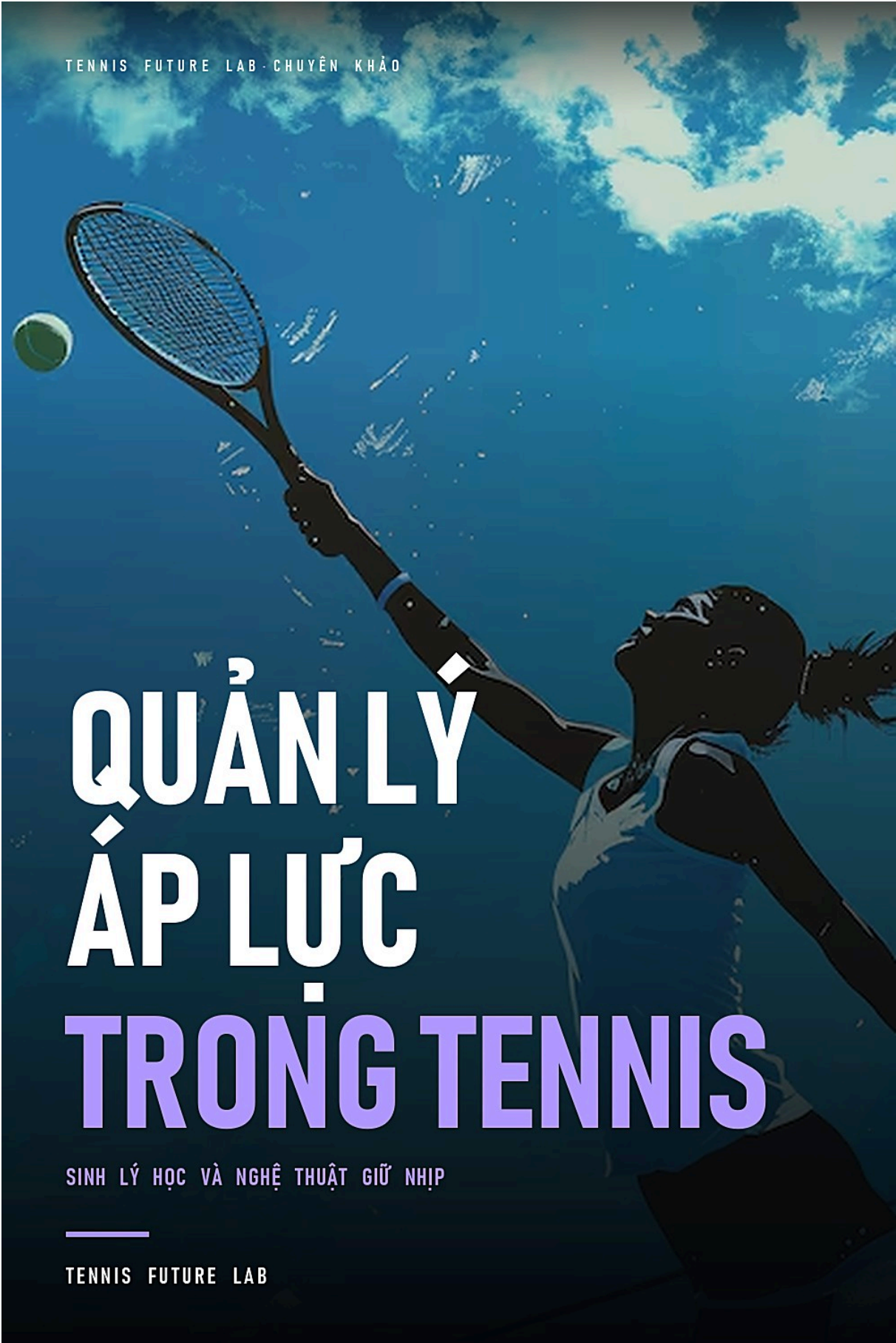


TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO



QUẢN LÝ ÁP LỰC TRONG TENNIS

SINH LÝ HỌC VÀ NGHỆ THUẬT GIỮ NHỊP

TENNIS FUTURE LAB

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

MỤC LỤC

PHẦN MỘT · ÁP LỰC ĐẾN TỪ ĐÂU

Chương 1 — Năm phần trăm

Chương 2 — Bốn tầng áp lực trên một sân đấu

Chương 3 — Vòng lặp, và vì sao bạn không thể tự bảo mình bình tĩnh

PHẦN HAI · NĂM CÔNG CỤ CAN THIỆP

Chương 4 — Hơi thở: công tắc duy nhất bạn cầm trong tay

Chương 5 — Khẩu lệnh: thứ bạn nói với chính mình

Chương 6 — Cái nhãn: lo âu và hưng phấn dùng chung một cơ thể

Chương 7 — Đoạn phim năm giây

Chương 8 — Nghi thức: cái neo giữa hai điểm

PHẦN BA · CƠ THỂ DƯỚI ÁP LỰC

Chương 9 — Lực phản chi mặt đất

Chương 10 — Chuỗi động học và chỗ nó đứt

Chương 11 — Bộ pháp và lựa chọn cú đánh

PHẦN BỐN · TẬP LUYỆN VÀ ĐO LƯỜNG

Chương 12 — Tập dưới áp lực, không phải tập rồi hy vọng

Chương 13 — Đo cái không nhìn thấy

Chương 14 — Bảy ngày

PHẦN NĂM · HAI NGƯỜI GIỮ ĐƯỢC NHỊP

Chương 15 — Nadal và Djokovic: hai cách giữ nhịp

Chương 16 — Sau khi tiếng vợt ngừng

PHỤ LỤC · THUẬT NGỮ

Phụ lục — Thuật ngữ

Chương 1 — Năm phần trăm

Có một câu các huấn luyện viên vẫn nói với nhau, và nó khó chịu vì nó đúng: ở trình độ chuyên nghiệp, kỹ thuật cơ sinh học của hai tay vợt đứng cạnh nhau hiếm khi chênh nhau quá năm phần trăm. Năm phần trăm ấy không đủ để giải thích tỷ số 6-2 6-2. Thứ còn lại — thứ chiếm chín mươi lăm phần trăm — không nằm trong cú đánh.

Hãy hình dung một tay vợt bốn chấm rưỡi bước vào loạt tie-break. Anh ta đã tập cú thuận tay này hai nghìn lần. Góc vợt, điểm tiếp xúc, nhịp chân — tất cả đều ổn định đến mức không cần nghĩ. Rồi tỷ số lên 6-6. Và cú vung quen thuộc ấy đột nhiên ngán lại. Không phải ngán một cách rõ rệt, không phải kiểu đánh hỏng lộ liễu. Chỉ là vai khép lại sớm hơn nửa nhịp, cổ tay không buông hết, bóng đi thiếu mười centimet độ sâu — đủ để đối thủ bước vào và kết thúc điểm.

Anh ta không quên kỹ thuật. Kỹ thuật vẫn ở đó, nguyên vẹn, trong hai nghìn lần tập trước. Thứ biến mất là quyền truy cập vào kỹ thuật ấy.

Quản lý áp lực là gì, nếu không phải là bình tĩnh

Nói một cách không hoa mỹ: quản lý áp lực là năng lực giữ được hiệu suất vận động và độ chính xác chiến thuật ở mức gần với mức tốt nhất của mình, trong điều kiện mà cơ thể đang cố tình không cho phép điều đó. Nó không phải là cảm giác dễ chịu. Nó không phải là hết run. Rất nhiều nhà vô địch run tay ở loạt tie-break và vẫn thắng — vì họ đã tách được hai câu hỏi ra khỏi nhau: tôi đang cảm thấy gì, và tôi sẽ làm gì tiếp theo.

Điều đáng nói là cái mất mát do áp lực gây ra không hề nhỏ. Các ghi chép huấn luyện mà cuốn sách này dựa vào đặt con số rơi vào khoảng ba mươi đến năm mươi phần trăm hiệu suất. Con số ấy cần được đọc cho đúng: không phải cơ bắp yếu đi một nửa, mà là toàn bộ biên an toàn của bạn biến mất cùng một lúc. Độ sâu giảm. Độ xoáy giảm. Bộ chân chậm nửa bước. Khả năng chịu đựng một pha bóng dài co lại. Bốn thứ đó cộng lại, trên một sân dài hai mươi ba mét bảy, là đủ để biến một tay vợt đang thắng thành một tay vợt đang chờ thua.

Áp lực không sống trong cú đánh

Đây là ý chính của cả cuốn sách, nên tôi muốn nói ngay từ đầu: áp lực gần như không bao giờ sinh ra ở khoảnh khắc bạn tiếp xúc bóng. Nó sinh ra trong khoảng lặng — mười lăm, hai mươi, hai mươi lăm giây giữa hai điểm, khi bạn quay lưng lại lưới, khi bạn đi nhặt bóng, khi bạn đứng ở vạch cuối sân chờ đối thủ giao.

Chính vì vậy, mọi lời khuyên kiểu "hãy thư giãn khi đánh bóng" đều vô dụng. Vào lúc mặt vợt chạm bóng, cú đánh đã được quyết định xong từ trước đó hai giây. Nếu trong hai giây ấy nhịp tim bạn đang ở một trăm bảy mươi, vai bạn đã nhô lên tới mang tai, và trong đầu bạn chỉ có một câu "đừng đánh hỏng" — thì không có kỹ thuật nào cứu được. Việc phải làm là can thiệp vào khoảng lặng, không phải vào cú đánh.

Và điều may mắn: khoảng lặng là thứ duy nhất trên sân đấu mà bạn kiểm soát được hoàn toàn. Bạn không kiểm soát được đối thủ, không kiểm soát được trọng tài, không kiểm soát được gió. Nhưng bạn kiểm soát được cái bạn làm trong hai mươi giây sau khi một điểm kết thúc. Đó là toàn bộ địa hạt của cuốn sách này.

Ba niềm tin cần bỏ lại phía sau

Niềm tin thứ nhất: áp lực là thứ phải loại bỏ. Không loại được. Hệ thần kinh của bạn được thiết kế để phản ứng với tình huống có hệ quả, và một điểm bóng ở tỷ số 5-5 trong set thứ ba là tình huống có hệ quả thật. Cố gắng xóa bỏ phản ứng ấy chỉ tạo ra thêm một tầng thất vọng: bạn vừa run, vừa tự trách mình vì đã run. Mục tiêu không phải là hết áp lực, mà là rút ngắn thời gian từ lúc phản ứng xuất hiện đến lúc bạn lấy lại được quyền điều khiển.

Niềm tin thứ hai: người giỏi không cảm thấy áp lực. Ngược lại. Những người thi đấu lâu năm cảm thấy nó rõ hơn, vì họ biết chính xác một điểm ở 30-30 có thể trôi về đâu. Cái họ có không phải là sự vô cảm, mà là một quy trình. Khi quy trình đủ chắc, cảm giác sợ vẫn ở đó nhưng không còn quyền ra quyết định.

Niềm tin thứ ba: cứ tập nhiều là tự khắc quen. Không đúng, và đây là chỗ nhiều người chơi mười lăm năm vẫn đứng yên. Tập luyện bình thường diễn ra trong điều kiện không có hệ quả: bóng vào lưới thì nhặt bóng khác. Trận đấu diễn ra trong điều kiện có hệ quả. Hai trạng thái đó huy động hai cấu hình thần kinh khác nhau. Muốn giỏi ở trạng thái thứ hai, phải tập ở trạng thái thứ hai — và đó là lý do có chương về mô phỏng áp lực trong tập luyện, cùng một giáo trình bảy ngày ở cuối sách.

Cuốn sách này được viết từ đâu

Nó bắt đầu từ một tập ghi chép sáu trang về quản lý áp lực, chép tay, có bảng so sánh hai hệ thần kinh và một sơ đồ vòng lặp tiêu cực vẽ bằng mũi tên. Tập ghi chép ấy có đủ ý nhưng không đủ thật: nó nói "kích hoạt hệ phó giao cảm" mà không nói bạn làm gì với đôi tay mình trong hai mươi giây. Cuốn sách này giữ lại bộ xương đó — bốn tầng áp lực, hai hệ thần kinh, bốn công cụ, bốn liên kết cơ sinh học — rồi viết lại thành một lập luận liền mạch, bằng giọng người, có ví dụ cụ thể và có bài tập đo được.

Phần còn lại của chặng đầu tiên là trả lời một câu hỏi tưởng như đơn giản: áp lực, chính xác thì đến từ đâu? Không phải từ một nguồn. Nó đến từ bốn nguồn cùng lúc, và bốn nguồn ấy đòi bốn cách xử lý khác nhau — điều mà hầu hết người chơi không phân biệt được, nên họ dùng một liều thuốc cho bốn căn bệnh.

Chương 2 — Bốn tầng áp lực trên một sân đấu

"Tôi bị áp lực" là một câu vô nghĩa về mặt can thiệp. Nó giống như nói "tôi bị đau". Đau ở đâu, đau kiểu gì, đau khi nào — không có ba thông tin đó thì không có cách chữa. Áp lực trong quần vợt cũng vậy, và nó đến từ bốn tầng chồng lên nhau.

Tầng một: áp lực hiệu suất

Đây là tầng dễ nhận ra nhất và cũng là tầng bị hiểu sai nhiều nhất. Nó xuất hiện khi bạn cần chơi tốt để đạt một mục tiêu cụ thể: giữ một suất trong đội, bảo vệ một thứ hạng, không để thua trước mặt người mà bạn muốn gây ấn tượng. Nó không cần một điểm số đặc biệt nào cả. Bạn có thể đang dẫn 5-0 và vẫn ở trong tầng này.

Điều tệ hại của áp lực hiệu suất là nó chuyển sự chú ý từ quá trình sang kết quả. Khi mục tiêu là "phải chơi tốt", cái bạn theo dõi trong đầu không còn là quỹ đạo bóng hay vị trí chân, mà là một bảng điểm tưởng tượng về việc mình đang thể hiện ra sao. Và khi sự chú ý bị kéo vào trong như thế, nó rời khỏi quả bóng — thứ duy nhất cần được theo dõi. Một cú đánh được thực hiện bởi một người đang tự đánh giá mình trong lúc đánh sẽ luôn chậm hơn nửa nhịp so với một cú đánh được thực hiện bởi một người đang nhìn bóng.

Cách xử lý không phải là "đừng quan tâm đến kết quả" — không ai làm được điều đó, và ai nói mình làm được thì đang nói dối. Cách xử lý là thay thế mục tiêu kết quả bằng một mục tiêu quá trình cụ thể đến mức não bộ bạn rộn với nó. Không phải "thắng game này", mà "giao bóng vào góc rộng, theo bóng lên, đánh cú đầu tiên vào giữa sân". Mục tiêu quá trình có một đặc tính quý: nó nằm trong tầm kiểm soát của bạn, nên nó không sinh ra áp lực. Bạn có thể thực hiện đúng một cú giao bóng vào góc rộng bất kể đối thủ làm gì.

