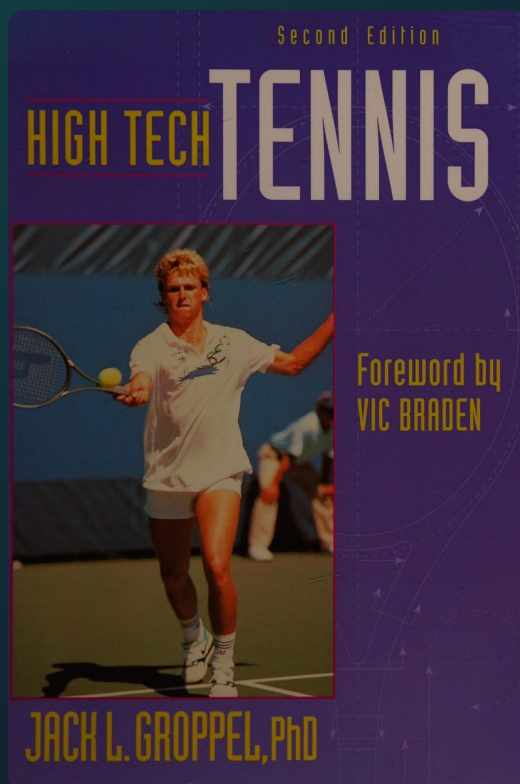




Cơ Sinh Học & Khoa Học Thể Thao Đỉnh Cao USTA

High Tech Tennis

Ứng dụng vật lý, cơ sinh học và chuỗi động học vào quần vợt hiện đại: Tối ưu hóa điểm ngọt vợt, kiểm soát động lượng góc và phát lực bùng nổ.

Tác giả: TS. Jack L. Groppe (Ủy ban Khoa học Thể thao
USTA)

Lời giới thiệu: Vic
Braden

Ngôn ngữ: Bản dịch tiếng Việt chuyên
sâu

**Đọc Trực
Tuyến**

**Tải PDF Vector Bản
Đẹp**

Mục Lục Nội Dung

Phần I: Khoa Học Thể Thao & Cơ Sinh Học Bộ Chân

Phần II: Kiểm Soát vs Sức Mạnh & Trái Tay

Phần III: Vật Lý Độ Xoáy & Cú Vô-Lê Hoàn Hảo

Phần IV: Chuỗi Động Học Giao Bóng & Sự Thật

Phần I: Khoa Học Thể Thao, Khí Cụ Hiện Đại & Cơ Sinh Học Bộ Chân

Phân tích cơ sở khoa học thể thao của Tiến sĩ Jack Groppel: Khí động học khung vợt, kiểm soát trọng tâm cơ thể và kỹ thuật xả trọng lượng (Unweighting) trong di chuyển

1. Cuộc Cách Mạng

Khoa Học Thể Thao: Từ Thần Thoại Đến Cơ Sinh Học

Trong nhiều thập kỷ của thế kỷ hai mươi, quần vợt phần lớn được giảng dạy dựa trên những kinh nghiệm truyền miệng mang nặng tính cảm tính.

Những câu thần chú như "luôn bước chân trước về phía lưới", "giữ mặt vợt hoàn toàn vuông góc", hay "nhìn thẳng vào bóng cho đến khi chạm dây"

đã bị lặp đi lặp lại như những chân lý bất biến.

Tuy nhiên, khi khoa học thể thao và công nghệ ghi hình tốc độ cao (High-speed cinematography) thâm nhập vào phòng thí nghiệm quần vợt, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng những gì các tay vợt đẳng cấp thế giới thực sự thực hiện hoàn toàn khác xa so với những gì họ tưởng rằng mình đang làm.

Tiến sĩ Jack L. Groppel — chuyên gia cơ sinh học thể thao hàng đầu và là thành viên cốt cán của Ủy ban Khoa học Thể thao Quốc gia USTA — nhấn mạnh:

Cơ sinh học (Biomechanics) không sinh ra để biến bạn thành một cỗ máy cứng nhắc; cơ sinh học giúp bạn hiểu rõ các định luật vật lý Newton điều khiển chuyển động của cơ thể người và trái bóng nỉ.

Khi một vận động viên hiểu được nguyên lý truyền động lượng, họ sẽ ngừng việc dùng sức cơ bắp cục bộ của cánh tay để đập bóng.

Thay vào đó, họ học cách khai thác năng lượng khổng lồ từ mặt đất thông qua chuỗi động học (Kinetic chain), truyền qua khớp hông, thân trên, bả vai, khuỷu tay và bung tỏa tối đa tại đầu vợt.

Khoa học thể thao không chỉ nâng cao hiệu suất đánh bóng một cách kịch trần mà còn là chìa khóa duy nhất bảo vệ khớp vai và khuỷu tay khỏi những chấn thương kinh niên.

2. Khí Cụ Tối Ưu:

Khung Vợt, Điểm Ngọt & Lựa Chọn Giày Thi Đấu

Khí cụ là phần nổi dài của cơ thể bạn trên sân đấu.

Việc lựa chọn sai cây vợt hoặc một đôi giày không phù hợp sẽ triệt tiêu ngay lập tức mọi nỗ lực kỹ thuật của bạn:

Thứ nhất, Động lực học khung vợt và Điểm ngọt (Sweet Spot):

Về mặt vật lý, một cây vợt có ba "điểm ngọt" hoàn toàn khác nhau: Tâm dao động (Center of Percussion - COP), Nút dao động sóng (Node of Vibration), và Điểm phục hồi năng lượng tối đa (Point of Maximum Restitution).

Khi bóng tiếp xúc tại Nút dao động, các rung chấn có hại truyền về cổ tay sẽ giảm xuống mức tiệm cận không.

Độ cứng của khung vợt (Flexibility) quyết định thời gian lưu bóng trên mặt lưới (Dwell time) và mức năng lượng cơ học trả lại: Một khung vợt cứng sẽ gia tăng

tốc độ bóng nhưng truyền nhiều lực giật về cánh tay; ngược lại, khung vợt dẻo giúp kiểm soát bóng tốt hơn và bảo vệ khớp xương.

