

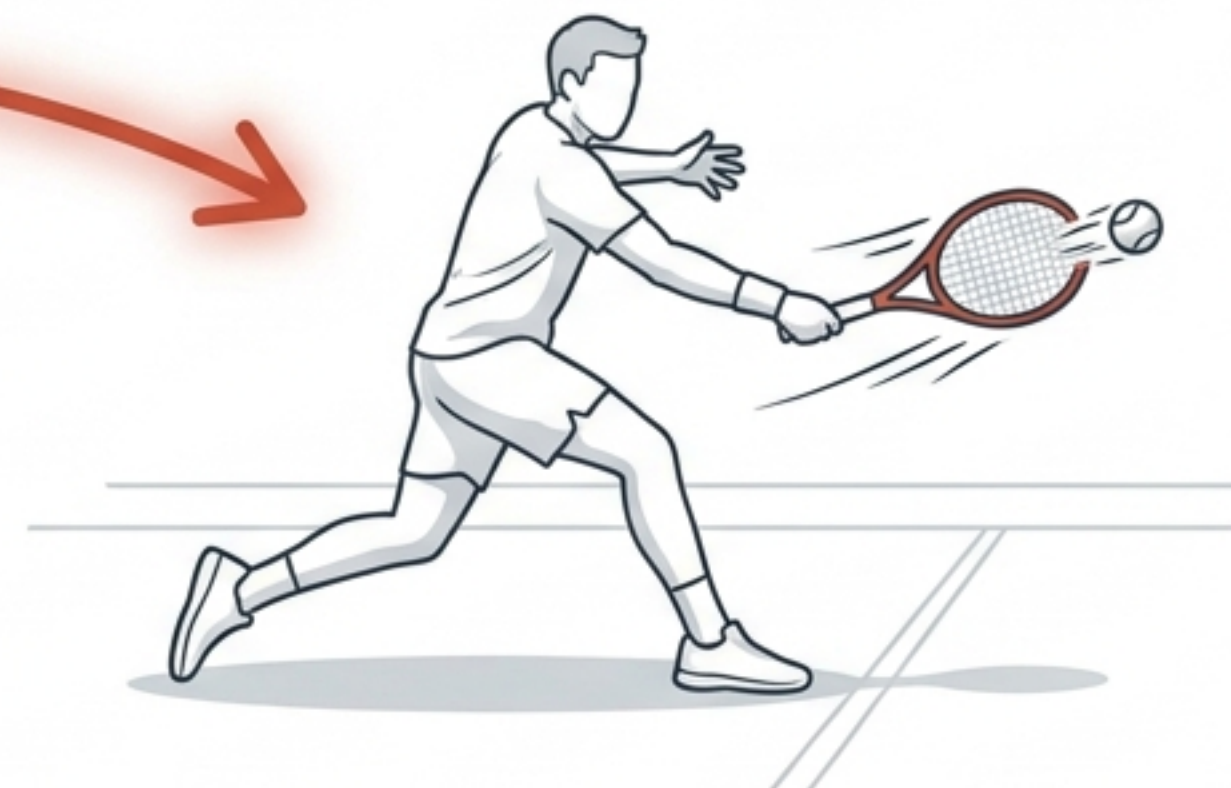
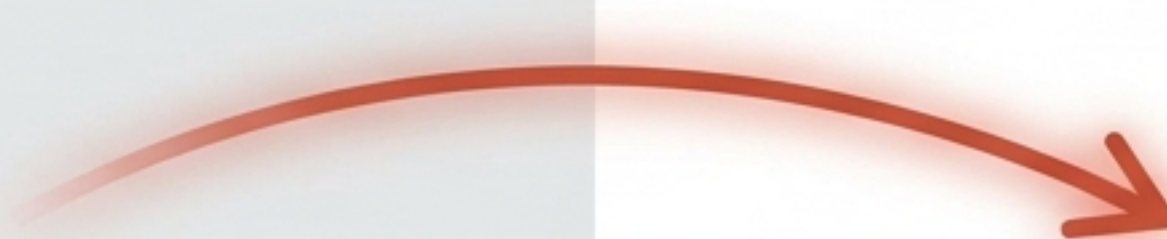
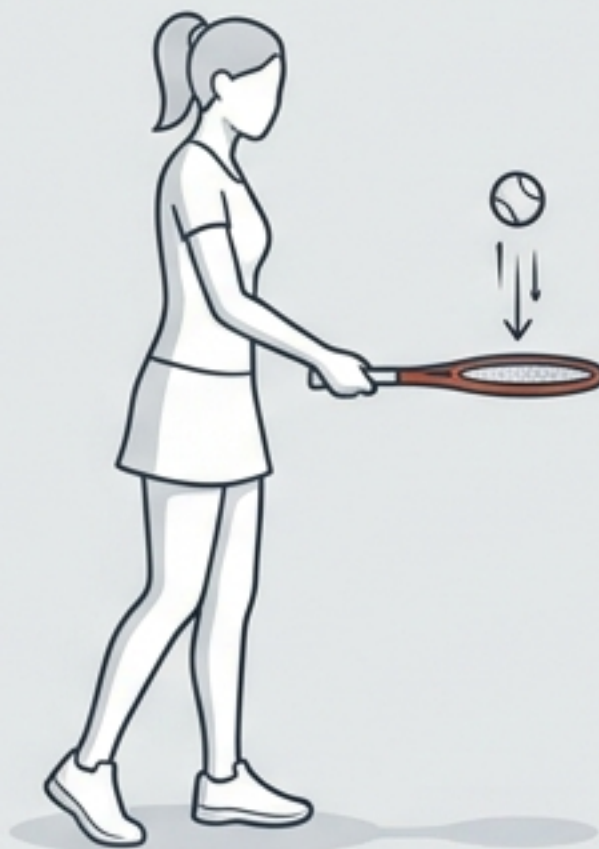
CHINH PHỤC CẢM GIÁC BÓNG

