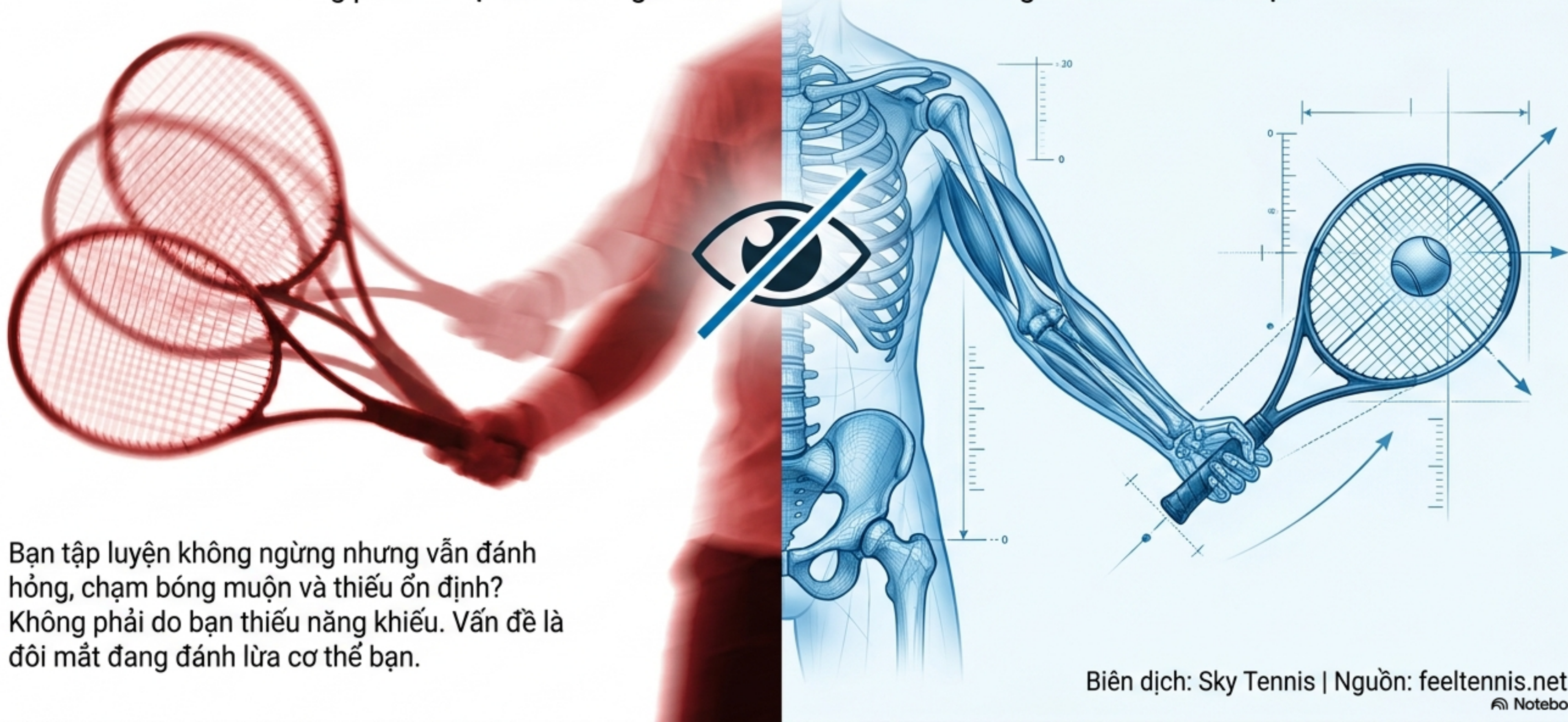


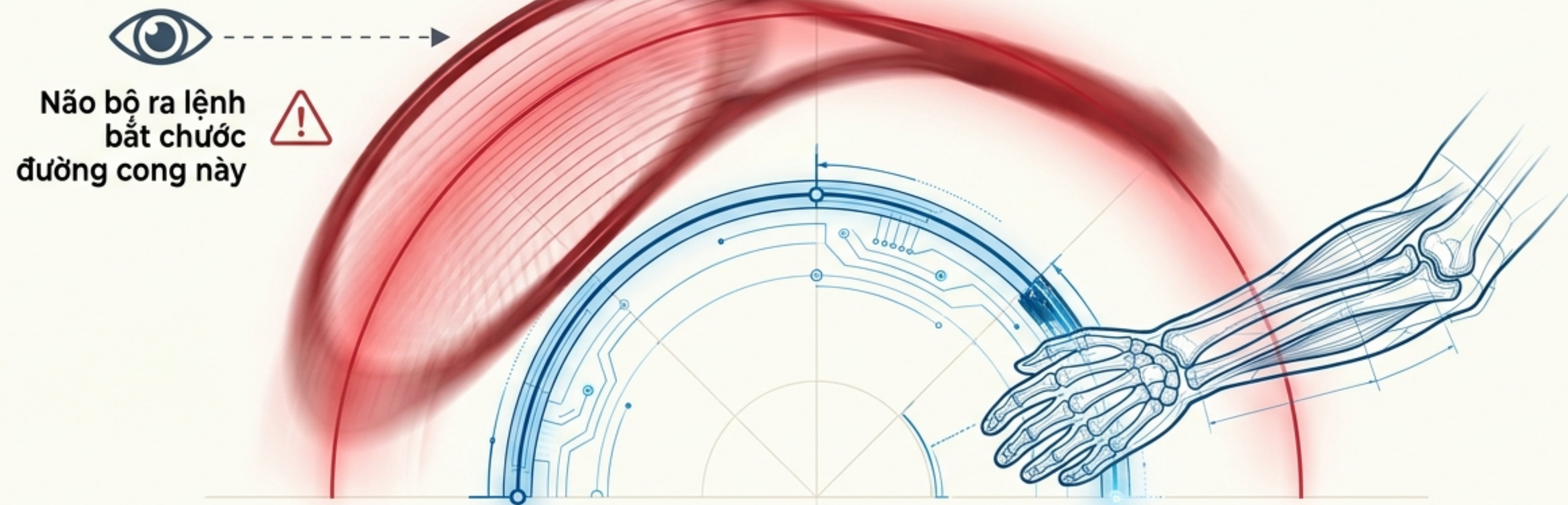
6 Ảo giác thị giác đang phá hỏng cú đánh của bạn

