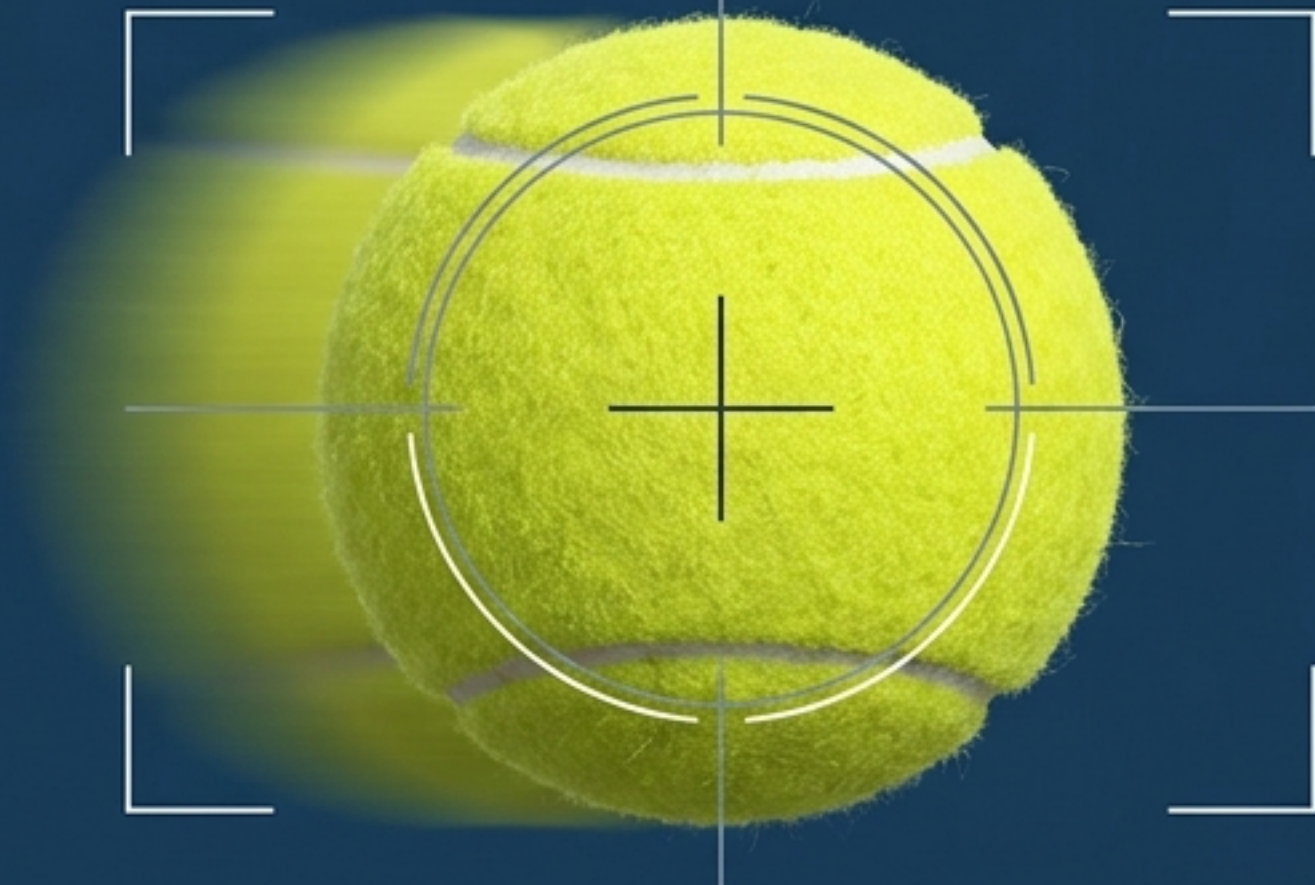




GÓC NHÌN TỪ FEEL TENNIS

BÍ MẬT CỦA MẮT THUẬN

CÁCH NHÌN BÓNG SẮC NÉT ĐỂ KHÔNG BAO GIỜ TRỄ NHỊP

Bạn thường xuyên đánh trễ dù đã nhìn rất kỹ bóng? Lỗi có thể không nằm ở kỹ thuật, mà nằm ở **20 mili-giây độ trễ** của đôi mắt.

Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net



CHÀO CÁC BẠN, TÔI LÀ TOMAZ.

“

Tennis là một môn thể thao mà Mắt không thuận có thể trở thành một rắc rối lớn nếu bạn không biết cách kiểm soát nó.

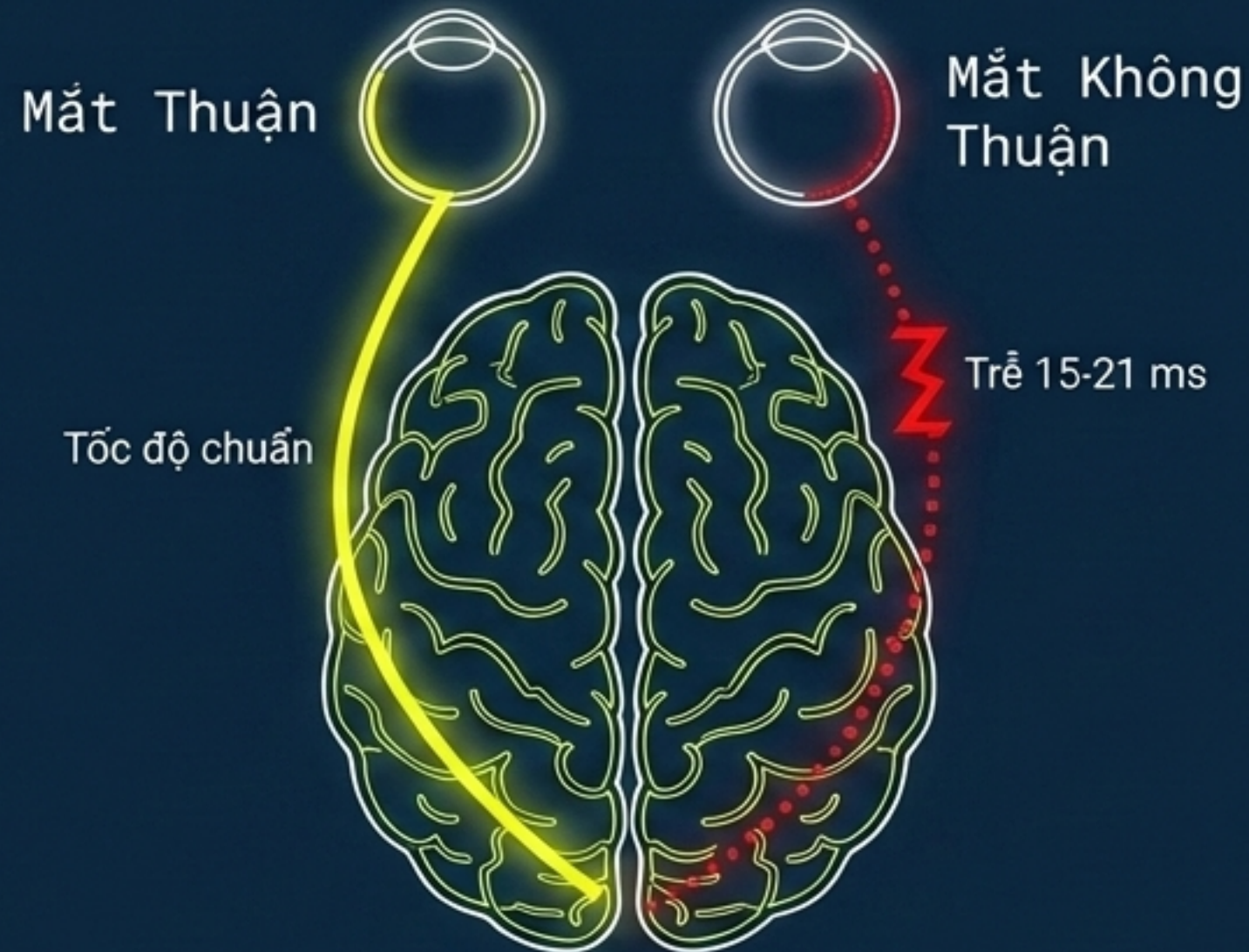
TRIỆU CHỨNG PHỔ BIẾN

- ⊕ Bạn cảm thấy mình phán đoán sai khoảng cách?
- ⊕ Nhịp đánh luôn bị trễ dù mắt vẫn đang mở to nhìn bóng?

