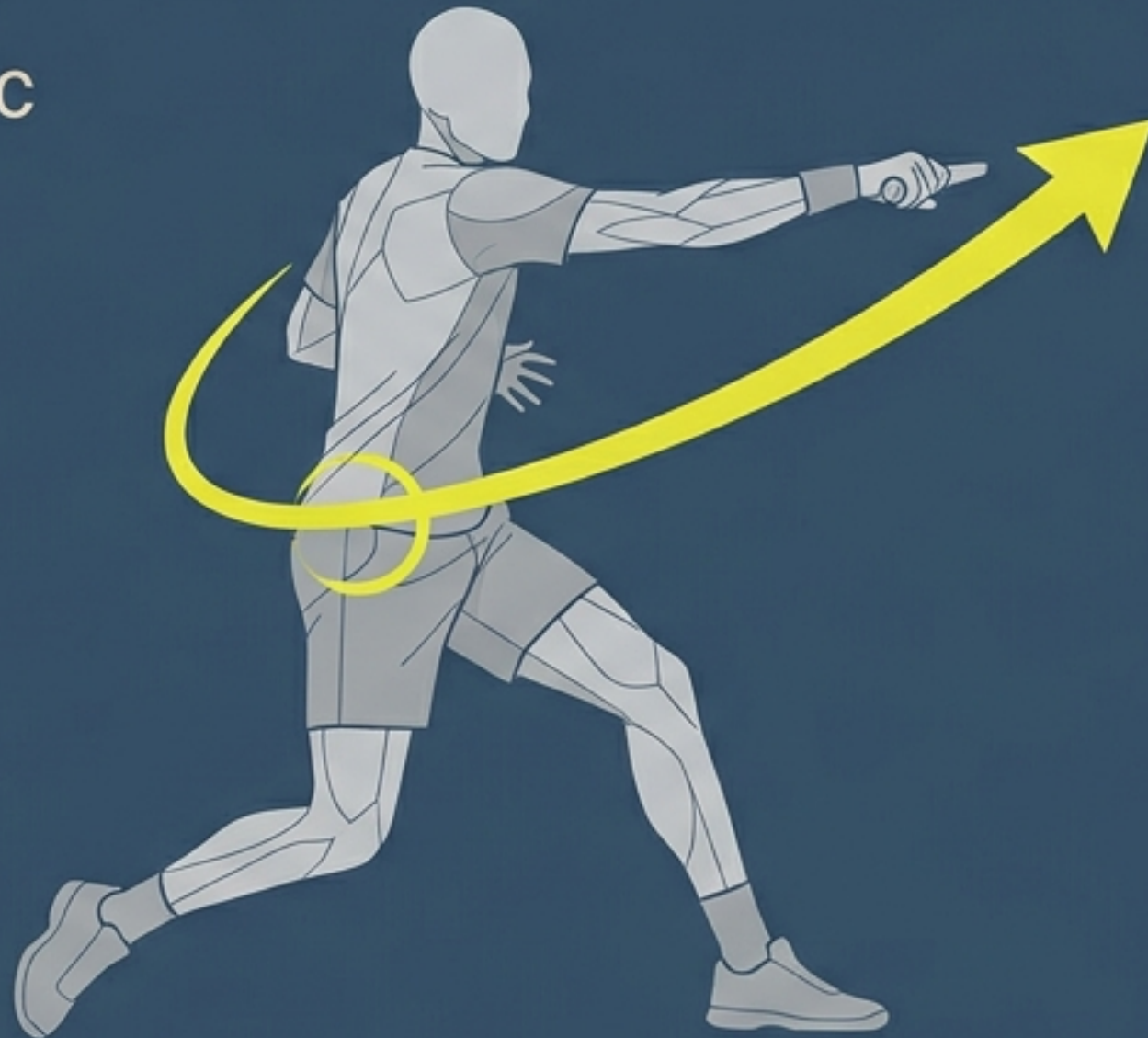


BÍ QUYẾT CHUYỂN TRỌNG LƯỢNG: HIỆU QUẢ HƠN CẢ VIỆC “KHUYU GỐI”

Tuyệt chiêu đồng bộ cơ thể
giúp cú đánh cuối sân uy lực
mà không tốn sức.



