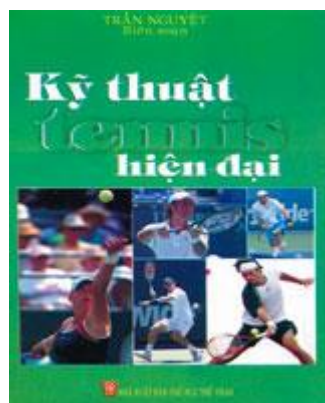


KỸ THUẬT TENNIS HIỆN ĐẠI



Kỹ Thuật Tennis Hiện Đại

[TRẦN NGUYẾT](#) (Biên soạn)

Thể loại: [Thể dục - Thể thao](#)

ISBN: 173799

Xuất bản: 12/2007

Trọng lượng: 300 gr

NXB: [Thể dục - Thể thao](#)

Số trang: 376 Trang-Kích thước 13x19

Giá bán: **38,000 đ**

Mục đích của cuốn sách này là giúp bạn đánh bóng tốt với một chiến thuật không cầu kỳ, nhằm giải quyết sự căng thẳng dưới mọi áp lực khi chơi hoặc khi thi đấu môn quần vợt.

Cuốn "**Kỹ Thuật Tennis Hiện Đại**" này gồm 11 chương sau:

- Chương 1: Những quan tâm cơ bản khi chơi tennis.
- Chương 2: Vòng xoay, vòng xoáy của bóng.
- Chương 3: Quả phải (Forehand).
- Chương 4: Quả trái (Backhand).
- Chương 5: Approach, vô lê, xì mát và lổp.
- Chương 6: Giao bóng.
- Chương 7: Trả giao bóng.
- Chương 8: Chiến lược đánh đơn.
- Chương 9: Quần vợt và tâm lý của bạn.
- Chương 10: Làm cho việc đánh đôi trở nên có ý nghĩa.
- Chương 11: Cải tiến cách thi đấu của bạn thông qua việc rèn luyện thể lực, các bài học và sự luyện tập.

CHƯƠNG 1: NHỮNG HUYỀN THOẠI PHỔ BIẾN VÀ NHỮNG QUAN TÂM CƠ BẢN

Nếu bạn giống như nhiều vận động viên khác, làm ra vẻ tốt mặc dù bạn không thể điều khiển được các cú đánh mà bạn lớn tiếng khoe khoang trong phòng thay quần áo, chắc chắn bạn cũng chẳng tinh thông gì các cú đánh mà bạn thấy các tay vợt nhà nghề đánh- các cú đánh chéo sân tấn công chéo bên góc, cú lốp topspin, cú underspin bỏ nhỏ, cú trả giao bóng vào ngay chân đối thủ. Do đó hãy trung thực.

Hãy cắt ngang sự tưởng tượng và chỉ tập trung vào các việc luyện tập cho thật nhuần nhuyễn các cú đánh theo nguyên tắc căn bản. Hãy tập đánh cú dứt điểm và bạn sẽ đánh bại phần lớn những người hiện nay đang đánh bại bạn. Nếu bạn có thể tập đánh bóng sâu, thẳng xuống giữa sân, và giữ cho bóng đi vào sân- đó là tất cả chiến lược mà bạn cần nắm để đánh bại 99% các vận động viên trên thế giới.

Cô thi đấu kiểu này nghe có vẻ hơi chán ngắt: “Tôi muốn làm một điều gì hay hơn việc chơi như vậy”, nhưng hãy tin tôi, bạn sẽ không bao giờ thấy chán khi chiến thắng. Tôi chưa bao giờ nghe bất cứ ai than phiền: “Chán thật, tôi lại thắng!”

Trước khi trình bày sâu hơn về việc đánh ra các cú điển hình xin giới thiệu đến các bạn một cái nhìn tổng quan về môn quần vợt. **Trước tiên, là một số chức năng của cơ thể (Human anatomy) và các lý do về sinh lý (Psychology-Biomechanics) tại sao người ta không cải tiến được.** Thứ đến, cố bác bỏ các huyền thoại hằng đeo bám khiến nhiều người không thể chơi hay hơn. Và thứ nữa, giới thiệu các nguyên tắc căn bản đã được đánh giá là mang tính quyết định để chơi cho “ra trò”.

THIỆU HIỂU BIẾT

Thỉnh thoảng các phụ huynh thắc mắc: “Họ phải tranh đua thế nào khi họ chơi quần vợt với con em của họ? “ Câu trả lời là: bạn không cần phải xô tới lưới và triệt từng đường bóng, nhưng ít nhất đừng mắc sai phạm cố tình để làm cho các em cảm thấy thoải mái hơn. Nếu bạn vẫn cứ chiến thắng, chẳng sao. Quả là lúc này bạn cứ việc vui vì trong vòng hai hay ba năm nữa chúng sẽ hạ bạn. Phần lớn các thanh niên bị cuốn hút vào quần vợt họ không hề nao núng vì họ sẽ tiến bộ. Nhưng người lớn thì lại nghĩ rằng, “Ui chà, tôi đã thi đấu suốt nhiều năm-làm gì phải mất thì giờ với những thứ linh tinh về cú đánh”. Do đó khi bạn bắt đầu tập với các kiểu cầm vợt khác nhau hoặc tập một cú đánh mới, bạn sẽ tập tốt hơn nếu bạn nhớ rằng: **hãy thoải mái với những cảm giác khó chịu; vì cảm giác khó chịu ấy thường kèm theo các cú đánh mới, chính xác sẽ làm cho bạn nổi tiếng.**

Bất kể bạn có thể đánh bóng một kiểu duy nhất nào, dù cú đánh của bạn có phần độc đáo **nhưng thực hiện những sửa chữa cho một cú đánh luôn luôn gặp khó nhọc, vì bạn phải phá bỏ kiểu của chương trình vận động hay nói cách khác bạn đang làm ngược lại cái đã trở nên dễ chịu đã ăn sâu vào não của bạn, (myelin sheath formation– brain path) mặc dù ngay cả khi bạn chỉ chơi môn này 5 hay 6 tháng.**

Trên căn bản, bạn đang cố gắng thay đổi phần mềm ứng dụng, và não của bạn không thích làm như thế thật nhanh chóng. Nó thường chỉ trích phương pháp cũ mặc dù cái mới có thể tốt hơn nhiều cho bạn.

Một thống kê của trường Cao Đẳng quần vợt (Tennis College) ở Coto de Caza, tiểu bang California Hoa Kỳ nhiều người đến luyện tập đã mang đến 185 cử động với cú đánh phải của họ, nhưng khi họ được hướng dẫn cố điều chỉnh căn bản để cắt ngang 110 cử động xa lạ, họ nói: “Kiểu đánh này thật sự lộn xộn”. Tuy nhiên cảm giác khó chịu kèm một cú đánh chính xác là cái mà bạn phải chấp nhận nếu bạn mong muốn sửa chữa một thói quen xấu. **Ngay cả một thay đổi nhỏ của cách cầm vợt đòi hỏi vận dụng một nhóm cơ mới.** Một người chơi quần vợt 25 năm, khi được hướng dẫn sửa ½ cm cách cầm vợt của anh ta, thì anh ta đã bị phỏng tay. Bị bản ngã can thiệp vào là một trở ngại khác gây ảnh hưởng cho các thay đổi quan trọng trong cú đánh của bạn. khi một huấn luyện viên nhà nghề bắt đầu sửa chữa cái mà bạn cảm thấy dễ chịu, khuynh hướng tự nhiên của bạn là bạn nghĩ có điều gì đó sai trong phương pháp của anh ta hơn là trong cú đánh của bạn. Hơn nữa, huấn luyện viên nhà nghề giỏi đã thường nghe than phiền, “Ôi, trước khi tôi đến đây học tôi đánh khá hơn.” Điều đó gần như luôn là sự thật. **Bất kể là môn thể thao nào, khi bạn cố điều chỉnh, luôn có một sức mạnh lôi kéo bạn trở về mức độ thoải mái cũ.** Tiến sĩ Joe Sheehan, cựu chuyên gia tâm lý tại UCLA và là bác sĩ chuyên khoa về trị liệu khả năng nói, thực hiện một nghiên cứu liên quan đến những người nói cà lăm, gọi hiện tượng xung đột “tiếp cận-né tránh”: **bạn muốn làm một điều gì đó theo cách mới nhưng bạn lại muốn giữ một số của cái cũ, và bạn bị kẹt ở ngay giữa, do dự giữa hai cái. Điều này có thể sẽ làm hỏng lối đánh của bạn.**

Ví dụ như, người ta sẽ bỏ ra một tuần tại Trường Huấn Luyện Quần Vợt và hết sức cố gắng để giải quyết các vấn đề căn bản trong cú đánh của họ. Nhưng khi họ trở về nhà để thi đấu với đối thủ cũ mà họ đã từng thua 6-3, 6-3, nay họ có thể thua 6-

0, 6-0. Chỉ là tự nhiên đối với họ khi nghĩ rằng: “Ôi, tôi không thể chờ để chơi theo kiểu mới”. Bản ngã của họ đánh vật dữ dội trong suốt vài tuần liên tiếp sau đó, trừ khi họ kiên nhẫn và thực sự luyện tập cật lực để ghi sự cảm nhận về những cú đánh mới, họ sẽ sớm trở lại với cùng kiểu đánh thoải mái cũ. Lý do khiến họ trở nên dờ dẫm hơn trước khi họ bắt đầu khá hơn là vì khi tập những cái mới, họ không còn cách xử lý tốt đối với kiểu đánh cũ và cũng không điều khiển được cái mới của họ, và vì vậy họ có những thành tích rất thất thường.

Tình trạng mà bạn phải thực sự trải qua là: nếu sự khó nhọc bạn đang trải qua vì thua lớn hơn nỗi vất vả mà bạn phải chịu để chỉnh sửa, lúc đó bạn sẽ phải cố sức để sửa chữa lại. Bạn sẽ thử nghiệm, bạn sẽ có đầu óc cởi mở, bạn sẽ tập trung, bạn sẽ không cố tránh né yếu điểm của bạn khi bạn tô bóng sức mạnh của bạn- và bạn sẽ có một tương lai tốt đẹp hơn trong môn thể thao này hơn là những người trung bình. Phần lớn mọi người có khuynh hướng đứng lại một chỗ khi thành tích của họ đạt đến một trình độ nào đó, và bạn sẽ rất ngạc nhiên về sự tiến bộ nhanh chóng, đạt đến trình độ thi đấu cao hơn nếu bạn có thể cố gắng cho đến khi phần mềm ứng dụng mới trở nên thoải mái.

Một ngăn trở để dành được những cú đánh tốt là huyền thoại trong quần vợt là:”bạn phải làm những gì thấy là tự nhiên, “ vì mọi cử động tự nhiên khiến cho bạn cảm thấy dễ chịu. Ngược lại, **bạn phải hiểu rằng, mọi thứ là tự nhiên trong quần vợt trở thành thứ ít được mong đợi vì quần vợt là một môn thể thao không tự nhiên.**

Lý do quần vợt là một môn thể thao không tự nhiên, khó luyện tập tinh thông là vì lăn tròn cẳng tay khi đánh quả phải là tự nhiên thay vì giữ nó cố định, đánh theo

mặt phẳng nằm ngang là tự nhiên thay vì đánh từ thấp đến cao, nhìn người thay vì nhìn bóng mà đánh là tự nhiên, quan sát cú đánh của đối thủ và cố xác định lại quyết định của bạn về hướng di chuyển của bóng là tự nhiên thay vì phản ứng theo một cách rất bản năng ngay lúc bóng rời khỏi vợt là tự nhiên. **Nếu quần vợt là một môn thể thao tự nhiên, chúng ta sẽ có rất nhiều người đánh bóng một cách chính xác, ngay từ lúc ban đầu mới cầm vợt. Bạn muốn chơi quần vợt giỏi, thì các phần mềm ứng dụng xa la truyền từ não đến các cơ phải được rèn luyện cho đến khi thói quen cũ bị phá bỏ.**

Tất nhiên, điều này không có nghĩa là bạn không tự nhiên lúc bắt đầu thì bạn sẽ trở nên vụng về vào lúc kết thúc. Bạn có thể tập đánh bóng với các cú đánh dễ dàng, trôi chảy khi đầu tiên bạn đã không tự nhiên và khó chịu. Khi nghe một người nói ngay sau lần thử nghiệm đầu tiên:”Hê, tôi tập cú đánh trong sách này dạy- nó thật tuyệt”, bạn tin tôi đi, người này chắc chắn đã không thật sự sửa chữa, vì nếu nó dễ chịu, nó thường là cái mà người này vẫn quen làm. Đó là lý do vì sao một huấn luyện viên nhà nghề giỏi không dạy “sự thoải mái”. Họ sẽ không liên tục nói với bạn: “Nếu điều đó dễ chịu, hãy tiếp tục làm như vậy”, trừ khi điều bạn đang làm là chính xác. Khi người ta đang thay đổi phần mềm ứng dụng, đó là một sự tập luyện nhất thời, và nó cần một vài tuần tập trung cố gắng để hoàn thành một sự luyện tập thường xuyên. Sau khi nó được hoàn tất, não dường như quên phần mềm ứng dụng cũ. Gần như mọi người mang vào sân quần vợt rất nhiều các ấn tượng sai về trình độ đánh bóng và cách chơi môn thể thao này. Nhưng đừng suy nghĩ quá hời hợt về các ấn tượng này, vì nó có mọi thứ liên quan đến thái độ của bạn về môn này, sự tiến bộ của bạn trong tương lai, và ngay cả cuộc chiến đấu ngấm ngấm trong nội tâm của bạn.

Tưởng rằng sân đấu rất to lớn

Khi bạn đứng tại đường biên cuối sân, bạn sẽ có cảm nhận tự nhiên sân quần vợt rất rộng lớn, với nhiều khoảng trống cho bạn dễ dàng điều khiển bóng mà không sợ bóng bay ra ngoài. **Tuy nhiên trên thực tế, nếu bạn muốn đánh bóng vào**

trong sân, bạn phải cố gắng hình dung ra việc bạn đang đánh bóng trên một
lề đường dài, hẹp, khi bạn dùng vợt điều khiển bóng đi về phía mục tiêu.

Đứng trên góc đường biên cuối sân bên phải bạn muốn đánh một đường bóng chữ I (**Cross-court**), rồi đánh một đường bóng chéo sân bạn chỉ có 19,1 độ để di chuyển hướng đà đi của vợt. Từ vạch trung tâm, nhắm từ góc này sang góc kia, bạn vẫn chỉ có 19,6 độ để đánh bóng.

Không may thay, mặc dù đà đi của vợt khi đánh một cú chữ I từ cuối sân phải thực sự giống đà đi của vợt khi đánh một cú đường chéo từ cuối sân, đó không phải là cách mà phần lớn mọi người đánh bóng. Khi đối thủ của họ đứng ở một góc họ nghĩ rằng: “Tôi nắm được anh ta rồi!” và họ tiến hành một cú đánh 180 độ và họ đẩy bóng đi ngang ra ngoài 3cm. Họ là những người hiếm khi có cơ hội thi đấu với đối thủ ở vòng kế tiếp.

Khái niệm về lưới “thấp”

Mọi người thích nói về lưới thấp. Tuy nhiên bạn luôn thấy họ lên lưới và nhắc lại cú đánh cuối cùng với tiếng kêu: “Một phen nữa thôi, tôi đã có thể hạ được hấn rồi!” Điều mà họ không hiểu là muốn đánh một quả bóng trên một mặt phẳng nằm ngang (như mặt sân quần vợt) thực ra lưới rất cao. Khi bạn đứng tại đường biên cuối sân, bạn phải cao ít nhất là 2 m bạn mới có thể nhìn qua lưới để thấy được phần sân của đối thủ khi bạn đánh bóng từ đường biên cuối sân, chúng ta nhìn qua

các lỗ ô vuông nhỏ của cái lưới suốt cả cuộc đời để xem bóng rơi xuống bên kia sân đối thủ.

Vì vậy, để chơi môn thể thao này một cách chính xác, bạn phải nghĩ về việc nâng bóng đưa lên qua một hàng rào cao. Tưởng tượng ra một cái lưới bóng chuyền hơn là một cái lưới quần vợt, và tập trung vào việc nâng các cú đánh của bạn lên- với một mức độ của topspin- để bóng rơi đi sâu bên phần sân của đối thủ hơn là luôn mắc vào viền lưới. (Xem chương 2 về những chi tiết được mô tả về topspin). Có một điều thật thú vị xảy ra về tâm lý, khi bạn dựng lên những tấm ván, hay một tấm lưới bằng sắt che khuất cái lưới, mọi người đột nhiên chùng gối và nâng bóng lên. Nhưng khi bạn lại dựng cái lưới thường ngày trở lại, họ quay lại với cú đánh ngang (flat) cũ của họ.

Hiểu sai về “Cú đánh bóng đi rà rà sát lưới”

Các vận động viên nào tiếp tục tưởng tượng ra một cái lưới thấp chỉ củng cố cho một trong số các chuyện tưởng tượng phổ biến nhất làm hỏng cách chơi quần vợt: khái niệm về một quả bóng quần vợt phải được đánh trên một mặt phẳng ngang, với một cú đánh bóng đi mạnh sát đường biên lý tưởng. Thú vị là, các tay vợt nhà nghề có một sự tiếp cận hoàn toàn khác. Họ biết rằng **quần vợt không phải là một môn thể thao đánh ngang (flat), mà là một môn nâng lên, nâng lên rất mạnh nhưng vẫn làm cho bóng đi xuống bên trong sân của đối thủ, muốn vậy họ phải phát triển khả năng để đánh topspin để nâng bóng lên từ 1m20 đến 1m80 cao qua lưới, khi cả hai vận động viên đều đứng tại đường biên cuối sân.** Các vận động viên nhà nghề cũng biết rằng bóng đi **chuyển trên mặt phẳng ngang bắt đầu rơi sớm hơn bóng được đánh với cùng**

một tốc độ như vậy nhưng được nâng lên với topspin. Do đó bạn sẽ thấy buồn cười với sự ngược đời được minh họa bởi các vận động viên trung bình hay nói rằng: “Tôi không thể chờ để đánh bóng giống như một tay vợt nhà nghề đánh các đường bóng thấp rà rà sát lưới tuyệt vời”, trong lúc các vận động viên nhà nghề đi vào phòng thay quần áo sau một trận đấu đã rên lên rằng: “Ôi, tôi đánh thật tồi tệ. Bóng của tôi đi quá gần với lưới.”

Nguyên lý về vợt có khả năng bị sai hoặc không chính xác

Quả bóng quần vợt thực sự là một người bạn, không phải là kẻ thù của bạn: phần lớn các quả giao bóng quần vợt đều tròn và nó luôn đi chính xác tới nơi nào bạn muốn đánh nó tới. Không may thay, nếu bạn xem quả bóng như là một người bạn thì bản ngã của bạn cần được dẹp đi, và vợt của bạn trở thành mục tiêu của tất cả sự chán nản và các lời bào chữa. Rất nhiều bạn thường xuyên khi đánh một cú tệ hại thì bản năng đầu tiên của bạn là kết tội cây vợt! Bạn búng dây vợt hoặc đập nó lên đầu gối để thử, trong khi miệng lầm bầm rằng, “Cái đồ chết tiệt này cho tôi một miếng khó nuốt đây”. Những chuyên viên thông kê chuyện vui thể thao của môn quần vợt, đã nói rằng nhiều người sau khi đánh thua ra đã than phiền: “Tôi sẽ trả lại cây vợt này vì nó không có quả trái”.

Hãy thực tế một chút. Ngay cả ở trình độ nhà nghề, dù bạn sử dụng vợt graphite hay titanium, dây cước hay dây nylon- vợt sẽ đi xa hơn cả mức khả năng của bạn. Tay vợt nhà nghề thế giới Bobby Riggs đã cầm một cây chổi đánh bại một vận động viên tài tử, và nếu trong cộng rơm có nhiều tính chất đàn hồi, thì dây cước hay dây nylon không phải là vấn đề. Thật ra, tất cả các vận động viên tài giỏi chỉ nói về việc họ không có khả năng để thực hiện một kiểu đánh chính xác. Họ không bao giờ nói: “Tôi không chiến thắng giải thi đấu vì tôi có một cây vợt quá tệ”.

Chắc chắn một cây vợt đắt tiền có thể hỗ trợ cho bạn nhiều hơn một chút và làm cho bạn thấy dễ chịu, nhưng nó sẽ không làm cho bạn dành được chiến thắng tại các trận đấu nếu bạn đánh bóng không chính xác. Gần như mọi cây vợt sẽ làm những gì bạn đòi hỏi nếu bạn đặt nó ở đúng tư thế và vào đúng lúc. Tuy nhiên phần lớn mọi người hay đặt vợt ở sai tư thế khi đánh bóng, nhưng lại mong đợi nó đánh được một cú đánh thắng cuộc.

“Tôi không đủ thông minh để chơi quần vợt cho hay”

Khi nói về sự phức tạp của kỹ thuật và chiến thuật đối với một vận động viên loại khá, thỉnh thoảng bạn hãy suy nghĩ: “Tôi không đủ thông minh để làm tất cả những điều đó. Tôi chỉ đứng tại đường biên cuối sân và cố phơi nắng, kiếm mồi hôi thôi”. Các bạn đừng lo lắng như vậy, trong lần trải nghiệm về cá tính và tâm lý cho 20 vận động viên thành công tại các giải thi đấu, với hy vọng có thể tách riêng một số thay đổi về mặt tâm lý để giúp bạn trở thành nhà vô địch. Ví dụ như, môn quần vợt này đòi hỏi rất nhiều hoạt động với trình độ hiểu biết cao và các vận động viên hàng đầu có lẽ thông minh hơn những người có trí tuệ bình thường như chúng ta. Nhưng khi kết quả kiểm tra được đưa ra, chỉ số thông minh được xếp hạng từ 88 đến 144- đây là chỉ số của các vận động viên có trí tuệ chậm phát triển có thể giáo dục được. Vì vậy với giả định rằng tất cả độc giả của cuốn sách này thuộc trình độ này, và rằng bạn có khả năng để hiểu những điều rắc rối nhất, nhưng hợp lý, các nguyên lý luôn được phổ biến về môn quần vợt.

Thông thường, các lý thuyết tinh vi về kỹ thuật và chiến lược bình thường ít có liên quan đến quần vợt. Cuối cùng môn thể thao này trở về câu hỏi căn bản: Bạn có các thứ vũ khí không? Khi bạn đứng tại đường biên cuối sân và bóng được đánh

tới phía quả trái của bạn và đối thủ lên lưới, bạn chỉ có bốn sự lựa chọn: Lốp qua đầu anh ta, tấn công bằng một cú passing chữ I, đánh bóng chéo sân, hoặc cố tặng cho anh ta một cái rôn mới (đánh thẳng vào bụng đối phương). Bạn không cần có một bằng cấp tiến sĩ về quần vợt để hiểu được rằng bạn phải lựa chọn điều nào, câu hỏi thực sự đặt ra là : Bạn có thể đánh quả trái không?

Hơn nữa, các nguyên tắc vật lý nói lên được nơi bóng đi tới, không phải là chỉ số thông minh của bạn hay là cách dạy “độc nhất” của huấn luyện viên nói lên được điều đó. Để đánh được bóng mạnh và làm cho bóng rơi trong một khu vực đặc trưng với tốc độ nào đó, bạn phải đánh với cùng một tốc độ và vòng xoay của bóng như mọi người khác, dù cho bạn là Rod Laver hay một tay vợt hạng bét. Nếu vợt được bố trí thật hoàn hảo và đánh bóng chính xác, lúc đó bóng đang trở thành mục tiêu của bạn bất chấp chỉ số thông minh của bạn. Tốt hơn là bạn nên có phản ứng mau lẹ và có khả năng phối hợp các cử động của cơ thể. Cho dù bạn có thể là người thông minh nhất câu lạc bộ, nhưng nếu bạn đang đứng tại lưới và bóng đang bay vút tới bạn với vận tốc 160 km một giờ, có thể bạn quên đi cú đánh của bạn, tên của bạn, và mọi thứ.

“Vâng, tôi lại còn phối hợp quá kém”

Một trong những nỗi sợ hãi phổ biến nhất trong quần vợt là cảm giác trong lòng một số người cho rằng họ không thể tham gia môn thể thao này, hoặc họ sẽ không bao giờ chơi giỏi, vì họ không có sự phối hợp hoặc họ không có một nền tảng về thể lực. Xin bạn yên lòng : “Nếu các bạn có thể đi bộ đến chỗ để nước mà không té, là bạn đã có đủ sức khỏe để chơi quần vợt khá tốt.” Bạn luôn trung thực về khó khăn mà bạn sẽ phải đối đầu, và hãy vạch ra rằng, sự thích thú và “thành công”

không cần sự so sánh giữa các trận đấu mà bạn thắng hoặc thua. Dành phần cho sự vận động cơ thể và cố gắng cải tiến các cú đánh - đó là điều quan trọng. Danh sách các vận động viên phối hợp tương đối kém trở thành các vận động viên giỏi là vì họ có sự khát khao và ước mong tập luyện thi đấu một cách chính xác là bất tận. Phần đông những người trưởng thành thường cho rằng họ sợ không có đủ sức khỏe để tập quần vợt, họ thường bị ấn tượng là không thể mở được cái nắp lon “bóng”. Nhưng khi họ ra sân họ phối hợp hết sức tốt và họ có vô số niềm vui. Thông thường những người này từ khi còn học ở trung học đã chịu đựng ảo tưởng rằng họ kém sức khỏe: “Tôi không bao giờ tham gia vào đội thể thao tại trường trung học”, họ sẽ nói như vậy, gần như để biện hộ. Nhưng họ đã so sánh bản thân họ với những vận động viên đua ngựa hay nhất - trên 2% dân số- trong khi đáng lẽ họ phải so sánh bản thân họ với những người bình thường.

NHỮNG MỐI QUAN TÂM VỀ NGUYÊN TẮC CƠ BẢN

Tiếp theo là một số những lời giáo huấn căn bản của môn quần vợt, nó không bao giờ thay đổi bất kể khi bạn đánh bóng kiểu nào hoặc ở trong tình huống như thế nào, cho dù trình độ chơi bóng của bạn đang ở vòng thi đấu thứ nhất của giải Wimbledon hay đang ở vòng chung kết tại câu lạc bộ của bạn. Bạn có thể nghĩ đến như: “Một kỹ thuật không có tính kỹ thuật”

1/ Giữ cho bóng đi sâu

Mục đích chính của quần vợt rất đơn giản:

Không đánh đường bóng ngắn thứ nhất.

Giữ cho các đường bóng đi sâu và đánh bóng rơi vào sân, là bạn đã hoàn thành và sẽ dần trưởng thành. Muốn vậy cần phải giữ chân đối thủ lại phía sau đường biên cuối sân như sau:

- 1. Tự cho mình nhiều thời gian hơn để phản công lại đường bóng đánh trả của đối thủ.**
- 2. Ngăn cản đối thủ lên lưới để thực hiện các cú đánh tấn công tại lưới.**
- 3. Làm giảm góc mà anh ta có thể đánh bóng.**

Ví dụ như: Khi đánh từ cuối sân, anh ta khiến bạn chạy nhiều nhất, thông thường là ba hoặc bốn bước về bên phải hoặc bên trái. Nhưng nếu các cú đánh của bạn đi ngắn, rơi gần đường biên giao bóng, anh ta có thể làm cho bạn phải di chuyển tăng lên đến năm hoặc bảy bước với cú đánh sắp tới. Và nếu anh ta đánh vô lê tại lưới, anh ta có thể bắt bạn phải di chuyển từ tám đến mười một bước, hoặc đi hẳn ra ngoài sân.

Đó là lý do vì sao bạn luôn nghe các vận động viên tài giỏi nói rằng: “Đánh bóng sâu”, và vì sao trước đây là Jimmy Connors và Chris Evert – và bây giờ là Federer và Sharapova – gần như luôn luôn vào đến được các vòng chung kết và bán kết. Đường bóng của họ đạt được độ sâu tuyệt vời như thế, khiến cho đối thủ rất khó tìm được cách lên lưới để tấn công họ. Sau chận chung kết tại Forest Hill, câu trả lời đầu tiên của Jimmy Connors với báo chí là: “Tôi đã đánh bóng với độ sâu đáng kể”. Và Harold Solomon đã giải thích sau khi thua Connors rằng: “Tôi đánh quá nhiều đường bóng ngắn”.

2/ Cho đối thủ một cơ hội để thua

Rất nhiều người, đặc biệt là nam giới, mừng tượng quần vợt như một môn thể thao mà họ có thể làm cho mọi người chạy lòng vòng khắp trên sân, làm cho đối thủ chạy từ bên này sang bên kia sân, chạy lên chạy xuống bằng đủ các loại cú đánh có tính toán khác nhau. **Nhưng sự thực trong quần vợt là bạn tự hạ chính mình hoặc người ta thua bạn.** Như Jack Kramer thường thích nói: “Quần vợt là cho đối thủ thêm một cơ hội để thua”. Và Chris Evert nói rằng cha của cô ta luôn nhấn mạnh: “Hãy để cho đối thủ phạm lỗi”.

Quần vợt ở hạng sơ đẳng và trung cấp, các đường bóng được bố trí sai nhiều hơn từ hai mươi đến ba mươi lần cho một cú đánh. Ngay cả với các vận động viên nhà nghề, các lỗi tự nhiên (Forced Errors) và không tự nhiên (Unforced Errors) dứt điểm thường xuyên hơn các cú thắng cuộc ngay tức thì (Winners). Trên thực tế, chưa bao giờ một vận động viên nào có thể nhớ được anh (hay cô ta) có thể thắng một trận đấu vì anh ta đã đánh bóng rất mạnh và rất hay, đến nỗi các đường bóng đánh ra của anh ta thắng điểm nhiều hơn là các sai sót của đối thủ. Các danh vợt từ xưa đến nay như: Pancho Gonzales, Jack Kramer, Rod Laver, Billie Jean King và Monica Seles, Andre Agassi, Pete Sampras, Lleyton Hewitt – tất cả những gì họ có thể nhớ là người ta đã thua họ. Do đó hãy tự thích nghi với sự thật rằng bạn không thể có được một ngày thành công khi bạn có thể thi đấu với một đối thủ ngang tài, mà bạn có khả năng cho người đó chạy lên chạy xuống, chạy vòng quanh sân bằng cách đánh các đường bóng điên cuồng, buông thả với độ chính xác đáng kinh ngạc. **Mục đích của bạn có thể là đánh các cú có tỉ lệ phần trăm cao, đánh bóng cao qua lưới và vào trong sân và khiến đối thủ phải đau đầu, khó chịu.**

Đó là những gì mà các tay vợt dinker làm rất hay. Anh ta bước ba bước về phía phải, đánh một đường bóng thật cao từ đường biên cuối sân rồi nói rằng: “Thêm một cú nữa đây”. Tại sao bạn không đánh như vậy? Anh ta liên tục tung lên các đường bóng cao tít trong khi bạn đứng trụ sẵn tại đó với tất cả những chuyển động lạ lùng, đánh một cú bất ngờ rà rà sát lưới. Những tay vợt dinker không bao giờ đánh được một cú mạnh trong cả cuộc đời. Anh ta chỉ tiếp tục siết chặt thông lưng cho đến khi bạn cảm thấy quá thất vọng đến nỗi bạn phải tìm cách dứt điểm bằng một cú đánh lạ lùng, chắc chắn bóng sẽ đi vào lưới; hoặc bay ra ngoài. Không ai thích đánh bóng với một dinker, bởi sẽ làm cho bạn phải tức giận, khó chịu. Bạn luôn nói với họ: “Tại sao anh không đứng lên và thi đấu như một người đàn ông?” Nhưng thật sự những người này thắng nhờ những lý do rất hay. Họ rất tinh thông các quy luật vật lý căn bản và những mảnh khoe tâm lý giúp họ chiến thắng. Bạn có thể đặt chuyện để chọc những tay dinker này, nhưng họ vẫn có bạn bè, và phòng khách nhà họ có các cúp trưng bày nằm xếp hàng.

3/ Tập câu giờ

Một trong những lỗi lầm căn bản nhất mà các vận động viên tập sự và trung bình thường mắc phải là **họ không biết tranh thủ thời gian với mỗi cú đánh. Thay vì bắt đầu lấy đà ra sau một cách thích đáng ngay lúc họ xác định rõ hướng đi đường bóng của đối thủ, họ lại trì hoãn đến giây phút cuối cùng.** Bất ngờ bóng đi đến trên đỉnh đầu họ hoặc họ phải thỉnh thoảng nhảy lên để đánh bóng, và vì vậy hiếm khi họ cảm thấy thoải mái hoặc kiểm soát được tình huống này. Họ không hiểu được làm thế nào các vận động viên nhà nghề lại có thể đánh bóng một cách có vẻ dễ dàng.

Nếu đó là vấn đề của bạn, **bạn phải tập trung xoay người và đưa vợt ra sau ngay lúc bạn nhìn thấy bóng rời khỏi vợt của đối thủ, lúc đó bạn phải nhanh chóng vào tư thế sẵn sàng để bạn có thể di chuyển tới bóng một cách chính xác. Bạn phải luyện tập thật nhiều để có thể đón bóng sớm, như thế bạn nhất định có thể hoàn toàn bình thản để lấy đà.** Quá muộn khi bạn phải hét lên: “chết tôi!” khi bạn đang đánh bóng. **Nếu bạn đưa vợt ra sau lấy đà sớm, não của bạn có thời gian để tập trung vào việc lái bóng đi thẳng đến mục tiêu. Nhưng khi bạn đưa vợt ra sau muộn, thường là bạn chỉ bằng lòng với mọi kiểu đánh bóng mà bạn có thể thực hiện được lúc đó.** Một thói quen xấu dẫn đến khó khăn trong việc tính toán giờ giấc là bạn ngấm ngấm chờ đợi bóng đi qua lưới, hoặc lại còn chờ đến lúc bóng rơi xuống sân trước khi bạn đưa vợt ra sau lấy đà. Bạn phải phá bỏ được sự thôi miên này bằng cách tự nói với chính mình phải đưa vợt ra sau trước khi bóng đi qua đường biên giao bóng bên sân của đối thủ. Bạn phải phản ứng nhanh như thế. Hãy cho đường biên cuối sân của đối thủ là vị trí số 1, đường biên giao bóng của anh ta là vị trí số 2, lưới số 3 và đường giao bóng của bạn số 4. Và cố gắng đưa được vợt ra sau vào đúng lúc quả bóng đi đến vị trí số 2.

Một điều luôn ghi nhớ là: **Bất kể bạn thi đấu đơn hay đôi, không bao giờ được để cho đôi chân của bạn ngủ quên. Nó bắt buộc phải đưa được bạn đi đến bóng đúng lúc để cho bạn có thể đánh được những cú đánh thật tuyệt vời.** Một số người có được các cú đánh xuất sắc nhưng không may thay họ đứng xa bóng đến 4m50 khi bóng tung lên. Ngay cả một vận động viên tuyệt vời như Arthur Ashe cũng phải thú nhận rằng anh ta đã phải viết một mẫu giấy và đặt nó dưới ghế ngồi (suốt trong trận thi đấu để tự nhắc nhở bản thân phải luôn giữ cho đôi chân cử động liên tục. Tuy nhiên bạn nên biết rằng: **di chuyển tới bóng đúng lúc và có cú đánh hiệu quả không đồng nghĩa với nhau. Nếu bạn biết đánh**

bóng một cách chính xác, lúc đó có thêm thời gian sẽ rất có lợi cho bạn.