CHẨN ĐOÁN: Đây không phải là lỗi do bạn chậm chạp. Hôm nay, chúng ta sẽ **bắt mạch đôi mắt của bạn** và **học cách lấy nét** để phán đoán đường bóng chính xác tuyệt đối.

BẠN CÓ ĐANG BỊ HIỆN TƯỢNG THUẬN CHÉO?

30% người chơi gặp hiện tượng Thuận chéo (Cross Dominance): Ví dụ, thuận tay phải để cầm vợt, nhưng lại thuận mắt trái.



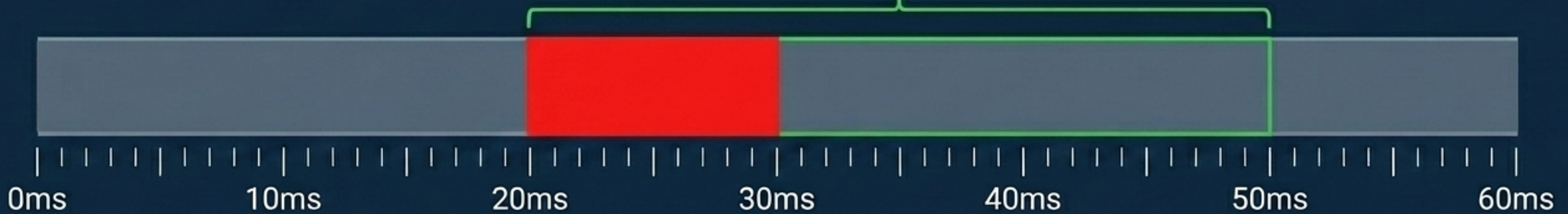
Sự thật y khoa: Mắt không thuận không hề nhìn mờ hơn. Điểm khác biệt duy nhất là tín hiệu truyền qua dây thần kinh thị giác đến não bị chậm hơn từ 15 đến 21 mili-giây.

KẾT LUẬN: Trong đời sống, 20ms không là gì. Nhưng trên sân tennis, nó thay đổi mọi thứ.

TOÁN HỌC CỦA SỰ TRỄ NHỊP

20ms - Quãng đường bóng bay
bị ăn cắp bởi Mắt không thuận

50 cm (50ms) - Vùng Tiếp Xúc Lý Tưởng



Thời gian Vàng: Vùng tiếp xúc bóng lý tưởng (không quá sớm, không quá trễ) chỉ dài khoảng 50 cm. Bạn có đúng 50 mili-giây để bắt trúng điểm này.

Kẻ cắp thời gian: Dù là một đường bóng đi chậm, nó vẫn bay qua một quãng đường đáng kể trong 20 mili-giây.

