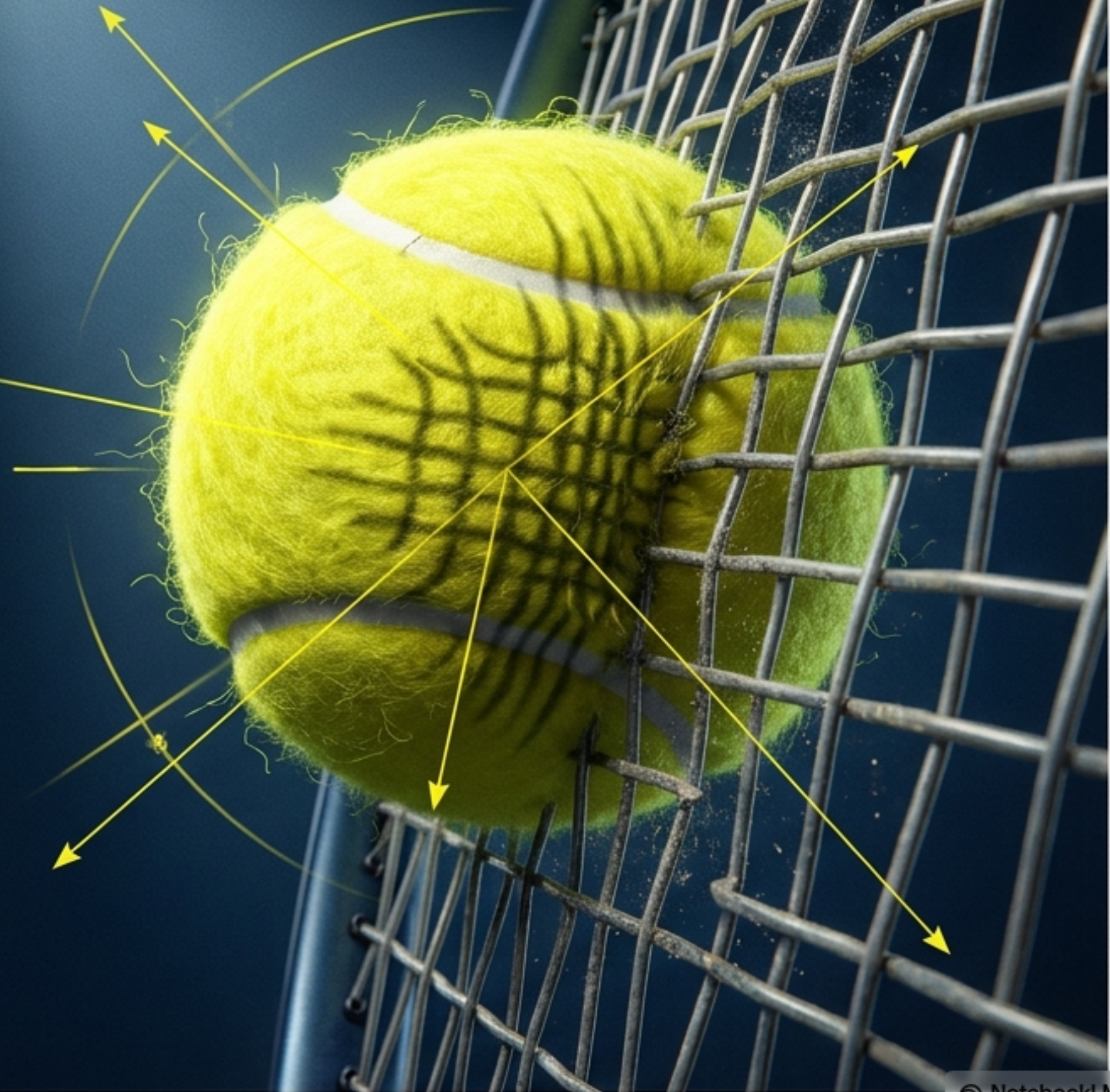


BÍ MẬT VỀ ĐIỂM TIẾP XÚC LÝ TƯỞNG (IDEAL CONTACT POINT)

KỸ THUẬT CỦA BẠN CHỈ HOẠT ĐỘNG KHI BẠN ĐÁNH ĐÚNG LÚC

Chào bạn, tôi là Tomaz từ Feel Tennis. Hôm nay, chúng ta sẽ giải quyết nỗi trăn trở lớn nhất của bạn trên sân bóng. Chìa khóa để đánh thức mọi cú đánh không nằm ở cơ học, mà nằm ở nhịp đánh.

