

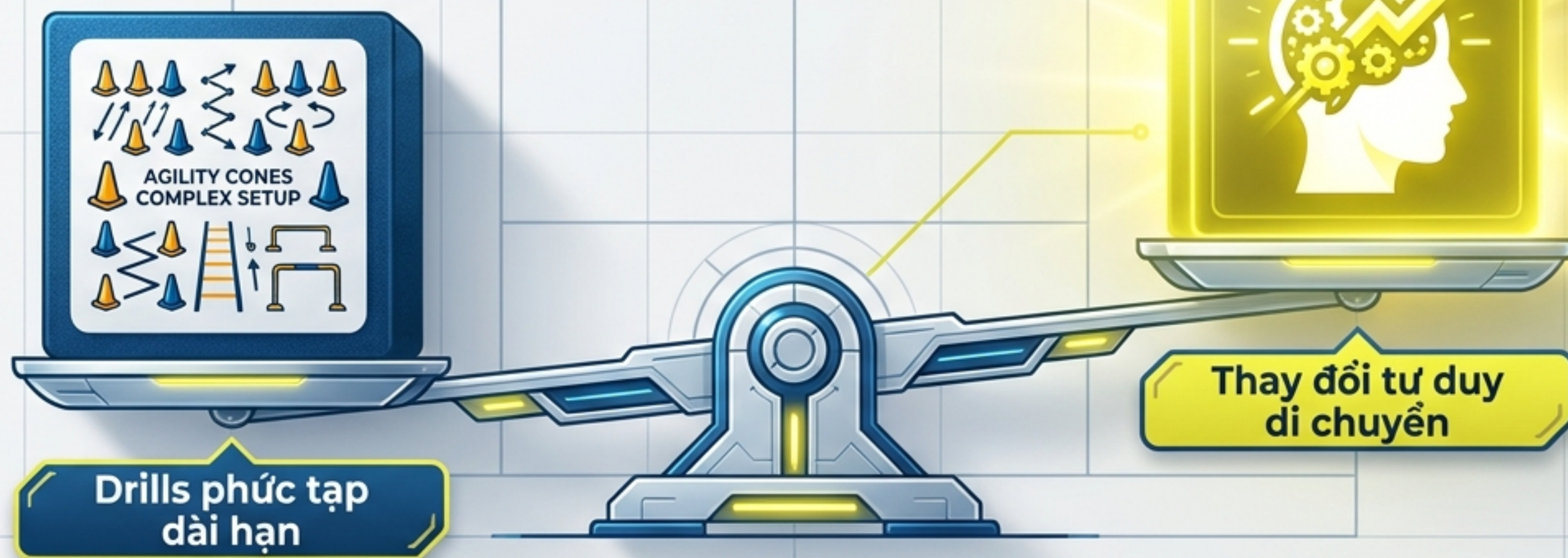


Bí Quyết Bộ Pháp Đơn Giản Giúp Cân Bằng & Kiểm Soát Bóng Tốt Hơn

Chào các bạn, tôi là Tomaz. Tôi hiểu cảm giác bất lực khi bạn dồn hết sức lực chạy đến bóng, nhưng cú đánh cuối cùng vẫn thiếu lực và thiếu chính xác. Vấn đề không phải ở cánh tay bạn, mà là ở đôi chân...

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feltennis.net
Cố vấn chuyên môn: Tomaz Mencinger

