mà không thể tập trong một buổi. Nó là kết quả của việc đã trả lời câu hỏi đó trước khi cần đến nó.

Ba điểm chung đó chính là bốn trụ cột của cuốn sách này, xếp lại: nghi thức thuộc trụ cột một và ba, loại tỷ số thuộc trụ cột hai, cách giải thích thuộc trụ cột bốn.

Và điều bạn không sao chép được

Đến đây phải nói một điều mà những cuốn sách kiểu này thường né, vì né nó làm cho sách dễ bán hơn.

Bạn không sao chép được câu trả lời của Federer, vì câu trả lời đó được xây trên đôi tay mà bạn không có. Bạn không sao chép được câu trả lời của Nadal, vì ngân sách thể lực của anh ta là thứ bạn không có và cũng không nên muốn có. Bạn không sao chép được câu trả lời của Djokovic, vì độ đàn hồi đó chỉ có nghĩa khi bạn phòng thủ được như anh ta — nếu bạn không phòng thủ được, bị dẫn 2-5 vẫn là bị dẫn 2-5.

Thứ duy nhất chuyển được không phải nội dung của ba câu trả lời. Nó là hành vi đã tạo ra chúng: mỗi người trong ba người đó đều đã xây một hệ thống quanh những giới hạn của chính mình, chứ không phải quanh một hình mẫu.

Federer không có sức bền tốt nhất, nên anh ta xây một lối chơi khiến sức bền ít quan trọng. Nadal không có cú đánh nào là vũ khí tuyệt đối trên sân nhanh, nên anh ta xây một lối chơi khiến sân chậm trở thành mặc định. Djokovic không có cú đánh kết thúc hay nhất, nên anh ta xây một lối chơi khiến điểm không bao giờ kết thúc.

Ba người, ba giới hạn, ba hệ thống. Đó là thứ chuyển được.

Và câu trả lời thứ tư

Nhưng người đọc cuốn sách này không phải một trong ba người đó, và đây là chỗ tôi phải nói rõ rằng cuốn sách này không khuyên bạn trở thành một trong ba.

Người chơi nghiệp dư có một bộ ràng buộc mà không ai trong ba người kia có. Bạn có khoảng sáu giờ một tuần, không phải bốn mươi. Bạn không có đội ngũ. Bạn có một công việc, và công việc đó không quan tâm bạn thua 4-6 3-6 vào thứ Bảy.

Nghĩa là câu trả lời thứ tư không phải câu trả lời hay nhất. Nó là câu trả lời rẻ nhất còn hoạt động được. Và đó là toàn bộ lý do cuốn sách này được viết theo cách nó được viết: mỗi chương đều cố gắng đưa ra phiên bản nhỏ nhất của một kỹ năng, chứ không phải phiên bản đầy đủ.

Bốn trụ cột, phiên bản nghiệp dư, gọn trong bốn câu:

Về lo âu: bạn không cần hết lo. Bạn cần biết mình lo kiểu gì và có một thứ để làm khi nó đến (chương 3 đến 5).

Về chú ý: bạn không cần tập trung hoàn toàn. Bạn cần biết mình đang ở ô nào trong bốn ô, và có một câu để quay lại (chương 6 và 7).

Về tự nhủ và hình dung: bạn không cần một chương trình hai mươi phút. Bạn cần mười phút, và một câu (chương 8 đến 11).

Về tự tin và mục tiêu: bạn không cần tin mình sẽ vô địch. Bạn cần một cái đích đo được, và một việc để làm hôm nay (chương 12 đến 15).

Ba người kia có hai mươi năm và một đội ngũ. Bạn có bốn câu trên. Đó không phải một sự so sánh buồn. Đó là toàn bộ nội dung của chương này, và cũng là toàn bộ nội dung của cuốn sách.

Chương 22 — Một trang

Hai mươi mốt chương vừa rồi là một hộp dụng cụ. Chương này có một việc: nói xem thứ Bảy này bạn cầm cái gì ra sân.

Nó sẽ không tóm tắt cuốn sách. Tóm tắt là việc của mục lục. Nó sẽ làm ba việc khác: sắp lại bốn trụ cột theo đúng thứ tự chúng xuất hiện trên sân, đưa ra một trang để dùng, và nói rõ cuốn sách này không làm được gì.