Biên dịch: Sky Tennis | Nguồn: feeltennis.net

Bạn Đang Hiểu Sai Về “Chuyển Trọng Lượng”?

Chuyển Trọng Lượng Đúng



Chuyển trọng lượng (Weight transfer) là chìa khóa tối thượng cho một cú đánh không tốn sức.

Lỗi Mất Thăng Bằng



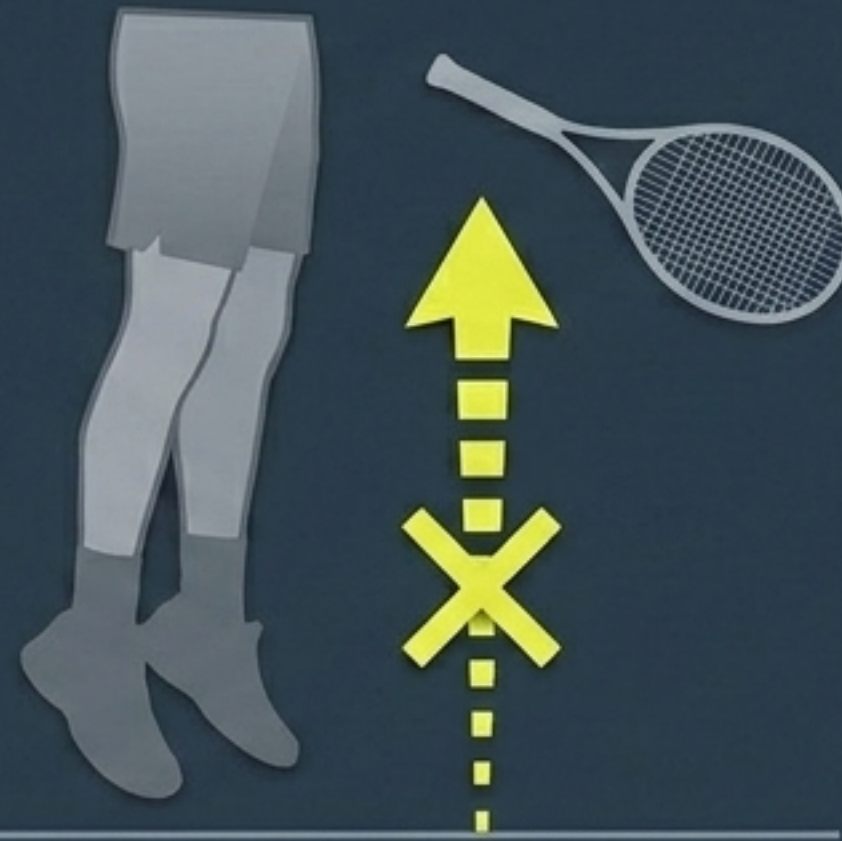
Hầu hết người chơi bị **mất thăng bằng** khi cố gắng truyền lực vào bóng. Nguyên nhân gốc rễ? Họ đang hiểu sai hoàn toàn lời khuyên kinh điển: **“Hãy khụy gối xuống!”**.

3 Căn Bệnh Phổ Biến Ở Đôi Chân Khi Đánh Groundstrokes



Đôi Chân Bất Động

Chân **giữ thẳng tắp**. Mất kết nối hoàn toàn giữa thân trên và thân dưới.



Duỗi Chân Quá Sớm

Có **khụy và bật lên**, nhưng bật quá sớm. Khi vợt chạm bóng, chân đã thẳng đứng -> **Năng lượng triệt tiêu**.



Chìm Nghỉm

Khụy gối đón bóng nhưng giữ rịt tư thế đó, thậm chí lao người **chúi xuống đất** khi đánh.