Thứ hai, Bí mật của độ căng dây (String Tension):

Vật lý học chứng minh định luật bảo toàn động lượng: Dây đàn chùng hơn sẽ tạo ra hiệu ứng bật nhún lò xo (Trampoline effect) mạnh hơn, giúp bóng bay sâu và nhanh hơn với cùng một lực vung.

Ngược lại, dây đàn căng hơn giảm biến dạng lò xo, đòi hỏi lực vung lớn hơn nhưng mang lại cảm giác bóng chính xác và khả năng định hướng quỹ đạo vượt trội.

Thứ ba, Giày thi đấu và Cơ học bàn chân:

Bàn chân của tay vợt phải chịu đựng các xung lực hãm phanh

ngang (Lateral braking force) gấp ba đến bốn lần trọng lượng cơ thể trong mỗi pha cứu bóng gấp.

Đôi giày thi đấu đạt chuẩn cơ sinh học phải có cấu trúc nâng đỡ vòm bàn chân vững chắc, đế giày có độ ma sát tính toán theo mặt sân (sân cứng, sân đất nện, sân cỏ) và phần gót có đệm giảm chấn hấp thụ xung lực để ngăn ngừa hiện tượng viêm mạc gan chân và trẹo mắt cá.

Optimize Game With Proper Equipment 23

make your decisions. When you walk into a tennis pro shop and ask what types of string the tennis professional uses, are you ready for the possible answers the pro could give? The response could range from a simple recommendation of gut or nylon strings to a discussion of the string's gauge (or thickness) and the variety of synthetics, colors, compositions, and prices from different manufacturers. A lot of research is going into the phenomena involved in string design and function, and it will probably go on indefinitely (just like racket research and development). We can, however, examine what is known about racket strings and give you some idea of what to look for when selecting a string type and tension.

String Type

Let's begin by discussing what sport science has shown us about string types.

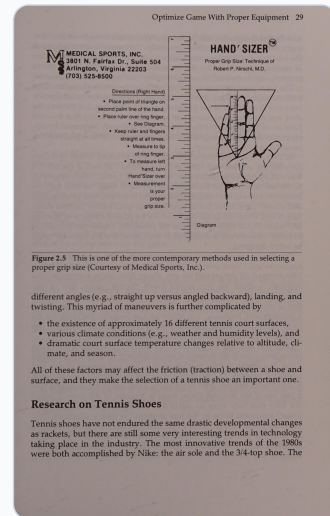
Gut is manufactured from the smooth muscle portion of sheep or beef intestine. It is elastic and resilient because it contains a percentage of fat from the animal's natural fiber. Once extracted from the animal, gut undergoes a thorough chemical process of washing, bleaching, twisting, drying, and refining to ensure strength and uniformity. Some gut string is then waterproofed to give it a longer life (especially in high humidity). Once it's installed in your racket, gut is lively and more resilient than most synthetics.

Other types of string include nylon, artificial gut, graphite string, and oil-filled string, which are synthetic. This proliferation of string varieties only adds to the significant problem encountered by most players: How is one to select a string type?

It all depends on what you want from the string. For example, if playability is crucial to you, then you may not find a very durable string that meets your needs. Thinner gauges of string are livelier and can impart more ball spin but will likely break sooner. If cost is important, nylon is a good choice; it's inexpensive, durable, and long lasting. Many string manufacturers claim that their synthetic products play like gut. Although this is possible, it's not probable. It is extremely difficult to produce a string that behaves exactly like natural gut. However, who knows what the future holds for developing a string for a specific racket frame that duplicates the action of gut at impact.

Player evaluations have shown gut to provide better control, higher resultant ball velocities, lower vibration levels to the hand, and improved overall playability when compared to other string types. In addition, some Australian scientists (Ellis, Elliott, & Blankley, 1979) found that tests on ball velocities off rackets strung with either gut or nylon at the same tension favored the gut string. However, the most recent research

Hình 1: Động lực học khí cụ thi đấu. Phân tích tương quan giữa độ cứng khung vợt, độ căng dây đàn và vị trí ba điểm ngọt (Sweet Spot) trên mặt vợt.



Hình 2: Kỹ thuật đo chu vi cán vợt bằng dụng cụ Hand's Sizer®. Cán vợt đúng kích cỡ bảo đảm diện tích tiếp xúc lòng bàn tay tối ưu và triệt tiêu nguy cơ viêm lòng xương cánh tay.

3. Cơ Sinh Học Di Chuyển: Trọng Tâm & Kỹ Thuật Xả Trọng Lượng (Unweighting)

Bộ chân là trái tim của mọi cú đánh đẳng cấp; không một tay vợt nào có thể thực hiện một cú thuận tay hoàn hảo nếu anh ta đến điểm tiếp xúc bóng trễ nửa giây hoặc mất thăng

bằng cơ thể.

Tiến sĩ Groppel phân tích các quy luật cơ học của sự di chuyển:

Khái niệm Trọng tâm (Center of Gravity) và Đế nâng đỡ (Base of Support):

Khi đứng ở tư thế sẵn sàng (Ready position), hai chân phải mở rộng hơn vai, đầu gối khuỵu nhẹ để hạ thấp trọng tâm cơ thể.

Trọng tâm càng thấp, độ vững chãi càng cao, nhưng muốn đổi hướng đột ngột, người chơi phải biết chủ động nâng trọng tâm lên đúng thời điểm.

Kỹ thuật Xả trọng lượng (Unweighting) và Bước nhún Split-Step:

Trước khoảnh khắc đối phương chạm bóng một phần mười giây, tay vợt phải thực

hiện một cú nhảy nhún nhẹ tách chân.

Ở đỉnh của cú nhảy, cơ thể ở trạng thái "phi trọng lượng" tức thời (Zero apparent weight).