Thứ tự thật

Bốn trụ cột không ngang nhau, và cuốn sách này đã trình bày chúng theo thứ tự của giáo trình, không phải thứ tự của trận đấu. Trong một trận, thứ tự là ngược lại.

Một: chú ý. Đây là trụ cột duy nhất bạn điều khiển trực tiếp được, vì nó có một cần gạt vật lý. Mắt nhìn vào đâu. Bàn chân ở đâu. Bạn không điều khiển được cảm xúc bằng ý chí, nhưng bạn điều khiển được chỗ mình nhìn — và chỗ mình nhìn kéo theo phần còn lại.

Hai: mức căng. Nó đi sau chú ý, không đi trước. Khi bạn dồn chú ý vào một thứ hẹp và cụ thể, mức căng tự điều chỉnh — không phải vì bạn quyết định bình tĩnh, mà vì hệ thần kinh không duy trì được một phản ứng hoảng loạn với một nhiệm vụ hẹp, có thể làm được, có thời hạn ba mươi giây.

Ba: tự nhủ. Nó đi sau mức căng, vì giọng nói trong đầu thay đổi theo nhịp thở, và nhịp thở thay đổi theo chú ý. Đây là lý do câu tự nhủ thường không hoạt động khi bạn cố dùng nó trước khi ổn định nhịp thở. Bạn đang nói với một người đang chạy.

Bốn: tự tin. Nó không đi đâu cả. Nó là sản phẩm phụ của ba thứ trên cộng với những gì bạn đã làm trong tuần. Đó chính là lý do chương 13 nói: xây bằng việc, không bằng lời. Tự tin không phải một công cụ bạn cầm lên. Nó là nhiệt độ của căn phòng.

Hệ quả thực dụng: khi mọi thứ đang sụp, đừng làm việc ở tầng bốn. Đừng cố tự tin hơn. Nhìn vào một thứ. Đó là tất cả những gì cần làm, và nó hoạt động vì nó là tầng một.

Năm câu

Nếu phải nén cả cuốn sách vào năm câu, thì đây là năm câu đó, và mỗi câu là một trụ cột.

Bạn không cần hết lo — bạn cần biết mình lo kiểu gì, và có một thứ để làm khi nó đến.

Bạn không cần tập trung hoàn toàn — bạn cần biết mình đang ở ô nào, và có một câu để quay lại.

Bạn không cần một câu thần chú — bạn cần một câu ngắn hơn câu bạn đang nói, và một cú đánh để bám vào.

Bạn không cần tin mình sẽ thắng — bạn cần một cái đích đo được mà chỉ mình bạn kiểm soát.

Và bạn không cần đánh hay hơn hôm nay — bạn cần bớt tự phá mình trong ba điểm liên tiếp.

Một trang

Đây là phần dùng được. Nó không phải một nghi thức — nó là một tờ giấy bạn có thể chép ra và dán vào túi vợt. Sáu mốc.

TỜ GIẤY TRONG TÚI VỢT

Lúc · Làm gì

Đêm trước trận

Một câu về kế hoạch. Một câu về cái đích đo được của trận này. Không xem lại trận trước.

Khởi động

Đọc gió. Xem mặt sân. Đánh bóng theo nhịp, không đánh bóng để thử. Và nhớ: khởi động là để chuẩn bị mình, không phải để do thám đối thủ.

Giữa các điểm

Ba thứ theo thứ tự: thở ra dài hơn hít vào, nhìn vào một chỗ cụ thể (dây vợt, đường biên, quả bóng trong tay), rồi mới đến câu tự nhủ. Không đảo thứ tự.

Giờ nghỉ đôi bên

Một ý. Không phải ba. Nếu bạn có ba ý, chọn ý nào thay đổi được một cú đánh.

Sau một game tệ

Đừng phân tích. Phân tích là việc của sau trận. Trong trận, chỉ cần một câu: cú đánh tiếp theo là gì.

Sau trận

Ba dòng: cái gì hoạt động, cái gì không, và một việc cho tuần sau. Viết trong vòng hai mươi phút, trước khi trí nhớ viết lại trận đấu thành một câu chuyện hay hơn.

Nếu bạn chỉ nhớ được một dòng trong bảng đó, nhớ dòng thứ ba. Ba thứ, đúng thứ tự, giữa mỗi điểm. Đó là toàn bộ kỹ thuật tâm lý ở cấp độ vận hành, và phần còn lại của cuốn sách là phần giải thích vì sao ba thứ đó hoạt động.