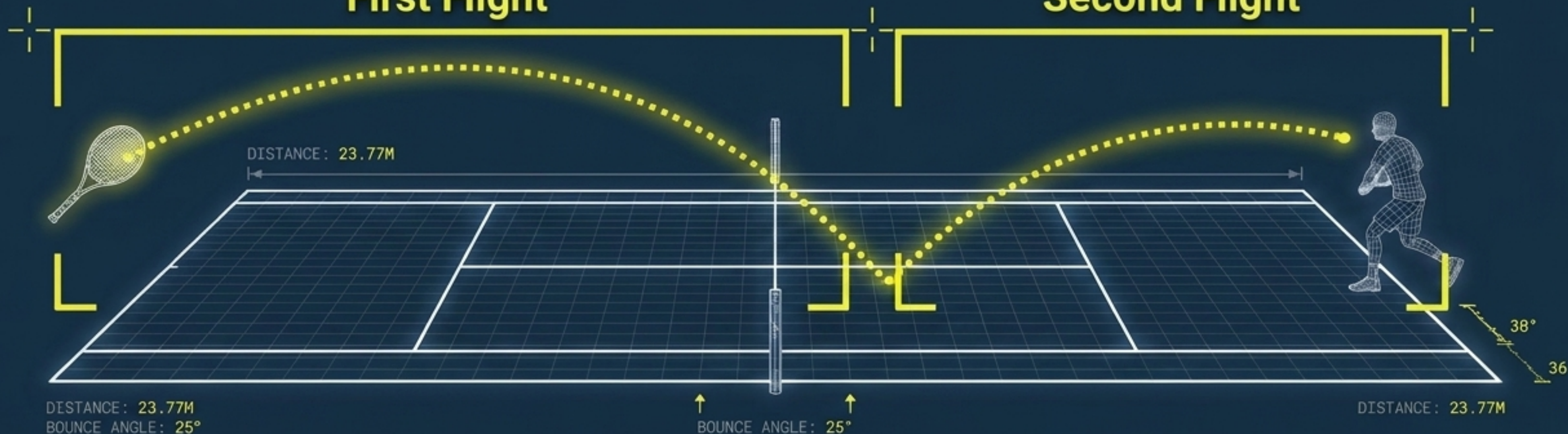
HẬU QUẢ: Nếu để Mắt không thuận chiếm quyền định vị bóng, bạn đã tự tước đi gần một nửa thời gian vàng. Bạn chắc chắn sẽ vung vợt trễ!

2 CÁI BẦY TRÊN QUỶ ĐẠO BÓNG

Để loại bỏ độ trễ của mắt không thuận, ta phải giải quyết triệt để 2 giai đoạn bay của bóng:

First Flight

Second Flight

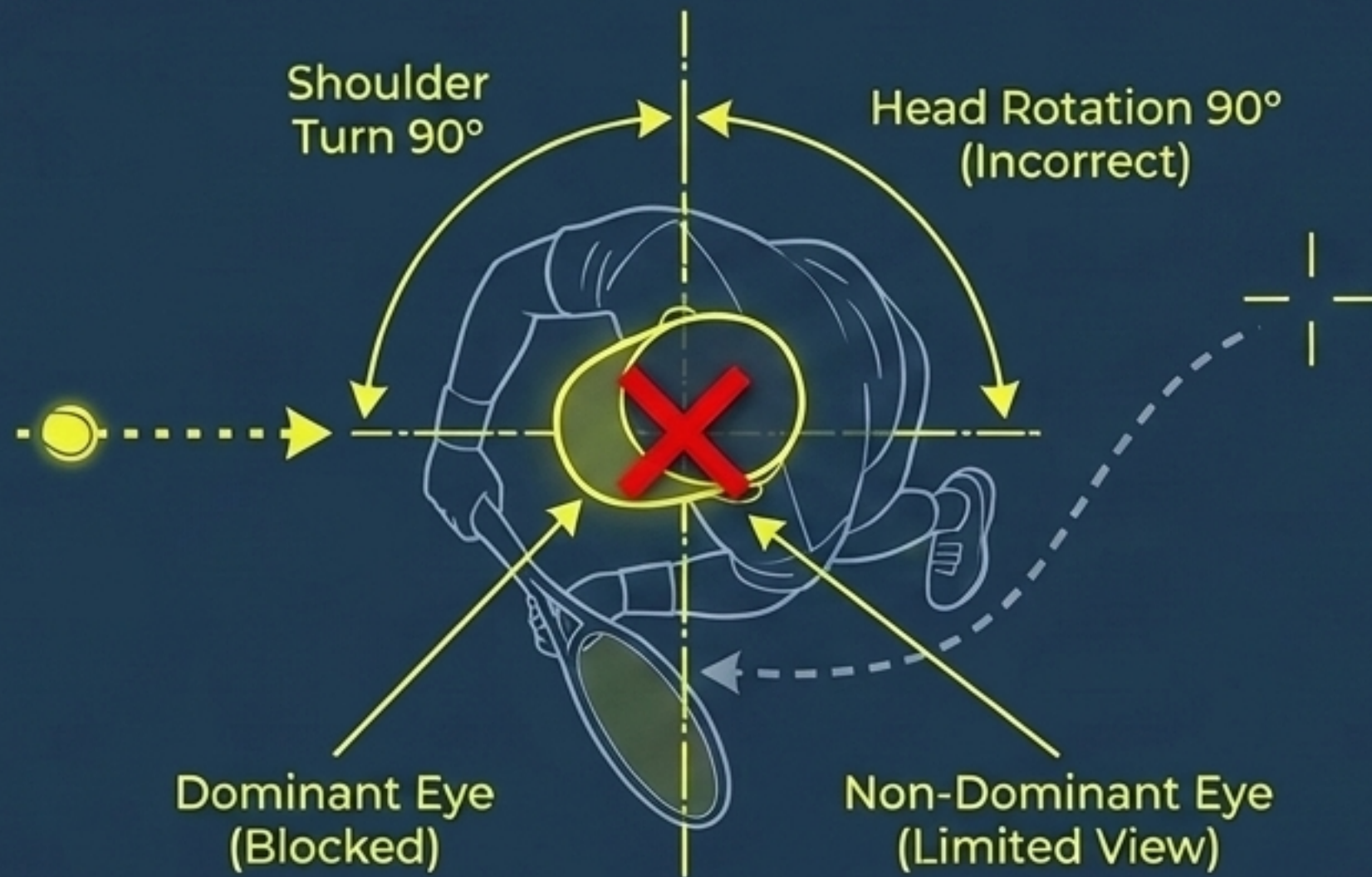


Giai đoạn 1 (Trước khi nảy): Nguy cơ mất cảm nhận chiều sâu (Thị giác 3D) khi cơ thể bắt đầu xoay người chuẩn bị.

Giai đoạn 2 (Sau khi nảy): Nguy cơ mất tiêu điểm (Focus) khi bóng nảy sát vào người.

GIAI ĐOẠN 1: MẤT THỊ GIÁC 3D KHI MỞ VỢT

Khi thị giác giác hướng mở vợt tốt các backhand “unit turn” ra chìm ập vắn không, kkkk chờ ắt hi.



CƠ CHẾ LỖI

Khi ta xoay người 90 độ để tích lũy lực, đầu của ta có xu hướng xoay theo thân người.

HẬU QUẢ

- Mất đi thị giác lập thể (Stereoscopic vision) - thứ giúp não bộ đo lường khoảng cách 3D.
- Mắt thuận bị xoay khuất đi.
- Mắt không thuận bất đắc dĩ bị đẩy lên làm chủ đạo. Lỗi nhịp bắt đầu từ chính khoảnh khắc này!

GIẢI PHÁP 1: GIỮ ĐẦU HƯỚNG THẲNG

Quy Tắc Cốt Lõi

Hãy đảm bảo đầu bạn hướng thẳng về phía trước (về phía bóng) trong suốt Giai đoạn 1.

Góc Nhìn Thực Tế

Khi bóng còn ở tít bên kia lưới, không có lý do gì để bạn quay đầu sang bên. Chỉ khi bóng vào thật gần, ta mới cần xoay đầu.



Hình Mẫu Pro

Cơ thể vặn xoắn tối đa, nhưng đầu ghim chặt về phía trước. Cả hai mắt đều hướng về bóng, cho phép Mắt Thuận tự nhiên kiểm soát.

BÀI TẬP: BỨC TƯỜNG GƯƠNG

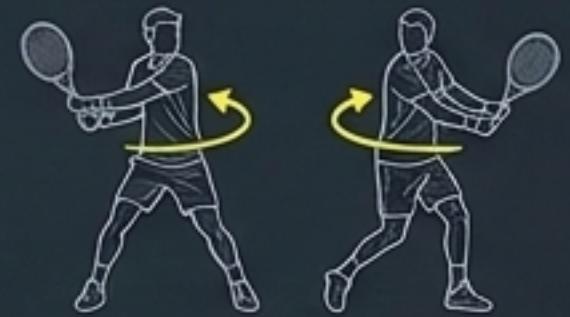


HÀNH ĐỘNG

Hãy tự kiểm tra trước gương (hoặc đặt camera sát mặt sân dưới lưới và zoom thẳng vào mặt bạn).