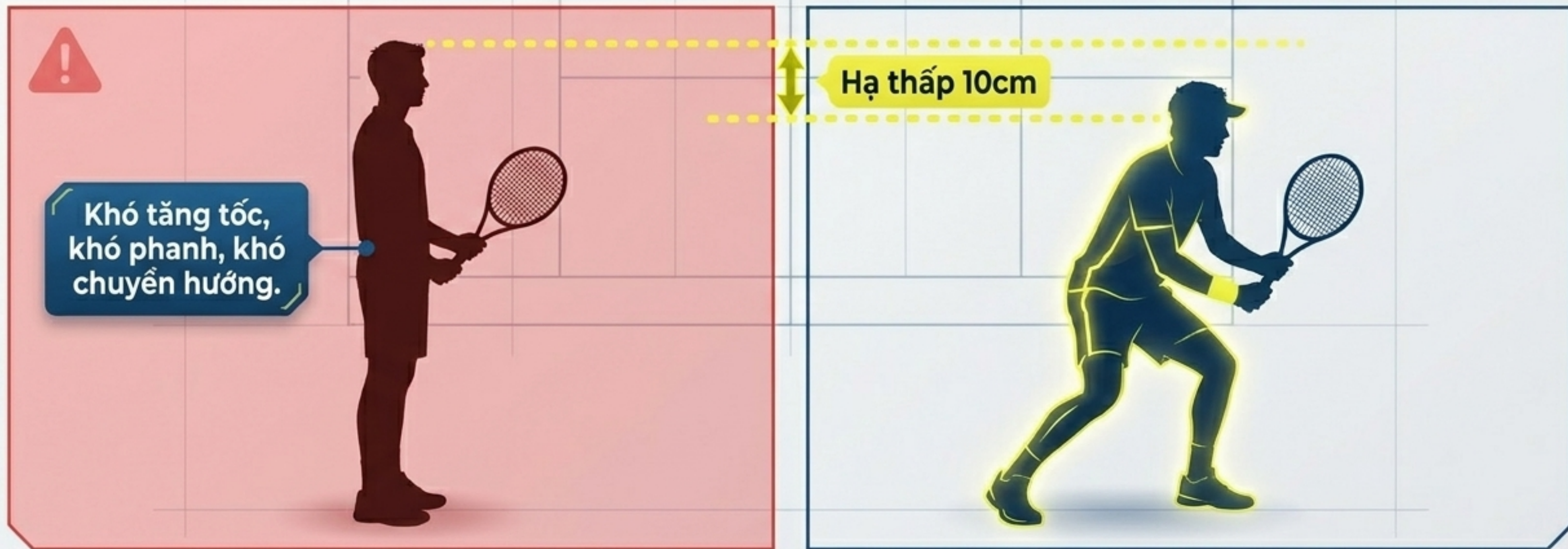
Sự Thật Về Bộ Phép (Footwork)



Những bài tập di chuyển cường độ cao là cần thiết cho dài hạn. Tuy nhiên, việc thay đổi **CÁCH BẠN CẢM NHẬN TRỌNG TÂM** và **CÁCH BẠN KÍCH HOẠT ĐÔI CHÂN** sẽ mang lại sự cải thiện ngay lập tức cho các cú đánh chạm đất (groundstrokes).

Bí Quyết 1: Hãy Hạ Thấp Thêm 10cm

Lỗi phổ biến nhất là chúng ta thường đứng quá thẳng khi di chuyển trên sân. Giải pháp vô cùng đơn giản: Hãy chủ động **hạ thấp trọng tâm** của bạn xuống khoảng **10cm (4 inches)** với chiều cao đứng bình thường.



Ngoại Lệ Của Nguyên Tắc 10cm

Chừng nào bóng còn trong cuộc, hãy giữ cơ thể ở trạng thái **hạ thấp** đó. Trừ 2 khoảnh khắc duy nhất bạn được phép nhô cao người lên:

