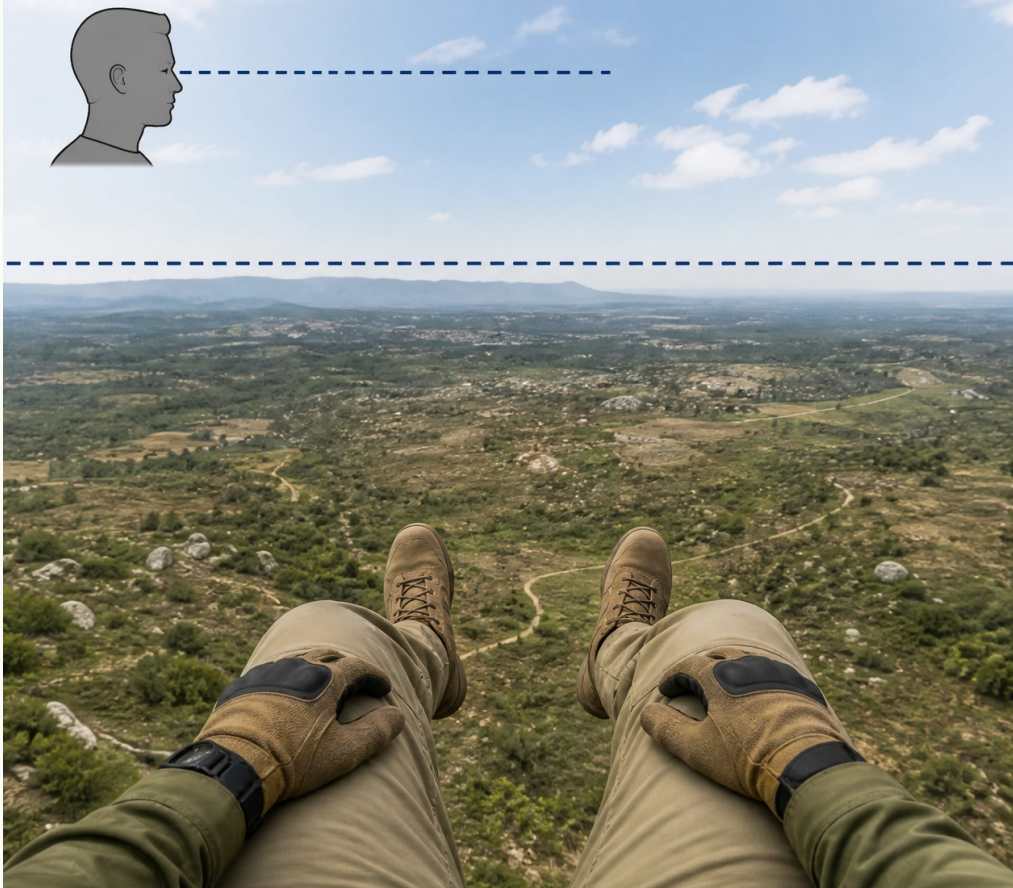


# Visual Coaching Library

Topic: multi-topic

4 cards · 5 practical instructions per card

## Đầu trung lập: Thấy đường chân trời



Giữ đầu ở vị trí trung lập để duy trì nhận thức không gian và kiểm soát phương hướng.

## Đầu cúi: Mất đường chân trời



Cúi đầu làm mất đường chân trời, giảm nhận thức không gian và tăng nguy cơ desorientation (mất phương hướng).

