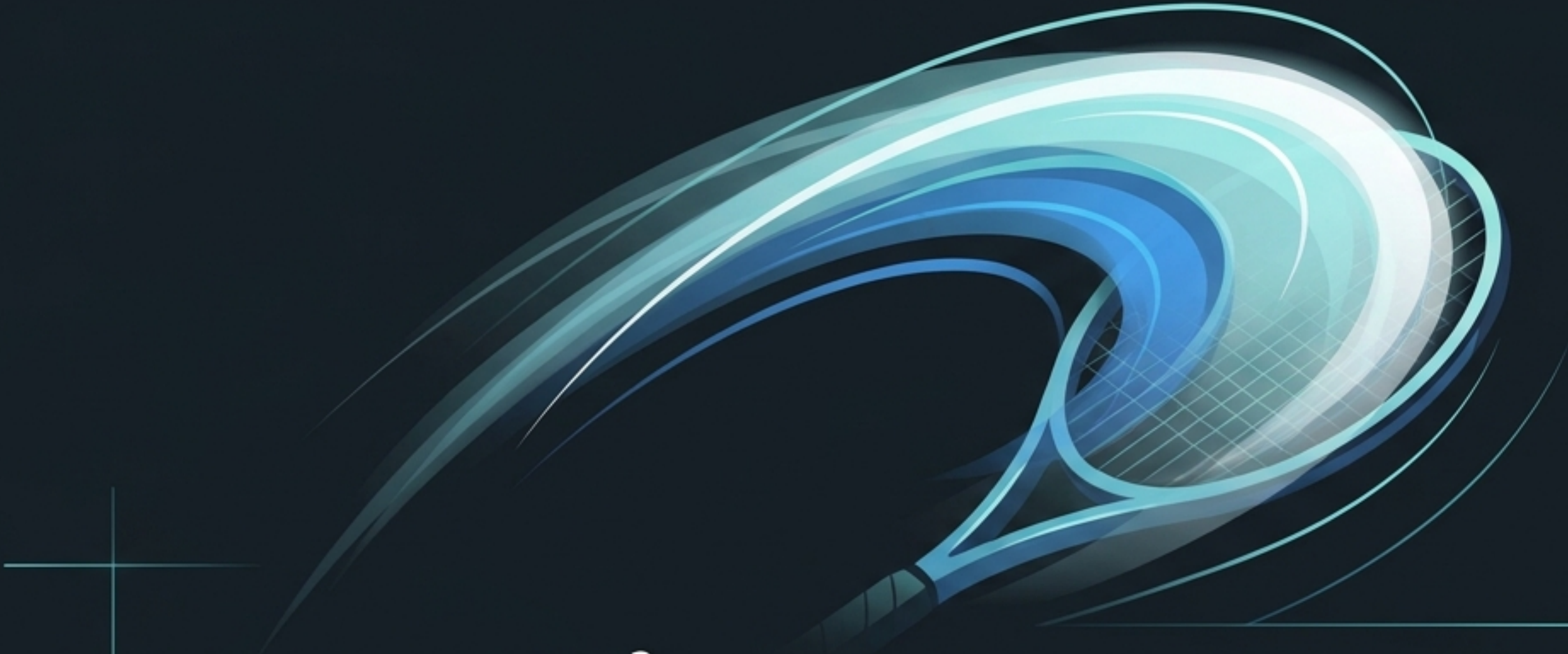


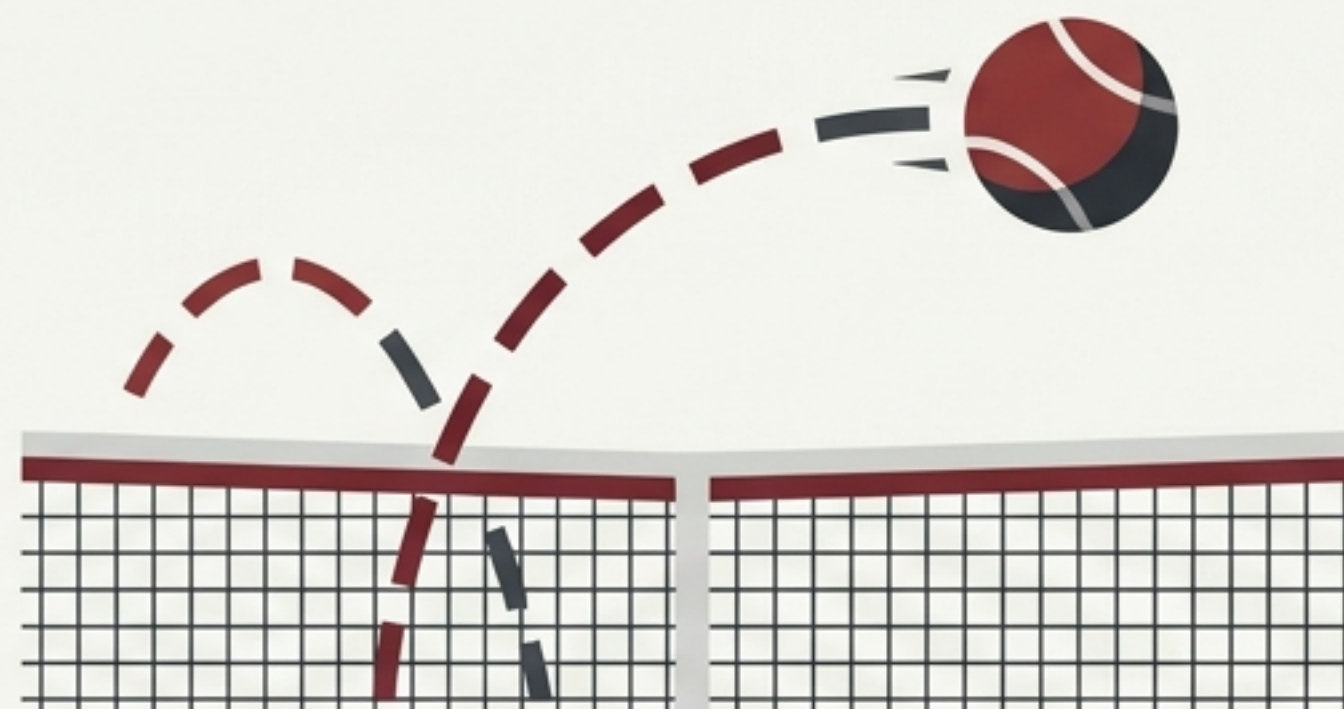


Phát Triển Những Cú Đánh Tối Ưu Lực, Không Tốn Sức

Bí quyết tạo ra tốc độ đầu vợt (Racquet Head Speed) tối đa thông qua sự thả lỏng.



Khi muốn **đánh bóng có lực**, bản năng của chúng ta là tìm đến từ “**Mạnh**” (Hard) và “**Khỏe**” (Strong).



Nhưng **trong tâm trí**, hai từ này luôn đi kèm với sự **Gồng Cứng (Tension)**. Đây chính là sai lầm kìm hãm hoàn toàn tốc độ vung vợt của bạn.