Nhưng nếu bạn phát triển một kiểu đánh tồi tệ, di chuyển đến bóng sớm chỉ khiến cho bạn có thêm thời gian để đánh một đường bóng tệ hại hơn nhiều.

Có nhiều người thấy không thoải mái – thậm chí còn sợ hãi – khi họ có quá nhiều thời gian; họ không biết làm gì để tận dụng nó. Vì thế họ rơi vào một cái bẫy lặp đi lặp lại là: **khi bóng đi chậm, họ cũng cử động chậm lại cho cân xứng, do đó họ không đứng đúng tư thế chuẩn bị để đánh bóng dù bóng đi với bất cứ vận tốc như thế nào. Nên họ hơi trễ khi họ thi đấu với một đối thủ đánh bóng mạnh, và cũng hơi trễ khi thi đấu với một đối thủ đánh bóng nhẹ nhàng.**

4/ “Luôn theo dõi bóng...”

Giống như tất cả mọi người từ khi mới bắt đầu tập chơi quần vợt, bạn khuyên rằng hãy “Luôn theo dõi bóng”. Có thể bạn bị mặc cảm có lỗi giây vò vì bạn không thể đọc được những chữ viết trên quả bóng hoặc không thể nhìn thấy bóng chạm vào dây vợt, nhưng người bạn của bạn lại bảo rằng anh ta có thể làm được. Đừng để họ lừa bạn, vì các bác sĩ nhãn khoa cho biết rằng không một ai có thể tập trung đôi mắt tốt đến mức như vậy. **Tuy nhiên, sự cố gắng tập trung sự chú ý vào quả bóng rất quan trọng theo hai cách:**

- Thứ nhất, **nó giữ cho đôi mắt của bạn không bị sao lãng,** ví dụ như là vì đối thủ, **vì quần vợt là một môn thể thao mà bạn phải nhìn vào bóng mà đánh, không phải là nhìn vào đối thủ của bạn.**
- Thứ hai, **nó giúp đảm bảo rằng bạn đánh chạm bóng vào ngay tại trung tâm của mặt dây vợt (Strings bed) bằng cách giữ cho đầu chắc chắn và đôi mắt cố định tại điểm chạm bóng.**

Có thể bạn nghĩ rằng: “ Nếu việc theo dõi bóng quá quan trọng đến như thế, tại sao tôi không nhìn thấy ảnh của các vận động viên nhà nghề đánh bóng với đôi mắt hoàn toàn tập trung vào quả bóng?”

Thực vậy, nhiều năm trước, sau khi nhận ra rằng không có bất cứ một ai có thể thực sự nhìn thấy bóng khi tập trung vào lúc hoặc là gần lúc vợt chạm bóng, nên các trường huấn luyện quần vợt đã hướng dẫn các học viên mới tập chơi hãy luôn giữ cho mắt họ nhìn vào quả bóng khi đánh vợt chạm vào bóng. Nhưng các nhà nghiên cứu về nhãn khoa cho biết rằng những người có tầm nhìn cực kì chính xác cũng không thể nhìn thấy đến mức như thế. Mắt họ có thể theo dõi bóng một cách rõ ràng từ khoảng 1m50 đến 2m trước lúc đánh bóng, và rồi họ sẽ bị mất dấu, vì sự cử động đầu đột ngột. **Vì vậy các vận động viên thi đấu phải tập nhận biết các dấu hiệu của các cú đánh một cách ngấm ngầm (Subtle characteristics of the oncoming ball; spin, speed, direction, depth, height) trong khi bóng hãy còn ở xa điểm mà họ định đánh bóng.**

Cố gắng làm cho mọi người luôn tập trung theo dõi bóng chạm vào mặt vợt càng lâu càng tốt là một điều khó khăn. Vì một thứ, quả bóng quần vợt nhỏ hơn người ta nghĩ rất nhiều. Quả bóng golf tuy nhỏ xíu và đầu gậy đánh cũng nhỏ, nhưng khi đánh, bạn được đứng yên và hoàn toàn tập trung để đánh bóng. Trong quần vợt, bạn có cảm giác như bạn đang nắm trong tay một mặt vợt thật lớn nên không thể đánh hụt, do đó sự chú ý của bạn bắt đầu mất tập trung.

Hơn thế nữa, mọi người có khuynh hướng nhìn vào đối thủ hơn là nhìn vào bóng. Trên thực tế, có một nguyên lý- cho tới nay hãy còn chưa được chứng minh- rằng một số vận động viên nghĩ rằng có hai quả bóng đồng thời đang qua

lại trong sân. Ngay khi họ bắt đầu đánh bóng, họ ngấm ngầm nghĩ rằng đối thủ cũng đang đánh bóng, vì thế họ vội vàng thực hiện nhanh cú đánh của mình để bắt đầu săn đuổi cú đánh bí mật của đối thủ. **Bạn cố gắng chữa trị hội chứng này bằng cách nghĩ rằng: “ Không nên lo lắng về đường bóng kế tiếp của đối thủ, đừng băn khoăn, vì đường bóng của bạn không thể nhanh chóng đi thẳng vào vị trí cuối sân của đối phương ngay khi bạn đánh bóng”. Và hãy nhớ rằng chỉ có một quả bóng đang qua lại trong sân và bạn có bóng- thì đối thủ không thể làm gì bạn cho đến khi cú đánh của bạn đưa bóng rơi bên phần sân của anh ta. Cũng có một số người nói rằng: “Nhìn đối phương đứng đâu để “đánh bóng” buộc họ chạy... nếu bạn nhìn thấy đối phương đứng ở đâu, e rằng bạn không kịp nhìn thấy bóng nữa, điều đó lý giải tại sao bạn không đánh trúng bóng vào giữa trung tâm mặt vợt, bóng cứ trúng mặt vợt (Frame).** Một cách khác để giúp bạn theo dõi bóng thật tốt là liên hệ với các dấu hiệu (Các bộ của phận cơ thể) đối với đà đi của vợt của bạn. Ví dụ như, khi đánh quả không được ngược đầu lên liền xem bóng đi đâu cho đến khi phần trên cánh tay hoặc vai chạm vào cằm của bạn. Với quả trái, hãy chờ đến khi cánh tay duỗi thẳng lên rồi mới đưa mắt nhìn sang đối thủ. Đừng lo sợ, bạn lại có thể theo dấu của quả bóng trước khi bóng đến lưới và bạn vẫn có nhiều thời gian để chuẩn bị cho đường bóng kế tiếp.

5/ Chú ý tập trung vào từng đường bóng đánh ra

Hãy chăm chú cho từng đường bóng một. Phần lớn mọi người thường có khuynh hướng nghĩ rằng có vô khối đường bóng có thể đánh ra tại mọi thời điểm. Người ta thường thích nói về việc người ta thích chuẩn bị vô số đường bóng dành cho đối thủ như thế nào, hoặc họ tự nói với bản thân khi họ đánh bóng: “Tôi biết bây giờ

tôi đang đánh rất tệ, nhưng đến cú thứ tám tôi sẽ đánh hay hơn.” Không may thay, một điểm không kéo dài đến như vậy. Khuynh hướng thông thường là người ta hay nghĩ đến những buổi tập dượt mà khi bóng có thể qua lại trên lưới 25 lần, trong lúc đó họ quên rằng trong thi đấu phần lớn các điểm đều chấm dứt sau khi giao bóng, hoặc sau một, hai cú đánh tiếp theo. Vì gần như chắc chắn rằng đó là cú cuối cùng. Nếu bạn tiếp cận quần vợt với suy nghĩ này trong đầu, bạn sẽ nhận thấy mình phát triển được sự tập trung tốt hơn và các đường bóng đánh ra sẽ hay hơn.

6/ Qui luật căn bản của quần vợt: tập cú đánh thắng cuộc tẻ nhạt (Boring winner)

Điều mà quần vợt phải thực sự đạt tới – là vạch trần những mưu mẹo trong các cú đánh, sự kỳ quặc, các động tác cảm tính của cơ thể, dụng cụ và quần áo tốt nhất, việc tìm kiếm một lý thuyết cuối cùng – là sự cống hiến cho những nguyên tắc cơ bản luôn được các định luật vật lý hỗ trợ. Bạn có thể nghĩ rằng: “Đúng vậy, nhưng tôi muốn vui vẻ một chút trên sân, tôi muốn một ít sự đa dạng. Tôi muốn thử một số cú đánh khác nhau, đánh bóng đi khắp nơi, làm cho đối thủ phải liên tục đoán bóng.” Thật vậy, những người thua cuộc có một tấn các sự đa dạng, các cú đánh của họ đưa bóng bay khắp nơi trên sân – và thường là đi rất xa – đơn giản là vì họ không đánh được hai lần theo cùng một cách trong cùng một vòng. Các nhà vô địch là những người luôn thấy tự hào với việc lập đi lập lại các cú đánh thắng cuộc tẻ nhạt.

Khó khăn duy nhất khi muốn đánh một cú: “đánh sâu đi thẳng xuống ngay giữa sân”, là bạn cần phải có một ngưỡng chịu đựng chán nản cao vì bạn không được thử đánh bất cứ một cú đánh khác lạ nào để dứt điểm nhanh. Đa số thường không đủ kiên nhẫn để bắt đối thủ đứng chôn chân tại chỗ lâu được. Họ nói: “Trời ạ,

bóng đi qua lưới ba lần. Tôi phải tiến lên để dứt điểm, chứ không lảng nhảng mãi như thế này.” Vì vậy họ thử đánh một cú bỏ nhỏ hoặc họ di chuyển lên cao gần đường biên giao bóng và đó là lúc họ bị hạ. Thật không dễ dàng gì đánh được những cú quan trọng, do đó bạn hãy luôn bình tĩnh giữ cho bóng đi vào sân. Hãy bám sát các nguyên tắc căn bản và trước tiên hãy luyện tập cho thật tinh thông, sau đó mới đến các cú đánh kiểu khác thường. Nhưng chắc chắn bạn sẽ tìm thấy một vài điều lý thú xảy ra trong suốt thời gian rèn luyện đó: **Bạn đánh bóng càng hay,**

cách tiếp cận của bạn với quần vợt sẽ càng đơn giản hơn. Bạn sẽ nhận thấy

không cần phải kiểu cọ. Thường chỉ là những vận động viên không thể chiến

thắng luôn cảm thấy họ cần phải làm nhiều trò như những người hát rong

ngoài chợ. Loại vận động viên này có mặt ở mọi câu lạc bộ trong nước, họ chế diễu các cú đánh quả phải và quả trái thông thường, họ thường nói rằng: “Tôi chỉ thích giao bóng, vô lê, tấn công và đập một cú xì mát nổ đùng như súng.” Anh ta tự hào vì những cú đánh “dứt điểm mất bóng” và rất ít lưu tâm đến các cú đánh thông thường, nhưng chính những đường bóng phổ biến này đã làm cho Chirs Evert trở nên nữ hoàng quần vợt. Cô ta chẳng bao giờ thử đánh một đường bóng kiểu cọ khác thường. Cô ta rất kiên nhẫn. Cô ta chỉ quan tâm đến những cú đánh căn bản thông thường- luyện tập hết giờ này đến giờ khác, chủ yếu đánh bóng sâu. Hiếm khi cô ta đánh một đường bóng ngắn, không một ai có thể làm tổn hại đến sự ổn định của cô ta cho đến khi Martina Navratilova cùng xuất hiện. Khi cả hai cùng cổ lên lưới, cô ta có thể vượt qua tình huống khó khăn đó bằng cú passing. Cô ta không có cú giao bóng tầm cỡ hay cú vô lê mạnh nhất thế giới, nhưng cô ta cho thấy rằng cú đánh quả phải và quả trái có thể đưa bạn thắng lên hàng đầu.

Giống như Chrissie (Chirs Evert) đã nâng cao trình độ thi đấu của nữ giới, Jimmy Connors cũng đạt được điều đó đối với nam giới. Bất kể bạn có thích kiểu đánh của anh ta hay không, chính anh ta đã làm cho mọi người phải thách thức mình

luyện tập đánh bóng tốt hơn với cú quả phải lẫn quả trái, vì anh ta liên tục bám sát họ, bám sát họ cho tới khi họ đánh hụt. Và anh ta ép thiên hạ phải tập đánh giao bóng tốt hơn vì anh ta có cú trả giao bóng chết người.

7/ Hãy tập, không cảm nhận (feel)

Rõ ràng rằng, để luôn đánh được cú thắng cuộc tẻ nhạt bạn phải phát triển được một kiểu đánh bóng đều đặn và có hiệu quả. Mục đích của bạn là phải tinh thông một cách đánh mà bạn có thể giơ lên được ngay cả khi bạn bị cảm cúm: có thể lúc đó bạn cảm thấy tồi tệ, nhưng nếu cú đánh của bạn được rèn luyện tốt và ghi sâu trong tâm tưởng thì bạn vẫn có thể đánh bóng tốt. Đó là một cảm giác tuyệt vời mà bạn có khi bước vào trận đấu. Sở hữu được các vũ khí căn bản và khả năng sử dụng chúng là một người có trình độ cao để thi đấu với một đối thủ có thuận lợi về kích cỡ (Physical size), sức mạnh, kinh nghiệm nhưng lại thất thường khi đánh bóng.

Đó là nguyên nhân bạn cần ghi nhớ có vẻ như là một kiểu thi đấu khá cứng rắn.

Tập chơi như một người đánh bóng cuồng tín, đánh bóng vào sân, đừng tập “cảm nhận”. **Hãy cố đánh bóng với cổ tay cố định và một cú lấy đà ra sau ngắn và**

làm chủ được cú đánh khi đánh các cú cuối sân, cú vô lê, và cú approach.

Đánh bóng lỏng lẻo, phát ra tự do, nhìn có vẻ hay hay nhưng nó có quá nhiều cử động xa lạ và có thể dễ dàng bị hỏng dưới áp lực. **Connors có ít cử động đầu vợt**

hơn bất cứ vận động viên nào khác. Cú đánh của anh ta không có hoặc chỉ có một ít động tác quét tới hay lẫn tròn. Anh ta chỉ nắm chặt và giữ vợt cố định,

rồi quay nó vào cùng với thân người. Điều này giải thích vì sao bạn nhìn thấy

anh ta tại vòng chung kết hay bán kết của hầu hết các giải thi đấu trong suốt đỉnh cao của cuộc đời sự nghiệp anh ta.

Trên thực tế, ngựa cổ tay ra sau khi lấy đà ra sau hay lăn tròn cổ tay khi bạn đánh vào bóng là dễ dàng đánh hỏng những cú đánh cuối sân hơn bất cứ một yếu tố nào khác. Đó là vì sao một người đánh bóng bằng cổ tay phải phối hợp nhiều hơn một vận động viên trung bình có cổ tay ổn định. Anh ta phải trông cậy vào sự đảm nhận, và do đó anh ta chỉ tốt như sự cảm nhận này vào một ngày đặc biệt nào đó: khi anh ta mất nó, anh ta mất tất cả. Anh ta có thể hạ một tay vợt hàng đầu tại câu lạc bộ vào ngày thứ 7- khi cách thi đấu của anh ta ăn khớp một cách tinh vi và tâm trạng anh ta ngày đó đang thoải mái - tuy nhiên qua hôm sau chủ nhật anh ta có thể thua dễ dàng một tay vợt trung bình.

Bạn cần có một cách thi đấu có thể tinh cậy hơn là chỉ “cảm nhận”. Do đó hãy cắt bớt kích thước của cú đánh, đừng cố thêm thắt nhiều thứ lên quả bóng, đừng chạy lòng vòng khắp sân với cử động cổ tay, và hãy kiên nhẫn. Chiến thắng sẽ làm cho bạn thư giãn. Nếu bạn không chiến thắng, hãy tiếp tục luyện tập các cú theo nguyên tắc căn bản và tập chấp nhận trách nhiệm về các cú đánh riêng của bạn.

Hãy nhớ rằng, làm thế nào để cuối cùng bóng đi chính xác đến nơi bạn nhắm tới. Cây vợt titanium hay những băng chặn mồ hôi nhiều màu sắc không thể cứu giúp bạn. Nhưng tính hài hước sẽ giữ cho bạn luôn tỉnh táo.

CHƯƠNG 2: “VÒNG XOÁY CỦA BÓNG LÀ CÁI QUÁI QUỲ GÌ VÀ AI CẦN ĐẾN NÓ?” “BẠN ĐÂY!”

Khi bạn luyện tập tốt được sự kiểm soát của vòng xoáy của bóng, bạn có thể điều khiển bóng theo ý muốn của bạn. Bạn có thể tăng bóng cao với những người thấp vì họ ghét đánh bóng cao ngang vai, hoặc bạn có thể đánh bóng thấp với những người cao ghét phải gập đầu gối lại. Bạn có thể đánh một cú chém sang phía trái hoặc phía phải của đối thủ khiến họ phải căng ngang người để đánh trả, hay bạn có thể đánh bóng theo đường vòng cung vào người của họ và tạo cho họ một cái rôn mới. Giống như các vận động viên ném bóng trong môn bóng chày sử dụng vòng xoáy của bóng để ném một quả bóng theo đường cong và dành chiến thắng, bạn có thể sử dụng vòng xoáy để thay đổi tốc độ của bóng và thay đổi nhịp độ của trận đấu. Nhưng để đạt được tất cả những điều đó bạn phải có một sự hiểu biết rõ ràng về vòng xoáy của bóng, và tại sao phải vận hành bóng theo cách đó. Đó là điểm khởi đầu mà một số những người mới tập sự và các vận động viên hạng trung bình không mấy gì có thiện cảm khi luyện tập quần vợt. Họ bắt đầu chống lại bằng cách nghĩ rằng, “tại sao phải nghiên cứu về quy luật vật lý? Đó là mối lo dành riêng cho các vận động viên nhà nghề. Tôi chỉ muốn tập đánh bóng chính xác”. Nhưng xin nói với các bạn rằng, bạn có thể tiến xa mà không cần manh mối về những gì thật sự xảy ra với bóng khi bóng được đánh, miễn là bạn có thể rèn luyện cho tinh thông các kiểu đánh có thể tạo được vòng xoáy mà bạn muốn đối với một cú đánh đặc biệt. Nhưng khi bạn hiểu được những nguyên tắc căn bản của vòng xoáy của bóng, và dẹp bỏ được các huyền thoại, bạn dường như tự dẫn thân vào việc luyện tập nhiều hơn để đánh được bóng có xoáy, đặc biệt là cú topspin. Tại sao bạn lại tự giới hạn mình với các cú đánh bóng đi ngang (flat), một kiểu đánh ngang (flat) khi mà vòng xoáy của bóng có thể giúp cho bạn đánh bại đối thủ?

ĐẶC TÍNH CHUNG

Mỗi khi bóng được đánh ra, có một số vòng xoáy hoặc vòng xoáy được tạo ra. Không có những thứ như vậy đối với một cú đánh cực kì ngang (flat) cuối sân hoặc giao bóng. Một quả bóng được đánh theo vòng cung phát ra một túi không khí, và sự ma sát không khí này sẽ khiến cho bóng làm nên một số điều. Các vận động viên giỏi luôn luôn chú ý kiểm soát vòng xoáy này của bóng và tận dụng lợi ích của vòng xoáy vòng xoáy đó. Có bốn dạng làm cho bóng xoáy xoáy chính sau đây:

1/ *Topspin*: bóng xoáy từ thấp lên cao theo một trục thẳng đứng. (Hình dung một điểm ở mặt trước của bóng đang di chuyển tới trước và đi xuống về phía đối thủ của bạn, hoặc là một điểm ở mặt sau đang di chuyển từ thấp lên cao.) Topspin tạo ra một lực đi xuống, do đó đường đi của bóng nói chung là giống hình cung của cầu vòng.

2/ *Sidespin*: liên quan đến sự quay tròn của bóng theo một mặt phẳng nằm ngang. Sidespin phát ra một đường bóng đi cong theo về phía trái hoặc phía phải và mang bóng đi xa, hoặc đi thẳng vào đối thủ. Nó được sử dụng chủ yếu với cú giao bóng, ngày trước danh vợt Jack Kramer đánh cú approach với một ít sidespin để đưa bóng đi theo đường cong hướng ra mang cá về phía trái của đối thủ.

3/ *Underspin*: hay còn gọi là cú chặt, tạo cho bóng xoáy ngược trong khi bóng di chuyển. Underspin phát ra một lực hướng lên cho đến khi lực hút của trái đất mang nó đi thẳng, nhưng lực hấp dẫn của trái đất này quá lớn nên bóng đi theo một

đường gần như là thẳng, hơn là theo một vòng cung như đường cầu vòng đảo ngược, trái ngược với topspin.

4/ Một cú giao bóng xoáy (spin serve), vợt lướt qua bóng theo kiểu giữa một đường thẳng đứng hoàn toàn (topspin) và một xoáy theo đường ngang (slice) – ví dụ như, khi di chuyển theo một góc 45 độ lúc đánh bóng.

TẠI SAO PHẢI ĐÁNH TOPSPIN? LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐÁNH TOPSPIN?

Rất nhiều người lầm tưởng rằng underspin là cú đánh dễ học và dễ kiểm soát hơn là đánh topspin. Ngược lại, underspin là cú đánh khó dạy, khó tập hơn nhiều đối với các vận động viên hạng trung bình vì nó đòi hỏi nhiều năng khiếu và sự tính toán chi li về thời gian. Topspin dễ đánh hơn nhiều, có thể trông cậy nhiều hơn dưới tác động của áp lực, và có giá trị hơn nhiều đối với các vận động viên ở mọi trình độ mọi khả năng. (Lời than phiền chủ yếu về topspin là nó cần nhiều năng lượng hơn để đánh, trong khi các cú underspin tận dụng lực hút của trái đất với động tác đánh bóng từ cao xuống thấp.)

Ví dụ như, các vận động viên tập sự, phải tập đánh phần lớn các cú cuối sân với số lượng topspin vừa phải vì nó an toàn hơn, nó sẽ dẫn dắt đến một kiểu thi đấu bao trùm cả sân. Với topspin đánh từ đường biên cuối sân, bạn có thể đánh bóng mạnh một cách an toàn cao hơn lưới từ 1m20 đến 1m80, và đường cung hình cầu vòng sẽ mang bóng đi sâu qua bên phần sân của đối thủ- như thể bạn sẽ giữ chân anh ta xa lưới. Hầu như bạn hoàn toàn không thể đánh một cú đánh ngang (flat) mà có thể đưa bóng đi vừa mạnh vừa sâu vào cuối sân của đối thủ, và kiểu đánh bóng ngang này rất dễ dàng đưa bóng vào lưới;

vì bóng đi rất gần với mép lưới. Với underspin, bạn có thể đánh một đường bóng sâu thật thông thả, nhưng bạn không thể đánh bóng với tốc độ cao vì bóng sẽ bay ra ngoài. Đồng thời, một cú đánh với underspin có thể đánh khá cao qua khỏi lưới, nhưng tốc độ bóng đi rất chậm.

Jack Kramer nói rằng, “ Tôi càng quan sát nhiều vận động viên hàng đầu bao nhiêu, tôi càng nhận thấy họ có cùng chung hai mẫu số:

(1) tốc độ di chuyển chân cao, điều này giúp cho họ nhanh chóng vào tư thế thích hợp, và

(2) khả năng đánh topspin cả hai cú đánh quả phải và quả trái.

Thật vậy, hơn 25 năm qua, các tay vợt đã chiến thắng chủ yếu nhờ topspin như Billie Jean King, Martina Navratilova, Steffi Graf, Arantxa Sanchez Vicario, và Martina Hingis trong số các vận động viên nữ - và ngay cả Monica Seles có thể đánh topspin khi cô ta chọn lựa tư thế.

Graf đánh underspin bên phía quả trái, nhưng topspin quả phải lại là vũ khí của cô ta. Trong số các vận động viên nam, những người nổi bật là John McEnroe, Bjorn Borg, Ivan Lendl, Andre Agassi, Boris Becker, và Pete Sampras. Ngay cả Thomas Muster, ông Vua của thế giới vào một thời điểm, đánh với topspin rất gắt cú quả phải và quả trái. Chris Evert và Jimmy Connors đánh quả phải hơi ngang (flat) nhưng vẫn có thể đánh topspin khi cần thiết, và cả hai đều có cú topspin quả trái.

Chỉ với topspin bạn mới có thể thi đấu tấn công. Bạn có thể lái bóng đi sâu với topspin, và cũng có thể đánh ngắn với topspin để có thể vượt qua một đối thủ đang chơi trên lưới, bằng một chữ I hay đường chéo. Như thế bạn có một sự

linh động tuyệt vời: bạn luôn có thể đánh một đường bóng được đòi hỏi, tùy thuộc vào vị trí của đối thủ.

Cú đánh

Để đánh được quả phải và quả trái topspin, bạn phải đánh vào mặt sau của quả bóng bằng đầu vợt thẳng đứng và di chuyển vợt từ thấp đến cao về hướng mục tiêu. Khi mặt vợt lướt qua bóng, bóng được nâng tiếp lên cho đến khi hạ xuống tạo thành một đường cung hình cầu vòng.

Ví dụ, với quả phải, đưa vợt ra sau và hạ cánh tay xuống, và giữ cổ tay cố định để đặt vợt ít nhất là 30 cm dưới điểm mà bạn dự định đánh bóng. Rồi đưa vợt lên theo một góc khoảng 30 độ (sử dụng sân như là một thước đo) và đánh bóng từ thấp đến cao, với đầu vợt thẳng đứng đối với mặt sân lúc đánh bóng. Đi theo đà của vợt với cánh tay để cao và nhắm vào hướng mục tiêu.

Yếu tố kỹ thuật của topspin là: “Chùng đầu gối xuống”. Nguyên nhân khiến cho hai đầu gối trở nên quan trọng như vậy là vì nếu bóng đi đến cao ngang eo hay dưới mức đó, bạn vẫn cố duy trì tư thế cổ tay cố định (đây là điều cốt yếu), bạn không thể đưa vợt xuống dưới bóng 30 cm nếu không chùng gối xuống, trừ khi bạn nới lỏng cổ tay và hạ đầu vợt xuống- Nhưng nếu bạn cứ đứng thẳng và để cho đầu vợt rơi theo kiểu đó, khuynh hướng sẽ là để vợt bóng lên cao qua lưới chứ không phải là đánh bóng nữa. Do đó để đảm bảo cho đầu vợt thẳng đứng khi đánh bóng, bạn phải gập đầu gối cho đủ để đầu vợt, bàn tay đánh bóng, và cổ tay cố định của bạn được hạ thấp xuống cùng lúc với nhau. Bằng cách hạ thấp người xuống kiểu đó bạn có thể phát ra lực

nhờ động tác nâng lên của đùi và hông khi bạn di chuyển thẳng tới bóng. Nếu bạn đánh bóng với đầu gối cứng đơ, khi đó cánh tay của bạn sẽ là nguồn tạo ra lực duy nhất.

Một huyền thoại khác về topspin vẫn còn được tồn tại mãi bởi các vận động viên tài giỏi nhất của môn này, là bạn phải sử dụng cổ tay để lăn tròn vợt tới bóng khi đánh bóng, thì mới đánh ra được topspin. Bạn hãy nghe một vận động viên từng phàn nàn rằng, “Tôi không thể đánh thẳng tới bóng bằng mặt vợt nhiều như tôi muốn”, hay một bình luận viên quần vợt nói rằng: “Hãy chú ý xem vợt đang lăn tròn thẳng qua đầu quả bóng như thế nào”. Ngay cả Rod Laver nói về việc đánh quả phải của anh ta với “khá nhiều động tác cổ tay” và “chạm bóng bằng cú bật cổ tay”.

Các vận động viên nhà nghề có thể có cảm giác lăn tròn vợt tới bóng nhưng câu hỏi vẫn luôn là: nếu bạn thật sự lăn vợt qua bóng, bóng sẽ làm thế nào để đi được cao qua lưới? Bằng cách dâng lên xuyên qua dây vợt? Khi dùng máy quay phim đến mức 12000 ảnh/giây – ngay cả khi bóng đứng yên, được treo trên dây, hoặc là một người nào đó đang đánh bóng về phía bạn, về phương diện vật lý thì không thể nào lăn tròn vợt qua bóng mà giữ cho vợt và bóng chạm nhau được. Bóng chỉ đi thẳng xuống hoặc đi vào lưới. Thay vào đó, bạn phải để mặt vợt thẳng đứng hoặc gần như thẳng đứng lướt qua phía sau của quả bóng lúc đánh vào bóng và đưa vợt từ thấp lên cao. Nhớ rằng, chúng chịu sự kiểm soát của cùng những định luật vật lý giống như nhau.

Ngày nay, nếu bạn muốn đánh một đường bóng topspin bay tới đối phương, bạn nên quan sát một số vận động viên chuyên nghiệp thường sử dụng cổ tay và đánh topspin khá nặng. Làm thế nào để đánh được như vậy?

Đúng là có một số vận động viên chuyên nghiệp sử dụng cổ tay khá nhiều khi đánh topspin, nhưng thật ra đó là cử động của cẳng tay vì cổ tay không có các nhóm cơ riêng biệt bên trong cổ tay. Các vận động viên nhà nghề này sẽ hạ đầu vợt xuống dưới điểm họ dự định đánh bóng, rồi đưa nó lên bằng cách giật mạnh cẳng tay. Tuy nhiên, nếu cú đánh thành công, cẳng tay không lăn tròn – nói chung là nó hoàn toàn cố định khi đánh bóng, và đầu vợt thẳng đứng, giống y như một vận động viên đánh quả bóng với cẳng tay vững chắc và đưa cánh tay lên để lướt qua bóng. **Điểm mấu chốt phải hiểu được là trông cây vào cử động cổ tay để đánh topspin không có nghĩa là lăn tròn lòng bàn tay và hướng lòng bàn tay xuống sâu. Thay vào đó, mặt vợt và lòng bàn tay đánh bóng phải giữ được theo cùng một mặt phẳng thẳng đứng, nhắm tới đối thủ, với lòng bàn tay đưa lên và kết thúc bằng đi ngang qua vai trái.**

Ví dụ, người ta thường bình luận về lối đánh thế nào mà Pancho Gonzales đưa vợt “lên và thẳng” tới bóng đối với quả phải. Đây là lý do, họ cảm thấy như là anh ta có thể đánh một cú quả phải chéo góc sắc bén, Nhưng khi nghiên cứu cú đánh của anh ta với phim tốc độ cao, loại phim stop-action, phát hiện ra đầu vợt của anh ta chẳng bao giờ lăn tròn tới bóng. Anh ta lăn tròn vợt tới sau khi bắt đầu đánh bóng (**backswing loop**), nhưng thật ra anh ta đã sử dụng đánh topspin với mặt vợt thẳng đứng và không lăn tròn cho đến lúc sắp kết thúc đà đi của vợt... một lúc sau khi bóng rời khỏi mặt vợt.

Đôi khi một số người cho rằng topspin đòi hỏi nhiều sức mạnh và đánh topspin liên tục có thể làm cho bạn kiệt sức. Huyền thoại thứ nhất được tồn tại nhờ các vận động viên nhà nghề thường tự thuyết phục rằng cổ tay và cẳng tay quyết định cho việc đánh ra topspin. Một vận động viên nhà nghề đã viết rằng, “Bạn phải tập cho cổ tay mạnh lên nếu như bạn dự định sử dụng nhiều topspin”. Để việc bạn không trông cậy vào cử động cổ tay ở vị trí đầu tiên sang một bên, phải đồng ý rằng một cổ tay/ cẳng tay mạnh là cần thiết khi bạn đánh bóng chậm và bạn cần một sự đột phá đột ngột của tốc độ của vợt để đánh topspin thật mạnh. Những em bé 8 tuổi có khả năng đánh bóng như đội bom với topspin khi tập vào tư thế sẵn sàng (Ready position), nhanh chóng phối hợp với cơ thể, với cánh tay đánh bóng của chúng.

Vào giai đoạn đầu của cuộc đời sự nghiệp vào giữa năm 1970, Bjorn Borg thường được trích dẫn là vận động viên bị kiệt sức vì thường sử dụng topspin mạnh từ đường biên cuối sân. Cái mà những nhà phê bình chỉ trích bỏ qua là đánh topspin không làm cho anh ta kiệt sức được, vấn đề là anh ta đánh bóng từng cú một quá mạnh, ngay cả khi anh ta biết rằng anh không thể đánh bóng đi dễ dàng. Tuy nhiên có rất nhiều người mơ ước rằng: “Tôi rất muốn làm những gì Borg đã làm là đánh hết sức để tạo ra vòng xoáy topspin và rồi cam chịu trở nên tồi tệ và kiệt sức – và đáng giá mỗi năm thu về trên 300 000 đô la”. Hãy tưởng tượng xem ngày nay anh ta đáng giá hàng triệu đô la sau khi chiến thắng 5 giải Wimbledon liên tiếp! Borg bây giờ phối hợp tốc độ tốt hơn trong các giải thi đấu lão tướng.

Sử dụng topspin

Trong quần vợt, để đánh bóng đến cuối sân thật mạnh- với độ sâu và sự an toàn lớn nhất- chỉ có topspin mới giúp bạn làm được. Nếu bạn cố đánh bóng

thật mạnh với thân người thẳng đứng và với một cú đánh ngang qua thân người theo chiều ngang (Flat stroke across body), hầu như bạn không được có sai số cho phép giữa viền lưới và đường biên cuối sân và phải có độ chính xác.

Khi bạn cố lái bóng đi sâu, bóng dường như không bao giờ đi xuống đúng lúc hoặc khi bạn cố đánh một cú rà sát lưới, lưới dường như hãm mọi đường bóng khác; luôn đi vào viền lưới và bạn không thể hiểu được vì sao lại xui xẻo đến thế. **Tất nhiên, lý do là, một quả bóng đánh ngang sẽ bắt đầu rơi sớm hơn, giống một viên đạn được bắn ra trong một bình hút chân không bạn phải nhắm súng theo một góc 45 độ để đạn đi được một khoảng cách lớn nhất. Nếu nhắm sung song song với mặt đất viên đạn bắn ra bắt đầu rơi sớm hơn nhiều. Quả bóng quần vợt cũng không khác gì, ngoại trừ không khí ngoài trời đậm đặc hơn và bóng phải được nhắm tại khoảng từ 50 đến 55 độ.**

Tóm lại là khi sử dụng lối đánh topspin, nhiều người cho là hạ cánh tay và vợt xuống cùng lúc xuống dưới bóng, duy trì cổ tay và cẳng tay cố định, đánh từ thấp lên cao, và nhắm tới độ cao khoảng từ 1m20 đến 1m80 phía trên lưới. “Dễ thật”, họ nghĩ như vậy. Không may thay, khi họ thi đấu, họ không thể chùng gối lại hoặc không thể đưa vợt và cánh tay cầm vợt xuống dưới mức bóng. Thay vì đánh theo một mặt phẳng từ thấp lên cao, họ chỉ đặt vợt nằm xiên dưới bóng (nghĩa là mặt của vợt bị quay lên – **Racket face open**) và bóng đi thẳng tới hàng rào cuối sân.

