

Visual Coaching Library

Topic: forehand_v2

1 cards · 5 practical instructions per card

CARLOS ALCARAZ: SỨC MẠNH XOAY BÙNG NỔ

CƠ HỌC CÚ FOREHAND Ở CẤP ĐỘ ĐỈNH CAO

CẤU TRÚC TAY DOUBLE BEND



1 GIAI ĐOẠN QUAY NGƯỜI

Xoay vai hoàn toàn với trục kiểm soát vững chắc. Hông bắt đầu xoay để tích năng lượng.

2 CẤU TRÚC TAY DOUBLE BEND

Tạo góc gấp ở khuỷu tay và cổ tay, hạ thấp vợt dưới mức tay để tích trữ năng lượng đàn hồi.

3 ĐỘ TRỄ VỢT CỰC LỚN

Vợt trễ tối đa phía sau tay và cơ thể. Vai đã xoay hoàn toàn, tích lũy năng lượng đàn hồi tối đa.

4 XOẢN MỞ NHANH CHÓNG

Hông mở trước, tiếp theo là thân trên, vai, cánh tay và cuối cùng là cổ tay. Năng lượng được truyền liên mạch tạo nên tốc độ vợt cực đại.

5 TĂNG TỐC & TÁC ĐỘNG

Cánh tay vươn thẳng qua điểm bóng với vợt đóng nhanh, tạo ra độ xuyên và uy lực đỉnh cao.

CẤU TRÚC TAY DOUBLE BEND



- 1 KHUỶU TAY CAO
Khuỷu tay cao hơn cổ tay.
- 2 CỔ TAY GẤP
Cổ tay hạ thấp dưới mức tay.

Tạo đòn bẩy dài hơn và tăng phạm vi gia tốc.

CHUỖI ĐỘNG HỌC: TRUYỀN NĂNG LƯỢNG TỪ DƯỚI LÊN TRÊN

Năng lượng được tạo từ mặt đất và truyền hiệu quả qua từng mắt xích.



4 TRỤ CỘT CƠ HỌC

- CẤU TRÚC TAY DOUBLE BEND**
Khuỷu tay cao hơn cổ tay tạo hệ đòn bẩy mạnh mẽ, nạp năng lượng hiệu quả cho cánh tay và phần trên cơ thể.
- ĐỘ TRỄ VỢT CỰC LỚN**
Tri hoãn vợt tối đa từ mặt đất để tối ưu hóa tốc độ đầu vợt.
- XOẢN MỞ NHANH CHÓNG**
Giải phóng năng lượng theo chuỗi động học từ dưới lên trên.
- TĂNG TỐC & TÁC ĐỘNG**
Cánh tay vươn thẳng qua điểm bóng với vợt đóng nhanh, tạo ra độ xuyên và uy lực đỉnh cao.

ĐIỂM NỔI BẬT CƠ HỌC

TỐC ĐỘ ĐẦU VỢT TỐI ĐA	>150 MPH
GÓC MỞ HÔNG - VAI	>50°
ĐIỂM TIẾP XÚC	Phía trước cơ thể
Kiểu CÚ ĐÁNH	Topspin nặng + Xuyên phá
Kiểu Tay Thuận	Forehand Inside-Out

“Tôi cố gắng đánh bóng ở phía trước cơ thể và dùng chân, hông – mọi thứ... tất cả là năng lượng.” – CARLOS ALCARAZ

Forehand & Backhand Embodied Training: From Neural Control to Match

English:

1. OK grip: between thumb and middle finger only, three fingers relaxed on the handle.
2. Cầm lỏng — như cầm chim non (hold loose, like holding a baby bird).
3. Drop the racket head freely — gravity creates the lag, do not force it.
4. Để hông dẫn dắt (let the hips lead) — hip rotation, then shoulder, then arm, then racket.
5. At contact, the whip releases: 2 fingers hold, 3 fingers release, racket head whips through.

Tiếng Việt:

1. OK Grip: giữa ngón cái và ngón giữa, ba ngón còn lại thả lỏng trên cán vợt.
2. Cầm lỏng — như cầm chim non.
3. Thả đầu vợt tự do — trọng lực tạo độ trễ, đừng ép.
4. Để hông dẫn dắt — hông xoay, rồi vai, rồi tay, rồi vợt.
5. Ở tiếp xúc, roi bung: 2 ngón giữ, 3 ngón thả, đầu vợt quất qua.