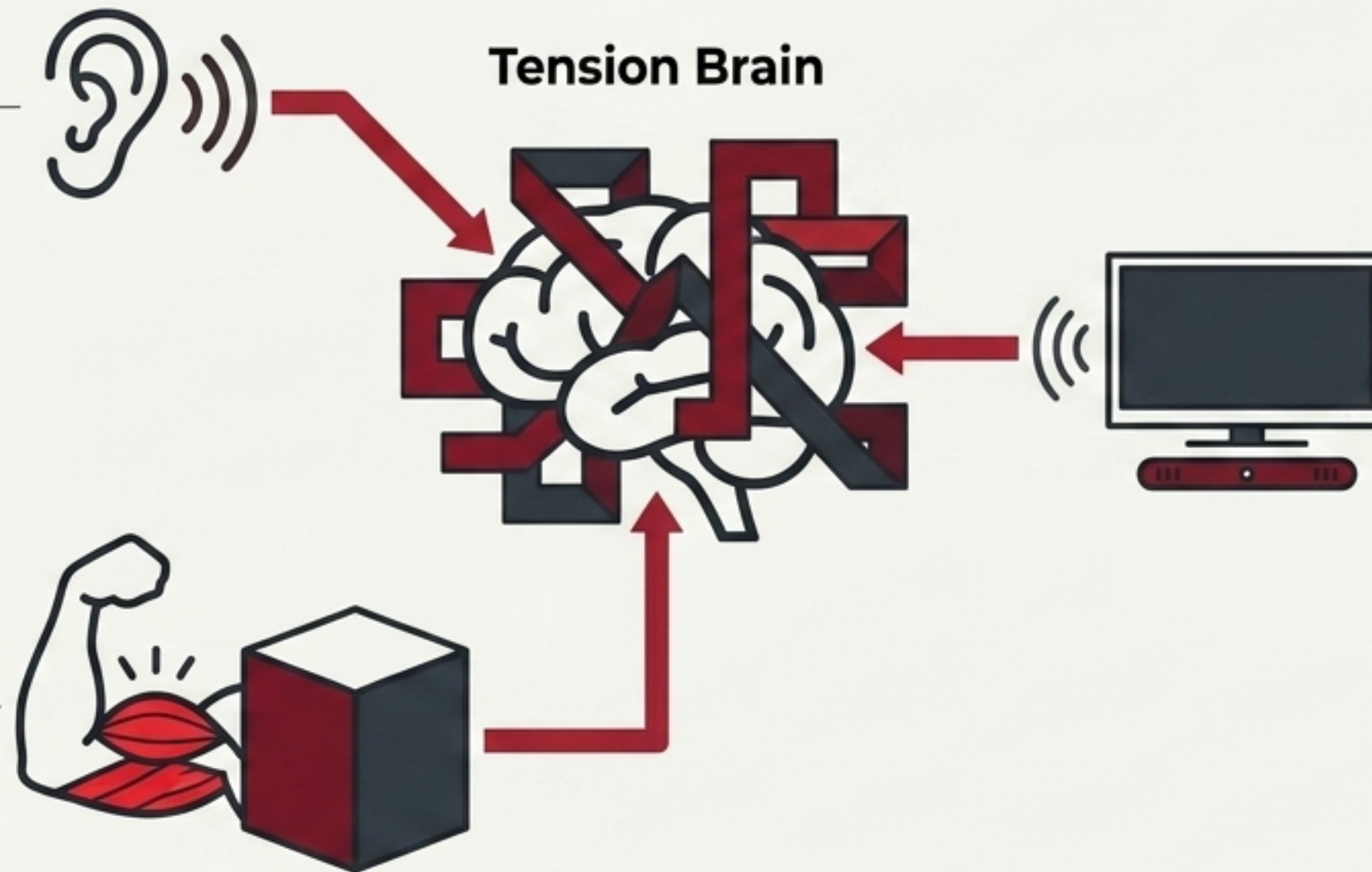
	Tư duy Đánh "Mạnh" (Hitting Hard)	Tư duy Đánh "Nhanh" (Hitting Fast)
Trạng thái cơ bắp (Muscle State)	Căng cứng, gồng ép	Thả lỏng, linh hoạt
Cách tạo lực (Force Generation)	Đẩy/Nâng vật nặng	Vung vợt trơn tru như ném bóng
Cảm giác (Feel)	Nặng nề, nhanh kiệt sức	Mượt mà, tốn ít sức lực
Kết quả (Outcome)	Bóng đi chậm, thiếu lực	Bóng bay cực sâu và rát

3 Ảo Giác Đánh Lừa Bộ Não

ANATOMY OF AN ILLUSION

Âm thanh: Tiếng bóng nổ lớn làm ta tưởng tác động rất mạnh. Thực chất đó là do mặt lưới và bóng biến dạng để hấp thụ năng lượng.

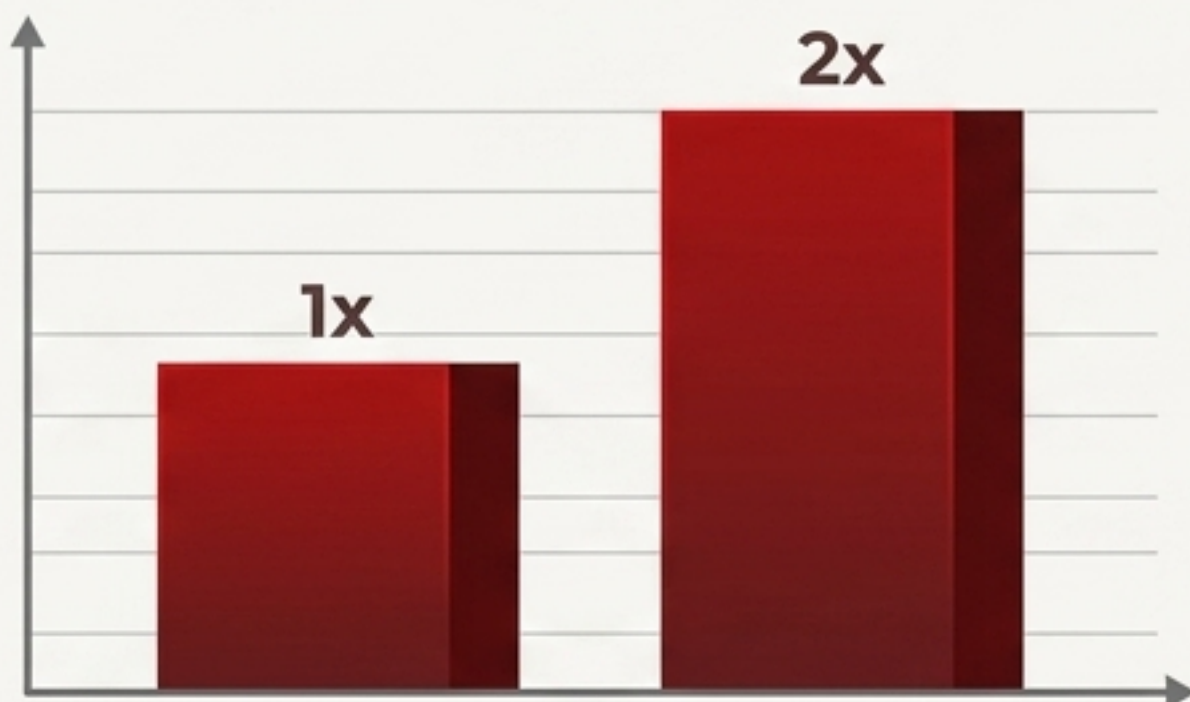
Thói quen đời thường: Ta quen dùng lực căng cơ để búng, bẻ, đẩy vật nặng. Quần vợt yêu cầu động tác “ném” (vung vợt nhẹ nhàng).



