

Tâm Lý Học Chiến Thắng Đỉnh Cao Allen Fox, PhD

Nếu Tôi Đánh Hay Hơn, Tại Sao Tôi Không Thể Thắng?

If I'm the Better Player, Why Can't I Win? — Khám phá nghịch lý trận đấu, nghệ thuật làm chủ cái tôi (Ego), giải phẫu hiện tượng Choking và chiến lược tâm lý bất khả xâm phạm.

Tác giả: Tiến sĩ Allen Fox (PhD UCLA, Top 10 ATP)

Lời giới thiệu: Richard Evans

Ngôn ngữ: Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu

Đọc Trực
Tuyến

Tải PDF Vector Bản
Đẹp

Mục Lục Nội Dung

Phần I: Nghịch Lý Trận Đấu & Bản Ngã Nhà Vô Địch

Phần II: Nỗi Sợ Thất Bại & Giải Phẫu Choking

Phần III: Đập Tan Giáp Tâm Lý & Hóa Giải Đòn Hiểm

Phần IV: Đánh Đôi, Quản Trị Năng Lượng & Triết Lý Sống

Phần I: Nghịch Lý Trận Đấu, Cuộc Chiến Bản Ngã & Cá Tính Của Các Nhà Vô Địch

Khám phá tâm lý học chiến thắng từ Tiến sĩ Allen Fox: Tại sao tay vợt có cú đánh đẹp hơn

*lại thường xuyên thất bại và
bài học từ Connors, Borg,
McEnroe*

1. Nghịch Lý Quần Vợt:

| **Bạn Có Thực Sự Muốn Thắng?**

Cảnh tượng này diễn ra hàng ngày trên khắp các sân quần vợt thế giới:

Một tay vợt bước ra sân với bộ trang phục đắt tiền, những cú vung vợt đẹp như sách giáo khoa, thuận tay mượt mà và trái tay thanh thoát.

Đối thủ của anh ta là một kẻ đánh bóng vụng về, cầm cán vợt kỳ dị, chuyên cắt bóng xén xoáy và đẩy những quả bóng bổng lơ lửng khó chịu.

Ai nhìn vào cũng đinh ninh rằng tay vợt đánh bóng đẹp mắt sẽ nghiền nát đối thủ dễ dàng.

Thế nhưng hai giờ sau, kẻ thất

trận rời sân trong sự cay đắng
tủi nhục lại chính là "tay vợt
chơi hay hơn", miệng không
ngừng lẩm bẩm những lời bào
chữa: "Hôm nay tôi đánh dưới
sức", "Gió to quá", hay "Hắn ta
chỉ biết đánh bóng rùa!".

Tiến sĩ Allen Fox — một tiến sĩ
tâm lý học từ Đại học UCLA
danh tiếng và từng năm lần lọt
vào Top 10 tay vợt hàng đầu
nước Mỹ — chỉ ra rằng:

Quần vợt không phải là một
cuộc thi hoa hậu chấm điểm
phong cách; quần vợt là một
cuộc chiến sinh tử khốc liệt về
mặt tâm lý giữa hai bản ngã
(Ego).

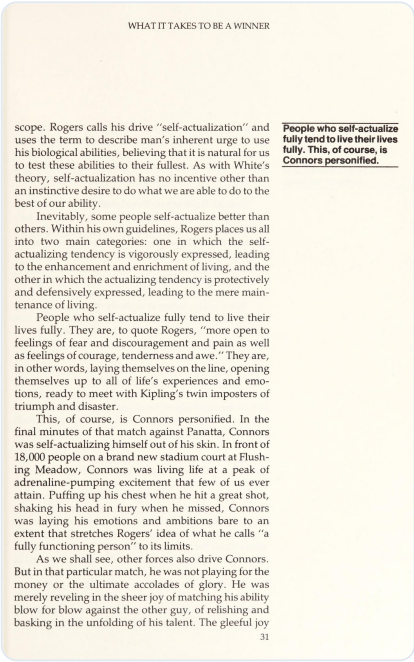
Rất nhiều người chơi thích
"đánh bóng đẹp" hơn là
"giành chiến thắng".