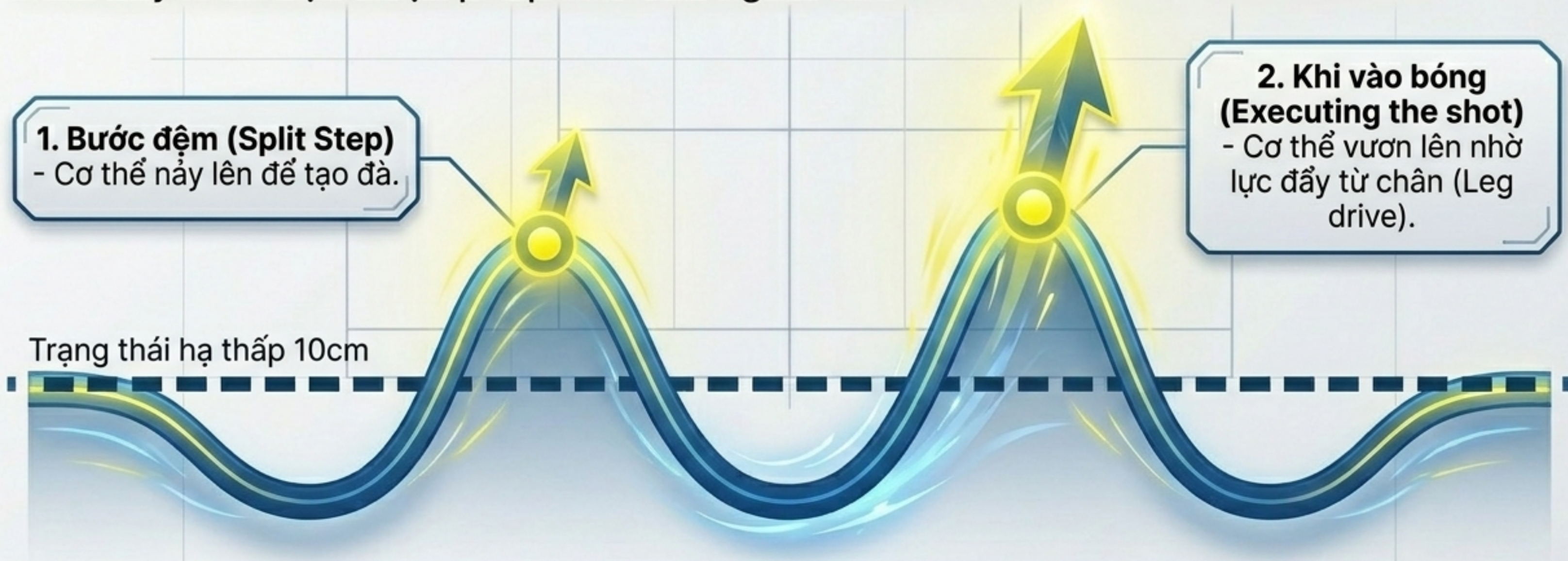
1. Bước đệm (Split Step)

- Cơ thể nảy lên để tạo đà.