Hãy nhớ rằng, thân người – cũng như vợt – phải di chuyển từ thấp đến cao, và mặt vợt phải thẳng đứng lúc đánh bóng.

Một số tay vợt dinker gây sự khó chịu khắp nơi bằng cách đánh những đường bóng cao và sâu chỉ với một ít sức lực mà thôi. Họ dùng lực hút của trái đất thực

hiện công việc đó, và không bao giờ cảm thấy mệt khi kiệt sức vì cố đánh bóng mạnh và còn cố đánh vừa mạnh vừa sâu vào vị trí cuối sân. Tuy nhiên cuốn sách này không khuyên bạn phải đánh bóng như một dinker, nhưng muốn bạn hiểu được họ đã áp dụng một số yếu tố vật lý – tâm lý – đó là nguyên tắc cách tiếp cận môn thể thao này. Nếu bạn muốn đánh những cú cuối sân sâu với topspin là vì topspin tạo nên cú tung cao và mang đến cho đối thủ một đường bóng sâu khó đánh trả sau đường biên cuối sân, bóng tung lên đến ngang ngực làm cho mọi người bức tức, bao gồm cả các vận động viên nhà nghề, vì khó dùng thân người vào cú đánh; một sự lựa chọn duy nhất là cố đón đánh bóng khi bóng đang dâng lên (**hit the ball on the rise**), nếu không bóng sẽ tung lên cao, và muốn đón đánh bóng khi bóng đang dâng lên, điều này đòi hỏi một năng khiếu thực sự. Trong những năm gần đây, một số vận động viên nhà nghề phát triển một thứ vũ khí mới bằng cách luyện tập tấn công các quả bóng cao bên trong đường biên cuối sân - một trong những thay đổi lớn ít ỏi của cách thi đấu trong thập niên 90. **Nói cách khác, những đường bóng mạnh, thấp rà sát lưới luôn nhìn có vẻ rất tuyệt, bóng đi ngắn tung lên đến ngang eo, nhưng lại rất dễ đánh trả. Hơn thế nữa, các cú đánh với topspin rơi gần đường biên cuối sân của đối thủ có thể lái đối thủ đến hàng rào cuối sân và khiến anh ta dễ bị tấn công bởi cú đánh trả ngắn gần lưới.**

Nếu đối thủ thích lên lưới khi bạn đánh bóng ngắn, khả năng đánh một cú passing với topspin cắm xuống gần lưới sẽ giúp bạn vô hiệu hóa thuận lợi về chiến thuật của anh ta, và sẽ làm anh ta phải do dự ngay cả với việc lên lưới.

Các cú đánh này, dù chữ I hay đường chéo, sẽ gây khó khăn cho đối thủ ngay cả khi anh ta đón được bóng để đánh vô lê. Lý do của việc này là vì các quả bóng đánh với topspin cắm chìm xuống sau khi qua lưới, khiến khó đánh cú

vô lê hơn: bây giờ đối thủ của bạn (muốn đánh bóng qua lưới) phải nâng bóng lên thay vì đánh xuống. **Trong lúc các cú đánh ngang (flat) cuối sân đánh mạnh, sẽ đi theo chiều ngang đồng thời cũng có thể gây khó khăn cho người đứng gần lưới, nhưng áp lực lại nằm ở phía người đánh bóng: nếu người đánh nâng bóng lên quá mức, đơn giản, đối thủ sẽ để cho bóng đi luôn và ra ngoài sân. Ngược lại nếu thực hiện một cú đánh với topspin ngay cả khi đánh ra một đường bóng cao, bóng vẫn có thể đi xuống gần đường biên cuối sân. Bóng được đánh cắm xuống nhanh khi bay đến gần người đánh vô lê làm cho anh ta đột ngột phải suy nghĩ với tư thế đầu vợt của mình, và những sự thay đổi này có thể rất thâm hiểm. Đó là lí do vì sao bạn dễ vô lê một cú đánh bóng ngang (flat), vì chỉ cần một ít tính toán mà thôi.**

Sidespin

Sidespin, hay còn gọi là cú chém, được thực hiện bằng cách đưa vợt lướt ngang qua mặt sau của bóng. Cú đánh này được sử dụng chủ yếu với cú giao bóng để đẩy đối thủ ra khỏi sân hoặc để đánh một cú giao bóng nhanh, và với các cú vô lê kiểu “lột vỏ cam”, những cú vô lê ngắn nhỏ sắc bén làm cho bóng đi chậm hoặc tung yếu khi bóng chạm mặt sân. Bạn hình dung như đang gọt vỏ cam khi đánh kiểu vô lê theo cách sidespin này. Mặt vợt không bao giờ đi chung quanh bóng, nhưng là di chuyển từ trái sang phải đối với một người thuận tay phải. Góc của vợt di chuyển theo một mặt phẳng nằm ngang và đánh trực tiếp vào phía sau bóng, tạo nên một góc rất bén và đi thẳng xuống.

Underspin

Khi bạn hiểu rõ underspin cú đánh này được sử dụng như sau:

1/ Underspin là thành phần cơ bản của một cú approach tốt, bạn dùng underspin để lên lưới khi đối thủ đánh ra một đường bóng ngắn. Vì underspin được đánh ra theo một quỹ đạo thấp hơn topspin, bóng khi chạm mặt sân chuồi ở dưới thấp thay vì tăng lên cao, do đó một cú approach underspin buộc đối thủ phải đánh bóng lên từ một vị trí thấp. Nếu bạn lên lưới, bạn sẽ nhận được một đường bóng dâng lên cao dễ dàng cho cú đánh vô lê của bạn.

2/ Nếu bóng được đánh nhẹ với underspin có khuynh hướng “chết” – tung ít – khi bóng chạm mặt sân, vì vậy, sử dụng underspin rất giá trị để đánh các cú bỏ nhỏ, và đánh nhẹ nhàng các cú chéo góc ngắn, các đường bóng này được thiết kế để gạt đối thủ khi anh ta đứng sâu cuối sân, dĩ nhiên không phải là khi đối phương đang ở tại lưới.

3/ Với các cú vô lê, bạn có thể dùng underspin để làm giảm tốc độ của bóng. Các vận động viên nhà nghề thường sử dụng underspin để đánh trả giao bóng, underspin sẽ làm giảm vận tốc của cú giao bóng. Nhưng nhiều người lại nâng bóng lên khi họ thử nó.

4/ Với quả trái, nó sẽ tạo cho bạn một cú phòng thủ tuyệt vời tại đường biên cuối sân, miễn là bạn có thể luyện tập để điều khiển được underspin dưới tác động của áp lực. Bạn sẽ thường xuyên nhìn thấy các vận động viên nhà nghề đánh underspin quả trái từ đường biên cuối sân này sang bên kia, vì không cần lấy đà nhiều hoặc đánh mạnh, nhưng họ có thể đánh bóng di chuyển chậm nhưng đi sâu. Underspin giúp cho họ có nhiều thời gian để trở về vị trí chuẩn bị đánh đường

bóng kế tiếp, và với việc giảm tốc độ của bóng đôi khi họ có thể gây rối loạn cho nhịp độ thi đấu của đối thủ. Bóng cũng sẽ tung thấp vì quỹ đạo đi ngang của nó.

Tác dụng của lối đánh Underspin chống lại Topspin

Một số huấn luyện viên và vận động viên nhà nghề nói rằng đánh quả trái với underspin là cách thi đấu gay go. Tuy nhiên chỉ có những vận động viên có năng khiếu mới đánh underspin tốt một cách đều đặn. Thông qua kinh nghiệm, thực tập, và sự nghiên cứu của các nhà vật lý. **Lý do khó đánh được underspin là vì: bằng cách đưa vợt từ cao xuống thấp, bạn không chỉ có thể điều chỉnh cổ tay và cẳng tay, bạn còn phải vận dụng năm sự thay đổi:**

- 1) Tốc độ cú đánh của đối thủ.**
- 2) Vòng xoay của bóng do đối thủ đánh ra.**
- 3) Góc mà bạn phải đánh xuống.**
- 4) Góc xiên mà bạn phải nghiêng vợt.**
- 5) Tốc độ mà bạn phải đánh xuống với vợt đặt xiên của bạn.**

Do đó, khi bạn đánh với underspin bạn phải tính toán – dưới áp lực – bạn phải đánh mạnh như thế nào và bạn phải đặt vợt xiên đến mức nào để cho bóng đi xuống đúng lúc trên phần sân của đối thủ. Phần lớn người ta không thể đưa ra những quyết định này với bất cứ sự đều đặn nào vì họ ít khi luyện tập. Do đó khi họ cố đánh bóng mạnh với underspin – để dứt điểm – thì họ phải ra nhặt bóng... hoặc đi vào đánh điểm kế tiếp.

Trong lúc với topspin – bằng cách đánh từ thấp đến cao với cổ tay cố định – bạn hầu như có thể đánh bóng mạnh như bạn muốn mà vẫn an toàn. Bất kể đối thủ của bạn đánh cú nào, hoặc bất kể bạn chịu áp lực loại nào, bạn có thể đón đường bóng của anh ta và đánh trả với topspin. Thay vì là 5 sự thay đổi, bạn chỉ cần giải quyết 3 việc:

- 1) Vận tốc đầu vợt.**
- 2) Góc thẳng đứng mà theo đó bạn sẽ nâng bóng lên.**
- 3) Góc vợt kèm theo bóng hướng lên về phía trước sau khi vợt chạm bóng.**

Lối đánh topspin đòi hỏi rất khắc nghiệt là làm sao để đưa được đầu vợt và cánh tay cầm vợt xuống thấp hơn chỗ vợt chạm vào bóng ít nhất là 30cm – **“Chùng đầu gối xuống”** – nhưng đây là trở ngại về tâm lý nhiều hơn là về vấn đề của thể chất vì người ta thường hay gập đầu gối lại, hoặc ngồi chồm hỏm.

Một vấn đề khác, nếu bạn là tay vợt có lối đánh underspin quả trái khi đối thủ của bạn lên lưới. Bạn không thể đánh bóng bằng một cú underspin quả trái vượt qua anh ta được, bạn cũng không thể đánh cú chéo ngắn mạnh cao qua lưới được. Vì các cú underspin đánh đủ mạnh để vượt qua một người tại lưới có khuynh hướng di chuyển 21 m hoặc hơn nữa. Chiều dài của sân là 23m77, nhưng nếu bạn muốn đánh một đường bóng vượt qua đối thủ trên lưới với cú đánh chéo ngắn, bạn phải đánh bóng đi ra trong khoảng 19m đến 20m. Nhưng bạn không thể làm được điều đó với một cú underspin đánh mạnh. Tất nhiên, bạn có thể thử, nhưng bóng hoặc là bay ra ngoài sân, hoặc là đi đến gần đối thủ khiến anh ta có cơ hội vô lê dễ dàng.

Muốn chơi quần vợt giỏi, bạn phải cố gắng làm giảm tối đa mọi sai sót có thể xảy ra. Bạn thiết lập một cách thi đấu trên cơ sở của việc thực hiện tỉ lệ phần trăm các cú đánh và biết phải tiến hành cú đánh đó như thế nào dưới áp lực.

Đó là vì sao, khi bạn dựa vào topspin nhiều hơn underspin, bạn sẽ có được một đồng minh đáng tin cậy hơn.

Topspin là cú đánh duy nhất trong quần vợt cho phép bạn đánh bóng ra mạnh và chấm dứt sự chán nản mà không sợ mất bóng. Trong nhiều năm qua nhiều người bị nghẹt thở (**choking**) vì họ không thể đánh bóng mạnh. Họ mạnh mẽ một cách tự nhiên; hoặc họ chán nản vì họ muốn dốc toàn lực để đánh bóng – nhưng nếu họ đánh với underspin – họ không được phép làm như thế, họ phải nâng niu quả bóng.

Riêng với topspin bạn hiếm khi cần phải khéo léo hay nâng niu bóng. Mặc dù mọi người nên tập đánh underspin để có lúc cần sử dụng, nhưng mỗi một vận động viên trẻ bắt đầu tiếp cận với quần vợt – nam hay nữ đều giống nhau – nên tập đánh topspin quả phải và quả trái nếu như mong muốn để được thi đấu. Các vận động viên trẻ tuổi trong thập niên 1970 – McEnroe, Borg, và Guillermo Vilas – là những nghệ nhân đánh topspin cả hai bên, nhà vô địch trẻ tuổi nhất trong lịch sử giải Mỹ mở rộng, Tracy Austin, đã sử dụng topspin từ khi cô ta mới 5 tuổi. Có thể dễ dàng nói được rằng các vận động viên của thập niên 80 và 90 nổi lên hàng đầu với topspin, đáng chú ý là Martina Navratilova, cô ta bắt đầu thi đấu hay nhất từ khi cô ta bắt đầu đánh quả phải với nhiều topspin hơn. Vào những năm đầu tiên, sau khi được xếp hạng trong nhóm 10 vận động viên hàng đầu của thế giới trong gần 10 năm, Francoise Durr thú nhận rằng sự thiếu sót trong cách thi đấu của cô ta với tạp chí Sport Illustrated (1971): “Nếu tôi có thể làm lại cuộc đời”, cô ta nói: “Tôi sẽ là một vận động viên quần vợt đánh topspin - thay vì chơi một kiểu đánh bóng ngang (flat) như tôi đánh bây giờ.”.

Nếu bạn có cảm giác với underspin, bạn có thể pha trộn nó với topspin, tuyệt vời – bạn sẽ sử dụng nó tốt trong thi đấu. Nhưng khi bạn bị mất đi cảm giác đối với underspin, bạn thường mất lòng tin vì các sự thay đổi quá khó kiểm

soát. Có một lần Rod Laver kể về việc topspin đã góp phần lớn sự thành công của anh ta tại giải Wimbledon như thế nào. Anh ta nói về áp lực dữ dội tại Wimbledon, và cảnh hào nhoáng trước mọi trận đấu: Được chở tới sân vận động bằng xe hơi Limousine; chung quanh hàng trăm người đập cửa sổ để xin chữ kí, vào phòng thay quần áo và rồi vào phòng chờ đợi – chỉ có một mình bạn với đối thủ của bạn, và một nhân viên hành chính – Là một giải thi đấu quan trọng nhất trên thế giới, nếu như bạn có thể vô địch tại đó chỉ một lần, bạn sẽ nổi tiếng suốt một đời.

Biết rằng áp lực có thể xảy đến với các vận động viên – có lần anh ta nhìn thấy Bob Mark làm nóng giao bóng, bóng bay lên khán đài – chiến lược làm nóng của Laver là bắt đầu đưa bóng vào phía quả trái của đối thủ, vì rất nhiều người trong số họ sẽ underspin cú đánh đó; thay vì dùng topspin. Tồi tệ, nhất là đối thủ đang trong trạng thái căng thẳng nóng nảy **Rod biết rằng underspin chỉ là phòng thủ, và đòi**

hỏi cảm giác, khiến rất khó thành công vì rất khó luyện tập điều khiển

underspin trên sân khi bóng nảy lên. Kết quả là, đối thủ của Laver có thể thất vọng về sự tin tưởng của anh ta ngay cả trước khi trận đấu sắp diễn ra. Nhưng Rod Laver thì khác, anh bắt đầu đánh topspin ngay lập tức về cả hai bên quả phải và quả trái, vì đó là cách anh ta chiến đấu chống lại áp lực. Anh ta có thể đánh mạnh ra xa, và lúc đầu quả bóng không đi vào đúng nơi anh ta muốn – nhưng từ từ bóng sẽ đi vào sân. Chẳng bao lâu sự nóng nảy sẽ nhanh chóng tan biến, khi ấy Rod sẽ làm nóng đến các cú topspin. Nhưng vào lúc đó đối thủ của anh ta có thể đang cầu ước: “Lạy trời, xin hãy cho hôm nay là ngày của tôi”, vì anh ta đã đánh mất cảm giác của mình.

Không phải Rod Laver thật sự cần đến một đỉnh cao tâm lý khi anh ta đang ở thời kì xuất sắc – là vận động viên hai lần dành được danh hiệu Grand Slam – nhưng anh ta luôn luôn biết rằng topspin quan trọng như thế nào đối với cách thi đấu của mình.

CHƯƠNG 3: QUẢ PHẢI – FOREHAND

Một trong những điều kỳ lạ của quần vợt là môi trường sâu đậm với quả phải. Phần lớn mọi người thường xem đó là thứ vũ khí tầm cỡ lớn nhất, đó là thứ họ có thể trông cậy vào dưới áp lực. Với cú đánh quả phải, rất hiếm khi bạn có cảm giác hoang mang khi thấy bóng đi tới phía này như bóng đi về phía quả trái. Tuy nhiên trong chốc lát bạn không thể nêu tên mười tay vợt có cú đánh quả phải nổi tiếng trong lịch sử của môn này. Nhưng bạn có thể nhớ rất nhiều những tay vợt đánh quả trái tuyệt vời. Và khi nói đến “tuyệt vời” là chúng ta muốn đề cập đến một vận động viên trong lúc chịu sức ép của áp lực, có thể đánh bóng đến được gần mục tiêu dự định của họ.

Một số những người đánh quả phải nổi bật nhất, bao gồm có Pete Sampras, Michael Chang, Steffi Graf, Chris Evert, Thomas Muster và Boris Becker, và gần đây nhất S. Williams. Nhưng đối với phần lớn vận động viên thì sự khác biệt giữa hai cú đánh vẫn còn tồn tại. Tâm lý là một nhân tố, nhưng căn bản vẫn là thể lực: đơn giản vì quả phải là một cú khó đánh được chính xác hơn quả trái. Với cú đánh quả phải, khi bạn đánh bóng với hoặc chỉ hơi ở phía trước thân người của bạn, cánh tay đánh bóng bắt đầu kẹp vào người bạn. Đoán trước động tác kẹp này, phần lớn các vận động viên thả lỏng cùi chỏ và cổ tay đánh bóng hơi quá sớm – trước khi chạm bóng – và sau đó đưa vợt đi vòng quanh người theo đà đi của vợt, thay vì đưa vợt ra ngoài về hướng mục tiêu. Trên thực tế rất nhiều lần cách tay đánh bóng kết thúc vòng quanh cổ, nên một số chuyên gia quần vợt thế giới ví von:” Khi đánh quả phải người ta tự treo cổ mình bằng đà đi của vợt”. Nhưng tất nhiên, ngày nay nhiều vận động viên nhà nghề đã đưa vợt vòng qua cổ sau khi đánh một cú tuyệt đẹp với mục đích là để thư giãn các cơ.

Đề đà đi của vợt sang một bên, yêu cầu bạn phải thực hiện một cú đánh từ thấp đến cao, tạo ra được topspin và cho phép bạn đi theo cú đánh ra ngoài về hướng

mục tiêu – thay vì sang sân kế bên. Nếu bạn nghĩ rằng, “Tôi không cần tập cú quả phải của tôi – Nó rất tuyệt ”, hãy tự thành thật với chính mình. Bạn đang so sánh nó với cái gì? Nhiều người cho rằng họ có cú quả phải mạnh, nhưng khi ra sân, mới khá phàm ra rằng đơn giản họ chỉ so sánh cú đánh quả phải với cú đánh quả trái của chính họ.

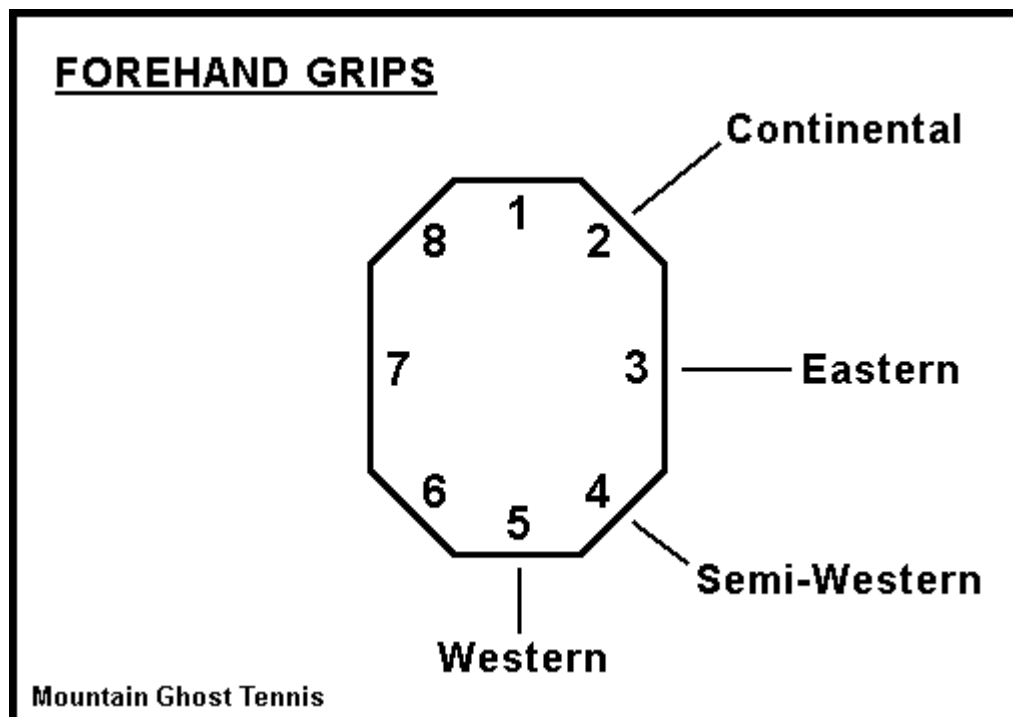
Cú quả phải của họ tệ hại, nhưng cú quả phải có vẻ hơn một chút so với cú quả trái, với họ như thể là họ đã có một thứ vũ khí thật. Đừng cho rằng lý do như thế ngăn cản bạn phát triển một cú đánh tốt ở cả hai bên.

Điều cần nhấn mạnh rằng, muốn thay đổi cách đánh bóng hiện nay hoặc thực hiện một vài cải tiến nhỏ quan trọng trong quần vợt sẽ rất khó khăn. Đơn giản là não của bạn không muốn thay đổi các kiểu đánh dễ chịu này, kết quả là bạn có vẻ chiến đấu chống lại chính mình. Nếu có một cú đánh mới có thể làm cho phần lớn các vận động viên đánh hay hơn nhiều, vậy tại sao họ cứ phải duy trì cú đánh cũ. Câu trả lời là, não chúng ta thích cái cũ hơn và luôn muốn quay trở lại với nó dưới áp lực. Do đó bạn cần phải hết sức kiên nhẫn khi muốn khai thác một kiểu đánh bóng mới. Để thực hiện được một sự thay đổi vĩnh viễn phải cần một khoảng thời gian đánh kẻ (vài tháng hoặc có thể lâu hơn

) và phải thường xuyên luyện tập cho đến khi có thể đánh đều đặn theo kiểu mong muốn mới. Tuy nhiên bạn phải ghi nhớ rằng, dưới áp lực dễ dàng làm cho người đang thay đổi quay về lối chơi cũ, và phần lớn các vận động viên không thích sự luyện tập nhất thời cũng dễ dàng quay lại với thói quen cũ. Nhưng thường xuyên, lời khuyên dành cho các vận động viên là: **dừng mong đợi quá nhiều, quá**

sớm, nhưng nếu bạn từ chối thử nghiệm một sự thay đổi, bạn sẽ tiếp tục thua bằng một kiểu đánh cũ.

CÁCH CẦM VỢT:



Những ai trong số các bạn chế giễu sự quan trọng của cách cầm vợt cần phải nhận ra một điều : bất kể điều chỉnh cú đánh đến bao nhiêu lần, một kiểu cầm vợt chính xác sẽ tồn tại suốt cả cuộc đời chơi quần vợt của bạn. Điều này quyết định khá nhiều, do đó đừng nghĩ rằng bạn có thể ra sân cầm vợt theo kiểu nào dễ chịu nhất. Hơn nữa, cách cầm vợt của bạn nói lên được tư thế và sự thoải mái của cổ tay, đầu gối và thân người.

Tuy nhiên cũng rất cần phải nói đến khái niệm về hiệu quả. **Định nghĩa một cú đánh hiệu quả là: đánh bóng ở nơi mà bạn muốn đánh tới, với tốc độ và vòng xoáy mà bạn muốn và sử dụng hoạt động của các nhóm cơ ít nhất. Trừ khi để đánh các cú underspin, mặt vợt phải thẳng đứng so với mặt sân khi vợt chạm bóng. Hơn nữa, bạn phải cần có một cách cầm vợt đòi hỏi ít cử động của cổ tay nhất, mặt vợt thẳng đứng từ trên xuống vào lúc chạm bóng.** Với bất cứ kiểu cầm vợt nào mà bạn tiếp nhận sẽ áp đặt một sự vụng về và căng thẳng lên cẳng tay và cổ tay, nhưng cầm vợt kiểu Eastern, chỉ đòi hỏi bạn sự điều chỉnh ít nhất và tạo được sự đều đặn lớn nhất. Những tên đặc biệt được đặt cho các kiểu cầm vợt đánh quả phải dựa trên tư thế của lòng bàn tay đặt trên cán vợt.

Khi lòng bàn tay đặt chủ yếu ở bên phải, kiểu này được gọi là Continental. Đòi hỏi một cẳng tay mạnh và sự tính toán giờ giấc thật hoàn hảo, được rất nhiều vận động viên nhà nghề sử dụng để đánh các cú quả phải và quả trái. Nhưng cho đến nay ngay trong từ điển ngắn gọn của quần vợt (The Concise Dictionary of Tennis) vẫn chưa nghĩ ra được tên để đặt cho các vận động viên đánh quả phải tài giỏi kiểu Continental. Trong giới quần vợt nhà nghề thế giới vẫn thường được nghe nói rằng Ellsworth Vines là một vận động viên cầm Continental đánh quả phải rất hay. Tuy nhiên, trong một buổi phỏng vấn của đài truyền hình CNN vào đầu thập niên 1980, anh ta kể rằng: anh ta đã phải trải qua một thời gian rất dài không xác định được nơi bóng sắp đi tới. Đó là lời phát biểu kinh ngạc của Ellsworth, vì Jack Kramer đã nói rằng Ellsworth là một vận động viên bẩm sinh hơn Pete Sampras.

Khi lòng bàn tay đặt chủ yếu lên phía sau của cán vợt, được gọi là kiểu Eastern. Lòng bàn tay và mặt vợt nằm cùng một mặt phẳng, cho ta cảm giác đánh bóng

bằng lòng bàn tay. Đây là kiểu cầm vợt phổ biến nhất, đòi hỏi sự vận động của một số ít cơ nhất định và sự tính toán nghiêm chỉnh.

Khi lòng bàn tay được đặt chủ yếu lên phần đáy của cán vợt, nghĩa là lòng bàn tay hướng lên trời, nó được gọi là kiểu cầm vợt Western. Đây là kiểu ít phổ biến nhất, mặc dù có một số vận động viên sử dụng nó vì có kỹ thuật quá mức (**extreme grip**) (đặc biệt được biến đổi một chút, bằng cách cầm kiểu Semi-Western). Một sự kiện quan trọng về các vận động viên cầm vợt kiểu Western này, là với cách cầm vợt này họ gần như không thể đánh vô lê tốt tại lưới được và vì vậy những người cầm vợt kiểu Western thường vẫn đổi sang kiểu cầm khác khi họ lên lưới. Tuy nhiên, phần lớn trong số họ hiếm khi lên lưới.

Eastern - kiểu cầm vợt miền Đông

Nếu bạn là người thuận tay phải, hãy bắt đầu bằng cách nắm vào cổ của cây vợt bằng bàn tay trái như vậy mặt vợt sẽ thẳng đứng so với mặt sân. Rồi cầm vợt ngang eo với lòng bàn tay phải đặt thẳng đứng và các ngón tay của bạn hơi hướng xuống dưới theo một góc khoảng 45 độ. Ngón cái phải gồi lên và nằm sát bên ngón tay giữa, với ngón tay trở dang ra. Bây giờ hãy cầm vợt và cạnh trên của lòng bàn tay phải để xem cả hai có hoàn toàn thẳng đứng hay không. Hãy tự kiểm tra bằng cách đặt cạnh vợt lên trên một cái bàn để xem mặt vợt thẳng đứng từ trên xuống dưới là như thế nào. Hãy nhớ rằng, nếu bạn chơi môn này một cách chính xác, bạn sẽ hiếm khi đánh một cách đánh nào đòi hỏi vợt phải thay đổi hơn 10 độ tính từ vị trí thẳng đứng này.

Nhiều người bàn cãi về “bàn tay vung vẩy” - với vợt nhằm để hoàn thiện một cách cầm vợt chính xác, trong khi những người khác đề nghị rằng hãy đặt lòng bàn tay phải tì lên dây vợt, sau đó kéo bàn tay trượt từ trên mặt vợt xuống đến cán vợt.

Vào đầu thập niên 1980, khám phá lớn trong một chương trình nghiên cứu về cách cầm vợt. Đó là, khi một số người đặt lòng bàn tay của họ lên vợt theo kiểu “bàn

tay vung vẩy” – trong kiểu này thì ngón cái vòng quanh cán vợt – nó thường đẩy lòng bàn tay gần với kiểu Continental hơn và xa kiểu Eastern. **Do đó bí quyết là đặt lòng bàn tay hơi hướng lên trời và rồi nắm vào vợt. Nó sẽ giúp bạn đặt lòng bàn tay theo tư thế chính xác.**

Mọi người đều muốn biết: “Làm sao bạn biết được cách cầm vợt của bạn là đúng khi bạn đang thi đấu?” Một vận động viên nhà nghề có thể phát hiện ra một sơ hở bằng 1-2 cm trong cách cầm vợt của bạn từ cách xa 15m, nhưng nếu bạn muốn nhờ anh ta quan sát bạn từ ghế khán giả thì nó sẽ hơi tốn tiền hơn đây. Thiếu điều này, tất cả những gì bạn có thể làm là học hỏi thông qua sự lập đi lập lại và bằng cách cảm nhận khi nào cách cầm vợt của bạn là chính xác. Bạn có thể kiểm tra cách cầm vợt của bạn giữa điểm để xem lòng bàn tay và đầu vợt có thật là thẳng đứng hay không, nhưng cảm nhận là tất cả những gì bạn có thể trông cậy vào khi bạn đang thi đấu, đặc biệt là khi bạn chuyển kiểu cầm vợt giữa quả phải và quả trái. Vậy hãy bắt đầu suy nghĩ bằng sự cảm nhận. Hãy nhắm mắt lại và thực hiện một kiểu cầm vợt hoàn hảo, rồi mở mắt ra và xem thử bạn có làm đúng hay không. Ngay cả khi bạn mua một cây vợt mới, hãy thử kiểu cầm vợt của bạn với đôi mắt nhắm lại. Đừng tưởng rằng chỉ có một mình bạn với trục trặc này. Một số vận động viên giỏi lâu lâu cũng đánh mất kiểu cầm vợt khi bắt đầu dùng một cây vợt mới.

Continental - kiểu cầm vợt châu Âu

Kiểu Continental đặt lòng bàn tay xoay lên cao hơn vị trí 1/8 trên cán vợt. Nhưng kiểu này đòi hỏi bạn phải thay đổi tư thế của cổ tay khi bạn đánh để bạn có thể có được đầu vợt thẳng đứng lúc đánh bóng, tuy nhiên trong quần vợt bạn nên giới hạn việc sử dụng cổ tay. Nếu bạn đang có cây vợt trên tay, hãy thử cầm kiểu

Continental, để cảm nhận điều này bằng cổ tay. Bằng cách đánh bóng bằng cổ tay nhiều nên cách cầm Continental đã phá hủy việc đánh bóng đều đặn đối với 95% số người sử dụng kiểu cầm vợt này. Jack Kramer lại còn cứng rắn hơn, anh ta cảm thấy kiểu cầm vợt Continental phá hỏng các cú đánh cuối sân nhiều hơn bất cứ một yếu tố nào khác.

Tuy nhiên cuộc chiến đấu vẫn tiếp diễn. Vào giữa thập niên 1970, một trong những sự tranh cãi đối với kiểu Continental, ví dụ như, là nó được nhiều vận động viên hàng đầu sử dụng – đặc biệt là các vận động viên người Úc. Nhưng đó là vấn đề bạn cần phải có năng khiếu mới sử dụng kiểu Continental. Hoặc nói một cách khác, bạn phải phối hợp được tốt hơn nhiều. Bạn lại còn để cho mình trở thành dễ tấn công. Nếu bạn cầm vợt kiểu Continental bạn có khuynh hướng đẩy ngang qua thân người theo một cách rất trầm trọng. Do đó, mỗi khi bạn vớ ra phía trước để đánh bóng – đặc biệt là khi đánh vô lê quả phải- bạn sẽ có khuynh hướng đánh chéo sân vì đó là nơi mà mặt vợt tự động nhắm tới. Bạn phải điều chỉnh một cách khó khăn để có thể đánh được một cú chữ I. Đó là lý do tại sao khi các vận động viên nhà nghề như Pancho Segura và Jack Kramer thi đấu với Pancho Gonzales, họ đã phải chạy thực mạng vì một cú đánh trả chéo sân khi anh ta thực hiện một cú vô lê quả phải. Họ biết rằng khi anh ta vươn tới trước mặt để đánh vole một đường bóng phía trước, vợt của anh ta sẽ tự động nhắm tới phía bên trái của anh ta. Kramer phát biểu vui rằng sở dĩ anh ta có tiền để xây 14 cái sân và một câu lạc bộ thể thao 1500m² vì nhờ thi đấu với Pancho Gonzales vì Gonzales được biết đến là người có kiểu cầm vợt bên quả phải thật tệ khi họ thi đấu mặt đối mặt trong giải thi đấu nhà nghề năm 1949, Kramer đã thắng 97 -26.

Western - kiểu cầm vợt miền Tây

Kiểu cầm vợt này, lòng bàn tay phần nào được đặt dưới ván vợt, được các tay vợt nam tại giải Pháp Mở Rộng sử dụng rất nhiều trong thập niên 90, đặc biệt là Thomas Muster, Sergi Bruguera, Jim Courier, Andres Gomes và Gustavo Kuerten.

Các vận động viên sử dụng kiểu cầm vợt Western thường thành công nhiều trên mặt sân đất nện vì người ta thường ít vole trên sân có mặt phẳng trơn trượt. Và trên sân đất nện, bóng nảy cao, đó là cú đánh dễ cho vận động viên nào sử dụng kiểu cầm vợt Western. Bạn hãy thử cầm vợt, và chú ý là nó dễ dàng có được mặt vợt thẳng đứng như thế nào lúc đánh bóng khi bóng ở cao ngang ngực. Nhưng khi bóng nảy thấp – đặc biệt trên sân cỏ – kiểu Western áp đặt một sức căng nghiêm trọng đối với cổ tay và cẳng tay khiến nó trở nên khó khăn cho các vận động viên muốn tạo ra bất cứ ảnh hưởng nào cho cú đánh bóng. Chúng ta hiếm khi gặp các vận động viên cầm vợt kiểu Western tại vòng chung kết Wimbledon vì bóng trượt trên sân cỏ và nảy thấp. Nhưng những người cầm vợt kiểu Semi – Western lại đánh bóng rất tốt.