Tầng hai: áp lực cạnh tranh

Tầng này đến từ phía bên kia lưới. Không phải từ việc đối thủ mạnh hơn bạn — mà từ việc bạn biết họ mạnh hơn bạn, hoặc từ việc họ đang chơi ở một đẳng cấp mà bạn không có câu trả lời. Có một dạng cụ thể rất hay gặp: bạn thua liền năm game, không phải vì bạn đánh tệ hơn lúc đầu, mà vì đối thủ đã tăng một bậc và bạn không tìm được bậc tương ứng.

Áp lực cạnh tranh có một dấu hiệu sinh lý rất dễ nhận ra: bạn bắt đầu tính điểm trước khi điểm ấy kết thúc. "Nếu thua game này thì 2-5, rồi họ giao bóng, thế là 2-6." Khi dòng tính toán đó xuất hiện, bạn đã rời khỏi hiện tại và đang chơi một trận đấu trong tương lai — trận đấu mà bạn đã thua sẵn.

Với tầng này, công cụ hiệu quả nhất không phải là hơi thở mà là một quyết định chiến thuật nhỏ, cụ thể, có thể thực hiện ngay trong điểm tiếp theo. Không phải "phải đánh tốt hơn", mà "quả giao bóng tới, tôi sẽ đánh trả về phía trái tay và lên lưới". Một quyết định cụ thể tạo ra một hành động; một lời hứa chung chung tạo ra thêm một tầng tự đánh giá.

Tầng ba: áp lực điểm số

Đây là tầng mà hầu hết người chơi gọi là "áp lực" khi họ nói về quần vợt. Nó có địa chỉ chính xác: 30-30, 0-30, break point, set point, match point, tie-break. Nó không phụ thuộc vào đối thủ hay mục tiêu — nó phụ thuộc vào việc điểm này có làm thay đổi cục diện hay không.

Điều thú vị là ở tầng này, phản ứng cơ thể không giống nhau ở mọi người, và nó không nhất thiết là co lại. Có người co: vung ngắn, chân nặng, đánh an toàn. Có người bung: vung quá dài, mất kiểm soát, đánh vào lưới vì tham lực. Cả hai đều là cùng một gốc — hệ thần kinh giao cảm bật lên — nhưng biểu hiện ngược nhau. Biết mình thuộc kiểu nào là thông tin quan trọng hơn bất kỳ lời khuyên chung nào, vì cách sửa ngược nhau hoàn toàn.

Nếu bạn thuộc kiểu co, câu cần nói với mình là "vung hết". Nếu bạn thuộc kiểu bung, câu cần nói là "chậm lại một nhịp, thấy bóng rõ hơn". Đây là lý do vì sao những câu khẩu lệnh ở chương 5 phải do bạn tự viết, không phải chép từ sách.

Tầng bốn: áp lực nội tâm

Tầng cuối cùng không liên quan gì đến quần vợt. Nó là cơn giận sau một quyết định của trọng tài. Là hai quả giao bóng hỏng liên tiếp và cảm giác nhục nhã đi kèm. Là kỳ vọng của gia đình, của huấn luyện viên, của người đã trả tiền cho bạn đi tập. Là một chuyện xảy ra sáng nay trước khi bạn ra sân.

Tầng này nguy hiểm vì nó không có hình dạng của áp lực thi đấu. Nó trông giống như "tôi đang tức". Và cơn tức thì luôn tìm được một cái cớ ở bên ngoài: mặt sân xấu, bóng mềm, trọng tài thiên vị. Người chơi có thể đánh hỏng mười quả và tin rằng nguyên nhân là quả bóng.

Với tầng này, không có kỹ thuật thở nào đủ. Cái cần là một nghi thức xả — một hành động cơ thể có điểm kết thúc rõ ràng. Nhiều tay vợt chuyên nghiệp dùng động tác chỉnh dây vợt: nó có điểm bắt đầu, có điểm kết thúc, và khi ngón tay rời khỏi dây vợt thì chuyện cũ được đóng lại về mặt vật lý. Không phải phép thuật. Chỉ là cơ thể cần một dấu chấm câu, và lời tự nhủ không phải là dấu chấm câu.

Vì sao phải phân biệt bốn tầng

Vì mỗi tầng đòi một can thiệp khác nhau, và can thiệp sai tầng thì không những không hiệu quả mà còn làm nặng thêm. Bạn không thể xử lý áp lực cạnh tranh bằng cách thở sâu — vấn đề không phải nhịp tim, vấn đề là bạn không có kế hoạch cho điểm tiếp theo. Bạn không thể xử lý áp lực nội tâm bằng cách tự nhủ "tập trung vào quả bóng" — cảm xúc chưa được xả thì nó sẽ quay lại ở điểm sau, mạnh hơn.

Và điều quan trọng nhất: trong một trận đấu thật, bốn tầng này chồng lên nhau. Một quả break point ở set thứ ba, trước mặt huấn luyện viên của bạn, sau một pha bóng mà bạn cho là trọng tài xử sai, khi đối thủ đang chơi hay nhất trận — đó là bốn tầng cùng lúc. Không ai tháo được cả bốn trong hai mươi giây. Nhưng bạn không cần tháo cả bốn. Bạn chỉ cần tháo tầng nào đang chi phối cơ thể bạn ngay lúc đó, và thường thì đó là tầng thấp nhất, tầng sinh lý — vì nó là tầng duy nhất có công tắc.

Chương 3 — Vòng lặp, và vì sao bạn không thể tự bảo mình bình tĩnh

Có một khoảnh khắc ai cũng biết: bạn đứng ở vạch cuối sân, biết mình cần bình tĩnh, và càng biết thì càng không bình tĩnh được. Lời tự nhủ "bình tĩnh nào" phát ra từ đúng cái bộ phận đang mất kiểm soát. Đó không phải lỗi của bạn. Đó là kiến trúc của hệ thần kinh.

Hai hệ, một công tắc

Hệ thần kinh tự chủ chia làm hai nhánh, và trên sân đấu chúng là hai chế độ vận hành hoàn toàn khác nhau. Nhánh giao cảm là chế độ khẩn cấp: tim nhanh, mạch máu ở tay chân co lại, cơ bắp gồng, đồng tử giãn, tiêu hóa dừng. Nhánh phó giao cảm là chế độ phục hồi: tim chậm, mạch giãn, cơ mềm, hơi thở chậm và sâu.

Cả hai đều hữu ích. Vấn đề không phải là nhánh giao cảm xấu. Nhánh giao cảm là thứ cho bạn tốc độ phản ứng trong một pha bóng nhanh, và nó là thứ khiến bạn cảm thấy "vào trận". Vấn đề là nó không có phanh tự động. Một khi đã bật, nó giữ nguyên cho đến khi có một tín hiệu ngược chiều đủ mạnh. Trong cuộc sống bình thường, tín hiệu đó đến từ việc nguy hiểm qua đi. Trên sân đấu, nguy hiểm không qua đi — nó lặp lại mỗi hai mươi lăm giây, hai trăm lần một trận.

Bảng đối chiếu dưới đây là bảng quan trọng nhất của phần này, vì nó biến một trạng thái mơ hồ thành bốn chỉ số bạn có thể tự kiểm tra giữa hai điểm:

Chỉ số Giao cảm — căng Phó giao cảm — thả

Nhịp tim, huyết áp	Tăng vọt, thở nông và dồn dập	Chậm lại, thở sâu và đều
Trạng thái cơ	Gồng cứng, khớp cổ tay khóa, tay run nhẹ	Đàn hồi, cổ tay dẻo, vai buông
Tầm nhìn	Đường hầm, hẹp, phán đoán chậm	Bao quát, đọc bóng sớm
Cú đánh	Rụt rè, bóng cận, dễ tự đánh hỏng	Hết biên độ, bóng đầm và sâu

Bốn dòng này không phải bốn vấn đề riêng biệt. Chúng là bốn triệu chứng của cùng một trạng thái, và chúng xuất hiện theo thứ tự: nhịp tim trước, cơ sau, tầm nhìn sau nữa, cú đánh cuối cùng. Điều đó có nghĩa là bạn có thể phát hiện sớm. Nếu bạn nhận ra mình đang thở bằng ngực trên ở phút thứ ba của set đầu, bạn còn hai mươi phút trước khi cú đánh biểu hiện triệu chứng.

Vòng lặp

Trên sân, trạng thái giao cảm không đứng yên. Nó tạo ra một vòng lặp, và vòng lặp này là lý do vì sao một trận đấu có thể trượt đi rất nhanh mà bạn không hiểu vì sao:

Áp lực cao → hệ giao cảm kích hoạt → cơ bắp cứng lại → lực phản chi mặt đất yếu đi → cú đánh mất lực và mất độ sâu → điểm thua → áp lực cao hơn

Hãy đọc vòng lặp ấy chậm lại. Mỗi mắt xích đều có thể đo được, và mắt xích thứ ba — cơ bắp cứng lại — là mắt xích duy nhất bạn có thể tác động trực tiếp trong hai mươi giây. Bạn không thể tác động vào áp lực (nó là kết quả), không thể tác động vào điểm thua (nó chưa xảy ra). Nhưng bạn có thể tác động vào độ căng của cơ vai. Đó là toàn bộ chiến lược: cắt vòng lặp ở chỗ nó yếu nhất, chứ không phải ở chỗ nó mạnh nhất.

Và đây là chỗ nhiều người hiểu sai về sự tự tin. Họ nghĩ tự tin là nguyên nhân của cú đánh tốt. Thực tế trên sân, thứ tự thường ngược lại: một cú đánh tốt — hoặc chỉ một cú đánh đúng như mình định làm, dù bóng ra ngoài — tạo ra một chút tự tin, và chút ấy làm cơ giãn ra, và cơ giãn ra thì cú sau tốt hơn. Vòng lặp chạy được cả hai chiều. Việc của bạn là đẩy nó sang chiều kia bằng một mắt xích vật lý, vì mắt xích tâm lý không chịu nghe lệnh.

Vì sao lời tự nhủ không có tác dụng

Đường truyền thần kinh từ vỏ não xuống hạnh nhân mỏng hơn nhiều so với đường từ hạnh nhân lên vỏ não. Nói cách khác: tín hiệu báo động đi lên nhanh hơn tín hiệu trấn an đi xuống. Đó là lý do một tiếng động lạ làm bạn giật mình trong ba phần trăm giây, nhưng phải mất vài giây để bạn tự nhủ "chắc là con mèo".

Trên sân, khoảng cách ấy là khoảng cách giữa việc bạn nhận ra mình đang căng, và việc bạn thực sự hết căng. Nó không thể rút ngắn bằng ý chí. Nhưng có một lối đi vòng rất hiệu quả: những tín hiệu cơ thể gửi lên não cũng chạy trên đường nhanh. Hơi thở, tư thế, và điểm nhìn. Ba thứ đó là ba đầu vào vật lý mà bạn điều khiển được bằng tay, và chúng nói cùng một ngôn ngữ với hạnh nhân.

Ba tín hiệu ấy, xếp theo tốc độ tác dụng:

Hơi thở — nhanh nhất, vì nó tác động trực tiếp lên dây thần kinh phế vị, dây duy nhất của hệ phó giao cảm đi qua vùng bạn kiểm soát bằng ý thức. Thở ra dài là tín hiệu "an toàn" mạnh nhất mà cơ thể có.

Tư thế — chậm hơn một chút. Vai nhô lên và cằm rụt xuống là tư thế phòng vệ; vai buông và ngực mở là tư thế không phòng vệ. Bạn không thể vừa giữ tư thế phòng vệ vừa cảm thấy an toàn — cơ thể không cho phép hai trạng thái ấy cùng tồn tại.

Điểm nhìn — chậm nhất nhưng bền nhất. Tầm nhìn đường hầm là dấu hiệu giao cảm mạnh nhất, và nó cũng là thứ dễ đảo ngược nhất: chỉ cần chủ động nhìn bao quát — nhìn thấy cả hai vạch biên, thấy chân đối thủ, thấy khoảng trống phía sau họ — là hệ thị giác buộc phải chuyển chế độ. Mắt không thể vừa nhìn hẹp vừa nhìn rộng.

Ba tín hiệu này, cộng với một thứ nữa — nghi thức — là bốn công cụ của phần tiếp theo. Nhưng trước khi đi vào từng cái, cần nói rõ một điều: không có công cụ nào trong số này có tác dụng nếu bạn chỉ dùng chúng trong trận đấu. Chúng phải được tập luyện đến mức trở thành phản xạ, vì trong trạng thái giao cảm mạnh, khả năng học cái mới gần như bằng không. Bạn không học cách thở ở break point. Bạn chỉ làm được điều mình đã làm một nghìn lần.

PHẦN HAI · NĂM CÔNG CỤ CAN THIỆP

Chương 4 — Hơi thở: công tắc duy nhất bạn cầm trong tay

Trong toàn bộ hệ thần kinh tự chủ, chỉ có một dây thần kinh mà ý thức bạn chạm được trực tiếp: dây phế vị. Và chỉ có một cách chạm vào nó bằng tay không: thở ra dài hơn hít vào. Đó là lý do hơi thở không phải là một kỹ thuật thư giãn trong danh sách nhiều kỹ thuật — nó là cánh cửa duy nhất.

Cơ chế, gọn nhất có thể

Khi bạn thở chậm và sâu, các thụ thể áp lực ở lồng ngực và động mạch cổ gửi tín hiệu lên dây phế vị. Dây này là dây thần kinh phó giao cảm chính, chạy từ não xuống tim, phổi và hệ tiêu hóa. Khi nó được kích hoạt, nhịp tim giảm, mạch ngoại vi giãn, và trương lực cơ giảm.

Con số đáng nhớ: nhịp tim có thể giảm mười đến mười lăm nhịp mỗi phút trong khoảng ba mươi giây. Với một người đang ở một trăm sáu mươi nhịp, điều đó không đưa bạn về trạng thái nghỉ — nhưng nó đưa bạn từ vùng hoảng loạn sang vùng còn điều khiển được. Đó chính xác là mức cần thiết. Bạn không cần bình tĩnh. Bạn cần đủ bình tĩnh để thực hiện cú đánh mình đã chọn.

Và đây là chi tiết quan trọng nhất, thứ mà hầu hết tài liệu bỏ qua: tốc độ giảm nhịp tim phụ thuộc vào độ dài pha thở ra, không phải pha hít vào. Hít vào làm tim nhanh lên (phản xạ hô hấp bình thường). Thở ra làm tim chậm lại. Vì vậy mọi kỹ thuật dưới đây đều có chung một nguyên tắc: pha thở ra phải dài hơn hoặc bằng pha hít vào, và phải có một khoảng dừng sau khi thở ra.

Bốn-bốn-bốn-bốn: kỹ thuật thở hộp

Đây là kỹ thuật chuẩn, dùng được trong mọi tình huống, và là kỹ thuật duy nhất tôi khuyên tập đến mức không cần nghĩ.

Bốn pha, mỗi pha bốn giây. Hít vào bằng mũi trong bốn giây, cảm nhận khoang bụng phình ra chứ không phải ngực trên nhô lên. Giữ hơi trong bốn giây, giữ mềm — đừng nín như đang lặn. Thở ra bằng miệng hé trong bốn giây, chậm và đều, như đang thổi tắt một ngọn nến ở cách hai mét. Rồi ngưng bốn giây trong trạng thái trống rỗng, không gắng sức.