2. Khi vào bóng (Executing the shot)

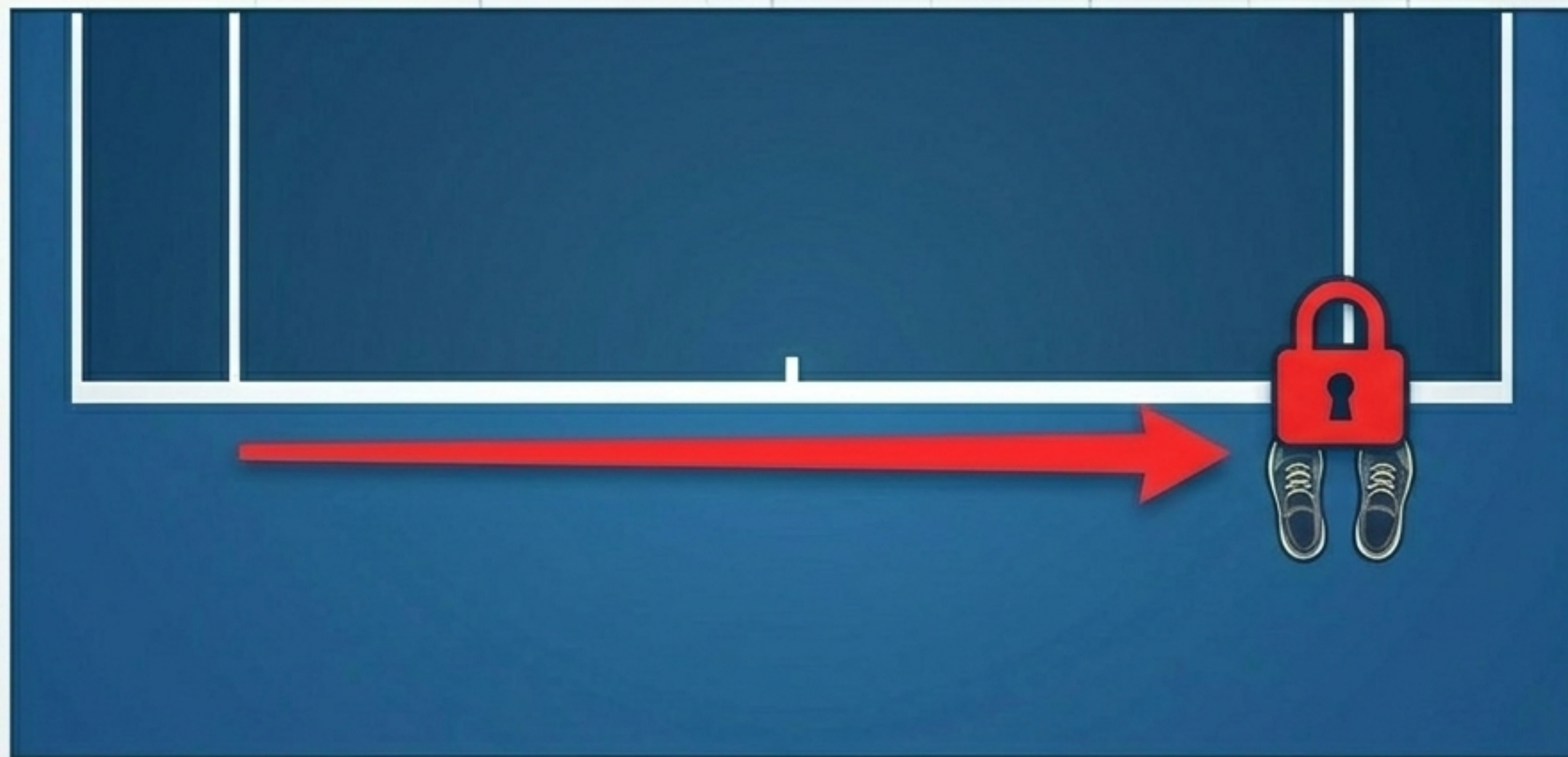
- Cơ thể vươn lên nhờ lực đẩy từ chân (Leg drive).

Trạng thái hạ thấp 10cm



Bí Quyết 2: Cạm Bẫy Của Việc Di Chuyển Ngang

Người chơi thường có thói quen bám sát baseline và chỉ chạy ngang sang hai bên để cứu bóng.



Hậu quả? Đường chạy này ép bạn phải kết thúc bằng **Bộ Đóng (Closed Stance)**. Nó khóa chặt hông và cơ thể, ngăn bạn xoay người vào bóng, từ đó cướp đi toàn bộ sức mạnh và sự kiểm soát.

Giải Pháp Hình Chữ L Mở Khóa Sức Mạnh

Hãy lùi lại phía sau, vòng ra sau quỹ đạo bay của bóng. Bước chạy cuối cùng của bạn phải là bước bước lên phía trước.



Có thêm thời gian xử lý.



Đồn trọng lượng (Weight transfer) hoàn hảo lên phía trước.



Điểm tiếp xúc bóng ở ngay trước mặt.

Ma Trận Bộ Pháp: Đóng vs. Mở

Bộ Đóng (Closed Stance)		Bộ Mở / Bộ Ngang (Open / Neutral Stance)
		Tuyệt vời cho Trái Một Tay (1-Handed Backhand). Cảnh báo: Không lạm dụng cho Forehand.
		Bắt buộc cho Trái Hai Tay (2-Handed Backhand) & Cú Thuận (Forehand). Lợi ích: Tối đa hóa góc xoay hông và vai.