Bí quyết tạo ra lực đánh tự nhiên (*Effortless Power*) cho cú Forehand và Backhand.

Tomaz Mencinger | Cố vấn chuyên môn: Feel Tennis



Nguyên Lý Nảy Bóng



Nền tảng Volley

Để cải thiện cảm giác bóng ở các cú đánh cuối sân (groundstrokes), chúng ta áp dụng cùng một nguyên lý như cú volley. Hãy để quả bóng tự nảy ngược lại trên mặt vợt — giống hệt như khi bạn tung bóng lên xuống.

Sự khác biệt

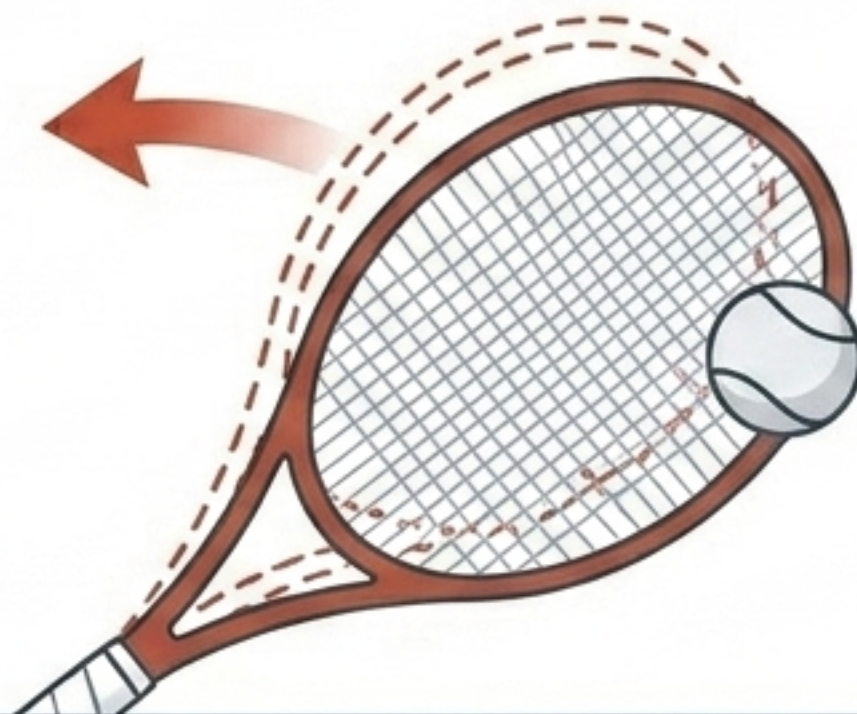
Ở cú đánh cuối sân, mặt vợt không thực sự bị nảy ngược lại. Tuy nhiên, **CHÚNG TA CÓ THỂ** cho phép vợt bị chậm lại bởi lực va đập của bóng.

Giữa Cảm Giác Và Thực Tế

Có một sự khác biệt lớn giữa những gì chúng ta **cảm nhận** và **những gì thực sự diễn ra** tại điểm tiếp xúc.