Bốn pha ấy tạo ra một hình vuông — đó là lý do tên gọi. Nhưng giá trị của nó không nằm ở hình học. Giá trị nằm ở chỗ pha ngưng cuối cùng: nó là pha mà cơ thể học được rằng "không có gì khẩn cấp". Trong trạng thái giao cảm, cơ thể luôn muốn hít pha tiếp theo ngay. Bốn giây không làm gì cả là một tuyên bố.

Lợi ích cụ thể trên sân: kích hoạt phó giao cảm, giảm nhịp tim, giảm trương lực cơ vùng vai và cánh tay, và — đáng chú ý — duy trì được sự tập trung, vì bạn vẫn đang đếm. Đếm là một nhiệm vụ nhận thức, và một nhiệm vụ nhận thức đơn giản là thứ tốt nhất để chiếm chỗ của dòng suy nghĩ tiêu cực.

Thời điểm dừng: trước những điểm quan trọng (break point, set point), khi cảm thấy áp lực tăng, và giữa các set. Ba đến năm chu kỳ là đủ cho một lần. Nhiều hơn thì bạn đang trì hoãn, và trì hoãn sinh ra áp lực mới.

Bốn-bảy-tám: khi cần phanh mạnh

Kỹ thuật thứ hai dùng cùng nguyên tắc nhưng kéo dài pha thở ra: hít vào bốn giây, giữ bảy giây, thở ra tám giây, lặp bốn lần. Tổng một chu kỳ mười chín giây — vì thế nó không dùng được giữa hai điểm trong một game, nhưng rất phù hợp ở những khoảng nghỉ dài hơn: đổi sân, nghỉ giữa set, trước khi bước vào loạt tie-break, sau một điểm mà bạn vừa mất bình tĩnh.

Pha giữ bảy giây làm được một việc mà bốn-bốn không làm được: nó tích tụ CO₂ trong máu, và mức CO₂ cao hơn là tín hiệu thần kinh mạnh hơn cho phó giao cảm. Pha thở ra tám giây sau đó là pha dài nhất trong cả hai kỹ thuật, nên tác dụng giảm nhịp tim mạnh nhất.

Đánh đổi: nó chậm, và nó dễ gây choáng nhẹ nếu bạn làm sai. Nếu bạn thấy hoa mắt, pha giữ đã quá dài với bạn — hãy giảm xuống năm hoặc sáu giây. Không có gì thiêng liêng ở con số bảy. Con số quan trọng là tỷ lệ: thở ra dài gấp đôi hít vào.

Thời điểm dừng: khi áp lực rất cao, khi bạn vừa trải qua một điểm gây cảm xúc mạnh, và ở giữa các set để phục hồi.

Khoảng hai mươi lăm giây

Đây là phần thực hành, và nó cần được viết như một kịch bản vì nó sẽ được thực hiện trong trạng thái không nghĩ được.

Giây 0 đến 4. Điểm kết thúc. Quay lưng lại lưới. Đây là hành động quan trọng nhất và bị bỏ qua nhiều nhất — quay lưng là một tín hiệu vật lý rằng pha bóng đã kết thúc. Hít vào bằng mũi, bốn giây, bụng phình.

Giây 4 đến 8. Giữ, bốn giây, vai buông xuống. Kiểm tra: vai có đang chạm tai không. Nếu có, thả ra.

Giây 8 đến 12. Thở ra bằng miệng hé, bốn giây, và thả lỏng toàn bộ vùng vai và cánh tay cầm vợt. Cảm giác như cánh tay nặng ra.

Giây 12 đến 16. Ngưng, bốn giây, không làm gì. Đây là pha dễ bỏ nhất và cũng là pha quan trọng nhất.

Giây 16 đến 25. Bước vào vị trí. Chọn mục tiêu cụ thể. Một chu kỳ bốn-bốn nữa nếu cần. Rồi giao bóng hoặc vào tư thế nhận bóng.

Toàn bộ kịch bản này vừa đúng hai mươi lăm giây — tức là toàn bộ thời gian bạn có. Nếu bạn thực hiện nó đúng, bạn không còn thời gian để nghĩ về điểm vừa thua. Đó không phải tác dụng phụ. Đó là một nửa mục đích.

Hai lỗi phổ biến

Lỗi thứ nhất: thở bằng ngực trên. Nếu vai bạn nhô lên khi hít vào, bạn đang thở nông và bạn đang kích hoạt chính hệ giao cảm mà bạn muốn tắt. Đặt một bàn tay lên bụng dưới khi tập. Bàn tay ấy phải di chuyển trước vai.

Lỗi thứ hai: biến hơi thở thành một nghi lễ cầu nguyện. Có những người chơi thở bốn-bốn-bốn trước mỗi quả giao bóng đến mức mất nhịp trận đấu, và rồi áp lực mới xuất hiện: áp lực về việc thở đúng. Hơi thở là công cụ, không phải giáo lý. Nếu bạn đang ở thể trận nhanh và cần đánh liền, một pha thở ra dài cũng là đủ.

Và một lưu ý cuối, thuộc về cú đánh chứ không thuộc về khoảng nghỉ: thở ra khi tiếp xúc bóng. Rất nhiều người chơi nín thở đúng vào lúc mặt vợt chạm bóng — dấu hiệu chắc chắn nhất của cơ cơ. Âm thanh của một cú đánh tốt thường đi kèm một tiếng thở ra ngắn. Nếu bạn nín, cổ tay đã khóa trước khi bóng tới.

Chương 5 — Khẩu lệnh: thứ bạn nói với chính mình

Có một câu người chơi nói với mình nhiều nhất trong quần vợt, và nó là câu tệ nhất có thể nói: "Đừng đánh hỏng." Bốn chữ ấy chứa đúng một hình ảnh — quả bóng rúc vào lưới — và không chứa một chỉ dẫn nào.

Não không xử lý được phủ định

Đây không phải chuyện triết học, mà là chuyện cơ chế. Để hiểu một mệnh lệnh phủ định, não phải làm hai việc: dựng lên hình ảnh của hành vi bị cấm, rồi gắn nhãn "không" lên nó. Việc thứ hai cần thời gian và cần nguồn lực nhận thức — hai thứ chính xác là đang thiếu khi bạn ở break point. Việc thứ nhất thì tức thời. Kết quả: dưới áp lực, cái còn lại trong đầu bạn là hình ảnh quả bóng đi vào lưới.

Và không chỉ là hình ảnh. Cơ thể có xu hướng chuẩn bị cho hành vi mà nó vừa hình dung. Nếu bạn hình dung cú vung ngắn, cú vung của bạn sẽ ngắn lại — không phải vì bạn sợ, mà vì bạn vừa tập nó một lần trong đầu.

Ba câu, và vì sao chúng hiệu quả

Nguyên tắc thay thế rất đơn giản: mỗi câu phủ định phải được thay bằng một chỉ dẫn khẳng định, cụ thể, và có thể quan sát được từ bên ngoài. Ba ví dụ dưới đây là ba ví dụ tốt, và đáng để phân tích vì sao:

"Thả lỏng cổ tay và vung hết đà" — thay cho "đừng đánh hỏng". Câu này nói về hai bộ phận cơ thể và một hành động. Nó không nói về kết quả. Bạn có thể kiểm tra xem mình đã làm đúng chưa ngay sau khi vung, bắt kể bóng đi đâu.

"Nhìn rõ từng đường may của quả bóng" — thay cho "tập trung vào". Đây là câu hay nhất trong ba câu, vì "tập trung" là một trạng thái không ai biết cách tạo ra, còn "nhìn rõ đường may" là một hành động mắt có thể thực hiện. Nó cũng tự động tạo ra sự tập trung mà không cần đòi hỏi sự tập trung.

"Chân di chuyển linh hoạt, đập mạnh từ mặt đất" — thay cho "sao chân mình nặng thế". Câu này can thiệp vào đúng mắt xích thứ ba của vòng lặp ở chương 3: chân. Và nó là câu duy nhất trong ba câu có tác dụng phụ tích cực — đập mạnh từ mặt đất thì lực phản chi tăng, và cú đánh tự nhiên sâu hơn.

Ba câu này có chung ba tính chất, và đó là tiêu chuẩn để bạn viết câu của mình:

- Ngắn. Ba đến năm từ. Không có câu nào trong ba câu trên dài hơn năm từ.
- Nói về cơ thể, không nói về bản thân. "Cổ tay", "đường may", "bàn chân" — không phải "tôi".
- Khẳng định và có thể kiểm tra. Không có "đừng", không có "cố gắng".

Những câu không nên dùng

Có bốn câu tự nhủ rất phổ biến trong các tài liệu tâm lý thể thao, và tôi muốn nói thẳng rằng chúng yếu: "Tôi có thể làm được", "Tôi đã chuẩn bị tốt", "Tôi sẽ tập trung vào quá trình", "Đây là cơ hội,

không phải mỗi đe dọa".

Chúng không sai. Chúng chỉ vô dụng trong khoảnh khắc cần dùng, vì ba lý do. Thứ nhất, chúng nói về "tôi" — và "tôi" là đúng cái thứ đang bị đe dọa, nên nhắc đến nó làm tăng chú ý vào bản thân chứ không giảm. Thứ hai, chúng không chỉ định hành động nào — sau khi nói "tôi có thể làm được", bạn vẫn không biết tay mình phải làm gì. Thứ ba, chúng đòi bạn phải tin. Một câu tự nhủ chỉ có tác dụng khi nó không đòi hỏi niềm tin, vì ở break point bạn không có niềm tin để cho.

Câu thứ tư là một ngoại lệ thú vị, vì nó không phải tự nhủ — nó là tái định khung, và đó là chuyện của chương sau. Nhưng nó cũng cho thấy một điều: những câu hiệu quả thường nói về ý nghĩa của tình huống, không nói về năng lực của bạn.

Khẩu lệnh chỉ dẫn và khẩu lệnh động viên

Có hai loại, và chúng dùng ở hai thời điểm khác nhau — nhằm lẫn giữa hai loại này là lỗi phổ biến.

Khẩu lệnh chỉ dẫn nói với cơ thể phải làm gì: "vung hết", "chân nhẹ", "mắt vào bóng". Chúng dùng trong lúc thực hiện, ngay trước và trong cú đánh. Chúng chiếm chỗ của suy nghĩ phân tích, và đó là toàn bộ giá trị của chúng.

Khẩu lệnh động viên nói với bạn rằng việc này quan trọng: "đây là lúc", "tôi tập vì cái này". Chúng dùng trong khoảng nghỉ, không dùng trong cú đánh — vì chúng chiếm nguồn lực nhận thức mà cú đánh cần.

Một quy tắc thực dụng: một khẩu lệnh cho một tình huống, không phải một khẩu lệnh cho mỗi cú đánh. Nếu bạn có bảy câu cho bảy loại bóng, bạn sẽ không nhớ câu nào khi cần. Ba câu là đủ cho một tay vợt nghiệp dư: một cho giao bóng, một cho đánh bóng trong loạt bóng qua lại, một cho lúc cảm thấy sắp sụp.

Nơi để những câu ấy

Có một chi tiết nhỏ trong giáo trình bảy ngày ở cuối sách: viết ba câu khẩu lệnh ra giấy và dán lên cổ vợt. Nghe có vẻ trẻ con, nhưng nó giải quyết đúng một vấn đề thật — bạn không thể nhớ một câu bạn chưa từng nói to. Khi câu ấy nằm trên cổ vợt, bạn nhìn thấy nó mỗi lần đổi tay cầm, và sau vài buổi nó đi vào đầu mà không cần nhìn.

Nhưng có một điều kiện: câu ấy phải do bạn viết. Không phải câu hay nhất trong sách, không phải câu của huấn luyện viên. Câu của bạn, cho lỗi của bạn. Nếu lỗi thường gặp của bạn là vung ngắn vì sợ, câu của bạn là "vung hết". Nếu lỗi của bạn là vung quá dài vì hưng phấn, câu của bạn là "chậm một nhịp". Hai câu ấy ngược nhau, và không có câu nào đúng cho cả hai người.

Chương 6 — Cái nhãn: lo âu và hưng phấn dùng chung một cơ thể

Tim đập nhanh. Đồng tử giãn. Lòng bàn tay ướt. Cảm giác nôn nao ở bụng dưới. Đó là mô tả của lo âu. Cũng là mô tả của hưng phấn. Cơ thể không phân biệt hai trạng thái này — nó chỉ sản xuất một phản ứng, và chờ bạn gắn nhãn.

Một phản ứng, hai câu chuyện

Khi bạn bước vào một trận đấu có ý nghĩa, cơ thể tiết adrenaline và cortisol, tim tăng nhịp, máu dồn về cơ lớn, giác quan nhạy lên. Đây là toàn bộ những gì sinh lý học làm. Nó không có nhãn. Nhãn đến từ vỏ não, và vỏ não gắn nhãn dựa trên câu chuyện bạn đang kể về tình huống.

Nếu câu chuyện là "tôi sắp bị đánh bại và mọi người sẽ thấy", nhãn là lo âu — và lo âu có một hệ quả hành vi: né tránh. Bạn đánh an toàn. Bạn rút ngắn cú vung. Bạn chọn cú đánh ít rủi ro nhất, tức là cú đánh dễ bị đối thủ tấn công nhất. Sự né tránh tạo ra đúng cái kết quả bạn sợ.

Nếu câu chuyện là "cơ thể tôi đang nạp nhiên liệu cho một việc khó", nhãn là sẵn sàng — và hệ quả hành vi là tiến lên. Cùng một nhịp tim. Cùng một lượng adrenaline. Hai trận đấu khác nhau.

Vì sao cách này hiệu quả, và vì sao nó thường thất bại

Nó hiệu quả vì nó không đòi bạn thay đổi cảm giác — điều bất khả — mà chỉ đòi bạn thay đổi cách gọi tên cảm giác. Đó là một nhiệm vụ nhận thức, và nhiệm vụ nhận thức thì thực hiện được, kể cả dưới áp lực. Quan trọng hơn: nó không đòi bạn phải tin ngay. Bạn chỉ cần nói câu ấy, và cơ thể bắt đầu thu thập bằng chứng.

Nó thường thất bại vì một lý do rất cụ thể: người ta dùng nó để phủ nhận sự thật. Nếu bạn đang thua 0-5 trước một đối thủ hay hơn bạn một bậc, và bạn tự nhủ "đây là khoảnh khắc của tôi", cơ thể bạn sẽ từ chối câu ấy — vì nó sai, và cơ thể biết nó sai. Khi câu tự nhủ bị từ chối, bạn mất luôn công cụ, và tệ hơn: bạn học được rằng công cụ này không hiệu quả với mình.

Nguyên tắc đúng là: tái định khung cảm xúc, không tái định khung tỷ số. Bạn không được phép nói dối về điểm số. Bạn được phép nói thật về ý nghĩa của việc cơ thể đang phản ứng.

Câu đúng trong tình huống 0-5: không phải "tôi sẽ lội ngược dòng", mà "cơ thể tôi đang chuẩn bị cho một việc khó, và tôi biết ơn vì nó vẫn còn phản ứng". Câu thứ hai không hứa gì cả. Vì thế nó không bị từ chối.