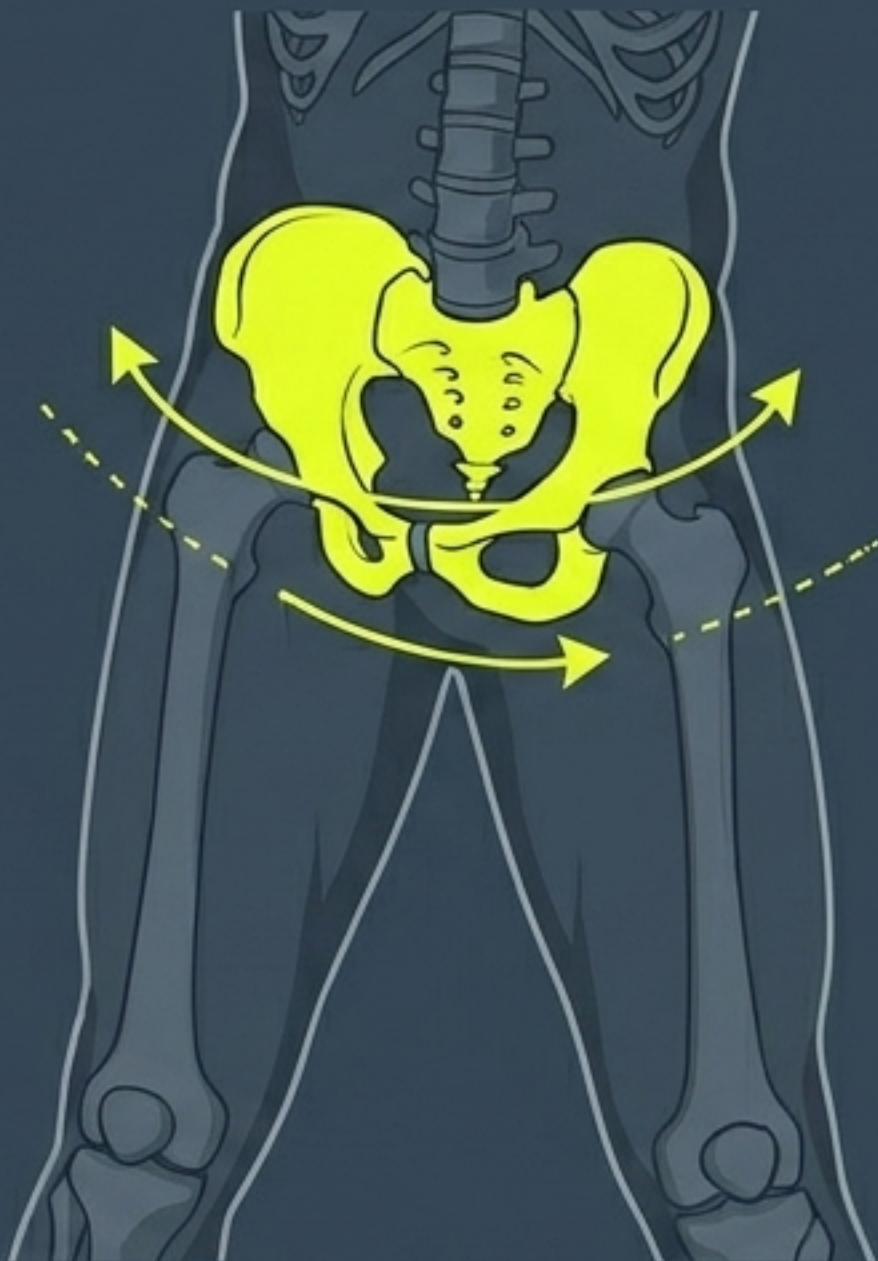
Sự Thật Về Lời Khuyên "Khuyu Gối"

Khi được yêu cầu "Khuyu gối", người chơi thường hiểu theo nghĩa đen: Chỉ di chuyển cơ thể **LÊN** và **XUỐNG**.



Chuyển động lên/xuống có thể tạo ra chút lực, nhưng nó **HOÀN TOÀN THIẾU đi lực đẩy về phía trước**. Bạn vẫn đang đánh mất sự chuyển dịch trọng lượng thực sự!