Bạn tập luyện không ngừng nhưng vẫn đánh hỏng, chạm bóng muộn và thiếu ổn định?
Không phải do bạn thiếu năng khiếu. Vấn đề là đôi mắt đang đánh lừa cơ thể bạn.



Bạn tập luyện không ngừng nhưng vẫn đánh hỏng, chạm bóng muộn và thiếu ổn định?
Không phải do bạn thiếu năng khiếu. Vấn đề là đôi mắt đang đánh lừa cơ thể bạn.

Thủ phạm thực sự: Tay bạn không di chuyển nhiều như cây vợt

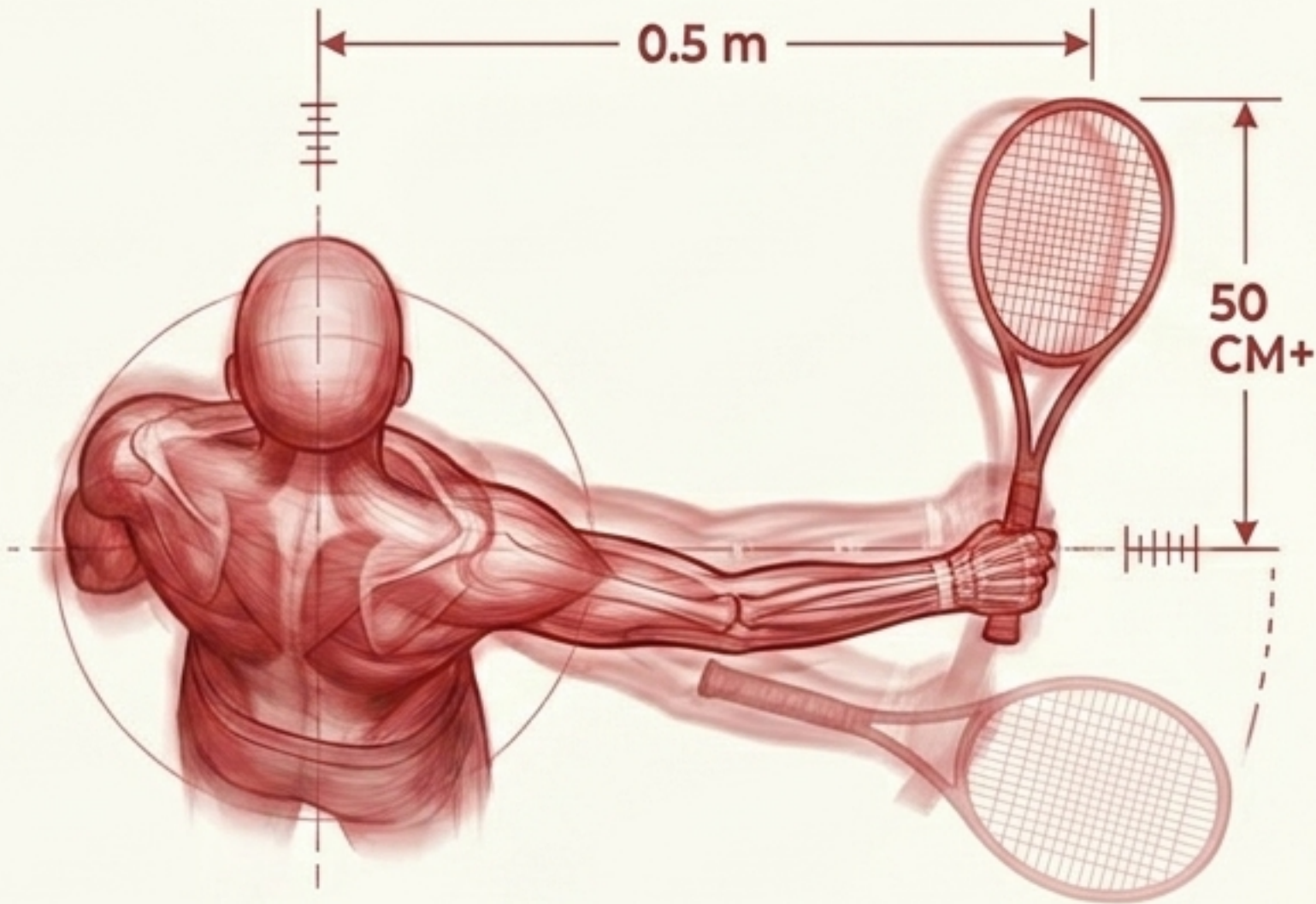


- 70% người chơi học tennis qua việc quan sát.