Khán đài hô tên người khác

Có một ví dụ được nhắc nhiều, và nó đáng được nhắc lại vì nó cho thấy tái định khung có thể đi xa đến đâu. Trong trận chung kết Wimbledon 2019, khi khán đài gần như hô vang tên đối thủ sau mỗi điểm, Novak Djokovic nói rằng trong đầu anh chuyển âm thanh ấy thành tên mình. Không phải anh không nghe thấy. Anh nghe rất rõ — và đổi nhãn.

Điều đáng học không phải là mẹo ấy, mà là cấu trúc của nó. Anh không cố chặn tiếng ồn (bất khả), không cố thuyết phục mình rằng khán giả trung lập (sai), không cố nổi giận để lấy động lực (tốn năng lượng và không bền). Anh giữ nguyên dữ liệu đầu vào và đổi cách đọc nó. Đó là toàn bộ kỹ thuật.

Và nó chỉ hoạt động vì anh đã làm việc ấy hàng trăm lần trước đó, trong những trận không ai xem. Tái định khung là một kỹ năng, không phải một câu thần chú. Nó cần được tập ở cường độ thấp trước.

Ba câu tái định khung dùng được

Tôi giữ lại ba câu, mỗi câu cho một tình huống khác nhau. Chúng không hứa hẹn gì, và đó là lý do chúng sống được qua áp lực.

Khi tay run trước một điểm lớn: "Đây là giá của việc quan tâm." Câu này thừa nhận sự run, gán cho nó một nguyên nhân đúng, và không đòi nó biến mất. Nó biến triệu chứng thành bằng chứng.

Khi đối thủ mạnh hơn và bạn thấy nhỏ bé: "Tôi không cần thắng trận này. Tôi cần thắng điểm tiếp theo." Không phải câu động viên — câu thu hẹp phạm vi. Sự nhỏ bé đến từ việc bạn đang so sánh toàn bộ sự nghiệp của mình với toàn bộ sự nghiệp của họ. Thu nhỏ phạm vi so sánh là cách duy nhất để thoát.

Khi bạn vừa đánh hỏng một quả dễ: "Điểm này đã trả tiền rồi." Nghĩa là: nó đã lấy của bạn một điểm, và nó không lấy thêm được gì nữa trừ khi bạn tự trả thêm. Câu này đóng sổ, và nó là câu tôi dùng nhiều nhất.

Điều không nên làm

Đừng dùng tái định khung để xóa cảm xúc. "Tôi không tức" khi bạn đang tức là một lời nói dối, và nó sẽ thất bại ngay tại điểm tiếp theo. Cảm xúc không bị xóa bằng cách gọi tên sai; nó chỉ bị chôn, và nó quay lại to hơn.

Đừng dùng nó quá nhiều lần trong một trận. Nếu bạn phải tái định khung mười bảy lần trong hai set, vấn đề không nằm ở nhãn — vấn đề nằm ở việc bạn đang chơi một trận đấu mà bạn không có kế hoạch cho nó. Tái định khung là băng dán, không phải bó bột. Nếu vết thương lặp lại, phải xem lại cách chơi.

Chương 7 — Đoạn phim năm giây

Năm giây cuối trước khi tung bóng là khoảng thời gian bị lãng phí nhiều nhất trong quần vợt. Hầu hết người chơi dùng nó để nghĩ về điểm trước, hoặc để không nghĩ gì. Cả hai đều là bỏ trống một ô mà não bộ sẽ tự lấp — và nó lấp bằng thứ quen thuộc nhất, thường là nỗi sợ.

Điều gì thực sự xảy ra khi bạn hình dung

Khi bạn hình dung một chuyển động, các vùng vận động của não hoạt động gần giống như khi bạn thực hiện chuyển động ấy — chỉ khác là xung không xuống tới cơ. Đó là lý do hình dung có tác dụng, và cũng là lý do nó có giới hạn: nó tập đúng cái bạn hình dung, không hơn.

Giới hạn ấy quan trọng hơn tác dụng. Nếu bạn hình dung kết quả — bóng nảy ra ngoài tầm với, khán giả vỗ tay — bạn đang tập cảm giác chiến thắng, không tập cú đánh. Cảm giác ấy dễ chịu nhưng không chuyển thành chuyển động. Nếu bạn hình dung quá trình — độ cao bóng qua lưới, hướng xoáy, điểm rơi, và cảm giác cổ tay buông — bạn đang tập chính chuỗi vận động sẽ thực hiện.

Vì vậy đoạn phim phải có ba thành phần, theo đúng thứ tự: đường đi của bóng, điểm rơi, và cảm giác cơ thể ở điểm tiếp xúc. Thiếu thành phần thứ ba thì nó chỉ là mơ mộng.

Đoạn phim cho cú giao bóng

Bắt đầu từ phía sau vai, như đang xem lại một cuộn phim quay từ chính mắt bạn. Bạn thấy quả bóng rời tay, thấy nó đi lên. Rồi bạn thấy quỹ đạo: nó qua lưới ở độ cao an toàn — với hầu hết người chơi nghiệp dư, độ cao an toàn là khoảng một mét rưỡi trên lưới, cao hơn nhiều so với cảm giác. Rồi bạn thấy nó cắm xuống, xoáy lên kéo nó vào sân, nảy bổng ra khỏi tầm với của đối thủ ở góc chữ T.

Rồi thêm thành phần thứ ba: cảm giác. Cổ tay buông ở đỉnh, mặt vợt đi qua bóng từ dưới lên, tiếng bóng trên dây. Không phải hình ảnh — cảm giác. Đây là phần khó nhất và cũng là phần quyết định.

Toàn bộ đoạn phim dài khoảng hai giây thực, dù nó chứa vài giây chuyển động. Năm giây bạn có đủ để chạy nó hai lần.

Đoạn phim cho cú trả giao bóng

Ở đây có một cái bẫy. Người chơi thường hình dung cú trả giao bóng hoàn hảo — một đường bóng sát biên. Nhưng cú trả giao bóng bắt đầu bằng một hành động khác: bước chân đầu tiên. Nếu bạn hình dung đường bóng mà không hình dung bước chân, cơ thể bạn sẽ đứng yên và cú đánh sẽ đến muộn.

Đoạn phim đúng cho cú trả giao bóng chỉ cần hai thứ: bước tách của bạn, và điểm tiếp xúc ở phía trước thân người. Không cần hình dung bóng đi đâu. Đó là việc của quyết định chiến thuật, không phải của hình dung.

Đường hầm và vùng ngoại vi

Có một điểm dễ gây nhầm lẫn giữa hai trạng thái thị giác, và nó đáng được làm rõ vì hai trạng thái này nghe giống nhau nhưng ngược nhau hoàn toàn.

Tầm nhìn đường hầm do sợ hãi là hiện tượng tự động: dưới áp lực mạnh, trường nhìn hẹp lại, bạn chỉ thấy quả bóng và không thấy gì khác. Đó là triệu chứng giao cảm, và nó có hại vì bạn mất khả năng đọc vị trí đối thủ.

Tiêu điểm hẹp do chủ động là việc bạn tự chọn một điểm neo — quả bóng, hoặc một điểm trên dây vợt — trong khi vẫn giữ trường nhìn rộng. Bạn nhìn hẹp nhưng vẫn thấy rộng. Đây là trạng thái của người chơi giỏi, và nó là thứ cần tập.

Sự khác biệt nằm ở chỗ: một cái là mất kiểm soát, một cái là kiểm soát. Và cách tập để có cái thứ hai rất cụ thể: trong lúc tập, hãy chọn một vật ở rìa sân (một cái cột, một vạch kẻ) và giữ nó trong nhận thức ngoại vi trong khi mắt bám bóng. Ban đầu nó gần như không thể. Sau vài tuần nó trở thành mặc định, và khi ấy bạn sẽ thấy đối thủ di chuyển sớm hơn nửa nhịp — vì bạn thực sự đang nhìn thấy họ.

Bài tập đo được

Hình dung là kỹ năng khó tự đánh giá, vì nó không để lại dấu vết. Nên cần một phép đo thô nhưng khách quan.

Chọn mười quả giao bóng vào cùng một mục tiêu, không hình dung gì. Ghi lại số quả vào vùng mục tiêu. Nghỉ một phút. Rồi hai mươi quả có hình dung đầy đủ ba thành phần trước mỗi quả. Ghi lại.

Phần lớn người chơi thấy tỷ lệ vào mục tiêu tăng từ hai đến bốn quả trên hai mươi ở lần đầu. Con số ấy không lớn. Nhưng hãy chú ý đến thứ khác: cảm giác về cú giao bóng. Những quả có hình dung thường được thực hiện với ít do dự hơn — bạn bước vào vạch giao bóng và làm, thay vì đứng đó thêm nửa giây.

Đó mới là thứ đang được tập. Không phải độ chính xác, mà là sự dứt khoát. Và sự dứt khoát là thứ áp lực lấy đi đầu tiên.

Khi nào không nên hình dung

Có một tình huống hình dung gây hại: khi bạn đang ở trong vòng lặp tiêu cực mạnh. Nếu bạn vừa thua bốn điểm liên tiếp và đang ở trạng thái giao cảm nặng, hình dung sẽ không chạy được — nào bạn sẽ chèn hình ảnh thất bại vào giữa đoạn phim, và bạn vừa tập đúng cái bạn sợ.

Nhận biết rất đơn giản: nếu đoạn phim không chạy trơn trong ba giây đầu, dừng lại. Quay về hơi thở. Hình dung là công cụ của trạng thái tương đối ổn định, không phải của trạng thái hoảng loạn. Dùng sai thứ tự, nó phản tác dụng.

Chương 8 — Nghi thức: cái neo giữa hai điểm

Rafael Nadal xếp các chai nước thành một hàng thẳng, nhãn quay về cùng một hướng. Novak Djokovic nhồi bóng lâu đến mức khán giả bắt đầu huyết sáo. Người ngoài gọi đó là mê tín. Nhưng mê tín không giữ được một người qua mười bốn chức vô địch Roland Garros. Có một cơ chế khác đang chạy.

Nghi thức làm gì

Một nghi thức tốt làm ba việc, và cả ba đều cần thiết.

Nó giới hạn khoảng lặng. Khoảng hai mươi lăm giây giữa hai điểm là một khoảng trống không có cấu trúc. Khoảng trống không có cấu trúc thì bị lấp bằng lo nghĩ. Một nghi thức bốn bước biến khoảng trống thành một chuỗi việc phải làm, và khi có việc phải làm thì không còn chỗ cho lo nghĩ.

Nó loại bỏ quyết định. Mỗi quyết định tiêu tốn nguồn lực nhận thức, và dưới áp lực, nguồn lực ấy đã cạn. Nếu bạn phải quyết định mỗi lần giao bóng nên giao kiểu gì, bạn sẽ có ít nguồn lực hơn cho chính cú giao bóng. Nghi thức biến quyết định thành mặc định.

Nó tạo ra một tín hiệu khởi động. Sau vài trăm lần lặp, bước cuối của nghi thức trở thành điều kiện cho trạng thái thi đấu. Cơ thể học được rằng khi bước chân vào vạch giao bóng sau ba nhịp nhồi bóng, việc tiếp theo là thực hiện. Đây là phản xạ có điều kiện ở dạng đơn giản nhất, và nó có thật.

Bốn bước

Nghi thức dưới đây là một bộ khung, không phải một bài kinh. Bốn bước, tổng khoảng hai mươi giây.

Bước một: ngắt kết nối thể lý. Điểm vừa kết thúc. Quay lưng lại lưới. Lau mặt bằng khăn, hoặc chỉnh dây vợt, hoặc bất kỳ hành động nào có điểm bắt đầu và điểm kết thúc rõ ràng. Mục đích không phải là làm sạch hay chỉnh dây — mục đích là cho cơ thể một dấu chấm câu. Khi ngón tay rời khỏi dây vợt, điểm trước đã đóng.

Đây là bước bị bỏ qua nhiều nhất, và là bước quan trọng nhất với những người chơi có xu hướng mang điểm thua sang điểm sau. Nếu bạn thuộc tuýp người đứng nguyên tại chỗ sau khi mất điểm và nhìn xuống sân, bước này là toàn bộ cuốn sách đối với bạn.

Bước hai: đặt lại nhịp thở. Một đến hai chu kỳ bốn-bốn-bốn, vai thả, và lắc nhẹ cánh tay cầm vợt. Động tác lắc có mục đích riêng: nó là phép thử. Nếu cánh tay lắc mà thấy nặng và cứng, bạn biết mình đang ở trạng thái giao cảm và cần thêm một chu kỳ nữa. Nếu nó lắc nhẹ như không có gì, bạn đã sẵn sàng.

Bước ba: quyết định chiến thuật. Một mục tiêu, cụ thể, không do dự. "Giao xoáy kick vào góc chữ T." "Giao bóng vào người, theo lên lưới." Không phải "giao bóng tốt". Một quyết định đã đưa ra thì không xem lại — kể cả khi bạn thấy đối thủ đổi vị trí. Việc xem lại quyết định trong ba giây cuối là nguyên nhân phổ biến nhất của những cú giao bóng hỏng ở break point.

Bước bốn: kích hoạt nhíp. Bước vào vạch. Nhồi bóng đúng số nhíp bạn đã định — ba nhíp, bốn nhíp, năm nhíp, tùy bạn, nhưng luôn cùng một số. Hít một hơi sâu. Tung bóng.

Con số không quan trọng. Việc nó luôn là cùng một con số mới quan trọng. Sự lặp lại chính xác là thứ biến một hành động thành một tín hiệu.

Vì sao nghi thức của Nadal trông kỳ quặc

Xếp chai nước thẳng hàng không giúp bóng vào sân. Nhưng nó là một hành động có thể kiểm soát hoàn toàn, trong một tình huống gần như không kiểm soát được gì. Đó là toàn bộ giá trị của nó: giữa một trận đấu mà mọi thứ phụ thuộc vào đối thủ, gió và may mắn, nghi thức là phần duy nhất thuộc về bạn.

Và có một tác dụng phụ đáng chú ý. Khi tâm trí bạn rộn với những chi tiết nhỏ của hiện tại — nhãn chai, dây vợt, số nhíp nhồi bóng — thì nó không còn chỗ cho câu hỏi lớn "nếu thua trận này thì sao". Câu hỏi lớn cần không gian trống. Nghi thức chiếm hết không gian ấy bằng những việc nhỏ.

Đây là lý do kỹ thuật này đôi khi được gọi là tôn thờ quá trình thay vì kết quả. Cách gọi ấy hơi trừu tượng. Cách gọi chính xác hơn: quá trình là thứ duy nhất có thể chiếm chỗ của nỗi sợ, và nó phải chiếm chỗ ấy một cách chủ động, từng giây một, nếu không nỗi sợ sẽ tự đến lấp.

Khi nghi thức trở thành bẫy

Có hai cách một nghi thức tốt biến thành một vấn đề mới.