Họ thà tung ra một cú đánh
mạo hiểm đẹp mắt rồi đánh
hổng để có cơ an ủi rằng
"mình dám chơi tấn công", còn

hơn là phải cẩn rằng đánh bóng an toàn, kiên nhẫn chịu đựng gian khổ để đoạt từng điểm số xấu xí.

Muốn trở thành một kẻ chiến thắng thực thụ, bạn phải can đảm rũ bỏ sự phù phiếm của cái tôi và học cách yêu thích sự thực dụng tàn nhẫn của tỷ số trận đấu.

2. Tổ Chất Cốt Tử Của Kẻ Chiến Thắng & Cá Tính Các Siêu Sao



Hình minh họa (Fox Plate 1): Hồ sơ nhân cách kẻ chiến thắng — Phân tích động lực tự khẳng định (Self-Actualization) và bản năng chiến đấu dưới áp lực thi đấu.
[English: Profile of a Winner: Drive for Self-Actualization in Combat]

FACTOR	LOW SCORE DESCRIPTION	AVERAGE			SIGNIF. ABOVE AVERAGE	HIGH SCORE DESCRIPTION
		5.0	5.5	6.0		
L	TRUSTING, ACCEPTING CONDITIONS (Alaxia)			X		SUSPICIOUS, HARD TO FOOL (Protension)
M	PRACTICAL, "DOWN-TO- EARTH" CONCERNS (Pravemia)	X				IMAGINATIVE, SCHE- MIAN, ABSENT-MINDED (Autia)
N	FORTHRIGHT, UNPRE- TENTIOUS, GENUINE BUT SOCALLY CLUMSY (Artlessness)		X			ASTUTE, POLISHED, SOCALLY AWARE (Shrewdness)
O	SELF-ASSURED, PLACID, SECURE, COMPLACENT, SERENE (Untroubled adequacy)		X			APPREHENSIVE, SELF- REPROACHING, INSE- CURE, WORRYING, TROUBLED (Guilt proneness)
Q ¹	CONSERVATIVE, RE- SPECTING TRADITIONAL IDEAS (Conservation of temperament)			X		EXPERIMENTING, LIB- ERAL, FREE-THINKING (Radicalism)
Q ²	GROUP-DEPENDENT, A "JOINER" AND SOUND FOLLOWER (Group adherence)			X		SELF-SUFFICIENT, RE- SOURCEFUL, PREFERENCES OWN DECISIONS (Self-sufficiency)
Q ³	CONTROLLED, EXACTING WILL POWER, SOCIALLY PRECISE, COMPULSIVE (High Strength of self- sentiment)			X		UNDISCIPLINED SELF- CONFLICT, LAX, FOL- LWS URGES, CARELESS OF SOCIAL RULES (Low integration)
Q ⁴	RELAXED, TRANQUIL, UNFRUSTRATED, COM- POSED (Low ergic tension)			X		TENSE, FRUSTRATED, DRIVEN, OVERWROUGHT (High ergic tension)

All scores were first converted to STEN scores and averaged. Statistical significance was determined at the .05 level.

Hình minh họa (Fox Plate 2): Ma trận thang điểm căng thẳng thi đấu — Đánh giá mức độ kích hoạt hệ thần kinh giao cảm và kiểm soát độ biến thiên nhịp tim.
[English: Competitive Tension Score Matrix & Nervous System Activation Levels]

Một nhà vô địch không được định nghĩa bởi những cú đánh ăn điểm thần sầu lúc đang dẫn trước bốn mươi-không; đẳng cấp của họ được bộc lộ trong những thời điểm họ đang chơi với phong độ tồi tệ nhất nhưng vẫn tìm ra con đường dẫn tới chiến thắng.