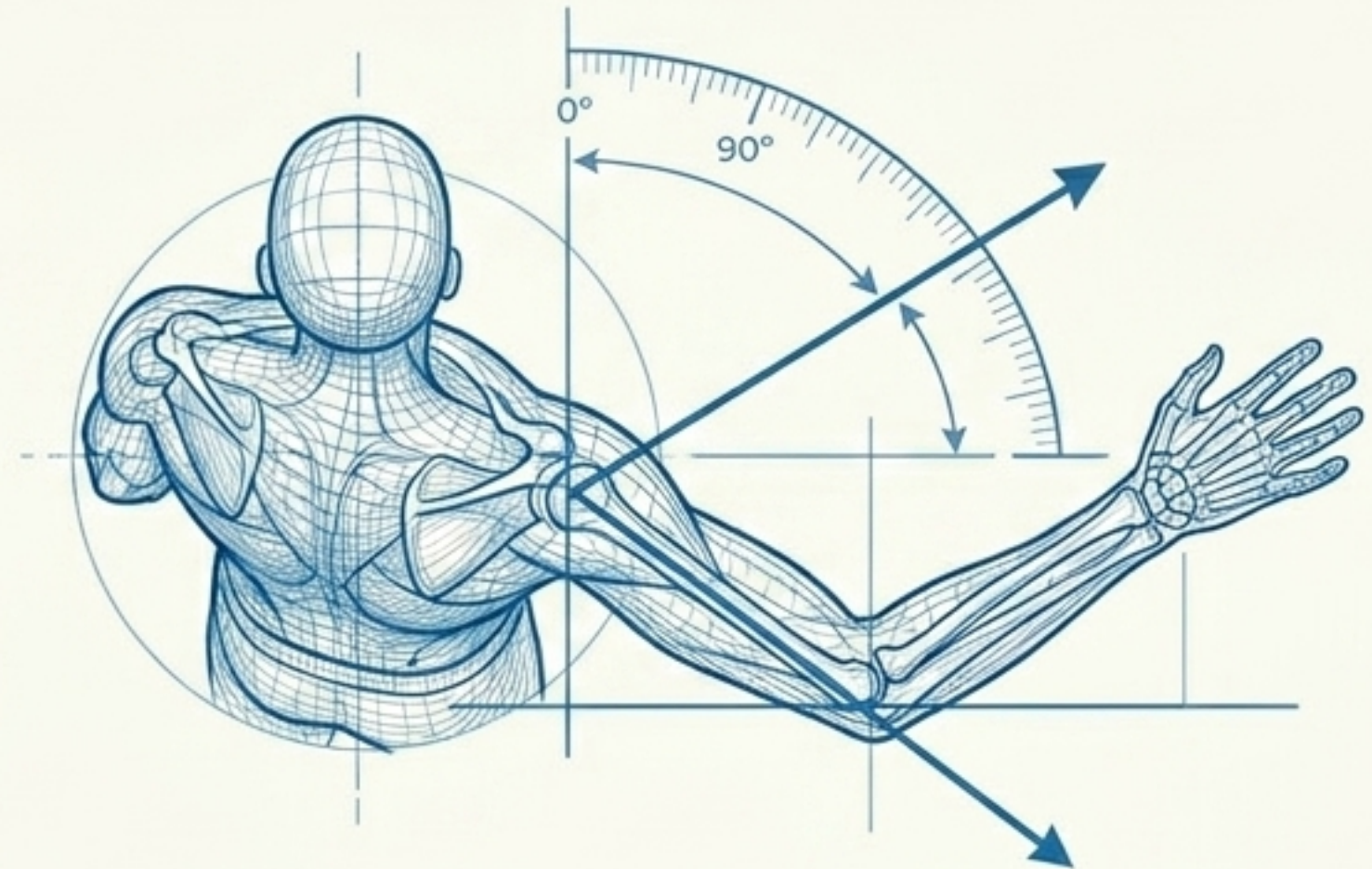
- Ảo giác: Mắt tự động bám theo đầu vợt. Não bộ vô thức ép bàn tay vung những biên độ khổng lồ trong không gian để bắt chước quỹ đạo đó.

- Thực tế: Bàn tay di chuyển ít hơn rất nhiều so với đầu vợt. Cố tình vung tay quá rộng sẽ khiến bạn luôn tiếp xúc bóng muộn.

#1 Điểm tiếp xúc bóng không nằm tít bên hông cơ thể



Trái: Cảm giác vươn tay (Ảo giác)



Phải: Vị trí tay thực tế (Sự thật)

Vì cây vợt dài thêm 0.5 mét từ tay cầm, mắt bạn lầm tưởng người chơi chuyên nghiệp đang vươn tay hết cỡ sang ngang. Thực tế, nếu bỏ cây vợt, cánh tay luôn nằm ở tư thế chéo về phía trước thay vì vươn ngang.

