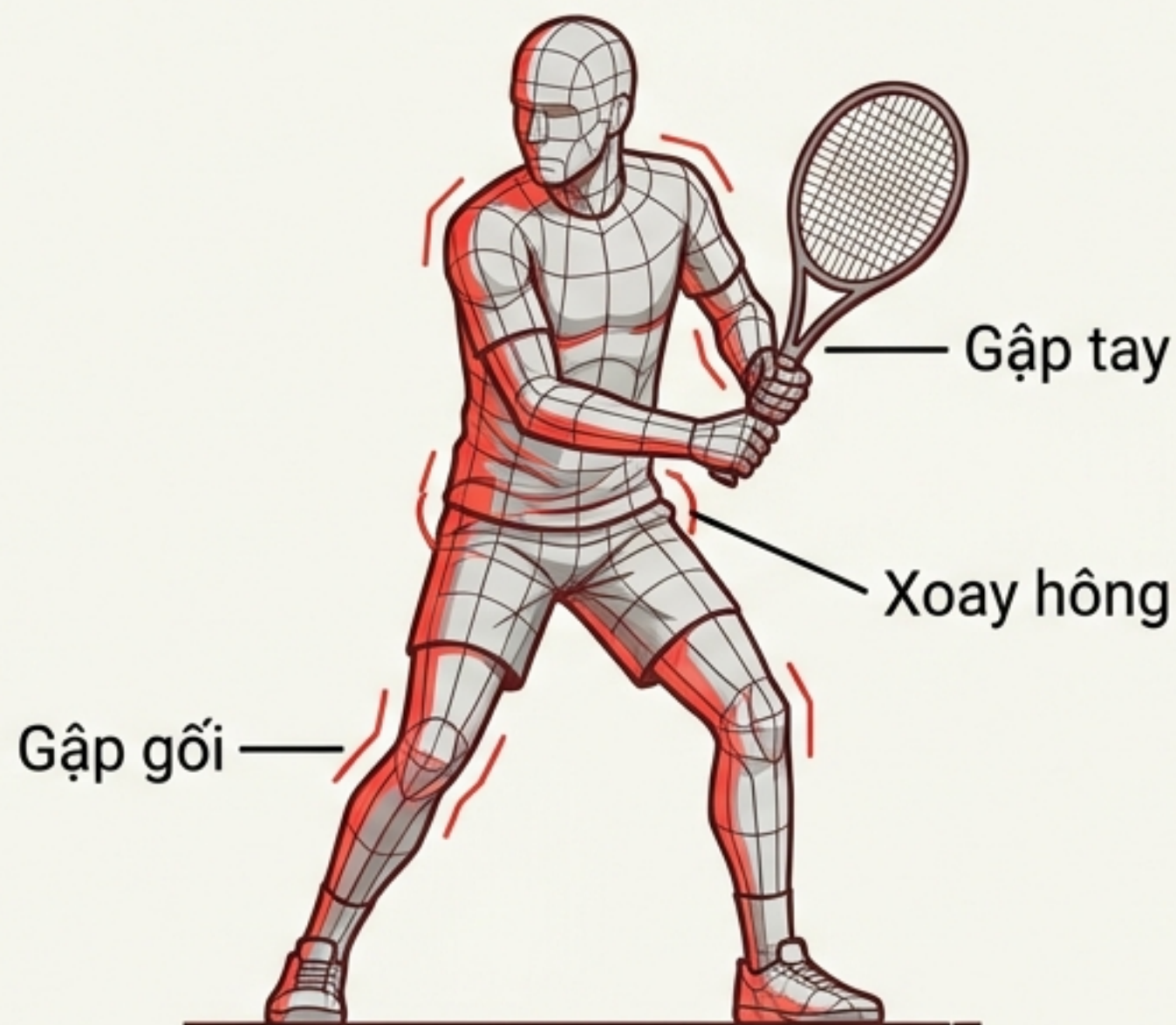


Bí Quyết Tạo Lực Và Kiểm Soát Cùng Lúc (Không Cần Gồng Sức)

Vượt ra khỏi 'Kỹ thuật' cơ học để khám phá "Cảm giác" thực sự của những cú đánh mượt mà.