Nếu không đủ thời gian vẽ Hình chữ L và buộc phải đánh ở Bộ Mở, **ĐỪNG CỐ DỒN TRỌNG LƯỢNG LÊN PHÍA TRƯỚC** (bạn sẽ mất thăng bằng). **Trọng tâm** lúc này là sự vững chắc của **chân trụ phía ngoài** và góc xoay cơ thể.

Bí Quyết 3: Nỗi Đau Của Đôi Chân Thẳng

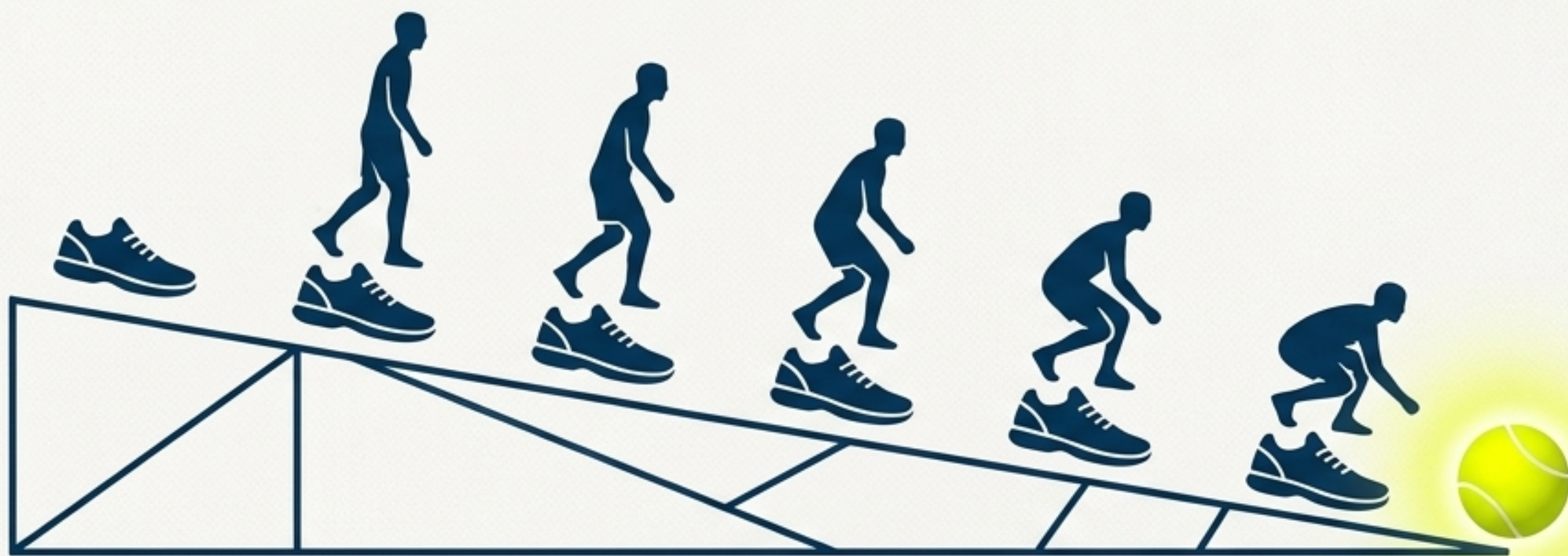
Chạy đến kịp bóng nhưng đánh hỏng? Thường là do bạn hết thời gian để hạ thấp người. Kết quả là bạn tiếp bóng với đôi chân duỗi thẳng đơ.



Không có lực đẩy từ chân (Leg drive) đồng nghĩa với việc vĩnh viễn không thể tạo ra bóng Xoáy Cồng (Topspin) hay gia tăng lực đánh.