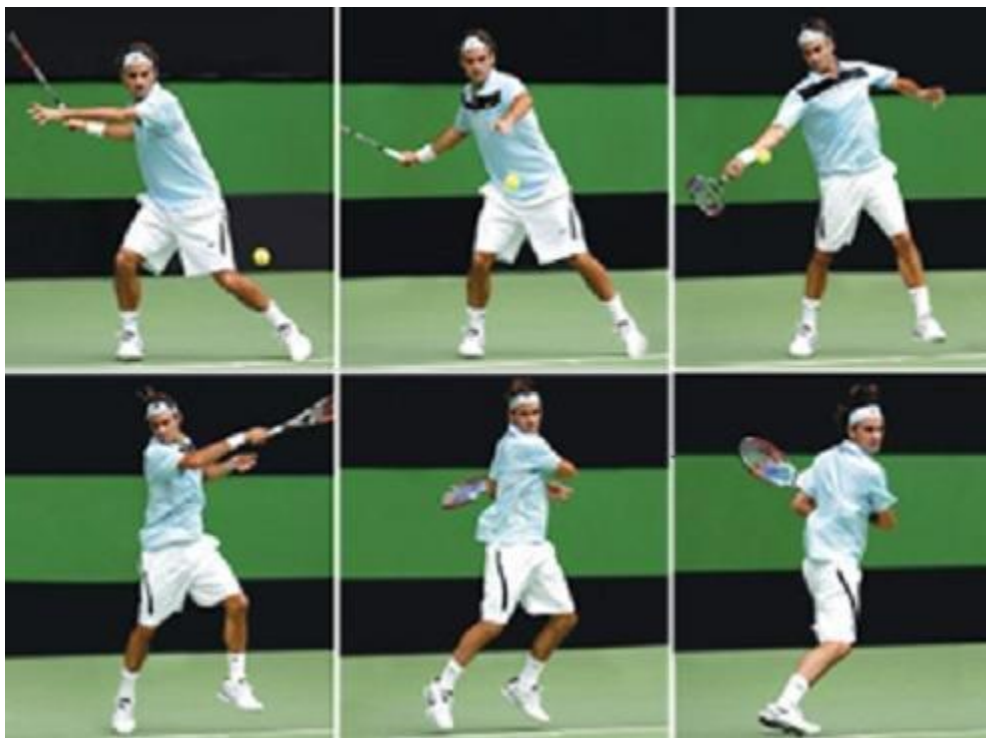
... bạn đọc thêm bài *Kỹ thuật: Thế cầm vợt và Đường chuyển động của vợt*

Cách đánh quả phải lý tưởng

Trước khi chia cú đánh quả phải thành từng yếu tố riêng biệt, bạn sẽ được giải thích cách đánh lý tưởng nhất để bạn nhìn thấy toàn bộ cú đánh và làm thế nào mà từng động tác nhỏ ăn khớp với nhau. Sau đó quay trở lại, thêm các chi tiết vào tùy theo mức độ các bạn có thể nắm bắt và hấp thu nó.

- **Bắt đầu, tất cả các bạn phải biết tại sao phải đưa vợt ra sau càng sớm càng tốt.** Não và hệ thống thần kinh trung ương cùng làm việc với nhau để có thể thực hiện một cú đánh thông minh nhất. Khi một người nào đó đưa vợt ra sau nhanh chóng, họ có nhiều thời gian hơn để huy động đúng các cơ để điều khiển các cú đánh từ góc này sang góc kia. Nhưng khi một người đưa vợt ra sau trễ, họ chỉ đủ thời gian để đánh trả bóng.

- Vì vậy, từ vị trí sẵn sàng, cú lấy đà ra sau của bạn phải bắt đầu vào đúng lúc bạn phát hiện ra hướng đường bóng của đối thủ. Hãy tự nói với mình: “Đó là cú quả phải” và quay cả hai vai ra sau cùng một lúc để bắt đầu xoay người lấy đà ra sau. Động tác này sẽ quay phía trái thân người của bạn về phía lưới.
- Sử dụng cú đánh hình vòng cung, đưa vợt ra sau cao ngang mắt và xa người của bạn cho đến khi vợt nhắm thẳng về phía hàng rào phía sau. **Dừng lại ở đây cho đến khi bóng đi gần đến, lúc đó hãy bước ra ngoài bằng chân trước và chùng gối xuống để bạn có thể hạ vợt và bàn tay cầm vợt xuống khoảng 30cm bên dưới điểm dự định chạm bóng.**
- **Bước ra ngoài bằng chân trước và hạ thấp vợt và cánh tay cầm vợt phải được thực hiện cùng một lúc với nhau.** Động tác này giúp bạn chuyển trọng lượng về trước và lên trên khi vợt di chuyển từ thấp đến cao và đánh bóng với mặt vợt thẳng đứng.
- **Cố giữ cho mắt luôn theo bóng càng lâu càng tốt, ngó thẳng vào dây vợt và để cho đầu cúi xuống, trong một tư thế cố định, như vậy bạn sẽ không làm ảnh hưởng đến việc đánh bóng.**
- **Đừng ngược đầu lên cho đến khi phần trên cánh tay đánh bóng chạm vào cầm khi đi theo đà của vợt.** Đầu của bạn nặng hơn, theo từng cm một, hơn bất cứ phần nào khác của cơ thể, và nếu bạn ngược nhìn lên trước khi bạn đánh bóng, bạn sẽ có khuynh hướng đẩy phần thân mở ra để đối diện lưới.



Thân trên có các nhóm cơ lớn và khi nó quay quá sớm, nó sẽ thay đổi kiểu bay của vợt thành kiểu đánh thẳng ngang qua (flat) thường ép bóng đi vào lưới. Bạn phải kết thúc với cánh tay đánh bóng chỉ lên trời và hướng về phía mục tiêu, trong lúc bản thân cây vợt sẽ quay về bên phải của bạn. Nếu bạn thích thả lỏng các cơ hơn và đưa vợt vòng qua cổ, bạn chỉ thực hiện một lúc lâu sau khi đánh bóng.

Nếu bạn có thể hình dung đà đi của vợt bạn đi hướng về phía bầu trời, nó sẽ giúp cho bạn chú ý nhiều hơn vào việc đưa vợt xuống đến điểm thấp nhất của cú lấy đà ra sau, để có thể đánh từ thấp đến cao. Bất kể bóng đi thấp đến mức nào, hãy cố gắng đưa được đầu vợt xuống 30cm bên dưới điểm dự định chạm bóng và rồi nâng lên, để cơ thể cung cấp cho nó sức mạnh thêm vào cùng với cánh tay. Bạn có thể hạ đầu vợt xuống lúc đánh cú phải và vẫn giữ được mặt vợt thẳng

đứng, nhưng người cầm vợt đánh vợt đánh quả trái một tay đòi hỏi phải chùng gối nhiều hơn vì hạ đầu vợt thấp xuống tạo nên một tư thế cổ tay rất bất tiện. **Đừng quên rằng quần vợt là một môn nâng lên. Một người cao 2m đứng ngay sau đường biên cuối sân của anh ta và nhìn thẳng qua bên lưới, vẫn không thể nhìn thấy các khu vực mục tiêu của anh ta bên phần sân bên kia.**

Chú ý: Với các cú đánh quả phải và quả trái, bất cứ lúc nào nói đến việc đưa đầu vợt xuống dưới điểm dự định đánh bóng 30 cm để có thể đánh ra topsin, đừng có ấn tượng rằng bạn chỉ cần hạ đầu vợt xuống bằng cách thả lỏng cổ tay. Cánh tay của bạn có thể hướng xuống, nhưng cổ tay vẫn phải giữ ở cùng tư thế cố định. Bạn phải hạ thấp cả cánh tay đánh bóng, cổ tay, và vợt xuống cùng lúc như tất cả chỉ là một, như vậy bàn tay đánh bóng của bạn cũng ở dưới quả bóng 30cm bằng với chiều cao của đầu vợt.

Bây giờ với cái nhìn tổng quan về cú quả phải trong đầu, hãy tập cho cơ thể thích nghi với một cú đánh lý tưởng, nếu kiểu đánh bóng của bạn hoàn hảo, và mặt vợt thẳng đứng cùng lúc chạm bóng, bạn có thể thực hiện cú đánh. **Ngược lại, bạn có thể có các động tác nhảy bèn và đẹp của cơ thể trên sân, nhưng nếu đầu vợt của bạn không thẳng lúc chạm bóng thì hiếm khi bạn đánh được bóng vào sân. Chắc hẳn rằng bạn muốn được thư giãn khi ra sân, vì sự căng cơ quá mức ngăn cản việc cử động thoải mái. Nhưng đừng bao giờ để cho cả cơ thể thả lỏng quá mức khiến bạn thay đổi tư thế của đầu vợt.**

Người ta cố tự nói với mình: “Thả lỏng, đồ ngu, thả lỏng” có khuynh hướng dễ cho cổ tay mềm và nói chung cuối cùng họ luôn đứng hạng hai trong đấu hai người. **Thay vào đó, hãy giữ cho cánh tay cầm vợt luôn luôn cố định (nhưng không phải là giữ chặt cứng) và mặt vợt ở tư thế vững chắc khi bạn thực hiện cú đánh.** Có thể lúc đầu bạn cảm thấy hơi khó khăn, nhưng bạn càng đánh được nhiều bóng vào sân bao nhiêu – và thắng trong thi đấu – bạn sẽ càng thấy thoải mái bấy nhiêu.

Một trong những nguyên nhân lớn nhất của sự thay đổi các cú phải là một kiểu đánh pre-stretch. Mặc dù Jack Kramer đã sử dụng phương pháp này một lần, Andre Aggasi và Boris Becker phổ biến nó vào thập niên 90.

Kiểu đánh quả phải đặc biệt này tận dụng cú lấy đà ngắn với vợt đặt ngả ra sau trong lúc căng tay di chuyển tới trước. Động tác này sẽ làm căng các cơ căng tay và làm cho vợt đánh với tốc độ rất lớn, kết quả là nó tạo ra một băng cao su (Elastic band) bên ngoài các cơ bên trong căng tay (outside the muscles inside the forearm).

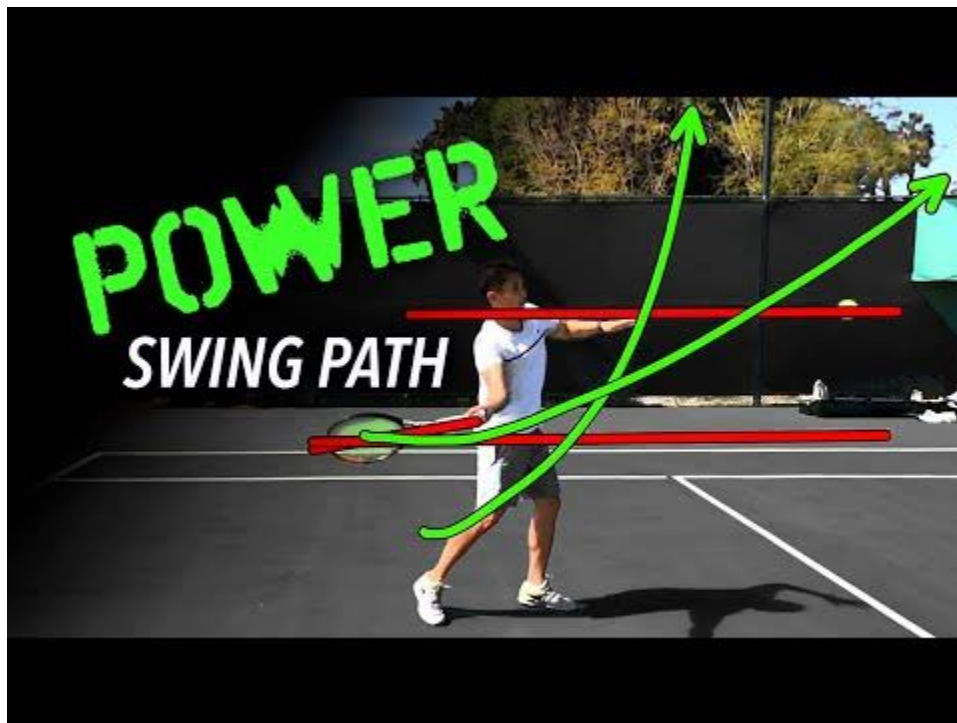
Các cú đánh ngắn cho phép các vận động viên đón bóng khi nó đang dâng cao, quan trọng hơn là có thể đánh trả giao bóng theo kiểu tấn công.

Cú lấy đà hình vòng cung (Looping Backswing)

Một cú lấy đà hình vòng cung dùng cho cả hai cú đánh quả phải và quả trái như sau, ngược với cách lấy đà “thẳng ra sau” (**Loop back and high vs straight backswing**). Đây là một vấn đề gây tranh cãi trong số các huấn luyện viên nhà nghề, tuy nhiên điều thú vị là phần lớn huấn luyện viên dạy lấy đà “thẳng ra sau” lại sử dụng cú hình vòng cung khi họ ra sân đánh bóng – gần như tất cả vận động viên quần vợt nhà nghề đều làm như vậy, ngoại trừ Jimmy Connors và John McEnroe.

Ủng hộ viên của cú đánh thẳng ra sau cho rằng các vận động viên trung bình có thể hiểu nó dễ dàng hơn nhiều, và trong giới nhà nghề từng phát biểu rằng: “Tôi dạy cú lấy đà thẳng ra sau vì cú lấy đà hình vòng cung mất thời gian hơn”.

Tuy vậy, hầu như mọi người đều có thể tập được cú lấy đà hình vòng cung, tuy nhiên cả hai cách lấy đà đánh bóng đều đi đến cùng một điểm chạm bóng như nhau và gần như cùng lúc với nhau. Nếu bạn thích sử dụng cú đánh lấy đà hình vòng cung sẽ mang đến cho bạn hiệu quả hơn.



Để hình dung cú đánh hình vòng cung, hãy thử nghĩ đến một cái kẹp tóc xoay tách ra làm hai. Trước tiên, đưa vợt ra sau cao ngang mắt và chờ bóng đi tới gần. Sau đó, với một động tác liên tục, hạ vợt và bàn tay đánh bóng xuống dưới điểm dự định đánh bóng 30cm, tiến tới trước và lên trên đi qua bóng, hướng về phía mục tiêu của bạn.

Với cú lấy đà ra sau, hãy nhớ giữ vai đánh bóng vươn lên cho đến khi vợt nhắm về phía hàng rào cuối sân. Hãy tập cảm nhận động tác nâng nhẹ đi về phía sau, giống như bạn đưa bàn tay cầm vợt ra sau, đi xuống, và vòng qua một quả bóng lớn chơi trên bãi biển.

Một động tác quan trọng giúp cho bạn đưa vợt xuống là hạ cổ tay đánh bóng và đầu cán vợt xuống đến đùi phải (nếu bạn là người thuận tay phải), như vậy bạn có thể có một động tác nâng lên tự nhiên.

Một số vận động viên nhà nghề sẽ hơi lướt cán vợt chạm vào đùi phải này đối với một quả bóng nảy thấp và rồi đi theo tới giống như một người chơi bóng bowling.

Một nguyên nhân khiến nhiều người ủng hộ cú lấy đà hình vòng cung hơn cú lấy đà thẳng ra sau là vì cú hình vòng cung nhịp nhàng hơn và tạo ra được sức mạnh và sự kiểm soát đáng kể hơn.



Tiến sỹ vật lý Pat Kating nhận thấy rằng với một đường rơi tự do của cú hình vòng cung đầu vợt đạt được gần 8.85 km/h ở bước thứ nhất của cú rơi (First foot of the drop); rồi nhân lên 5.5 lần Căn bậc hai (Square root) của độ cao của cú rơi. Kết quả là tốc độ của vợt tạo nên bởi lực hút của trái đất.

Tốc độ vợt tăng lên (increased racket speed) này có ảnh hưởng rất nhiều đối với các tốc độ của bóng (Speed of the ball) và nó giúp giải thích tại sao các đứa trẻ sử dụng cú lấy đà hình vòng cung lại có thể đánh bóng rất mạnh.

Trái ngược với điều đó, người đưa vợt lấy đà thẳng ra sau tới điểm thấp của cú lấy đà ra sau của anh ta đạt được 0km/h khi anh ta bắt đầu di chuyển vào bóng. Anh ta phải sử dụng nhiều nỗ lực của các cơ thể đạt được đủ tốc độ vợt trong một khoảng thời gian rất ngắn.

Có rất nhiều người thắc mắc rằng lực hút của trái đất không mạnh đến thế, và câu trả lời là: “Hãy nhìn điều gì nó đã làm với gương mặt của chúng ta”.

“Dr. Pat Keating found that on a free falling loop, the racket head gains approximately 5.5. miles per hour (=8.85 km/hr) on the first foot of the drop; then multiply 5.5 times the square root of the height of the drop. The result is the speed of the racket due to gravity.

This increased racket speed has a multiple effect on the speed of the ball, and it helps explain why little kids who use the loop can hit the ball so hard.

In contrast to this, the person who goes straight back to the low point of his backswing has gained ZERO miles per hour as he starts to move into the ball. He must use alot more muscular effort to gain sufficient racket speed in a short period of time. The loop is impossible if you keep your elbow tight the whole swing.”

From <https://tt.tennis-warehouse.com/index.php?threads/forehand-consistency.36175>



Một ưu điểm thứ hai của cú lấy đà hình vòng cung là kiểu đánh bạn thực hiện đối với cả hai cú quả phải và quả trái đều giống nhau. Bằng cách luôn luôn đưa vợt và bàn tay cầm vợt xuống dưới điểm dự định đánh bóng 30cm (tại điểm xa nhất của cú lấy đà ra sau của bạn), bạn khắc sâu (carving) cùng một cú đánh đối với mọi độ cao của bóng.

Kiểu đánh của bạn phải luôn luôn giống nhau, trừ trường hợp với những cú bóng nảy lên quá cao hoặc quá thấp, và bạn sẽ thấy rằng dễ nguy trang các cú đánh với một người đứng tại lưới thấp hơn, vì họ không thể phát hiện ra được rằng bạn sẽ đánh hay lóp.

Thứ ba, những huấn luyện viên dạy đánh lấy đà thẳng ra sau sẽ viện lẽ rằng, “Nếu bạn muốn người ta đưa vợt thấp xuống hơn là điểm dự định đánh bóng, thì họ đã đưa nó xuống dưới rồi khi lấy đà thẳng ra sau”. Không may thay, **phần lớn các**

vận động viên lấy đà thẳng ra sau không làm được điều mà họ nghĩ là họ làm.

Họ thề rằng họ đã đưa vợt thấp xuống bên dưới điểm dự định 30cm, để đánh

ra topspin, nhưng thật ra vợt của họ vẫn cao ngang eo hay còn cao hơn nữa.

Tuy nhiên, khi họ nghiêng người đánh bóng, cánh tay đánh bóng của họ lại còn đi lên xa hơn và nâng vợt lên cao hơn là quả bóng đang đi tới. Điều này ép họ phải điều chỉnh vào thời điểm cuối cùng của cú đánh để đánh bóng tại mức nằm ngang.

Những “sự điều chỉnh” này, tất nhiên, làm cho họ đánh một cú ngang (flat)

chứ không có topspin. Những người đánh lấy đà thẳng ra sau tập luyện đúng cách – bằng cách đưa vợt ra sau ở mức cao ngang eo và hạ xuống ngang mức đầu gối – thực sự là họ sử dụng một cú đánh lấy đà hình vòng cung cải biên. Tuy nhiên, sẽ làm cho họ mất đi một cú đánh đầy uy lực.

Bạn sử dụng cú lấy đà thẳng ra sau, đừng làm thay đổi, là bạn đã thành công. Hãy quan sát các vận động viên nhà nghề đánh các cú quả phải và quả trái của họ. Gần như họ đều sử dụng cú đánh lấy đà hình vòng cung căn bản, trừ khi họ cố ý đánh với underspin. Đôi khi, sự ngoại lệ của nguyên tắc này là vận động viên đánh quả phải hay quả trái hai tay, họ trông cậy vào việc duỗi người lên trên hơn là trông cậy vào một cánh tay độc lập đánh lên.



Thế đứng mở quả phải (Open Stance Forehand)

Trong một thập niên vừa qua. Đã nhiều cuộc tranh luận trong giới quần vợt về kiểu đứng hay nhất để đánh bóng.

Vợt không quan tâm đến việc bạn đứng kiểu nào miễn là bạn làm cho vợt thực hiện đúng cách, do đó **vấn đề thực ra là bạn có dư đỉnh lên lưới hay không.**

- Vận động viên nào **bước thẳng tới bóng và có trọng lực phía trước của chân trước là đã ở tư thế sẵn sàng để tiến lên lưới.**
- Vận động viên nào **đứng đối diện lưới và đưa vợt vòng quanh cổ thường sẽ chạy lùi về trung tâm sân.**

Điều này có nghĩa là vận động viên nào đứng hướng về lưới chắc chắn sẽ gặp khó khăn lớn khi muốn đứng vào vị trí mong muốn tại lưới khi, hoặc trước khi, đối thủ đánh cú passing.

Vào thập niên 80 -90 các vận động viên Tây Ban Nha làm một cuộc đột nhập vĩ đại vào giới quần vợt nhà nghề bằng những tay vợt đánh bóng xuất sắc với tư thế đứng mở. Tây Ban Nha sản sinh ra rất nhiều ngôi sao, nhưng thành tựu lớn là trên sân chậm, nơi mà các trận đấu kéo dài tại đường biên cuối sân nói lên cú đánh. Yếu điểm lớn nhất của họ là ở trên sân cỏ, nơi mà bóng nảy thấp và chuỗi nhanh trên mặt sân, và các chuyển động nhanh tới lưới là quan trọng.

Có rất nhiều người hỏi rằng “Tại sao không khuyến khích mọi người đánh bóng với tư thế mở?” Nếu khuyến khích thì nên khuyến khích mọi người đánh với những tư thế thẳng bằng khác nhau. **Tuy nhiên, kỹ thuật được ưa thích nhiều nhất là bước thẳng tới bóng bất cứ lúc nào có thể, vì bất cứ cú đánh nào mà một người đánh ra áp đặt được đối thủ vào thế dễ bị tấn công phải được kèm theo bằng sự cố gắng lên lưới.**

Một câu hỏi khác nữa là: “Nếu các vận động viên đánh bóng với tư thế mở có thể đứng đối diện lưới đánh thật mạnh tại sao họ lại phải cong người lại?” Khi đo thân người cong lại của các vận động viên đứng mở, thường thì họ hay cong người lại nhiều hơn nhiều so với một vận động viên đứng với tư thế đóng kín (cạnh bên thân hướng về lưới). Và đó là vì sao họ có thể đánh bóng mạnh tại đường biên cuối sân. Nhưng điều đó trái ngược với những gì phần lớn các quan sát viên thật sự nhìn thấy. Khi bạn quan sát một vận động viên đứng mở đã cong người lại ít nhất là 90 độ. Một vận động viên đứng với tư thế đóng gờ vai trước hướng về phía đối thủ sẽ cong người khoảng 45 độ.

Câu cuối cùng là bấu bạn không có ý định lên lưới khi đối thủ đang ở tư thế dễ bị tấn công, điều đó thật vô nghĩa khi bạn cố luyện tập cực khổ để đưa chân trước ra ngoài về phía lưới khi đánh một cú cuối sân quả phải.

Nhưng nếu bạn muốn “tóm cổ” đối thủ khi anh ta đứng không đúng tư thế để đánh bóng, bạn phải tập bước thẳng tới bóng để chuẩn bị cho một sự bắt đầu lên lưới nhanh. Pete Sampras đánh cả hai cách, nhưng hiếm khi nhìn thấy anh ta đứng hướng về lưới khi anh ta dự định lên lưới.

Nói cách khác, trước khi Mỹ thi đấu với Hà Lan trong giải cúp Davis vào năm 1997, Andre Agassi thú nhận rằng anh ta không định lên lưới. Cũng được, nếu bạn có cú đánh quả phải như Agassi, với các cú đánh cuối sân đầy uy lực - nhưng Agassi thường tạo nên những chiến thắng lớn và những thất bại tệ hại.

Đánh quả phải hai tay (2-handed Forehand)

Đánh hai tay cả hai bên, Pancho Segura có một cú đánh quả phải vĩ đại nhất trong lịch sử quần vợt, nhưng Monica Seles trở lên nổi tiếng vào thập niên 1990 với cú đánh quả phải hai tay. Trong thời đại của truyền hình, Monica nhận được khá nhiều hợp đồng quảng cáo và có nhiều và rất nhiều thanh niên bây giờ tập cầm vợt hai tay.

Vợt chẳng quan tâm đến việc bạn đang sử dụng miễn là người đánh bóng làm cho kiểu bay của vợt thực hiện đúng với các nguyên tắc vật lý.

Mặc dù vậy, người đánh hai tay đòi hỏi phải có những bước di chuyển chân ổn định để có thể xoay thân trên thẳng tới bóng. Có nhiều vận động viên không cong người lại được nên họ gần như không thể tập đánh hai tay quả trái, vì nó có một chút khác biệt giữa người đánh hai tay quả trái và hai tay quả phải).

Các chi tiết về cú quả phải

Bây giờ bạn đã có cú đánh quả phải trong đầu, sau đây toàn bộ cú đánh sẽ được giảng chi tiết hơn. Chỉ cần tập trung vào các chi tiết đặc trưng này bạn có thể hy vọng phát triển được một cú đánh liên tục đưa bóng vào sân dưới áp lực.

Tư thế sẵn sàng

Nhiều người trở lên mê mệt tư thế sẵn sàng vì đó là một trong một số rất ít thứ họ có thể thực hiện thành thạo nhất. Họ không có cú đánh quả phải hay quả trái nhưng họ có được tư thế sẵn sàng tốt nhất trong câu lạc bộ và bạn có thể nhìn thấy họ từ cách xa cả cây số.

Tuy nhiên, bạn đừng bao giờ quá lo lắng về một tư thế sẵn sàng tiêu chuẩn vì có một số người có thể từ bỏ các tư thế độc nhất vô nhị đó rất nhanh. Bên cạnh, nhiều vận động viên nhà nghề hành đầu nắm bắt được một kiểu tư thế sẵn sàng khác trước khi đối thủ đánh bóng.

Vì vậy, ý kiến là **phải tìm một tư thế nào có thể tạo được bước thứ nhất nhanh nhất đi về phía bóng và động tác xoay người nhanh nhất để có thể vào đúng tư thế sẵn sàng cho cú đánh.**

Để kiểm tra nó, hãy ra sân và nhờ một người bạn bấm giờ. Đứng hướng về phía một đối thủ tưởng tượng, vợt trong tay, trong khi bạn đứng giữa đường biên giữa. Khi bạn của bạn nói “Bắt đầu” hãy xoay và chạy đến cả hai đường biên hai bên của sân đấu đơn cho đến khi bạn tìm thấy một tư thế sẵn sàng nào giúp bạn chạy tới nhanh nhất.

Hãy nhớ rằng một khi đối thủ sắp đánh bóng, bạn không biết được cú đánh kế tiếp bóng sẽ đến phía quả phải hay quả trái, do đó hãy sẵn sàng để xoay người cho cả hai cú đánh với cùng một sự thông thả như nhau.

Xoay người lấy đà ra sau

Để nhân mạnh về việc lấy đà ra sau chính xác. **Các bạn cần biết rằng: “Khi sự chuẩn bị tốt, cú đánh cũng tốt”, vì một khi bạn đang ở giữa cú đánh thì bạn bị khóa chặt vào cú đánh rồi (The body is locked while it is in motion as the inertia and momentum will lead the body until it comes to a stop).**

Nghĩ rằng bạn có thể “dẫn” bóng hoặc điều khiển bóng bằng cách điều chỉnh cú đánh vào giây phút cuối cùng chỉ là một huyền thoại mà thôi.

Trên thực tế, trừ khi đường bóng của đối thủ đi quá chậm, **không thể có một cử động nào là thích hợp ở giữa cú đánh lại có thể là tích cực về mặt tự nhiên.**

Vì vậy, hãy ghi nhớ rằng sự chính xác của các cú đánh cuối sân sẽ nói lên được cú lấy đà như thế nào lúc ban đầu, hãy học hai điểm mấu chốt này khi bạn cố phát triển một cú quả phải mạnh mẽ:

- 1. phản ứng thật nhanh với cú đánh của đối thủ**
- 2. xoay cả hai vai cùng lúc khi bạn quay người để đưa vợt ra sau lấy đà.**

Không thể lấy đà ra sau quá sớm, vì mục tiêu của bạn là không bao giờ được vội vã đối với bất cứ cú đánh nào. Bạn càng tranh thủ được nhiều thời gian với các phản ứng mau lẹ và lấy đà ra sau nhanh chóng nhưng trôi chảy bao nhiêu, bạn càng có thể đánh bóng dễ dàng và nhịp nhàng bấy nhiêu.

Cũng hãy nhớ rằng, cú đánh hình vòng cung không liên tục mà được chia ra làm hai phần. Do đó, lúc bạn nhìn thấy bóng đi tới quả phải của bạn, hãy xoay người và bắt đầu đưa vợt ra sau – nhưng hãy giữ dừng để cho vợt rơi và hạ người xuống cho đến lúc bạn sẵn sàng bước thẳng tới bóng.

Ngay cả khi bạn chạy để vào tư thế sẵn sàng, đưa đầu vợt sau ngang tầm mắt và nhắm lên trên. Nếu bạn chờ đến khi bạn bước đến bóng lúc đó mới đưa vợt ra sau, bạn sẽ luôn luôn phải vội vã và bạn sẽ có một kiểu đánh bóng bất thường.

Một cú lấy đà ra sau trễ, cũng sẽ dẫn đến việc ngã cổ tay ra sau – đó là một trong những sai sót gây tổn hại nghiêm trọng mà bạn có thể mắc phải.

Vì lấy đà ra sau sớm là quan trọng, nên đừng bao giờ để cánh tay cầm vợt đi đơn lẻ. Quay hoặc cong hai vai cùng lúc với vợt như vậy bạn có thể truyền năng lượng này vào bóng, vì đó là năng lượng do động tác duỗi người (Uncoil) cung cấp thêm sức mạnh lúc chạm bóng, để hợp cùng với lực sinh ra do việc chuyển động tới trước của cánh tay đánh bóng. Khi bạn đẩy vợt ra sau đơn lẻ, bạn cử động cánh tay riêng rẽ đi tới trước, và nó đòi hỏi phải có một cánh tay mạnh mẽ hơn. Nhưng bằng cách cong người lại đồng bộ với vợt, bạn có thể quay người đánh bóng thật mạnh mà chỉ sử dụng một ít lực.

Chuẩn bị sớm và xoay tròn vai hướng vào bóng trong khi lấy đà là một điều rất cơ bản – tuy nhiên vẫn thường xuyên bị bỏ qua – đó là nhân tố chính của quần vợt mà Jack Kramer rất ghét bị thiếu, khi tập dượt với các vận động viên không có động tác này ghi khắc trong các cú đánh. Anh ta nói: “Ôi trời, này nhóc, nếu anh không xoay vai lại, làm thế quái nào mà anh mong chơi được môn này?”. Để buộc vai trước (vai trái, nếu bạn cầm vợt tay phải) xoay về hướng lưới, Jack đưa bàn tay trái lên cổ cây vợt, như vậy anh ta phải đẩy vai phải ra sau khi anh ta làm động tác xoay này, như vậy vợt sẽ không bao giờ đi xa ra khỏi bàn tay trái của anh ta.

Một cách khác để giúp bạn quay ra sau, đối với cả quả phải và quả trái, là tưởng tượng rằng sự bắt đầu của bạn nằm ở mặt sau của mỗi xương vai và bạn muốn quay và cho mỗi người thấy bạn là ai. Các em bé nắm bắt ý này rất nhanh và một số trong các em sẽ quay vai này ra sau và nói: “Xin chào, tên tôi là An”.

Vợt cổ tay và lòng bàn tay đối với cú lấy đà ra sau

Thông qua những gì về cú đánh quả trái và quả phải, điều cần nhấn mạnh là không phải việc bạn đánh mạnh đến mức nào, hoặc là sức mạnh của cánh tay sẽ làm cho bạn được nổi tiếng. Chính là việc bạn giữ cho thân người và vợt di chuyển đồng bộ với nhau (**Unit Turn**), bằng cách cong người ra sau cùng một lúc (**Coil**) và duỗi người tới trước cùng một lúc (**Uncoil**), và lên trên (**Low to High**) cũng cùng một lúc. Vì vậy, bạn không cần làm bất cứ điều gì sẽ gây tổn hại đến mối quan hệ giữa thân người và cánh tay đánh bóng. Nói thì rất dễ, làm lại rất khó, nhưng vẫn có nhiều cách để bạn giảm mọi thất bại đến mức tối đa dưới áp lực.

Cơ thể dường như có một khả năng bẩm sinh quay thẳng tới bóng vào thời gian thích hợp. Ném bóng cho người hoàn toàn mới tập chơi và nói với họ: “Đánh khi bạn nghĩ là đúng lúc”. Nếu chỉ nhìn vào thân người của họ di chuyển để đánh bóng, mọi người sẽ nghĩ: “Tuyệt”.

Tuy nhiên, họ hiếm khi đánh bóng chính xác vì vợt của họ hoạt động không đồng bộ: Vợt đánh đi quá cao hoặc quá thấp, quá sớm hoặc quá muộn, mặt vợt quá mở hoặc quá đóng, hoặc là một sự kết hợp giữa các yếu tố này với nhau. **Và nguyên nhân chính vẫn là cánh tay đánh bóng của mình.**

Vợt

Hãy để cho việc xoay hai vai đi vòng quanh đưa vợt ra sau, với đầu vợt thực sự được nâng lên cao hơn mức cổ tay, một góc khoảng 45 độ. Nếu bạn xoay thân trên, thì vợt chỉ di chuyển đến khi nó nhắm thẳng tới hàng rào cuối sân mà thôi, và động tác này luôn luôn xảy ra một cách tự động; với điều kiện cổ tay giữ nguyên.

Trên thực tế, một số người đánh quả phải hay hơn trong giới nhà nghề không đưa vợt ra sau xa như thế. Bằng cách thu ngắn cú lấy đà ra sau, vì hai lý do sau:

1. Dễ dàng để giữ cho cánh tay đánh bóng di chuyển đồng bộ với thân người
2. Khi đánh bóng – di chuyển đầu vợt từ thấp đến cao một cách đều đặn vì vợt có một khoảng cách ngắn hơn để đi tới bóng (Cho nên một số vận động viên nhà nghề thường khuyên các vận động viên trung bình khi đánh, lấy đà “thẳng ra sau” để tránh những sai phạm chung đối với cú lấy đà hình vòng cung, bắt đầu cú lấy đà ra sau quá cao).

Và đó cũng là nguyên nhân vì sao những người lấy đà hình vòng cung được khuyên chỉ nên đưa vợt ra sau cao ngang tầm mắt để giữ một cú lấy đà ra sau ngắn.