Nó trở nên bắt buộc. Nếu bạn không thể giao bóng khi thiếu khăn, hoặc khi đối thủ giao bóng quá nhanh và bạn không kịp làm đủ bốn bước, thì bạn không có nghi thức — bạn có một điều kiện. Nghi thức phải chịu được việc bị cắt ngắn. Hãy tập nó ở dạng ba bước, hai bước, một bước, để biết phiên bản tối thiểu của mình là gì.

Nó trở nên dài. Có những người chơi nhồi bóng mười hai lần vì mỗi lần cảm thấy chưa sẵn sàng. Khi ấy nghi thức không còn là cái neo — nó là một cách trì hoãn, và sự trì hoãn làm nhíp tim tăng lên, tức là nó tạo ra đúng cái trạng thái nó định chống lại. Một nghi thức tốt có điểm kết thúc cố định, không phụ thuộc vào cảm giác.

Và một lưu ý về Federer, vì anh là ví dụ ngược lại với Nadal: nghi thức của anh gần như vô hình. Anh đi bộ về phía sau, nói vài câu với mình, hình dung đường bóng, rồi bước vào. Ba bước, không có gì để quay phim. Điều này quan trọng vì nó cho thấy nghi thức không cần phải đẹp hay lạ. Nó chỉ cần cố định. Một chuỗi ba hành động nhỏ, lặp lại chính xác, mạnh hơn một chuỗi mười hành động ấn tượng được thực hiện thất thường.

PHẦN BA · CƠ THỂ DƯỚI ÁP LỰC

Chương 9 — Lực phản chi mặt đất

Có một thí nghiệm bạn có thể làm ngay bây giờ, không cần sân. Đứng thẳng, hai chân khép, rồi vung tay như đang đánh thuận tay. Sau đó khuỵu gối xuống mười centimet, hạ trọng tâm, rồi vung lại. Cú thứ hai mạnh hơn rõ rệt, dù cánh tay không làm gì khác. Sự khác biệt ấy không đến từ tay. Nó đến từ mặt đất.

Định luật thứ ba, phiên bản sân tennis

Bạn đạp xuống mặt sân, mặt sân đẩy lại bạn một lực tương đương. Lực ấy gọi là lực phản chi mặt đất. Trong quần vợt, nó là nguồn gốc của gần như toàn bộ sức mạnh trong mọi cú đánh — kể cả cú giao bóng, vì bạn đẩy từ chân để bật lên. Cánh tay không tạo ra lực. Cánh tay là điểm cuối của một đường ống, và nếu đầu kia của đường ống không cắm vào đất, cánh tay phải tự làm việc mà nó không được thiết kế để làm.

Điều kiện để có lực phản chi rất đơn giản: chân phải đang đạp, và đạp thì cần đầu gối gập. Một chân thẳng không đạp được. Đó là toàn bộ cơ học, và đó cũng là toàn bộ vấn đề.

Sợ hãi làm bạn đứng lên

Khi sợ, phản xạ tự nhiên của cơ thể là co lại và đứng lên. Đây là tư thế phòng vệ cổ xưa: thu nhỏ bề mặt, đưa mắt lên cao để quan sát, sẵn sàng bỏ chạy. Nó hữu ích khi đối mặt với một con thú. Nó thậm hại khi đối mặt với một quả bóng tennis.

Và nó xảy ra hoàn toàn tự động, không cần bạn quyết định. Bạn không nghĩ "tôi sẽ đứng thẳng lên"; cơ thể làm việc đó trong hai trăm mili giây, trước khi bạn kịp nhận ra. Đó là lý do bạn không thể sửa nó bằng cách tự nhủ "khuỵu gối xuống". Bạn phải sửa nó bằng cách vào tư thế trước khi bóng tới — trước khi phản xạ kịp bật.

Ghi chép huấn luyện mà cuốn sách này dựa vào đặt con số mất mát ở mức khoảng bốn mươi phần trăm lực phản chi khi áp lực tăng cao. Con số ấy là số liệu huấn luyện, không phải kết quả đo trong phòng thí nghiệm, và nên đọc như một chỉ báo về độ lớn chứ không phải một hằng số. Nhưng hướng của nó thì đúng: mất lực phản chi là mất mát lớn nhất, và nó xảy ra trước mọi mất mát khác.

Bốn dấu hiệu nhận biết

Gót chân nhấc sớm. Nếu bạn thấy mình nhón gót ngay khi bắt đầu vung, bạn đã mất điểm tựa. Gót chân không cần dính đất suốt cú đánh, nhưng nó phải dính đất cho đến khi trọng lượng đã chuyển sang chân trước.

Chân thẳng ở điểm tiếp xúc. Đây là dấu hiệu rõ nhất và dễ tự kiểm tra nhất — nhờ ai quay một đoạn video ngắn. Nếu ở khoảnh khắc mặt vợt chạm bóng mà đầu gối gần như duỗi hết, bạn đang đánh bằng tay.

Điểm tiếp xúc ở sau thân người. Hệ quả trực tiếp của việc đứng lên: khi trọng tâm lên cao, bóng đến gần nhanh hơn cảm nhận, và bạn tiếp bóng muộn. Bóng ở sau hông là bóng không thể tấn công, chỉ có thể đẩy.

Tiếng bóng. Đây là dấu hiệu ít người để ý nhưng rất đáng tin. Một cú đánh có lực phản chi tạo ra tiếng trầm, đầm. Một cú đánh bằng tay tạo ra tiếng tách mỏng, sắc. Nếu bạn nghe thấy tiếng tách trong một trận đấu, đó là tín hiệu mất chuỗi.

Vào tư thế trước, không sửa sau

Cách can thiệp hiệu quả nhất là can thiệp sớm, và nó có một địa chỉ chính xác: bước tách.

Khi đối thủ chạm bóng, bạn nhảy nhẹ lên và tiếp đất bằng hai chân trước. Khoảnh khắc tiếp đất ấy là cơ hội duy nhất để đặt trọng tâm ở độ cao đúng, vì lúc đó bạn đang dùng lực để hấp thụ cú tiếp đất. Nếu bạn tiếp đất với đầu gối gần như thẳng, bạn sẽ đứng suốt pha bóng. Nếu bạn tiếp đất với đầu gối gập, bạn đã nạp sẵn.

Câu khẩu lệnh đúng cho khoảnh khắc này không phải "khụy gối" — nó là "đất". Một từ, nói về thứ bạn muốn cảm nhận, không phải thứ bạn muốn làm. Khi bạn tìm cảm giác bàn chân áp xuống mặt sân, đầu gối tự gập. Khi bạn ra lệnh cho đầu gối, bạn thường chỉ nhận được sự chú ý vào đầu gối.

Và có một phép thử cảm giác rất hữu ích trong lúc tập: đứng ở vạch cuối sân, nhắm mắt, và cảm nhận trọng lượng phân bố thế nào giữa gót và mũi bàn chân. Nếu bạn thấy mình đang dồn về mũi chân, bạn đang ở tư thế phòng vệ. Nếu trọng lượng nằm ở giữa bàn chân, bạn đã sẵn sàng đập.

Ba cách sửa, theo ba mốc thời gian

Trong trận, ngay lập tức: hơi thở. Một chu kỳ bốn-bốn-bốn không làm bạn đập mạnh hơn, nhưng nó làm trương lực cơ giảm, và cơ cốt cứng thì đầu gối bớt bị khóa. Đây là can thiệp gián tiếp nhưng là can thiệp duy nhất có sẵn trong hai mươi lăm giây.

Trong tuần, có hệ thống: thư giãn cơ tiến triển. Nằm xuống, căng một nhóm cơ năm giây, rồi thả hoàn toàn hai mươi giây, đi từ bàn chân lên tới mặt. Nghe có vẻ thuộc về một cuốn sách khác, nhưng mục đích ở đây rất cụ thể: nó dạy bạn nhận ra cảm giác "đang căng" ở mức độ thấp. Phần lớn người chơi không biết vai mình đang nhô cho đến khi ai đó chạm vào.

Trong tháng, có chuyển giao: tập dưới áp lực. Đây là mốc quan trọng nhất và là chủ đề của chương 12, vì một cú đập chân đúng chỉ trở thành mặc định khi nó được thực hiện trong trạng thái giao cảm. Tập nó trong trạng thái thư giãn chỉ tạo ra một kỹ năng dùng được trong trạng thái thư giãn.

Chương 10 — Chuỗi động học và chỗ nó dứt

Sức mạnh trong một cú thuận tay không đi theo đường thẳng từ vai ra vợt. Nó đi theo một chuỗi: đất, cổ chân, đầu gối, hông, thân, vai, khuỷu, cổ tay, dây vợt. Chuỗi này có một tính chất quan trọng — nó chỉ mạnh bằng mắt xích yếu nhất, và dưới áp lực, mắt xích yếu nhất luôn là cổ tay.

Chuỗi và nguyên lý roi

Hãy nghĩ đến một cái roi. Tay bạn cầm chuỗi, và đầu roi đạt tốc độ cao nhất không phải vì bạn vung mạnh hơn, mà vì mỗi đốt của roi chậm hơn đốt trước một chút, tạo ra một làn sóng dồn về phía đầu. Đầu roi là phần cuối cùng của chuỗi, và nó là phần nhanh nhất.

Cánh tay trong quần vợt hoạt động theo cùng nguyên lý. Hông xoay trước, vai xoay sau, khuỷu mở ra sau, và cuối cùng đầu vợt bật qua. Mỗi phần trễ hơn phần trước. Độ trễ ấy — người ta gọi là độ lag — không phải là một kỹ thuật cần tạo ra. Nó là thứ còn lại khi bạn không can thiệp.

Đó là câu quan trọng nhất của chương này. Lag không được tạo ra; nó được để yên. Và dưới áp lực, việc duy nhất cơ thể làm là can thiệp.

Co-cơ: cái khóa

Khi bạn muốn cảm giác chắc chắn, cơ thể làm một việc rất hợp lý về mặt sinh tồn: nó căng đồng thời cả nhóm cơ đối kháng. Gập và duỗi cùng bật. Kết quả là khớp bị khóa cứng — không chuyển động, nhưng rất vững.

Hiện tượng này gọi là co-cơ đồng thời, và nó là kẻ thù trực tiếp của cú đánh tennis. Một cổ tay bị khóa không thể trễ. Một cổ tay không trễ thì đầu vợt không bật. Và một cú đánh không có độ bật thì phải bù bằng sức cánh tay — tức là bạn phải dùng cơ delta và cơ ngực để tạo ra thứ mà lẽ ra đến từ hông.

Hệ quả không chỉ là mất lực. Nó là mất biên an toàn. Một cú đánh bằng tay thường đi phẳng, vì mặt vợt không đi lên đủ nhanh để tạo xoáy. Bóng phẳng thì phải qua lưới ở độ cao thấp, và độ cao thấp thì biên sai số hẹp. Đây là lý do vì sao dưới áp lực bạn không chỉ đánh yếu hơn — bạn đánh vào một ô nhỏ hơn nhiều.

Có một cách diễn đạt khác của cùng ý này, và nó hữu ích hơn khi bạn đứng trên sân: xoáy lên không phải là một kỹ thuật tấn công, nó là một chính sách bảo hiểm. Bạn mua lại biên an toàn trên lưới bằng cách trả giá bằng tốc độ. Dưới áp lực, người chơi thường hủy hợp đồng bảo hiểm ấy đúng lúc họ cần nó nhất.

Hai chỗ dứt

Dứt ở hông. Đây là chỗ dứt của người chơi mệt hoặc sợ. Hông không xoay, nên vai phải xoay bù, và khi vai xoay bù thì toàn bộ phần thân trên làm việc với biên độ nhỏ hơn. Dấu hiệu: sau cú đánh, ngực bạn vẫn hướng về lưới. Nếu ngực chưa bao giờ quay đi rồi quay lại, hông bạn chưa tham gia.

Đứt ở cổ tay. Đây là chỗ đứt của người chơi đang kiểm soát quá mức. Cổ tay khóa để "chắc", và cú đánh trở nên cứng. Dấu hiệu: kết thúc cú đánh mà cổ tay vẫn ở góc giống hết lúc bắt đầu. Ở một cú thuận tay xoáy lên tốt, cổ tay đi qua một cung rõ rệt.

Hai chỗ đứt này thường xuất hiện cùng nhau, và chúng tạo ra một vòng tự củng cố: hông không xoay nên cú đánh thiếu lực, thiếu lực nên bạn siết cổ tay để bù, siết cổ tay nên cú đánh càng thiếu lực. Sau ba điểm, bạn có một cú thuận tay hoàn toàn bằng tay và một niềm tin rằng hôm nay mình đánh dở.

Ba phép thử

Phép thử không tay. Đứng gần lưới, tung bóng nhẹ và đánh bằng cách chỉ xoay hông, cánh tay buông hoàn toàn, cầm vợt lỏng đến mức gần rơi. Bóng sẽ đi chậm. Nhưng nếu bóng đi được qua lưới mà bạn không dùng cơ tay, bạn đã tìm được chuỗi. Nếu bóng rơi xuống chân, chuỗi của bạn đang đứt ở đâu đó phía trên hông.

Phép thử kết thúc một tay. Đánh một cú thuận tay và kết thúc bằng cách thả tay không cầm vợt ra, chỉ giữ bằng tay cầm. Nếu cú đánh vẫn sạch, bạn không phụ thuộc vào hai tay — nghĩa là chuỗi đang làm việc. Nếu cú đánh đổ ngay, bạn đang đẩy bóng bằng cả hai tay, và đó là dấu hiệu của một cú đánh không có độ trễ.

Phép thử âm thanh. Đây là phép thử đơn giản nhất và không cần ai quay phim. Đánh hai mươi quả bóng trong trạng thái thư giãn, nghe tiếng. Rồi tự tạo áp lực — đặt một mục tiêu nhỏ, hoặc tự phạt khi hông — và đánh hai mươi quả nữa. Nếu tiếng bóng đổi từ trầm sang sắc, bạn đã tìm được điểm đứt của mình trong điều kiện áp lực. Đó là thông tin quý hơn bất kỳ buổi phân tích video nào.

Thứ tự can thiệp

Nếu bạn chỉ sửa được một chỗ, sửa hông. Hông là mắt xích gần nguồn lực nhất trong phần thân trên, và khi hông xoay, cổ tay có xu hướng tự buông ra vì nó không còn phải chịu trách nhiệm tạo lực. Đây là lý do các huấn luyện viên giỏi luôn nói về hông khi người chơi nói về cổ tay.

Nếu bạn sửa được hai chỗ, sửa hông và nhịp thở. Thở ra ở điểm tiếp xúc là một tín hiệu thả lỏng gửi đi đúng thời điểm, và nó tác động trực tiếp lên cổ tay mà không cần bạn nghĩ về cổ tay.

Và nếu bạn đang tự hỏi tại sao chương về áp lực lại dành hai chương cho cơ sinh học: vì áp lực không phải là một trạng thái tâm lý tách rời cơ thể. Nó là một tập hợp những thay đổi cơ học rất cụ thể — đầu gối duỗi, hông khóa, cổ tay cứng — và mỗi thay đổi ấy có một cách can thiệp riêng. Nói "tôi bị áp lực" không cho bạn biết phải làm gì. Nói "hông tôi ngừng xoay ở điểm thứ ba của set hai" thì có.