Nâng Cấp Tư Duy: Đừng Nghĩ Về Đôi Chân, Hãy Tập Trung Vào “Khung Xương Chậu”

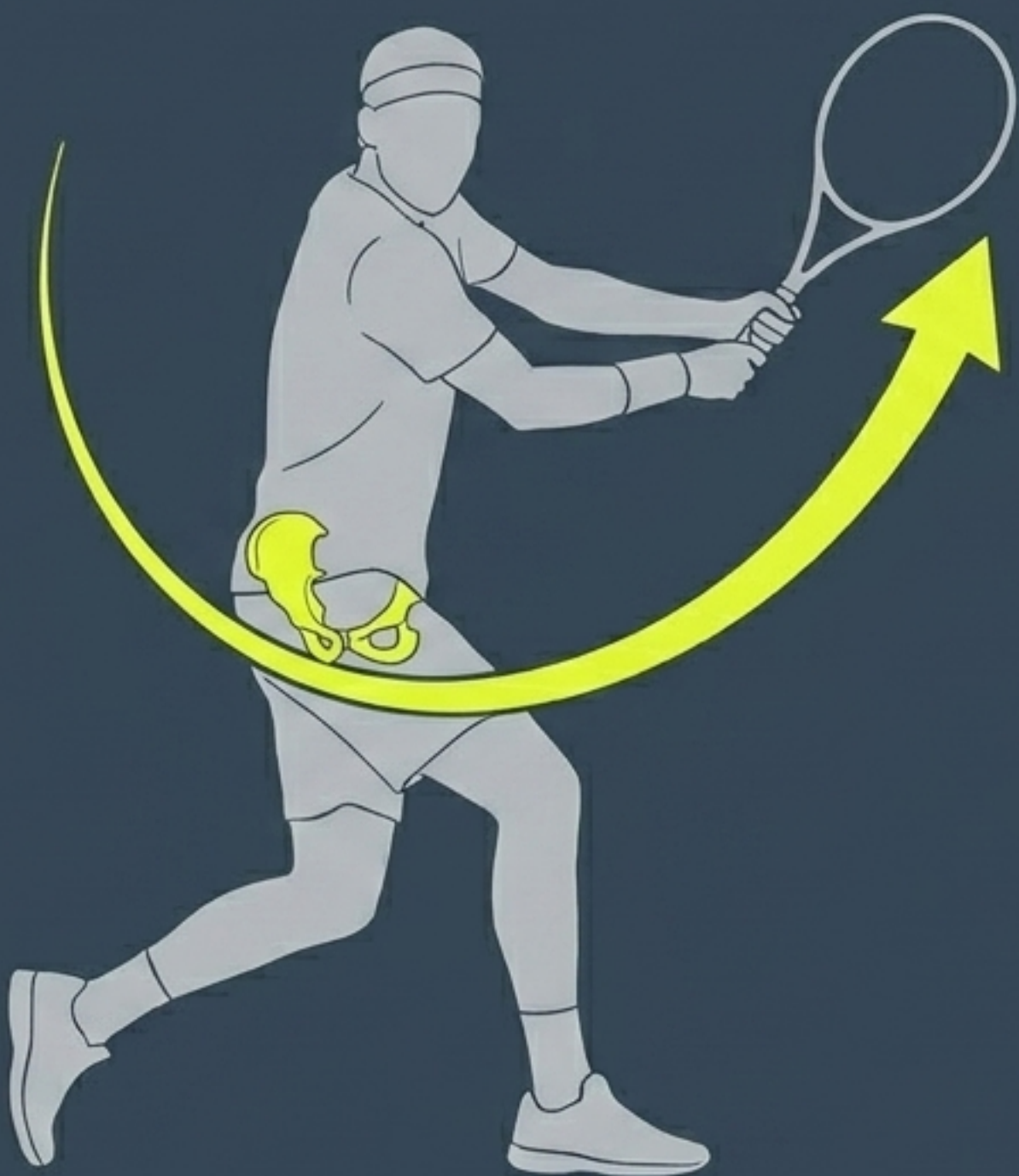


“

Thay vì tưởng tượng việc gập gối, tốt hơn hết hãy **sử dụng một Hình ảnh Tâm trí**: Di chuyển Khung Xương Chậu của bạn trong không gian theo **ĐÚNG HÌNH DÁNG** của quỹ đạo vung vọt.