Kỹ Thuật Điều Khắc Dốc (Down The Slope)

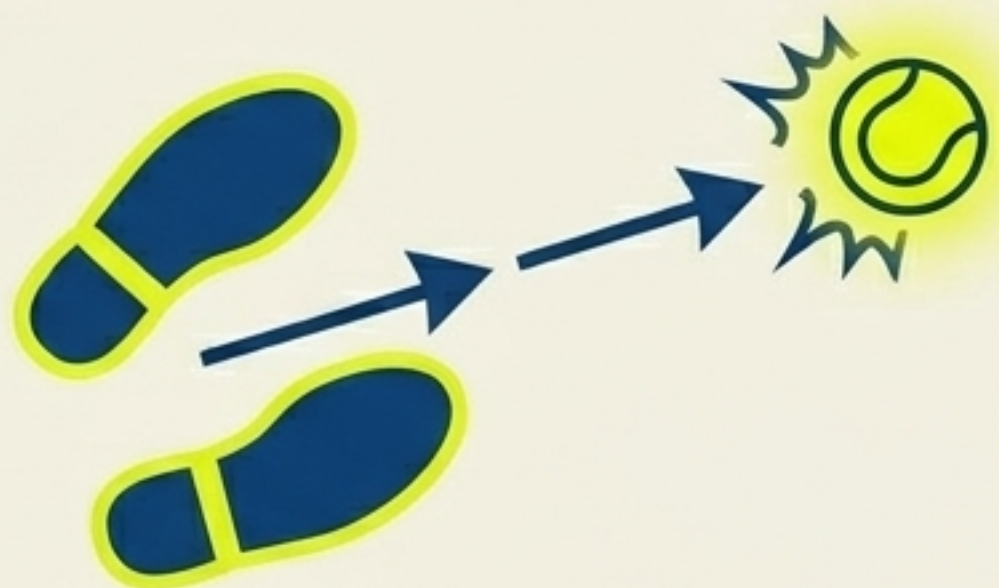
Hãy nhắm mắt và tưởng tượng: Đường chạy đến quả bóng là một con dốc cắm xuống. Với mỗi bước chạy tiếp cận bóng, hãy hạ thấp người xuống một chút.



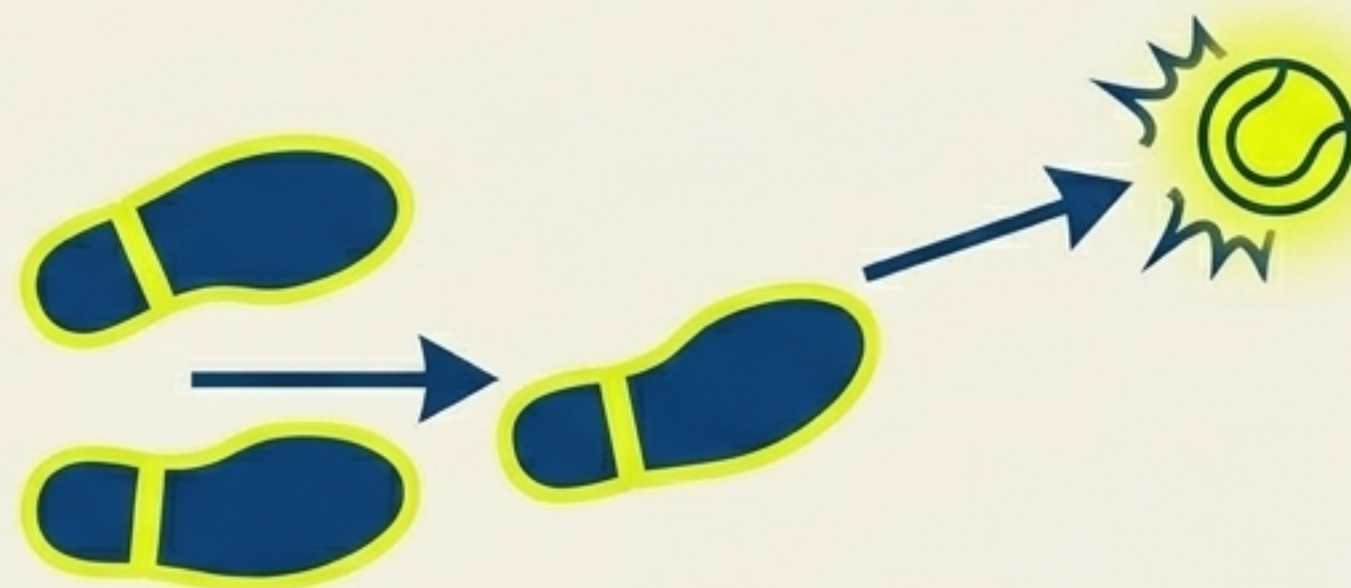
Khi chạm đến bóng, đôi chân bạn đã ở trạng thái gập, nén chặt như lò xo và sẵn sàng bung lên với sức mạnh bùng nổ.