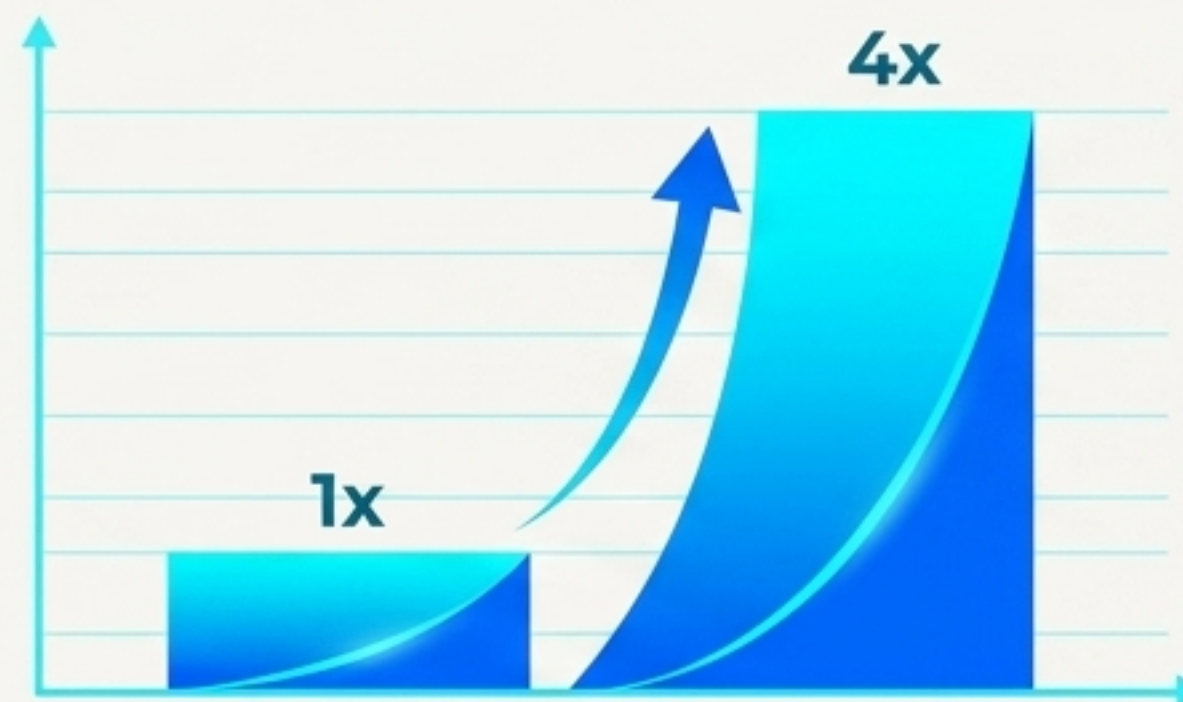
Truyền thông: Bình luận viên TV thường gào lên: “Cú đánh quá mạnh!”. Từ ngữ này vô tình kích hoạt ý niệm về sự gồng cứng trong tiềm thức.

$$E_k = (m \times v^2) / 2$$

x2 Khối lượng (Mass) = **x2** Động năng



x2 Tốc độ (Speed) = **x4** Động năng!

