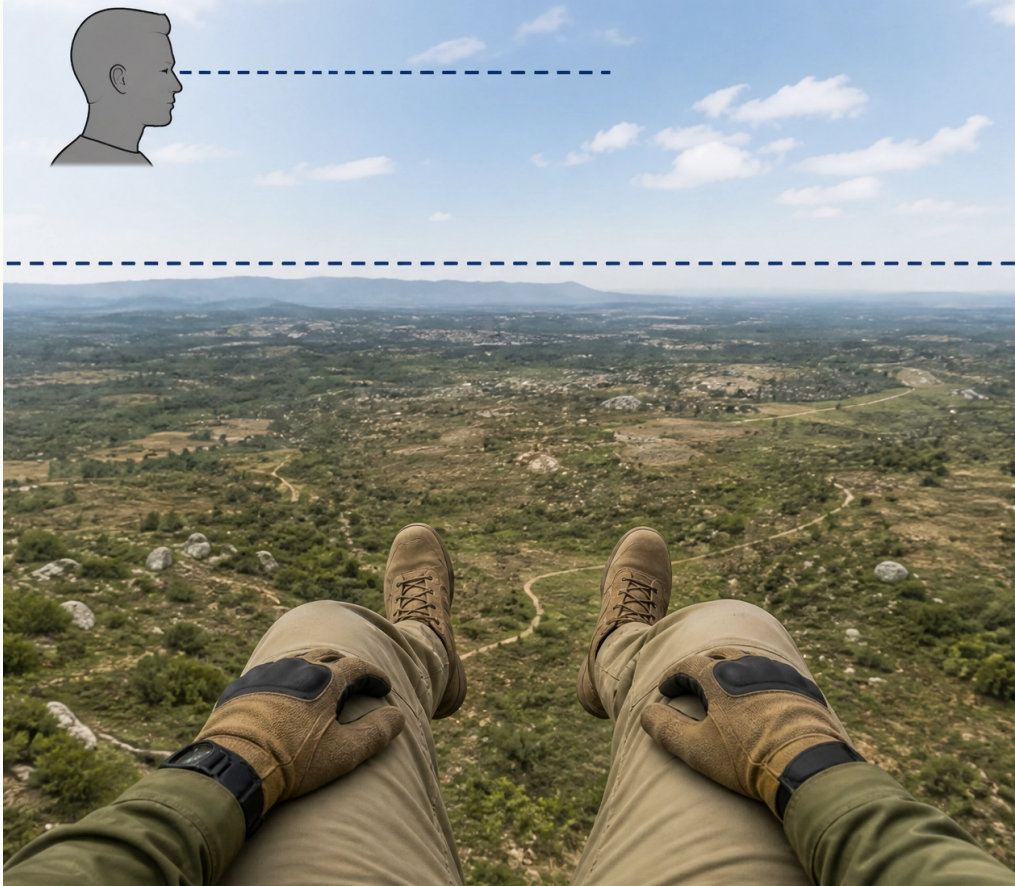


Visual Coaching Library

Topic: strategy

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. Module 1: Visual — read the opponent's body, racket, ball flight from the start.
2. Module 2: Auditory — listen to the contact sound, the footwork, the breathing pattern.
3. Module 3: Proprioceptive — feel your own body's position and balance throughout the rally.
4. Module 4: Cognitive — process the data, predict the next shot, commit early.
5. Practice all 4 modules actively: shadow rallies, call the next shot before the ball arrives.

Tiếng Việt:

1. Module 1: Thị giác — đọc cơ thể, vợt, quỹ đạo bóng của đối thủ từ đầu.
2. Module 2: Thính giác — nghe tiếng tiếp xúc, bước chân, nhịp thở.
3. Module 3: Cảm giác sâu — cảm nhận vị trí và thăng bằng cơ thể mình suốt rally.
4. Module 4: Nhận thức — xử lý dữ liệu, dự đoán cú tiếp theo, commit sớm.
5. Tập cả 4 module tích cực: shadow rally, gọi cú tiếp theo trước khi bóng tới.

