

Visual Coaching Library

Topic: serve

3 cards · 5 practical instructions per card

BEN SHELTON: SỰ KHỎE KHOẢN BÙNG NỔ

Phân tích cơ sinh học chi tiết về cú giao bóng mang đầu ấn sức mạnh và sự bùng nổ của Ben Shelton.

“ TÔI CỐ GẮNG ĐƯA NHIỀU NĂNG LƯỢNG NHẤT CÓ THỂ. ”
- BEN SHELTON

1 ĐẨY CHÂN KHÔNG LỖ

- Lực phản lực từ mặt sân tạo nên tăng.
- Duỗi cổ chân, gối và hông tối đa.
- Kích hoạt các cơ mông và đùi sau.



LỰC PHẢN LỰC MẶT SÂN (GRF)

2 XOAY VAI TRÊN-VÀI

- Xoay hông và thân trên để tích trữ năng lượng.
- Góc xoay vai lớn tạo độ căng tối đa.
- Cơ xiên và cơ lưng được kích hoạt.



TÁCH BIỆT HÔNG VÀ VAI

3 CÚ BẬT SẮM SÉT

- Duỗi hông, thân và vai theo chuỗi động lực.
- Khuỷu tay vươn nhanh, có tay bật mạnh.
- Tăng tốc vợt tối đa tại điểm tiếp xúc.



CHUỖI ĐỘNG LỰC TOÀN THÂN



TIẾP XÚC BÓNG
Điểm tiếp xúc cao nhất phía trước cơ thể, tối ưu góc và quỹ đạo.

DUỖI KHUỖY TAY
Duỗi hoàn toàn khuỷu tay để truyền năng lượng tối đa đến vợt.

XOAY TRONG VAI
Xoay trong vai và khép vai tạo ra tốc độ vợt cực đại.

GẬP BỤNG
Cơ bụng co mạnh để ổn định và truyền lực lên phần thân trên.

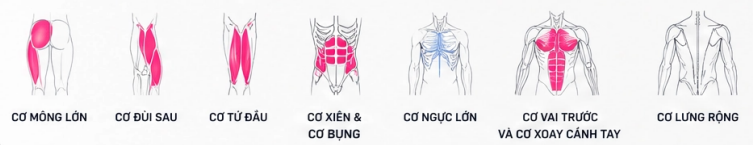
DUỖI HÔNG
Duỗi hông bùng nổ, nguồn gốc của lực chính.

DUỖI GỐI
Duỗi gối mạnh mẽ, thêm lực và độ cao cho cú bật.

BẬT CỔ CHÂN
Bật cổ chân cuối cùng giúp tối ưu độ cao và lực đẩy.

CƠ CHỦ ĐẠO

● GIAI ĐOẠN 1 & 2 ● GIAI ĐOẠN 3 & 4 ● ỔN ĐỊNH



CHỈ SỐ HIỆU SUẤT

TỐC ĐỘ BÓNG TỐI ĐA
225+ KM/H

GÓC PHỒNG TỐI ƯU
12°-15°

ĐỘ CAO ĐIỂM TIẾP XÚC
3.6-4.0m

KẾT QUẢ

TỐC ĐỘ BÓNG LÊN ĐẾN
140+ MPH (225+ KM/H)

ĐƯỢC XÂY DỰNG TRÊN NỀN TẢNG THỂ CHẤT ƯU VIỆT. ĐƯỢC ĐÀN DẮT BỞI Ý CHÍ. KẾT THÚC BẰNG SỰ BÙNG NỔ.

Ben Shelton

Elbow 3D movement path (serve)

Elbow 3D movement path (serve)

English:

1. L.A.R. = Long Axis Rotation — the body's vertical axis rotates, not the arm.
2. Phase 1: Stance + Toss — feet at 45°, toss slightly in front, weight on back foot.
3. Phase 2: Trophy Pose — racket up, elbow bent, body coiled like a spring.
4. Phase 3: Pronation — racket face opens through the ball, not a wrist snap.
5. Phase 4: Follow-Through — racket lands on the left side, body fully extended.

Tiếng Việt:

1. L.A.R. = Long Axis Rotation — trục dọc cơ thể xoay, không phải tay.
2. Pha 1: Tư thế + Toss — chân 45°, toss hơi phía trước, trọng lượng chân sau.
3. Pha 2: Trophy Pose — vợt lên, khuỷu gập, thân xoắn như lò xo.
4. Pha 3: Pronation — mặt vợt mở qua bóng, không phải snap cổ tay.
5. Pha 4: Follow-Through — vợt rơi bên trái, thân duỗi hoàn toàn.