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net



ĐỪNG ĐỔ LỖI CHO KỸ THUẬT KHI VẤN ĐỀ LÀ NHỊP ĐÁNH (TIMING)

ẢM ẢNH CHỮ "HOW" (NHƯ THẾ NÀO)

Mở vợt
ra sao?

Trùng gối,
nạp năng
lượng (coil)
thế nào?

Quỹ đạo
vung vợt
(swing path)
đi đường
nào?

Xoay người
kết thúc
(follow
through)
ra sao?

LỖ HỔNG CHỮ "WHEN" (KHI NÀO)

Không có hướng dẫn nào
nói cho bạn biết KHI NÀO
cần làm những việc đó.
"Mở vợt sớm" là không đủ!

HỘI CHỨNG CHIẾC BÚA: Nếu bạn chỉ có một cái
búa (kỹ thuật), bạn sẽ coi mọi lỗi đánh bóng
đều là những cái đỉnh. Nguyên nhân khiến cú
đánh của bạn "xấu xí" không do lỗi cơ học,
mà do bạn đánh sai nhịp!

LẮNG NGHE CƠ THỂ: BẠN ĐANG ĐÁNH MUỘN HAY ĐÁNH ĐÚNG NHỊP?

KHI CHẠM BÓNG MUỘN

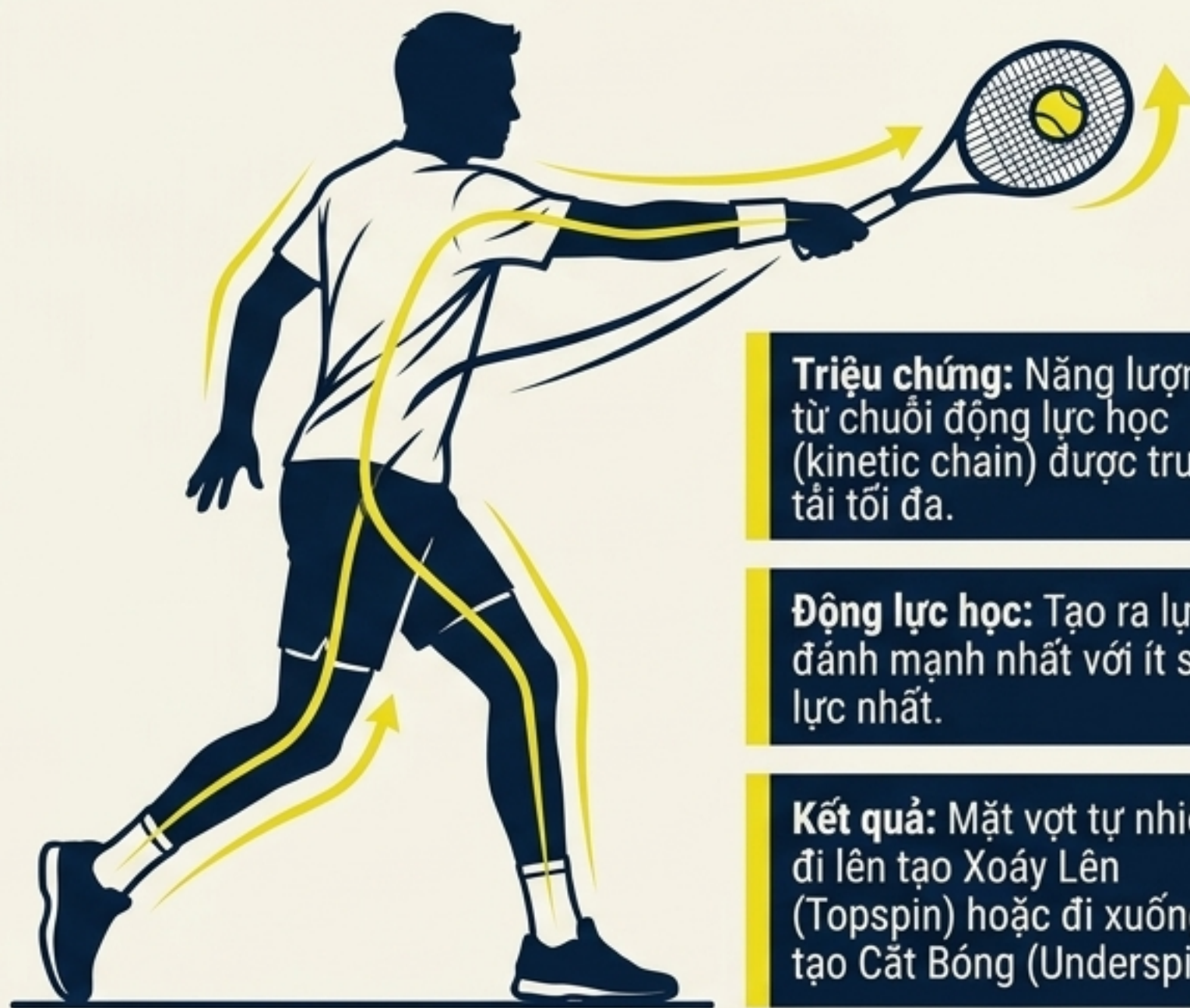


Triệu chứng: Cơ thể không thể bung xoắn (uncoil). Cánh tay co rúm, cảm giác căng cứng (tension).

Động lực học: Không thể chuyển giao trọng lượng (weight transfer) vào bóng.

Kết quả: Bóng đi chậm, thiếu lực và rơi nông (short ball).

ĐIỂM TIẾP XÚC LÝ TƯỞNG



Triệu chứng: Năng lượng từ chuỗi động lực học (kinetic chain) được truyền tải tối đa.

Động lực học: Tạo ra lực đánh mạnh nhất với ít sức lực nhất.

Kết quả: Mặt vợt tự nhiên đi lên tạo Xoáy Lên (Topspin) hoặc đi xuống tạo Cắt Bóng (Underspin).

BÀI TẬP 10 PHÚT: TẠM QUÊN KỸ THUẬT, ĐI TÌM CẢM GIÁC

Bạn chỉ có thể tìm thấy một thứ nếu bạn thực sự đi tìm nó.