Kỳ vọng

Bạn muốn cảm nhận quả bóng làm nảy nhẹ cây vợt về phía **sau**. Nhưng thực tế, điều đó hiếm khi xảy ra.



Visu cuốn cảm nhận quả bóng **làm nảy nhẹ** cây vợt về **phía sau**.

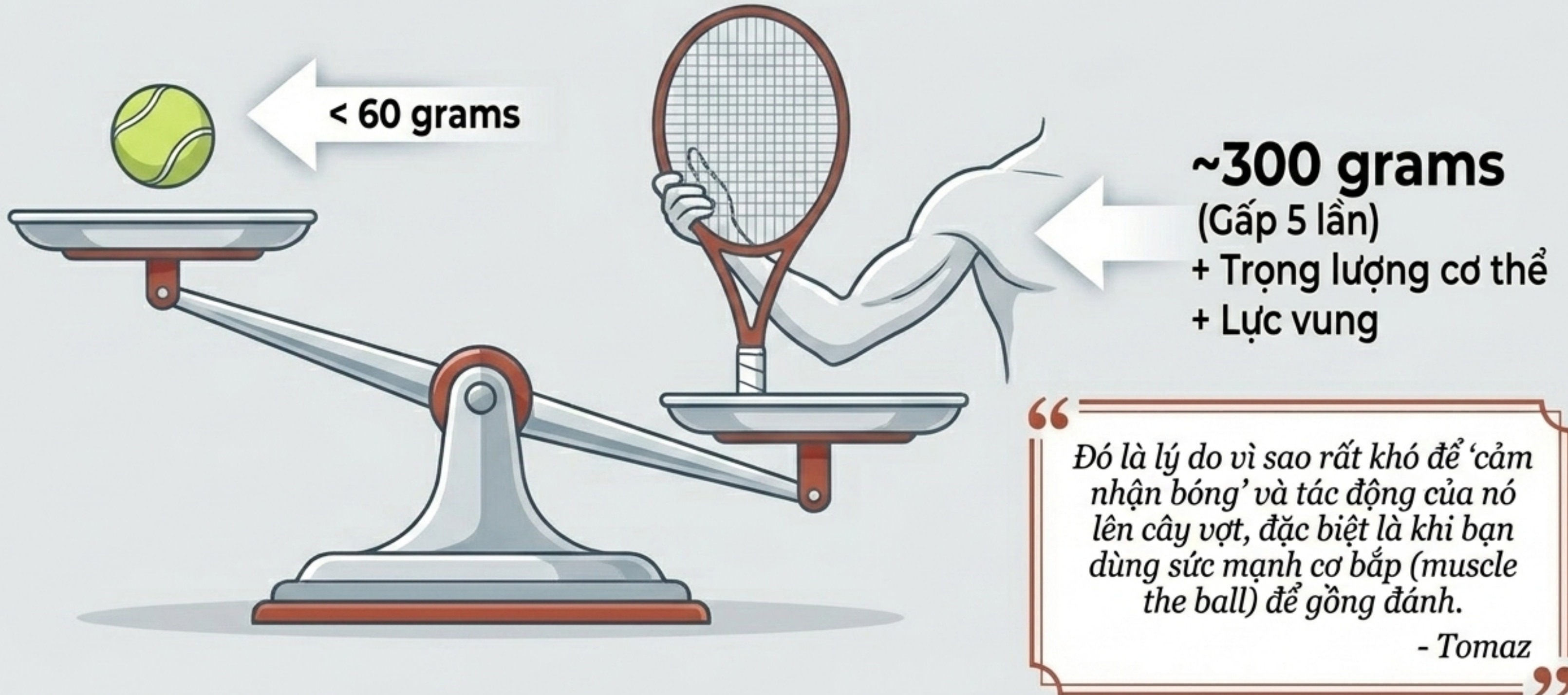
Thực tế

Nếu bạn đánh bóng thật êm, thứ thực sự xảy ra là cây vợt bị **chậm lại** (slowed down).



Tại Sao Bạn Khó Cảm Nhận Được Bóng?

Quả bóng không có “cửa” để chống lại khối lượng khổng lồ tổng hợp từ cánh tay, cây vợt và trọng lượng cơ thể bạn.