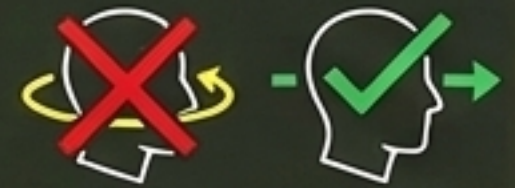
THỰC HÀNH

Tập lặp lại động tác xoay người (Forehand & Backhand unit turns).



MỤC TIÊU

Xoay phần thân (Body) nhưng **TUYỆT ĐỐI KHÔNG** xoay đầu.



Lời khuyên từ Tomaz: Chính tôi từng bị lỗi quay đầu khi đánh Backhand khiến mắt trái phải làm việc và đánh hỏng. Giữ đầu hướng thẳng đã chữa khỏi hoàn toàn vấn đề này!

GIAI ĐOẠN 2: BÓNG NẢY LÊN (THE BOUNCE)

HLV danh tiếng Patrick Mouratoglou khuyên người chơi đối Tư thế đứng và Góc đầu tùy thuộc vào mắt nào là mắt thuận. Điều đó có thực tế không?

Góc nhìn Hàn lâm / Dành cho Pro



Overthinking

- Yêu cầu bộ chân thượng thừa.
- Đòi hỏi tính toán góc đầu trong tích tắc.
- Quá tải với người lớn chơi 2 buổi/tuần.

Góc nhìn của Tomaz / Dành cho Phong trào



Simplicity

- Không cần nhớ mắt nào thuận.
- Quá nhiều suy nghĩ sẽ giết chết cú đánh.
- Bạn chỉ cần một giải pháp mang tính bản năng!

GIẢI PHÁP 2: LẤY NÉT CỰC SẮC



Sự thật: Ai cũng nhìn bóng (nếu không đã đánh hụt), nhưng họ không tập trung đủ sâu. Mắt và não thiếu kỹ năng bám bóng đuổi (tracking).

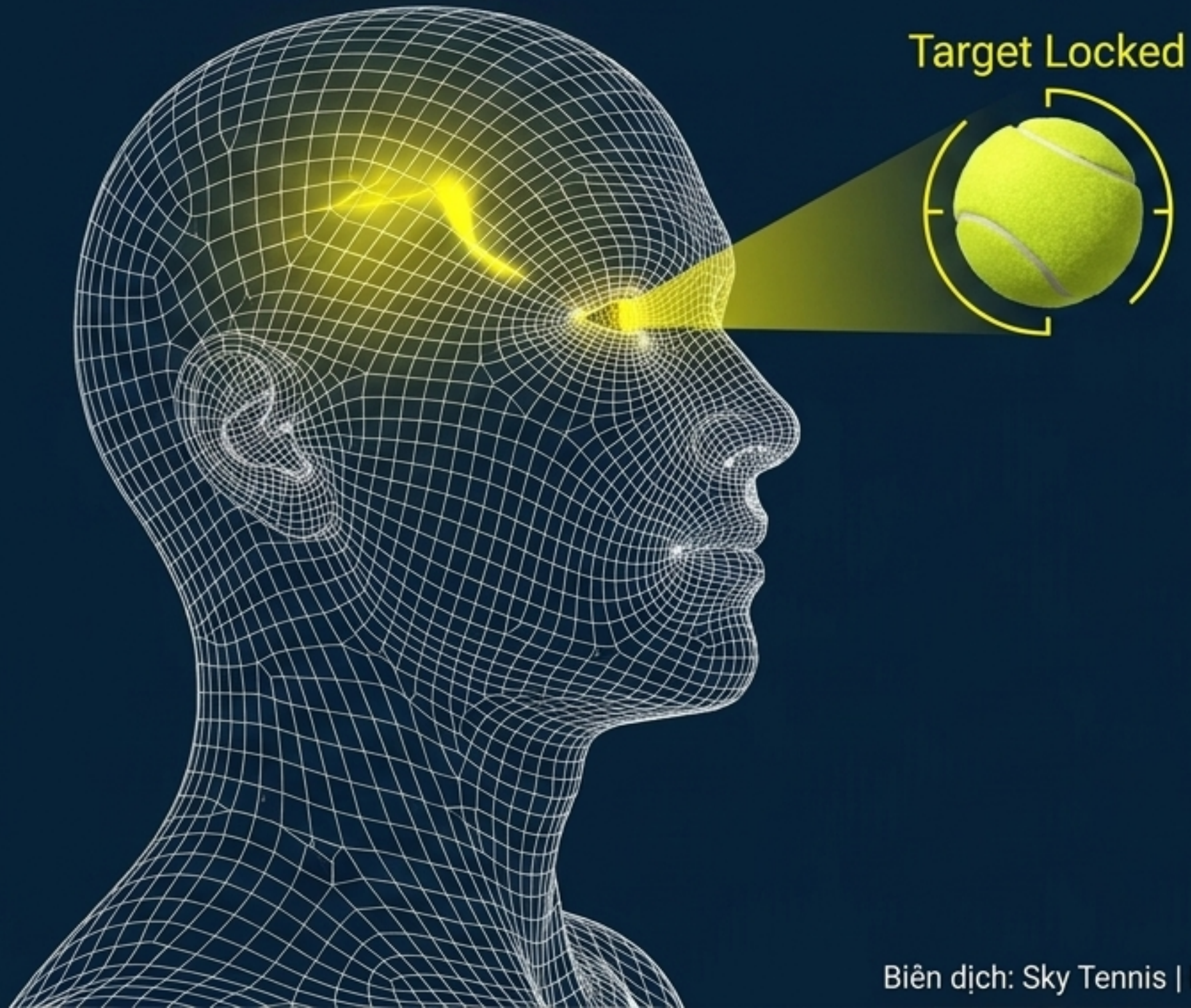
Giải pháp: Nhiệm vụ duy nhất của bạn sau khi bóng chạm đất là: Phải nhìn quả bóng thật RÕ NÉT (In Focus) đến từng chi tiết.