#2 Quỹ đạo vọt giống ném Bowling hơn ném đĩa

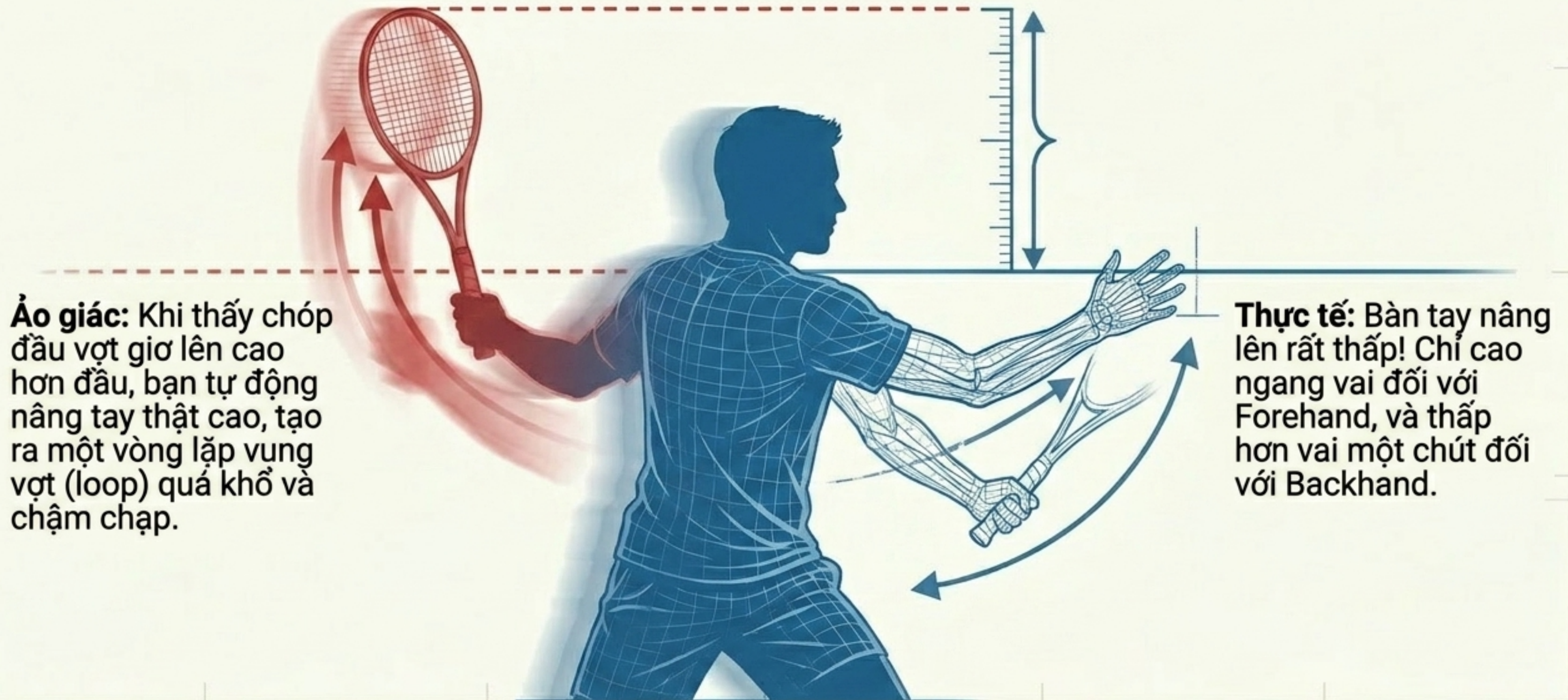


Bạn đang cố làm: Vung vợt theo chiều ngang bao quanh cơ thể vì nghĩ rằng phải vươn sang ngang để đón bóng.

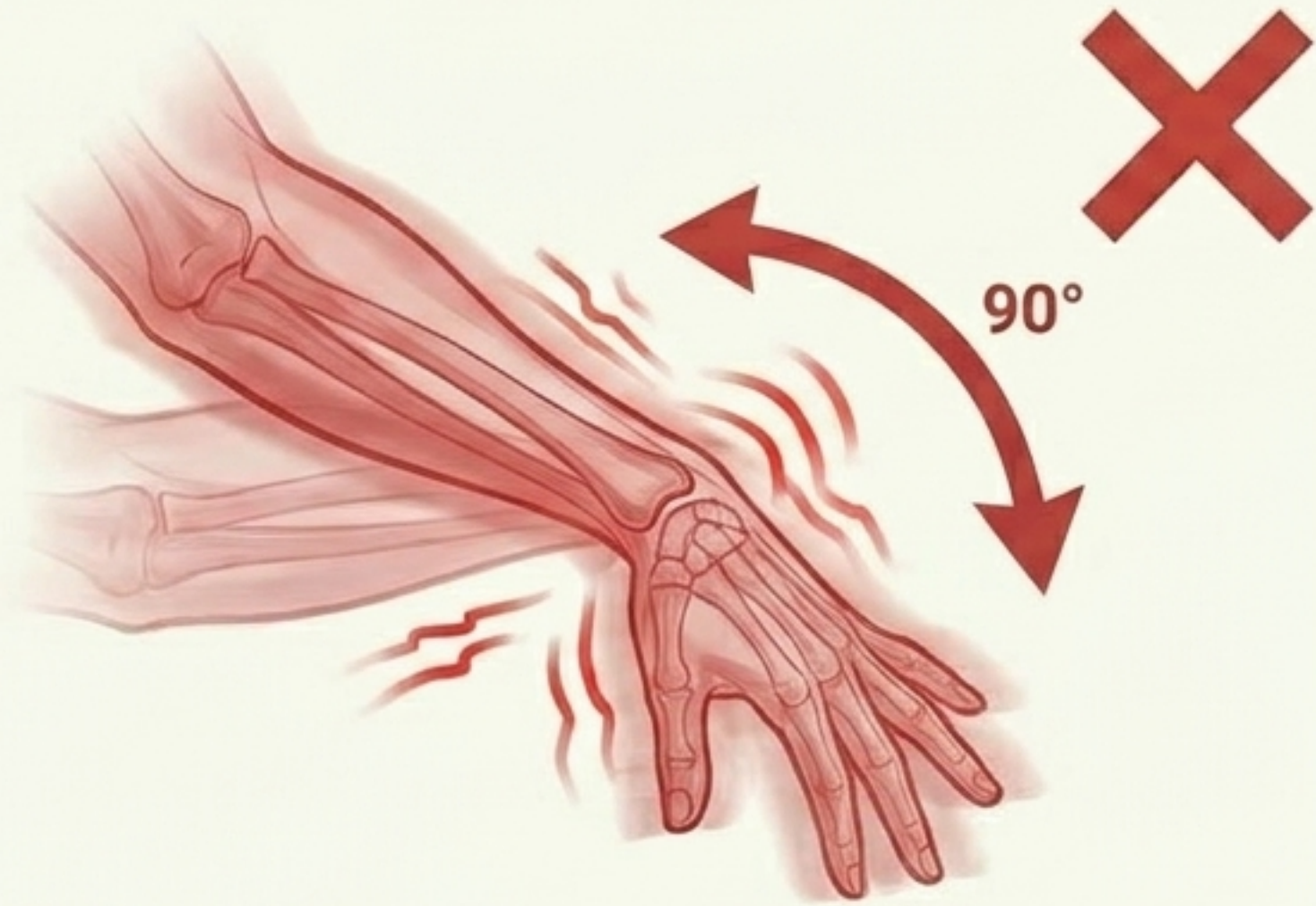


Ngoại lệ duy nhất: Khi đánh những quả bóng nảy cao ngang vai.