Điều cuốn sách này không làm được

Bốn giới hạn, và cả bốn đều cần nói vì người ta thường mua cuốn sách này để giải quyết một vấn đề không phải vấn đề của nó.

Nó không sửa được một cú trái tay hỏng. Không có mức độ tự tin nào làm cho một cú đánh sai kỹ thuật trở nên đúng. Nếu bạn thua vì cú trái tay, vấn đề nằm ở sân tập, không nằm ở đây. Cuốn sách này chỉ giúp bạn không thêm một tầng hỏng thứ hai lên trên tầng hỏng thứ nhất.

Nó không làm cho việc thua trở nên dễ chịu. Thua vẫn đau. Mục tiêu không phải hết đau. Mục tiêu là đau mà không mất ba ngày, và đau mà không kéo theo kết luận rằng bạn là người thua.

Nó không hoạt động nếu bạn chỉ đọc. Đây là giới hạn lớn nhất và cũng là giới hạn bị vi phạm nhiều nhất. Không có chương nào trong cuốn sách này tạo ra thay đổi bằng thông tin. Chúng tạo ra thay đổi bằng việc làm — và việc làm thì mất sáu tuần, không mất một buổi tối.

Và nó có một cái bẫy riêng. Đọc về kỹ năng tâm lý tạo ra cảm giác đã có kỹ năng tâm lý. Bạn gạt đầu ở chương 9, bạn thấy nó đúng, bạn thấy mình hiểu nó — và cảm giác hiểu đó thay thế cho việc tập, một cách rất hiệu quả. Đó là lý do nhiều người đọc năm cuốn sách về chủ đề này và chơi không khác gì trước.

Cách chống lại cái bẫy đó không phải là đọc ít hơn. Nó là đọc xong một chương thì dừng, và làm một việc, trong hai tuần, trước khi đọc chương sau.

Một việc

Nếu bạn làm đúng một việc sau khi gấp cuốn sách này, hãy chọn việc rẻ nhất và có đòn bẩy lớn nhất. Với hầu hết người chơi, đó là một trong ba:

Nghi thức trước giao bóng. Ba hành động cố định, làm giống hệt nhau, mọi lúc, kể cả trong tập. Nó là công cụ duy nhất trong cuốn sách này mà bạn có thể sao chép gần như nguyên vẹn từ người giỏi nhất, và nó bắt đầu hoạt động trong khoảng hai tuần.

Ba thứ giữa các điểm. Thở ra. Nhìn một chỗ. Một câu. Đây là thứ thay đổi nhiều nhất với ít công nhất, vì hầu hết người chơi nghiệp dư không có bất kỳ khoảng trống nào giữa các điểm — họ đi từ điểm này sang điểm tiếp theo mà không có một giây nào ở giữa.

Một cái đích đo được, chỉ mình bạn kiểm soát. Không phải "chơi tốt hơn". Mà là "bảy mươi phần trăm giao bóng một vào sân, trong trận thứ Bảy". Đây là thứ biến mọi chương còn lại từ ý tưởng thành việc có thể kiểm tra.

Chọn một. Sáu tuần. Rồi chọn cái thứ hai.

Câu cuối

Có một điều mà hai mươi hai chương này nói theo nhiều cách khác nhau, và tôi muốn nói nó một lần, gọn.

Phần lớn người chơi nghiệp dư không thua vì đánh không đủ hay. Họ thua vì trong ba điểm liên tiếp ở 4-4, có một người trong đầu họ bắt đầu làm những việc rất cụ thể: nói một câu mà họ không muốn nói, nhìn vào một chỗ mà họ không nên nhìn, chọn một cú đánh mà họ không chọn ở 0-0.

Người đó không phải kẻ thù. Người đó là bạn, và họ đang cố bảo vệ bạn khỏi một điều gì đó — thường là khỏi việc mất mặt. Vấn đề là cách bảo vệ đó có giá bằng đúng trận đấu.

Toàn bộ cuốn sách này là một bản mô tả người đó: họ xuất hiện khi nào, họ nói gì, họ nhìn vào đâu, và cái gì làm họ dụ lại. Không phải để đuổi họ đi. Không ai đuổi được.

Mà để bạn nhận ra họ sớm hơn ba điểm.