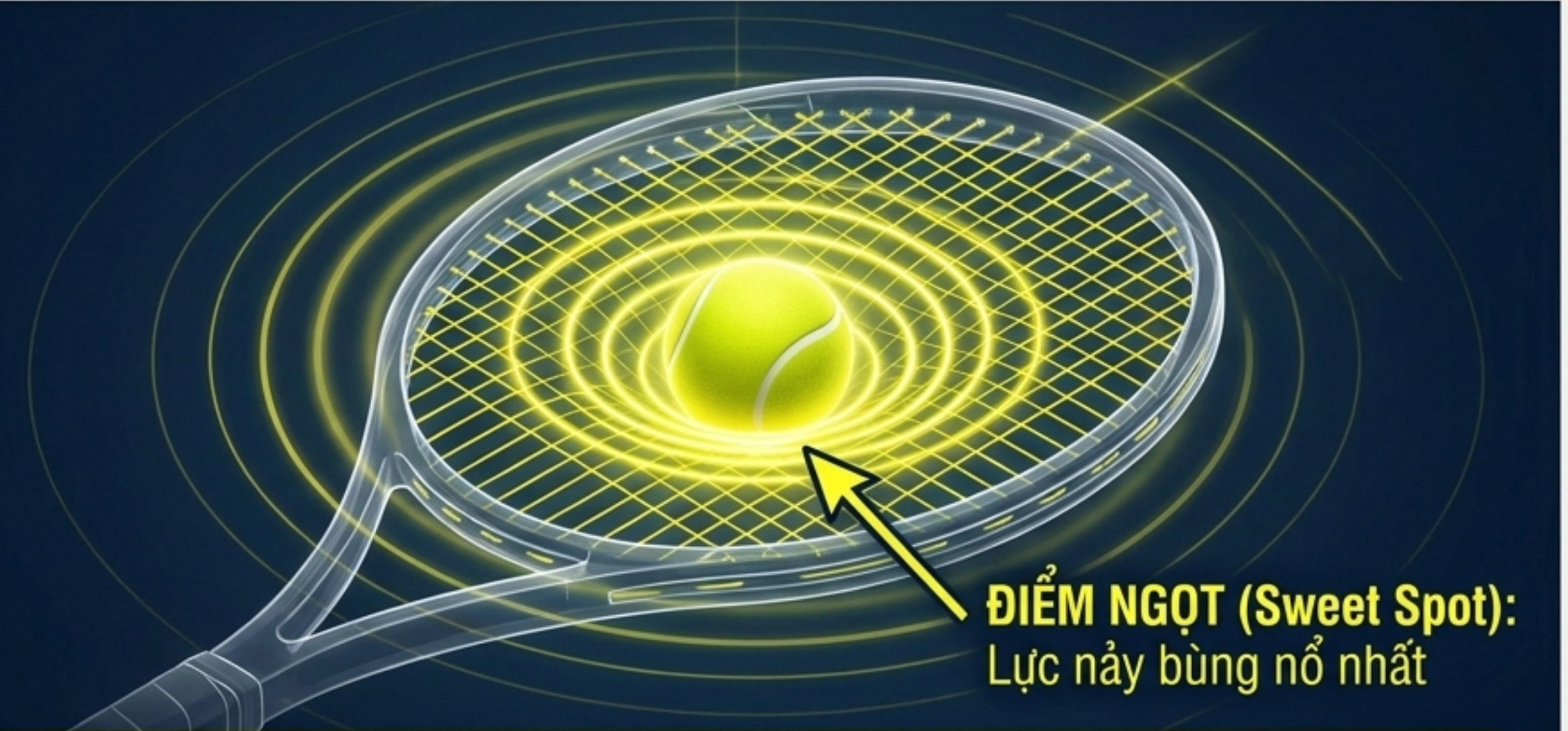
VÌ SAO BÓNG BỊ NÔNG? SỰ THẬT VỀ “HIỆU ỨNG TẮM BẠT LÒ XO”

SỰ NGỘ NHẬN

Chắc do mình
chạm bóng thấp

Mình vung tay
chưa đủ lực

Thực tế: Đánh bóng
đúng thời điểm mới chỉ là
điều kiện cần. Điều kiện
đủ là trúng tâm vợt.



ĐIỂM NGỌT (Sweet Spot):
Lực nảy bùng nổ nhất

**Sức mạnh cú đánh tụt giảm cực nhanh với mỗi cm quả bóng chạm
chệch khỏi Điểm Ngọt. Nguyên nhân cốt lõi khiến bóng nông là do bạn
đán đánh lệch tâm!**

BÀI TẬP ĐỊNH VỊ ĐIỂM NGỌT: HỆ THỐNG GỌI TÊN '1-2-3'

Ý thức không thể ép bạn luôn đánh trúng tâm. Nhưng bạn có thể dạy tiềm thức (subconscious) làm việc đó bằng cách nạp dữ liệu.

VÙNG #3 (Sweet Spot)