Dụng cụ chơi quần vợt ngày nay rất phong phú, làm phát triển nhanh môn thể thao này. Các cú đánh đi nhanh hơn và thời gian phản ứng ngắn hơn. Kết quả là, các cú đánh bị bắt buộc phải thu ngắn lại. Tiến sĩ vật lý Howard Brody phát biểu rằng một công thức tốt để đo tốc độ bóng là lấy 50% của tốc độ bóng đi tới của đối thủ, cộng 1,5 lần tốc độ đầu vợt của bạn.

Có nghĩa là đối thủ càng đánh bóng mạnh chừng nào, bạn sẽ càng có thể đánh bóng dễ dàng để tạo nên tốc độ mong muốn.

Một thuận lợi khác của cú lấy đà ngắn là dễ dàng giữ vợt đi đồng bộ với việc duỗi người hơn là một cú lấy đà dài hơn.

Điểm mấu chốt là bạn luôn giữ vợt ở mặt trước của thân người và không để cho vợt đi vòng quanh mặt sau của bạn. Điều mà phần lớn các vận động viên

giỏi thực hiện để đảm bảo việc này là hơi nâng cùi chỏ lên khi lấy đà ra sau, nó thực sự ngăn cản bạn không nghiêng vợt ra sau quá xa.

Cổ tay

Trừ khi bạn cố đánh với quả phải “pre-stretch” đã được mô tả từ đầu chương, và nếu bạn tạo ra một đầu vợt thẳng đứng lúc đánh bóng, cổ tay đánh bóng phải được giữ cho vững chắc và không được thay đổi tư thế nguyên thủy của cú đánh lấy đà ra sau hoặc của động tác tới trước.

Bất kể bạn đánh trôi chảy như thế nào nhưng nếu bạn để cho cổ tay ngã ra sau khi lấy đà ra sau (**Supinate the hand**), đầu vợt sẽ không còn đồng bộ với hai vai. Bạn sẽ tự tránh được hàng tấn nỗi đau buồn khi là một vận động viên quần vợt, và bạn có thể ngăn ngừa không bao giờ để nó xảy ra. Vì khi bạn ngửa cổ tay ra sau, bạn không chỉ phạm sai sót ban đầu, lúc đó bạn phải làm thêm một động tác để đưa cổ tay và vợt trở về sự đồng bộ với thân người.

Vấn đề tất nhiên là làm sao để giữ cho cổ tay không ngửa ra sau (**Not to let the wrist supinated but still laid-back**).

Thứ nhất, đừng đưa cánh tay đánh bóng ra sau theo kiểu riêng rẽ. Hãy để cho thân người làm việc bằng cách xoay cả hai vai trong khi vẫn giữ cho cổ tay luôn vững chắc.

Thứ hai, **khi bạn lấy đà ra sau khi chuẩn bị đánh quả phải, hãy bắt đầu bằng cùi chỏ tay đánh bóng hơi nâng lên và gập lại khi bạn kéo vợt ra, thay vì giữ cánh tay thẳng.**

Hãy tự thử làm bằng cách đặt chân sau tỳ lên trên đường biên và hãy xem cùi chỏ có đi ngang đường biên trước cổ tay và vợt khi lấy đà ra sau một chút. Bạn càng có khuynh hướng ngửa cổ tay ra sau bao nhiêu, bạn càng phải nâng lên và gập cùi chỏ lại. Hãy thử nghiệm để xem cần làm điều gì để giữ được cổ tay ở tư thế cố định của nó.

Thứ ba, **hãy nghĩ nhớ cú lấy đà hình vòng cung như là một cú đánh có hai phần và không phải là động tác liên tục. Đưa vợt ra sau nhanh chóng, và giữ dừng để vợt rơi xuống cho đến khi bạn bước ra ngoài trên chân trước.**

Khi bạn bắt đầu cú đánh quá trễ – cho dù với cú lấy đà hình vòng cung hay cú lấy đà thẳng ra sau – có thể bạn nghĩ rằng bạn có thể phục hồi lại bằng cách dùng cánh tay đánh bóng một cách đột ngột khi lấy đà ra sau di chuyển thẳng đến bóng.

Nhưng nghiên cứu cho thấy rằng điều đó không thể xảy ra. Khi cánh tay của bạn giảm tốc độ đột ngột, vợt sẽ tăng tốc và tiếp tục đi ra sau, làm cổ tay ngửa ra sau.

Chỉ bằng cách đưa vợt ra sau đủ sớm để phục hồi lại từ sự giảm tốc – tăng tốc này, và bằng cách dẫn dắt với cùi chỏ nâng lên, bạn có thể giữ cho vợt di chuyển đồng bộ với thân người.

Lại một lần nữa: sự thành công của cú đánh hầu như hoàn toàn phụ thuộc vào cú lấy đà sau.

Lòng bàn tay

Hãy nhớ, bạn cần giữ mặt vợt và lòng bàn tay di chuyển cùng lúc bằng tư thế nguyên thủy của nó, vì lòng bàn tay kiểm soát hướng và độ chính xác tốt nhất. Nếu bạn giữ cho lòng bàn tay và mặt vợt thẳng hàng chính xác theo cùng một cách, lúc đó tất cả những gì bạn cần làm là tiếp tục để cho lòng bàn tay di chuyển về phía mục tiêu và bạn sẽ nhẽ nhõm – nếu bạn đưa vào một động tác nâng chính xác.

Vào năm 1996, hai tiến sĩ Gideon Ariel và Andrei Vorobiev hoàn thành một chương trình nghiên cứu về cú đánh quả phải của Andre Agassi. Điều khá ngạc nhiên khi nhận thấy rằng anh ta không hề có cử động cổ tay trong cú đánh quả phải ngay trước khi chạm bóng. Cổ tay anh ta cố định và lòng bàn tay của anh ta nhắm tới mục tiêu trước và trong khi đánh bóng.

Tuy vậy, khi bạn nhìn Andre Agassi trên truyền hình, trông có vẻ như anh ta đập nhanh vào bóng bằng cử động của cổ tay. Đúng vậy, thực ra vợt của anh ta ngã ra sau khi lấy đà sau trong lúc cánh tay của anh ta đang đi tới trước lúc ấy vợt của anh ta bị ép về phía sau, làm căng các cơ căng tay tạo cho nó giống như một dải băng cao su. Nhưng hầu hết các động tác tới trước của vợt, không hề có đến một cử động nhỏ nào của cổ tay.

Để tạo được mặt vợt thẳng đứng vào lúc chạm bóng, lòng bàn tay của bạn và vợt phải được quay xuống hay hơi hướng thẳng xuống lúc gần hết cú lấy đà ra sau (nhìn thấy mặt vợt hơi úp xuống).

Thứ nhất, nếu vợt thẳng đứng từ trên xuống tại điểm thấp nhất của cú lấy đà ra sau, bạn giữ cho cổ tay cố định và tưởng tượng khi bạn di chuyển thẳng tới một quả bóng, bạn sẽ thấy vợt của bạn quay mặt hướng thẳng lên trên vào lúc chạm bóng.

Để sửa đổi, đặt mặt vợt thẳng đứng tại điểm mà bình thường bạn đánh vào bóng. Sau đó giữ chặt cổ tay tại điểm đó, giữ nguyên cổ tay và từ từ để cho cánh tay cầm vợt đi thật chậm ra sau bằng một động tác tự nhiên, rồi lại làm lại động tác đi tới trước. Tại điểm thấp nhất của cú đánh lấy đà ra sau bạn sẽ nhận ra rằng mặt vợt không thẳng đứng (hơi úp xuống như nói ở trên), mặt vợt hơi nhắm xuống mặt đất.

Rồi bạn đưa vợt đi tới trước, không thay đổi tư thế cổ tay, và đưa vợt đến điểm chạm bóng. Bây giờ vợt phải thẳng đứng trở lại. Hãy lập lại bài tập và quan sát kỹ từng giai đoạn của cú đánh. Thậm chí bạn hãy nhắm mắt lại và thử cảm nhận xem để vợt và lòng bàn tay nhắm xuống sân như thế nào. Nếu mặt vợt không kết thúc với tư thế thẳng đứng lúc chạm bóng, hãy thử với lòng bàn tay cho đến khi nào bạn phát hiện ra bạn phải hướng nó xuống dưới đến cỡ nào khi lấy đà ra sau. Hơi dẫn đường bằng cùi chỏ khi lấy đà ra sau cũng sẽ giúp cho bạn giữ được lòng bàn tay hướng xuống.

Khi bạn tập bài tập này, hãy nhớ bắt đầu và chấm dứt vợt ở nơi mà thực sự bạn đã chạm bóng. Trong khoảnh khắc, đừng mắc sai lầm là để cho bóng thẳng hàng với hông bên phải. Vợt có thể thẳng đứng tại điểm đó, nhưng thật ra bạn chạm bóng ở khoảng 30cm sau đó, nghĩa là bạn đã đánh bóng quá trễ.

Các vận động viên nhà nghề như Rod Laver và Bjorn Borg thực sự đẩy lòng bàn tay này xuống khi lấy đà ra sau – cổ tay được giữ nguyên không thay đổi – khi họ dự trù đánh với topspin. Bạn hãy tự thử nó và xem các cú đánh gọn gàng và vững chắc như thế nào khi bạn đánh bóng chính xác. Nếu bóng luôn vào lưới, hoặc ngay cả chính bên phía của bạn trên sân, đừng nản lòng, và đừng nghiêng mặt vợt để điều chỉnh. **Tất cả những gì bạn phải làm là chùng đầu gối xuống để bạn có thể đánh bóng từ thấp đến cao một cách chính xác.**

Chùng gối và đưa vợt xuống thấp

Bạn hãy luyện tập thành thạo việc lên đóng bóng và tập làm ba việc đơn giản: đưa đầu vợt xuống dưới điểm dự định đánh bóng 30cm, đánh bóng với đầu vợt thẳng đứng, và đi theo lên suốt tới dưới cằm với một góc khoảng 30 độ tính từ sân.

Nhưng trên thực tế, mỗi người rất khó để chùng gối và hạ đầu vợt xuống dưới bóng.

Vấn đề là một cảm giác không tự nhiên khi đưa vợt xuống thấp và duy trì tư thế đó khi lấy đà ra sau. Khi một người nào đó đưa vợt xuống thấp hơn là mục tiêu phải bị đánh, họ cảm thấy như họ sắp đánh hụt. Một phụ nữ ngồi xổm ăn sáng bên một gánh hàng rong, một tiếng sau chị ta đến tập đánh bóng trên sân và nói: “Thật tình mà nói, đầu gối của tôi không gập lại được”.

Hơn nữa, mọi người thường có hình ảnh về bản thân họ rất khác so với những gì mà chúng tôi cho họ xem trên băng video mà chúng tôi thu được. Một lần có một

người đàn ông đã nói với tất cả sự nghiêm chỉnh của anh ta: “Tôi nghĩ là máy quay của anh bị trục trặc. Nó không cho thấy là tôi đã chùng gối”.

Một ông chủ tịch công ty kinh doanh nhà và đầu tư cổ phiếu đã nói: “Tôi điều khiển hàng chục công việc mỗi ngày. Nếu tất cả những gì tôi cần làm là kiểm soát ba sự thay đổi nhỏ trong quần vợt, tôi sẽ nổi tiếng với môn chơi này”. Do đó ông ta vội vàng ra sân, đánh vài cú và hỏi với vẻ đầy mong đợi: “Cú lấy đà ra sau của tôi như thế nào?” Mặc dù ông ta nghĩ rằng vợt của ông ta đang ở dưới thấp, thường thường nó vẫn còn cao hơn đầu của ông ta và chúng chúng tôi bắt buộc phải nói: “Vẫn còn hơi cao đấy”. Trí thông minh của ông ta biết ông ta phải đưa vợt xuống thấp hơn, do đó ông ta phải thực sự chùng gối lại, nhưng cái vợt chết tiệt vẫn dựng đứng lên quanh đầu ông ta: “Tôi làm được rồi!” ông ta nghĩ thế. Nhưng thực sự lúc đó có thể dùng vợt của ông ta để làm một cái giá treo nón.

Hãy nhớ rằng, tưởng tượng ra bạn đang hạ người xuống là rất dễ nhưng thực hiện nó thì thực sự lại khác. Bạn phải chiến đấu chống lại một chương ngại vô hình để chùng gối và đưa vợt xuống cùng một lúc với nhau. Hãy cố nhận thức gần như chắc chắn bạn không bao giờ có thể chùng người đủ thấp. Hãy phóng đại thêm, vì ngay cả khi bạn nghĩ rằng bạn đã xuống thấp, gần như chắc chắn rằng bạn vẫn còn rất cao – cho đến khi bạn khắc sâu được một cú đánh chính xác.

Rod Laver chạm sân bằng một đầu gối để đánh một quả bóng cao ngang đầu gối, tuy nhiên phần lớn mọi người sẽ không chùng gối xuống thấp đến mức đó. Họ chỉ nói một cách đơn giản rằng: “Không sao, tôi sẽ chỉ cần điều chỉnh cú đánh lại một chút”. Và thay vào họ gần như cào sân bằng vợt và bằng bàn tay đánh bóng, đơn giản họ chỉ nói lỏng cổ tay, hạ đầu vợt xuống, và nghiêng mặt vợt lại.

Điều này thường sẽ tạo lên một cú đánh cao qua lưới khác thường, hoặc là cao qua hàng rào cuối sân. Mỗi lần bạn không đưa được vợt và bàn tay cầm vợt thấp xuống hơn quả bóng đang đi gần tới điểm xa nhất của cú lấy đà ra sau, bạn phải sửa đổi cú đánh của bạn lại để có được mặt vợt chính xác, thẳng đứng vào lúc đánh bóng.

Nếu mục đích của bạn là đánh bóng đều đặn và sử dụng cú đánh topsin, lúc đó **việc không hạ thấp xuống được đối với mọi cú đánh cuối sân sẽ làm cho bạn bắt buộc phải có một cú đánh khác đối với mọi độ cao của bóng** – và đó là công thức để thua trong quần vợt hay.

Tính thời gian hạ vợt xuống của cú đánh hình vòng cung

Trừ khi bạn chạy đến bóng trễ nên không thể thực hiện một cú đánh lấy đà hình vòng cung liên tục, **bạn sẽ phát triển được một cú đánh đều đặn và không lỗi nhiều hơn nếu bạn quay hai vai và đưa vợt ra sau nhanh chóng – nhắm tới hàng rào cuối sân – và chậm hạ vợt và cánh tay đánh bóng xuống cho đến khi bạn bước thẳng tới bóng.**

Ngay cả khi bắt đầu thành lĩnh, cú rơi này sinh ra một năng lượng đáng kể và vì vậy phát ra một lực lớn hơn trong cú đánh của bạn hơn là nếu bạn chỉ đưa vợt lấy đà thẳng ra sau xuống đến khoảng ngang đầu gối trước khi di chuyển thẳng tới bóng.

Vấn đề là bạn phải biết khi nào là lúc chùng gối và để cho vợt và cánh tay

cầm vợt hạ xuống khi bóng đi tới gần. Hãy tập bài tập “ngồi và đánh” để biết sự phối hợp các động tác chính xác, rồi ra sân để tập phát triển cách tính toán thời gian khi có bóng bay trong sân. Tìm một máy bắn bóng hoặc một người bạn có thể cung cấp cho bạn hàng tá quả bóng đến cùng một khu vực để bạn có thể chỉ tập trung và một việc là đưa vợt xuống với cổ tay cố định ngay lúc đùi của bạn bắt đầu hạ xuống và chân trước bước ra ngoài.

Hãy nhớ rằng, trọng lượng của bạn được chia đều cho cả hai chân vào thời điểm này, và bây giờ cánh tay đánh bóng và đùi được thoải mái tiến tới trước và lên trên khi bạn duỗi các phần của thân người. Thành quả là nhịp độ tối đa và sức mạnh từ cú đánh.

Hãy nhớ rằng bạn chỉ phải chùng gối xuống đủ để có thể đưa vợt thoải mái xuống dưới khoảng 30cm hoặc tương đương như vậy xuống dưới điểm dự định đánh bóng. Bài tập ngồi và đánh rất quan trọng cần thiết cho người cầm vợt đánh qua trái một tay.

Nếu bạn hạ đầu vợt quá nhanh, bạn phải chờ tại đáy của đường vòng cung, và như vậy có thể bạn sẽ loại trừ cú hình vòng cung, vì bạn vừa mới đánh mất tiềm lực mà bạn có được nhờ cử động liên tục từ đầu cú hình vòng cung trong suốt quá trình đánh bóng.

Nếu bạn hạ vợt xuống trễ, bạn phải đột ngột đánh cắt ngang thân người để có thể chạm bóng đúng lúc.

Một lý lẽ thường được nghe là sử dụng cú hình vòng cung mất quá nhiều thời gian. Nhưng kết quả là một quá trình tâm lý chính xác giống như vậy rất cần thiết dù bạn đánh theo cách lấy đà hình vòng cung hay thẳng ra sau.

Đánh bóng

Nếu bạn bước thẳng đến bóng, bóng phải được đánh khi bóng ở bằng hoặc là hơi ở phía trước bên phía gần với lưới hơn thân người bạn, trong khi cùi chỏ ở trong một tư thế hơi gấp lại cách xa thân người từ 15cm -25cm.

Bóng được đánh càng xa hơn với cùng số năng lượng bạn sử dụng để đánh, miễn là bạn giữ được cổ tay vững chắc và vẫn cảm thấy thoải mái.

Vào năm 1990, một số vận động viên nhà nghề đã đánh cú phải tương tự như một người ném ra. Đã gây nên một cuộc bàn cãi. Thân người của họ duỗi ra phía trước cú đánh giống như họ đang đẩy vợt đi trong suốt cú đánh. Vận động viên Conchita Martinez của Tây Ban Nha vô địch Wimbledon năm 1994 và Arantxa Sanchez Vicario (đoạt giải Pháp mở rộng năm 1989), cả hai đều đánh theo kiểu này. **(The Alexander Technique – by Gary Adelman – TennisOne - <https://tennisone.tennisplayer.net/club/lessons/adelman/power/power.php>)**

Nhưng lại một lần nữa, trọng lực của họ luôn hướng ngược trở về trung tâm của đường biên cuối sân và họ thấy rằng hầu như không thể nào lên lưới khi thi đấu đơn.

Có hai điều cần quan tâm về bóng và vợt vào lúc chạm nhau:

Thứ nhất, **phải biết để mắt vợt thẳng đứng lúc đánh bóng thực ra nghĩa là thế nào (đó là điều kiện tiên quyết để tạo ra topsin).** Phần lớn người ta không có cảm giác này. Trong một lớp huấn luyện quần vợt cho người mới tập, khi được đề nghị nhắm mắt lại đánh bóng và dùng vợt nơi mà thông thường họ vẫn chạm bóng. Họ hỏi: “Cảm thấy như thế nào?” Họ nói “Tuyệt”. Nhưng nói chung lúc đó mặt vợt của họ thường hướng lên trời và cú đánh của họ hướng về sân kế bên.

Rồi lại bảo họ tiếp tục nhắm mắt lại và sửa vợt sang tư thế thích hợp lúc đánh vào bóng. Và lại hỏi: “Cảm thấy nó như thế nào?” Họ nói “Khó chịu”. Nhưng lời khuyên của mọi người là: “Hãy nghỉ ngơi và luyện tập cảm giác khó chịu này ... nó sẽ dẫn bạn đến các trận chung kết”.

Thứ hai, **chỉ là một huyền thoại rằng các vận động viên có thể cảm nhận bóng trên dây vợt hoặc hướng bóng về phía mục tiêu. Thực ra bóng chỉ nằm trên dây vợt trong vòng từ bốn đến sáu giây trước khi nó được đánh ra, khi bạn cảm thấy bóng chạm vào dây vợt, là bóng đã dời đi rồi.**

Điều này không có nghĩa là bạn có thể chạm bóng và đưa vợt đi bất cứ nơi nào theo đà đi của vợt. Ngược lại, vợt chạm vào bóng trong một khoảng khắc chớp nhoáng khiến bạn cần phát triển một cú đánh từ thấp đến cao “thẳng tới mục tiêu” cho phép bạn chạm bóng trong khoảng từ 15 – 45 cm. Điều này làm cho bạn đánh bóng không đúng lúc mà vẫn tốt.

Nhắm vào bóng mà đánh, không phải vào đối thủ

Điều duy nhất sẽ làm cho bạn trở lên một vận động viên quần vợt tài giỏi là mối quan hệ giữa bạn và bóng, do đó hãy quan tâm tới nó. Hãy luôn theo dõi bóng lâu đến mức bạn có thể làm, và tập trung vào điểm chạm bóng cho đến khi phần trên cánh tay hoặc vai đi lên và lướt qua cằm. Rồi lúc đó bạn hãy nâng cằm và ngược mắt để dõi theo bóng đi qua lưới.

Khi bạn để mắt xuống (bóng) lâu như vậy, bạn sẽ có cảm giác hoảng sợ rằng cú đánh trả của đối thủ sẽ đập trúng vào người của bạn. Nhưng trên thực tế, khi bạn đánh bóng từ đường biên cuối sân theo cách đó, cú đánh của bạn chưa đưa bóng đi đến lưới vào lúc bạn ngược mắt lên để theo dõi bóng.

Hãy thử đi! Bạn sẽ nhận thấy bạn vẫn có dư thời gian để nhìn thấy bóng rơi vào chỗ nào bên kia sân đối phương và trở vào tư thế sẵn sàng để đối phó với cú đánh trả kế tiếp của đối thủ.

Vì mắt của chúng ta không thể nhìn theo bóng đi khắp nơi rồi chạm vào vợt, nên hãy cố gắng luyện tập: “Giữ cho đầu của các bạn cúi xuống và tập nhìn vợt của bạn đi qua trước mắt”.

Giữ cho mắt nhìn xuống điểm chạm bóng đồng thời cũng đảm bảo rằng bạn không nâng cằm lên sớm, vì nếu bạn nâng cằm lên sớm sẽ làm hỏng mối quan hệ giữa đầu của bạn và vợt.

Nếu trung tâm mắt vợt của bạn sắp sửa chạm bóng, và bất ngờ bạn nâng cầm lên, như vậy bạn sẽ nâng vợt lên và làm cho bạn đánh bóng xa trung tâm mắt vợt. Đó là một nguyên nhân quan trọng khiến cho bạn đôi khi – nhưng có thể là thường xuyên – đánh bóng vào khung vợt.

Có một số huấn luyện viên thuyết phục rằng khi bạn để cho mắt nhìn xuống cho đến khi cánh tay của bạn chạm vào cầm theo đà đi của vợt sau khi đánh bóng, vai của bạn “cứng lại” và bạn sẽ không thể cử động nó một cách chính xác khi bạn chạm vào bóng. Nhưng khái niệm này đã không được chấp nhận.

Để cho đầu và mắt nhìn xuống đồng thời cũng là một điểm mấu chốt cho một cú đánh gôn, và chắc chắn rằng nó không làm cho vai hay hông của bạn ngừng di chuyển một cách có hiệu quả trong suốt quá trình đánh bóng của môn thể thao này.

Nên nhớ đà đi của vợt chính xác cũng sẽ giúp cho bạn giữ đầu cúi xuống khi bạn đánh bóng. Có một số người nghĩ rằng họ chụp được hình trước khi họ thực sự thả lá chắn sáng, và vì vậy họ bấm máy (để) đẩy lá chắn sáng ra không đúng lúc.

Trong quần vợt, nếu bạn không nhận thấy tầm quan trọng của việc đi theo hết đà đi của vợt lên trên và ra ngoài, bạn có khynh hướng đẩy bóng đi vào lúc hoặc trước lúc chạm bóng.

Rất nhiều người ngược mắt lên và kéo đầu lên trước khi bóng và vợt chạm nhau, tuy nhiên họ vẫn thề rằng họ thực sự nhìn thấy bóng đang chạm vào dây vợt. Vì vậy, đừng vội vã như thế lúc đánh bóng, cảm giác “ bóng dính vào dây vợt” càng lâu càng tốt, mặc dù bóng ở đó và đi trong chốc lát.

Khi vận tốc của bóng tăng lên, các cú đánh qua lại sẽ giảm xuống. Vì vậy hãy lưu ý đến đường bóng của bạn đang đánh ra xa, vì theo thống kê thì đó gần như chắc chắn là cú cuối cùng.

Đi theo bóng

Không chỉ riêng đối với cú quả phải mà với tất cả các cú đánh khác, hãy luôn cố gắng đánh bóng ngay phía trước (về phía lưới) - bên ngoài và xa thân người (về phía đường biên hai bên) – không bao giờ đánh bóng gần thân người.

Hãy xông xáo tấn công và đi theo bóng. Đừng để nó đến gần bạn. Có hai điểm quyết định cần được thực hiện ở đây.

Thứ nhất, **khi bạn đánh bóng đang ở trên cao, bạn giảm 50% thời gian phản ứng của đối thủ.** Các nghiên cứu cho thấy rằng thực sự bạn không tăng được thêm tốc độ bằng cách đánh bóng sớm, nhưng bạn làm giảm thời gian đón bóng sớm của đối thủ, bạn có nhiều thời gian trở về tư thế sẵn sàng (để đánh bóng đến mục tiêu mong muốn).

Ngay cả khi thi đấu với Steffi Graf trong thời kỳ rực rỡ nhất, Steffi càng đánh bóng mạnh bao nhiêu, bóng càng đi trở về Monica Seles nhanh bấy nhiêu – Một lần nữa, mấu chốt không phải là tốc độ bóng, nhưng là do Monica Seles đánh trả về quá nhanh, cao qua lưới và liên tục làm cho Graf phải di chuyển để đánh bóng.

Tất nhiên, phần lớn các vận động viên câu lạc bộ gặp thách thức lớn khi phải đánh bóng trên cao vì cú đánh của họ quá dài (quá dài vì họ lấy đà quá sâu nên đánh bóng trễ).

Nếu bạn có thể giữ vợt ở phía trước thân người và không để nó đi vòng ra phía sau thân của bạn, bạn có thể bắt đầu tấn công các đường bóng ngắn với lòng tin và sự thành công lớn hơn.

Thứ hai, bước thẳng tới bóng không tạo ra một lực lớn hơn, nhưng nó đặt trọng lực của bạn ở phía trước của bàn chân trước và tăng dần tốc độ lên lưới của bạn.

Dừng dòn trọng lượng ra chân sau trong lúc đánh bóng và đừng lùi lại trừ khi bạn hoàn toàn bị bắt buộc phải làm như vậy vì một đường bóng sâu.

Bạn càng bước ra phía trước ngoài xa bao nhiêu, và vẫn giữ được thăng bằng, bạn sẽ càng giữ được lòng bàn tay và vợt đi tới mục tiêu lâu hơn.

Một bước dài tới trước sẽ cho bạn một phạm vi lớn hơn để đánh bóng và vẫn đánh ra được một cú đánh thành công. Bạn càng bước ngắn, đà đi của vợt càng ngắn, và do đó bạn sẽ càng có khuynh hướng đẩy ngang qua thân người.

Một cú đánh ngang tương tự như quất một con quay, mà bạn phải giữ nó thăng bằng ở trên trọng tâm. Đó là vì sao những người đánh bóng đi ngang (flat) bước ngắn hơn, vì khi họ cố bước một bước dài thẳng tới bóng họ khó phân đoán cú đánh của mình.

Sau cú đánh, bạn có thể cho chân sau bước lên để gập chân trước nhưng đừng để nó rời khỏi mặt sân để bước tới trước, vì nó sẽ xoáy người trên một mặt phẳng nằm ngang và thường tạo ra một cú đánh đi ngang (flat) – **nên rê bàn chân phải từ bên phải sang trái quanh chân trái đang đứng làm trụ – Pivot the right foot around the left foot.**

Hướng dẫn luyện tập – Ngồi xuống ghế và đứng lên đánh bóng

Khi đánh các cú cuối sân với topspin, chính là hai đầu gối của bạn sẽ cho phép bạn hạ thấp người xuống để bạn có thể đánh với động tác nâng lên tự nhiên. Đầu gối thẳng đơ, đặc biệt là khi bóng tung lên cao khoảng ngang eo hay thấp hơn, thường nó sẽ dẫn đến hạ đầu vợt và kiểu đánh không hiệu quả.

Do đó nếu đầu gối của bạn có vẻ thường xuyên cứng ngắt trên sân quần vợt, hãy tập bài tập sau đây để giúp cho bạn có thể biết được rằng bạn phải gập đầu gối lại bao nhiêu đối với phần lớn các cú cuối sân, và kết hợp thân người và cánh tay đánh bóng khi lấy đà hình vòng cung sẽ cảm thấy như thế nào. (Thật ra bài tập này hữu ích nhiều hơn đối với quả trái, vì mỗi người có thể đứng cao hơn một chút khi đánh quả phải và vẫn dễ được đầu vợt ở tư thế thẳng đứng lúc đánh bóng).

Đứng quay lưng lại phía một cái ghế cao trung bình và hãy tưởng tượng rằng quả bóng vừa được đánh ra. Xoay người và đưa vợt ra sau lấy đà chuẩn bị đánh một cú vòng cung. Khi vợt và bàn tay cầm vợt hạ xuống để lướt qua đùi, hãy hạ hông xuống và bước về phía trước cùng lúc với chân trước.

Mông của bạn phải chạm vào ghế vào lúc chân trước của bạn kết thúc bước chân đi tới trước. Hãy nghĩ đến việc đưa đi một lúc ba điểm : vọt, mông và chân trước hạ xuống.

Bây giờ bạn đã sẵn sàng để tiến tới trước và lên trên với động tác từ thấp đến cao. (Tập giống như vọt với cú đánh quả trái).

Đồng thời hãy nhớ tập giữ cho đầu cố định và mắt nhìn xuống điểm chạm bóng khi bạn đánh lên.

Nếu bạn có thói quen ngược lên để xem quả bóng đang đi tới đâu khi bạn nâng người lên, bạn có thể làm xáo trộn kiểu đánh bóng của bạn.

Phần lớn mọi người thường hay từ chối chùng đầu gối vì họ sợ rằng họ sẽ không có đủ sức để đứng lên lại. Nhưng nếu bạn siêng năng luyện tập bài tập này, đùi của bạn sẽ rất khỏe, khi đó các cú đánh của bạn cải tiến nhiều hơn.

Đánh từ trong ra ngoài như một vận động viên đánh golf

Nếu bạn chuyển từ môn đánh gôn sang quần vợt, và bạn có một cú đánh gôn tốt, bạn chắc chắn phải là người hạnh phúc nhất. Số tiền mà bạn phải chi phí vào các bài học đánh gôn bây giờ đang sinh lời cho bạn, vì một cú đánh gôn hiệu quả và một cú đánh quả phải trong quần vợt chính xác chia sẻ những điểm quan trọng tương tự nhau, ví dụ :

1. Giữ đầu cúi xuống và mắt nhìn cố định tại điểm đánh bóng
2. Hai vai xoay đồng bộ trước khi chạm vào bóng một chút
3. Sức mạnh thực sự xuất phát từ các cử động của hông và đùi khi đánh bóng

4. Có một cử động từ trong ra ngoài của thân người và cánh tay trước lúc chạm bóng như vậy đánh vào bóng một cách thật chắc chắn.

Phần lớn các vận động viên quần vợt, đặc biệt là những người đánh bóng ngang (flat), rất khó khăn nắm bắt được khái niệm từ trong ra ngoài. Họ quen bắt đầu cú đánh ra ngoài xa với thân người, và di chuyển vào phía trong người với động tác đi tới trước của cánh tay. Cú đánh này đẩy bóng đi chéo sân và với lực yếu hơn.

Tuy nhiên, đánh từ trong ra ngoài, có nghĩa là cánh tay đánh bóng hơi gần hoặc “vào trong” phía thân người khi lấy đà ra sau và động tác đánh tới trước cách xa thân người. Lúc đầu bạn có cảm giác như bạn sẽ đánh bóng đi đến bên phải của mục tiêu.

Thực ra, đó là cảm giác mà bạn mong muốn. Nhưng nếu bạn có thể đưa vợt và bàn tay cầm vợt xuống thấp hơn bóng khi lấy đà ra sau và đánh từ trong ra ngoài, lòng bàn tay và mặt vợt sẽ nhắm về phía mục tiêu dự định của bạn lúc chạm bóng, và thường sẽ nằm song song với lưới.

Chuyển động từ trong ra ngoài góp phần cho một cú quả phải thành công theo nhiều cách.

Thứ nhất, **nó dẫn tới một sự kiểm soát hiệu quả hơn và đều đặn bằng cách cho phép mặt vợt lưu lại tại mục tiêu với bóng lâu hơn so với một cú đánh ngang (flat).** Nếu bạn có thể luyện tập một cú đánh lúc nào lòng bàn tay cũng đi về phía mục tiêu, ngay cả trước khi vợt chạm vào bóng, **bạn sẽ gia tăng khoảng cách mà bạn chạm bóng và vẫn đánh chính xác.**

Thứ hai, **một động tác từ trong ra ngoài sẽ ngăn cản bạn không đẩy vợt đi ngang qua người.**

Thứ ba, bằng cách bạn đánh bóng ở ngoài và xa thân người, sẽ làm tăng chiều dài đường bán kính của cú đánh và do đó mang đến cho bạn nhiều lực hơn nhưng vẫn chỉ dùng cùng số năng lượng để đánh bóng như vậy.

Và thứ tư, **vì năng lượng của bạn tuôn ra ngoài về hướng mục tiêu, bạn có thể đánh ra một cú đánh khó đối phó nhất: một cú passing chữ I khi đối thủ đang tiến lên lưới.** Tuy nhiên đánh từ trong ra ngoài không ngăn cản bạn đánh một cú chéo sân.

Giả sử bạn chùng người xuống một cách thích đáng bằng đùi và vợt, cử động của hông là mấu chốt của động tác từ trong ra ngoài. Khi bạn chuyển trọng lượng về phía trước thẳng tới bóng, xoay hông hơi ở phía trước của thân trên (như đánh gôn) để cho hông bên phải quay vào trong về phía mục tiêu.

Hãy nghĩ đến việc xoay tròn hông thẳng tới bóng và hướng quán tính của thân người bạn ra ngoài về phía trái của đối thủ (giả sử rằng cả hai người đều thuận tay phải).

Biết được lúc để xoay hông đúng lúc là một động tác khéo léo, và một số người nhận thấy hình dung lòng bàn tay của họ đánh ra ngoài về phía cột lưới bên phải là dễ dàng hơn, thay vì cố liên hệ với hông của họ.

Nhưng hãy nhớ rằng, sử dụng cánh tay nhiều hơn để hoàn thiện kiểu đánh, và để thân người phát ra lực. Trông cậy vào cánh tay của bạn để cung cấp sức mạnh sẽ dẫn đến các lỗi lớn hơn.

Một nguyên nhân khiến phần lớn các vận động viên gặp khó khăn khi đánh ngang: Khi bạn đánh ngang, hông của bạn muốn mang bạn đi vòng quanh giống như một bông vụ (con quay) và hầu như là không thể đánh tới trước và ra ngoài về phía mục tiêu của bạn. Bạn không thể chống lại các quy luật vật lý. Bạn đang đánh từ ngoài vào trong, ngang qua thân người, và mặt vợt của bạn chỉ có thể nhắm tới mục tiêu trong chốc lát. Điều này không cho bạn nhiều giới hạn về sai số của việc tính toán thời gian.

