

BÍ QUYẾT TỪ TOMAZ MENCINGER (FEEL TENNIS)

KHAI THÁC PHẢN LỰC TỪ MẶT ĐẤT

Bí quyết tạo ra những cú đánh cuối sân (Groundstrokes) đầy uy lực mà không cần dùng sức cánh tay.



Bạn hiểu lý thuyết, nhưng cơ thể lại không "cảm" được?

Chắc hẳn bạn đã nghe những lời khuyên như “Hãy dùng lực từ mặt đất” hay “Lấy đà từ dưới lên”. Đa số người chơi tennis ở tuổi trưởng thành đều hiểu khái niệm này trên lý thuyết. Nhưng khi ra sân, tay bạn vẫn gồng, bóng vẫn thiếu lực, và bạn không thực sự biết cảm giác “đạp đất” là như thế nào.

Lý thuyết



Chắc hẳn bạn đã nghe những lời khuyên như “Hãy dùng lực từ mặt đất” hay “Lấy đà từ dưới lên”.

Thực tế



Chiếc Cân Sức Khỏe: ‘Huấn Luyện Viên’ Cảm Giác Của Bạn

Làm sao để “nhìn thấy” một lực vô hình? Cân điện tử chính là câu trả lời.



Công cụ này giúp bạn lượng hóa lực nén xuống mặt đất. Khi bạn tạo ra được áp lực khiến con số trên cân vọt qua ngưỡng cân nặng thực tế của mình (Spike the scale), bạn bắt đầu làm chủ được phản lực.

Nguyên Lý Tác Dụng & Phản Dụng

Mặt đất không tự gửi lực cho bạn. Chính cơ bắp của bạn làm điều đó.

Hành động (Action)

Lực Nén



Cơ bắp co lại (khụy gối) → Gửi lực **NÉN** xuống mặt đất.

Phản ứng (Reaction)

Phản Lực

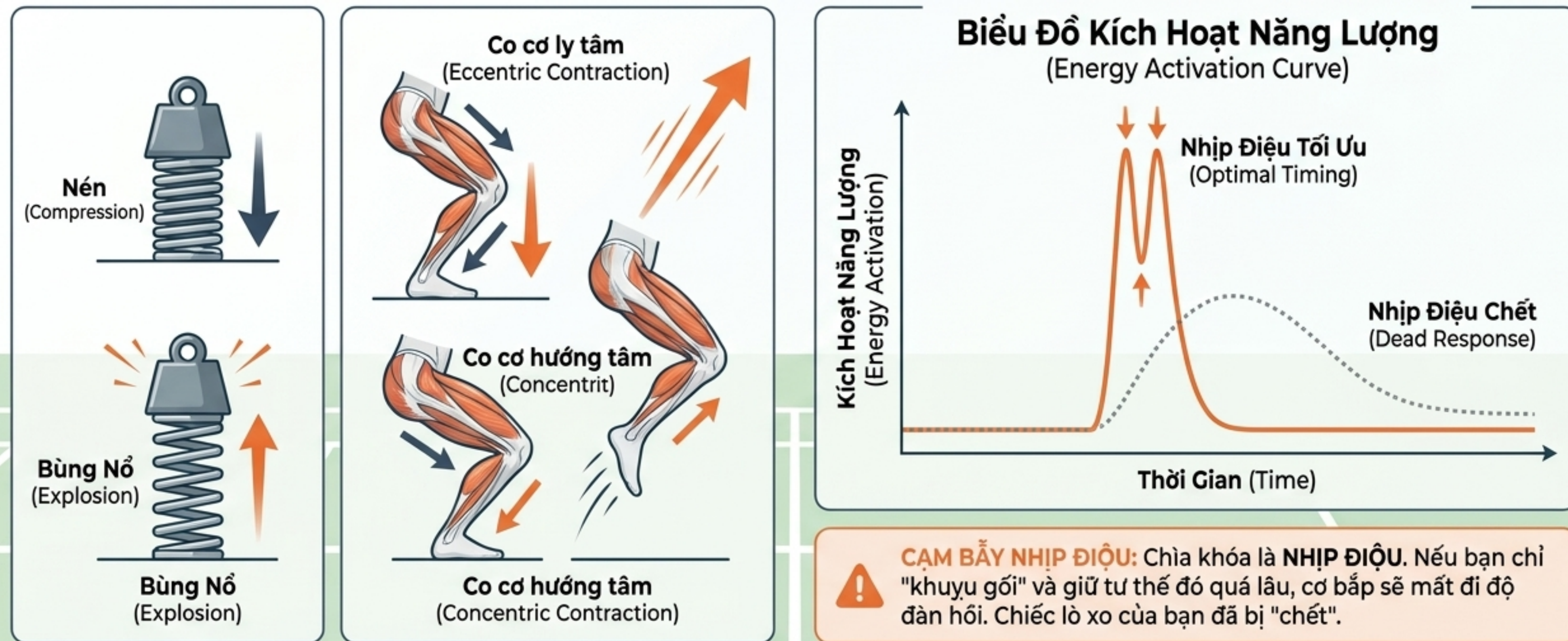


Cơ bắp duỗi ra → Phản hồi bằng một lực **ĐẨY** hướng lên trên.