#3 Bàn tay không hề nâng cao ở giai đoạn mở vợt

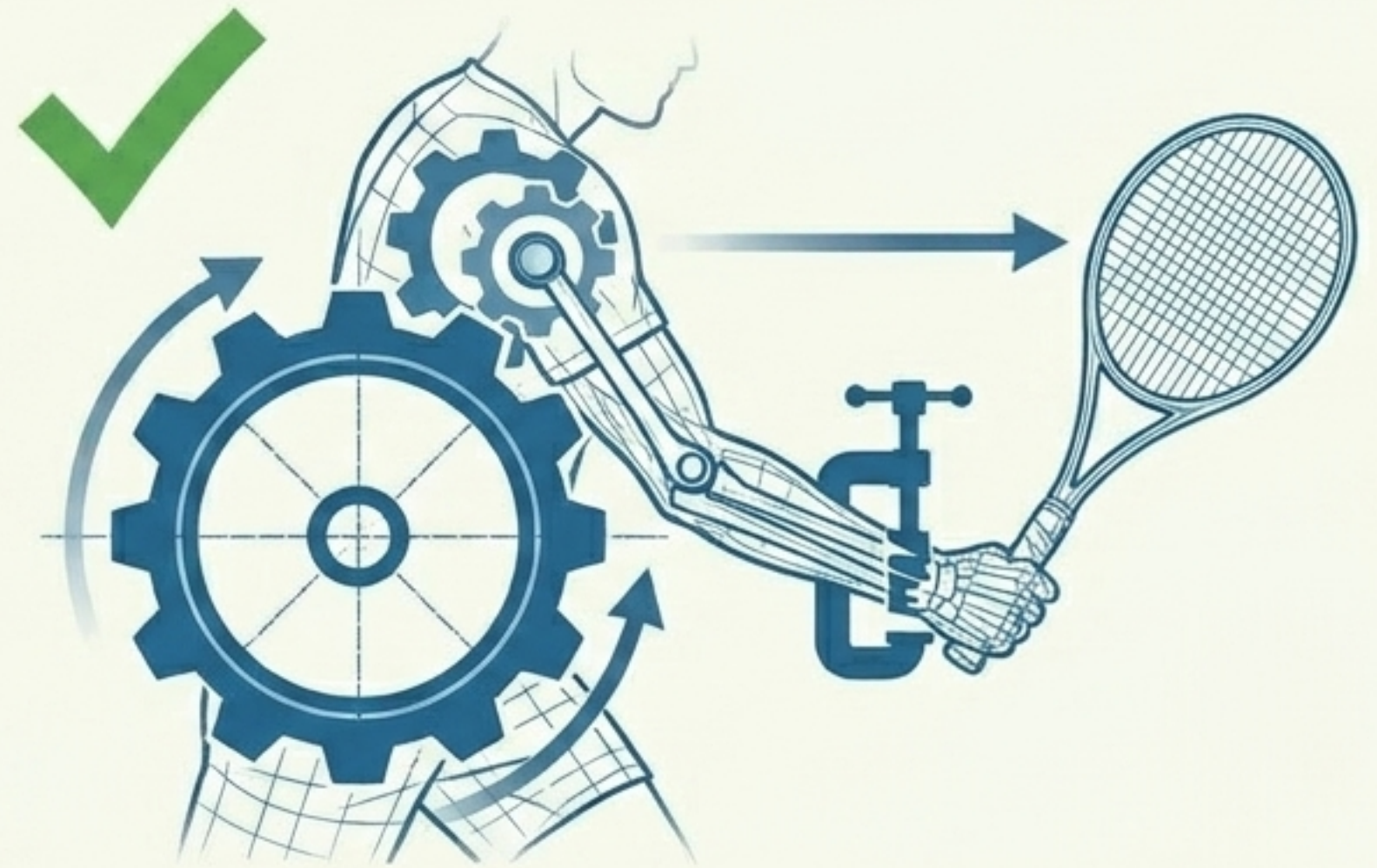


#4 Không có cú "Vẩy cổ tay" nào để tạo góc tiếp xúc



Ảo giác: Trước khi chạm bóng, mặt vợt mở góc 90 độ. Bạn hoảng hốt bẻ lật cổ tay về trước để tạt bóng.

Kết quả: Mặt vợt thay đổi góc quá nhanh, bóng bay mất kiểm soát.