Đó là tất cả. Bạn không cần đánh hay hơn. Bạn cần bớt tự phá mình.

Bảng tra nhanh

Phần này để tra, không để đọc. Nếu một thuật ngữ trong sách quay lại mà bạn không nhớ nó nghĩa gì, tra ở đây rồi quay lại chương gốc.

THUẬT NGỮ DÙNG TRONG SÁCH

Thuật ngữ · Nghĩa gọn

Căng (arousal)

Mức hoạt động của hệ thần kinh — đo bằng nhịp tim, nhịp thở, độ căng cơ. Không tốt, không xấu; chỉ có mức phù hợp với việc đang làm. Chương 4.

Lo âu (anxiety)

Căng cộng với một cách diễn giải. Lo âu là khi bạn đọc mức căng của mình thành dấu hiệu rằng bạn sắp hỏng. Hai người có cùng nhịp tim có thể có hai mức lo âu rất khác nhau. Chương 3.

Lo âu nhận thức và lo âu thể chất

Hai kênh riêng: một là những suy nghĩ (lo về thua, về bị đánh giá), một là những cảm giác (tay run, chân nặng, bụng xoắn). Chúng không luôn đi cùng nhau, và chúng cần hai cách xử lý khác nhau. Chương 3.

Đường cong chữ U ngược

Quan hệ giữa căng và kết quả: tăng thì tốt lên đến một điểm, sau đó xấu đi. Đúng về hình dạng, nhưng điểm tối ưu khác nhau ở mỗi người và mỗi cú đánh. Chương 4.

Vùng tối ưu cá nhân (IZOF)

Phiên bản dùng được của chữ U: thay vì tìm một mức chung, mỗi người tìm dải căng mà mình chơi tốt nhất, rồi học cách vào dải đó. Chương 4.

Nghẹn (choking)

Kết quả xấu đi khi áp lực tăng, dù kỹ năng không đổi — vì chú ý chuyển từ việc làm sang việc kiểm tra việc làm. Không phải thiếu bản lĩnh; là một lỗi của chú ý. Chương 6.

Bốn ô chú ý

Rộng hay hẹp, nhân hai: bên ngoài hay bên trong. Bốn ô, và mỗi cú đánh cần một ô khác nhau. Hầu hết lỗi chú ý là đứng sai ô, không phải mất tập trung. Chương 6.

Câu neo

Một từ hoặc một cụm ngắn dùng để đưa chú ý về đúng ô. Phải ngắn hơn câu bạn đang nói, và phải gắn với một hành động. Chương 7.

Tự nhủ (self-talk)

Những câu bạn nói với mình trong trận. Được đánh giá bằng chức năng, không bằng giọng điệu: một câu tích cực mà không dẫn đến hành động là một câu vô dụng. Chương 8.

Dừng suy nghĩ

Kỹ thuật ngắt một chuỗi suy nghĩ bằng một tín hiệu ngắn, rồi gắn lại vào một tín hiệu nhiệm vụ. Bước thứ hai là bước ai cũng bỏ. Chương 9.

Niềm tin phi lý

Một niềm tin dẫn đến kết luận không theo được từ dữ kiện — thường có dạng phải, luôn luôn, không bao giờ. Không tháo được bằng cách tranh luận với nó; tháo được bằng cách hỏi nó đang trả cho bạn cái gì. Chương 9.

Hình dung (imagery)

Tạo ra một trải nghiệm trong đầu có đủ chi tiết giác quan để hệ thần kinh xử lý nó gần như trải nghiệm thật. Không phải "nghĩ về" cú đánh. Chương 10.

Sống động và kiểm soát

Hai trục chất lượng của hình dung. Sống động: nó có thấy, nghe, cảm được không. Kiểm soát: bạn có điều khiển được nó không, hay quả bóng cứ ra ngoài mãi. Thiếu trục thứ hai là lỗi phổ biến nhất. Chương 11.

Quan điểm nội tại và ngoại tại

Nhìn từ trong mắt mình, hay nhìn mình từ ngoài. Nội tại tốt hơn cho việc học cảm giác; ngoại tại tốt hơn cho việc xem lại hình dạng cú đánh. Dùng cái nào tự nhiên với bạn. Chương 10.

Tự tin

Niềm tin rằng bạn thực hiện được một hành vi mong muốn — không phải niềm tin rằng bạn sẽ thắng. Và tăng sâu hơn: niềm tin rằng bạn học được kỹ năng, không phải rằng bạn đã có nó. Chương 12.