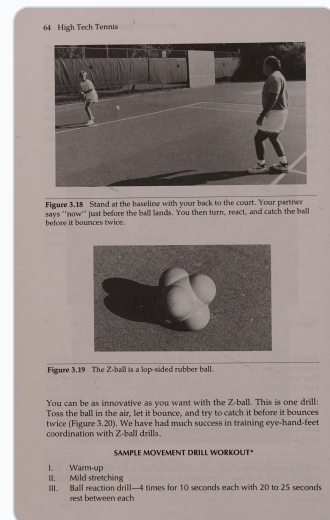
Ngay khi bóng rời mặt vợt đối phương và hướng bóng được não bộ nhận diện, hai bàn chân tiếp đất với các sợi cơ bắp chân đã được kéo căng sẵn (Stretch-shortening cycle), tạo ra phản xạ đẩy cơ học cực nhanh giúp bắt tốc về mọi hướng mà không bị trễ đà.

Bộ chân mở (Open Stance) đối đầu Bộ chân đóng (Closed Stance):

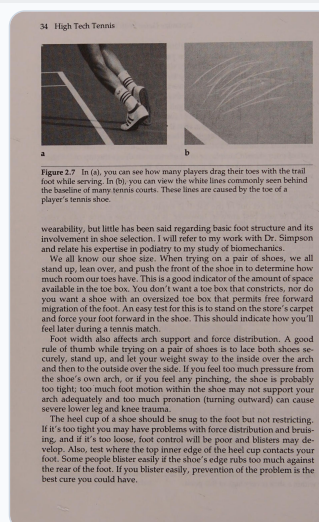
Trong quần vợt hiện đại, việc sử dụng bộ chân mở chiếm tới hơn bảy mươi phần trăm các pha bóng cuối sân tốc độ cao.

Bộ chân mở cho phép người chơi xoay hông tối đa để tích

lũy mô-men xoắn (Torque) và hồi phục vị trí về trung tâm sân nhanh hơn một phần ba giây so với bộ chân đóng truyền thống.



Hình 3: Kỹ thuật xả trọng lượng (Unweighting) và bước nhún Split-Step. Phản xạ đẩy tức thì kích hoạt chu kỳ kéo căng - co rút (Stretch-shortening cycle) giúp tăng tốc đổi hướng tối ưu.



Hình 4: Cơ học bộ chân giao bóng. Dấu vết kéo lê mũi chân sau (Toe dragging) minh chứng cho việc chuyển dịch toàn bộ trọng tâm cơ thể tiến vào bên trong sân.

Phần II: Kiểm Soát Đối Đầu Với Sức Mạnh & Giải Phẫu Trái Tay Một Tay vs Hai Tay

Khám phá động lực học cú đánh: Động lượng góc (Angular momentum), bí mật tạo ra "Quả bóng nặng" và so sánh cơ

*sinh học giữa hai trường phái
trái tay kinh điển*

4. Kiểm Soát Đối Đầu

Sức Mạnh: Động Lượng Tuyến Tính & Động Lượng Góc

Trong mọi cuộc tranh luận về kỹ thuật quần vợt, câu hỏi "Kiểm soát hay Sức mạnh quan trọng hơn?" luôn là chủ đề gây chia rẽ nhất.

Dưới lăng kính cơ sinh học của Tiến sĩ Jack Groppel, câu trả lời hoàn toàn rõ ràng: Kiểm soát chính là nền tảng tối thượng của sức mạnh.

Một cú đánh với vận tốc một trăm bốn mươi cây số một giờ nhưng bay ra ngoài vạch nửa mét không mang lại bất kỳ giá trị nào ngoài việc biểu không điểm số cho đối thủ.

Hai nguồn tạo lực cơ học chính trong cơ thể con người:

Thứ nhất, Động lượng tuyến tính (Linear Momentum):

Được sinh ra khi toàn bộ khối lượng cơ thể dịch chuyển tịnh tiến từ sau ra trước (chuyển trọng tâm từ chân sau sang chân trước).

Động lượng tuyến tính là nền móng của lối đánh cổ điển thập niên 1970, mang lại sự ổn định và độ sâu chuẩn xác cho đường bóng.

Thứ hai, Động lượng góc (Angular Momentum):

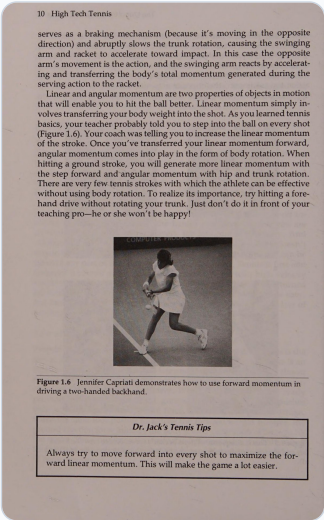
Được sinh ra từ sự xoay tròn của các phân đoạn cơ thể quanh một trục thẳng đứng (trục cột sống).

Khi phần hông xoay mở trước, theo sau là phần thân trên, bả vai và cánh tay, một hiệu ứng đòn bẩy quay được hình thành.

Tốc độ quay góc càng lớn, gia tốc tiếp tuyến tại đầu vợt càng khổng lồ.

Quần vợt hiện đại đã chuyển dịch gần như toàn diện từ việc dựa dẫm vào động lượng tuyến tính sang làm chủ động lượng góc.

Người chơi kết hợp cả hai yếu tố này — chuyển trọng tâm nhẹ ra trước đồng thời xoay hông và thân trên bùng nổ — sẽ giải phóng sức mạnh hủy diệt mà không làm mất đi quyền kiểm soát quỹ đạo.



Hình 5: Động lượng tuyến tính (Linear Momentum). Jennifer Capriati thị phạm việc dồn trọng tâm từ sau ra trước xuyên qua điểm va chạm bóng để tạo ra quả bóng nặng và sâu.

5. Bản Chất Cơ Học Của "Quả Bóng Nặng" (The Solid or Heavy Ball)

Các tay vợt nhà nghề thường dùng từ "Bóng nặng" (Heavy ball) để mô tả những đường bóng của các nhà vô địch đỉnh cao.