Bắt Đầu Trượt Dốc Từ Bộ Chân Mở

Bộ Mở (Open Stance)



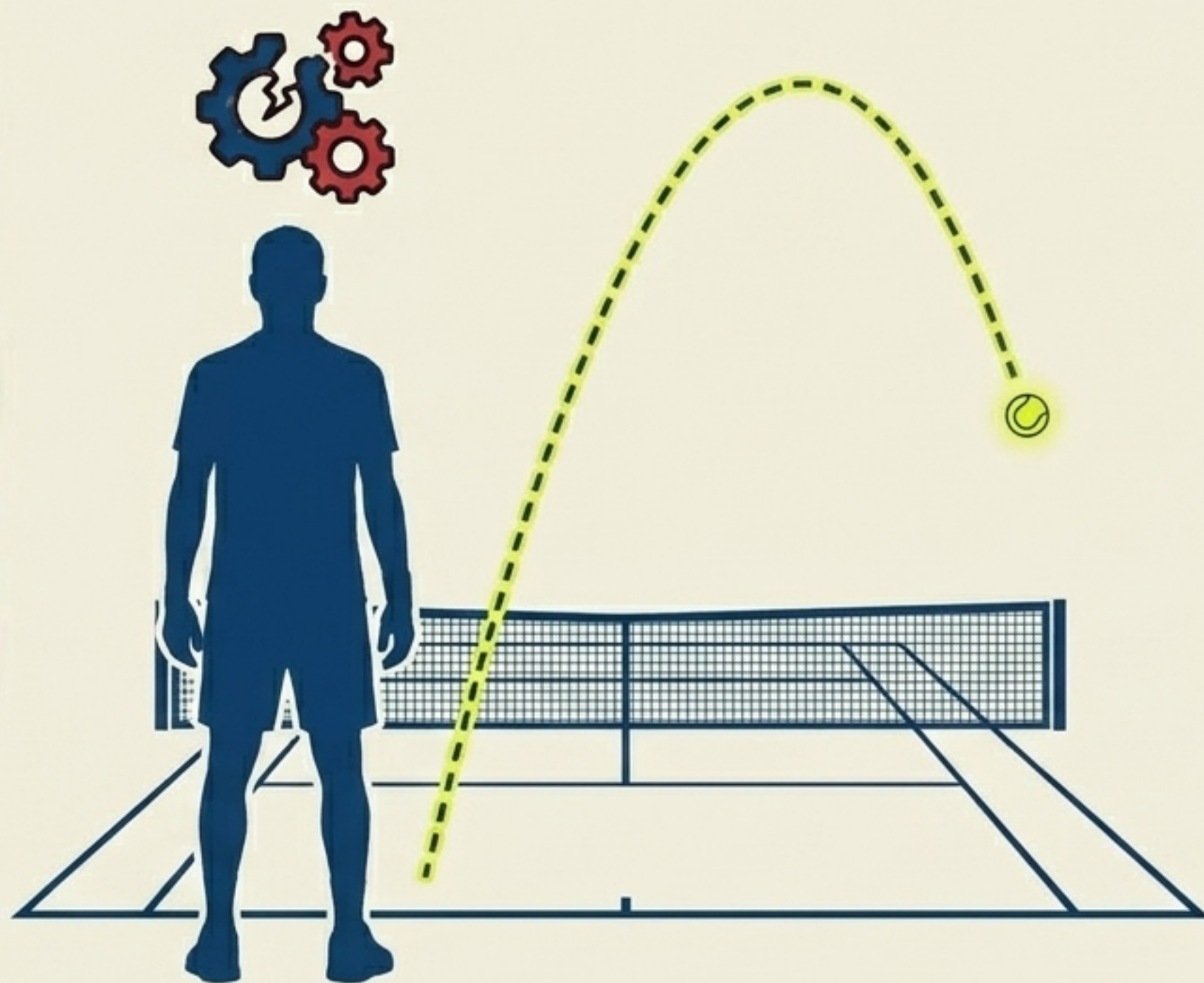
Bộ Ngang (Neutral Stance)