Hubert Hurkacz: Lợi thế khung thân dài



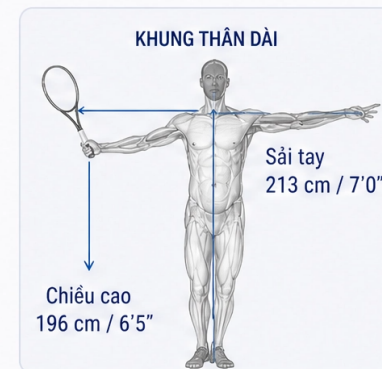
1 Chuẩn bị vững chắc

Tung bóng cao
~3.2 m
(10'6")

2 Vị trí Trophy hoàn hảo

3 Bùng nổ theo chiều dọc

← CHUỖI CHUYỂN ĐỘNG LIÊN MẠCH. MỘT HỆ THỐNG ĐỒNG BỘ. →



- SỨC MẠNH SINH HỌC TỪ ĐỘ DÀI**
- ↑ Thời gian tiếp xúc lâu hơn
 - ↗ Đòn bẩy lớn hơn
 - 🎯 Quỹ đạo bóng cao hơn, góc dốc hơn
 - 🛡️ Hiệu suất truyền năng lượng cao hơn

Serve - Controlled falling (kinetic chain)

Serve - Controlled falling (kinetic chain)

English:

1. Elbow leads, racket follows — the elbow is the steering wheel of the serve.
2. 3D path: up, then forward, then down — the L-shape is the 3D signature of the serve.
3. Pronation is internal rotation, not wrist snap — let the body rotate, the wrist follows.
4. Elbow should track up-and-out, not up-and-back — many players lose power by going too far back.
5. At contact, the elbow is fully extended, the racket face is vertical, the body is committed.

Tiếng Việt:

1. Khuỷu dẫn, vợt theo — khuỷu là vô-lăng của cú giao bóng.
2. Quỹ đạo 3D: lên, rồi tới, rồi xuống — hình chữ L là dấu ấn 3D.
3. Pronation là xoay trong, không phải snap cổ tay — để thân xoay, cổ tay theo.
4. Khuỷu đi lên-và-ra, không lên-và-sau — nhiều người mất lực vì lùi quá đà.
5. Ở tiếp xúc, khuỷu duỗi thẳng, mặt vợt dọc, thân đã commit.

Chuẩn bị cho cú Serve/Slice

1 Định hướng mặt vợt sớm

Xoay mặt vợt hơi mở (ngiêng sang trái đối với người thuận tay phải) để chuẩn bị tạo độ xoáy cắt (slice) hoặc xoáy lên (kick).

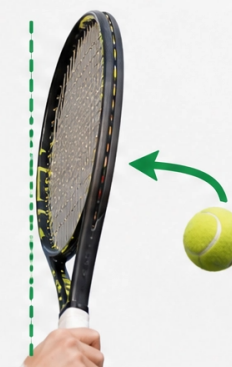
2 Góc cắt được thiết lập trước

Mặt vợt mở trước khi tiếp xúc bóng để tạo ma sát ngang, giúp bóng xoáy cắt sang trái (slice) hoặc xoáy lên (kick) sau khi này.

ĐỊNH HƯỚNG MẶT VỢT (TỪ GÓC NHÌN PHÍA SAU)

SERVE SLICE

Mặt vợt mở (ngiêng sang trái)



SERVE KICK

Mặt vợt hơi ngửa (ngiêng lên trên)



→ Hướng xoáy cắt (slice):
Bóng cong sang trái sau khi này

↗ Hướng xoáy lên (kick):
Bóng này cao về phía trước

Optional Arm Configuration (Ulnar Deviation - serve & forehand)

Optional Arm Configuration (Ulnar Deviation - serve & forehand)

English:

1. Drop into the slot — do not reach for the ball, let the racket pull the chest down.
2. Catch the racket at the bottom of the fall — the weight pulls the arm into pronation.
3. The fall is where energy lives — heavy weight, gravity, free acceleration.
4. Chest compression at the bottom of the slot — torso is fully engaged.
5. Then extend up: legs drive, hip opens, shoulder whips, racket head accelerates into ball.

Tiếng Việt:

1. Rơi vào slot — đừng với lấy bóng, để vợt kéo ngực xuống.
2. Bắt vợt ở đáy cú rơi — sức nặng kéo tay vào pronation.
3. Cú rơi là nơi năng lượng sống — nặng, trọng lực, tăng tốc tự do.
4. Nén ngực ở đáy slot — thân đã gài hoàn toàn.
5. Rồi duỗi lên: chân đẩy, hông mở, vai quất, đầu vợt tăng tốc vào bóng.