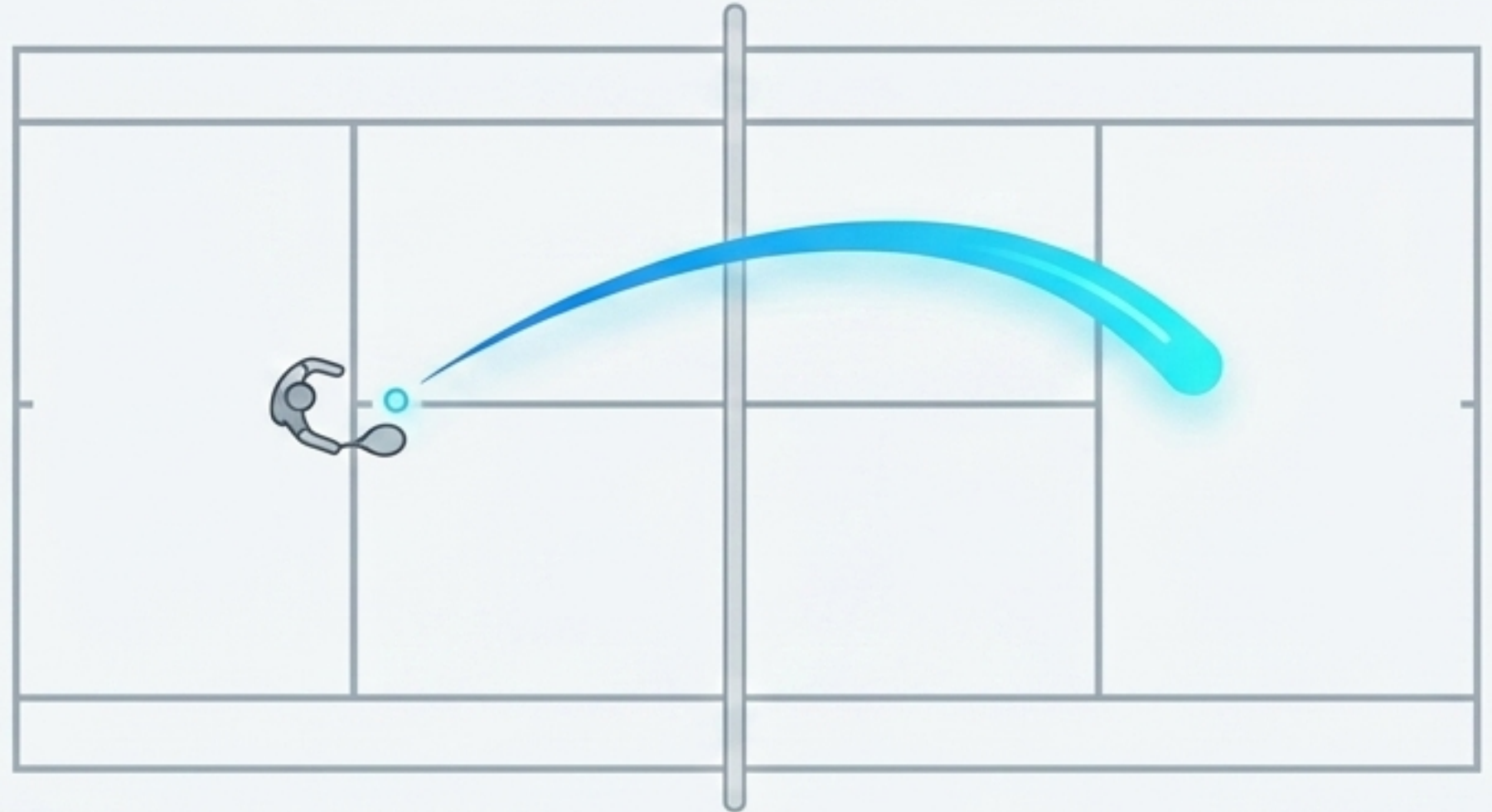


Tốc độ quan trọng hơn khối lượng cơ bắp rất nhiều. Đó là lý do những tay vợt thể hình nhỏ vẫn có thể tạo ra những cú đánh sấm sét. Chìa khóa duy nhất là Tốc độ đầu vợt (Racquet Head Speed).