Trình bày bởi: Tomaz | Kênh Feel Tennis Instruction



Sự Nhầm Lẫn Về Kỹ Thuật

Tìm kiếm “cú thuận tay uy lực hơn” trên mạng thường dẫn bạn đến việc cố gắng gồng ép cơ thể (muscling the ball) như thể quả bóng nặng tới 1kg. Càng gồng, tay càng chậm.



Chìa Khóa Của Sự Mượt Mà

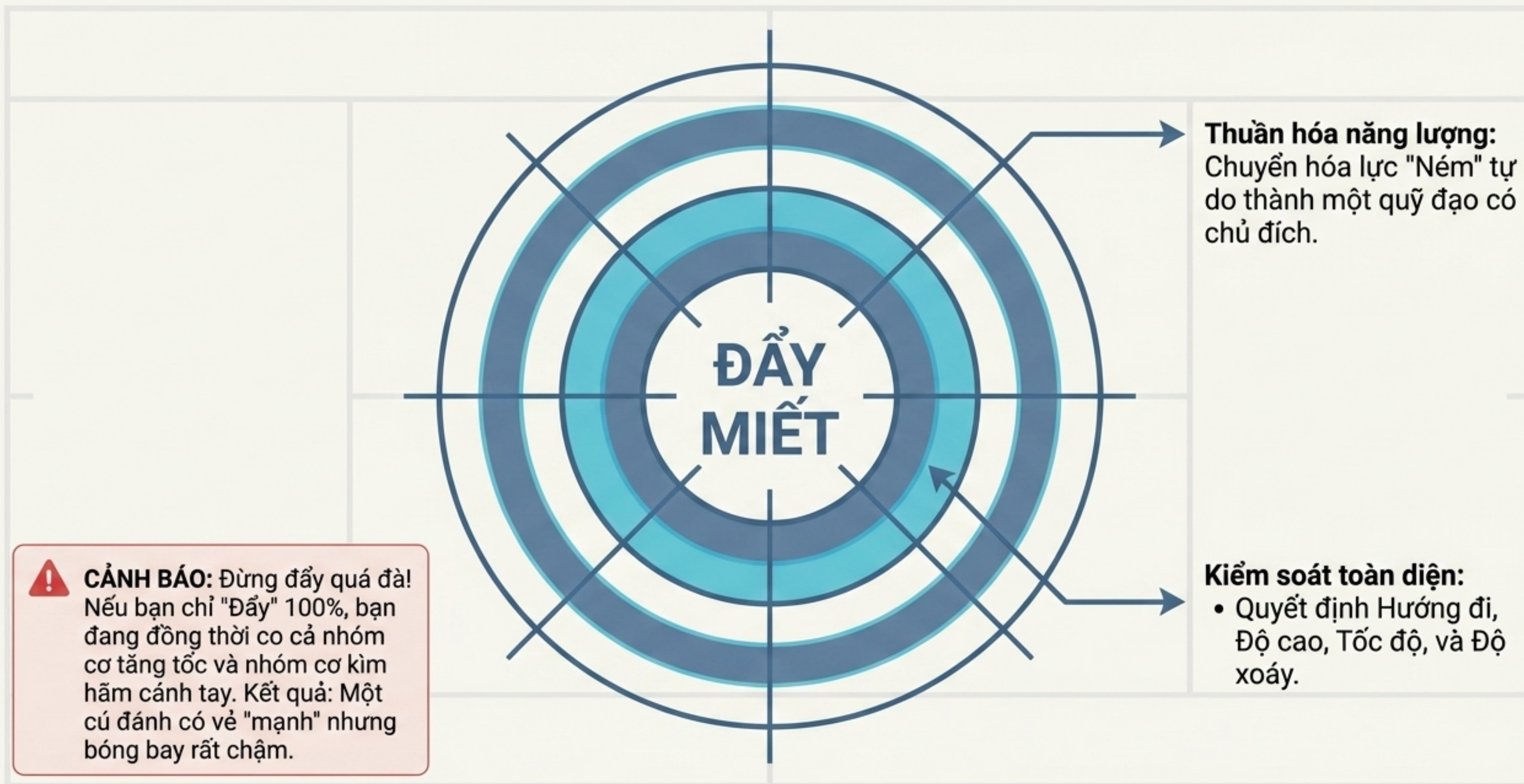
Câu trả lời không nằm ở việc cơ thể di chuyển thế nào, mà nằm ở CẢM GIÁC (Feel) bạn đưa vợt vào bóng ra sao.