- HLV Tomaz

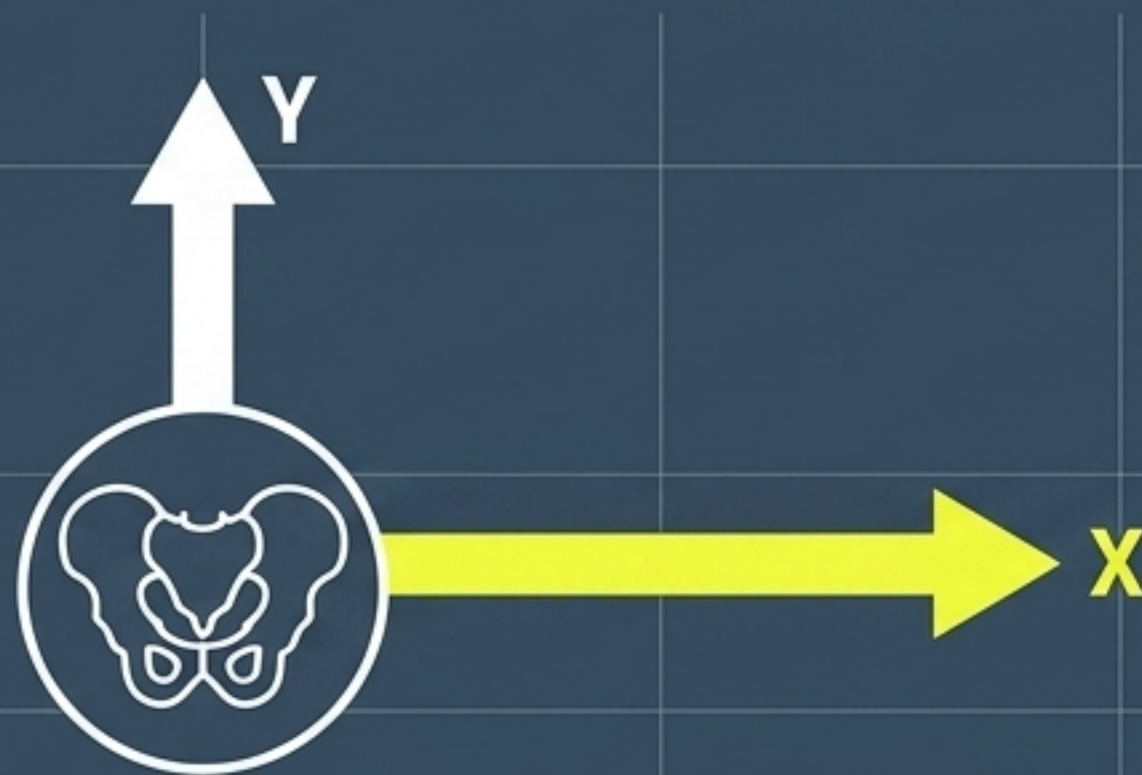
Quỹ Đạo Vợt Ở Đâu - Khung Xương Chậu Đi Theo Đó



Chuyển động của vùng hông trong không gian sẽ có hình dáng y hệt và **ĐỒNG BỘ** với cú swing, chỉ là biên độ nhỏ hơn.

Khi bạn tưởng tượng hông di chuyển theo quỹ đạo vợt, đôi chân sẽ **TỰ ĐỘNG** thực các chuyển động gập/duỗi cần thiết mà bạn không cần bận tâm suy nghĩ về chúng!

Giải Phẫu Cú Đánh Tối Ưu: Hai Vector Của Sự Đồng Bộ



Vector Ngang

CHUYỂN TRỌNG LƯỢNG.
Tạo ra sự mượt mà và **lực đẩy tiến về phía trước** đánh xuyên qua bóng.

Vector Dọc

TẠO ĐỘ LIFT & XOÁY.
Chuyển động lên/xuống tự động của hông và chân giúp nhấc trái bóng lên và tạo xoáy công.

Lưu Ý Kỹ Thuật: Không Phải Cú Đánh Nào Cũng Áp Dụng!



Cú Đánh Phẳng (Flat) & Xoáy Cồng (Topspin)

Cơ chế đồng bộ hông và quỹ đạo vung vợt từ dưới lên trên này hoạt động hoàn hảo để tạo lực và độ xoáy cuộn.