Cú Đánh Cuối Sân (Groundstrokes): Bài Tập Lực Tối Thiểu

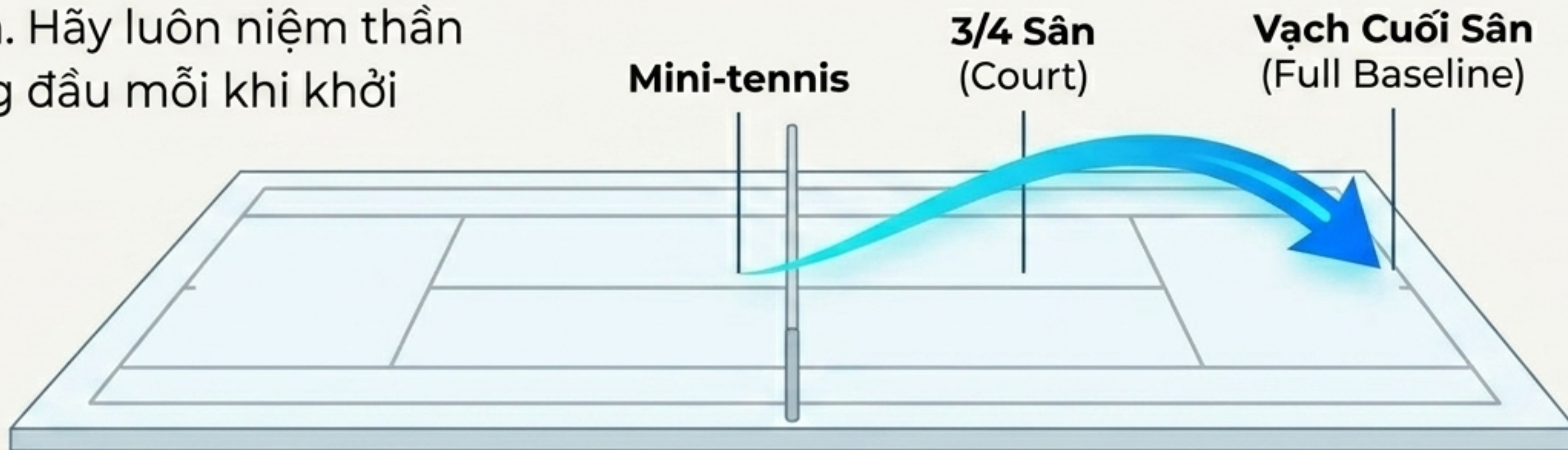
Đứng gần lưới, tự thả bóng và đánh qua lưới (Forehand & Backhand) với khoảng cách ngắn.

Mục tiêu: Tìm kiếm nỗ lực nhỏ nhất. Bạn sẽ nhận ra một sự thật: Cơ thể càng thả lỏng, làm việc càng ít, quả bóng **VẪN** bay qua lưới hoàn hảo.



Groundstrokes: Cài Đặt Lại Tư Duy (Mindset Reset)

Tịnh tiến dần khoảng cách lùi về vạch cuối sân. Hãy luôn niệm thần chú này trong đầu mỗi khi khởi khởi động:



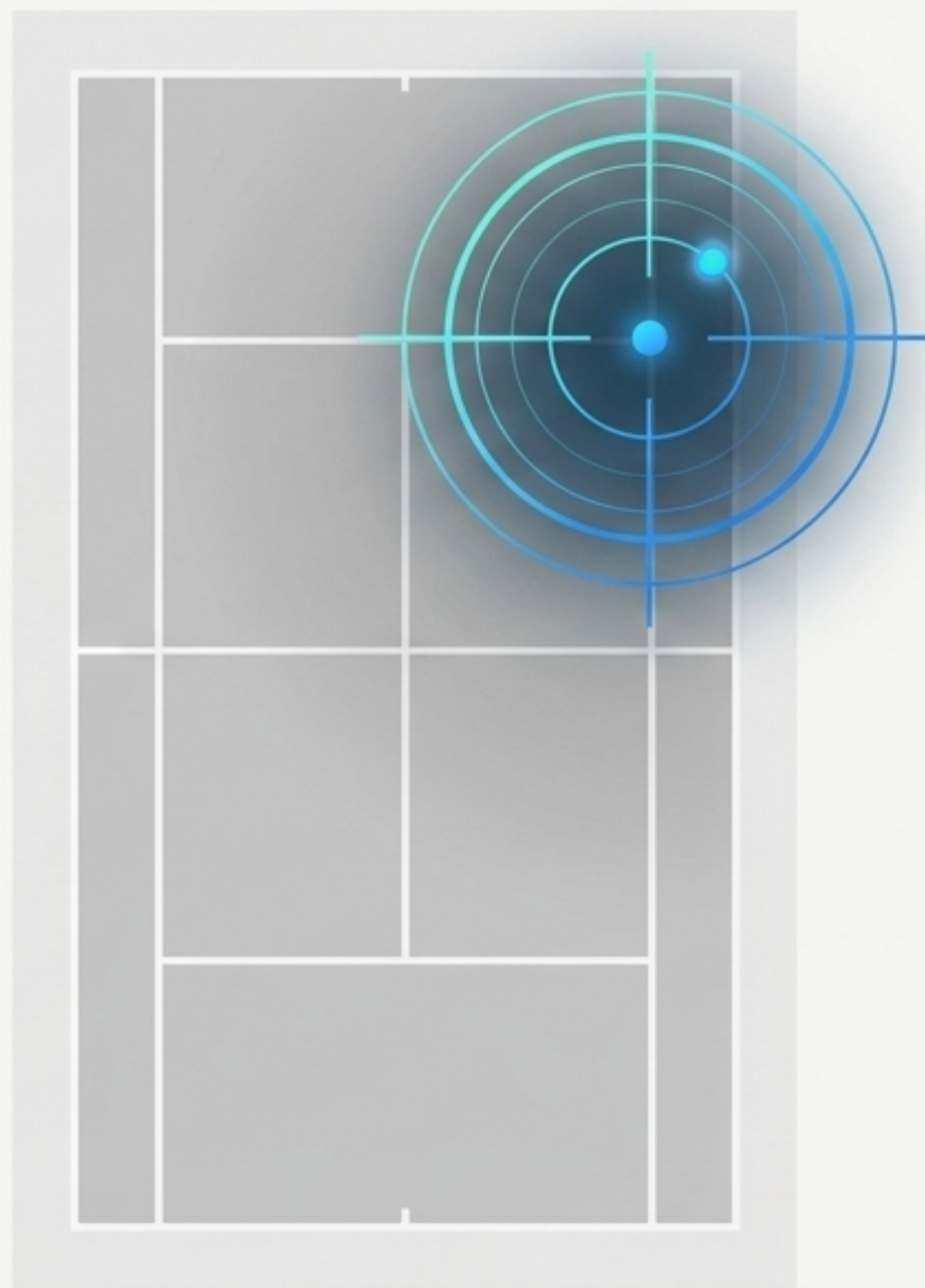
“Tôi muốn đánh bóng đi nhanh nhưng tìm mức năng lượng ít nhất để thực hiện điều đó trong khi vẫn giữ được sự kiểm soát.”

Bắt Volley: Cảm Giác Bóng Chứ Không Phải Cú Đấm