Từ góc độ cảm giác, mọi cú đánh trong tennis đều là sự kết hợp giữa Ném (để tạo gia tốc tự nhiên) và Đẩy/Miết (để điều hướng năng lượng). Bí mật của lực đánh không tồn tại ở tỷ lệ giữa hai cảm giác này.



Ném không quyết định tốc độ; nó ra lệnh cho cơ thể BUÔNG LỎNG.



NÉM

Kéo dài từ lúc vung vợt ra sau đến sát thời điểm chạm bóng.
(Gia tốc thả lỏng)

CHUYỂN TIẾP

Khoảnh khắc cực ngắn trước khi chạm bóng.

ĐẨY / MIẾT

Điểm tiếp xúc bóng.
Quyết định quỹ đạo và độ xoáy.

THEO ĐÀ

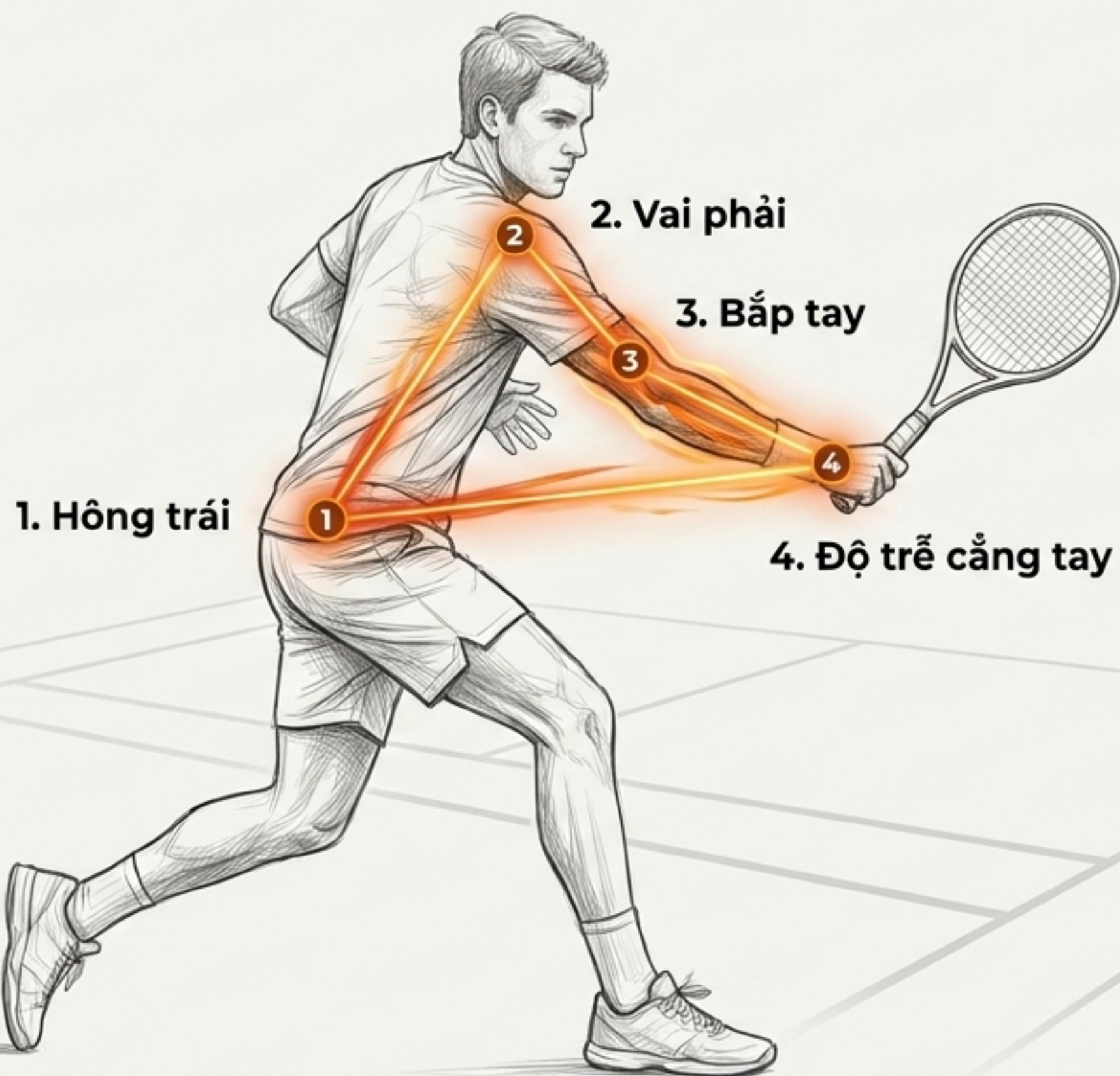
Vung vợt theo đà tự nhiên.