Sức mạnh thật sự sinh ra từ động tác duỗi người khi bạn vươn lên

Mọi người thường nói rằng họ đã được đọc hoặc được nghe nói : “Hạ thấp người xuống đối với bóng” đối với các cú đánh cuối sân. Chỉ thấy một vận động viên chuyên nghiệp duy nhất đứng thấp xuống khi đánh bóng, đó là Francoise Durr khi đánh quả trái. Còn lại **tất cả các vận động viên tài giỏi khác đều hạ thấp người xuống với bóng và vươn người lên đồng bộ với cú đánh tới trước và lên trên của họ.** Rất nhiều vận động viên nhà nghề nói rằng họ đều hạ thấp xuống đối với bóng, nhưng khi thu hình tốc độ cao của họ và tách các cử động ra, trọng lực của họ làm gần giống với động tác tới trước và lên trên khi họ đánh bóng.

(The Alexander Technique – by Gary Adelman – TennisOne -

<https://tennisone.tennisplayer.net/club/lessons/adelman/power/power.php>)

Khi hai tiến sĩ Ariel và Vorobiev tách rời các cử động cơ thể và cánh tay đánh của Andre Agassi, trọng lực của anh ta tạo nên một hình vòng cung giống như cú quả phải độc quyền của anh ta.

Một việc giống như vậy cũng xảy ra khi thực hiện phân tích các cú đánh của Jimmy Connors cho một công ty giấy. Thân người của anh ta nâng lên theo một góc gần bằng với góc mà anh ta đánh cú quả trái, khiến nó thường đẩy anh ta ra khỏi sân. Anh ta không làm như thế với một cú đánh quả phải, vì thường phạm mười lỗi so với một lỗi ở cú quả trái. Kết quả là động tác nâng lên này không mang đến cho người đánh nhiều lực như nó phải làm để cung cấp cùng một lực điều khiển giữa cơ thể và cánh tay đánh bóng trong lúc bạn thả các phần cơ thể để duỗi ra. Khi cả hai không thực hiện cùng những động tác giống nhau, nó có thể thực sự đối kháng nhau.

Tầm quan trọng của lòng bàn tay

Bạn có thể có những động tác chân tuyệt vời và rất đẹp, khi chuyển động nhảy bèn, nhưng nếu lòng bàn tay không thẳng đứng lúc đánh bóng và nhắm thẳng về phía mục tiêu của bạn, bạn sẽ tự hủy hoại mình.

Ví dụ như, nếu bạn có thể làm cho lòng bàn tay đi chữ I, bóng sẽ đi theo, miễn là bạn có một cú đánh chính xác và sự nâng lên đúng. Nhưng nếu bóng chạm vào cột lưới, bạn sẽ hiểu ngay là lòng bàn tay của bạn đã nhắm tới đó lúc đánh bóng.

Các vận động viên nhà nghề, khi họ gặp trục trặc, hoặc là họ cảm thấy cú đánh của họ mất thăng bằng, họ thường sẽ dùng lòng bàn tay và bắt đầu đánh nó về phía mục tiêu tưởng tượng, cố gắng lấy lại cảm giác chính xác. Ngay cả tại giải Wimbledon bạn có thể nhìn thấy Jack Kramer và Lod Laver đánh bóng giả bằng lòng tay của họ. Do đó “nghĩ đến lòng bàn tay” và bạn có một cú quả trái đáng tin cậy.

Hướng dẫn luyện tập: tự đánh giá đà đi của vợt (kèm bóng)

Một huấn luyện viên chuyên nghiệp không phải là người duy nhất có thể khám phá ra sai sót trong cú đánh của bạn đưa ra cách sửa chữa để giúp bạn chơi quần vợt hay hơn. Nếu bạn biết những yếu tố căn bản để đánh một cú đánh hay và một số các sai sót phổ biến, bạn có thể tự đánh giá trong khi tập dượt trước khi thi đấu hay trong khi luyện tập.

Một phương pháp hay nhất là bạn chỉ cần dừng lại ở đà đi của vợt và tìm hiểu theo bản hướng dẫn dưới đây:

- 1. Trọng lượng của bạn có chuyển tới chân trước hay không?**
- 2. Bạn có nâng chân sau lên khỏi mặt đất và giữ thăng bằng trên chân trước không? Nếu không, như vậy bạn đã không di chuyển trọng lượng của bạn và bạn đã không tận dụng các thành phần của cơ thể: có thể là bạn đã không nâng người lên 50cm.**
- 3. Phần trên cánh tay của bạn có ở dưới cằm và nhả ra ngoài về phía mục tiêu không?**
- 4. Mắt của bạn có nhìn cố định vào điểm chạm bóng hay không?**
- 5. Đầu của bạn có được giữ chính xác ở cùng tư thế như khi bóng được đánh ra hay không?**

6. **Rõn của bạn phải quay hướng về phía đối thủ và phải không được đi xa điểm này.**
7. **Nếu bạn đánh với một động tác từ trong ra ngoài, đầu gối bên phải của bạn phải đi lên gần với đầu gối trái. Lý tưởng là, chân sau phải không được di chuyển tới trước, nhưng nếu nó đi tới, nó không được đi xa hơn chân trước.**
8. **Đưa cánh tay đánh bóng ra sau đến điểm chạm bóng và nhìn mặt vợt có còn thẳng đứng hay không. Hay bạn đã lăn tròn cổ tay – thẳng tới hay xuống dưới – hay di chuyển đột ngột.**

Một số vận động viên đôi khi họ dừng lại để quan sát đà đi của vợt trong thi đấu. Họ biết rằng họ có đủ một giây để có thể nhìn nhanh thân người của họ trước khi họ cần chuẩn bị cho cú đánh sang của đối thủ. Tuy nhiên khi chúng tôi hỏi những người đang thử điều này tại trung tâm huấn luyện quần vợt, họ không thể tự làm được điều đó. Họ rất lo lắng rằng họ sẽ không có đủ thời gian để xử lý cú đánh kế tiếp nên họ không muốn nhìn xem thực sự họ có đánh đúng hay không. Dù bóng đi vào sân hay ra ngoài, bất luận là cú đánh của họ có thể tệ hại đến mức nào. Cuối cùng bạn phải kiểm tra lại cú đánh và xem bạn đã làm sai điều gì nếu bạn muốn tiến bộ. Do đó đừng tiếp tục chờ đợi cho đến “cú đánh kế tiếp”.

Vai trò quyết định của một cổ tay cố định và cẳng tay

Mục tiêu chính của cuốn sách này giới thiệu cho bạn có được tư thế hoàn hảo của cổ tay và cẳng tay đối với các cú cuối sân quan trọng đến thế nào, và để cho nó cố định suốt cú đánh (trừ khi bạn đánh quả phải kiểu pre-stretch được mô tả từ đầu chương này).

Nếu bạn có thể có một kiểu cầm vợt thích đáng và bố trí một tư thế cổ tay căng tay chính xác – và cảm nó chắc chắn – bạn có thể đánh bóng không đúng lúc song vẫn thực hiện được một cú đánh về phía mục tiêu. Nhưng nếu bạn ngửa cổ tay ra sau khi lấy đà ra sau hay lặn tròn nó khi bạn tiến đến bóng, khi ấy bạn đang tung ra mọi thứ để làm lợi cho phương pháp cảm nhận.

Ngay cả nếu, thỉnh thoảng, bạn có một sự phối hợp và năng khiếu đánh bóng bằng cổ tay và đánh một khu vực mục tiêu dưới áp lực, gần như chắc chắn rằng bạn sẽ là một người đánh bóng vĩnh viễn thất thường. Hôm nay có thể bạn là người nổi tiếng, nhưng ngày khác bạn lại thật tồi tệ. Vì khi bạn mất “sự cảm nhận”, bạn mất tất cả. Thay vì điều chỉnh và gần đạt được một cú đánh tốt, bạn không có được đầu mỗi nơi mà cú đánh kết tiếp sẽ đi tới **(no clue where the next ball will go)**.

Đánh bóng với các cử động cổ tay, căng tay không chỉ đòi hỏi sự tập trung và tính toán giờ tuyệt đối chính xác mỗi ngày, nó lại còn không cho bạn một nơi nào để có thể hỏi về các lời chỉ dẫn về kỹ thuật. Một huấn luyện viên không thể dạy cảm giác, anh ta chỉ có thể hỏi bạn cảm thấy như thế nào.

Các vận động viên đánh bằng cổ tay thường than thở rằng, “Trời, tôi cố gắng tập các cú đánh giữ cổ tay cố định nhưng hôm nay tôi thật là không có cảm giác”. Đúng vậy, họ gần như không có cảm giác từ khi họ bắt đầu thi đấu quần vợt, vì đánh bằng cổ tay đòi hỏi ở một vận động viên trung bình quá nhiều.

Ví dụ như, một người lặn tròn cổ tay trước khi đánh bóng, làm giảm phạm vi khu vực anh ta có thể đánh bóng chính xác với mặt vợt thẳng đứng. Anh ta phải tính

giờ cho quán tính từ sự lăn tròn cổ tay và anh ta phải kiềm chế đánh bóng chính xác với mặt vợt thẳng đứng. Anh ta phải tính giờ cho quán tính này để cổ tay không lăn tròn tới một khi nó song song với lưới. Điều này đòi hỏi sự tính toán giờ hoàn hảo và sự kiểm soát.

Ngược lại, khi bạn có thể cố định cổ tay và để nó qua một bên, và đánh bóng ra ngoài trên một mặt phẳng từ thấp đến cao về phía mục tiêu, bạn có một phạm vi rộng hơn để đánh một đường bóng tốt. Chris Evert nói về việc đánh bóng bằng một cây vợt tĩnh và điều này có nghĩa đơn giản là để cho cổ tay và cẳng tay ở tư thế cố định.

(Một điều để gọi nhớ ở đây về thuật ngữ : Hãy nhớ, vùng khớp cổ tay không có các nhóm cơ riêng, do đó thực ra chúng ta đang nói về cổ tay và cẳng tay như là một).

Đà đi của vợt (kèm bóng)

Trên thực tế, đà đi của vợt không liên quan gì đến việc lái bóng, một khi bóng rời khỏi dây vợt, bạn không thể làm gì được với nó nữa. Tuy nhiên, nguyên nhân khiến bạn muốn phát triển đà đi của vợt nằm trong mục tiêu là bạn có thể không đánh bóng vào đúng thời điểm. Đà đi của vợt chính xác chỉ đảm bảo cơ hội tốt nhất của bạn để khi ra ngoài giới hạn và vẫn chính xác. Hơn nữa, bóng không bao giờ nảy lên theo cùng một kiểu mà người ta nghĩ, bóng có thể chạm vào một điểm nhám trên sân và giảm tốc độ lại.

Đà đi cú đánh quả phải của Andre Agassi diễn ra quá nhanh khiến nó có vẻ như anh ta đang đẩy ngang quả bóng theo kiểu được biết đến như là cú “cây quạt trước” của Agassi. Nhưng trên thực tế, đà đi của vợt anh ta khá dài trước khi anh ta thả lỏng các cơ và để cho vợt đi vòng quanh cổ anh ta.

Bài học ở đây là : xem thử bạn có thể giữ đà đi của vợt dài bao lâu hơn là bạn có thể để nó đi nhanh đến mức nào, để bạn đừng đẩy cú đánh ra trước khi chạm bóng.

Những khó khăn phổ biến đối với quả phải

Tiếp theo đây là những trục trặc chung của quả phải và cách sửa chữa :

Các đường bóng của bạn liên tục đi sang trái

- Nguyên nhân chung lớn nhất là bạn đẩy ngang qua thân người, xảy ra do cú đánh ngang và cử động không thích hợp của cổ tay, cẳng tay.
- Nguyên nhân thứ hai, mặc dù hiếm, có thể bạn đánh bóng quá xa phía trước thân người. Hông của bạn phải hoàn thành động tác quay của nó lúc đánh bóng và bạn sẽ bị mất sự đồng bộ và đánh với lực yếu hơn. Trên thực tế, Andres Gimeno, là vận động viên thành công duy nhất được nhìn thấy có thể đánh bóng hơn 30cm ở phía trước ngoài của thân người. Vì sao? Đà đi vợt của anh ta quá dài khiến anh ta vẫn đi tới theo cùng hướng tại thời điểm đó.

Khi bạn đánh trên mặt phẳng ngang (Flat), lực ly tâm lái bạn đi vòng quanh và làm cho đà đi của vợt đi ngang qua người bạn thay vì đi trên đường thẳng đến mục tiêu của bạn.

Để thi đấu quần vợt như được qui định bởi các định luật vật lý bạn phải hạ người xuống dưới bóng để bạn có thể đánh một cách tự nhiên từ thấp đến cao trong lúc bạn vẫn giữ động tác tiến tới trước khi đi về mục tiêu. Hơn là cho vợt bắt đầu và kết thúc trên cùng một mặt phẳng, hãy hình dung vợt được đánh đi từ thấp đến cao.

Những điều nhắc nhở khác:

1. Khi đánh bóng bên trong đường biên của sân đơn, bạn chỉ có từ 19.1 độ đến 19.6 độ thay đổi đà đi của vợt từ đường biên cuối sân; nếu bạn muốn cố chuyển từ một cú đánh chữ I sang cú đánh đường chéo (từ góc quả trái của đối thủ sang góc quả phải của anh ta).
2. Phát triển một cú đánh từ trong ra ngoài để cho lòng bàn tay và vợt có thể di chuyển ra ngoài càng xa càng tốt theo hướng mục tiêu.
3. Đừng để bóng đi tới quá gần thân người. Sải bước thẳng tới bóng cùng với sự dẫn đường nhẹ nhàng của hông, và chuyển trọng lượng của bạn ra chân trước. Điều này sẽ ngăn bạn không đẩy ra phía sau hoặc đánh từ gót chân hoặc chân sau khi bạn đánh bóng.
4. Giữ đầu cố định và mắt nhìn xuống trên điểm chạm bóng cho đến khi bạn cảm thấy bóng chạm vào dây vợt. Nếu đầu của bạn xoay hay ngược lên trong lúc đánh bóng, thân người của bạn sẽ có khuynh hướng di chuyển theo cùng hướng và đẩy vợt đi cùng với nó.
5. Khi cú quả phải của bạn đi tới mặt trước thân người, bạn có chiều hướng muốn đánh cùi chỏ và đẩy bóng sang bên trái, trừ khi bạn phát triển

một cú đánh từ thấp đến cao và duy trì cổ tay cố định. Kiểm tra để xem tư thế cổ tay của bạn lúc ban đầu có chính xác hay không và xem bạn có ngửa cổ tay ra sau hoặc lặn tròn nó tới trước khi hoặc trong lúc đánh bóng.

Hướng dẫn luyện tập: tư đánh giá tư thế của cổ tay

Nói về một cú đánh mạnh, bạn có thể dời bóng đi 9m theo bất cứ hướng nào khi chỉ di chuyển cổ tay 2cm50 trong lúc đánh. Có nghĩa điều này sẽ đưa bạn vào khó khăn nghiêm trọng. Vấn đề bây giờ là sửa sai, nhưng trước tiên phải khám phá nơi vợt đã đi lạc đường, dù là khi lấy đà ra sau hoặc là trong khi di chuyển đến bóng.

May mắn thay, có nhiều cách để bạn có thể tự phân tích trên sân hay tại nhà để xem bạn có đặt cổ tay đúng tư thế khi bắt đầu, và để kiểm tra xem bạn có lặn tròn cổ tay hay ngửa nó ra sau hoặc nếu không bạn có sửa đổi cái bắt buộc phải ở tư thế cố định hay không.

Đứng quay phía bên người về phía hàng rào hay tường với chân trước tỳ vào hàng rào thành một góc. Cầm vợt quả phải chính xác và đặt mặt vợt đứng thẳng dựa vào hàng rào. Nơi bình thường bạn vẫn chạm bóng. Mặt vợt phải thẳng đứng, song song với hàng rào. Nếu bạn muốn đo vị trí chính xác, cạnh đáy của đầu vợt phải ở ngang cùng mức với ngón tay trở của bạn.

Bây giờ, dù cổ tay gập như thế nào thì cũng chính là bạn giữ cho lòng bàn tay và mặt vợt song song với hàng rào (và vuông góc với mặt đất), đó là kiểu gập cổ tay mà bạn duy trì trong suốt cả phần đời còn lại của bạn. Đừng bao giờ thay đổi kiểu gập này ở bất cứ thời điểm nào trong suốt cú đánh trừ khi bạn trở nên

một vận động viên cực kỳ tài giỏi. Ngoài ra, hãy nhớ là vận động viên nhà nghề sử dụng nhiều cử động cổ tay đánh bóng trong 7 ngày trong một tuần, và có cử động cổ tay đôi khi cũng đánh rất tệ hại.

Để cảm nhận được cổ tay cố định khi lấy đà ra sau và trong suốt quá trình đánh bóng, đánh thật chậm, rồi ngừng ngay trước điểm chạm bóng và phân tích bề mặt của vợt để xem nó còn song song với hàng rào hay không. Đồng thời tập nhắm mắt lại đánh bóng để giữ sự tập trung thực sự với bản thân.

Nếu bạn thuận tay phải, đặt ngón cái và ngón giữa của bàn trái trên cổ tay của cánh tay đánh bóng và cảm nhận thật chính xác việc ngửa cổ tay ra sau hay lặn tròn tới là thế nào. Bạn sẽ phát hiện vấn đề của bạn bắt đầu từ đâu, và bạn phải làm gì để giữ cổ tay vững chắc.

Đứng với các ngón chân của cả hai bàn chân đặt lên đường thẳng trên sân và đánh. Nếu vợt đi ngang qua đường thẳng khi lấy đà ra sau, vậy bạn đã đưa vợt ra sau quá xa. Nhìn bằng mắt để kiểm tra lại trong phòng khách, bạn muốn nhìn cả cây vợt vào lúc cuối của cú lấy đà ra sau. Nếu nó biến mất sau người của bạn, thì có lẽ bạn đang ngửa cổ tay ra sau.

Gắn một thước đo vào mặt vợt và giữ cho thước đo này không bị bật ra sau lúc lấy đà ra sau. Thật ra bạn muốn thước đo và mặt vợt hơi đi xuống khi bạn đưa vợt ra sau. Thước đo phóng to bất cứ động tác nào và do đó giúp bạn nhận ra vấn đề của bạn nằm ở đâu.

Lần tới khi bạn luyện tập, hãy dừng lại ở đà đi của vợt, rồi hạ thấp cánh tay đánh bóng xuống phía sau đến điểm chạm bóng và ngừng lại. Nếu mặt vợt vẫn còn thẳng đứng thì bạn biết rằng bạn không hề cử động cổ tay lúc đánh. Nhưng nếu mặt vợt chĩa lên, nghĩa là nó đã quay xuống dưới khi bạn đánh bóng, và bạn phải xoay trả cổ tay lại bao nhiêu để trở về vị trí thẳng đứng nghĩa là bạn đã cử động nó bấy nhiêu trong lúc đánh.

Đánh hụt bóng hoàn toàn

Khi bạn muốn đánh bóng về hướng bắc nhưng bóng vẫn tiếp tục đi về hướng tây, bạn đang gặp rắc rối nghiêm trọng. Nguyên nhân có vẻ giống như bạn đang theo dõi đối thủ – thay vì theo dõi bóng. Mặc dù đôi mắt của bạn không thể theo dấu bóng khi bóng đến gần điểm chạm vợt, hãy cố nhìn vào đường cong nổi trên quả bóng, hoặc cố nhìn nhãn hiệu in trên quả bóng, hoặc nhìn lớp len đi qua mặt sau dây vợt – hoặc bất cứ thứ gì có thể làm cho bạn tập trung vào việc nhìn quả bóng, bạn mới đánh được một đường bóng tốt.

Điều này cũng giúp bạn giữ cho đầu cúi xuống như vậy vợt của bạn không bị đẩy ra xa vào thời điểm cuối cùng trong sự vội vàng của bạn để xem cú đánh đi đến đâu.

Cuối cùng, mục tiêu duy nhất của bạn là đánh bóng. Phần lớn mọi người nghĩ đến hai việc cùng lúc: đánh bóng và đưa bóng vào sân. Vậy hãy chọn một mục tiêu vào mỗi lúc.

Các cú đánh liên tiếp đi về bên phải

Nguyên nhân của vấn đề này có thể bắt nguồn từ nhiều nhân tố: bạn đón bóng trễ, bạn bắt đầu lấy đà quá trễ, cổ tay của bạn bị ngửa ra sau, hoặc cú lấy đà ra sau của bạn quá dài.

Hãy tập bước nhanh tới bóng ngay lúc bạn nhìn thấy bóng rời vợt đối thủ.

Quay người và đưa vợt ra sau cùng lúc, thay vì sử dụng cử động cánh tay riêng rẽ – chậm hạ vợt và cánh tay đánh bóng xuống cho đến khi bạn sẵn sàng bước thẳng tới bóng.

Hãy tự kiểm tra để xem cổ tay của bạn có bị ngửa ra sau (lúc lấy đà ra sau) hay không. Một cách để kiểm tra điều này, cũng như độ dài của cú lấy đà sau, là đứng tựa lưng vào tường hoặc hàng rào. Hãy đánh thử một cú để xem vợt của bạn có đập vào hàng rào khi lấy đà ra sau hoặc khi theo đà đi của vợt, nghĩa là bạn đã đưa vợt ra sau quá xa, hoặc đánh ngang quá xa đối với đà đi của vợt.

Bóng đi quá ngắn

1. Một nguyên nhân là có thể bạn đánh bóng trên mặt phẳng nằm ngang (flat), khiến cho bóng bắt đầu rơi xuống sớm hơn, trừ khi bạn đánh mạnh hơn. Thay vào đó, bạn hãy đánh bóng từ thấp đến cao, nâng các cú đánh của bạn lên, tạo một đường vòng cung cao hơn và topspin mang bóng đi xuống sâu trên sân của đối thủ. Hãy xem lại bài tập “ngồi và đánh” để tự nhắc bạn phải chùng người xuống thấp đến mức nào, ngay cả với một đường bóng cao tới ngang eo.

2. Có thể bạn “bắn” bóng, điều này có nghĩa là bạn đã đánh bóng bằng một cử động riêng lẻ của cánh tay và một chút ít lực của cơ thể. Điều này xảy ra do bạn đánh bóng với tư thế mở cổ định, làm giảm đi tiềm lực của việc xoay hông, và không quay vai trước khi bạn đưa vợt ra sau. Thay vào đó, hãy cố đưa mặt sau của vai trước về đối thủ, và rồi bước thẳng vào trong tới bóng.
3. Cổ tay, cẳng tay của bạn có thể đã lặn tròn tới. Hãy tập giữ cho cổ tay cố định trong khi tăng các cử động của thân người lên(ví dụ quay hai vai) để cung cấp lực.
4. Có thể bạn có cổ tay, cẳng tay cố định, nhưng gờ trên của vợt nghiêng tới trước. Hãy tập trước một bức tường thẳng đứng hoặc hàng rào để xem tư thế cổ tay tạo ra đầu vợt thẳng đứng lúc vợt đánh vào bóng.
5. Có thể chỉ vì bạn đánh quá yếu, trong trường hợp nào bạn cần tăng cử động của hông, và động tác lên của đùi, để có được nhiều lực hơn. Hãy nhớ lại cú đánh gôn từ trong ra ngoài.
6. Có thể bạn đánh bóng với quá nhiều topspin, đó là một rắc rối tuyệt vời mà bạn có, đặc biệt là khi đối thủ đang đứng tại lưới. Tất cả những gì bạn làm để đánh bóng sâu hơn là giảm góc hướng lên trên của cú đánh tới trước.

Bóng đi quá dài một cách đều đặn

Hoặc là các cú đánh của bạn không có đủ topspin – trong trường hợp nào bạn phải gia tăng góc của cú đánh tới trước từ thấp đến cao – hoặc cán vợt của bạn đang dẫn đường (nghĩa là mặt vợt vừa bạn bị nghiêng lên trên).

Vì khó khăn sau cùng, kiểm tra tư thế cổ tay để xem có nên đầu vợt thẳng đứng, lúc đánh bóng. Nếu vợt quay xuống, nguyên nhân có thể là bạn đánh bóng giờ chân sau, hoặc nghiêng thân người về phía sau, hoặc ngược đầu lên quá sớm, hoặc là lòng bàn tay của bạn không nhắm xuống (khoảng 30 độ) tại điểm thấp nhất của cú lấy đà ra sau. Vì vậy hãy tập giữ đầu vợt vững chắc, và để người đi chuyên đồng bộ với cú đánh, tập trung nhiều vào việc bước thẳng tới bóng và cổ đón bóng đang dâng cao nhiều hơn, thay vì do dự và để cho bóng đi đến bạn.

Đánh bóng quá mạnh

Có thể là vì đánh bóng càng mạnh càng tốt là quan trọng hơn đối với cái tôi của bạn, hơn là lo lắng về việc liên tục đánh bóng vào sân và chiến thắng thường xuyên hơn. Nhưng nếu bạn không có tính thích tranh đua để giảm bớt tốc độ của cú đánh, và bạn cũng muốn chiến thắng, vậy thì bạn phải tập tăng góc của động tác nâng lên từ thấp đến cao để bạn có thể đánh ra topspin thật dữ dội.

Vì vậy bạn sẽ chấm dứt được những sự chán nản và vẫn tiếp tục đưa được bóng vào sân. Trong trận chung kết của giải quốc gia Mỹ năm 1997, tay vợt vô địch Martina Hingis liên tục thay đổi tốc độ của bóng và điều đó đã làm cho Venus Williams bị thua trận. Đó là một giải thi đấu đánh dấu sự bắt đầu tuyệt vời của tay vợt Venus, nhưng bài học lớn nhất của cô ta trong tương lai là biết được rằng

không cần phải đánh bại ai bằng tốc độ, cũng không phải chỉ một mình tốc độ sẽ cho phép bạn đánh bại bất cứ người nào nếu bạn phạm quá nhiều lỗi tự nhiên.

Hướng dẫn luyện tập: Bài tập cho quả phải

1. Bạn muốn giữ tất cả các động tác ở phía trước ngoài cơ thể, với cú lấy đà ra sau (**backswing**) và cả với đà đi của vợt (**Forwardswing**). Để kiểm tra điều này, đứng với lưng phẳng dựa vào hàng rào hoặc tường và tập đánh. Để giữ đừng chạm vào hàng rào bạn cần phải có một cú đánh được kiểm soát thật tốt để nó đi từ trong ra ngoài. Bạn có thể tự kiểm tra trên sân. Đứng hướng mặt trước thân người về phía lưới và vẽ một đường tưởng tượng của bạn bằng cách đưa vợt ngang qua đường này, ít nhất là cho đến giây phút cuối cùng.

2. Jack Kramer luôn khẳng định rằng không một ai có thật sự phát triển các cú cuối sân vững chắc trừ khi họ quay vai bên không đánh bóng vào trong để bắt đầu lấy đà ra sau. Như đã đề cập đến trước đó Jack Kramer để tay trái trên cán vợt như thế nào để có thể đẩy vai đó ra sau. Một bài tập khác bạn có thể dùng để giúp phát triển cảm nhận với một cú lấy đà hình vòng cung chính xác là đứng quay phía bên vào lưới và đặt cán vợt dựa vào vai trước, rồi làm động tác đánh. Quay vai trước, đưa vợt ra sau ngang mắt, đưa vợt xuống, tới trước rồi lên trên. Đưa vai trước đi suốt với cùng một kiểu đánh bóng, hạ thấp xuống, do cánh tay đánh bóng sẽ cho bạn cảm giác chính xác.

3. Tập cùng một bài tập nhưng sử dụng hai cây vợt, một cây cầm ở tư thế đánh bóng hoàn hảo nhất, cây kia cầm tỳ vào cùng một khoảng cách trong suốt cú đánh, vì thân người bạn – đối với cú đánh hình vòng cung – phải thực hiện cùng một động tác như cánh tay đánh bóng. Nếu không, nó sẽ bắt đầu dang xa ra và bạn (hoặc huấn luyện viên của bạn) có thể phát hiện ra một cách chính xác nơi bắt đầu

trục trục của bạn. Một lợi ích khác của bài tập này là đầu gối của bạn bắt buộc phải gập lại thật chính xác nếu bạn muốn giữ cho vợt được đồng bộ.

4. Để giúp giữ chắc đầu và ngăn không cho nó ngược lên quá sớm trong suốt lúc đánh bóng, sử dụng bài tập “chăng cổ” - **với bài tập này bạn đặt bàn tay không cầm vợt sau cổ và giữ đầu cúi xuống khi bạn đánh.**

CHƯƠNG 4: QUẢ TRÁI (BACKHAND)

Cú đánh quả trái thật ra về mặt tự nhiên dễ đánh hơn cú quả phải, nhưng tâm lý chung của mọi người đều nghĩ, quả trái khó đánh hơn quả phải. Nếu bạn là một người chơi quần vợt trung bình, bạn khá thông thả với cú đánh quả phải, nhưng khi nhìn thấy bóng đi đến quả trái bạn lại co rúm người lại: “Ôi trời, quả trái!” và bắt đầu giơ vợt lên phòng thủ.

Khi đánh bóng qua lại trước một trận đấu quan trọng bạn cố gắng một cách tuyệt vọng để có vẻ giỏi bằng cách đánh mọi thứ bên quả phải, trong khi hy vọng rằng đối thủ không khám phá ra sự thật quả trái của bạn là một nỗi bất hạnh. Bạn lại có thể nghĩ rằng: “Tôi biết tôi không có cú đánh quả trái, nhưng tôi có cú đánh quả phải tuyệt vời và cú giao bóng rất tốt, dù thế nào tôi cũng có thể thắng”.

Và chắc chắn bạn sẽ thắng – với điều kiện đối thủ chỉ có thể đánh qua phía quả phải của bạn mà thôi. Nhưng một động viên giỏi không bao giờ cho bạn cơ hội che giấu yếu điểm nghiêm trọng như vậy. Thay vì tấn công quả trái mỗi khi có cơ hội, đầu tiên họ sẽ đánh một đường bóng chéo ra về phía quả phải của bạn. Bạn di

chuyển ngang ra bên phải để đánh trả đường bóng đó, lúc này toàn bộ phần sân bên phía quả trái của bạn lộ ra, đối thủ dễ dàng đánh bóng đi về phía quả trái của bạn và bạn chẳng còn sự chọn lựa nào hơn là phải cố gắng đánh bóng bằng cú quả trái yếu ớt của mình.

Vậy tại sao bạn cứ dễ tiếp tục bị động như vậy? Và để dễ dàng bị tấn công – với một cú đánh có thể là vũ khí tấn công? Khi bạn phát triển một cú quả phải và quả trái tốt, bạn làm cho mặt mạnh trở nên mạnh hơn vì bạn không phải bỏ chạy. Thay vì dùng quá nhiều sức, do chạy tránh cú quả trái tồi để đánh cú quả phải, bạn có thể đứng tại nơi phải đứng và tiết kiệm năng lượng trong khi buộc đối thủ phải đánh cú tốt hơn.

Nếu cú quả trái của bạn què quặt rõ ràng, hãy bỏ cú đánh đó và bắt đầu lại. Và nếu bạn cảm thấy bạn có một cú đánh quả trái tốt rồi, nhiều điểm của bảng kiểm tra và các bài tập trong chương này sẽ giúp bạn gọt giũa nó – và đưa nó vào thử.

MỘT QUYẾT ĐỊNH QUAN TRỌNG: CẦM VỢT 2 TAY HAY 1 TAY

Năm 1977 một xu hướng tràn lan khắp nơi trong giới quần vợt đó là cách cầm vợt đánh quả trái hai tay. Tại các trường dạy quần vợt ở Hoa Kỳ, hiện nay có 50% những người lớn đánh bóng kiểu hai tay quả trái. Trong các lớp quần vợt dành cho thiếu niên, có nhiều người cầm vợt hai tay để đánh quả trái hơn là một tay. Vài năm trước đây, một cuộc tranh luận giữa hai tay vợt nổi tiếng Bobby Riggs (thập niên 1940) và Jack Kramer (thập niên 1950), về việc cầm vợt hai tay hay một tay

để đánh quả trái. Boddy nói với Jack rằng nếu anh ta có thể làm lại từ đầu, anh ta sẽ sử dụng hai tay để đánh quả trái, và truyền dạy cho mọi người. Nhưng Jack Kramer rất ngạc nhiên, vì anh thấy dễ đánh bại một vận động viên cầm vợt đánh quả trái hai tay giỏi nhất hơn là một vận động viên cầm vợt đánh quả trái một tay giỏi nhất.

Kiểu tranh luận này về cách cầm đánh quả trái này vẫn tiếp diễn. Hai vận động viên nam nữ nổi trội nhất môn quần vợt trong suốt thập niên 1990 là Steffi Graf và Pete Sampras, là người cầm vợt một tay để đánh quả trái. Nhưng ngay phía sau họ là một dãy các vận động viên dùng hai tay để đánh quả trái tài giỏi khác bao gồm Martina Hingis, Monica Seles, Arantxa Sanchez Vicario, Michael Chang và Andre Agassi. Trong thập niên 1980, Bjorn Borg dành chiến thắng tại giải Wimbledon năm lần liên tục với kiểu cầm vợt hai tay đánh quả trái, đồng thời với anh ta, Jimmy Connors cũng cầm vợt hai tay đánh quả trái và có cú trả giao bóng mạnh bạo nhất môn này. Phía nữ giới Chris Evert góp phần phổ biến kiểu đánh quả trái hai tay, nhưng đối thủ số một của cô, Martina Navratilova sử dụng một tay.

Khi đưa ra quyết định rằng, bạn sẽ bắt đầu tập đánh quả trái bằng hai tay hay một tay; hoặc rồi đổi lại sau, nhưng hãy ghi nhớ: **Về mặt sinh lý, có hai loại vận động viên rõ ràng. Một loại dường như vận dụng căng tay nhiều hơn và loại thứ hai thích đánh bằng thân người hơn.** Những vận động viên nào có thể cong người dễ dàng có vẻ thích hợp với kiểu đánh hai tay hơn. Vận động viên nào có nhiều cử động căng tay sẽ tiến bộ nhanh hơn với kiểu đánh quả trái một tay.

Ngày nay, nếu chọn vận động viên có cú đánh quả trái một tay hay nhất, đó sẽ là

Pete Sampras, Roger Federer. Nhưng thế hệ trước đây người đã cho cú đánh quả trái một tay (đoạt giải Grand Slam năm 1938) tuyệt vời nhất trong lịch sử quần vợt là Don Budge. Anh ta là vận động viên duy nhất có thể đón cú giao bóng của Pancho Gonzales trong thời kỳ rực rỡ của Pancho – và đánh trả bằng quả trái.

Gonzales sau cú giao bóng là lên lưới tấn công mọi người, anh ta chiếm lưới dễ dàng khi thi đấu với Rod Laver, và đánh bại Ken Rosewall đều đặn; cho dù lúc đó Ken Rosewall có tiếng là người có cú đánh quả trái hay nhất thế giới. Tuy nhiên khi Budge và Gonzales thi đấu vào đầu thập niên 1950, và lúc đó Budge đã nghỉ đánh bóng gần năm năm, anh ta vẫn còn một cú đánh quả trái chết người khiến Gonzales gần như không thể lên lưới khi anh ta giao bóng vào quả trái này, vì không tài nào vô lễ được cú trả giao bóng quả trái của Budge.