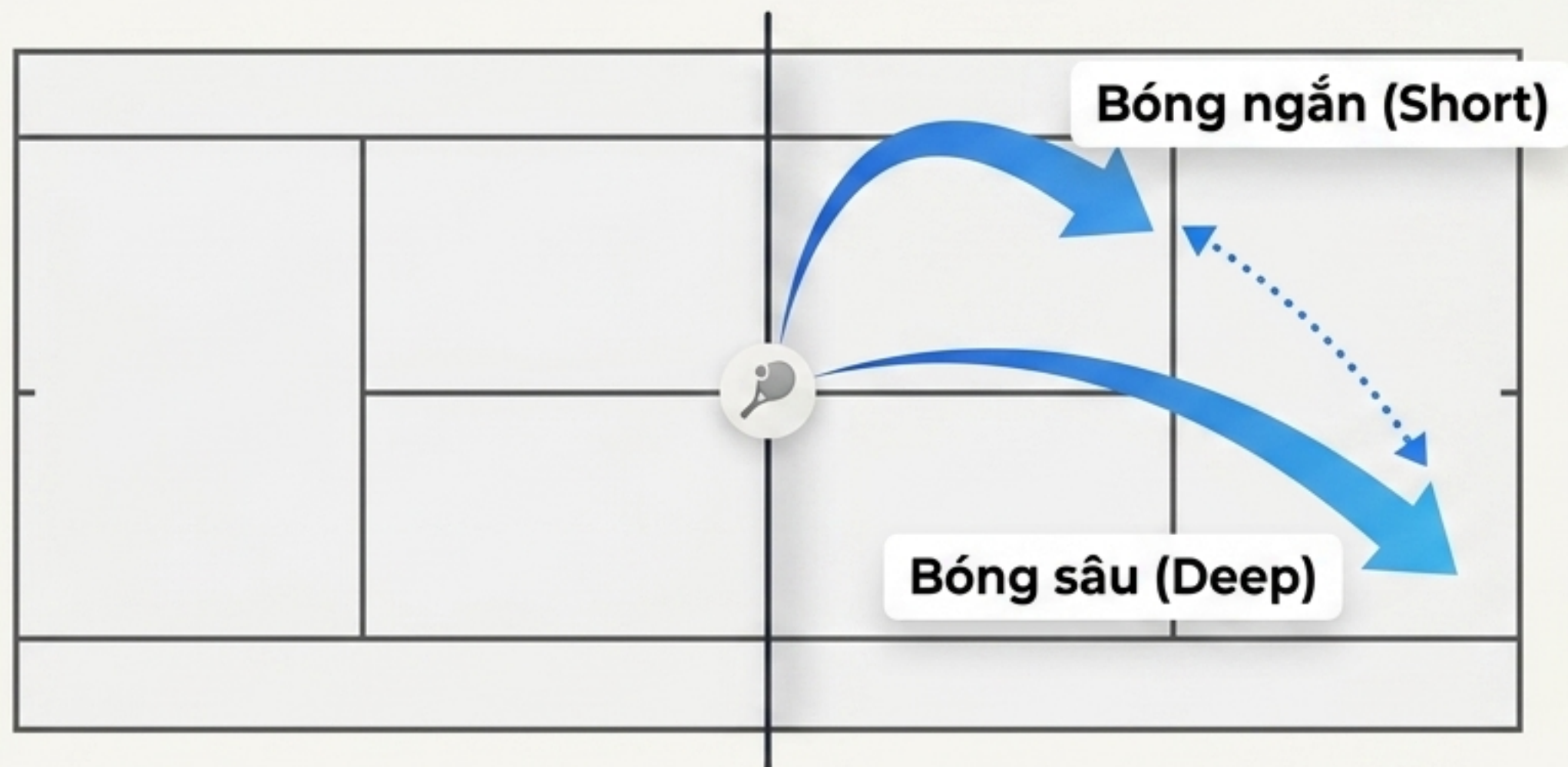
Volley không bao dung với sự gồng cứng như Groundstrokes. Volley dựa hoàn toàn vào cảm giác - ta mượn lực và chuyển hướng bóng, thậm chí là triệt tiêu lực của bóng.