Bài tập: Hãy áp dụng tư duy **Trượt dốc** khi đánh **Bộ Mở** (Open Stance) trước. **Vì sao?**

- ✓ - Chỉ cần 2 bước chạy thay vì 3 bước (dễ kiểm soát hơn).
- ✓ - Lực đẩy từ chân (Leg drive) bộc lộ rõ rệt nhất ở Bộ Mở, mang lại cho bạn cảm giác bóng đi căng và xoáy ngay lập tức.

Bí Quyết Cuối: Cắn Bệnh Đứng Nhìn Bóng



Bạn thường đứng chôn chân hoặc đi bộ thong thả khi bóng đang bay sang sân đối phương?

Đó là cách nhanh nhất để **giết chết nhịp điệu**.

Khởi động một chuỗi di chuyển bùng nổ từ trạng thái tĩnh tâm chỉ là điều bất khả thi trong quần vợt.

Động Cơ Không Bao Giờ Tắt

Quần vợt là một vũ điệu liên tục. Chừng nào bóng còn trong cuộc, bạn **PHẢI LUÔN DI CHUYỂN**.



Nhún nhảy trên
mũi chân.

Thực hiện các bước
đệm (split steps) nhỏ.

Chuyển trọng lượng qua lại
giữa hai chân để sẵn sàng
phản xạ chớp nhoáng.

Khoảng Lặng Tĩnh Lược Duy Nhất



"Luôn luôn di chuyển" có một ngoại lệ duy nhất. Đó là khoảnh khắc cực ngắn để cơ thể **TĨNH LẠI VÀ LẤY THĂNG BẰNG** (calming down) ngay sau khi bạn vừa vung vợt đánh bóng xong. Mọi giây phút khác trong loạt bóng bên, động cơ của bạn phải luôn nổ máy.

Tổng Hợp: Chuỗi Chuyển Động Hoàn Hảo

1. Chờ Bóng

Nhún nhảy
liên tục
(Không bao
giờ đứng im).



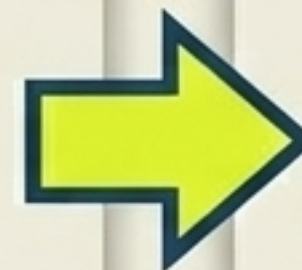
2. Nhận Diện

Tách chân
(**Split step**)
&
lập tức hạ
trọng tâm
10cm.



3. Tiếp Cận

Di chuyển
theo **Hình**
Hình chữ L
hoặc **Trượt**
dốc nén dần
cơ thể.



4. Vào Bóng

Trụ vững
chân ngoài
(**Bộ mở**) &
kích hoạt lực
đẩy từ chân
bung lên!

Quần Vợt Là Một Vũ Điệu

“Hãy mang những tư duy chuyển động đơn giản này ra sân và tự mình cảm nhận sự khác biệt của **sức mạnh** và **sự thẳng bằng**.”



Biên dịch & Thiết kế: **Sky Tennis**
Nguồn bài giảng gốc: feltennis.net
Tác giả: **Tomaz Mencinger**