TENNIS FOREHAND

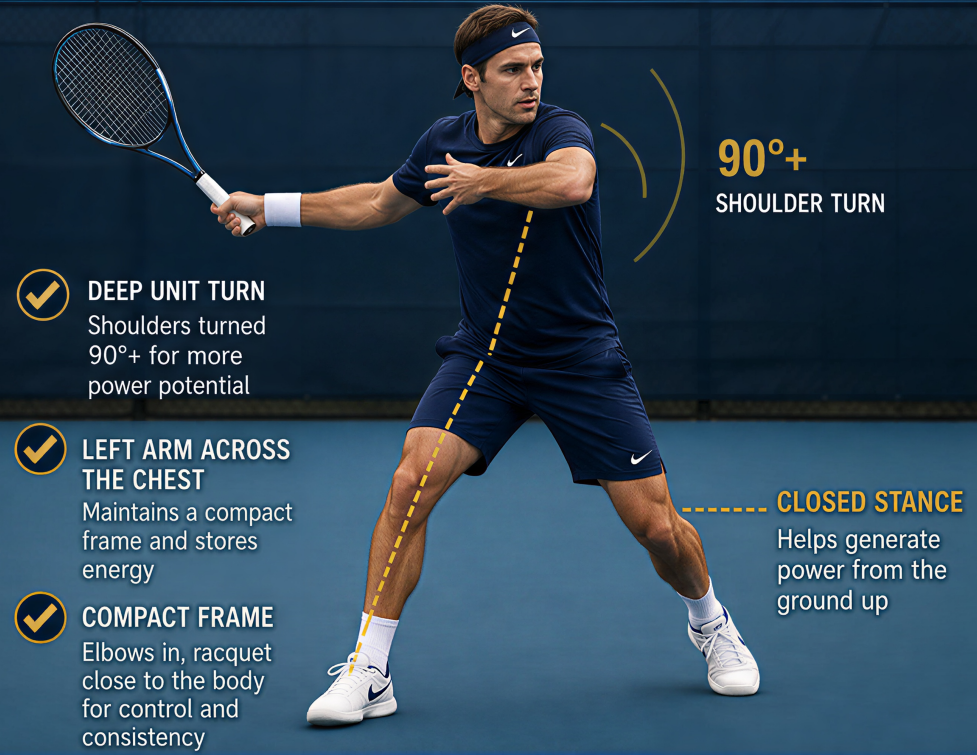
TECHNIQUE COMPARISON

✓ ELITE TECHNIQUE

DEEP TURN. COMPACT. IN CONTROL.

✗ COMMON ERROR

SHALLOW TURN. OPEN TOO EARLY. UNSTABLE.



90°+ SHOULDER TURN

- ✓ DEEP UNIT TURN
Shoulders turned 90°+ for more power potential
- ✓ LEFT ARM ACROSS THE CHEST
Maintains a compact frame and stores energy
- ✓ COMPACT FRAME
Elbows in, racquet close to the body for control and consistency

--- CLOSED STANCE
Helps generate power from the ground up



< 45° SHOULDER TURN

- ✗ SHALLOW TURN
Shoulders turned less than 45° = less power
- ✗ LEFT ARM FLAILING
Moves away from the body and creates unnecessary tension
- ✗ OPENS TOO EARLY
Chest faces the net too soon, reducing power and control

KEY TAKEAWAY

A DEEP, COMPACT TURN CREATES SPACE, STORES ENERGY, AND BUILDS POWER. STAY CLOSED. STAY COMPACT. UNLEASH WITH CONTROL.