Chương 11 — Bộ pháp và lựa chọn cú đánh

Có một cảnh rất dễ nhận ra ở bất kỳ sân quần vợt nào: bóng đang bay tới, và người chơi đứng yên. Không phải đứng yên để chờ — đứng yên như bị đóng cọc, mắt dán vào bóng, vợt giơ ra trước mặt như một tấm khiên. Đó là bộ pháp dưới áp lực, và nó là dấu hiệu muộn nhất của một chuỗi sự kiện đã bắt đầu từ trước đó.

Đứng chôn chân

Bình thường, một người chơi giỏi tiếp cận bóng bằng một loạt bước nhỏ: bước tách, hai bước chéo, rồi ba đến năm bước điều chỉnh rất ngắn trước khi đặt chân trụ. Chuỗi bước nhỏ ấy làm hai việc — nó đưa cơ thể vào đúng khoảng cách, và nó giữ cho cơ chân luôn trong trạng thái co giãn, tức là sẵn sàng đập.

Dưới áp lực, chuỗi ấy biến mất. Không phải vì bạn quên kỹ thuật bộ pháp, mà vì bước nhỏ cần một thứ mà áp lực lấy đi: sự sẵn sàng chấp nhận điều chỉnh liên tục. Bước nhỏ là một lời thừa nhận rằng mình chưa ở đúng chỗ. Đứng yên là một cách nói rằng mình đã ở đúng chỗ. Khi sợ, người ta thích cái thứ hai hơn.

Hệ quả có địa chỉ: điểm tiếp xúc bị muộn, và bóng đến ở phía sau thân người. Một quả bóng ở sau hông không thể tấn công được — chỉ có thể đẩy, hoặc cắt, hoặc phòng thủ. Và khi bạn phòng thủ trong một pha bóng mà đối thủ đang tấn công, bạn đang chơi theo xác suất của họ, không phải của bạn.

Vì sao bước nhỏ cũng là một công cụ tâm lý

Đây là phần ít được nói đến. Bước nhỏ không chỉ là kỹ thuật — nó là một nhiệm vụ vận động có nhịp. Và một nhiệm vụ vận động có nhịp là một trong những thứ tốt nhất để chiếm chỗ của dòng suy nghĩ tiêu cực. Khi chân bạn đang nhảy nhẹ, bạn không nghĩ về tỷ số. Không phải vì bạn quyết định không nghĩ, mà vì chân đã chiếm mất chỗ ấy.

Điều này giải thích một hiện tượng mà nhiều người chơi nhận ra mà không lý giải được: những điểm mà họ chơi tốt nhất thường là những điểm mà bóng đến nhanh và họ phải di chuyển nhiều. Chuyển động nhiều thì ít chỗ cho lo nghĩ. Đó không phải trùng hợp, và nó có thể được dùng như một chiến lược: trong những điểm quan trọng, hãy chủ động di chuyển nhiều hơn, không phải ít hơn. Đứng chờ là mồi lo nghĩ vào.

Hướng chú ý: ra ngoài, không vào trong

Có một sự khác biệt lớn giữa "chân tôi phải bước nhanh hơn" và "nhìn vào hông đối thủ". Câu thứ nhất hướng chú ý vào cơ thể bạn — và đó là nơi áp lực đang sống. Câu thứ hai hướng chú ý ra ngoài, và đó là nơi thông tin đang ở.

Hướng chú ý ra ngoài có hai lợi ích cùng lúc. Về mặt kỹ thuật, nó cho bạn dữ liệu thật: hông đối thủ mở về đâu thì bóng đi về đó, vai họ xoay sớm hay muộn thì bóng xoáy hay phẳng. Về mặt tâm lý,

nó không cho bạn không gian để tự đánh giá. Bạn không thể vừa đọc hông đối thủ vừa tự hỏi mình đang chơi hay hay dở.

Ba điểm neo hướng ngoại dùng được, theo thứ tự thời gian trong một pha bóng: vị trí đứng của đối thủ khi họ vào tư thế, mặt vợt của họ ở điểm tiếp xúc, và quả bóng khi nó rời dây. Chỉ ba điểm. Nếu bạn đang nhìn vào chân mình, bạn đang nhìn sai chỗ.

Lựa chọn cú đánh: cái bẫy của sự an toàn

Đây là chỗ mà áp lực gây ra thiệt hại nhiều nhất và ít ai để ý nhất. Khi sợ, người chơi chọn cú đánh an toàn nhất. Nhưng "an toàn" ở đây có nghĩa là an toàn cho quyết định, không phải an toàn cho điểm số. Cú đánh an toàn nhất về mặt quyết định — một quả bóng bổng vào giữa sân, không xoáy, không sâu — chính là cú đánh dễ bị kết liễu nhất.

Đây là một nghịch lý có thật: cú đánh bạn chọn vì sợ thường là cú đánh làm bạn thua nhanh nhất. Không phải vì nó hỏng — nó thường vào sân. Mà vì nó không tạo ra bất kỳ áp lực nào cho đối thủ.

Cái thực sự an toàn là cú đánh bạn dám cam kết. Một quả bóng sâu vào góc, đánh với mười mười dững khí, có xác suất vào sân thấp hơn một chút nhưng xác suất thắng điểm cao hơn nhiều. Sự khác biệt không nằm ở kỹ thuật — nằm ở chỗ cú đánh cam kết không có độ trễ quyết định. Bạn đã chọn xong trước khi bóng tới.

Một quy tắc cho những điểm lớn

Ba điều kiện, và cú đánh phải thỏa cả ba.

Thứ nhất: nó phải là một bài đã tập ít nhất một trăm lần. Không phải một ý tưởng mới xuất hiện lúc 30-30. Điểm lớn không phải nơi để sáng tạo; đó là nơi để thực thi cái cũ.

Thứ hai: nó phải nhắm vào một mục tiêu, không nhắm vào một lực. "Đánh mạnh" không phải một mục tiêu — nó không có địa chỉ. "Sâu vào góc trái tay, cách vạch cuối sân một mét" là một mục tiêu. Mục tiêu có địa chỉ thì mới đánh giá được sau khi đánh, và chỉ khi đánh giá được thì bạn mới học được.

Thứ ba: nó phải giữ được chân bạn tiến về phía trước. Đây là một phép thử đơn giản và rất hiệu quả. Nếu cú đánh bạn định chọn đòi bạn phải đứng lại hoặc lùi, nó là một cú đánh phòng thủ. Nếu nó đòi bạn bước tới, nó là một cú đánh tấn công. Trong những điểm quan trọng, hãy chọn cú đánh có bước chân đi tới. Không phải vì nó chắc chắn thắng, mà vì hướng của bước chân quyết định hướng của sự chú ý.

Và nếu bạn chỉ nhớ được một câu từ chương này, hãy nhớ câu này: dưới áp lực, chân bạn đứng yên thì đầu bạn chạy loạn. Giữ chân di chuyển, và phần còn lại có cơ hội.

PHẦN BỐN · TẬP LUYỆN VÀ ĐO LƯỜNG

Chương 12 — Tập dưới áp lực, không phải tập rồi hy vọng

Đây là chương quan trọng nhất của cuốn sách, và cũng là chương ít người muốn nghe nhất. Nó nói rằng phần lớn thời gian tập của bạn đang huấn luyện một trạng thái mà bạn sẽ không bao giờ gặp trong trận đấu.

Vấn đề của buổi tập bình thường

Trong một buổi tập điển hình, bóng vào lưới thì bạn nhặt bóng khác. Không có hệ quả. Không ai ghi điểm. Nhịp tim bạn ở mức chín mươi, hơi thở đều, vai buông. Trong trạng thái ấy, bạn có thể thực hiện một cú thuận tay đẹp liên tục ba mươi lần.

Rồi bạn vào trận. Nhịp tim một trăm bảy mươi. Vai nhô. Hông khóa. Và cú thuận tay đẹp ấy không xuất hiện. Không phải vì bạn mất kỹ năng, mà vì kỹ năng ấy được mã hóa trong một cấu hình thần kinh khác. Bạn đã học nó ở trạng thái A và đang cần dùng nó ở trạng thái B, và giữa hai trạng thái không có cầu.

Cây cầu phải được xây bằng cách tập trong trạng thái B. Đó là toàn bộ nội dung của chương này, và ba bài tập dưới đây là ba cách xây.

Bài tập một: mô phỏng trận đấu dưới áp lực

Đây là bài tập trung tâm, và nó có một đặc điểm khiến nó khác mọi bài tập đánh bóng khác: nó bắt đầu từ một tỷ số.

Cách làm: chơi một trận đấu mà mỗi game bắt đầu ở 5-0 hoặc 40-0 nghiêng về bạn. Nhiệm vụ không phải là thắng — bạn gần như chắc chắn thắng từ đầu. Nhiệm vụ là kết thúc trận đấu mà không bị suy giảm hiệu suất. Đó là một nhiệm vụ khó hơn nhiều, vì nó tấn công vào đúng chỗ người chơi yếu: khả năng đóng lại một thứ đã gần xong.

Trong lúc chơi, ghi lại ba con số cho mỗi game: tỷ lệ bóng vào sân, tỷ lệ điểm thắng bằng cú đánh của mình, và tỷ lệ lỗi tự đánh hỏng. Lặp lại mười lần, ghi lại cả mười.

Kết quả kỳ vọng, và đây là phần đáng chú ý: ở lần đầu, hiệu suất của bạn sẽ giảm khoảng hai mươi đến ba mươi phần trăm so với lúc bắt đầu trận. Ở lần thứ mười, mức giảm thường còn dưới mười phần trăm. Sự khác biệt giữa lần một và lần mười không phải là kỹ thuật — đó là cái cầu được xây.

Và cần nói rõ: bài tập này dạy áp lực của người đang dẫn. Nó khác với áp lực của người đang bị dẫn. Nếu bạn muốn tập cả hai, hãy chạy hai phiên bản — một từ 5-0 nghiêng về bạn, một từ 0-5 nghiêng về đối thủ. Hai trạng thái này không giống nhau về mặt sinh lý: dẫn trước thì sợ mất, bị dẫn thì sợ nhục. Cùng một nhịp tim, hai câu chuyện khác nhau, và cơ thể bạn cần biết cả hai.

Bài tập hai: giao bóng có giá

Bài tập này rất đơn giản và rất khó chịu. Bạn phải giao thành công năm quả giao bóng hai liên tiếp vào một ô hẹp — hẹp hơn nhiều so với ô giao bóng thật. Hồng một quả, bạn làm hai mươi cái chống đẩy và bắt đầu lại từ quả thứ nhất.

Vì sao nó hiệu quả: nó tạo ra hệ quả tức thời và có thể đo được. Sau ba lần thất bại ở quả thứ tư, bạn sẽ nhận ra mình đang thay đổi cách giao bóng — không phải để vào ô, mà để không phải làm chống đẩy. Đó chính là trạng thái bạn cần nhận diện: trạng thái mà quyết định kỹ thuật bị bóp méo bởi hệ quả. Nhận ra nó trong tập là cách duy nhất để nhận ra nó trong trận.

Một lưu ý về đạo đức của bài tập này: hình phạt phải tiêu tốn công sức, không tiêu tốn phẩm giá. Chống đẩy là công sức. Những hình phạt gây xấu hổ trước mặt người khác thì không dạy được gì — chúng chỉ dạy né tránh. Nếu bạn tập một mình, hãy chọn một hình phạt thể chất trung tính. Nếu bạn là huấn luyện viên, đừng bao giờ dùng hình phạt xã hội.

Bài tập ba: trận đấu có bàn đạp lịch

Cách làm: mỗi game bắt đầu ở 0-30 hoặc 15-40 nghiêng về đối thủ. Bạn phải cứu game. Chơi mười game như thế, liên tục.

Bài tập này tấn công vào một kỹ năng cụ thể mà hầu hết người chơi không có: chơi tốt khi đang bị dẫn trong một game ngắn. Phần lớn người chơi có hai chế độ — chế độ bình thường và chế độ "đã thua game này rồi". Bài tập này xóa chế độ thứ hai bằng cách lặp đi lặp lại việc bắt đầu từ trong đó.

Và nó tạo ra một thứ có giá trị chuyển giao cao: bạn học được rằng 0-30 không phải một tình trạng, mà chỉ là một tỷ số. Sự khác biệt giữa hai cách hiểu ấy nghe nhỏ, nhưng nó là sự khác biệt giữa một người chơi và một người đang chờ trận đấu kết thúc.

Bảng ghi

Cả ba bài tập đều cần một tờ giấy, và tờ giấy phải có đúng bốn cột. Ngày và bài tập. Ba con số hiệu suất. Một cột ghi chú ngắn về dấu hiệu cơ thể bạn nhận ra. Và một cột ghi điều bạn đã làm để thoát ra.

Cột cuối là cột quan trọng nhất và là cột bị bỏ trống nhiều nhất. Sau mười buổi, nó sẽ cho bạn biết cái gì thực sự hiệu quả với bạn — không phải cái gì hiệu quả trên lý thuyết. Có người thoát ra bằng hơi thở. Có người thoát ra bằng cách đi bộ chậm về phía sau sân. Có người thoát ra bằng một câu khẩu lệnh duy nhất. Bạn chỉ biết được cái nào là của mình bằng cách ghi lại và đếm.

Điều không thể tập

Có một giới hạn cần nói thẳng: không bài tập nào mô phỏng được một trận chung kết thật. Hệ quả trong tập là giả — bạn biết mình sẽ về nhà an toàn. Không có cách nào tạo ra hệ quả thật trong một buổi tập.

Nhưng có một điều chuyển giao được, và nó là điều duy nhất cần chuyển giao: khả năng nhận ra trạng thái và chọn hành động trong trạng thái ấy. Bạn không tập để hết sợ. Bạn tập để khi cơn sợ đến, tay bạn đã biết làm gì. Đó là một kỹ năng vận động, và kỹ năng vận động cần số lần lặp,

không cần cảm xúc thật.

Chương 13 — Đo cái không nhìn thấy

Bạn không thể quản lý thứ bạn không đo. Nhưng "áp lực" thì không đo được — nó không phải một đại lượng. Cái đo được là bốn thứ thay thế, và bốn thứ ấy đủ để bạn biết mình đang ở đâu.

Bốn chỉ số thay thế

Nhịp tim. Đây là chỉ số dễ đo nhất và cũng là chỉ số bị dùng sai nhiều nhất. Đừng đo nhịp tim lúc nghỉ — nó không nói gì về áp lực thi đấu. Hãy đo ba lần: ngay sau khi điểm kết thúc, ở lúc đổi sân, và ở phút thứ nhất của khoảng nghỉ. Con số thứ vị không phải con số tuyệt đối mà là tốc độ hồi phục: nhịp tim của bạn giảm bao nhiêu trong sáu mươi giây đầu tiên sau khi điểm kết thúc. Người chơi có khả năng hồi phục nhanh giữa các điểm có nhiều khả năng giữ được kỹ thuật ở những điểm sau.