## Future Champion: The Paradigm Shift

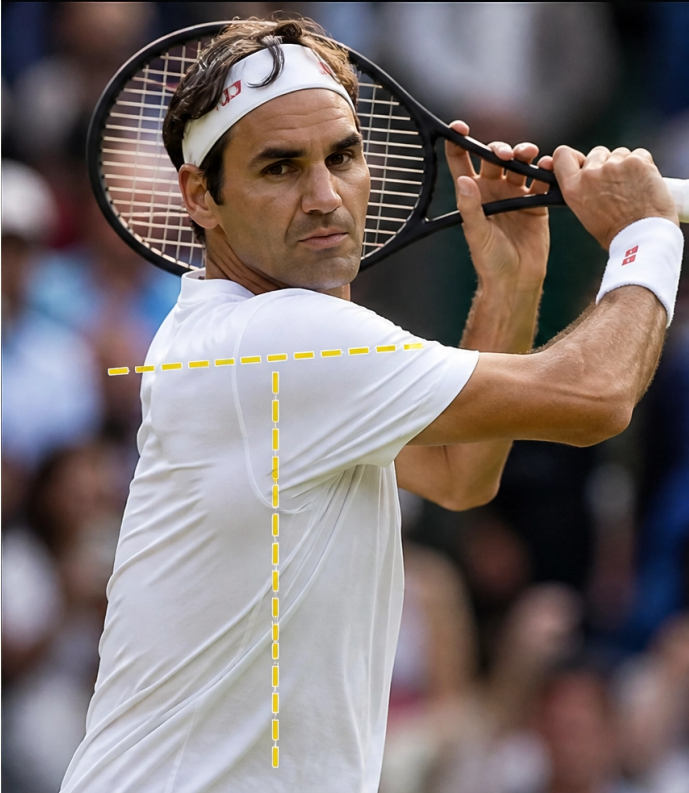
### English:

1. Compact stroke > big backswing — modern tennis rewards efficient motion over long swings.
2. Brief loop + hip forward = modern winner — the loop is small but the hip commit is big.
3. Hop counter-balances rotation — the hop is part of the kinetic chain, not decoration.
4. Foundation → Application → Integration — three levels of skill, each depends on the prior.
5. Champion blueprint: build the foundation, apply under pressure, integrate into match play.

### Tiếng Việt:

1. Compact &gt; big backswing — tennis hiện đại thưởng chuyển động hiệu quả hơn vung dài.
2. Brief loop + hông tới = người thắng hiện đại — loop nhỏ nhưng hông commit lớn.
3. Hop đối-trọng-lực xoay — hop là một phần chuỗi động học, không phải trang trí.
4. Foundation → Application → Integration — ba cấp kỹ năng, mỗi cấp phụ thuộc cấp trước.
5. Bản thiết kế nhà vô địch: xây nền, áp dụng dưới áp lực, tích hợp vào trận đấu.

## FEDERER



### PLATFORM STANCE

- Shoulders turned more sideways
- Noticeable shoulder tilt
- Wider base, more coiled
- Built for rhythm and fluidity

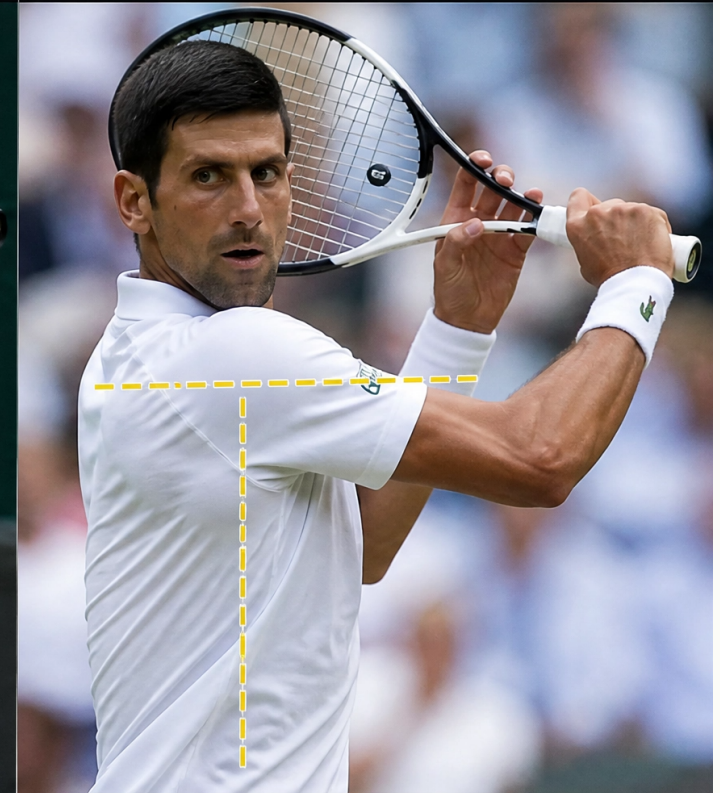
## KYRGIOS



### HYBRID STANCE

- Shoulders moderately turned
- Less shoulder tilt
- Balanced base
- Blend of power and creativity

## DJOKOVIC



### PINPOINT STANCE

- Shoulders more square to net
- Minimal shoulder tilt
- Narrower base
- Built for precision and efficiency

## Foundations - BMR model & movement circles

### English:

1. Old model: muscle memory through repetition. New model: embodied chain through perception.
2. Old model: technique is the goal. New model: technique emerges from situation.
3. Old model: train the stroke. New model: train the perception, the stroke follows.
4. Champion mindset: every ball is a new problem, not a new repetition of the same stroke.
5. The paradigm shift is from doing-the-stroke to reading-and-responding with the stroke.