Nhiều người lầm tưởng rằng

quả bóng nặng chỉ đơn giản là quả bóng bay với tốc độ cực nhanh.

Tiến sĩ Groppel chứng minh bằng dữ liệu phòng thí nghiệm rằng một quả bóng nặng là kết quả của sự hòa quyện hoàn hảo giữa ba yếu tố cơ sinh học:

Khối lượng hiệu dụng tại thời điểm chạm bóng (Effective Mass at Impact):

Nếu người chơi lỏng lẻo cổ tay hoặc để khung vợt bị vặn xoắn khi va chạm, khối lượng tham gia vào cú va chạm chỉ vồn vện là khối lượng của cây vợt (khoảng ba trăm gam).

Tuy nhiên, nếu người chơi duy trì được sự khóa cơ vững chãi của cẳng tay và thân trên tại một phần trăm giây tiếp xúc, toàn bộ khối lượng của cánh tay và thân mình sẽ cùng tham gia vào va chạm, biến cây vợt

thành một khối vững chắc tựa như một bức tường thép.

Gia tốc xuyên tâm kết hợp với vận tốc vòng quay cực đại (High RPM Topspline):

Quả bóng nặng không bay theo quỹ đạo thẳng phẳng thông thường; nó mang theo một độ xoáy cuộn khổng lồ khiến quả bóng cắm sâu vào mặt sân và chồm lên ngực đối thủ với xung lượng phản hồi rất lớn, khiến tay cầm của đối phương bị dội ngược và mất kiểm soát.

6. Cuộc Tranh Luận Thế

Kỷ: Trái Tay Một Tay

Đối Đầu Trái Tay Hai Tay

Lựa chọn cú trái tay một tay (One-handed) hay hai tay (Two-handed) là một trong những quyết định định hình toàn bộ sự nghiệp của một vận động viên.

Tiến sĩ Groppel phân tích ưu và nhược điểm cơ sinh học của từng phương pháp:

Trái tay một tay:

Ưu điểm: Tầm với cơ học xa hơn đáng kể, đặc biệt là khi phải rướn người cứu những đường bóng vắng rộng sang góc sân hoặc khi thực hiện cú cắt bóng (Slice backhand).

Ngoài ra, sự chuyển tiếp từ cú trái tay một tay sang cú bắt vô-lê trên lưới diễn ra tự nhiên hơn do sử dụng cùng một nhóm cơ duỗi vai và khớp cổ tay tương đồng.

Nhược điểm: Đòi hỏi sức mạnh cơ bả vai, cơ tam đầu và cẳng tay cực lớn; điểm tiếp xúc bóng bắt buộc phải ở rất xa phía trước cơ thể, khiến người chơi dễ bị áp đảo khi đối phương ép những đường bóng xoáy nảy cao qua vai.

Trái tay hai tay:

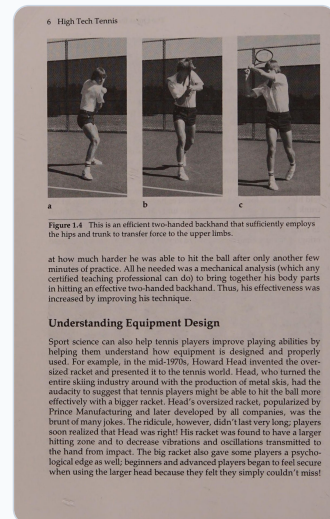
Ưu điểm: Sử dụng cánh tay không thuận (thường là tay trái của người thuận tay phải) để dẫn hướng và tạo lực đẩy như một cú thuận tay thứ hai.

Điều này mang lại sự ổn định cơ học tuyệt vời, khả năng xử lý xuất sắc các đường bóng cao ngang ngực và trả giao bóng sấm sét ngay cả khi bị đối phương dồn ép vào thế bí.

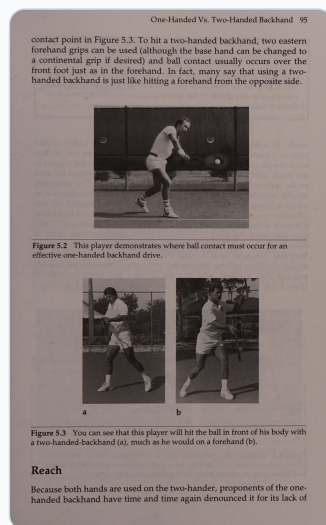
Nhược điểm: Tầm với bị giới hạn bởi việc hai tay cùng giữ cán vợt; đòi hỏi bộ chân phải di chuyển nhanh và chuẩn xác hơn để áp sát vị trí bóng.

Kết luận khoa học: Người mới bắt đầu và trẻ em nên tiếp cận bằng cú trái hai tay để trợ lực cột sống và phát triển cân bằng hai bên bán cầu cơ thể, trong khi những người chơi có nền tảng thể lực và khả năng

cần thời gian xuất sắc hoàn
toàn có thể chinh phục cú trái
một tay thanh thoát.



*Hình 6: Phân tích cơ sinh
học cú trái tay hai tay.
Sự khác biệt giữa cú
đánh kém hiệu quả
(thiếu xoay hông) và cú
đánh chuẩn mực (khai
thác trọn vẹn mô-men
xoắn thân trên).*



Hình 7: So sánh điểm tiếp xúc bóng. Cú trái tay một tay đòi hỏi tiếp xúc bóng xa hơn về phía trước so với cú trái tay hai tay để duy trì sự khóa chắc của khớp cổ tay.

Phần III: Vật Lý Của Độ Xoáy & Cơ Học Cú Vô-Lê Hoàn Hảo

Phân tích khí động học và hiệu ứng Magnus trong các đường bóng xoáy cuộn (Topspin) và xoáy cắt (Slice); cơ học thân trên và kỹ thuật bắt vô-lê tối giản

I 7. Vật Lý Của Độ Xoáy: Hiệu Ứng Magnus & Quỹ Đạo Bay Của Bóng

Hiểu được cơ chế khí động học của độ xoáy là bước nhảy vọt ngăn cách giữa một người chơi phong trào nghiệp dư và một vận động viên thi đấu chuyên nghiệp.