Rule of Thumb

Tuyệt đối không "đấm" (punch) bóng.
Hãy cầm vợt lỏng và chỉ siết chặt đúng 1 khoảnh khắc tính bằng phần ngàn giây trước khi mặt vợt chạm bóng.



Volley: Bài Tập Thay Đổi Điểm Rơi (Short-Deep Alternation)



Bài tập tối thượng: Luân phiên bắt Volley bóng ngắn và bóng sâu liên tục.

Challenge

Lực tối thiểu vùng thêm để chuyển từ volley ngắn sang volley sâu là bao nhiêu? Hãy để tâm trí và cơ thể tự tìm ra câu trả lời bằng cách lặp lại bài tập này.

Giao Bóng (Serve): Cạm Bẫy Của Sự Gồng Cứng

Nỗ lực giao bóng "mạnh" là sai lầm phổ biến và tồi tệ nhất ở người chơi phong trào.



Gồng cứng cơ bắp sẽ khóa chặt các khớp, triệt tiêu hoàn toàn khả năng tăng tốc của đầu vợt. Giới hạn tốc độ sẽ đến rất nhanh nếu bạn tiếp tục dùng sức mạnh cơ bắp.

Giao Bóng: Hiệu Ứng Cổ Tay Lỏng (The Loose Wrist Whip)

Giai đoạn chuẩn bị	Lên vợt	Chạm bóng
		
Tích tụ năng lượng	Thư giãn & Truyền lực	Bùng nổ ở cổ tay

Cú giao bóng sấm sét đòi hỏi toàn bộ quá trình tung bóng và lên vợt phải cực kỳ thư giãn để tích tụ năng lượng. Sự bùng nổ chỉ xảy ra ở khoảnh khắc chạm bóng thông qua cổ tay thả lỏng tuyệt đối, cho phép năng lượng truyền như một ngọn roi từ cơ thể, phóng vút lên đầu vợt.

Bạn **KHÔNG CẦN** phải đánh bóng thật **MẠNH (Hard)** để làm cho quả bóng bay thật **NHANH (Fast)**.

Từ ngữ không thể diễn tả trọn vẹn trạng thái này. Bạn phải bước ra sân, từ bỏ thói quen dùng lực, và tự mình cảm nhận sự mượt mà đó.

Hãy thả lỏng, cảm nhận
và tận hưởng quần vợt.

Biên dịch: Sky Tennis
Nguồn bài viết & tác giả: Tomaz Mencinger - feeltennis.net