Tiến sĩ Fox phân tích ba phẩm chất tâm lý cốt tử:

Thứ nhất, Tính cạnh tranh hung bạo (Relentless Competitiveness): Kẻ chiến thắng ghét thất bại hơn là yêu chiến thắng. Nỗi đau của sự thất bại ám ảnh họ sâu sắc, thôi thúc họ chiến đấu đến giọt sức lực cuối cùng dù thể xác đang kiệt quệ.

Thứ hai, Sự tỉnh táo thực tế (Cold Realism): Họ không sống trong ảo tưởng về những cú đánh kỳ diệu; họ nhìn nhận trận đấu đúng như bản chất thực của nó và sẵn sàng thay đổi kế hoạch chiến thuật ngay lập tức để bẻ gãy nhịp độ của đối phương.

Bài học từ ba cá tính huyền thoại lớn nhất lịch sử:

Jimmy Connors: Biểu tượng của ngọn lửa cuồng nộ và sự hiểu chiến hoang dã. Connors bước vào sân đấu như một võ sĩ bước lên võ đài giác đấu La

Mã. Ông biến từng đường bóng thành một mối thù cá nhân và sử dụng năng lượng thù hận để thiêu rụi mọi rào cản tâm lý của đối thủ.

Bjorn Borg: Đối cực hoàn hảo của Connors — "Tảng băng Bắc Âu". Borg giấu kín mọi cảm xúc đằng sau gương mặt vô cảm như tượng đá. Sự điềm tĩnh lạnh lùng của ông khiến đối phương rơi vào trạng thái tuyệt vọng vì cảm giác như đang đánh bóng vào một bức tường thành kiên cố không thể xuyên thủng.

John McEnroe: Thiên tài lập dị sở hữu cảm giác bóng ma thuật. McEnroe sử dụng những cơn thịnh nộ bùng phát với trọng tài như một công cụ kích hoạt adrenaline, đánh thức sự tập trung tột độ của bản thân đồng thời làm xáo trộn nhịp độ thi đấu của đối phương.



Hình 2.1: Ngọn lửa cuồng nộ của Jimmy Connors: Biểu tượng của tính cạnh tranh hung bạo — biến từng điểm số thành trận chiến sinh tử trên đấu trường La Mã.



Hình 2.2: Tầng băng Bắc Âu Bjorn Borg: Kiểm soát cảm xúc tuyệt đối, mặt lạnh như tượng đá triệt tiêu mọi hy vọng phản kháng tinh thần của đối phương.



Hình 2.3: Thiên tài John McEnroe: Sử dụng những phản ứng cảm xúc mãnh liệt để kích hoạt adrenaline và bẻ gãy nhịp độ thi đấu của đối thủ.

Phần II: Nỗi Sợ Thất Bại, Nỗi Sợ Chiến Thắng & Giải Phẫu Hiện Tượng Choking

Phân tích cơ chế tự hủy hoại tiềm thức khi dẫn điểm sâu, chiếc bẫy tự bào chữa và phương pháp tái lập độ sắc bén của vũ khí

3. Nỗi Sợ Thất Bại & Nỗi Sợ Chiến Thắng (The Fears That Paralyze)



Hình minh họa (Fox Plate 3):
Nghi thức chuẩn bị tâm lý trước trận đấu — Thu hẹp kích thích ngoại cảnh để bảo toàn năng lượng tập trung tuyệt đối.
[English: Pre-Match Mental Preparation & Stimulus Minimization Rituals]

Hầu hết mọi người đều nghĩ rằng các tay vợt chỉ sợ thua trận; nhưng dưới góc nhìn của một tiến sĩ tâm lý học, Allen Fox khẳng định rằng "Nỗi sợ chiến thắng" (The Fear of

Winning) cũng có sức công phá hủy diệt không kém:

Khi một người chơi yếu hơn bất ngờ dẫn trước một hạt giống số một với tỷ số năm-hai ở ván đấu quyết định, tâm trí tiềm thức của anh ta bắt đầu bị rung chuyển dữ dội bởi sự hoảng loạn vô hình.