Trái bóng nỉ khi bay trong không khí tạo ra ma sát với lớp lông xù xì trên bề mặt của nó.

Tiến sĩ Gropppel giải thích hiện tượng này thông qua Định luật Bernoulli và Hiệu ứng Magnus:

Cơ chế của Cú xoáy cuộn (Topspin):

Khi vợt quét từ dưới lên trên và lướt qua mặt sau quả bóng, bóng sẽ quay tròn về phía trước theo chiều kim đồng hồ.

Không khí di chuyển qua đỉnh quả bóng sẽ bị cản trở bởi chiều quay của bóng, làm vận tốc dòng khí giảm xuống và áp suất không khí tăng lên.

Ngược lại, dòng khí ở đáy quả bóng chuyển động cùng chiều với chiều quay, khiến vận tốc khí tăng vọt và áp suất giảm mạnh.

Sự chênh lệch áp suất này sinh ra một lực kéo khí động học hướng thẳng xuống dưới (Downforce), ép quả bóng rơi cắm xuống sân với quỹ đạo cong hình cầu vồng.

Nhờ đó, người chơi có thể đánh bóng bay cao hơn mép lưới từ nửa mét đến một mét với tốc độ kinh hoàng mà bóng vẫn rúc an toàn vào sâu trong phần sân đối phương.

Cơ chế của Cú xoáy cắt (Backspin hay Slice):

Khi mặt vợt di chuyển từ trên cao xuống thấp và cắn vào đáy bóng, bóng sẽ quay ngược chiều kim đồng hồ.

Áp suất dưới đáy bóng trở nên cao hơn áp suất trên đỉnh bóng, tạo ra lực nâng khí động học (Lift force) giúp bóng bay là là mặt lưới và lướt đi rất lâu trong không khí.

Khi chạm đất, ma sát khiến quả bóng trượt dài và nảy rất thấp, buộc đối phương phải khuỵu gối sâu để xúc bóng lên từ vị trí dưới tầm lưới.

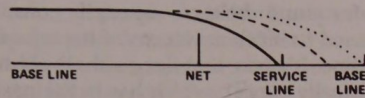


Figure 6.6 If three balls are hit from the same height at the same velocity with the same angle of departure from the racket, their flight patterns might differ as shown here. If a ball with no spin (---) lands halfway between the service line and baseline, a ball with topspin (—) would bounce shorter into the opponent's court whereas a ball with underspin (···) would land farther into the opponent's court.

The Effect of Spin on Ball Bounce

Spin also affects how the ball bounces. Do you remember from high-school physics that if you look into a mirror at an oblique angle, you see something across the room that's situated at the same angle to the mirror as you? Similarly, if two people stand equidistant to and at the same angle from a mirror and both look toward the mirror's center, they will see each other. In theory, a tennis ball will bounce in the same manner if it has no spin. That is, the angle of the bounce from the court surface will be similar to the angle of approach to the tennis court. Due to frictional factors and the coefficient of restitution between the ball and tennis court, however, the angle of rebound is almost always greater than the approach angle.

Spin causes the ball to bounce much differently. For instance, the rotation on a ball with topspin pushes backward against the court, causing the ball to rebound at a lower angle than a ball with no spin (Figure 6.7).

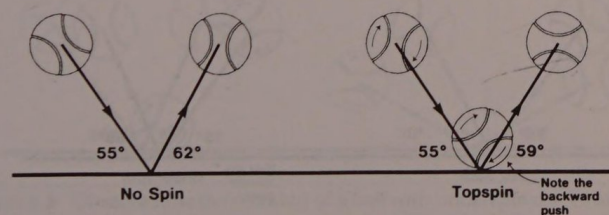


Figure 6.7 Compare the angle of rebound for a ball with topspin to the angle of a ball with no spin. There is a slight backward push by the spinning ball, which causes its rebound angle to be slightly less than the rebound of a ball with no spin.

Hình 8: Vật lý độ xoáy và Hiệu ứng Magnus. Áp suất chênh lệch giữa phần trên và phần dưới quả bóng ép quỹ đạo bóng cuộn cắm xuống sân an toàn trên lưới.

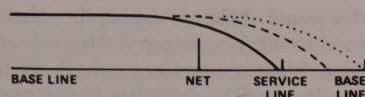


Figure 6.6 If three balls are hit from the same height at the same velocity with the same angle of departure from the racket, their flight patterns might differ as shown here. If a ball with no spin (—) lands halfway between the service line and baseline, a ball with topspin (---) would bounce shorter into the opponent's court whereas a ball with underspin (...) would land farther into the opponent's court.

The Effect of Spin on Ball Bounce

Spin also affects how the ball bounces. Do you remember from high-school physics that if you look into a mirror at an oblique angle, you see something across the room that's situated at the same angle to the mirror as you? Similarly, if two people stand equidistant to and at the same angle from a mirror and both look toward the mirror's center, they will see each other. In theory, a tennis ball will bounce in the same manner if it has no spin. That is, the angle of the bounce from the court surface will be similar to the angle of approach to the tennis court. Due to frictional factors and the coefficient of restitution between the ball and tennis court, however, the angle of rebound is almost always greater than the approach angle.

Spin causes the ball to bounce much differently. For instance, the rotation on a ball with topspin pushes backward against the court, causing the ball to rebound at a lower angle than a ball with no spin (Figure 6.7).

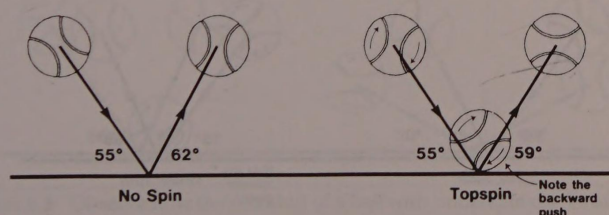


Figure 6.7 Compare the angle of rebound for a ball with topspin to the angle of a ball with no spin. There is a slight backward push by the spinning ball, which causes its rebound angle to be slightly less than the rebound of a ball with no spin.