Mục tiêu kết quả

Mục tiêu phụ thuộc vào đối thủ: thắng trận, vào bán kết, lên hạng. Cần để định hướng, nhưng không dùng được làm thước đo vì nó không nằm trong tay bạn. Chương 14.

Mục tiêu thực hiện

Mục tiêu chỉ phụ thuộc vào bạn: bảy mươi phần trăm giao bóng một, dưới mười lỗi trái tay. Đo được một mình, nên dùng được làm thước đo. Chương 14.

Nghi thức trước điểm

Một chuỗi hành động cố định trước mỗi điểm. Chức năng không phải mê tín mà là làm cho điểm thứ nhất và điểm cuối set năm bắt đầu từ cùng một vị trí. Chương 21.

Psych-out

Làm cho đối thủ bắt đầu suy nghĩ về cú đánh hoặc về trận đấu, vào đúng lúc họ phải chơi theo bản năng. Họ nghĩ về cái gì không quan trọng. Chương 18.

Đội hình Australia

Người giao bóng và người lưới đứng cùng một phía. Không phải để thắng điểm mà để buộc đối thủ phải quyết định lại. Chương 20.

Đội hình chữ I

Cả hai đứng giữa, người lưới cúi thấp. Chức năng là che giấu việc người lưới sẽ đi đâu. Chương 20.

Nguồn và phạm vi

Cuốn sách này đứng trên ba loại nguồn, và cần nói rõ cả ba.

Một: tài liệu tâm lý thể thao cổ điển. Phần lớn cơ chế trong sách — đường cong chữ U ngược, vùng tối ưu cá nhân, bốn ô chú ý, phân biệt lo âu nhận thức và thể chất, quy trình hình dung, thang đo mức sống động — đến từ dòng nghiên cứu tâm lý thể thao được xây từ giữa thế kỷ trước, với những tên như Martens, Suinn, Gallwey, Tarshis. Phần về niềm tin phi lý dựa trên khung của Albert Ellis, và phần về thư giãn dựa trên Jacobson và Benson.

Hai: lời kể của người chơi. Evert, Navratilova, Borg, Connors, Ashe, King, Gonzales, Tilden, Nicklaus, Laver — những câu được trích trong sách là lời của họ, không phải của tôi. Tôi dùng chúng vì một lý do cụ thể: một cơ chế được một người đã thắng hai mươi Grand Slam mô tả bằng lời của chính họ thì đáng tin hơn một cơ chế được mô tả bằng thuật ngữ.

Ba: phần của tôi. Những chỗ tôi tự chịu trách nhiệm: cách sắp bốn trụ cột, thứ tự vận hành trong chương 22, chương về Big 3, và mọi chỗ tôi nói một kỹ thuật không làm được gì. Cuốn sách này cố tình không hứa nhiều, và đó là một lựa chọn biên tập chứ không phải sự thận trọng.

Phạm vi. Đây là một cuốn sách về tâm lý thi đấu, không phải về kỹ thuật. Nó giả định bạn đã có một cú đánh và đang tìm cách không làm hỏng nó dưới áp lực. Nếu bạn đang tìm cách xây cú đánh, cuốn sách này sẽ hữu ích ở chương 13 và vô dụng ở phần còn lại.

Và một lưu ý về cách đọc. Cuốn sách này được viết bằng tiếng Việt cho người chơi Việt Nam, và tôi đã cố tình giữ nguyên những thuật ngữ tiếng Anh khi bản dịch làm mất nghĩa — psych-out, choking, IZOF. Không phải vì lười dịch. Vì một thuật ngữ được dịch thành một cụm bốn từ thì không còn dùng được trên sân, và mọi thứ trong cuốn sách này đều phải dùng được trên sân.

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

TÂM LÝ HỌC THỂ THAO ĐỈNH CAO

Bốn trụ cột bản lĩnh và tư duy Big 3

Một trận tennis không được thắng ở cú đánh đẹp nhất, mà ở chỗ người chơi thôi làm hỏng chính mình trong ba điểm liên tiếp. Cuốn sách này nói về khoảng cách đó.

Phạm Đức Hải · Tennis Future Lab

Bạn không cần đánh hay hơn. Bạn cần bớt tự phá mình.