Những câu hỏi độc hại bắt đầu xuất hiện trong đầu: "Mình thực sự sắp đánh bại nhà vô địch sao?", "Mọi người sẽ kỳ vọng gì ở mình trong trận đấu tới?", "Liệu đây có phải chỉ là một sự may mắn ngẫu nhiên?".

Chiếc bẫy tự bào chữa (The Excuse Trap):

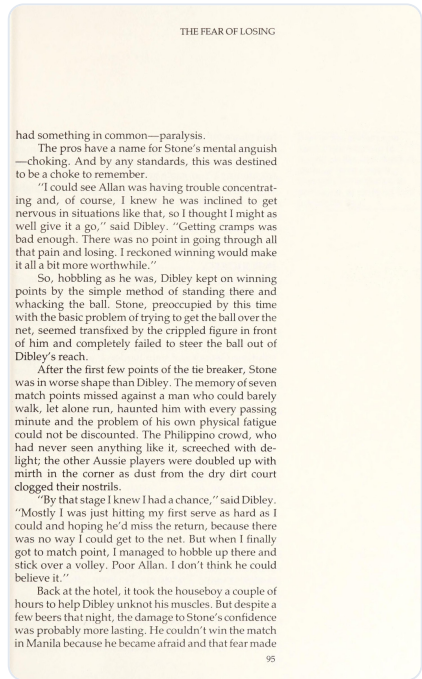
Nỗi sợ lớn nhất của bản ngã con người không phải là việc thua một trận đấu, mà là nỗi nhục nhã khi phải thừa nhận rằng mình kém cỏi hơn đối thủ sau khi đã dốc hết một trăm phần trăm sức lực.

Để bảo vệ lòng tự tôn mong manh đó, tiềm thức sẽ ngấm ngầm giở trò tự phá hoại: nó xui khiến người chơi thi đấu hơi hợt, nổi nóng với trọng tài hoặc tung ra những cú đánh bừa bãi liều lĩnh.

Bằng cách đó, khi thua cuộc, người chơi có thể dễ dàng tự ru ngủ bản thân bằng lời bào chữa: "Tôi thua chỉ vì hôm nay tôi chán không buồn đánh", chứ không phải vì đối phương giỏi hơn tôi.

Bước đầu tiên để trở thành một nhà vô địch là dám từ bỏ mọi chiếc cơ bào chữa, chấp nhận đối diện trần trụi với khả năng thất bại và chiến đấu hết mình trong từng đường bóng.

4. Giải Phẫu Hiện Tượng Choking & Cách Hóa Giải (Breaking the Choke Cycle)



Hình minh họa (Fox Plate 4):
Giải phẫu hiện tượng tê liệt cơ bắp
(Choking Paralysis) — Cơ chế sinh
học khi sợ thua và phương thuốc
điều hòa hơi thở sâu.

[English: The Anatomy of Choking:
Physiological Paralysis and Breathing
Control]

Hiện tượng "Nghẹn thở vì áp
lực" (Choking) là bi kịch lớn
nhất trong môn quần vợt: đó
là khi bạn cảm thấy cánh tay
mình bị đông cứng như đá,
bàn tay ướt đầm mồ hôi và

không thể thực hiện được một cú đánh cơ bản nhất dù đã tập luyện hàng chục năm.

Tiến sĩ Fox giải mã cơ chế tâm lý của Choking:

Choking xảy ra khi sự chú ý của bạn chuyển dịch hoàn toàn từ ngoại tại (quỹ đạo của quả bóng, vị trí của đối thủ) sang nội tại (sự lo sợ, nhịp tim đập nhanh, kết quả điểm số sau trận đấu).