Nhịp thở. Không cần thiết bị. Chỉ cần đếm: trong mười giây sau khi điểm kết thúc, bạn thở bao nhiêu lần. Bình thường là hai đến ba. Trên năm là dấu hiệu giao cảm mạnh. Đây là chỉ số tôi khuyên dùng nhất vì nó miễn phí, tức thời, và không cần bạn rời mắt khỏi sân.

Lực siết cầm vợt. Tự cho điểm từ một đến mười, mỗi lần đổi sân. Một là cầm lỏng đến mức vợt gần trượt. Mười là trắng knuckle. Hầu hết người chơi nghĩ mình đang cầm ở mức bốn và thực tế đang ở mức bảy. Chỉ số này quan trọng vì nó là chỉ số duy nhất đo trực tiếp thứ phá hủy cú đánh — độ căng của căng tay.

Cảm nhận chủ quan. Một con số từ một đến năm, trả lời câu hỏi: "Tôi đang kiểm soát được bao nhiêu phần trăm những gì đang xảy ra?" Không phải "tôi đang vui hay buồn". Kiểm soát, không phải cảm xúc. Đây là chỉ số dự báo tốt nhất trong bốn chỉ số, và nó chỉ mất hai giây để trả lời.

Nhật ký, và cách viết cho đúng

Một cuốn nhật ký áp lực hữu ích có bốn dòng cho mỗi tình huống đáng ghi, không phải cho mỗi điểm. Bốn dòng ấy là:

Tình huống. Không phải "set hai". Mà là "5-5, 30-30, giao bóng, gió ngược, đối thủ vừa đánh một quả winner vào chân tôi".

Dấu hiệu cơ thể. Cụ thể, không dùng tính từ cảm xúc. Không phải "tôi lo". Mà là "vai phải nhô, thở bằng ngực, cảm giác nặng ở căng tay phải, nhịp tim ước khoảng 165".

Tôi đã làm gì. Một hành động, không phải một ý định. "Quay lưng, một chu kỳ bốn-bốn, nhồi bóng ba nhịp, giao vào người."

Điều gì xảy ra tiếp theo. Không chỉ kết quả điểm. Mà là "cú giao bóng vào, trả về giữa sân, tôi đánh thuận tay vào lưới" hoặc "cú giao bóng vào, tôi thắng điểm bằng cú thuận tay sâu vào góc".

Sau hai mươi dòng, bạn sẽ thấy một mẫu. Không phải mẫu bạn nghĩ mình có — mẫu thật. Có người phát hiện ra rằng họ chỉ sụp ở những điểm mà đối thủ giao bóng trước. Có người phát hiện ra rằng vấn đề không phải điểm số mà là thời tiết. Có người phát hiện ra rằng mọi cú đánh hỏng

của họ trong set thứ ba đều xảy ra sau một pha bóng dài hơn mười lăm giây — tức là vấn đề thể lực giả dạng vấn đề tâm lý.

Mẫu thứ ba là mẫu đáng sợ nhất, vì nó có nghĩa là bạn đã dành nhiều tháng để tập một thứ không phải vấn đề của mình.

Phản hồi sinh học, dùng ở mức thực dụng

Có một kỹ thuật đáng dùng và ít người dùng: dùng một buổi tập để tìm ra "nhịp tim áp lực" của mình. Đo một đai ngực, chơi ba game bình thường, rồi chơi ba game có hệ quả. Ghi lại nhịp tim ở cả hai điều kiện.

Bạn sẽ tìm được một con số. Với nhiều người chơi nghiệp dư, đó là khoảng 155 đến 170. Con số ấy quan trọng vì nó cho bạn một mốc để nhận ra sớm. Khi bạn thấy tim mình đập ở mức ấy trong một trận đấu thật, bạn biết mình đã bước vào vùng mà kỹ thuật sẽ suy giảm — và bạn có khoảng hai mươi giây để can thiệp trước khi cú đánh biểu hiện.

Cần nói rõ về giới hạn của thiết bị đeo tay. Các thiết bị quang học đo nhịp tim chính xác ở trạng thái nghỉ nhưng sai số lớn khi nhịp tim thay đổi nhanh và khi cổ tay chuyển động — hai điều kiện đúng bằng lúc bạn đang chơi. Đừng dùng số đo cổ tay để đánh giá buổi tập. Dùng đai ngực nếu bạn thực sự cần con số, hoặc chỉ dùng nhịp thở và cảm nhận chủ quan.

Cái bẫy của việc đo

Đo lường có thể trở thành một nguồn áp lực mới. Tôi đã thấy người chơi kiểm tra đồng hồ sau mỗi điểm và lo lắng vì nhịp tim không giảm đủ nhanh — và sự lo lắng ấy tự nó làm nhịp tim không giảm.

Nguyên tắc: đo để học, không đo để chấm điểm. Nhật ký chỉ có giá trị nếu nó được đọc lại sau mỗi hai tuần và chỉ để tìm mẫu. Nếu bạn đang dùng nó để tự đánh giá bản thân sau mỗi buổi, hãy đóng nó lại. Một công cụ tự đánh giá thêm vào một người chơi vốn đã tự đánh giá là một cách chắc chắn để làm mọi thứ tệ hơn.

Chương 14 — Bảy ngày

Bảy ngày không tạo ra một kỹ năng. Bảy ngày tạo ra một thói quen, và thói quen thì cần khoảng sáu tuần để thành phản xạ. Nhưng bảy ngày đủ để bạn biết cái nào trong bốn công cụ là của mình — và biết được điều đó sớm hơn sáu tuần là một khoản lãi lớn.

Chương trình

Mỗi ngày một chủ đề, một buổi, khoảng bốn mươi lăm phút. Không cần sân riêng cho năm ngày đầu. Ngày thứ sáu cần một người đánh cùng.

Ngày Chủ đề Việc phải làm

1 Nhận diện phản ứng Ghi lại dấu hiệu cơ thể khi căng: vai, thở, tay, nhịp tim. Không sửa gì cả — chỉ ghi.

2 Hơi thở Mười chu kỳ bốn-bốn-bốn sau mỗi hiệp tập thể lực, để hạ nhịp tim nhanh nhất có thể.

3 Khẩu lệnh Viết ba câu, dán lên cổ vợt, và nói to trước mỗi cú đánh suốt buổi tập.

4 Tái định khung Tập gọi tên cảm giác bằng nhãn "sẵn sàng" trong ba tình huống bị dẫn hoặc bị xử ép.

5 Nghi thức Chạy đúng bốn bước trước năm mươi quả giao bóng liên tiếp, không bỏ bước nào.

6 Mô phỏng áp lực Đánh trận bắt đầu từ 15-40 mỗi game, dùng cả bốn công cụ, ghi ba con số.

7 Tổng kết Đọc lại nhật ký, tìm một mẫu, chọn một công cụ để mang vào trận tới.

Ngày một: chỉ ghi, không sửa

Đây là ngày khó nhất với những người có thói quen sửa mọi thứ. Nhiệm vụ là ghi lại bốn dấu hiệu khi bạn thấy căng — vai có nhô không, bạn đang thở bằng ngực hay bằng bụng, tay cầm vợt chặt đến mức nào, và nhịp tim ước chừng. Không can thiệp. Không thở sâu. Không tự nhủ.

Lý do: bạn không thể can thiệp vào một dấu hiệu mà bạn không nhận ra trước khi nó thành hành vi. Hầu hết người chơi chỉ biết mình đã căng sau khi đánh hỏng — tức là sau khi đã quá muộn. Ngày một tồn tại để rút ngắn khoảng cách ấy xuống còn vài giây.

Bài tập phụ: trong ngày, ba lần bất kỳ, dừng lại năm giây và quét bốn điểm — hàm, vai, bàn tay, bàn chân. Ghi lại mức căng từ một đến năm. Đây là bài tập bạn sẽ dùng suốt đời, và nó mất năm giây.

Ngày hai: hơi thở dưới tải

Đừng tập thở khi đang ngồi. Tập thở khi nhịp tim đã lên. Cách làm: chạy hoặc tập thể lực cho đến khi nhịp tim lên khoảng 150, rồi dừng và thực hiện mười chu kỳ bốn-bốn-bốn, đếm xem nhịp tim giảm bao nhiêu trong hai phút.

Con số ấy là chỉ số phó giao cảm của bạn. Nó cải thiện rõ rệt sau hai đến ba tuần, và nó cải thiện nhanh hơn bất kỳ chỉ số nào khác trong cuốn sách này. Đó là lý do ngày hai đứng thứ hai: đây là khoản đầu tư có lãi suất cao nhất.

Ngày ba: nói to

Ba câu khẩu lệnh, viết ra giấy, dán lên cổ vợt. Và trong suốt buổi tập, nói to chúng trước mỗi cú đánh. Nói to, không nói thầm. Có hai lý do: nói to buộc bạn phải thở ra, và nói to biến một ý nghĩ thành một hành động có thể nghe thấy.

Sẽ có người trên sân nhìn bạn. Đó là một phần của bài tập — bạn đang tập làm một việc hơi kỳ quặc trước mặt người khác, và đó chính là kỹ năng bạn cần ở break point.

Ngày bốn: đổi nhãn, không đổi sự thật

Ba tình huống, tự tạo. Tự đặt mình vào thế bị dẫn 0-5 trong một buổi tập, hoặc tự đặt một mục tiêu khó đến mức bạn biết mình sẽ trượt. Rồi, ngay lúc cảm giác khó chịu xuất hiện, nói câu tái định khung đã chọn ở chương 6. Ghi lại xem cơ thể có phản ứng khác đi không.

Tiêu chuẩn thành công của ngày bốn rất khiêm tốn: không phải bạn thấy dễ chịu hơn, mà là bạn nhận ra cảm giác ấy nhanh hơn — nhanh hơn khoảng ba giây so với ngày một.

Ngày năm: năm mươi quả giao bóng

Bốn bước, không bỏ bước nào, năm mươi lần. Đây là bài tập nhằm chán nhất trong bảy ngày và cũng là bài tập tạo ra nhiều thay đổi nhất, vì nghi thức chỉ có tác dụng khi nó được thực hiện trong trạng thái mệt và chán. Một nghi thức bạn chỉ làm được khi thoải mái là một nghi thức vô dụng.

Nếu bạn bỏ một bước ở quả thứ ba mươi bảy, đừng bắt đầu lại từ đầu — hãy ghi lại. Bỏ bước ở đâu là thông tin: nó cho biết bước nào là bước bạn thấy vô nghĩa nhất. Và bước bạn thấy vô nghĩa nhất thường là bước bạn cần nhất.

Ngày sáu: có hệ quả

Bài tập ở chương 12, phiên bản đầy đủ: mỗi game bắt đầu từ 15-40 nghiêng về đối thủ, mười game, dùng cả bốn công cụ, ghi ba con số cho mỗi game. Đây là ngày duy nhất cần một người đánh cùng, và cũng là ngày duy nhất bạn có thể đo được sự khác biệt giữa ngày một và ngày sáu.

Ngày bảy: đọc lại và chọn một

Đọc nhật ký. Tìm một mẫu. Rồi chọn đúng một công cụ để mang vào trận tiếp theo.

Đây là phần mà hầu hết người chơi làm sai: họ cố mang cả bốn. Bốn công cụ cùng lúc trong một trận đấu thật là bốn lý do để tự trách mình. Một công cụ, dùng trong ba tháng, đến khi nó thành phản xạ — rồi thêm cái thứ hai. Đó là tốc độ thật của việc học một kỹ năng dưới áp lực, và không có cách nào nhanh hơn.

Còn về phần "trạng thái tĩnh" mà nhiều tài liệu gắn vào ngày cuối cùng: tôi không đưa nó vào đây như một đích đến. Ngồi yên hai mươi phút và hình dung một trận đấu hoàn hảo là một bài tập tốt, nhưng nó không phải trạng thái cuối của hành trình, và nó không phải điều kiện để chơi hay. Mục tiêu của bảy ngày này không phải là một cái đầu trống rỗng. Mục tiêu là một cái đầu có quy trình — và quy trình thì ồn ào, bận rộn, và hoạt động tốt hơn nhiều so với sự tĩnh lặng trong một trận đấu thật.

PHẦN NĂM · HAI NGƯỜI GIỮ ĐƯỢC NHỊP

Chương 15 — Nadal và Djokovic: hai cách giữ nhịp

Hai người, cùng một thể hệ, cùng một đối thủ, và hai chiến lược đối lập hoàn toàn để giải cùng một bài toán. Nhìn họ cạnh nhau là cách nhanh nhất để hiểu rằng không có một công thức đúng cho áp lực — chỉ có những công thức nhất quán.

Nadal: thu hẹp

Rafael Nadal giành mười bốn chức vô địch Roland Garros, một con số mà nhiều người cho là sẽ không bao giờ bị vượt. Nhưng thứ đáng học không phải con số. Nó là cách anh xử lý khoảng thời gian giữa hai điểm trong mười bốn giải đấu ấy.

Chiến lược của Nadal là thu hẹp. Anh không nói về việc vô địch. Anh không nói về set tiếp theo. Anh nói về chai nước, về dây vợt, về quả bóng trước mặt. Trong trận chung kết Roland Garros 2012 kéo dài hơn sáu giờ và phải đấu tiếp sang hôm sau, điều đáng chú ý không phải là anh chịu được lâu đến thế, mà là anh vẫn đang làm đúng những việc nhỏ ấy ở giờ thứ sáu như ở giờ thứ nhất.

Cơ chế đằng sau chiến lược này rất cụ thể và đã được nói ở chương 8: một hành động nhỏ, có điểm bắt đầu và điểm kết thúc, chiếm trọn khoảng trống mà nỗi sợ cần để lớn lên. Nadal không đánh bại áp lực bằng cách mạnh mẽ hơn nó. Anh làm cho nó không có chỗ đứng về mặt vật lý.

Điều đáng học: phạm vi. Nếu bạn đang ở trong một tình huống mà bạn không kiểm soát được gì — đối thủ hay hơn, khán giả đông, giải đấu lớn — hãy thu nhỏ phạm vi cho đến khi bạn tìm được một việc bạn kiểm soát được hoàn toàn. Rồi làm việc ấy thật chính xác. Không phải để trốn tránh. Để có một điểm tựa.

Điều không nên học: những hành vi cụ thể. Xếp chai nước thẳng hàng không có tác dụng gì với bạn, vì nó không phải nghi thức của bạn. Sao chép hình thức mà bỏ qua chức năng là cách chắc chắn nhất để biến một công cụ thành một mê tín.

Djokovic: mở rộng

Chiến lược của Novak Djokovic đi ngược lại hoàn toàn. Anh không thu hẹp — anh hấp thụ.

Trong trận chung kết Wimbledon 2019, anh đối mặt hai điểm vô địch của đối thủ ở set thứ năm và thắng trận tie-break dài nhất trong lịch sử chung kết đơn nam. Khán đài nghiêng hẳn về phía bên kia lưới. Và Djokovic kể lại rằng khi đám đông hô tên đối thủ, anh chuyển âm thanh ấy thành tên mình trong đầu.

Đây không phải là một mẹo hay. Đây là một triết lý khác về áp lực: thay vì tạo một khoảng trống để áp lực không lọt vào, hãy mở cửa và đổi bản chất của thứ đi vào. Năng lượng thù địch, khi không bị chống lại, không còn là năng lượng thù địch — nó chỉ là năng lượng.