### Tiếng Việt:

1. Mô hình cũ: trí nhớ cơ bắp qua lặp lại. Mô hình mới: chuỗi nhập thể qua nhận thức.
2. Mô hình cũ: kỹ thuật là mục tiêu. Mô hình mới: kỹ thuật xuất hiện từ tình huống.
3. Mô hình cũ: tập cú đánh. Mô hình mới: tập nhận thức, cú đánh sẽ theo.
4. Tư duy nhà vô địch: mỗi bóng là vấn đề mới, không phải lặp lại cùng cú.
5. Chuyển đổi mô hình: từ làm-cú-đánh sang đọc-và-đáp-bằng-cú-đánh.

# HUMAN TENNIS PLAYER

TROPHY POSITION (SERVE)



**THE GREEN ZONE**  
(50–80°)

Optimal knee flexion range for explosive power and injury resilience.

**70°**

**KNEE FLEXION ANGLE**  
**70°**

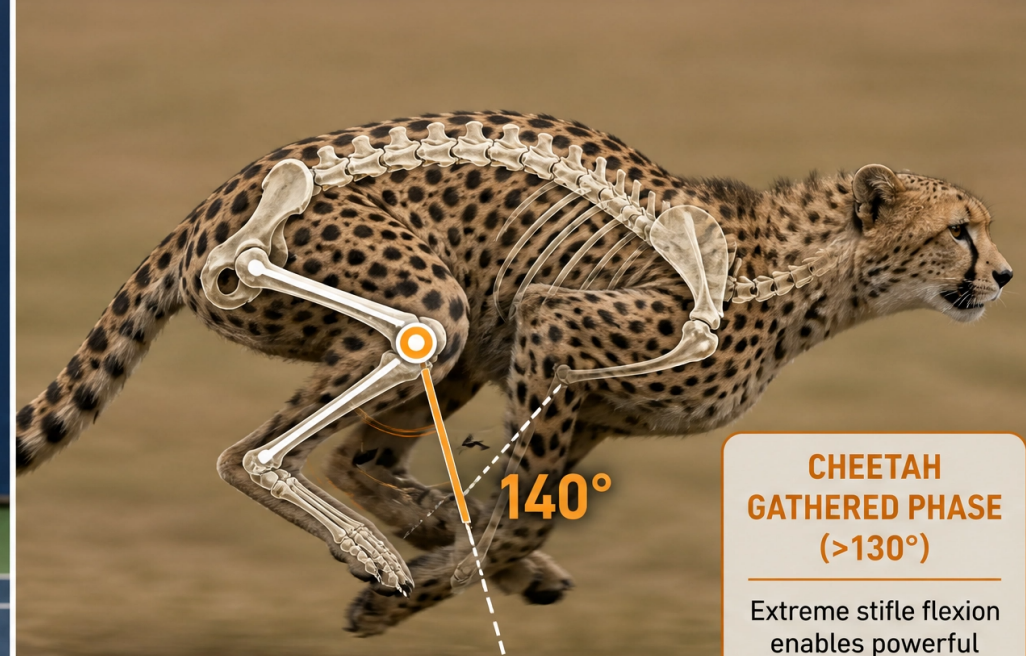
The Green Zone  
(50–80°)

### KNEE FLEXION ANGLE

- Femur
- Tibia
- - - Reference Line (Full Extension)
- ∩ Angle

# CHEETAH

GATHERED SPRINTING PHASE



**CHEETAH GATHERED PHASE**  
(>130°)

Extreme stifle flexion enables powerful force storage and explosive extension.