Nghiên cứu cú đánh quả phải của Budge trong những năm anh ta thi đấu với Bobby Riggs. Đó là cú đánh từ thấp đến cao với động tác nâng lên của đùi đạt được hiệu quả quan trọng như thế nào, Budge sử dụng đầu gối, đùi, và hông, và cả bằng cánh tay. Anh ta đưa người và vợt xuống thấp rồi nâng lên ra ngoài về phía mục tiêu, vuốt bóng với nhiều topspin cho phép anh ta đạt được độ sâu đáng kể và tốc độ lớn cực kỳ. Vài năm sau, Jack Kramer nói: "Điều khiến tôi luôn nhớ đến cú quả phải quả trái của Budge là móng của anh ta căng lên theo đà đi của vợt, cánh tay đánh bóng giơ cao trong không khí, và bóng vượt qua tôi với tốc độ 190km h".

Một cách cho học viên ghi nhớ cách đánh quả trái giống Budge : **giữ mắt vợt đi qua bóng – ra ngoài về phía mục tiêu dự định – và chấm**

dứt cao, thay vì đẩy nó ngang qua thân người, đó là khẩu hiệu: "Nách hướng lên trời".

Bạn cười, nhưng bạn hãy xem các tay vợt nổi tiếng thế giới – đánh quả trái một tay – đã nói với đối thủ của họ: "Nách hướng lên trời" đã hiệu quả như thế nào.

Một khái niệm khác cần nhấn mạnh là "các đốt ngón tay" của bàn tay đánh bóng nói lên sự thành công đối với quả trái, giống như lòng bàn tay là sự hướng dẫn điều khiển đối với cú quả phải. **Hãy thử xem bạn có thể giữ các đốt ngón tay nhắm tới lưới bao lâu, đi ra ngoài mục tiêu, và hướng lên trời, vì tất cả những động tác này cố ý làm giống hệt với mặt vợt.**

Nhớ kỹ "nách hướng lên trời" và "các đốt ngón tay" sẽ giúp bạn hiểu vì sao đánh được một cú quả trái mạnh mẽ, chính xác lại phụ thuộc vào việc đánh từ thấp lên cao với mặt vợt thẳng đứng lúc chạm bóng, và vì sao một cú đánh ngang sẽ ngăn cản bạn không dành được thứ hạng cao trong môn quần vợt này.

CÁCH CẦM VỢT

Một tay đánh quả trái

Nếu bạn có thể thực hiện hai việc khác nhau cùng lúc (và phần lớn người ta có thể làm được thông qua tập luyện) bạn phải đổi cách cầm vợt khi bạn đi đang cầm vợt đánh cú quả phải để sang đánh cú quả trái. Nhiều người ủng hộ cách cầm "Eastern backhand" để đánh quả trái, với lòng bàn tay di chuyển đến chớp vợt, đốt ngón tay

trở cưỡi lên đỉnh bên phải chóp, và ngón cái đặt tại góc phía sau cán vợt để tạo nên một cái móc cố định dưới vợt khi bóng được đánh. Nhiều người giữ ngón cái dưới cán vợt vì họ cảm thấy giống như vợt sắp sửa rơi khỏi tay họ, nhưng điều này có vẻ dùng nhiều sức hơn để giữ vợt chắc chắn lúc chạm bóng. Tuy nhiên, một số vận động viên chuyên nghiệp họ thường đặt ngón cái dưới cán.

Khi mọi người cầm vợt kiểu "Eastern backhand" để đánh quả trái lần đầu tiên họ nghĩ: "cú đánh này sẽ đập trúng bàn chân tôi", vì đầu vợt giống như đang nhắm xuống. Nhưng tư thế cầm vợt này tạo ra sự ổn định lớn nhất và đòi hỏi điều chỉnh cổ tay ít nhất để có đầu vợt thẳng đứng lúc chạm bóng. Vì vậy bạn hạn chế các lỗi đánh bóng.

Cầm vợt kiểu Continenal

Cầm vợt giữ kiểu Eastern forehand và Eastern backhand—là kiểu được chọn nhiều nhất, đặc biệt là trong giới nhà nghề. Nhiều vận động viên nhà nghề giữ kiểu Continenal cho cả hai cách cầm vợt, không phải vì họ nghĩ là nó tốt hơn cho cú quả trái nhưng họ cảm thấy không có đủ thời gian để đổi kiểu cầm vợt cho mỗi cú đánh quả phải, quả trái vì bóng quay trở lại chỗ họ với vận tốc 140km/h hoặc 160km/h.

Đừng rơi vào huyền thoại đó. Nghiên cứu cho thấy rằng nếu bạn có thể thực hiện hai việc riêng biệt cùng lúc vậy bạn có thể thay đổi kiểu cầm vợt nhanh hơn bạn có thể bước một bước. Hãy tự tập đổi kiểu cầm vợt năm phút mỗi ngày khi bạn bước về phía một cú đánh tưởng tượng, và trong một hoặc hai tuần, mỗi lần hai tay của bạn phải vượt qua đôi chân. Như Jack Kramer phát biểu: "Nếu người ta có thể đổi

kiểu cầm vợt khi nhận một cú giao bóng tốc độ 200km/h, vì sao họ không thể đổi cách cầm vợt với các cú vô lê và cú cuối sân bình thường?"

Kiểu Continental được đặt ra cho cú đánh underspin vô lê quả trái và cũng tốt cho cú đánh underspin quả trái hoặc cuối sân. Nhưng đối với các cú topspin tấn công cuối sân căn bản từ đường biên cuối sân đòi hỏi một cổ tay thật mạnh mẽ và sự lăn tròn của cổ tay này để đưa vợt thẳng lên trên và đi xuống lúc chạm bóng. Tình thông việc vận dụng cổ tay là đòi hỏi quá nhiều đối với bất cứ ai. Tốt nhất hãy dành thời gian để tập đổi kiểu cầm vợt và xây dựng một cách thi đấu thắng cuộc dựa trên một điều gì đó đáng tin cậy nhiều hơn là cảm giác. Phải nên nhớ đây là một vấn đề vẫn còn tiếp tục được các huấn luyện viên nhà nghề trên khắp thế giới tranh luận.

Hai tay đánh quả trái

Nếu muốn đánh quả trái xuất sắc, các vận động viên thuận tay phải hãy xem như các vận động viên thuận tay trái. Nói cách khác, sử dụng kiểu cầm Eastern forehand bằng tay trái tại đỉnh và kiểu cầm Continental bằng tay phải tại đáy. Dĩ nhiên không thể cầm ngược lại (tay trái tại đáy, tay phải tại đỉnh), đơn giản vì bàn tay tại đỉnh được dùng như vật cố định, nên người thuận tay phải không thể đặt "lòng bàn tay trên đỉnh" như kiểu đánh quả trái Eastern một tay vì cùi chỏ bên phải bị đẩy quá gần thân người do dự liên quan của tay trái.

Bjorn Borg, người sáu lần đoạt chức vô địch giải Pháp mở rộng trên sân đất sét nói rằng : mỗi một cánh tay được áp dụng số lực bằng nhau đối với việc cầm vợt. Nhưng thông qua phim ảnh khi nhìn vào các cơ co trên cả hai tay, tay trái của Bjorn Borg rõ ràng đảm nhận chính: Điều ngạc nhiên là Borg có một cú đập thật

nhANH rất tốt bên trái (có nghĩa là Borg thuận cả tay trái, hay nói một cách khác là, Borg đánh cú đánh quả trái hai tay bằng quả phải tay nghịch).

CÚ ĐÁNH : NHÌN TỔNG THỂ

Bóng không hề biết bạn đang đánh kiểu một tay hay hai tay. Tất cả những gì nó biết là bằng cách nào vợt tiếp xúc với nó tại điểm chạm bóng. Do đó, với cả hai kiểu cầm vợt đánh quả trái, kiểu nào cũng đưa bóng bay giống nhau, nếu bạn muốn được sự như ý.

Một lý do khiến cú đánh quả trái tạo ra quá nhiều lỗi so với cú đánh quả phải vì mọi người luôn xem nó như một cú đánh khác thường, độc nhất vô nhị, khi sự thật của vấn đề là quả phải và quả trái phải có cùng kiểu đánh giống nhau và cùng cử động thân thể căn bản giống nhau. (Một điều thật sự khác - và là điều quan trọng - là bạn phải bước tới bóng và đánh sớm hơn bên phía quả trái vì cánh tay đánh bóng của bạn gần lưới hơn). Do đó, như được mô tả cú đánh quả trái, sẽ nhắc bạn nhớ về sự giống nhau trong khi liệt kê các khía cạnh hơi khác với cú quả phải.

Lúc bạn nhìn thấy bóng đi đến phía trái, bạn đưa xoay vai đánh bóng vợt ra sau cùng lúc để cánh tay không làm bất cứ động tác đơn độc nào. Điều này sẽ xoay cạnh bên người bạn về phía lưới và cho phép thân người và vợt hoạt động đồng bộ với nhau.

Giống như với cú đánh quả phải, bạn cũng có một cú đánh hình vòng cung. Bắt đầu bằng cách đưa vợt ra sau ngang tầm mắt hoặc hơi cao hơn và cách xa bên ngoài cơ thể. (Giữ cổ vợt bằng bàn tay không đánh bóng sẽ giúp bạn giữ không

đưa đầu vợt lên khi lấy đà ra sau). Giữ cánh tay đánh bóng thẳng, nhưng không cứng nhắc và cổ tay cố định, nhớ kỹ rằng hông, đùi và thân trên của bạn sẽ cung cấp phần lớn sức mạnh mà bạn cần.

Khi vợt nhắm tới hướng cuối sân, bước ra ngoài bằng chân trước và hạ vợt xuống, cổ tay cố định, với bàn tay đánh bóng đặt dưới điểm dự định chạm bóng 30cm. Nó sẽ cho phép bạn thực hiện một động tác tới trước từ thấp đến cao khi bạn chuyển trọng lượng tới bóng. Khi bạn hạ thấp người xuống, cổ cây vợt phải gần như lướt qua đùi sau lúc đi xuống để giúp đảm bảo cho một động tác nâng lên tự nhiên. Mặt vợt cũng phải được xoay nhẹ xuống khoảng 30 độ quay xuống sân tại điểm thấp nhất của cú lấy đà ra sau.

Hãy nhớ cú đánh hình vòng cung phải liên tục từ khi bạn bắt đầu hạ vợt, rời vị trí thấp bằng cách nâng người lên mạnh bằng hai đùi và các cơ bụng. **Đánh bóng phía trước ngoài thân người từ 30cm đến 45cm, với cánh tay đánh bóng đang thẳng hoàn toàn và mặt vợt thẳng đứng. Rồi duỗi người ra ngoài về phía mục tiêu và lên trên, trong khi đó cảm nhận hông đánh nhanh tới bóng và đi ra ngoài; đừng để nó đẩy bạn đi vòng quanh.**

Động tác nâng lên bằng thân người là một đầu đề gây tranh cãi lớn, nhưng khi nhóm nghiên cứu của chúng tôi tách rời từng động tác của các vận động viên hàng đầu, khá rõ rằng phần lớn các vận động viên đánh quả trái một tay thành công nâng người lên gần như theo cùng một góc hướng lên khi vợt đang di chuyển.

Một điểm tranh cãi lớn, là thân người thường đến nơi bên trên và trước điểm chạm bóng. Điều này đúng. Khi thân người đi đến nơi hơi trước điểm chạm bóng và đột

ngột dừng lại, vợt tiếp tục đi theo cùng một đường bằng vận tốc thậm chí còn lớn hơn.

Mắt của bạn phải theo dõi bóng càng lâu càng tốt và giữ cố định gần điểm chạm bóng cho đến khi cánh tay đánh bóng được nhắm về phía mục tiêu và hướng lên trời tại góc khoảng 45 độ. Bạn cần nhìn xuống và thẳng tới bóng khi bạn đứng lên - nhưng đừng đứng thấp xuống, sức mạnh của cú đánh phải được phát ra từ cánh tay.

Nâng lên bằng đùi và đưa vợt đi song song (hoặc theo hướng mục tiêu dự định) với lưới càng lâu càng tốt. Mặc dù không thể gây ảnh hưởng, hãy nghĩ đến việc kèm bóng - và vờ như không để bóng rời dây vợt - như vậy sẽ giúp bạn giữ mắt vợt hướng về phía mục tiêu. Đừng để bất cứ cái gì đẩy bạn đi tới theo mặt phẳng nằm ngang.

NHỮNG YẾU TỐ MẪU CHÓT CỦA ĐỘNG TÁC ĐÁNH BÓNG

Lấy đà ra sau

Trên quan điểm vận động học, cần phải nhớ rằng khi một vận động viên tận dụng thêm được một giây, thì não và hệ thống thần kinh trung ương của vận động viên đó có thể kết hợp để sử dụng thời gian tập trung vào việc bố trí cú đánh. Ngược lại, kết quả chỉ là nỗ lực đánh trả bóng.

Vì vậy hãy nhớ đến cú đánh quả phải, phản công nhanh và đưa vợt ra sau lập tức nhưng đừng để cho cánh tay đánh bóng hoạt động đơn độc. Những người thuận tay phải, đỡ nhẹ dưới cổ vợt bằng tay trái khi bạn quay ra sau và điều này sẽ giữ cho cả hai vai xoay như một. Đưa cùi chỏ trái ra sau để dẫn đường - đồng thời không để cho cùi chỏ bị rơi xuống - cũng sẽ giúp giữ mặt vợt trên bóng.

Nếu bạn xoay người chính xác, và duy trì tư thế cổ tay cố định thích hợp, bạn không cần để cú lấy đà ra sau dài nhằm đánh bằng lực. Tất cả những gì bạn cần là một cú lấy đà ngắn và đủ với bàn tay đánh bóng chỉ đi đến mức vuông góc với hàng rào cuối sân. Nếu vợt của bạn đi xa hơn điểm này, là vì bạn xoay người quá nhiều và ngửa cổ tay ra sau. Bạn có thể đưa vợt ra sau xa hơn, nhằm che giấu cú đánh hoặc áp dụng topspin lướt quá mức. Nhưng nếu nghĩ rằng bạn có thể lấy đà ra sau dài chỉ bằng cách đánh bằng cổ tay là một trong những lỗi phổ biến nhất của cú quả trái.

Thật ra, mọi người quá lo về quả đánh trái nên họ thường tăng độ dài của cú đánh thay vì rút ngắn lại. Khi bạn đưa bàn tay đánh bóng ra sau quá xa, sẽ làm vợt kẹp vào người và bạn phải búng nhẹ cổ tay ra ngoài để bù lại.

Vai là tâm điểm và khi bạn đưa cánh tay đánh bóng ra sau, vợt có khuynh hướng nâng lên, và lại còn đi lên cao hơn bóng đang tới. Hãy cầm ngay lấy vợt và tự kiểm tra.

Một lỗi thường mắc phải khác ở cú lấy đà ra sau liên quan đến cùi chỏ của cánh tay đánh bóng. Khi bạn gập cùi chỏ tại bất cứ điểm nào - thay vì giữ cánh tay giờ thẳng - vợt sẽ đột ngột chỉ lên trời. Điều này buộc bạn đuổi thẳng

cúi chỏ ra ngoài và sử dụng nhiều cử động cổ tay để đưa vợt trở lại tư thế chính xác lúc đánh bóng. Không may thay, phần lớn mọi người không thể thực hiện "sự điều chỉnh" này và do đó vợt của họ bị nghiêng ra sau lúc chạm bóng, sẵn sàng để đưa quả bóng lên trời.

Cũng nên nhớ, một cú lấy đà ra sau nhanh sẽ giúp bạn tránh "giảm tốc - tăng tốc". Giống như cú đánh quả phải, khi cánh tay giảm tốc vào lúc chấm dứt cú lấy đà ra sau, vợt tiếp tục tăng tốc. Nếu bạn không cẩn thận bạn làm cổ tay ngã ra sau và đặc biệt khi bạn vội vã hoàn thành cú đánh. Nhưng khi bạn "ngưng lại" và cố định vợt ở cú đánh hình vòng cung trước khi để nó hạ xuống, lúc đó việc giảm tốc tăng tốc thường biến mất.

Đấu tranh để chùng người xuống

Mặc dù không có những dữ liệu nghiêng cứu về sinh lý để hỗ trợ cho sự phán xét này, nhưng một điều nhận thấy cây vợt làm một việc kỳ lạ với đùi bạn: nó khoá các khớp lại. Có cách nào để giải thích việc mọi người không thể chùng gối khi họ cầm vợt trong tay? Họ có thể ngồi xổm, và có thể leo lên bồn tắm, nhưng khi họ ra sân thì đôi chân của họ trở nên giống như một cây thước và luôn nghĩ "Hạ thân người và vợt xuống, đồ ngu", có ý nghĩ cho rằng : "Nếu tôi hạ người thấp hơn bóng, tôi sẽ đánh hụt".

Tuy nhiên, bạn phải nhớ rằng thực hiện thành công các cú đánh cuối sân phụ thuộc vào khả năng chùng gối và hạ cổ vợt xuống đến đùi, làm sao để đầu vợt nằm bên dưới điểm dự định đánh bóng. Bạn càng chùng người thấp hơn, bạn càng dễ dàng

đứng thẳng hàng với mục tiêu, giống như động tác ném bóng bowling (bowling).
Hãy suy nghĩ một chút về việc chùng người xuống và ném bóng bowling bằng mặt sau của bàn tay đánh bóng.

Luôn cố gắng chùng người xuống thật thấp. Hãy tưởng tượng các đốt ngón tay đang rơi xuống và sắp chạm sân. Để biết bạn phải chùng người bao nhiêu, ngay cả với một quả bóng cao ngang eo, hãy tập bài tập "ngồi và đánh", với bài tập này bạn ngồi trong một cái ghế khi vọt hạ xuống và chân bước ra ngoài để đón bóng. Một số bài tập khác sẽ giúp bạn biết được ý nghĩa của việc hạ cổ vọt xuống, chính xác nhưng không thả lỏng cổ tay và hạ đầu vọt xuống, như một vận động viên trung bình hay làm. Rất hiếm để nhìn thấy một vận động viên chùng người quá thấp khi lấy đà ra sau đánh quả trái

1/ Nhờ một người giữ một cái cây ngang eo hoặc thấp hơn, rồi tập đưa vọt xuống dưới cái cây khi bạn di chuyển tới bóng.

2/ Những người thuận tay phải, giữ lưng bàn tay trái tì lên đùi trái và các ngón tay chĩa ra ngoài, và đưa cổ vọt lướt qua những ngón tay này trên đường đi xuống.

3/ Những người thuận tay phải, tập đánh cú quả phải hoàn hảo của người thuận tay trái bằng cách đỡ cổ của cây vọt bằng bàn tay trái khi lấy đà ra sau. Rồi đi xuống và để bàn tay trái - vẫn giữ vọt - chạm vào đùi sau.

Không may thay, khi mọi người cố chạm vào đùi sau rồi đi xuống, họ gian lận đáng sợ. Họ hạ vọt xuống 5 cm và hỏi với vẻ mong đợi : "Tôi hạ xuống chưa?" Đó

là lý do vì sao tôi luôn muốn sáng chế ra một thiết bị cảm ứng nhỏ có thể cột vào đùi bạn, để khi bàn tay đỡ vợt lúc lấy đà ra sau đưa xuống và chạm vào máy cảm ứng này, máy sẽ la lên "Bạn là người giỏi nhất".

Tính thời điểm hạ thấp của vợt

Ý kiến “tập cột lực để đánh dễ dàng” lại còn quan trọng với cú quả trái hơn cú quả phải, vì với quả trái bạn phải chạm bóng xa phía trước ngoài thân người hơn để đánh bằng lực và độ chính xác tối đa. Vì vậy, lúc đối thủ đánh bóng, hãy chạy vào đúng tư thế với vợt đã được đưa ra sau. **Ngay cả khi bóng đi thẳng tới bạn, hãy tập thành thói quen quay ra sau càng nhanh càng tốt.** Sau đó, chỉ tập cách để phối hợp việc hạ thấp vợt, cổ tay cố định, và đầu gối.

Khi bạn đưa vợt ra sau bạn có thể trì hoãn việc hạ thấp vợt mà không mất một chút sức lực nào. Nhưng một khi bạn để nó hạ thấp xuống, hãy giữ cho cú đánh liên tục, vì việc hạ thấp là điều tạo ra động năng đáng kể. Nếu bạn hạ thấp đầu vợt quá sớm, bạn sẽ bị mất sự nhịp nhàng với lực của vợt và thân người di chuyển cùng lúc thẳng tới bóng; sự lựa chọn duy nhất của bạn sẽ là “Đưa” bóng cao qua lưới. Nếu bạn hạ thấp vợt quá trễ, bạn sẽ bị buộc phải đánh theo chiều ngang chỉ để chạm vào một mẫu bóng nhỏ.

Hãy cố tập tính giờ hạ thấp vợt bằng cách thử với máy đánh bóng, hay với một người giúp bạn đưa bóng khoảng ba mươi hay bốn mươi quả trên sân. Qua việc luyện tập thường xuyên bạn sẽ cảm nhận được vị trí của bóng trước khi bạn có thể bắt đầu hạ thấp xuống. Một thử nghiệm nhỏ bạn có thể làm là giữ bàn tay trái sau

lưng khi bạn đánh vào bóng. Kiểu đánh bạn sử dụng không phải là quan trọng; và bạn sẽ phải mã hóa được một số lớn các cú bạn có thể thay đổi để biết lúc bắt đầu cu đánh tới trước.

Đánh bóng

Với cú đánh quả phải, để đạt được sức mạnh và sự chính xác, bạn phải đưa chân phải ra ngoài để đón bóng. Và tận dụng tấn công ngay. Đừng để bóng tới bạn; và đừng do dự lùi lại, vì bạn sẽ luôn bị gò bó và ép buộc khi thực hiện cú đánh khoảng cách quá gần giữa bóng và thân người bạn sẽ buộc bạn gập cùi chỏ, đặc biệt là đối với cú đánh trái. Bạn có thể đặt vợt khá gần thân người và vẫn đánh bóng. Nhưng khi bóng đi đến gần thân người từ 1m (đối với người lớn), bạn đang gặp rắc rối nghiêm trọng đó.

Nếu bạn luôn đánh bóng trễ, lý do xảy ra nhất là sự tin tưởng sai lầm là bạn phải đánh quả trái cách người bằng với quả phải. Nhưng quả phải có thể được đánh ngay cả với mặt trước vì vai mang cánh tay đánh bóng nằm phía sau. Ngược lại, cú quả trái một tay phải được đánh xa phía trước ngoài hơn, khi cùi chỏ đánh bóng của bạn cách người khoảng 15cm, vì vai đánh bóng ở gần lưới hơn. Điều này cho phép hông của bạn đẩy qua một trục từ trong ra ngoài trong khi đạt tới số lực lớn nhất từ đùi và hông.

Khi thân người bạn di chuyển tới bóng, giữ đầu cố định và mắt nhìn xuống, hãy cố nhìn bóng vào lúc vợt chạm bóng, giữ cú đánh – đừng bất ngờ đẩy

bóng ra, hoặc ngừng ngang đà đi của vợt, hoặc giật mạnh đầu lên để nhìn nơi bóng đi.

Hãy nhớ rằng, một cú đánh với đầu giữ cố định phục vụ cho hai mục đích:

1. Nó giúp người đánh bóng dừng thân trên lại và làm cho cánh tay đánh bóng tăng tốc
2. Nó giúp đảm bảo một cú đánh đều đặn đúng vào giữa mặt dây vợt.

Một số người phê bình động tác nâng lên tranh cãi rằng mọi người thường hay hất đầu lên trên hoặc ra sau khi họ nâng lên, nhưng bạn có thể giữ nó cuối xuống và thẳng với bóng nếu bạn tập trung.

Động tác chân

Hãy nhìn vận động viên đánh bóng chày sai bước tới trước thẳng đến bóng, hoặc một vận động viên quyền anh tiến bước đến đối thủ để phát ra cú đấm.

Bạn cần bước ra ngoài trên chân trước khi hạ vợt thấp xuống, sau đó chuyển trọng lượng tới trước khi bạn đẩy thân người lên trên.

Nếu chân trước của bạn đặt song song với lưới bạn sẽ có nguy cơ trật mắt cá chân, nếu bạn kết thúc chân bằng phẳng (**Flat footed**), bạn sẽ mất lực.

Bạn cũng không được để chân sau vượt quá chân trước, vì hông của bạn sẽ xoay bạn theo chiều ngang. Bước ngang qua bằng chân trước cũng sẽ dẫn đến một cú

đánh ngang và là cú đánh bị đẩy về phía bên. Nếu bạn thuận tay phải, hãy nghĩ đến bước về phía trụ lưới trái bằng các ngón chân của bàn chân trước.

Lực phát sinh từ động tác nâng lên

Xem xét một cách tổng quát các phần thân thể hoạt động khi các phần này duỗi ra. Đầu gối sẽ đến nơi trước → tiếp theo là hông → rồi đến thân trên → và cuối cùng cánh tay và vợt đi đến nơi. Cái này thường được gọi là “chuỗi động lực – Kinetic Chain”.

Từng phần cơ thể đóng góp vào tốc độ của phần tiếp theo trong chuỗi. Động tác nâng lên của thân người gần như một cách nhắc nhở rằng có một động tác duỗi người làm tăng thêm sức mạnh. Khi phần cơ lớn cuối cùng đến nơi và đột ngột dừng lại, tay cầm vợt tăng tốc dần, giống bạn rũ một chiếc khăn tắm. Tự bản thân đôi chân không tạo nên nhiều tốc độ đầu vợt, nhưng khi nó được dùng để kích hoạt chuỗi động lực, nó giữ vai trò quan trọng.

Thật ra, bạn không cần có một cánh tay mạnh mẽ thì mới đánh ra một cú quả trái mạnh. Công việc của cánh tay là giữ vợt vững vàng trong tư thế chính xác. Nếu bạn có thể chùng gối và hạ thấp vợt, sau đó động tác nâng lên của thân người sẽ cung cấp cho bạn tất cả sức mạnh mà bạn cần.

Khi thân người bạn duỗi ra theo hướng đi lên, vợt tăng tốc dần lên. Và khi thân người bạn bất ngờ dừng lại vào lúc kết thúc của động tác nâng lên, cánh tay đánh bóng và vợt sẽ còn tăng tốc nhiều hơn, do sự giảm tốc bất ngờ của thân trên.

Năm 1967 khi huấn luyện viên Vic Braden làm việc với liên đoàn quần vợt Argentina, ông đã chứng minh rằng bạn không cần cầm cây vợt để đánh bóng.

Vic nhờ một người thợ rèn làm một cái dây đeo bao súng để có thể giữ cây vợt thẳng ra ngoài trên đùi với mặt vợt thẳng đứng. Đứng trong đường biên cuối sân khoanh tay lại và nhờ một người ném bóng sang bên trái. Vic hạ thấp người xuống, đứng lên trong khi đuổi người, và đánh bóng cao qua lưới, chỉ bằng cách sử dụng lực phát ra từ đùi.

Đó cũng là bí quyết đánh cú quả trái của Don Budge. Anh ta đánh bóng bằng đùi, hông, và bụng trong khi cánh tay đi theo đồng bộ với thân người đang đuổi ra đột ngột.

Bây giờ bạn hãy ra sân, đứng trước hàng rào, ném bóng lên và để bóng tung. Rồi, giữ chắc cánh tay cầm vợt trong khi chùng gối xuống, bạn chỉ nâng lên bằng đùi và mong là có thể đánh bóng vào hàng rào. Dần dần bạn di chuyển ra sau và cố giữ cho nhịp nhàng hơn, luôn sử dụng thân người và rất ít dùng cánh tay cầm vợt. Trong vòng một tháng bạn sẽ tập được cú quả trái cơ bản cho mình.

Bạn có thể tập tính giờ cho động tác nâng lên theo cùng một cách. Đánh bóng vào hàng rào, sử dụng một máy đánh bóng, hoặc nhờ một người bạn đứng ở một bên sân cách khoảng 4m hay 5m và đưa bóng vào phía quả trái của bạn. Đầu tiên cố tập thả lỏng và cảm nhận cú đánh chính xác bằng cử động chậm. Sử dụng thân người để cung cấp sức mạnh và xem thử bạn có thể thực hiện chậm đến mức nào và vẫn nâng bóng cao qua lưới. Bạn sẽ thấy rằng bạn có thể đánh bóng rất chậm và

vẫn đánh được bóng khá mạnh – nếu bạn biết tận dụng sức mạnh của phân nửa dưới cơ thể.

Đừng quan tâm đến nơi bóng đi, hoặc ngay cả khi bạn liên tục đánh hụt nó. Hãy cố cường điệu và rời khỏi sân khi bạn nâng lên – nhưng đừng lao tới – như vậy bạn hiểu được nâng lên thật sự là thế nào. Đối với động tác tới trước, hãy quay hông thẳng tới bóng, rồi nâng người ra ngoài về phía lưới và hướng lên trên. Duỗi các cơ bụng và đứng lên trên các ngón chân khi bạn đánh qua bóng, hãy để bắp chân và đùi làm việc cho bạn – hãy cảm nhận nó đang kéo bạn lên.

Bạn càng cố hạ thấp xuống lâu bao nhiêu, cánh tay bạn càng phải mạnh bấy nhiêu. Cô Francoise Durr là vận động viên hàng đầu duy nhất đứng thấp với bóng khi đánh cú quả trái, cô ta có một kiểu cầm vợt không chính thống để bắt đầu cú đánh. Thêm vào đó, cô ta là một trong những vận động viên đánh trong tư thế mất thăng bằng hay nhất. Nhưng hầu như tất cả các vận động viên hàng đầu đều nhận thấy rằng bạn tự hất mình ra khỏi hố bằng hông, không phải bằng cánh tay. Họ biết rằng bằng cách tập sử dụng lực của đùi bạn có thể đánh một quả bóng tung thấp và vẫn đánh nó cao qua lưới bằng lực.

Điểm cuối cùng cần ghi nhớ về việc tính giờ cho động tác nâng lên là bạn phải để cho thân người và vợt chuyển động tới trước và nâng lên cùng lúc. Nếu nó di chuyển theo cùng một hướng và đồng bộ với nhau – và đầu vợt đặt thẳng đứng lúc đánh bóng – bạn có thể đánh một quả bóng đi vào người và vẫn đánh được nó cao qua lưới. Đừng cố điều chỉnh cú đánh vào phút cuối; chỉ kéo cùi chỏ ra sau một chút, rút ngắn bán kính của cú đánh và tự đẩy mạnh người lên. Nhưng nếu vợt của

bạn giơ lên và thân người của bạn lại hạ thấp xuống, hoặc ngược lại, lúc đó bạn không cần cầu nguyện nữa.

Suốt cả cuộc đời quần vợt tôi luôn nghe mọi thứ trừ điều này “Đừng đứng thấp với bóng”. Tuy nhiên khi chúng tôi phân tích cơ thể bằng phương pháp đo với ba kích thước, các vận động viên giỏi nhất nâng người của họ lên. Người kỹ sư giải thích rằng khi cơ thể đi xuống và cánh tay đi lên, hiệu quả xảy ra như một kết quả, đó là một lực ở nơi nào đó giữa hai vector. Và khi cơ thể cố định trong khi “hạ xuống với bóng”, chỉ còn cánh tay được chừa lại để đánh bóng.

Khái niệm từ trong ra ngoài

Hạ thấp người và vọt xuống, rồi nâng người lên bằng đùi sẽ trở nên vô dụng nếu bạn không tập đánh thẳng qua bóng bằng động tác từ trong ra ngoài để giữ vợt thẳng hàng với mục tiêu. Điều này không kém phần quan trọng với cú quả trái hơn cú quả phải.

Để hình dung được động tác từ trong ra ngoài đối với cú quả trái, đứng đối diện với hàng rào trong khi tập cú đánh tới trước. Hãy cố giữ vợt cách hàng rào vài inches càng lâu càng tốt từ thời điểm chạm bóng. Cảm thấy bạn đang bị kéo vào trong hàng rào và đó là kinh nghiệm “từ trong ra ngoài”

Đồng thời cố nhận biết cảm giác của việc xoay hông sau thẳng tới bóng, và đưa hông đó ra ngoài về phía mục tiêu và lên trên. Với thân người cong lại lúc kết thúc cú lấy đà ra sau, hãy nghĩ đến việc xoay hông “vào trong rồi ra ngoài” – không phải là vào trong và vòng quanh trên một mặt phẳng nằm ngang. Tập trung vào phần thân dưới và để cho hông và đầu gối làm mọi việc. Khi các vận động viên

nhà nghề bị kẹt trên chân sau, ví dụ như, họ đánh nhanh hông qua và vẫn đánh với lực.

Nhưng điều này đòi hỏi phải hạ thấp xuống và đẩy hông tới trước trong khi đưa hông ra ngoài về phía mục tiêu. Nếu bạn đánh trên mặt phẳng ngang, quán tính sẽ lái hông của bạn đi vòng quanh theo chiều ngang và nó sẽ rất khó nếu không nói là không thể ngăn vợt dừng đi theo.

Một vấn đề khác xảy ra nếu bạn đẩy phía sau vai ra sau, hoặc nghiêng ra sau, khi bạn đang nâng lên. Điều này sẽ kéo vợt xa mục tiêu. Thay vào đó, mặt sau vai phải đi ra ngoài hướng về phía mục tiêu đồng bộ với hông và các đốt ngón tay của bàn tay đánh bóng. Xoay bên vai này từ trong ra ngoài sẽ cho phép bạn kéo dài đà đi của vợt.

Cổ tay cố định chủ yếu

Như đối với quả phải (trừ với cú quả phải prestretch), **nếu bạn muốn quả trái trở thành một người bạn thân thiết dưới áp lực, đừng vung vẩy cổ tay. Hãy để nó cố định và cánh tay duỗi ra trong suốt cú đánh, trong khi thân người sẽ cung cấp toàn bộ sự nhịp nhàng và sức mạnh bạn cần.** Hãy nhớ bạn không cần làm bất cứ sự điều chỉnh nào bằng cổ tay để có mặt vợt thẳng đứng lúc chạm bóng – trừ khi bạn nghĩ rằng bạn có thể thắng nhờ dựa vào “cảm giác”.

Nhưng như tôi đã cảnh cáo các vận động viên cử động cổ tay từ đầu, từ ngày này sang ngày kia phần lớn các bạn sẽ không bao giờ biết rằng bạn thuộc loại vận động

viên nào vì sự dao động trong cách thi đấu của bạn quá lớn. Đơn giản vì nó có quá nhiều sự thay đổi, và thêm nhiều động tác cổ tay vào sẽ làm cho các bạn gần như không thể đánh bóng.