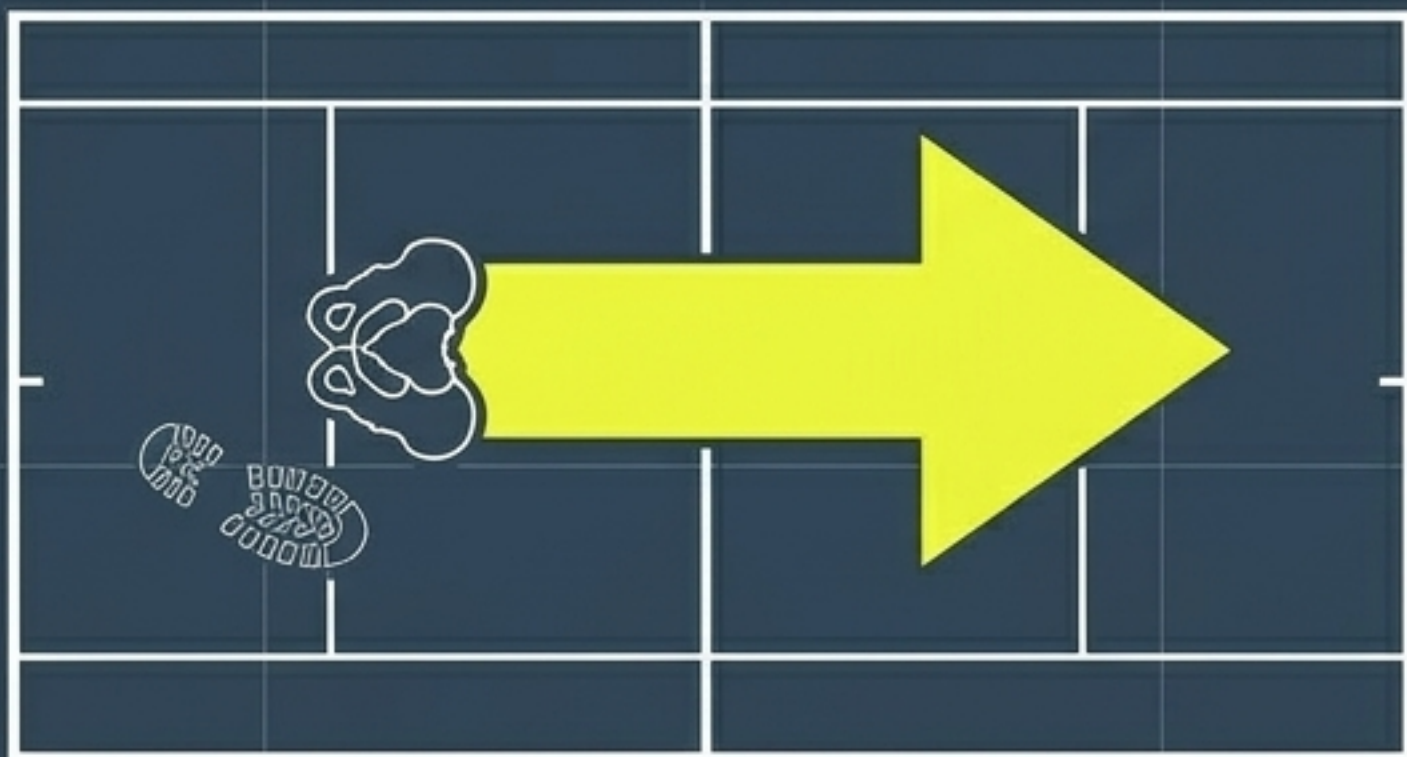


Cú Cắt Bóng (Slice)

Không áp dụng!
Cú cắt có cấu trúc sinh cơ học hoàn toàn khác biệt, với quỹ đạo vung vợt từ trên xuống.