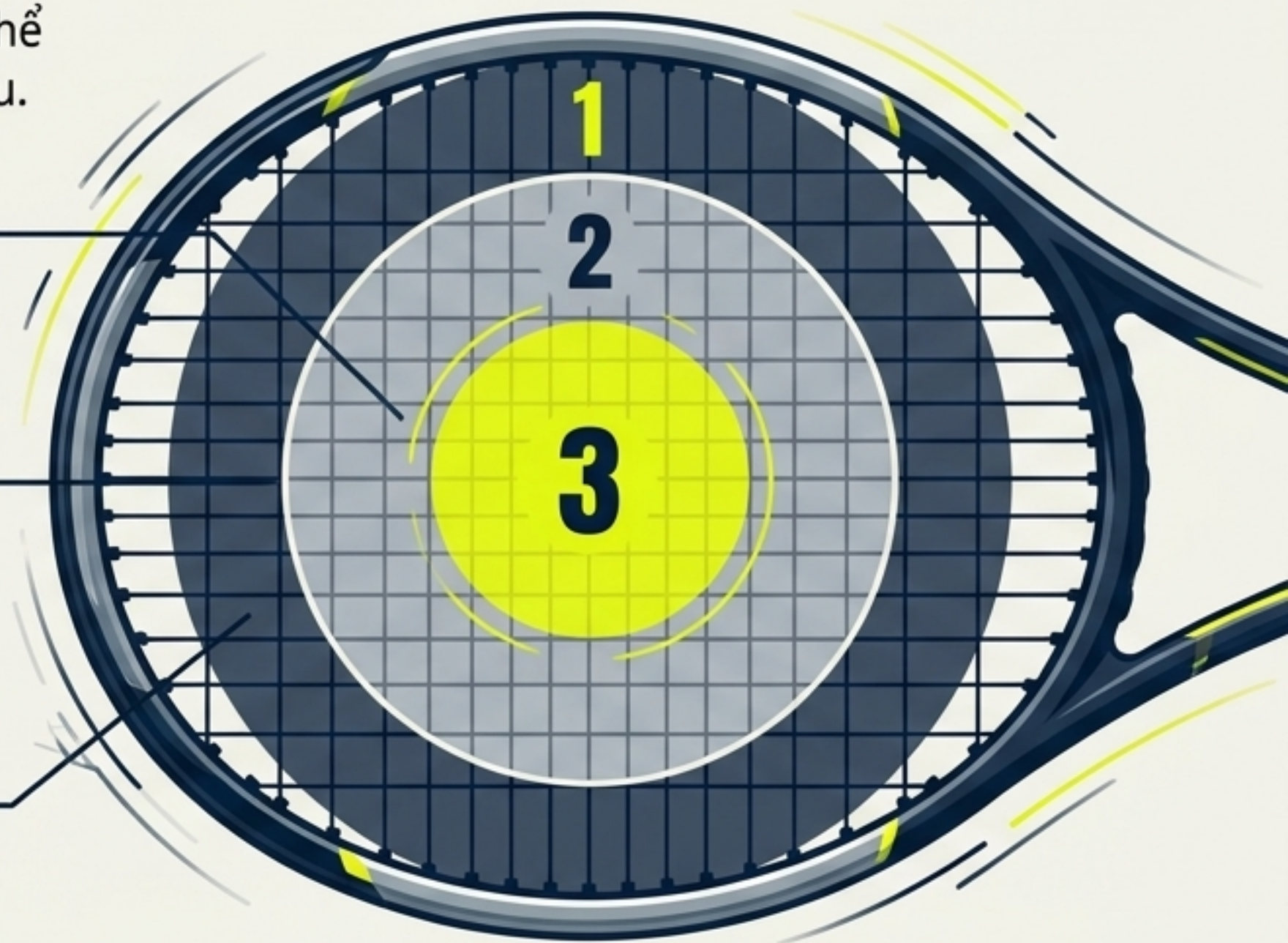
Trúng ngay tâm. Cảm giác êm ái, bùng nổ năng lượng.

VÙNG #2 (Lệch tâm)

Chệch ra ngoài một chút. Cảm giác hơi rung nhẹ, mất đi một phần lực.

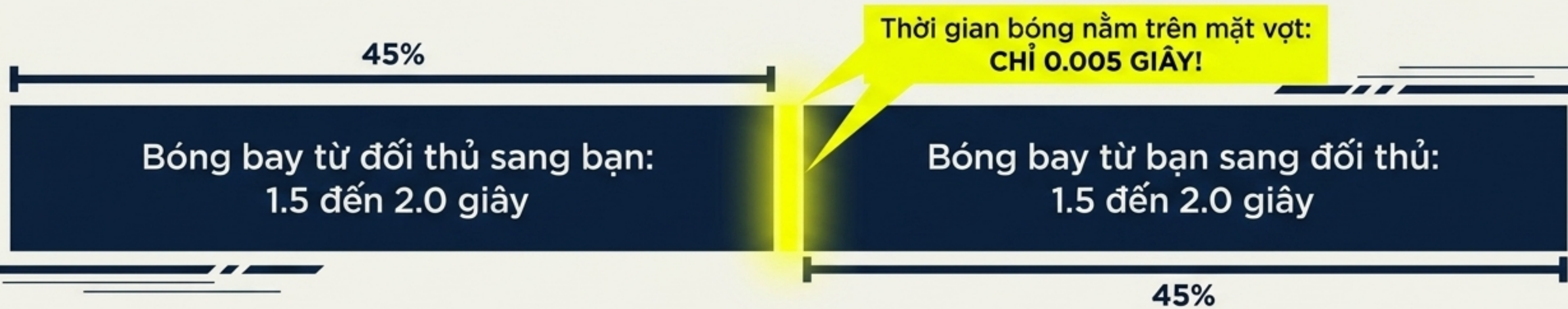
VÙNG #1 (Sát khung vợt)

Va chạm sát vành. Cảm giác giật cứng tay, bóng bay yếu hoặc chệch hướng.