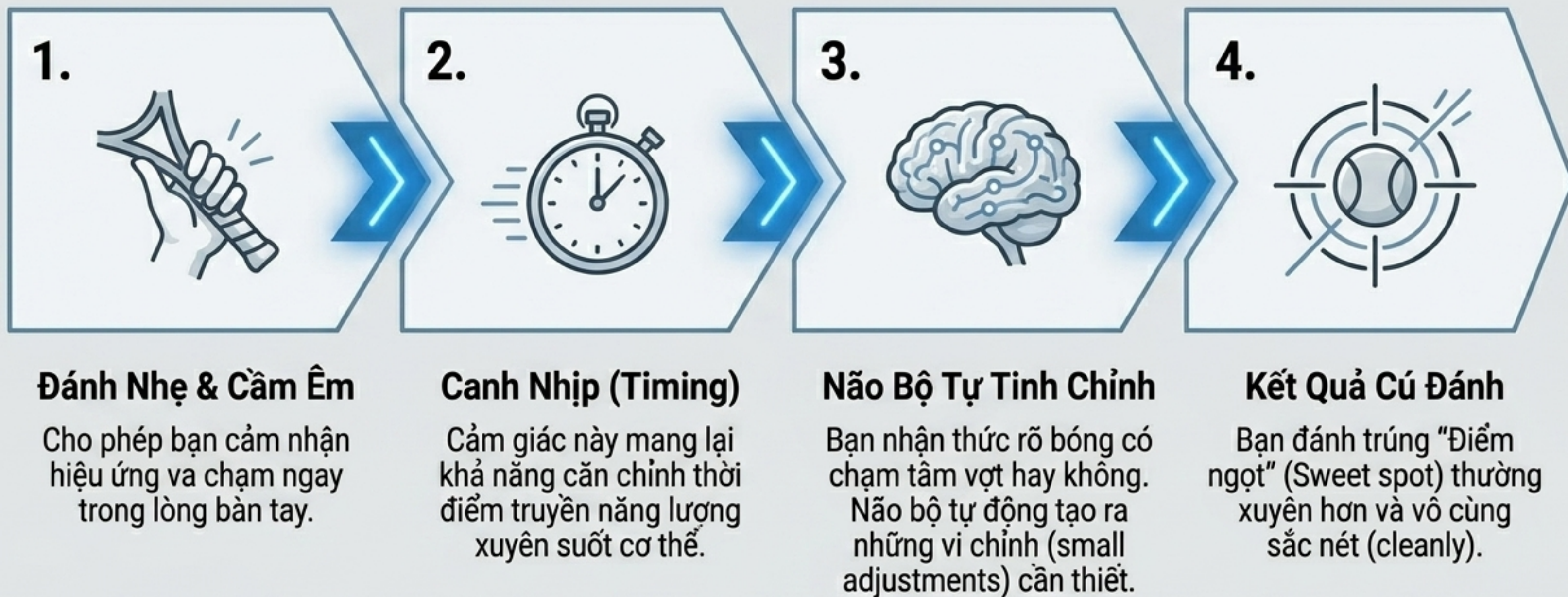
Chìa Khóa Nằm Ở Quán Tính (Inertia)

Mục tiêu thực sự: Cảm nhận quán tính của quả bóng tại điểm tiếp xúc. Nói cách khác, đó chính là việc thực sự cảm nhận quả bóng.

Cơ chế: Hãy cầm vợt thật êm. Bạn sẽ cảm nhận được quả bóng thực sự làm chậm cây vợt của bạn, truyền hiệu ứng va chạm trực tiếp vào lòng bàn tay.

⚠ Điều kiện tiên quyết: Bạn BẮT BUỘC phải đánh bóng một cách thật nhẹ nhàng (very gently).

Chuỗi Phản Ứng "Điểm Ngọt"



Đích Đến Cuối Cùng Của Mọi Cú Đánh

$$\left[\begin{array}{c} \text{Đánh trúng} \\ \text{Điểm Ngọt} \end{array} \right] = \left[\begin{array}{c} \text{Sức Mạnh} \\ \text{Vượt Trội} \end{array} \right] + \left[\begin{array}{c} \text{Ít Nỗ Lực} \\ \text{Hơn} \end{array} \right]$$

(Much more power + Much less effort)

Kẻ Thù Số 1 Của Lực Đánh Tự Nhiên

“ *Sự căng cứng (Tension) là kẻ thù của bạn khi nhắc đến lực đánh tự nhiên trong bất kỳ cú đánh nào.* ”

- Khi bạn cố đánh nhẹ để cảm nhận bóng, toàn bộ cơ thể bạn sẽ được thả lỏng.
- Lưu ý: Thả lỏng không có nghĩa là cơ thể ủ rũ, rệu rã. Thả lỏng nghĩa là bạn ít gồng cơ bắp hơn khi chạm bóng.
- Nhiệm vụ cốt lõi của bạn là rèn luyện những cú đánh với sự căng cứng ngày một ít đi.