Hình 9: Quỹ đạo và độ sâu của bóng xoáy cuộn (Topspin). Góc nâng cao qua mép lưới tạo biên độ an toàn lớn mà bóng vẫn cắm sâu sát vạch baseline.

I 8. Cú Vô-Lê Hiện Đại: Bộ Tay Cố Định & Nghệ Thuật Đón Chặn Trên Lưới

Một trong những sai lầm chết người phổ biến nhất của các tay vợt khi bước lên lưới là việc cố gắng vung vợt ra sau thật rộng như khi đứng đánh bóng ở cuối sân.

Tiến sĩ Groppel chỉ ra rằng: Trên lưới, thời gian phản xạ của bạn bị rút ngắn xuống chỉ còn chưa đầy một phần ba giây; mọi chuyển động vung vợt dư thừa sẽ biến thành thảm họa.

Các nguyên tắc cơ sinh học của cú vô-lê đỉnh cao:

Bộ tay cố định và Động tác đón chặn tối giản (Compact Punching):

Đầu vợt phải luôn nằm phía trên khớp cổ tay và ở trước tầm nhìn của mắt.

Người chơi không "đánh" vào quả bóng; họ dùng lực của toàn bộ cơ thể để "đón chặn" và truyền xung lực xuyên qua tâm quả bóng.

Khớp cổ tay phải được khóa chặt ở góc xiên hướng lên (Layback position) để ngăn mặt vợt bị rung rờ hoặc lật ngửa khi tiếp xúc với những cú vụt bóng cực mạnh của đối phương.

Bộ chân và Bước chuyển giao (Cross-step):

Cú vô-lê không thể hoàn thiện nếu đôi chân đứng chết một chỗ.

Ngay khi bóng bay qua lưới, người chơi thực hiện một bước chéo chân (chân trái bước chéo sang phải đối với cú vô-lê thuận tay của người thuận tay phải) để đưa toàn bộ trọng tâm cơ thể tiến vào đà bệch đường bóng.

Nghệ thuật Drop Volley và Half Volley:

Khi đối phương lùi quá sâu phía sau vạch cuối sân, người chơi thả lỏng cổ tay vào một phần trăm giây cuối cùng để triệt tiêu toàn bộ động lượng cơ học của bóng, khiến quả bóng rơi nhẹ tựa lông hồng ngay sát chân lưới.

Đối với cú demi-volley (Half volley), người chơi hạ thấp toàn bộ trọng tâm cơ thể bằng cách

gập sâu khớp háng và đầu gối chứ không được cúi gập lưng, đón bắt bóng ngay khoảnh khắc bóng vừa nảy lên khỏi mặt đất.

Footwork Is the Name of the Game 57

As you can see, the point statistics are similar even though the men played longer and they probably hit the ball harder than did the women. With this in mind, I feel any tennis player, regardless of gender, can benefit from the movement drills I recommend. Please don't use these drills to get in cardiovascular condition—develop a solid aerobic foundation before trying these exercises. And if you have never done exercises like these before or if you have any concerns about doing them, consult your physician about doing them.

As you practice the drills, try to simulate the points and games of an actual match. For example, a point can last anywhere from 5 seconds (I realize if a service winner is hit, the point lasts about .5 seconds) to about 25 or 30 seconds (sometimes longer but this is rare). One study found that the average point on clay between two skilled males was 10 seconds; on hard court it was 5.2 seconds and on grass 2.8 seconds. The average time between points is usually from 16 seconds to a maximum of 30 seconds. After simulating about 10 or 12 points, take a 90-second break from the drills to simulate a changeover. Do these drills twice a week for approximately 20 to 30 minutes. Doing them more often than this will not necessarily bring faster improvement.

Movement Drills for Quicker Footwork

Based on the information presented so far, I feel there are several factors to consider that will make you a faster tennis player:

- how well you see the ball off the opponent's racket,
- how quickly you process the ball's speed, direction, and spin,
- how well you decide what to do relative to moving and depth perception,
- how fast the nerve signal passes from your brain to your leg muscles (I know of no current research that allows me to help you improve this factor!), and, most importantly,
- your first step!

Because the average distance you will move during a stroke is about 4 meters, doesn't it make sense that your first step when moving to the ball is crucial? That's why the keys to these footwork drills involve your moving relative to the ball's motion with your first step.

Ball Reaction Drill. Just like the football defensive back drill you see in pregame warm-ups, this drill requires you to respond to the movement of the ball. A coach or partner holds the ball in clear vision (Figure 3.10). The coach can move the ball in four different directions, to which you must respond. If the ball moves toward you, you must backpedal; if the ball goes to the right or left, you must sideshuffle in the direction of the

Hình 10: Tải trọng vận động và động lực học thi đấu. Dữ liệu phân tích thời lượng và số lần chạm vợt khẳng định vai trò cốt lõi của hiệu suất cơ sinh học.

Phần IV: Chuỗi Động Học Giao Bóng, Ảo Tưởng vs Sự Thật & Chuẩn Mục Nhà Vô Địch

Giải mã chuỗi động học phát bóng tối thượng: Bật nhảy, nghiêng vai và xoay úp cẳng tay (Pronation); vạch trần các định kiến sai lầm và thiết lập mục tiêu vô địch

I 9. Chuỗi Động Học Cú Giao Bóng & Smash: Vũ Khí Tối Thượng

Cú giao bóng là cú đánh duy nhất trong môn quần vợt mà bạn nắm toàn quyền kiểm soát tuyệt đối về thời gian, không gian và điểm đặt bóng mà không bị tác động bởi đối thủ.

Tuy nhiên, đây cũng là cú đánh phức tạp nhất về mặt phối hợp cơ học cơ thể.