**140°**

**STIFLE JOINT ANGLE**  
**140°**

Cheetah Gathered Phase  
(>130°)

### STIFLE JOINT ANGLE

- Femur
- Tibia
- - - Reference Line (Full Extension)
- ∩ Angle

### COMPARISON



Human Knee Flexion: 70°  
(The Green Zone)



Cheetah Stifle Flexion: 140°  
(>130°)

## Posture & body mechanics (Trần Kiến)

### English:

1. BMR (Basic Motor Reflex): the foundational movement patterns that all strokes share.
2. Movement circles: every shot is a circle (load, launch, contact, recover) — see the pattern.
3. Foundation drills: shadow swings, no-balls, focus on BMR patterns without ball pressure.
4. Application: add the ball, see if the BMR pattern holds under contact conditions.
5. Integration: use the same BMR pattern in match play, do not switch to a different stroke.

### Tiếng Việt:

1. BMR (Phản xạ Vận Động Cơ Bản): mẫu chuyển động nền mà mọi cú đánh cùng chia sẻ.
2. Vòng chuyển động: mỗi cú là một vòng (nạp, phóng, tiếp xúc, hồi phục) — thấy mẫu.
3. Bài tập nền: shadow swing, không bóng, tập trung vào mẫu BMR không áp lực bóng.
4. Áp dụng: thêm bóng, xem mẫu BMR giữ vững trong điều kiện tiếp xúc.
5. Tích hợp: dùng cùng mẫu BMR trong trận đấu, không chuyển sang cú khác.

# NEUROLOGICAL CONTROL OF THE TENNIS SERVE

A hierarchical control system integrating perception, action, and intention.

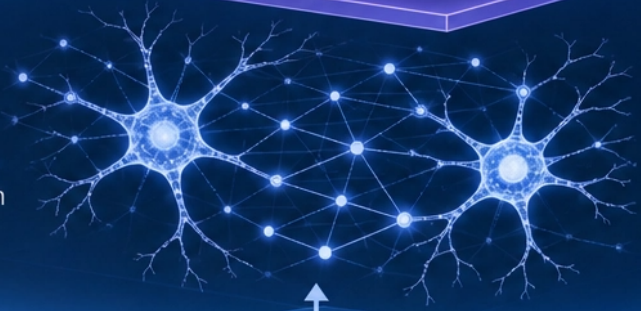


**3 STRATEGIC INTENT**  
Sets goals, selects strategy, and allocates attention.



- Goal Selection
- Tactical Planning
- Focus & Attention

**2 MOTOR EXECUTION**  
Plans and executes movements through coordinated neural networks.

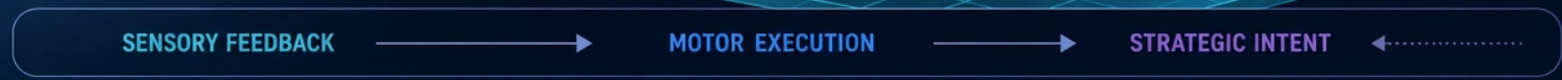


- Motor Planning
- Movement Activation
- Timing & Coordination

**1 SENSORY FEEDBACK**  
Captures information from the environment and body to inform action.



- Visual Input (Ball, Court, Opponent)
- Vestibular Input (Balance, Head Motion)



**Feed-forward vs feedback control methodology**

## Feed-forward vs feedback control methodology

### English:

1. Head still = balance anchor — the head is the reference point for every other segment.
2. Spine neutral — neither too straight (rigid) nor too curved (collapsed), find the middle.
3. Knees soft — locked knees kill rotation, soft knees allow the kinetic chain to flow.
4. Weight on balls of feet — flat feet = slow, balls of feet = ready to move.
5. Posture is the chassis: bad posture = bad everything, fix the posture first.

### Tiếng Việt:

1. Đầu yên = neo cân bằng — đầu là điểm tham chiếu cho mọi phân đoạn khác.
2. Cột sống trung tính — không quá thẳng (cứng) cũng không quá cong (sụp), tìm giữa.
3. Gối mềm — gối khóa giết xoay, gối mềm cho phép chuỗi động học chảy.
4. Trọng lượng trên mũi chân — chân phẳng = chậm, mũi chân = sẵn sàng.
5. Tư thế là khung: tư thế xấu = mọi thứ xấu, sửa tư thế trước.