Không có lực truyền xuống = Không có lực đẩy lên = Không có sức mạnh trong cú đánh.

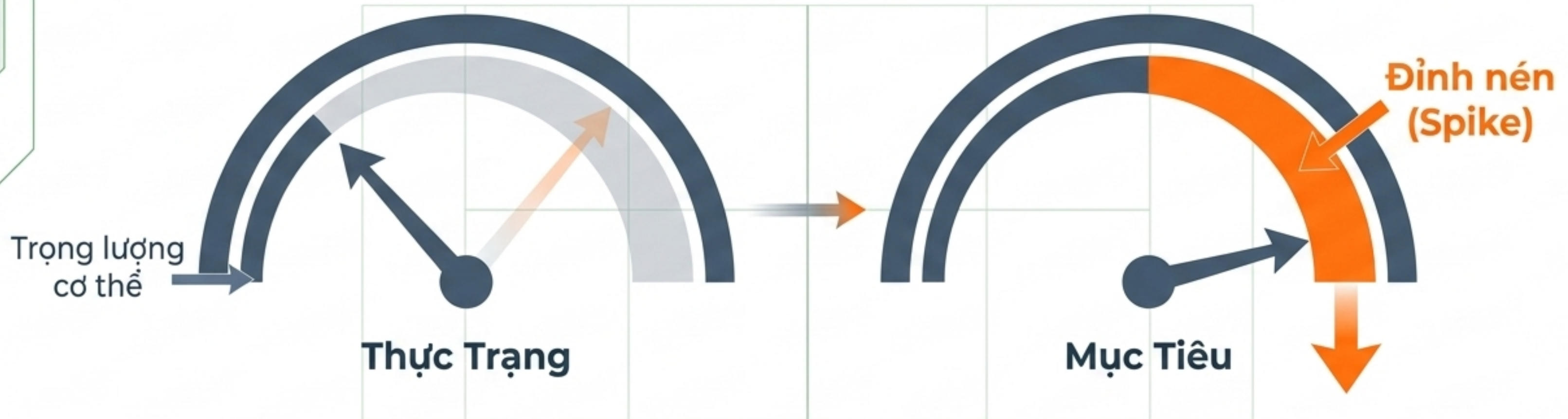
Khoa Học Về Chu Kỳ Co - Duỗi Cơ (Stretch-Shortening Cycle)

Đây là nguyên lý **Plyometrics**: Quá trình Co cơ ly tâm (Eccentric contraction) diễn ra trước, ngay sau đó là Co cơ hướng tâm (Concentric contraction). Cơ thể bạn hoạt động chính xác như một chiếc lò xo.



Tại Sao Đa Số Cú Đánh Vẫn Yếu?

Trong kinh nghiệm huấn luyện của tôi, hầu hết người lớn đều gặp khó khăn khi cố gắng tạo ra lực nén thực sự.



- Khi đứng trên cân, người chơi phong trào không thể tạo ra lực ép (spike) vượt quá tổng trọng lượng cơ thể, hoặc chỉ vượt qua một chút xíu.

- Khi không có lực ép xuống, cơ bắp không thể đàn hồi ngược lên.
- Cơ thể mất hiệu suất, toàn bộ gánh nặng tạo lực bị đẩy lên cánh tay.