Tiến sĩ Gropppel phân tích chuỗi động học liên hoàn (Sequential Kinetic Chain) tạo nên một cú phát bóng sấm sét:

Giai đoạn 1: Đạp đất tích lũy thế năng (Leg Drive & Loading):

Sức mạnh của cú giao bóng không bắt nguồn từ cánh tay; nó bắt nguồn từ hai bàn chân đạp mạnh vào mặt đất.

Người chơi khuỵu gối sâu để nạp năng lượng đàn hồi vào các nhóm cơ đùi trước và bắp chân.

Giai đoạn 2: Thế đứng cúp cờ (Trophy Pose) và Độ nghiêng trục vai (Shoulder Tilt):

Khi bóng được tung lên ở điểm cao nhất, vai ném bóng nhô cao trong khi vai cầm vợt hạ thấp, tạo thành một đường chéo góc khoảng ba mươi đến bốn mươi lăm độ.

Sự chênh lệch này giúp cơ ngực và cơ delta được kéo căng tối đa.

Giai đoạn 3: Rơi vợt sau lưng (Racket Drop) và Cú vung đòn bẩy:

Khi hai chân đạp bật người lên không trung, hông xoay mở về phía trước, kéo theo bả vai.

Cây vợt bị tụt lại phía sau và rơi sâu xuống lưng (Scratch the back).

Đây là thời điểm thế năng chuyển hóa thành động năng với tốc độ chóng mặt.

Giai đoạn 4: Tiếp xúc trên đỉnh và Cú xoay úp cẳng tay (Internal Rotation & Pronation):

Tại điểm tiếp xúc ở độ vươn tối đa của cánh tay, cẳng tay và cổ tay thực hiện một động tác xoay úp từ trong ra ngoài (Pronation) cực nhanh.

Chính chuyển động xoay này đóng góp tới hơn bốn mươi phần trăm tốc độ đầu vợt tại thời điểm va chạm, biến quả bóng thành một viên đạn đại bác xé toạc góc sân.

Let's examine how the law of action and reaction affects the serve (Figure 1.5). Once the forceful extension of the legs meets the ground reaction force, the force is transferred up through the body. The hips and trunk begin rotating with extreme speed, and that speed is subsequently transferred to the arm. Just as the swinging arm initiates its forward action toward impact, the opposite arm comes across the trunk in the opposite direction of the trunk's rotation. The opposing arm's action

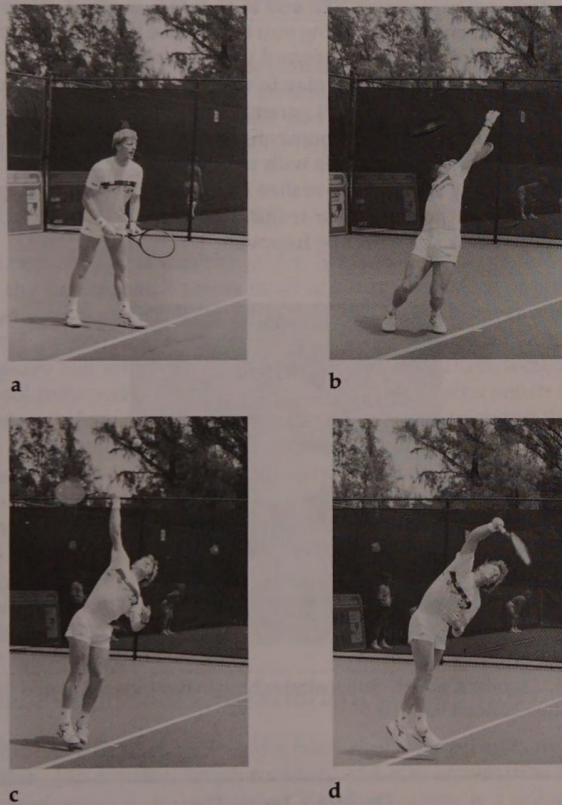


Figure 1.5 This is a sequence of Boris Becker's serve. Notice how the knees flex and the torso rotates to prepare the body for the explosion seen in (c) and (d).

Hình 11: Chuỗi động học cú giao bóng của Boris Becker. Độ gập sâu của khớp gối và góc nghiêng vai tạo đòn bẩy khổng lồ khi cơ thể bật lên đánh bóng.

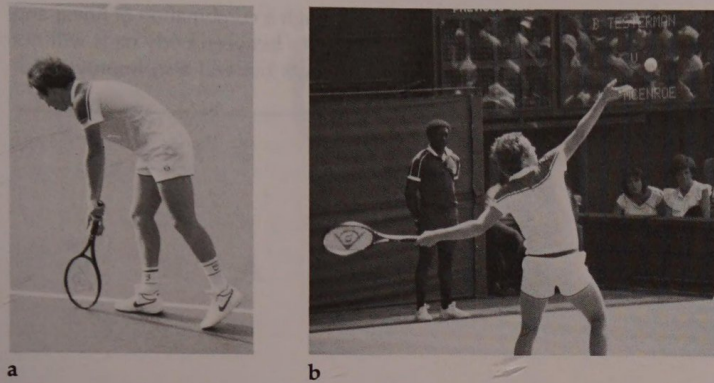


Figure 1.8 John McEnroe's starting position for his serve is shown in (a). Although his service stance has been criticized, you will learn from subsequent chapters how he utilizes this starting position to maximize his body rotation.

the racket. Make note of various body movements and how the player generates force to hit the ball. Pick out certain body parts and watch only these areas during a specific stroke, attempting to determine how each segment contributes to the final outcome. This approach could literally open your eyes to many aspects of how to play the best tennis you possibly can.

Dr. Jack's Tennis Tips

When watching a pro compete, don't watch the ball! Keep your eyes on the player and observe how he or she moves and hits the ball. Make note of footwork, leg action, hip rotation, and shoulder rotation.