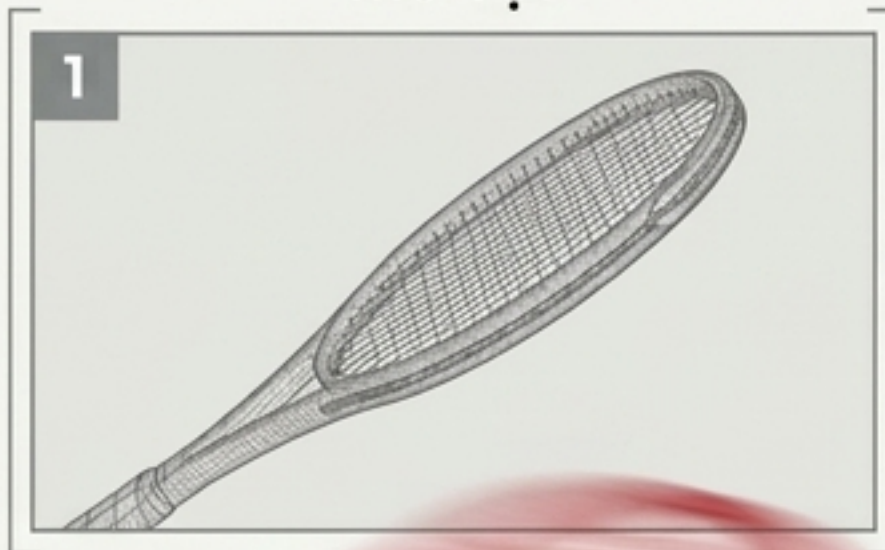


Thực tế: Góc 90 độ sẽ tự đóng lại nhờ sự xoay chuyển của toàn bộ cơ thể (Forehand/Backhand 2 tay) hoặc sự mở của cẳng tay (Backhand 1 tay).

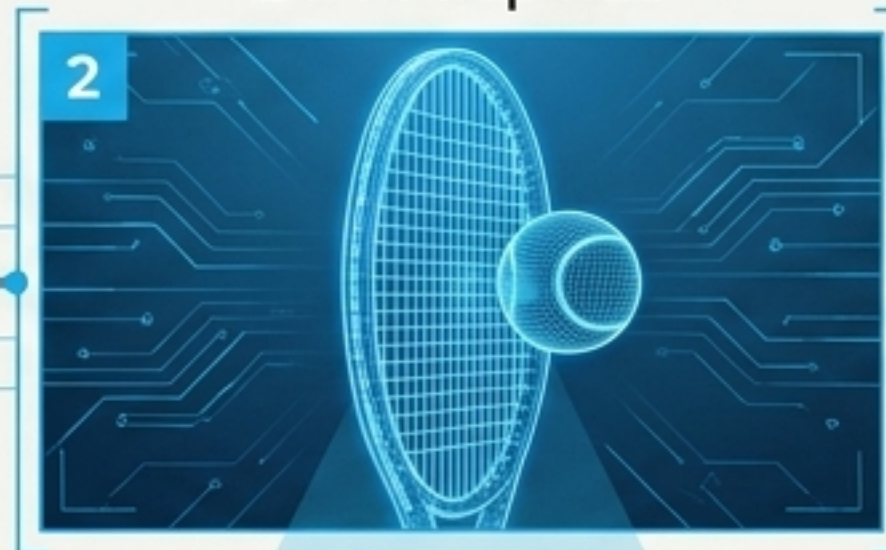
Lưu ý: Pro có thể thả lỏng cổ tay, nhưng người chơi phong trào cần sự ổn định tuyệt đối từ cánh tay lớn.

#5 Sự thật bị che giấu ở phần nghìn giây của cú Slice

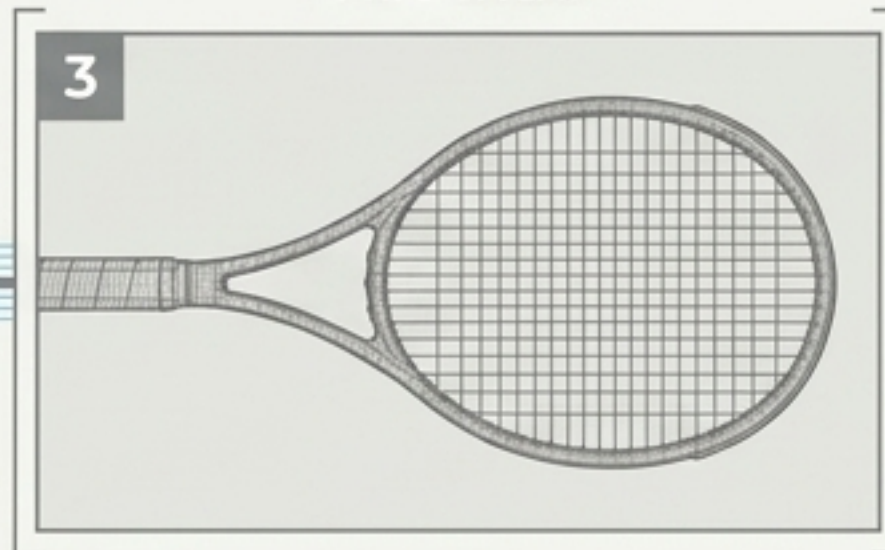
Mở vợt



Điểm tiếp xúc

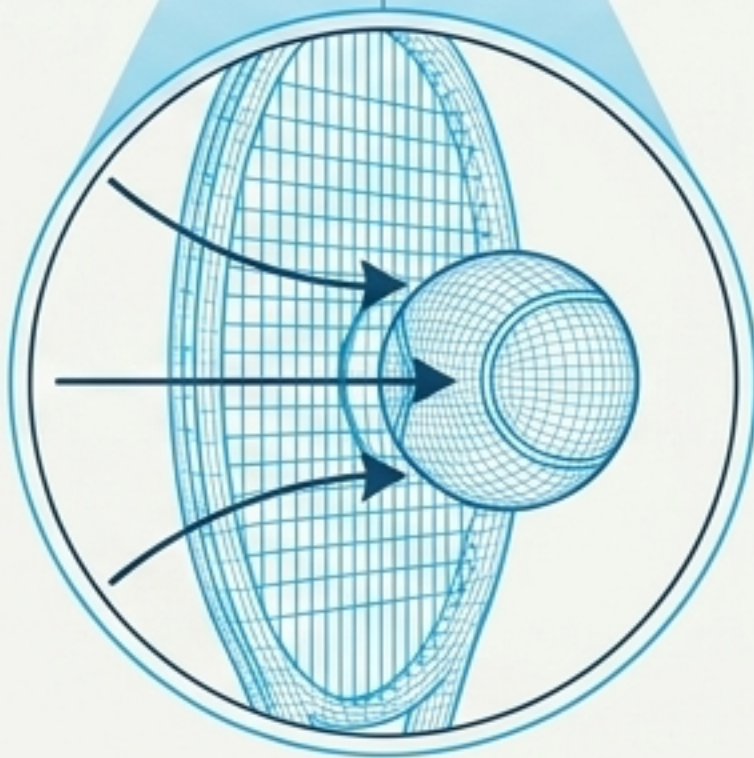


Kết thúc



Ảo giác:

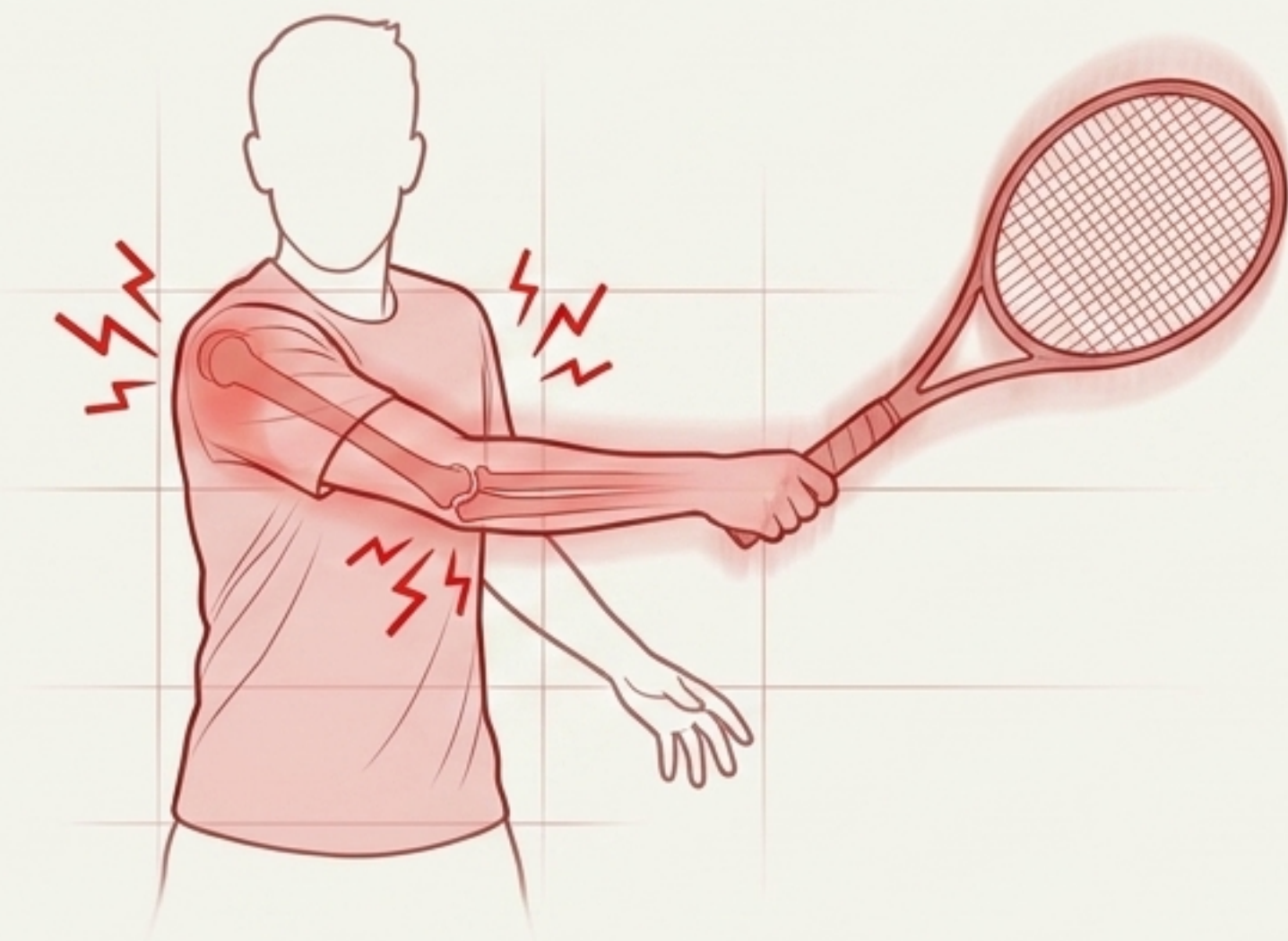
Mắt thường chỉ thấy mặt vợt ngửa ở đầu và cuối cú đánh, khiến bạn chém thẳng xuống gằm bóng, tạo ra cú cắt xoáy bỗng bênh nhưng vô lực.