Điều đáng học: tính chủ động. Nadal chủ động tạo ra một vùng an toàn; Djokovic chủ động chiếm lấy toàn bộ không gian, kể cả phần không thuộc về anh. Cả hai đều là hành động, không phải phản ứng. Và đó là điểm chung duy nhất giữa hai người: không ai trong hai người chờ áp lực đến rồi mới xử lý.

Điều không nên học: việc biến sự thù địch thành nhiên liệu chỉ hoạt động khi bạn có một nền tảng rất vững. Với người chơi nghiệp dư, việc cố "dùng cơn giận" thường kết thúc bằng việc cơn giận dùng bạn. Nếu bạn chưa có quy trình, hãy học Nadal trước.

Điều cả hai đều làm, và nó là thứ duy nhất cần thiết

Cả hai đều có một nghi thức cố định, thực hiện giống hệt nhau ở mọi tỷ số. Không phải giống nhau về hình thức — giống nhau về tính nhất quán. Nghi thức của họ không thay đổi khi họ dẫn 5-0 hay bị dẫn 0-5. Đó chính là điểm mấu chốt.

Vì nếu nghi thức của bạn thay đổi theo tỷ số, thì nó không phải nghi thức — nó là một phản ứng, và phản ứng thì luôn do tình huống quyết định. Một nghi thức chỉ có giá trị khi nó là hằng số duy nhất trong một trận đấu mà mọi thứ khác đang thay đổi.

Và đây là điều cuối cùng, quan trọng hơn mọi thứ trong chương này: cả hai người này đều đã thua những trận lớn. Nadal thua chung kết, Djokovic thua chung kết, cả hai đều từng bị đánh bại khi đang ở đỉnh cao nhất. Quy trình không đảm bảo chiến thắng. Nó chỉ đảm bảo một điều: khi thua, bạn thua vì đối thủ chơi tốt hơn — không phải vì bạn đã bỏ mình lại phía sau.

Đó là toàn bộ mục tiêu của cuốn sách này, và nó là một mục tiêu đủ khiêm tốn để thực sự đạt được.

Chương 16 — Sau khi tiếng vợt ngừng

Có một tấm ảnh cũ mà tôi giữ trong đầu khi viết cuốn sách này. Một cô bé đứng trong bộ váy kẻ ô vuông, tay cầm một cây vợt gỗ to gần bằng người, mắt nhìn thẳng vào ống kính với vẻ mặt nghiêm trang của một người chưa từng biết áp lực là gì.

Cô bé ấy chưa có tỷ số. Chưa có bảng xếp hạng. Chưa có ai ngồi trên khán đài chờ cô thất bại. Cô chỉ đang cầm một cây vợt, và việc ấy có vẻ là đủ.

Toàn bộ cuốn sách này là một nỗ lực — có lẽ là nỗ lực vô vọng — để lấy lại một phần của trạng thái ấy. Không phải sự ngây thơ. Sự ngây thơ không lấy lại được, và nếu lấy lại được thì cũng không đáng: người chơi hiểu rõ áp lực chơi một thứ quần vợt sâu hơn người chơi không hiểu. Nhưng có một thứ trong tấm ảnh ấy vẫn còn dùng được: khả năng cầm vợt mà không cần được phép.

Khoảng lặng là chỗ ở

Trong suốt cuốn sách, tôi đã nói về khoảng hai mươi lăm giây giữa hai điểm như thể nó là một cái hộp kỹ thuật — một nơi để thực hiện bốn bước, một nơi để thở, một nơi để nói câu khẩu lệnh. Nó đúng như thể về mặt thực hành. Nhưng nó cũng là một điều khác, và điều khác ấy mới là lý do cuốn sách tồn tại.

Một trận quần vợt, tính cả giờ, gồm khoảng ba giờ trong đó quả bóng đang bay hoặc đang được tung lên, và khoảng mười lăm phút trong đó bạn thực sự đang đánh bóng. Phần còn lại — phần lớn nhất — là khoảng lặng. Bạn đứng đó, thở, đi bộ, lau mặt, chờ.

Đó là nơi bạn sống phần lớn cuộc đời thi đấu của mình. Và hầu hết người chơi coi khoảng lặng là thời gian chết — thứ phải chịu đựng giữa những điểm bóng. Họ dùng nó để nghĩ về điểm vừa rồi, hoặc về điểm sắp tới, hoặc về việc họ đang chơi hay hay dở. Nói cách khác: họ dùng phần lớn thời gian thi đấu của mình để ở một nơi khác.

Cuốn sách này nói một điều ngược lại: khoảng lặng không phải thời gian chết. Nó là nơi áp lực được tạo ra, và vì thế nó là nơi duy nhất áp lực có thể được tháo. Bạn không tháo được áp lực trong lúc đánh bóng, vì lúc đó bạn đang bận đánh bóng. Bạn tháo nó trong khoảng lặng, hoặc không tháo được ở đâu cả.

Điều chuyển ra ngoài sân

Có một lợi ích phụ của việc học quản lý áp lực mà ít người nói đến, và nó không liên quan đến tennis.

Một người học được cách nhận ra trạng thái căng của mình trong bốn giây, và biết một hành động cụ thể để thoát ra, thì người ấy có kỹ năng ấy ở mọi nơi khác. Trong một cuộc họp mà mọi người đang chờ bạn nói. Trong một cuộc điện thoại bạn không muốn nhận. Trước một quyết định mà bạn đã trì hoãn ba tuần.

Đó không phải là một lời hứa về hạnh phúc. Đó là một quan sát đơn giản: kỹ năng này được xây bằng cách lặp lại trong một môi trường có hệ quả rõ ràng và phản hồi nhanh. Sân tennis là một trong những môi trường tốt nhất để học nó, vì bạn biết ngay mình đúng hay sai, và vì cái giá của việc sai chỉ là một điểm.

Ít có nơi nào trên đời cho bạn thất bại nhiều lần đến thế với cái giá thấp đến thế. Hai trăm điểm trong một trận. Mỗi điểm là một lần thử, một lần sai, một lần bắt đầu lại trong hai mươi giây. Đó là một phòng thí nghiệm, và hầu hết chúng ta đi qua nó hàng nghìn giờ mà không dùng đến.

Cái còn lại

Nếu bạn đọc đến đây và chỉ mang theo được một thứ, tôi muốn nó là thứ này: áp lực không phải bằng chứng rằng bạn yếu. Nó là bằng chứng rằng bạn đang làm một việc có ý nghĩa với mình. Cơ thể không bật chế độ khẩn cấp cho những việc không quan trọng.

Và vì thế, câu hỏi không phải là làm sao để không còn cảm thấy áp lực. Câu hỏi là: khi nó đến — và nó sẽ đến, ở điểm quan trọng nhất, đúng như nó vẫn luôn đến — bạn có một quy trình để đi qua nó trong hai mươi lăm giây, hay bạn không có gì cả.

Hai mươi lăm giây. Bốn bước. Một câu khẩu lệnh. Một mục tiêu cụ thể. Đó là tất cả những gì cuốn sách này thực sự đề nghị bạn mang vào sân.

Phần còn lại — cú đánh, quả bóng, tỷ số, khán giả — đã ở đó từ trước, và sẽ ở đó sau. Bạn không cần thêm gì cho chúng. Bạn chỉ cần có mặt.

PHỤ LỤC · THUẬT NGỮ

Phụ lục — Thuật ngữ

Các thuật ngữ dùng trong sách, xếp theo thứ tự xuất hiện. Phần giải thích giữ ngắn và ưu tiên cách dùng trên sân hơn là định nghĩa học thuật.

Áp lực hiệu suất

Căng thẳng sinh ra từ việc cần chơi tốt để đạt một mục tiêu — giữ suất, giữ thứ hạng, không thua trước mặt ai đó. Không phụ thuộc vào tỷ số; có thể xuất hiện khi đang dẫn 5-0.

Áp lực cạnh tranh

Căng thẳng đến từ phía đối thủ: họ mạnh hơn, hoặc đang chơi ở một đẳng cấp mà bạn không có câu trả lời. Dấu hiệu đặc trưng là bắt đầu tính điểm trước khi điểm kết thúc.

Áp lực điểm số

Căng thẳng gắn với những tỷ số làm thay đổi cục diện: 30-30, 0-30, break point, set point, match point, tie-break. Biểu hiện có thể là co lại (vung ngắn) hoặc bung ra (vung quá dài).

Áp lực nội tâm

Căng thẳng không đến từ trận đấu: cơn giận sau một quyết định của trọng tài, nỗi nhục sau hai quả giao bóng hỏng, kỳ vọng của người khác, hoặc một chuyện xảy ra trước khi ra sân.

Hệ thần kinh giao cảm

Nhánh khẩn cấp của hệ thần kinh tự chủ. Tim nhanh, mạch ngoại vi co, cơ gồng, đồng tử giãn. Hữu ích cho phản ứng nhanh, nhưng không có phanh tự động.

Hệ thần kinh phó giao cảm

Nhánh phục hồi. Tim chậm, mạch giãn, cơ mềm, thở sâu. Là trạng thái bạn cần đưa cơ thể về trong khoảng hai mươi lăm giây giữa hai điểm.

Dây phế vị

Dây thần kinh phó giao cảm chính, chạy từ não xuống tim và phổi. Là dây duy nhất của hệ tự chủ mà ý thức tác động được trực tiếp, thông qua nhịp thở.

Hạnh nhân

Cấu trúc não gắn cờ nguy hiểm và kích hoạt phản ứng khẩn cấp. Đường tín hiệu từ hạnh nhân đi lên nhanh hơn đường trấn an từ vỏ não đi xuống, nên lời nhủ luôn chậm hơn phản ứng.

Thờ hộp bốn-bốn-bốn

Hít vào bốn giây, giữ bốn giây, thở ra bốn giây, ngưng bốn giây. Ba đến năm chu kỳ giữa hai điểm. Pha ngưng cuối là pha quan trọng nhất.

Thờ bốn-bảy-tám

Hít vào bốn giây, giữ bảy giây, thở ra tám giây, lặp bốn lần. Dùng ở những khoảng nghỉ dài hơn: đổi sân, nghỉ giữa set, trước tie-break.

Khẩu lệnh chỉ dẫn

Câu ngắn nói với cơ thể phải làm gì, dùng ngay trước và trong cú đánh. Ba đến năm từ, nói về một bộ phận cơ thể, không đòi niềm tin. Ví dụ: "vung hết", "chân nhẹ".

Khẩu lệnh động viên

Câu nói rằng việc này quan trọng, dùng trong khoảng nghỉ chứ không dùng trong cú đánh, vì nó chiếm nguồn lực nhận thức mà cú đánh cần.

Tái định khung

Giữ nguyên dữ liệu và đổi cách đọc. Áp dụng cho cảm xúc, không áp dụng cho tỷ số: được phép đổi nhãn cho cơn run, không được phép nói dối về điểm số.

Quán tưởng

Chạy lại một đoạn phim ngắn trong đầu trước khi thực hiện. Phải có ba thành phần: đường bóng, điểm rơi, cảm giác ở điểm tiếp xúc. Thiếu thành phần thứ ba thì chỉ là mơ mộng.

Nghi thức trước điểm

Chuỗi bốn bước cố định trong khoảng lặng: ngắt kết nối thể lý, đặt lại nhịp thở, quyết định chiến thuật, kích hoạt nhịp. Giá trị nằm ở tính nhất quán, không nằm ở hình thức.

Lực phản chi mặt đất

Lực mặt sân đẩy ngược lại khi bạn đập xuống. Nguồn gốc của gần như toàn bộ sức mạnh trong mọi cú đánh. Mất lực này là mất mát lớn nhất khi áp lực tăng.

Chuỗi động học

Đường truyền lực từ đất qua cổ chân, đầu gối, hông, thân, vai, khuỷu, cổ tay ra vợt. Chỉ mạnh bằng mắt xích yếu nhất, và dưới áp lực mắt xích yếu nhất luôn là cổ tay.

Độ trễ đầu vợt

Độ chậm tương đối của đầu vợt so với tay khi vung. Không phải kỹ thuật cần tạo ra mà là thứ còn lại khi bạn không can thiệp.

Co-cơ đồng thời

Căng đồng thời cả nhóm cơ đối kháng để tìm cảm giác chắc chắn. Khóa khớp, xóa độ trễ, làm bóng đi phẳng và mất biên an toàn trên lưới.

Điểm tiếp xúc

Vị trí mặt vợt gặp bóng so với thân người. Bóng ở phía trước hông là bóng có thể tấn công; bóng ở sau hông chỉ có thể đẩy hoặc phòng thủ.

Bước tách

Bước nhảy nhẹ và tiếp đất bằng hai chân trước khi đối thủ chạm bóng. Là cơ hội duy nhất để đặt trọng tâm ở đúng độ cao trước khi pha bóng bắt đầu.

Bước điều chỉnh

Chuỗi ba đến năm bước rất ngắn trước khi đặt chân trụ. Giữ cơ chân trong trạng thái sẵn sàng đập, và đồng thời chiếm chỗ của dòng suy nghĩ tiêu cực.

Mô phỏng áp lực

Tập luyện có hệ quả: bắt đầu từ tỷ số bất lợi hoặc thuận lợi, có hình phạt thể chất, có ghi chép. Là cách duy nhất để chuyển kỹ năng từ trạng thái thư giãn sang trạng thái thi đấu.

Tốc độ hồi phục nhịp tim

Mức giảm nhịp tim trong sáu mươi giây đầu sau khi điểm kết thúc. Chỉ số dự báo tốt hơn nhịp tim tuyệt đối về khả năng giữ kỹ thuật ở những điểm sau.

Phản hồi sinh học

Dùng thiết bị đo để nhìn thấy trạng thái cơ thể trong lúc tập. Hữu ích để tìm "nhịp tim áp lực" của bản thân; thiết bị đeo cổ tay có sai số lớn khi đang vận động.

Thư giãn cơ tiến triển

Căng một nhóm cơ năm giây rồi thả hoàn toàn hai mươi giây, đi từ bàn chân lên tới mặt. Mục đích là dạy bạn nhận ra cảm giác căng ở mức độ thấp.

Tầm nhìn đường hầm

Thu hẹp trường nhìn tự động dưới áp lực mạnh. Là triệu chứng, không phải kỹ thuật. Khác với tiêu điểm hẹp chủ động — nhìn hẹp nhưng vẫn giữ nhận thức ngoại vi.

Chú ý hướng ngoại

Hướng sự chú ý vào bóng, vào hông và mặt vợt đối thủ, thay vì vào cơ thể mình. Vừa cho dữ liệu thật, vừa không để lại chỗ cho việc tự đánh giá.

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

QUẢN LÝ ÁP LỰC TRONG TENNIS

Quản vợt không thưởng cho người đánh mạnh nhất. Nó thưởng cho người cảm nhận rõ nhất cơ thể mình đang làm gì, ở đâu, và vào lúc nào. Cuốn sách này là một lộ trình để đi đến chỗ đó.

Tennis Future Lab · Tennis Future Lab