Giải Mã Sự Bất Đối Xứng Trong Cú Đánh

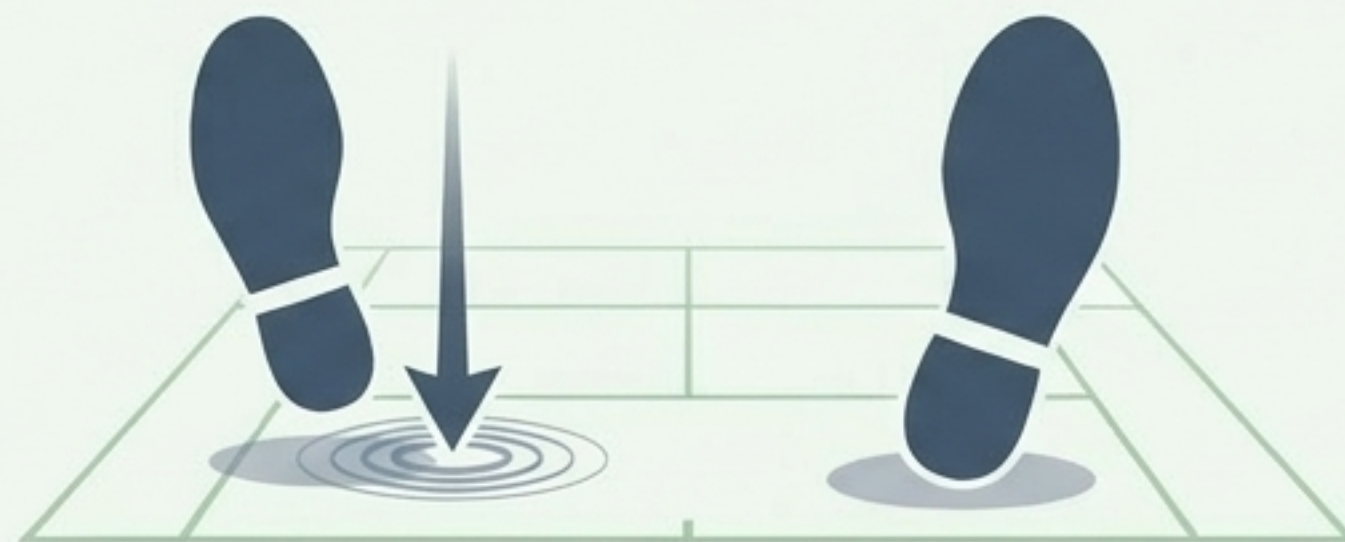
Bạn sẽ nhận ra mình tạo lực nẩy ở một chân tốt hơn chân kia. Chân trước ở cú Trái tay thường dễ tạo lực nẩy mạnh hơn nhiều so với chân trước ở cú Thuận tay.

Cú Trái Tay (Neutral Backhand)



Lực nẩy mạnh mẽ, tối ưu

Cú Thuận Tay (Neutral Forehand)



Lực nẩy yếu, không đủ

Điểm mù của bạn: Cú đánh nào đang làm khó bạn nhất trên sân? Rất có thể đó chính là cú đánh mà bạn đang tạo ra ÍT lực nẩy xuống mặt đất nhất.

Thử thách: Hãy thử test cả hai cú đánh ở thế đứng mở (open) và trung bình (neutral) trên cân điện tử, rồi cho tôi biết kết quả nhé!

Nguyên Lý Này Áp Dụng Cho Cú Đánh Nào?

Scope & Application Grid



KHU VỰC ÁP DỤNG TUYỆT ĐỐI

 **Cú đánh cuối sân (Groundstrokes):** Ở thể đứng trung bình (Neutral) và thể đứng mở (Open stance). Cả Forehand và Backhand.

 **Cú Giao Bóng (Serves):** Tận dụng tối đa chu kỳ co duỗi cơ.



KHÔNG KHUYẾN NGHỊ DÙNG CÂN

Cú Bắt Lưới (Volleys)

Lý do: Khi bắt lưới, bàn chân có vai trò ổn định và làm dịu chuyển động cơ thể. Dù vẫn có chút nguyên lý phản lực, nhưng nó rất nhỏ. Không nên tập volley trên cân.

Phác Đồ Luyện Tập Ở Nhà: Ghi Nhớ Vào Cơ Bắp



Bước 1: Tư Thế

Đứng lên cân điện tử ở một thế đứng (Trung bình hoặc Mở).



Bước 2: Chuyển Động

Liên tục thực hiện động tác vung vợt (swing) trong 1-2 phút.



Bước 3: Đọc Chỉ Số

Tập trung tối đa vào việc tạo "đỉnh nén" (spiking) trên mặt cân. Quan sát mức lực/trọng lượng tối đa bạn tạo ra.



Bước 4: Đổi Thế

Đổi thế đứng (Stance) và lặp lại quy trình.

Phác Đồ Luyện Tập Trên Sân: Biến Cảm Giác Thành Uy Lực

Quy trình lặp lại (Thực hiện 3-5 hiệp)

Kích Hoạt



Vung vợt 10 lần trên cân điện tử, cảm nhận nhịp điệu nén/đẩy.

Thực Chiến



Lập tức bước ra đánh 10 quả bóng, cố gắng sao chép y hệt quy trình lực vừa cảm nhận.