“

Rất nhiều người chơi cố ý TẠO RA động tác vung vợt theo đà vì bắt chước Pro. Thực tế, bạn phải để quán tính tự XẢY RA để cơ bắp không bị căng cứng.

”

Đặc điểm	Trạng thái NÉM	Trạng thái ĐẨY
Trạng thái cơ bắp	Thả lỏng, giãn tối đa	Căng nhẹ, có tính tổ chức
Mục đích vật lý	Tạo gia tốc đầu vợt không tốn sức 	Điều hướng, tạo xoáy và kiểm soát 
Trạng thái tâm lý	Buông bỏ kết quả	Mong muốn kiểm soát
Lỗi lạm dụng	Bóng bay quá xa, mất kiểm soát	Gồng cứng cơ, bóng đi chậm và cạn



Nguyên lý Kéo (Pulling)

Để lực kéo xảy ra, **cơ bắp PHẢI được kéo giãn trước**. Ngay khi bạn nghĩ “**tôi sẽ đánh thật mạnh**”, cơ bắp sẽ **co cứng lại**, dập tắt hoàn toàn hiệu ứng dây chun này.

⚠ Cảnh báo:

Chúng ta không **CHỦ ĐỘNG TẠO RA độ trễ đầu vợt**. Chúng ta **CHO PHÉP NÓ XẢY RA** bằng cách buông lỏng nhịp ngay trước khi tăng tốc.



Thuận tay
80% Ném | 20% Đẩy



Trái tay một tay
70% Ném | 30% Đẩy



Trái tay cắt
40% Ném | 60% Đẩy



Giao bóng phẳng
95% Ném | 5% Đẩy



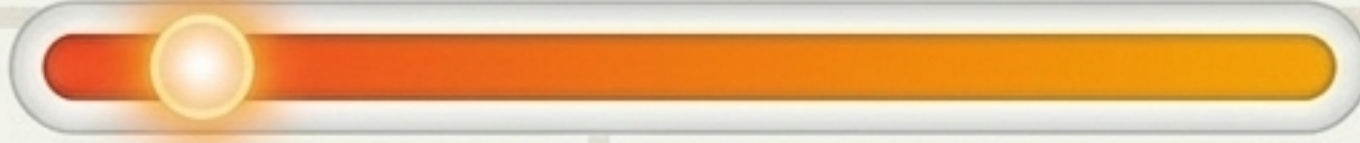
Giao bóng xoáy
90% Ném | 10% Đẩy



Bắt volley
20% Ném | 80% Đẩy

Lưu ý: Tỷ lệ này áp dụng khi bạn nhận một đường bóng DỄ. Tỷ lệ này sẽ liên tục thay đổi trong thực chiến.

Bóng Chậm / Dễ

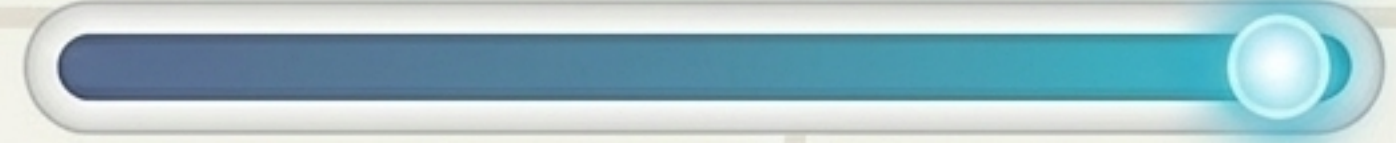


Khi bóng đến **chậm**, tay vợt '**ném**' đầu vợt vào bóng với độ thả lỏng tối đa để tạo **xoáy** và **lực**.