Khi bạn quá chú ý vào việc kiểm soát từng cơ bắp ở cánh tay, bạn đã vô tình tước đoạt quyền điều khiển tự động của tiểu não và hệ thần kinh cơ.

Ba bước phá vỡ vòng lặp Choking ngay trên sân đấu:

Bước một, Thừa nhận cảm giác lo âu thay vì chối bỏ nó: Hãy tự nhủ rằng lo lắng là phản xạ sinh lý hoàn toàn bình thường của mọi tay vợt, kể cả những

nhà vô địch Grand Slam. Đừng cố gồng mình ép bản thân phải "bình tĩnh"; hãy chấp nhận nhịp tim đang đập nhanh như một nguồn năng lượng sẵn sàng hành động.

Bước hai, Hướng tiêu điểm vào các mục tiêu cụ thể bên ngoài: Thay vì nghĩ về tỷ số, hãy tập trung thị giác vào đường chỉ khâu của quả bóng nỉ đang bay tới, hoặc lắng nghe âm thanh giòn tan khi mặt vợt tiếp xúc bóng.

Bước ba, Duy trì biên độ vung vợt trọn vẹn: Khi sợ hãi, phản xạ tự nhiên của con người là rút tay lại và "đẩy" bóng qua lưới. Hãy củng cố lại phản xạ nguy hiểm này bằng cách vung vợt dứt khoát hết biên độ qua vai đối diện, để lực quán tính tự nhiên giải phóng năng lượng an toàn.

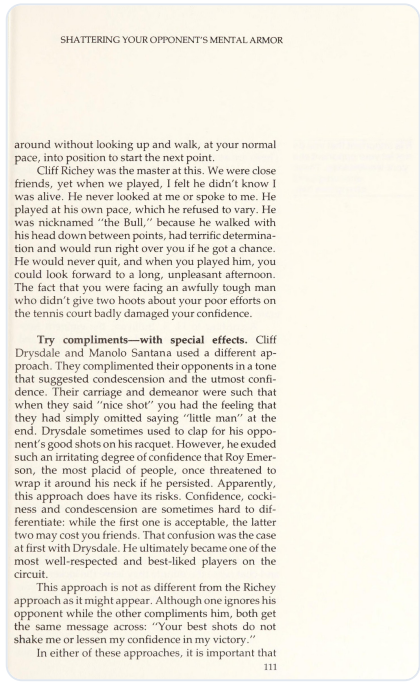
Phần III: Đập Tan Giáp Tâm Lý Đối Thủ & Nghệ Thuật Hóa Giải Đòn Tâm Lý Chiến

*Chiến lược gieo mầm hoài nghi
vào đầu đối phương, nhận diện
các chiêu trò tiểu xảo
Gamesmanship và bí quyết giữ
vững sự bất khả xâm phạm*

5. Đập Tan Tấm Giáp

Tâm Lý Của Đối Thủ

(Shattering the Armor)



Hình minh họa (Fox Plate 5):
Đập tan tấm giáp tâm lý của đối thủ — Tận dụng ngôn ngữ cơ thể kiên định và duy trì nhịp độ bước đi chậm rãi giữa các pha bóng.
[English: Shattering the Opponent's Armor: Confident Body Language & Steady Pace]

Mỗi người chơi bước vào sân đấu đều tự trang bị cho mình một "tấm giáp tâm lý" vô hình — đó là niềm tin vào vũ khí sở trường và sự tự tin về đẳng cấp của bản thân.