Cam Kết Từ Tomaz: Tập luyện đều đặn mỗi ngày, bạn sẽ cảm nhận sự thay đổi rõ rệt chỉ sau **MỘT TUẦN** trong việc rút lực từ đất, truyền qua cơ thể và truyền vào quả bóng.

Thần Chú Chạm Đến Sự Hoàn Hảo

Thân Trên (Upper Body): THƯ GIÃN & THỤ ĐỘNG

Hãy để cánh tay lỏng hơn, tuyệt đối không dùng tay để "quất" bóng thật mạnh.

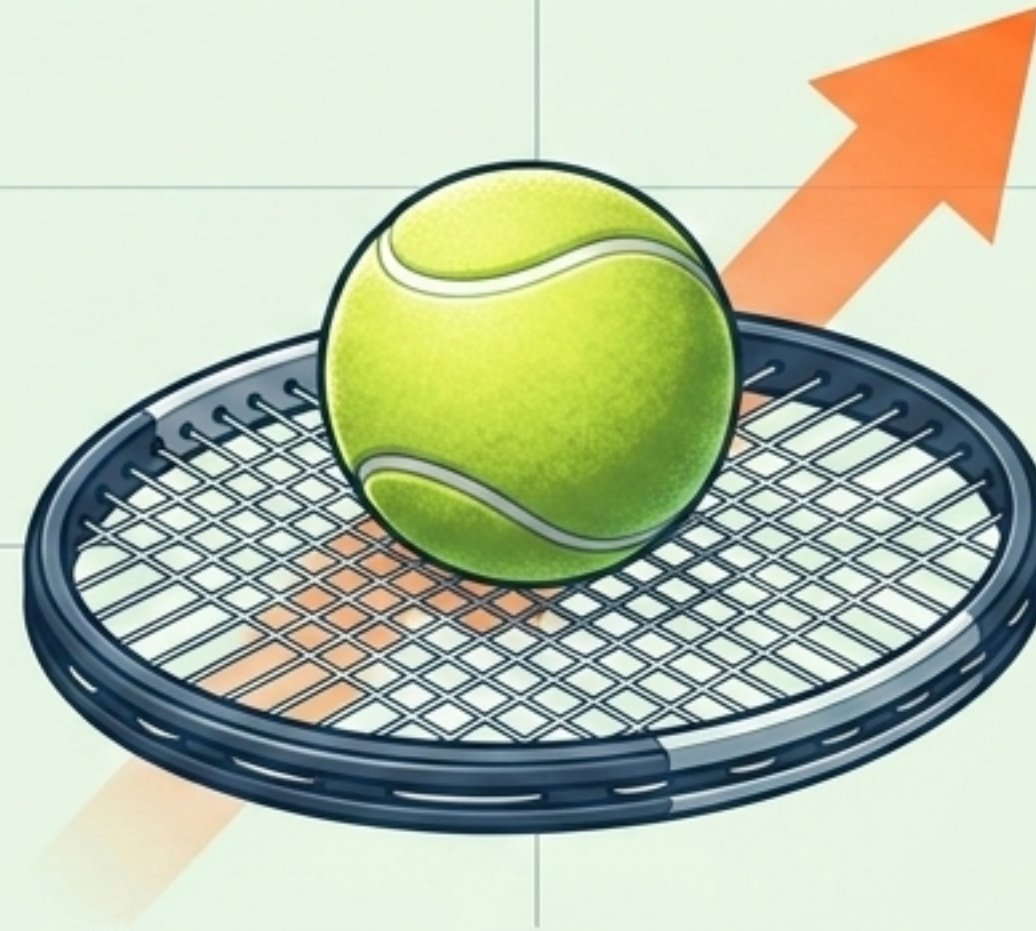
Thân Dưới (Lower Body): CHỦ ĐỘNG & BÙNG NỔ

Tập trung đẩy lực xuống đất và canh nhịp điệu bung lên chính xác.

Điều Kỳ Diệu: Khi bạn "cảm" đúng, hãy xem quả bóng bay ra khỏi mặt vợt nhanh và nặng đến mức nào mà cánh tay gần như không phải làm gì cả.



Tự Động Hóa Cú Đánh Của Bạn



Cảm giác sức mạnh có thể đến ngay lập tức chỉ sau vài phút thử nghiệm. Nhưng hãy kiên trì với bài tập cái cân này cho đến khi chu kỳ nén - duỗi trở thành một phản xạ vô điều kiện.

Bạn đã sẵn sàng để trải nghiệm cảm giác đánh bóng uy lực mà không tốn sức?
Hãy mang một chiếc cân ra sân vào ngày mai!