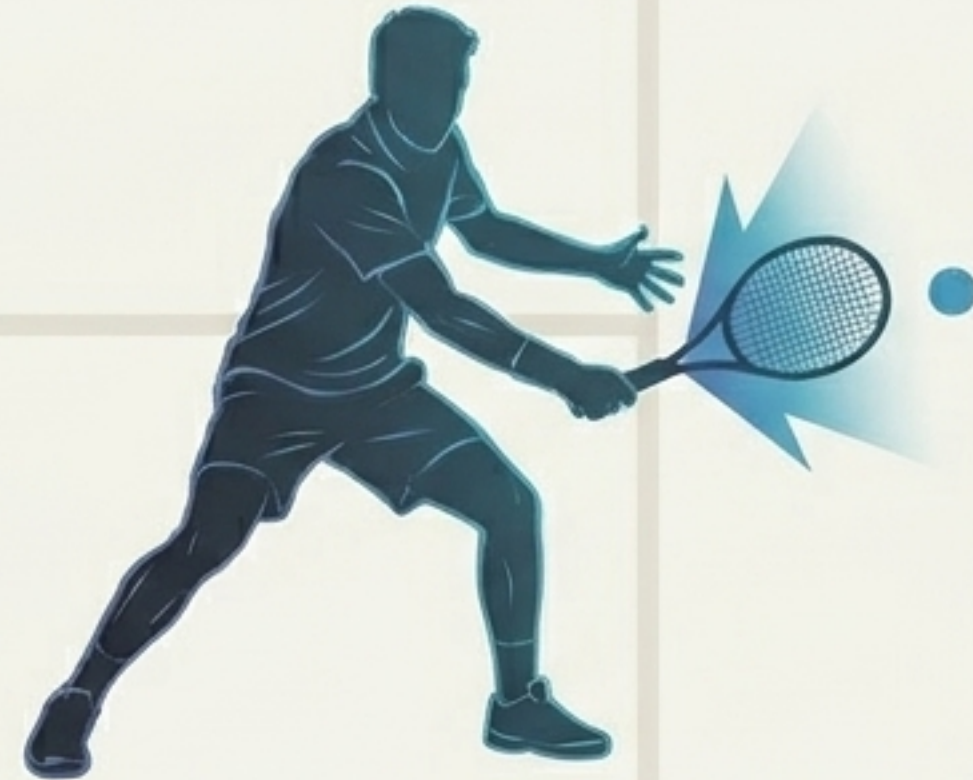


Khi bóng đến chậm, tay vợt '**ném**' đầu vợt vào bóng với độ thả lỏng tối đa để tạo xoáy và lực.