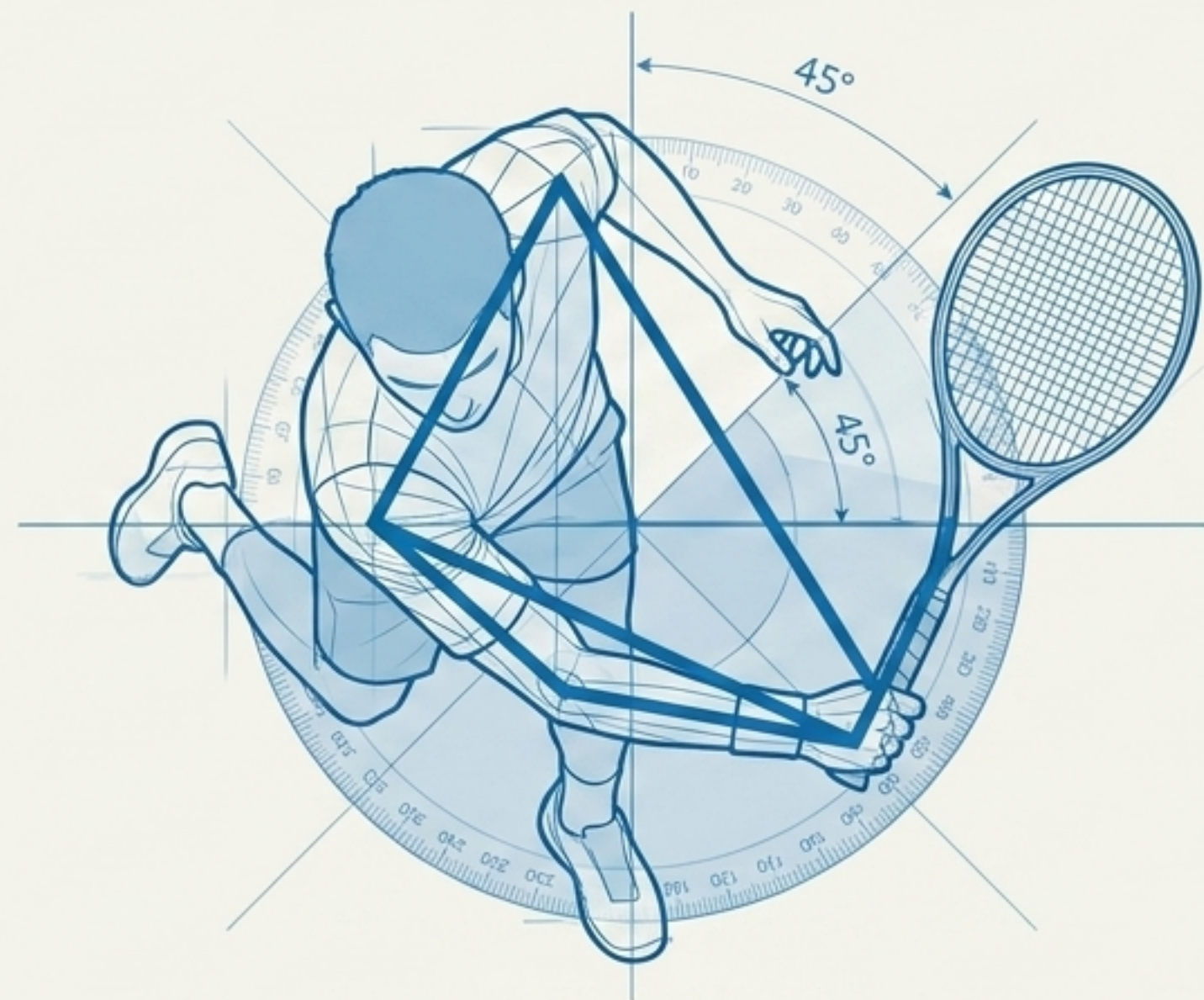
Thực tế:

Mặt vợt bắt đầu đóng lại ngay từ lúc mở. Tại khoảnh khắc chạm bóng, nó gần như vuông góc. Điều này tạo ra lực đẩy bóng đi tới (Power) kèm theo xoáy (Backspin), trước khi mặt vợt ngửa ra một lần nữa sau điểm tiếp xúc.

#6 Volley chuẩn xác không đâm thẳng tay về phía trước



Ảo giác: Nhìn từ phía trước, cánh tay dường như vươn thẳng về lưới và rời xa cơ thể. Làm theo cách này, cú Volley của bạn sẽ vô cùng lỏng lẻo.



Thực tế: Cơ thể người chơi đã xoay 45 độ. Cánh tay thực chất di chuyển chéo qua thân người để khóa chặt trụ. Góc nhìn chéo 45 độ sẽ cho bạn thấy sự kết nối vững chắc này ở cả Forehand và Backhand Volley.

Bảng Chẩn Đoán Căn Bệnh “Đánh Lừa Thị Giác”

Cơ Chế	Điều Mắt Thấy (Ảo giác)	Triệu Chứng Mặc Phải	Chìa Khóa Sự Thật
Điểm tiếp xúc	Vươn tay tít sang ngang	Đánh muộn, với bóng	Tay nằm ở tư thế hướng về phía trước.
Quỹ đạo vung	Vòng ngang thân (Ném đĩa)	Bóng thiếu lực, lệch tâm	Lên-xuống dọc cơ thể (Ném Bowling).
Mở vợt chuẩn bị	Nhấc tay thật cao	Chậm nhịp, kẹt tay	Tay chỉ nhấc ngang vai hoặc thấp hơn.
Góc mặt vợt	Vẩy gập cổ tay	Đánh hông lung tung	Xoay nguyên khối cơ thể/cẳng tay.
Backhand Slice	Mặt vợt mở ngửa	Bóng bông bênh, vô lực	Mặt vợt gần như vuông góc khi chạm.
Volley	Đâm tay thẳng ra trước	Volley lỏng lẻo, lật vợt	Tay di chuyển chéo qua thân người (Góc 45 độ).

Đừng để đôi mắt đánh lừa cơ thể bạn.

Thấu hiểu cơ học thực sự đằng sau những cú đánh chuyên nghiệp là bước đầu tiên để thoát khỏi sự thất vọng trên sân.

Hãy nhắm mắt lại, loại bỏ cây vợt, và cảm nhận chuyển động cốt lõi của cánh tay.

Sẵn sàng tinh chỉnh kỹ thuật sâu hơn? Khám phá thêm khóa học miễn phí về One-Handed Backhand từ Tomaz.