Học Kỹ Thuật: Đừng Xem Thi Đấu, Hãy Xem Khởi Động

 Thi Đấu Khắc Nghiệt (Match)	 Khởi Động Thư Giãn (Warm-up)
Bị ép đến giới hạn thể chất	Thể hiện kỹ thuật nguyên bản nhất
Phải tung ra những cú đánh gượng ép	Đánh chậm rãi, vô cùng thả lỏng
Mục tiêu: Giành lợi thế bằng mọi giá	Mục tiêu: Cảm nhận sự thư giãn

Tomaz khuyên bạn: Hãy quan sát các tay vợt Pro khi họ khởi động để hiểu về động lực học chuẩn xác của tennis.

Case Study: Sự Thả Lỏng Của Roger Federer

Hãy để ý cách các tay vợt hàng đầu khởi động: Họ vô cùng thả lỏng, và thực chất là họ MUỐN được thả lỏng.



25 giây đầu tiên: Khi Federer bước ra sân, anh ấy đánh và di chuyển cực kỳ chậm rãi.

Mục đích: Anh ấy đang tìm kiếm cảm giác thả lỏng tuyệt đối.

Kết quả: Chính từ nền tảng thư giãn này, anh ấy mới bắt đầu xây dựng và tăng tốc dần lực đánh về sau trong buổi tập.

Tại Sao Pro Phải Đánh Chậm?

Các tay vợt chuyên nghiệp cần nuôi dưỡng sự thả lỏng (nurture relaxation) mà họ đã dày công rèn giũa qua nhiều năm ròng rã.

- **Tạo lực không tốn sức:** Họ cần cảm nhận cách cơ thể có thể tự tạo ra lực lượng một cách nhẹ nhàng nhất.
- **Sự đồng bộ:** Họ cần thấy rõ việc giữ cơ thể và tay chân thư giãn giúp họ thực hiện cú đánh dễ dàng đến mức nào.



Cảm Nhận "Chuỗi Động Lực Học" (Kinetic Chain)

“Cá nhân tôi luôn cố gắng cảm nhận bóng và chơi một thứ tennis cực kỳ chậm rãi, thả lỏng trong 5 phút đầu tiên của mỗi giờ tập.

- Tomaz

1. **Dòng chảy năng lượng:** Cảm nhận cách chuỗi động lực học chảy xuyên qua cơ thể và truyền vào đầu vợt.
2. **Tiếp xúc hoàn hảo:** Cảm nhận quả bóng thật tròn vẹn và rõ nét trên mặt lưới.



Kế Hoạch Cho Buổi Tập Tiếp Theo Của Bạn

Não bộ và cơ thể bạn phải được "làm nóng" lại với tennis mỗi ngày bạn bước ra sân. Hãy bắt đầu theo Quy Tắc 5 Phút.

- **Step 1: Từ Từ & Chậm Rãi:** Đừng vung hết lực ngay cú đánh đầu tiên.
- **Step 2: Công thức:** Tập trung vào Cảm Giác (Feel) + Nói không với Sự Căng Cứng (No tension).
- **Step 3: Phần thưởng:** Bạn sẽ bất ngờ về việc 5 phút khởi động đúng cách này sẽ tác động tích cực đến toàn bộ trận đấu của bạn về sau như thế nào.



Làm Chủ Cảm Giác Bóng - Tổng Kết Hành Trình

Góc Phần Tư 1: Chân Lý (Thực tế)

Vợt của bạn bị chậm lại,
không hề nảy bật ra. Đánh
êm để cảm nhận quán tính.



Góc Phần Tư 2: Ác Mộng (Kẻ thù)

Sự căng cứng cơ bắp phá
hủy sức mạnh và khóa chặt
chuỗi động lực học.



Góc Phần Tư 3: Bí Quyết Pro (Hành động)

Khởi động siêu chậm như
Federer để nuôi dưỡng sự
thả lỏng cho cơ thể.



Góc Phần Tư 4: Trái Ngọt (Phần thưởng)

Não bộ tự động tìm Điểm
Ngọt -> Sức mạnh tối đa với
nỗ lực tối thiểu.





Hãy Cảm Nhận Quả Bóng.

Đừng Dùng Sức Để Đánh Bại Nó.

Tomaz Mencinger
Huấn luyện viên Tennis Chuyên nghiệp

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net