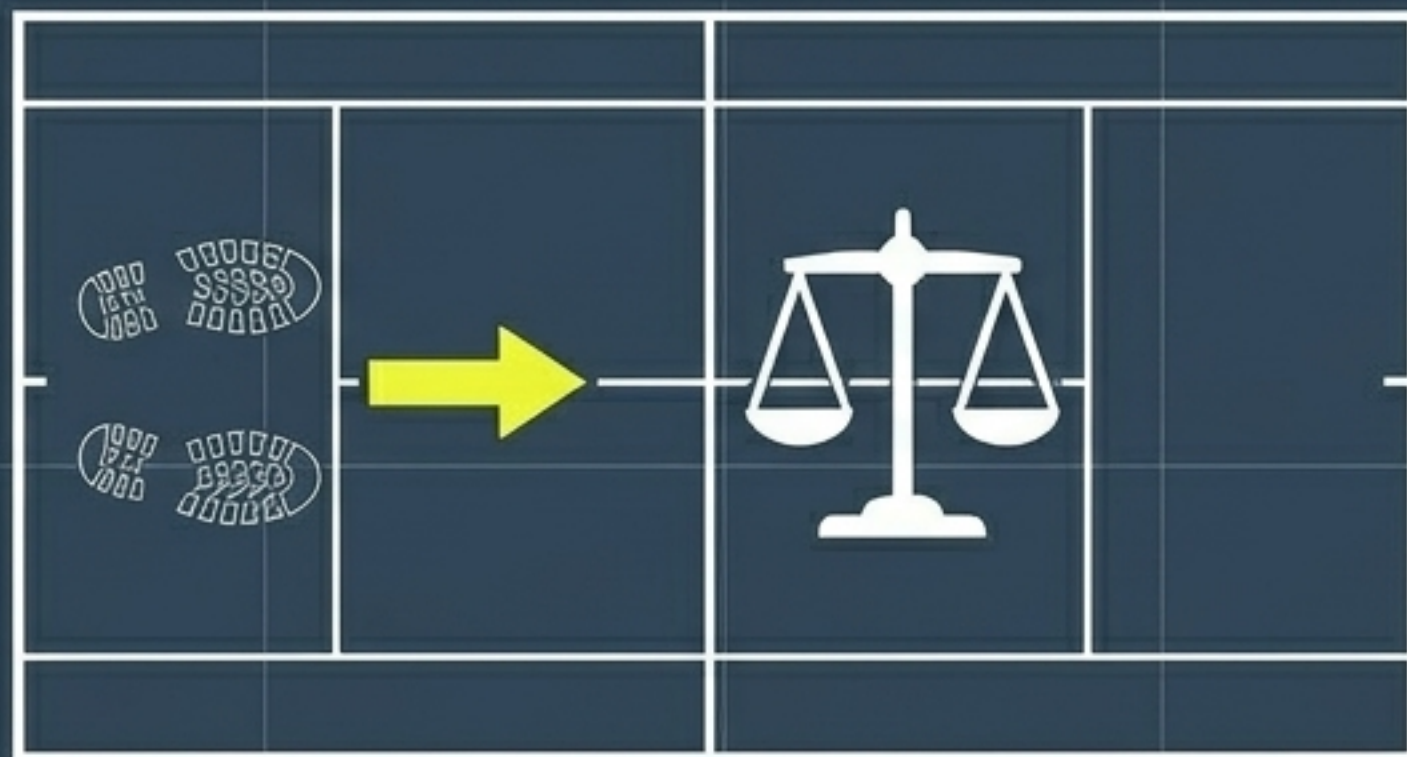
Ứng Dụng Biến Thể Tùy Theo Thể Đứng (Stance)

Thể Đứng Bước Lên (Neutral Stance)



Hiệu quả rõ rệt nhất. Sự chuyển trọng lượng là vô cùng quan trọng và dễ nhận thấy khi bạn bước chân lên.

Thể Đứng Mở (Open Stance)



Vẫn áp dụng hình ảnh tâm trí đó, nhưng **BIÊN ĐỘ NHỎ HƠN RẤT NHIỀU.**

CẢNH BÁO: Ưu tiên số 1 ở Open Stance là **THẲNG BẰNG**. Nếu cổ lao khung xương chậu về trước quá nhiều ở thể mở, **bạn sẽ ngã chúi và đánh hỏng!**

Đồng Bộ Hóa - Bí Mật Của Cú Đánh "Không Tốn Sức"



Hãy giải phóng tâm trí khỏi việc cố gắng kiểm soát đôi chân bằng những mệnh lệnh máy móc. Chỉ cần duy nhất một hình ảnh: Di chuyển khung xương chậu theo quỹ đạo cú vung vợt.

“Thân dưới của bạn càng đồng bộ hoàn hảo với thân trên bao nhiêu, cú đánh của bạn sẽ càng uyển chuyển và nhẹ nhàng bấy nhiêu.”

- HLV Tomaz