Shot disguise tactic (path A vs B from same prep)

Shot disguise tactic (path A vs B from same prep)

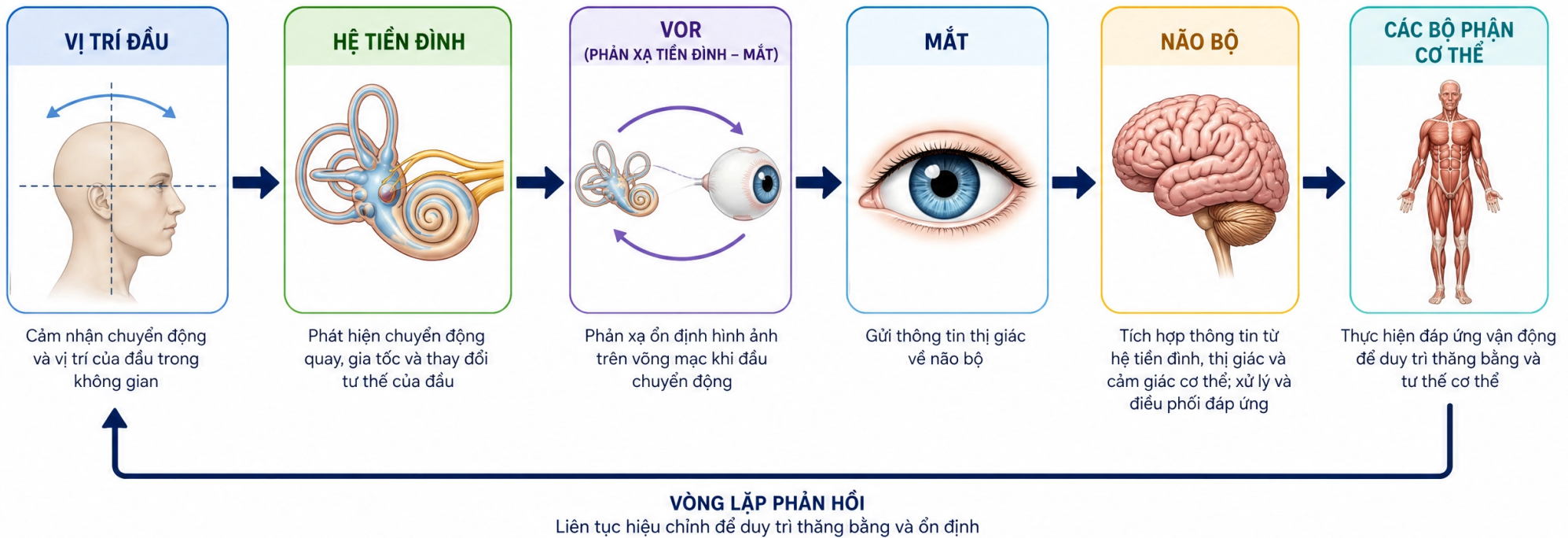
English:

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. Champion mindset: every ball is a new problem, not a new repetition of the same stroke.
4. Train the perception, the stroke follows — read first, then move, then contact.
5. The paradigm shift is from doing-the-stroke to reading-and-responding.

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. Tư duy nhà vô địch: mỗi bóng là vấn đề mới, không phải lặp lại cùng cú.
4. Tập nhận thức, cú đánh sẽ theo — đọc trước, rồi di chuyển, rồi tiếp xúc.
5. Sự chuyển đổi mô hình là từ làm-cú-đánh sang đọc-và-đáp-bằng-cú-đánh.

HỆ THỐNG KIỂM SOÁT THĂNG BẰNG CƠ THỂ



- Mũi tên liền: Hướng truyền tín hiệu chính
- - →** Vòng lặp: Phản hồi và hiệu chỉnh liên tục
- - →** Tích hợp đa nguồn: Hệ thống phối hợp thông tin từ nhiều giác quan

defensive-jumping-spin-direction-change

defensive-jumping-spin-direction-change

English:

1. Same prep, different path — the opponent reads the prep, not the contact.
2. Two paths from one prep: topspin (path A) or slice (path B) — both are valid.
3. Disguise starts at the takeback — the earlier the disguise, the more effective.
4. At 4.0+ levels, disguise beats pace — opponents read prep, not speed.
5. Practice the disguise: hit 10 balls with the same prep, alternate spin direction.