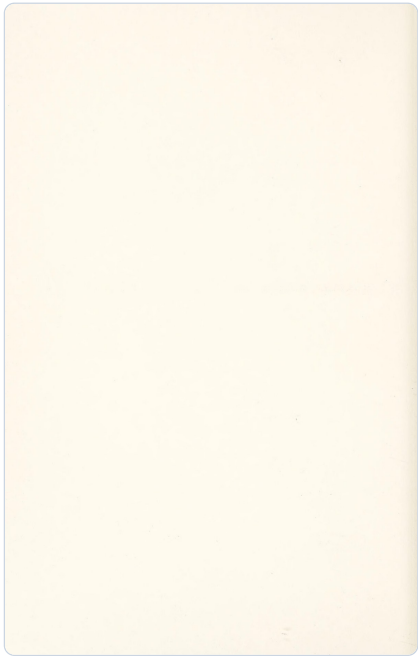
Nhiệm vụ hàng đầu của bạn không chỉ là đánh bóng vào sân; nhiệm vụ của bạn là tìm ra vết nứt trên tấm giáp đó và gieo rắc mầm mống hoài nghi vào tâm trí đối phương.

Tiến sĩ Fox chỉ ra các chiến thuật tâm lý phá vỡ đối thủ:

Thứ nhất, Tấn công vào sự kiêu ngạo của đối phương: Nếu đối thủ bước vào trận đấu với tâm thế coi thường bạn, hãy kiên trì cắt những quả bóng thấp và lớp bóng bổng để kéo dài loạt bóng bền. Việc không thể dứt điểm ăn điểm ngay sẽ khiến sự kiêu ngạo của họ nhanh chóng biến thành nỗi ức chế và phần nộ tội độ.

Thứ hai, Tước đoạt cảm giác nhịp điệu: Đa số các tay vợt hiện đại thích đánh bóng ở tốc độ cao và điểm rơi cố định. Hãy phá vỡ nhịp điệu của họ bằng cách liên tục thay đổi tốc

độ, đánh một quả bóng nặng xoáy rồi tiếp nối bằng một quả bóng mềm nhẹ không lực. Khi không thể tìm thấy nhịp điệu quen thuộc, cỗ máy kỹ thuật của họ sẽ tự động sụp đổ từ bên trong.



Hình 5.1: Đập tan tấm giáp tâm lý đối thủ: Khai thác những khoảnh khắc do dự, bẻ gãy ý chí kháng cự bằng sự kiên định lạnh lùng của Dr. Allen Fox.

6. Hóa Giải Các Chiêu Trò Tâm Lý Chiến (Psyching & Gamesmanship)

Trong thi đấu thực tế, không phải đối thủ nào cũng cư xử như những quý ông lịch thiệp.

Bạn sẽ thường xuyên phải đối mặt với các đòn tâm lý chiến bẩn thỉu (Gamesmanship):

Chiêu trò câu giờ làm nguội nhip độ (Stalling): Đối phương đi lại chậm chạp, lau mồ hôi liên tục hoặc giả vờ buộc lại dây giày khi bạn đang có chuỗi giao bóng thẳng hoa.

Chiêu trò bắt bóng ngoài ăn gian (Bad Line Calls): Đối thủ cố tình hô bóng ngoài ở những quả bóng cầm sát vạch vôi trong các thời điểm nhạy cảm ba mươi-bốn mươi để chọc tức bạn.

Chiêu trò giả vờ chấn thương (Fake Injury): Đối thủ ôm chân nhăn nhó, đi khập khiễng để ru ngủ sự cảnh giác của bạn, rồi bất ngờ bút tốc tung cú thuận tay ăn điểm ở pha tiếp theo.

Nguyên tắc phòng thủ thép

của Tiến sĩ Fox:

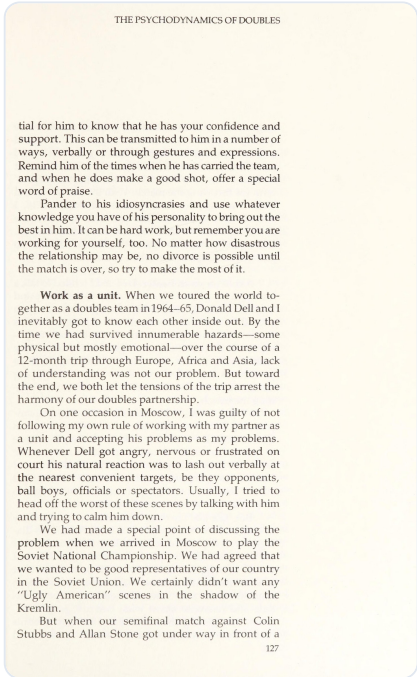
Thứ nhất, Tuyệt đối không để cảm xúc bị kích động: Mọi chiêu trò của đối phương chỉ thành công khi bạn tỏ ra tức giận, tranh cãi hoặc mất tập trung. Khi đối thủ thấy bạn vẫn giữ gương mặt lạnh lùng và ánh mắt điềm nhiên, chính họ sẽ rơi vào trạng thái hoảng loạn vì đòn tiểu xảo bị vô hiệu hóa.

Thứ hai, Yêu cầu trọng tài can thiệp một cách văn minh: Nếu đối thủ liên tục ăn gian bóng ở các giải phong trào không có trọng tài, hãy bước lên lưới một cách lịch sự, nhìn thẳng vào mắt đối phương và nói rõ ràng: "Bạn bắt quả bóng vừa rồi hơi vội; từ điểm này trở đi, chúng ta hãy cùng kiểm tra dấu bóng rõ ràng nhé". Sự cương quyết và đàng hoàng sẽ tước đoạt sự tự tin của kẻ chơi xấu ngay tức khắc.

Phần IV: Tâm Lý Học Đánh Đôi, Quản Trị Năng Lượng & Triết Lý Chiến Thắng Đích Thực

*Nghệ thuật giao tiếp nâng đỡ
đồng đội trong đánh đôi,
phương pháp thích ứng khi tuổi
tác tăng dần và thông điệp
vượt thời gian của Tiến sĩ Allen
Fox*

7. Động Lực Học Tâm Lý Trong Thi Đấu Đánh Đôi (The Psychodynamics of Doubles)



Hình minh họa (Fox Plate 6):
Động lực học tâm lý đánh đôi —
Thiết lập sự tin tưởng tuyệt đối
giữa hai bạn đấu và không bao
giờ bộc lộ sự chỉ trích ngầm
ngầm.
[English: The Psychodynamics of
Doubles: Unconditional Partner
Confidence & Synergy]

AVOIDING PSYCHOLOGICAL PITFALLS

play like that—often because it was the only way he knew how. I used to concentrate on trying to act as normally as my condition would allow and always kept my back to him when we changed ends. That way he could not get a close look at any tell-tale signs of fatigue on my face. I did not want to give him any encouragement, just in case he was also feeling weak. It was like those contests we used to have as kids to see who could hold his breath longest under water. If only you could have known exactly when the other kid would bob to the surface, you could probably have managed to hold your breath for the few extra seconds necessary to win. On court the same principle applies. If an opponent can detect when your air is about to run out, he may manage to hang on just long enough to outlast you.

2.) Let him see my fatigue and perhaps even exaggerate it. I would try this when I knew I had enough stamina to go on and when I felt that my opponent was not a very confident type who might be tempted to change his game. If I could sucker him into being more conservative, it would suit me fine, give me more time to breathe. So I would huff and puff, let my shoulders droop and walk around real slow. It was a great act. As an added bonus, the crowd tended to come around to my side under those circumstances, and I actually felt quite the hero on a number of occasions—battling doggedly against the twin foes of a tough opponent and physical exhaustion. But no matter how exhausted I looked I nearly always had some reserve strength left, and often my opponent didn't look so tough after he had switched tactics prematurely to hasten my demise.

The late Raul Osuna of Mexico was a master of these tactics. In the Interzone Davis Cup tie against the United States at Mexico City in 1962, Osuna faced tough Jack Douglas in the crucial fifth match with the score tied at two rubbers each. Osuna had been playing away from Mexico in the preceding weeks and was

143

Hình minh họa (Fox Plate 7):

Nhận diện và né tránh cạm bẫy tâm lý tự thỏa mãn khi dẫn điểm — Bảo toàn sự tập trung lạnh lùng cho tới điểm match point cuối cùng.