NET RESULTS

As you continue your quest to improve your game, strive for a good speed-accuracy trade-off. This would increase your effectiveness and your competitive ability. In addition, remember that tennis is not played with the arm alone. You should generate force from the ground and transfer this force

Hình 12: Tư thế đứng xoay lưng đặc trưng của John McEnroe. Độ xoắn tối đa của cột sống và khung chậu giúp tích lũy thế năng xoắn thân cực lớn.

10. Xử Lý Tình Huống Khẩn Cấp: Trả Giao Bóng Sấm Sét & Đột Kích Lên Lưới

Quần vợt đỉnh cao là trò chơi của những tình thế hiểm nghèo liên miên (Game of continual dire emergencies).

Người chiến thắng là người có khả năng thích ứng cơ học nhanh nhất khi bị đối phương tước đoạt thời gian:

Trả giao bóng tốc độ cao (Return of Serve):

Khi đối mặt với cú giao bóng một trăm chín mươi cây số một giờ, bạn không có thời gian để mở vợt trọn vẹn.

Cơ sinh học đòi hỏi người trả giao bóng phải rút ngắn biên độ vung vợt (Short backswing) xuống mức tối thiểu, sử dụng chính tốc độ khủng khiếp của quả bóng đối phương và chuyển trọng tâm cơ thể đè thẳng về phía trước để phản đòn sắc bén.

Cú đánh tiếp cận (Approach Shot) và Nghệ thuật áp đảo:

Đừng bao giờ thực hiện một cú tiếp cận hời hợt vào giữa sân.

Một cú tiếp cận chuẩn mực phải đưa bóng đi sâu vào góc sân hoặc căn xoáy cắt trượt là là dưới chân đối phương, ép họ phải ngửa người lố bóng hoặc đánh bóng từ vị trí mất thăng bằng.

11. Sự Thật vs Ảo Tưởng (Facts & Fallacies) & Tiêu Chuẩn Nhà Vô Địch

Tiến sĩ Jack Groppel vạch trần những ảo tưởng tai hại đã kìm hãm người chơi qua nhiều thế hệ:

Ảo tưởng 1: "Cố dùng sức gồng bắp tay để đánh bóng mạnh hơn".

Sự thật: Cơ bắp bị gồng cứng sẽ làm chậm tốc độ co thắt của sợi cơ, triệt tiêu sự linh hoạt của khớp cổ tay và làm tụt giảm tốc độ đầu vợt.

Chỉ có sự thả lỏng có chủ đích kết hợp với chuỗi động học nhịp nhàng mới giải phóng được gia tốc tối thượng.

Ảo tưởng 2: "Mắt bạn có thể nhìn thấy quả bóng chạm vào mặt lưới vợt".

Sự thật: Thời gian bóng lưu trên dây chỉ kéo dài từ bốn đến bảy phần nghìn giây (Millisecond) — một khoảng thời gian quá ngắn ngủi mà mắt người và hệ thần kinh thị giác không thể nào xử lý kịp.

Việc "giữ đầu cố định" không phải để nhìn thấy điểm tiếp xúc, mà là để giữ cho trục quay cơ thể và mặt phẳng vung vợt không bị xô lệch trước va chạm.

Thông điệp cốt tử của High Tech Tennis:

Hãy hiểu cơ thể bạn như một hệ thống vật lý hoàn mỹ.

Hãy để cây vợt làm việc thay cho cơ bắp của bạn bằng cách tối ưu hóa đòn bẩy, độ xoay góc và quán tính.

Khi khoa học thể thao hòa quyện cùng ý chí kiên định, bạn không chỉ trở thành một tay vợt giỏi hơn — bạn đã sẵn sàng cho đỉnh cao của những nhà vô địch.

80 High Tech Tennis

apparent when movement is inefficient, which not only can cause an error in stroke production but also creates the potential for injury.

One aspect of an inefficient action of the linked system occurs when a body part is left out of the movement. This means that a subsequent body segment must work harder if the same result is to be achieved. For example, imagine a two-handed backhand hit with no trunk rotation. The arms must swing the racket very hard, using more muscular effort than normal to generate a proper racket head speed.

A second form of inefficient stroke production occurs when all the body parts are used but not employed correctly. For example, a player, when hitting a serve, may utilize the hips but may block them from rotating properly. This will require the trunk and upper limb to work much harder to generate the correct amount of racket head speed.

The final form of stroke inefficiency takes place when the body parts in the linked system are not properly synchronized. This is the timing on which so many tennis players blame their mistakes. For example, a player may have a hitch in his or her service motion. When this hitch occurs, it throws the complete timing mechanism of the body's linked system out of synchrony. The arm then has to make up for this lack of proper timing by forcefully swinging the racket forward with excessive muscular action.

Contacting the Ball in the Hitting Zone of the Racket Face

It's very interesting to me how many people use the term *sweet spot* to describe the spot on the racket face where they feel the ball should be hit. Technically speaking, the sweet spot is the center of percussion of the racket and is usually located somewhere between the center of the strings and the throat of the racket itself. Contrary to what many believe, the sweet spot is a very tiny point on the racket face. It's virtually impossible to hit a ball in the sweet spot all the time. However, there is a small area surrounding the sweet spot with which effective shots can be hit (Figure 4.10). It seems more appropriate to speak of contacting a ball in this hitting zone of the racket face. The hitting zone is an area ranging anywhere from 2 to 4 inches wide (depending on the size of the racket head) surrounding the sweet spot. Contacting the ball in the hitting zone results in little racket head rotation and enhances the control of your shot.

It's difficult to practice contacting the ball in the hitting zone of the racket. When you swing your racket forward toward the ball, it's almost impossible to gauge exactly where impact will occur. Even the pros occasionally hit balls off the frames of their rackets. If you feel a lot of racket rotation in your hand at ball contact, you can work on two things. First,

Hình 13: Hiệu suất truyền năng lượng trong chuỗi động học. Sự vận động thiếu nhịp nhàng không chỉ gây lỗi đánh bóng mà còn tạo xung lực phá hủy khớp cơ.