HÀNH ĐỘNG: Khi đánh bóng, hãy hô to con số **1**, **2**, hoặc **3** tương ứng với cảm giác va chạm. Dữ liệu này sẽ huấn luyện tiềm thức tự động điều khiển vợt chính xác hơn!

NGHỊCH LÝ THỜI GIAN: TẠI SAO TA BỎ LỖ KHOẢNH KHẮC QUAN TRỌNG NHẤT?

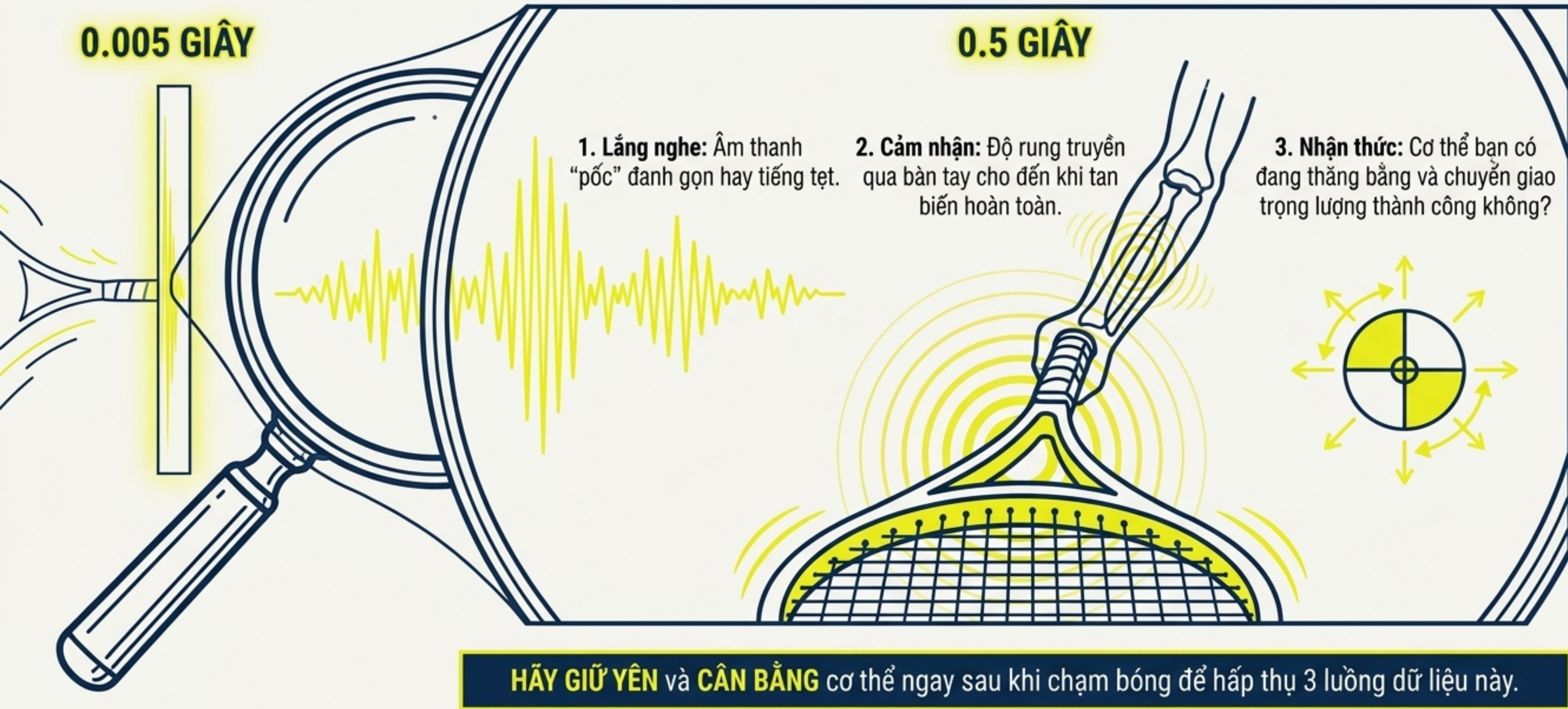


INSIGHT BOX

Trong một cú rally, khoảnh khắc tiếp xúc quá chớp nhoáng. Não bộ có xu hướng phớt lờ nó. Và khi thiếu đi sự chú ý vào 0.005 giây này, bạn mất đi toàn bộ dữ liệu (feedback) để sửa sai!

CHÌA KHÓA TỐI THƯỢNG: “ĐÓNG BẰNG” THỜI GIAN TIẾP XÚC BÓNG

Để “lắng nghe” trọn vẹn 0.005 giây chớp nhoáng, hãy vay mượn thời gian của giai đoạn bóng bay đi để kéo dài trải nghiệm lên thành 0.5 giây.



BẠN SẼ SỞ HỮU SIÊU NĂNG LỰC NHẬN THỨC NÀY...

Khi bạn “ở lại” lâu hơn với khoảnh khắc va chạm, bạn sẽ lập tức trả lời được 5 câu hỏi cốt lõi mà không cần huấn luyện viên:



Bạn đã đánh trúng **Điểm tiếp xúc lý tưởng** chưa?



Bóng có nằm trọn trong **Điểm Ngọt** (Sweet Spot) không?



Trọng lượng cơ thể đã dồn đủ vào bóng chưa?



Cột sống có giữ được thẳng bằng xuyên suốt cú đánh không?