[English: Avoiding Psychological Pitfalls & Complacency Traps in Winning Positions]

Thi đấu đánh đôi không đơn thuần là hai người chơi đơn đứng cạnh nhau trên cùng một phần sân; đánh đôi là một mối quan hệ cộng sinh tâm lý học phức tạp đòi hỏi sự thấu hiểu và nâng đỡ lẫn nhau.

Sai lầm phổ biến nhất trong đánh đôi là việc bạn phát ra các tín hiệu phi ngôn ngữ tiêu

cực — như một cái liếc mắt chán nản, một tiếng thở dài ngao ngán hay cử chỉ buông thõng hai tay — mỗi khi người đồng đội đánh bóng hỏng.

Những phản ứng đó giáng một đòn chí mạng vào sự tự tin của bạn đánh cùng, biến đồng đội của bạn thành một gánh nặng tâm lý bị đông cứng vì sợ mắc thêm lỗi.

Nguyên tắc vàng của Tiến sĩ Fox trong đánh đôi:

Thứ nhất, Luôn là người tiếp thêm năng lượng tích cực: Sau mỗi pha bóng — bất kể thắng hay thua — hãy chủ động tiến lại gần, đập tay và nhìn thẳng vào mắt đồng đội với những lời khích lệ chân thành: "Không sao đâu, cú vung vợt rất tốt, quả sau mình sẽ làm lại!".

Thứ hai, Bảo vệ người đồng đội đang gặp khủng hoảng: Nếu bạn thấy đối phương liên

tục nhắm vào người đồng đội đang bị cồng tay, hãy chủ động di chuyển áp sát lưới hơn để cắt các đường bóng của đối thủ, giảm bớt gánh nặng áp lực cho bạn cùng chơi.

8. Thích Ứng Khi Tuổi

| Tác Tăng Dần & Triết Lý Chiến Thắng Đích Thực

Quy luật tự nhiên của thời gian là điều không ai có thể cưỡng lại: khi bước qua tuổi bốn mươi hay năm mươi, tốc độ bắt tốc của đôi chân sẽ giảm dần và khả năng hồi phục thể lực sau mỗi loạt bóng bền dài hơi không còn như thời trai trẻ.

Nhiều tay vợt kỳ cựu rơi vào trạng thái thất vọng cay đắng vì cố gắng thi đấu theo lối chơi dùng sức của tuổi hai mươi.

Tiến sĩ Fox hướng dẫn phương pháp chuyển hóa tâm thức khi

lớn tuổi:

Thay thế sức mạnh cơ bắp bằng trí tuệ chiến thuật: Hãy học cách đoán trước hướng bóng của đối thủ sớm hơn một nhịp dựa trên hướng vai và mặt vợt của họ, tối ưu hóa các góc đánh hiểm hóc thay vì cố gắng đập bóng với vận tốc tối đa.

Một cú cắt bóng thấp xoáy ngược hoặc một quả bả nhỏ tinh tế thường mang lại hiệu quả ăn điểm cao hơn nhiều so với một cú bạt bóng dùng hết sức bình sinh.

Lời kết của Tiến sĩ Allen Fox:

Chiến thắng trong môn quần vợt không phải là một món quà may mắn từ trên trời rơi xuống; chiến thắng là phần thưởng xứng đáng dành cho người dám nhìn thẳng vào những nhược điểm tâm lý của chính mình, dẹp bỏ sự kiêu

ngạo phù phiếm và kiên cường vượt qua mọi nghịch cảnh trên sân đấu.



Hình 8.1: Ý chí nhà vô địch đích thực: Rủ bỏ mọi cơ bào chữa, chấp nhận đối diện rủi ro và chiến đấu với bản lĩnh thép trong mọi thắng trận của trận đấu.