Bóng Nhanh / Khó

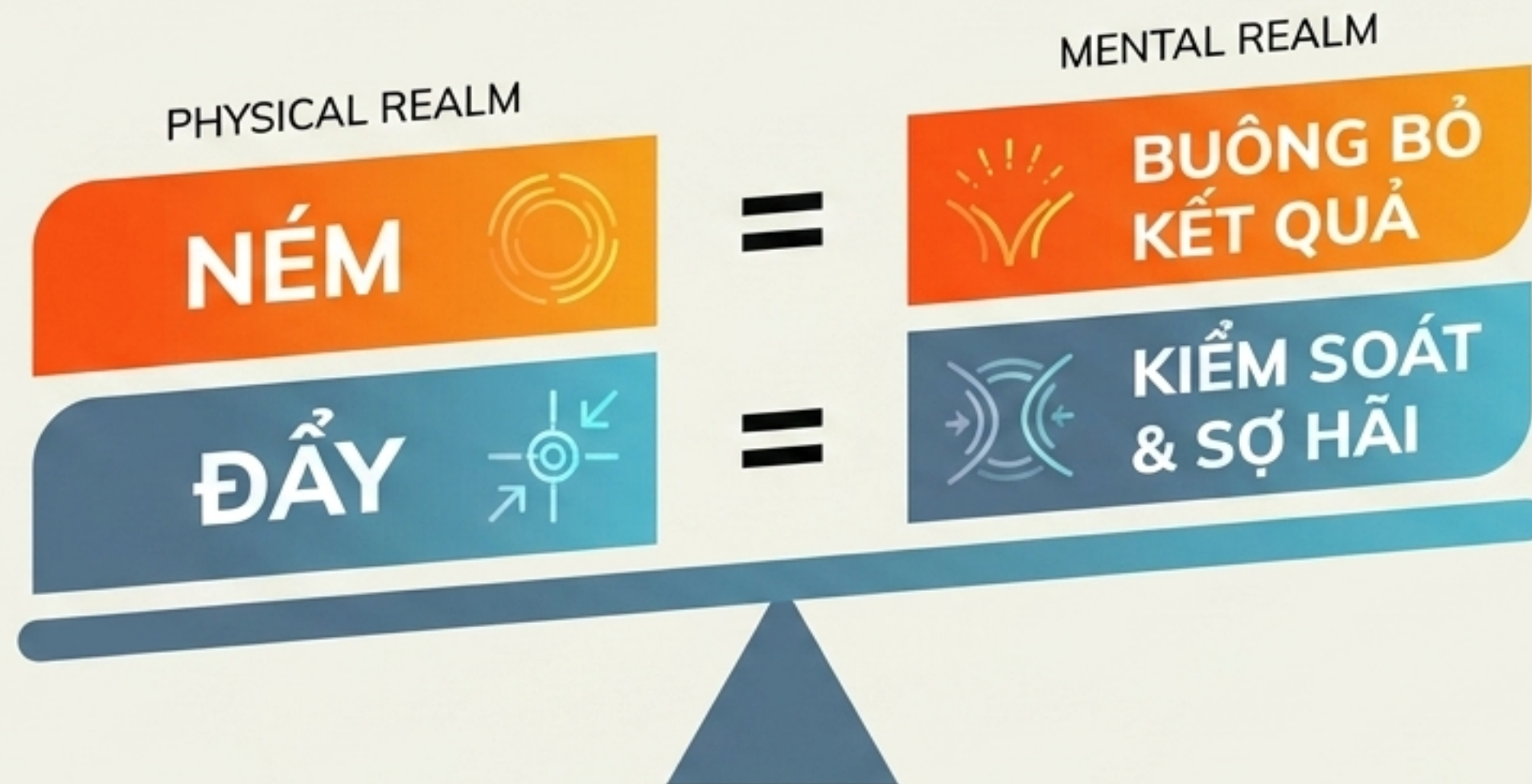


Khi trả giao bóng nhanh, tay vợt hầu như chỉ '**Đẩy**' hoặc **chặn vợt** xuyên qua vùng tiếp xúc bóng.



Khi trả giao bóng nhanh, tay vợt hầu như chỉ '**Đẩy**' hoặc chặn vợt xuyên qua vùng tiếp xúc bóng.

Quy tắc cốt lõi: Quả bóng càng khó, tỷ lệ **ĐẨY** càng phải tăng cao.