Câu nói bạn nghe cả triệu lần nhưng luôn đúng:

WATCH THE BALL!

ĐỂ BẢN NĂNG DẪN DẮT CƠ THỂ

Tại sao chỉ cần lấy nét cực sắc lại giải quyết được bài toán góc đầu phức tạp?



- 1 MỆNH LỆNH:** Khi bạn giao cho não bộ **mệnh lệnh**: Phải nhìn vật thể này thật rõ nét.
- 2 TỰ ĐỘNG HÓA:** Mắt và não sẽ **TỰ ĐỘNG** tìm ra cách tối ưu nhất để xoay nhẹ cổ và định hướng đầu.
- 3 KHỚP NỐI:** Hệ thống sẽ tự dàn xếp để đưa Mắt Thuận vào vị trí dẫn dắt mà bạn không cần phải nhắm tính bất kỳ góc độ nào!

PHÁC ĐỒ ĐIỀU TRỊ THỊ GIÁC

1. Giai đoạn 1 (Trước khi nảy)...



Tập trung theo dõi quỹ đạo bóng bay từ vợt đối thủ đến khi chạm sân.

2. Giai đoạn 2 (Sau khi nảy)...



Lấy nét cực sắc vào quả bóng ngay sau khi nó nảy lên, nhìn rõ từng chi tiết.

SỰ THẬT KHẮC NGHIỆT



KHÔNG CÓ ĐƯỜNG TẮT:...

ĐỪNG ĐỂ ĐÔI MẮT ĐÁNH LỪA NHỊP ĐÁNH CỦA BẠN. HẸN GẶP LẠI TRÊN SÂN!

Để biến lý thuyết thành bản năng, hãy áp dụng 15 Bài tập Theo dõi Bóng
(15 Watching the Ball Tennis Drills) từ Feel Tennis.

Tác giả: Tomaz Mencinger (Slovenia) - Feel Tennis Instruction
Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net

Bản quyền © FeelTennis.net. Tài liệu được biên dịch bám sát 100% nội dung gốc nhằm mục đích chia sẻ kiến thức chuyên môn.