Tiếng Việt:

1. Cùng prep, đường khác — đối thủ đọc prep, không phải tiếp xúc.
2. Hai đường từ một prep: topspin (đường A) hoặc slice (đường B) — cả hai đều hợp lệ.
3. Che giấu bắt đầu từ takeback — càng sớm, càng hiệu quả.
4. Ở trình 4.0+, che giấu thắng tốc độ — đối thủ đọc prep, không phải speed.
5. Tập che giấu: đánh 10 bóng cùng prep, luân phiên hướng xoáy.

GÓC NGHIÊNG ĐẦU SO VỚI THÂN

Tư thế đầu ảnh hưởng đến cột sống cổ và sức khỏe

1

Ngả về trước



$> 0^\circ$
Góc mũi
so với thân

TRỤC THÂN

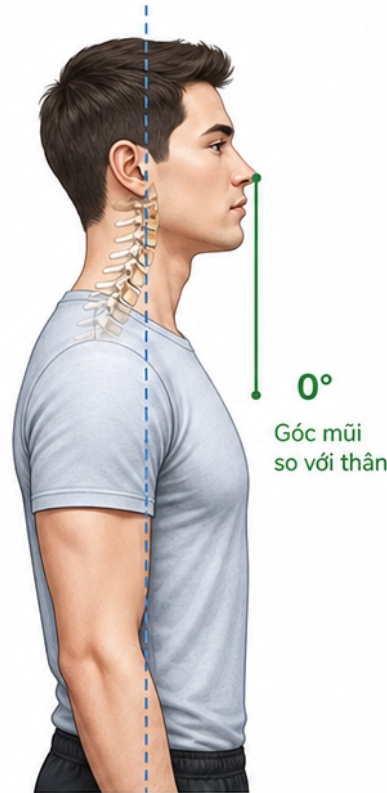


Góc dương ($> 0^\circ$)

Cúi đầu về trước làm tăng áp lực lên cột sống cổ và vai gáy.

2

Trung lập



0°
Góc mũi
so với thân

TRỤC THÂN



Góc bằng 0°

Tư thế trung lập giúp giữ cột sống cổ ở vị trí tự nhiên, giảm áp lực.

3

Ngả về sau



$< 0^\circ$
Góc mũi
so với thân

TRỤC THÂN



Góc âm ($< 0^\circ$)

Ngửa đầu quá mức có thể gây căng cơ cổ và khó chịu.



Lưu ý: Duy trì tư thế trung lập giúp giảm căng thẳng lên cột sống cổ, phòng ngừa đau mỏi và chấn thương.

Aerial body rotation

Aerial body rotation

English:

1. Jump = desperation, not default — use jumps sparingly, only when off-balance.
2. Lob recovery: run + jump + spin — turn the body in the air to land facing the court.
3. Tight core mid-air = control — land on the front of the feet, ready to move.
4. Direction change: hit behind the opponent, then run forward, then change direction.
5. Defensive play is buying time — every defensive shot should set up the next offense.

Tiếng Việt:

1. Nhảy = tuyệt vọng, không phải mặc định — dùng nhảy tiết chế, chỉ khi mất thăng bằng.
2. Phục hồi lob: chạy + nhảy + xoay — xoay thân trên không để tiếp đất đối diện sân.
3. Core chặt giữa không trung = kiểm soát — tiếp đất trên mũi chân, sẵn sàng di chuyển.
4. Đổi hướng: đánh sau lưng đối thủ, rồi chạy tới, rồi đổi hướng.
5. Phòng thủ là mua thời gian — mỗi cú phòng thủ nên setup cú tấn công tiếp theo.