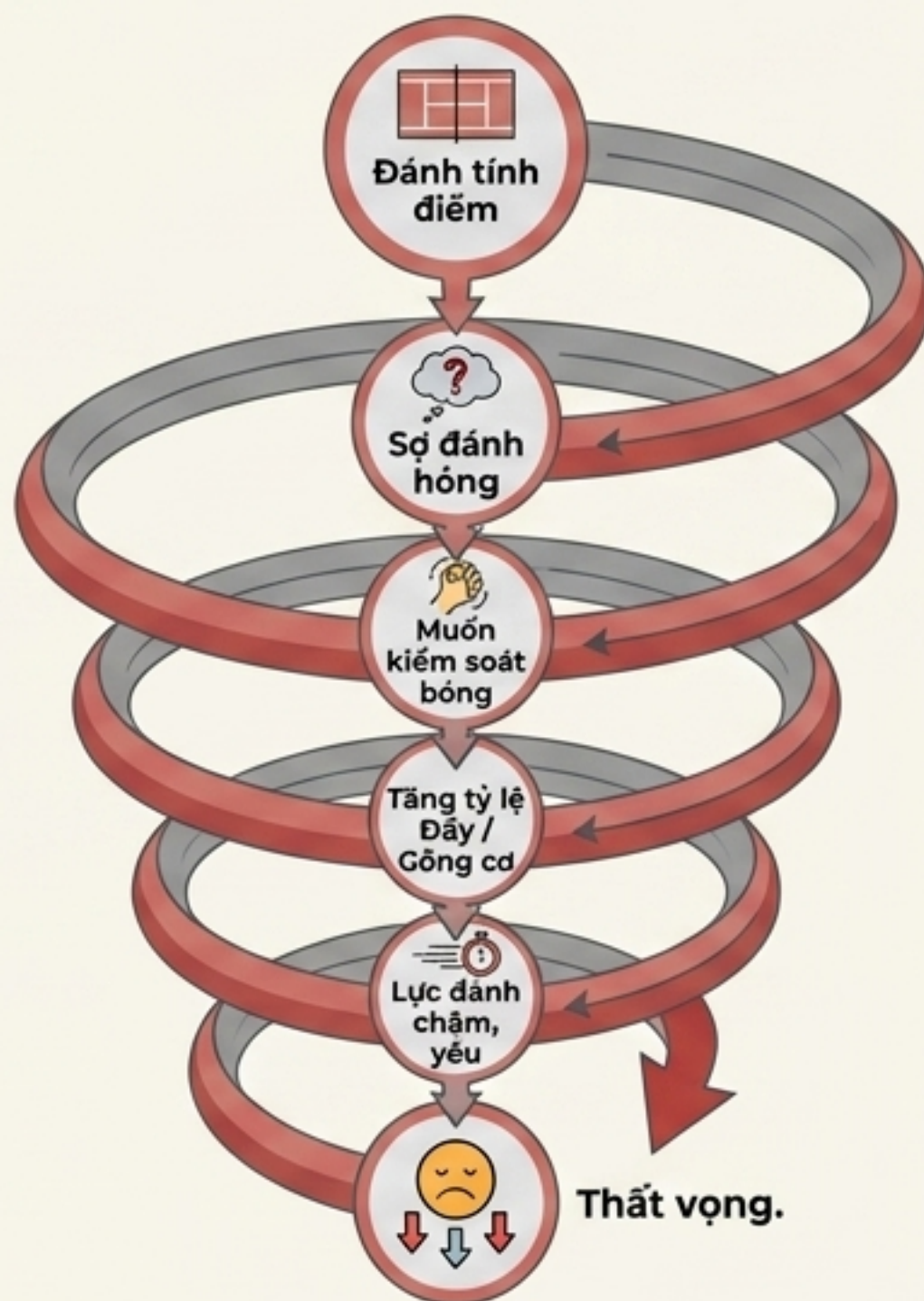


Tại sao người chơi phong trào lại lạm dụng việc **Đẩy**? Vì khao khát **kiểm soát** và **nỗi sợ đánh hỏng**. Họ đánh đổi sự trơn tru của cơ bắp lấy cảm giác an **toàn** giả tạo. Bạn có thể tập đùi, tập xoay hông, nhưng nếu tâm trí bạn không **“Buông bỏ”**, bạn vẫn sẽ kìm hãm cú đánh lại.