Bạn có nhìn rõ bóng trước khi chạm, hay đã giật đầu đi chỗ khác quá sớm?

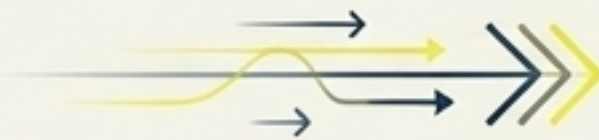


Càng nhận thức rõ những yếu tố này, bạn càng tự điều chỉnh nhanh hơn. **Trình độ của bạn sẽ thăng hạng đột phá!**

BÍ MẬT CỦA CÁC PRO: LÝ DO HỌ LUÔN CỐ ĐỊNH ĐẦU SAU CÚ ĐÁNH

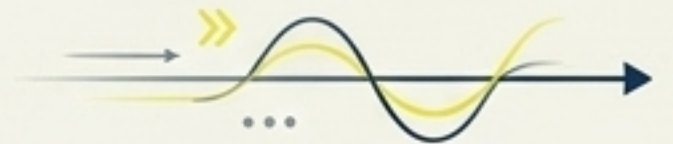


Sự thật về độ tĩnh



Tại sao các tay vợt hàng đầu giữ đầu **rất lâu tại điểm tiếp xúc**? Họ đang hấp thụ lượng dữ liệu (feedback) khổng lồ. Tiềm thức của họ có mức độ nhận thức cực cao ở đúng khoảnh khắc va chạm.

Sự thật về độ sâu



Sự khác biệt giữa một cú đánh sâu 1 mét và 2 mét không nằm ở việc thay đổi cơ học. Nó nằm ở khả năng đánh bóng đúng nhịp vào đúng Điểm Ngọt. Đó là cách duy nhất khiến quả bóng vang lòi!

HÃY BƯỚC RA SÂN VÀ... CẢM NHẬN!

“

Chỉ cần 10 phút trong buổi tập tiếp theo. Hãy dừng việc
mổ xẻ và tự trách móc kỹ thuật lại. Vung vợt tự do, tập
trung tìm kiếm Điểm Ngọt và lắng nghe nhịp đánh.
Chúc bạn có những cú chạm bóng thẳng hoa nhất!”

— Tomaz Mencinger, Feel Tennis.



Nếu thông điệp này gỡ rối được tâm lý của bạn, hãy chia sẻ nó với người bạn đánh cặp của mình.