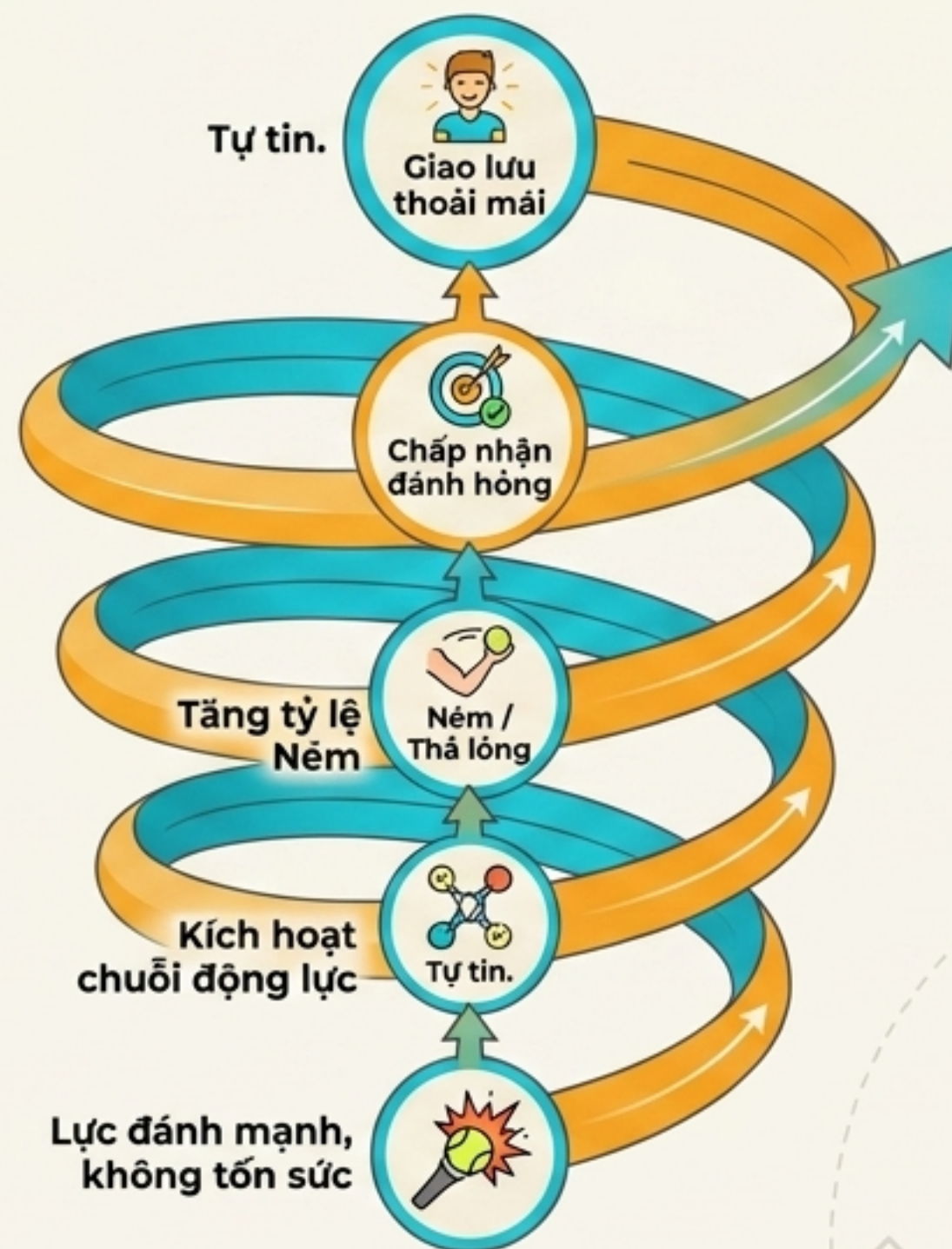
PREMIUM SPORTS SCIENCE JOURNAL

SO SÁNH TÂM LÝ: VÒNG LẶP SỢ HÃI VS. VÒNG LẶP TRÔI CHẢY

VÒNG LẶP SỢ HÃI



VÒNG LẶP TRÔI CHẢY



Trải nghiệm 100% Ném



Nhờ người đưa bóng, chỉ việc ném vợt vào bóng (đừng buông tay). Đừng quan tâm bóng có vào sân hay không. Bạn sẽ ngạc nhiên thấy bóng bay qua lưới dễ dàng đến mức nào.

Trải nghiệm 100% Đẩy



Khóa chặt cơ thể, gồng thật chặt và chỉ miết/đẩy vợt vào bóng. Cảm nhận sự cứng nhắc và quan sát đường bóng bay chậm chạp.

MỤC TIÊU: Bằng cách trải nghiệm hai thái cực, cơ thể bạn sẽ tự tìm ra "tỷ lệ vàng" ở giữa.

Lối Đi Chân Ái: Đích Đến Của Cú Đánh

“Tôi muốn đánh một cú sâu, mượt mà, không tốn sức, và tôi không bận tâm nếu quả bóng bay ra ngoài.”



- **Đừng coi đánh hỏng là thất bại;** hãy coi đó là dữ liệu phản hồi (quá nhiều lực Ném hay quá nhiều lực Đẩy?).
- **Mục tiêu dài hạn:** Dịch chuyển dần từ trạng thái 'Kiểm soát / Sợ hãi' sang trạng thái 'Ném / Buông bỏ'.
- Chỉ khi rũ bỏ được nỗi sợ, bạn mới có thể bước vào 'The Zone' và tận hưởng niềm vui thuần khiết nhất trên sân đấu.