Nếu bạn chấp nhận cơ sở lý luận về tư thế cổ tay cố định, đầu tiên bạn phải biết lúc bạn có tư thế cổ tay chính xác lúc đầu của cú đánh. Sử dụng cùng bài tập với cú quả phải, đứng với bên phải người dựa vào hàng rào. Đặt vợt đứng thẳng từ vào hàng rào, cao ngang eo, với đầu vợt hơi cao hơn mức cổ tay. Sau đó rời hàng rào cho đến khi cùi chỏ cách thân người khoảng 1 ngón tay, và cánh tay giờ ra. Bây giờ bỏ qua cổ tay vì bạn đã ở tư thế hoàn hảo cho cú quả phải. Cảm nhận xem cổ tay như thế nào trong tư thế đó vì đây là nơi bạn muốn để nó với cú lấy đà ra sau và suốt quá trình đánh bóng trong cả cuộc đời còn lại của bạn.



Khi bạn đưa vợt ra sau từ tư thế ban đầu này, mặt vợt phải nhắm xuống vào cuối cú lấy đà ra sau (khoảng 30 độ) và chắc chắn bạn sẽ nghĩ rằng: “Cú đánh tồi tệ này

sẽ đi qua dưới lưới”. Nhưng nếu bạn giữ chặt cổ tay khi bạn hoàn tất cú đánh, bạn sẽ thấy vợt trở nên hoàn toàn thẳng đứng lúc chạm bóng.

Do đó, bạn cần tập trung vào việc giữ đầu vợt hơi đóng lại (nhắm xuống - closed) khi đưa nó ra sau, với các khớp đốt ngón tay bên đánh bóng nhắm xuống sâu khi bạn đi tới đáy của cú lấy đà ra sau. Khuynh hướng tự nhiên là các khớp đốt ngón tay này nhắm lên khi lấy đà ra sau vì cùi chỏ gấp lại, đó là lý do vì sao cuối cùng nhiều vận động viên điều chỉnh cú đánh để đánh với underspin.

Nhưng mục tiêu của bạn, đối với một cú tấn công cuối sân, là đánh topspin, nghĩa là phải đẩy các khớp đốt ngón tay này xuống lúc bạn kéo vợt ra sau. **Đưa tay trái ra hỗ trợ bằng cách đẩy xuống cổ vợt.** Bạn có thể nâng lên với sự tự tin và đánh bóng thật mạnh như bạn muốn với topspin nếu bạn biết vợt sẽ đứng thẳng từ trên xuống lúc đánh bóng, và cú đánh tới trước và lên trên gần như thẳng đứng, điều đó đúng với Bjorn Borg.

Đánh bóng bằng cổ tay cố định và cánh tay đánh bóng giờ ra sẽ mang đến cho bạn sự đảm bảo này. Nếu bóng bắt đầu vượt qua đường biên cuối sân, hãy đẩy các khớp đốt ngón tay xuống nhiều hơn và nâng lên theo một góc thẳng đứng hơn.

Mặc dù điều bạn cảm thấy sai ở cú lấy đà ra sau thực ra lại đúng, phần lớn mọi người thường làm những gì thoải mái. Cổ tay của họ thường hoàn hảo hay hơi không đúng mức lúc họ bắt đầu lấy đà ra sau. Nhưng khi cổ tay của họ có khuynh hướng ngửa ra sau khi cùi chỏ đánh ra, làm cho vợt xoay xuống dưới. Những người này bây giờ phải biết đánh nhanh cổ tay tới trước để tạo ra mặt vợt thẳng đứng lúc đánh bóng – đánh kiểu “cảm nhận” sẽ giúp nhận ra họ từ các nhà vô địch.

Không có khả năng đánh giá mức độ lặn cổ tay là một lý do vì sao họ cũng tạo ra một sự đa dạng hấp dẫn của các cú quả phải – vào lưới, vượt qua hàng rào phía sau, hay chạm vào đôi thủ.

Khi bạn tập trung giữ tư thế cổ tay cố định, đừng quên để cho thân người quay vọt ra sau. **Phần lớn mọi người rất lười biếng với thân người và do đó họ đưa vọt ra sau chỉ bằng cách gập cùi chỏ đánh bóng hoặc ngửa cổ tay ra sau, dẫn đến một động tác “tác tai” khi cùi chỏ dẫn đường tới bóng. Đây là một trục trặc phổ biến nhất của cú quả trái và có thể được sửa chữa bằng cách giữ cánh tay dang thẳng ra trong khi xoay thân người.**

Không may thay, phần lớn những người thua cuộc sẽ thay đổi cú đánh để thích nghi với đầu vọt không chính xác, hơn là thay đổi các động tác cơ thể để thích nghi với đầu vọt được bố trí chính xác.

Các vận động viên này nghĩ rằng họ có thể đứng đầu gối cứng đờ và đánh bằng động tác từ thấp đến cao chỉ bằng cách thả lỏng cổ tay để hạ đầu vọt xuống, và đặt xiên mặt vọt – **thay vì hạ thấp người xuống và nâng lên với mặt vọt thẳng đứng được đặt ngang hoặc hơi cao hơn cổ tay của họ.** Kết quả là, họ phải xúc bóng qua lưới hơn là nâng nó lên và cao qua lưới với sức mạnh và sự chính xác của topspin.

Một ví dụ khác là vận động viên nào cố nâng người từ thấp đến cao, nhưng những cú đánh của anh ta liên tục đi ra ngoài vì anh ta có tư thế cổ tay không chính xác. Tuy nhiên thay vì tìm thấy tư thế cổ tay chính xác để thích nghi với kiểu đánh chính xác, anh ta lập tức thay đổi bản chất của cú lấy đà ra sau và đánh từ cao xuống thấp để thích ứng với động tác gập cổ tay sai của anh ta.

Tôi muốn bạn đánh bóng ở tốc độ bình thường – với động tác từ thấp đến cao – nếu tư thế cổ tay của bạn chính xác thì bóng phải rơi xuống sân đôi thủ hoặc rất gần đường biên ngoài.

Bạn phải có khả năng nhìn thấy tác dụng của sự hiện diện của đường cung topspin và điều này sẽ mang đến cho bạn sự tự tin để điều chỉnh nhẹ cổ tay hay đổi kiểu cầm vợt để mang đến sự đều đặn bạn cần.

Nhưng nếu bạn không có sự tự tin này, sự ham muốn thử nghiệm để sửa chữa, bạn sẽ chỉ để vợt đơn độc – trong tư thế sai của nó – và cố đổi cú đánh. Ví dụ như, khi bạn bắt đầu “nghet thở”, bạn sẽ muốn đánh ngang thay vì nâng lên từ thấp đến cao.

Vậy hãy bố trí vợt cách đúng nhất, giữ cánh tay và cổ tay cố định, và tập hoàn thành các động tác chính xác của cơ thể. Thân người bạn có thể tuyệt đối hoàn hảo nhưng nếu vợt của bạn đặt hơi sai lúc đánh bóng, bạn có thể thua. Nói cách khác, nếu vợt của bạn hoàn hảo, bạn có thể làm nhiều mọi điều bằng thân người và vẫn đánh bóng.

Đà đi của vợt

Nếu bạn có thể nhớ “nách hướng lên trời” và “khớp đốt ngón tay” khi bạn đánh, điều này phải giúp mang đến cho bạn một sự chú ý lớn hơn và một hình ảnh thích đáng về việc phát triển đà đi chính xác của vợt.

“Nách hướng lên trời” nhắc nhở bạn phải giơ thẳng cánh tay đánh bóng lên trên sau khi bạn đánh bóng cho đến khi nó chỉ thẳng về phía trời, không phải về phía sân bên. Đừng giữ cánh tay phía sau – hãy để quán tính đưa nó lên.

Hãy luôn tự nói : “cú đánh không bao giờ chấm dứt”, và khi bạn nghĩ rằng bạn đã đánh đủ xa, hãy đưa xa hơn tí nữa. Bạn có tất cả năng lượng truyền vào này đi tới trước và lên trên, vì vậy đừng đột ngột để nó chấm dứt. **Hãy nghĩ đến việc tạo ra một đường vòng cung nhỏ bằng cánh tay và vợt và bạn gần như đi bên dưới.**

Hơn nữa, “khi các khớp đốt ngón tay di chuyển, đầu vợt cũng đi theo”. Do đó, bạn cần tập và đưa các khớp đốt ngón tay ra ngoài về phía trước và lên trên. Đừng đâm mạnh hay cắt ngang hoặc đánh mạnh kiểu đập ruồi vào bóng, và đừng hạ thấp ra sau. Đánh thẳng qua bóng và hướng lên trên. Nếu bạn có thể làm như vậy, và đầu vợt thẳng đứng lúc đánh bóng, như vậy là bạn đã gần đạt được cách đánh chính xác.

Hãy ra sân để thử. Đứng gần đường biên cuối sân, nhẹ nhàng ném bóng lên trên không, và để cho nó nảy lên. Lấy đà ra sau và giữ cho các khớp đốt ngón tay trên một đường tuyệt đối thẳng với mục tiêu và xem khoảng cách bóng đi đến. Ngay cả sau khi đánh bóng, hãy để cho các khớp đốt ngón tay tiếp tục đi về phía trời. Có

hai điều căn bản có thể thay đổi đối với mọi cú đánh: độ rộng và độ dài, nếu bạn có thể làm cho các khớp đốt ngón tay đi từ trong ra ngoài và luôn hướng về mục tiêu từ lúc bắt đầu đánh bóng, bạn sẽ điều khiển được 50% cú quả trái. Tất cả những gì bạn cần lo lắng là độ dài.

Một hướng dẫn kiểm tra nhỏ thứ ba có thể là ngón tay cái của bàn tay đánh bóng, nếu bạn cầm vợt kiểu Eastern với ngón tay cái đặt sau cán vợt. Hãy cố hình dung ngón tay cái đi theo ra ngoài về phía mục tiêu, giống như với các khớp đốt ngón tay. Có thể bạn lại còn cần đánh một dấu chấm trên ngón tay cái và cố không để cho dấu chấm này đi lệch đường mục tiêu khi bạn đánh bóng.

Bảng kiểm tra đà đi của vợt

Hãy dành thời gian kiểm tra lại cú quả trái của bạn, khi tập dượt hoặc trong suốt trận đấu, hãy dừng lại ở đà đi của vợt và xem lại thân người của bạn, không phải ở nơi bóng kết thúc. Đây là một số điểm bạn cần tìm :

1/ Bạn có thể nâng chân sau lên khỏi mặt đất mà không té hay không? Nếu không, bạn đã không chuyển trọng lượng tới trước vào chân trước.

2/ Nếu chân trước của bạn hoàn toàn thẳng hay đầu gối của bạn không thẳng ra ngoài, bạn đã không nâng người lên bằng đùi và hông.

3/ Bạn phải có thể thả một đường thẳng đứng từ vai trước xuống chân trước.

4/ Các vận động viên thuận tay phải, vợt của các bạn phải hơi hướng về phía trái của mục tiêu nếu bạn đã không đánh bóng chính xác với một động tác từ trong ra ngoài.

5/ Bạn có đưa “nách hướng lên trời” không? Đối với cú quả phải, điểm kiểm tra là cánh tay có đi lên trên phía dưới cầm hay không. Nhưng cánh tay đi xa thân người với cú quả trái, bạn xem có thật sự giờ tay lên một cách chính xác hay không, nó phải nhắm về điểm một giờ hay hai giờ. Thật ra một số vận động viên hàng đầu, sẽ gần như thẳng đứng, với cánh tay chỉ lên trời.

6/ Thân trên của bạn phải kết thúc với vai trước hơi quay về lưới, khi mắt của bạn được giữ cố định tại điểm chạm bóng.

7/ Chỉ di chuyển khớp vai, hãy để cho cánh tay đánh bóng hạ xuống nơi bạn nghĩ là sẽ đánh bóng, xem mắt vợt có thẳng đứng. Nếu không, bạn sẽ không giữ tư thế cổ tay cố định, hoặc bạn phải sửa kiểu cầm vợt lại.

8/ Nếu bạn liên tục đẩy thân người đi ngang theo đà đi của vợt, vấn đề xảy ra do cú lấy đà ra sau cao hoặc là đứng quá gần bóng. Để cho cú lấy đà ra sau quá cao, bạn cho phép lực ly tâm lái bạn đi vòng quanh theo chiều ngang, khiến bạn không thể đánh ra ngoài về phía mục tiêu. Để bóng đến quá gần thường ép cùi chỏ đánh bóng gập lại, với vợt đi theo cùi chỏ khác nơi. Khi đánh theo chiều ngang hay để bóng quá gần, bạn phải ném hông trước ra sau để đánh bóng, kết quả là một cú đẩy bóng.

9/ Nếu đầu vợt thẳng đứng lúc chạm bóng, và đánh với topspin, nhưng bóng liên tục đi vào lưới, vậy bạn phải hạ vợt thấp xuống khi lấy đà ra sau để tạo động tác nâng lên nhiều hơn. Nếu bóng đi quá dài, bạn cần tăng góc của động tác từ thấp đến cao để topspin lớn hơn sẽ mang bóng đi xuống nhanh hơn. **Điểm cốt yếu là: đừng thay đổi đầu vợt để điều chỉnh – chỉ là góc đánh bóng của bạn.**

CHIẾN THUẬT CỦA QUẢ TRÁI

Nếu quả trái là một sự bối rối cho bạn, ngay cả trong số những cú đánh bạn thích, mục tiêu đầu tiên của bạn phải là tập trung vào vấn đề này và đừng cố dấu bằng cách luôn chạy tránh để đánh cú quả phải. Bạn càng che đậy cú quả trái tồi tệ lâu bao nhiêu, bạn càng dễ nổi sợ hãi cú đánh này ăn sâu vào đầu óc bạn – và sự sợ hãi ngăn cản việc luyện tập.

Chắc chắn bạn đang nghĩ rằng: “Đúng, nhưng tôi luôn nhìn thấy các vận động viên nhà nghề chạy tránh quả trái để đánh cú quả phải”. Điều này đúng, trừ việc họ làm thế vì những lý do hoàn toàn khác.

Đầu tiên, khi đối thủ đang lên lưới, bạn muốn đánh bóng với topspin để bóng đi cao qua lưới và xuống ngay chân anh ta. Buộc anh ta phải cúi thấp xuống và nâng bóng lên, điều này tạo nên một cú đánh phòng thủ và một cú đánh vô lê dễ xử lý hơn. Nếu bạn có thể topspin quả trái khi đối thủ tấn công tại lưới tốt. Nhưng phần lớn các cú quả trái tạo nên những đường bóng cao vì phần lớn mọi người thường đánh nó với underspin. Tuy nhiên, cú quả phải, có khuynh hướng lướt qua bóng tự nhiên hơn và dễ giữ mặt vợt trên mặt phẳng thẳng đứng hơn, khiến topspin dễ

dàng hơn. Do đó, khi các vận động viên hàng đầu phải lựa chọn họ thường chọn cú quả phải.

Thứ hai, bạn có thể bị trể khi đánh cú quả phải mà vẫn có thể đánh với topspin.

Nhưng nếu bạn bị trể với quả trái – là cú mà bóng phải được đánh xa trước

ngoài thân người hơn – bạn chỉ có thể đánh underspin. Đó là lý do vì sao đặc biệt đối với cú trả giao bóng, bạn sẽ thấy các vận động viên hàng đầu liều mạng chạy tránh cú quả trái vì họ có thể bị trể và vẫn có thể đánh ra một cú topspin quả phải khiến bóng rơi ngay xuống chân của một người cầm giao bóng đang lao lên lưới.

Topspin chống lại underspin

Trái ngược với điều mà một số huấn luyện viên luôn chủ trương, đánh quả trái với underspin (hoặc “chép”, như nó bị đặt tên sai) không chỉ là một cú đánh khó nhưng, trừ cú approach, là một vũ khí phòng ngự hay nhất.

Trong khi topspin cho phép bạn tấn công trên bất cứ loại sân nào, underspin là một cú đánh “cảm nhận” mong manh mà chỉ những vận động viên có năng khiếu mới có thể đánh tốt với sự đều đặn và chỉ thông qua kinh nghiệm, luyện tập và sự tập trung.

Tôi không đánh giá thấp giá trị của underspin, nhưng Steffi Graf là vận động viên tấn công duy nhất tôi từng thấy và đánh underspin hiệu quả bên quả trái là quả trái.

Tuy nhiên nếu mục tiêu của bạn chỉ là đánh trả bóng sâu, với một chút sức rần của cơ, thì underspin đúng là cú đánh của bạn.

Nếu bạn tập trung luyện tập đánh với topspin, bạn có thể đánh bóng thật mạnh như ý bạn muốn và vẫn an toàn;

- **khi bạn bắt đầu đánh bóng dài bạn chỉ tăng góc thẳng đứng của cú đánh để phát ra nhiều topspin hơn.**
- **Nhưng vào lúc bạn bắt đầu để ý đến underspin, bằng cách đưa vợt từ cao xuống thấp, bạn không chỉ đối phó với năm khả năng thay đổi (xem chương 2), bạn còn mất một số lợi thế về chiến thuật.**

Tuy nhiên, mọi người vẫn nói underspin là một cú đánh đáng tin cậy. Ngay cả Jack Kramer cũng hơi áp đặt nó. Anh ta nói : “Tập đánh underspin quả trái (rò ve kéo) đi, vì đánh nó khá an toàn”. Nhưng quả trái underspin chỉ dễ dàng khi bạn có được cảm nhận. Khi mọi người cố sử dụng củ quả trái underspin để đánh một đường bóng thật mạnh dưới áp lực, thường đưa bóng đi vào lưới hoặc qua hàng rào.

Một ưu điểm của topspin là bạn có thể đánh ngắn hoặc dài – trên bất cứ loại sân nào – và đánh mạnh. Underspin không cho bạn sự linh hoạt này. Rất ít vận động viên có thể sử dụng underspin quả trái để tấn công đối phương từ cuối sân, họ cũng không thể đánh các cú chéo góc ngắn với tốc độ đầy đủ để vượt qua một người đứng tại lưới.

Hãy nhớ rằng, bóng đánh mạnh với underspin có khuynh hướng đi qua 21m hay hơn nữa, và khoảng cách từ góc cuối sân đơn đến góc đường biên giao bóng của

đôi thủ theo đường chéo chỉ bằng 20m. Để “có” cú đánh này bạn phải có khả năng đánh bóng với topspin và mang nó xuống bên trong 20m. **Đánh underspin mạnh bóng sẽ không đi xuống đúng lúc. Bạn có thể đánh, nhưng bóng sẽ trôi ra ngoài hoặc đến quá gần đôi thủ khiến anh ta có một vô lê dứt điểm dễ dàng tại lưới.**

Trong nhiều năm, phần lớn những nhà nghiên cứu quần vợt thế giới tin rằng Ken Rosewall có cú underspin quả trái tinh vi nhất thế giới. Tuy nhiên, vào cuối thập niên 1970 khi nghiên cứu cú underspin quả trái của Ken Rosewall theo phương pháp ba loại kích thước (**3 Dimenions**), kết quả cho thấy anh ta thực ra đã đánh những cú quả trái đi ngang (flat). Thực vậy, ở cú underspin hay nhất của Rosewall ngày ấy, bóng chỉ xoay 12 lần từ đầu này sang đầu kia sân.

Bây giờ, những hình ảnh này có vẻ không quan trọng đối với bạn nếu đôi thủ chỉ đánh bóng từ đường biên cuối sân và không bao giờ cố lên lưới. Thật ra, underspin cho phép bạn đánh bóng sâu mà không mạnh, và bằng cách giảm tốc độ bóng bạn sẽ có nhiều thời gian hơn để trở về vị trí trong lúc có thể gây rối cho nhịp độ thi đấu của đôi thủ. Tuy nhiên, nếu bạn không có cải tiến và bắt đầu tham gia thi đấu, bạn sẽ bị những đấu thủ lên lưới (khi bạn đánh một đường bóng ngắn) cố đánh cú approach hoặc vô lê về phía quả trái underspin của bạn.

Trong trường hợp này bạn chỉ có 3 sự lựa chọn, và chỉ có hai là vững chắc:

1. Lốp qua đầu họ,
2. hoặc đánh một cú passing chữ I.
3. Một cú underspin quả trái chéo sân không phải là một sự lựa chọn vững chắc. Do đó, bạn sẽ mất một phần ba cơ hội.

Vào năm 1970 Stan Smith đánh thua Pancho Gonzales tại Las Vegas. Vấn đề lớn nhất của Stan Smith lúc đó là anh ta đánh underspin quả trái (rò ve kéo). Tôi nghĩ rằng : “Tại sao không có một ai đó dạy cho Stan Smith đánh topspin quả trái? Để anh ta điều khiển được cú đánh dễ dàng hơn và anh ta có thể vượt qua những người như Pancho Gonzales thay vì đánh bóng kiểu phòng thủ.”

Vậy là vào khoảng ba ngày sau, tôi đang ở tại Câu Lạc Bộ Quần Vợt Los Angeles và lúc đó Stan Smith ra sân giống như một vận động viên mới tập chơi, ném bóng lên và tập đánh topspin quả trái. Anh ta để cho bóng nảy lên, đưa vợt ra sau ngang mắt và hạ xuống bằng đùi rồi nâng lên khi anh ta đánh bóng. Khi anh ta điều khiển được cú đánh đó, Stan Smith có được thứ vũ khí anh ta cần để trở thành vận động viên số một thế giới 1973. Cho đến năm 1975, Arthur Ashe nói rằng bây giờ anh ta ghét thi đấu với Stan Smith vì Stan đã tập cú topspin quả trái chéo sân, khiến anh ta trở nên nguy hiểm trên sân đấu.

Phát triển cú passing

Một kỹ thuật đánh bóng khác sẽ giúp bạn nổi tiếng với cú quả trái là khả năng đánh bóng trên một đường thẳng khi bạn muốn. Nếu bạn có thể đánh một cú chữ I khi đối thủ đang lên lưới hoặc khi đối thủ đang ở trên lưới, bạn có thể làm mất sự thuận lợi về mặt chiến thuật của anh ta. Bạn có thể thắng điểm hoàn toàn, hoặc bạn đẩy anh ta đi ngang xa khiến bạn có một khoảng sân trống mở rộng cho cú đánh kế tiếp, trừ khi anh ta vô lê thật mạnh. Hơn nữa, khi đối thủ biết bạn có thể đánh một cú passing chữ I, anh ta phải thi đấu một cách ngay thẳng với bạn: anh ta không

thể “ăn gian” vào phần giữa sân để cắt ngang cú quả trái chéo sân phát ra gần như tự động nếu bạn chỉ có thể đánh trên mặt phẳng nằm ngang.

Phát triển một cú đánh từ thấp đến cao và thẳng đứng cho phép bạn đánh một cú passing chữ I là mục tiêu chính của chương này. Bạn chỉ có 60cm giới hạn an toàn để đánh một cú passing tốt giữa đối thủ và đường biên dọc, bạn sẽ hiếm khi đánh mạnh bóng xuống khu vực 60cm hẹp này bằng một cú đánh bóng ngang (flat). Có thể bạn nghĩ rằng bạn đủ tài giỏi để đánh đường bóng này chỉ bằng cách hơi “điều chỉnh” cú đánh, nhưng bạn hãy tự kiểm tra lại mình.

Đây là bài tập để giúp bạn phát triển một cú đánh từ trong ra ngoài chính xác, và để bạn đánh giá được mức khó khăn khi đánh một cú passing quả trái trừ khi bạn đánh từ thấp đến cao bằng một động tác từ trong ra ngoài.

Đánh dấu mang cá 60cm dọc theo đường biên bên sân đơn (ví dụ như bằng các lon bóng quần vợt) và hãy cố đánh mọi đường bóng vào bên trong con đường nhỏ này, trong trò này bạn nảy bóng và đánh nó đi chữ I, hãy cho bạn một điểm khi cú đánh rơi xuống mang cá và trừ một điểm nếu nó không vào. Bài tập này giúp bạn nhận thức được tầm quan trọng của việc có một động tác từ trong ra ngoài : hông, vai, các khớp đốt ngón tay, và cánh tay đánh bóng, tất cả đều đi theo vợt về phía mục tiêu.

Đánh với underspin

Nếu sau tất cả những lý lẽ trên mà bạn vẫn theo đuổi một cú underspin quả trái (rò ve kéo) tấn công, bạn nên biết ba điều sau:

1. Thứ nhất, không một ai có cú “chém” quả trái. Một đường bóng chém thật ra sẽ xoay theo trục nằm ngang, giống cú giao bóng chém.
2. Thứ hai, bạn không đánh “dưới bóng”. Nếu vợt nằm dưới bóng lúc đánh bóng, cú đánh phải đưa bóng đi lên trời.
3. Và thứ ba, cổ tay ở tư thế cố định lúc chạm bóng nếu bạn thực hiện một cú đánh chính xác.

Phần lớn các vận động viên đánh với underspin ít xiên vợt hơn tại điểm chạm bóng khiến chúng ta nghi ngờ. Đối với phần lớn các vận động viên, độ xiên là từ 10 độ đến 20 độ, **nhưng cái mang đến underspin cho bóng là cú đánh từ cao xuống thấp của người đánh.**

Lần duy nhất thực sự cần đánh “dưới” bóng là đối với các cú đánh có tính kỹ thuật cao, như là cú đánh phát ra underspin dữ dội khiến bóng nảy giật ngược ra sau; khi bóng chạm sân đối thủ. Nhưng đầu tiên hãy thắng các giải thi đấu quốc gia, sau đó bạn có thể lo lắng về cú đánh này.

Điểm cuối cùng để ghi nhớ khi đánh underspin là mặc dù bạn đánh xuống trên bóng bằng một cú từ cao xuống thấp, bạn phải đưa vợt ngay ra sau lên trên sau khi chạm bóng nếu bạn hy vọng sẽ sẵn sàng cho cú đánh kế tiếp. Nói chung, bạn cần một kiểu đánh giống đường cong cao – thấp – cao của cái cúi mình của người bắn cung tên.

Đánh quả trái hai tay

Cú đánh quả trái hai tay đầu tiên được nhìn thấy vào thập niên 1940 thuộc về vận động viên người Úc, John Bromwich. Nhưng Chris Evert và Bjorn Borg là những người làm cho cú đánh quả trái hai tay phát triển rộng rãi mà chúng ta nhìn thấy, với thế giới ngày nay được chia đều giữa các vận động viên cầm vợt một tay và hai tay.

Chúng tôi đã từng nghĩ rằng, đánh quả trái hai tay được đặt ra cho các vận động viên nhỏ con và yếu ớt, nhưng Jimmy Connors, Monica Seles, Michael Chang và Martina Hingis đã dạy chúng ta một bài học thật sự. Những người đánh quả trái hai tay tốt có thể đánh trả những cú giao bóng mạnh với sự chính xác và lực rất lớn vì cánh tay thứ hai giúp giữ vững vợt. Thực vậy, cú đánh này có thể đem đến cho bạn một cú quả trái tấn công, đánh tin cậy như mơ ước – miễn là bạn hiểu được năng lực của chính mình.

Điều chúng tôi và những huấn luyện viên nhận thấy là có những người luôn gặp trở ngại khi đánh hai tay và ngược lại. Có một số người nhận tín hiệu cho các vận động tinh vi và một số người khác nhận tín hiệu đối với động tác vận động lớn. Những người nhận tín hiệu đối với các động tác vận động lớn dường như khác thoải mái khi cong các nhóm cơ lớn và thích hợp với cú đánh quả trái hai tay, trong khi những người thiên về vận động tinh vi dường như làm tốt hơn khi sử dụng từ đầu cẳng tay để đánh quả trái một tay. Một số huấn luyện viên khắp nơi nói rằng họ đã trải qua nhiều thất vọng khi cố dạy cho một vận động viên trẻ cong

người để đánh cú đánh quả trái hai tay cho vững chắc, chỉ để nhận thấy rằng vận động viên này chỉ có thể cong người rất ít và hơn nữa lại bắt ngờ đập mạnh bằng cẳng tay lỏng lẻo. Và cùng lúc đó có một học viên khác chỉ thích cong người và nắm bắt cú hai tay trong vài phút.

Đồng thời, bạn cần nhiều hơn là chỉ một ít khả năng tự nhiên với sự phối hợp không phải để đánh bóng tốt bằng hai tay, nhưng để chuyển từ kiểu một tay lúc đầu. Yêu cầu quan trọng nhất là một thân trên mềm dẻo và linh động.

Sau khi trở nên quen thuộc với các yếu tố này, nếu bạn vẫn muốn đánh bằng hai tay, hãy thử. Phần lớn các vận động viên không thể điều khiển được bóng bằng một tay, do đó nếu bạn có thể tập điều khiển bằng hai tay, rất tuyệt. Khi bắt đầu, hãy cố nhận thức điều chúng ta thật sự đang nói đến là cú quả phải của tay nghịch (tay trái cho người thuận tay phải). Bàn tay trái và bên trái chiếm ưu thế khi bạn đánh quả trái hai tay. Do đó bạn phải tập đánh cú quả phải tay nghịch, vì đó chính xác là điều mà bạn cần phải đạt được với cú quả trái hai tay.

Như vậy bạn sẽ phải cầm vợt kiểu Eastern forehand bên phía tay nghịch. Nhưng bạn có hai sự lựa chọn với bàn tay thuận. Nếu bạn có năng khiếu và hoàn toàn thoải mái ở cả hai bên, chắc chắn rằng bạn sẽ gắn bó với cú đánh quả trái hai tay, hãy cầm vợt theo kiểu Eastern forehand. Như thế bạn sẽ không phải đổi kiểu cầm vợt giữa các cú đánh. Nhưng nếu bạn không cảm thấy tự nhiên khi đánh bóng từ cả hai phía (quả phải, quả trái) và bạn không quả quyết sẽ đánh 1 tay hay 2 tay, bạn phải cầm vợt kiểu Eastern backhand bên tay thuận, vì có khả năng bạn sẽ trở lại với cú quả trái một tay, và lúc đó bạn sẽ có sẵn một kiểu cầm vợt thích đáng.

Một sự tranh cãi từ sớm chống lại việc sử dụng hai tay vì nó có vẻ giảm đi tầm với mà bạn có. Sự thật là bạn giảm tầm với bằng phân nửa chiều rộng của thân người nếu bạn đang với tay ra đón đánh một quả bóng thấp phía trước mặt hướng về phía lưới, nhưng, trở trêu thay, cú quả trái hai tay có bán kính dài ở một cú đánh bình thường hơn là cú quả trái một tay. Hãy làm thử nghiệm này : Cầm vợt đánh quả trái một tay ngay tại điểm nơi bình thường bạn đánh bóng. Hãy đo khoảng cách từ điểm chạm bóng đến điểm gần nhất trên người bạn. Sau đó, làm giống như vậy với cú quả trái hai tay và bạn sẽ thấy rằng bán kính dài hơn vài cm.

Vì vậy, tầm với không phải là việc chủ yếu, nhưng là sự thăng bằng. **Người đánh một tay có thể di chuyển qua bóng khá dễ dàng mà không phải chú ý đến vị trí của từng bàn chân. Nhưng những vận động viên đánh hai tay bị lệ thuộc vào chân anh ta vì nó được dùng để giữ thăng bằng cho thân trên khi đuổi ra.**

Đó là lý do vì sao các vận động viên thông minh cố buộc các vận động viên hai tay phải vừa di chuyển vừa đánh bóng. Đó là một nhiệm vụ khó khăn – đánh trong khi di chuyển – nhưng các vận động viên càng ngày càng thực hiện tốt hơn.

BÀI LUYỆN TẬP CÚ QUẢ TRÁI

1/ Bạn cần giữ thân người và cánh tay cầm vợt đồng bộ với nhau để nhịp độ sử dụng lực được tốt hơn, và một cú đánh ngắn hơn. Để xem bạn có đang làm như vậy không, và để tập các động tác chính xác với cú đánh hình vòng cung, hãy

tập bài “tì vợt vào người”. Đặt đuôi cán vợt lên trên vai của cánh tay đánh bóng và thực hiện cú đánh: quay ra sau, hạ thấp xuống. đi tới trước và lên trên.

Hãy làm những động tác như vậy với vợt đặt trên hông trước. Rồi dùng một lần hai cây vợt, một cây giữ ở tư thế đánh bóng tốt nhất và một cây khác để tì lên vai trước. Khi bạn bắt đầu cú đánh, hai cây vợt sẽ luôn giữ nguyên cùng khoảng cách với nhau và sẽ thực hiện cùng kiểu đánh giống nhau – nếu thân người và cánh tay đánh bóng đi đồng bộ một cách chính xác. Trên thực tế, nghiên cứu về lối đánh của Andre Agassi, thì trọng lực của anh ta thực hiện một cú đánh hình vòng cung thu nhỏ giống kiểu đường bay của vợt.

2/ Bàn tay trái trên căn bản rất biết phục tùng đối với phần lớn các vận động viên đánh một tay. Họ có khuynh hướng quên rằng nó đang ở đó hoặc phải làm gì với nó. Nhưng bạn có thể cho nó một chút nhân cách bằng cách tự nói rằng : “Tôi sẽ tập đánh quả phải bằng tay trái”.

Đầu tiên, cho tay trái tập đánh cú quả phải của nó: đưa nó ra sau, xuống dưới, tới trước và lên trên, hãy nhớ nguyên tắc của cú quả phải là “khi lòng bàn tay di chuyển, vợt di chuyển theo” . Rồi đỡ dưới cổ cây vợt bằng bàn tay trái khi bạn bắt đầu lấy đà ra sau và luyện tập động tác đó.

Hãy xem bàn tay trái khi nó chạm tới đuôi sau tại điểm thấp nhất của cú lấy đà ra sau. Thực hiện một kiểu đánh quả phải hoàn hảo bằng bàn tay trái sẽ giúp cho bàn tay phải của bạn đánh một cú quả trái chính xác. Điều này cũng sẽ buộc bạn xoay người một cách chính xác bằng thân trên.

3/ Nếu bạn có thể tập đánh bằng thân người, bạn có thể có một cánh tay yếu và vẫn có thể giữ nguyên được cú đánh quả trái.

Nhưng để đánh bóng đều đặn tại trung tâm của dây vợt, và đánh bằng lực, bạn cần có các cơ duỗi căng tay mạnh mẽ. Các cơ này nằm dọc theo cẳng tay của bạn và giữ vai trò quyết định trong việc giữ cổ tay cố định và chắc chắn, duỗi cánh tay trong suốt cú đánh.

May thay, bạn có thể phát triển các cơ này mà không cần tập cử tạ. Chỉ cần bao cây vợt lại và tập đánh cú quả trái. Gió chống lại bao vợt sẽ mang đến cho bạn độ căng tốt đối với các cơ duỗi căng tay, và lúc ấy bạn luyện tập cú đánh của mình.

Hãy kết hợp nó với bài tập “ngồi và đánh” trên ghế và bạn sẽ củng cố tất cả các cơ bạn cần cho cú đánh quả trái. Khi cánh tay của bạn bắt đầu mạnh hơn, đặt một quả bóng vào trong bao vợt, rồi hai, rồi ba, cho đến khi tăng lên đến sáu quả. Không bao lâu bạn sẽ có thể giữ được vợt cố định theo đúng cách của nó, lúc ấy sẽ không có bất cứ trục trặc nào do cổ tay gây ra.

CHƯƠNG 5: APPROACH, VÔ LÊ, XÌ MÁT, VÀ LỚP

Nếu bạn muốn đánh các cú đánh từ đường biên cuối sân cả ngày, cũng được. Bạn sẽ rám nắng, và thậm chí bạn có thể sẽ rất tuyệt – cho đến khi nào đối thủ còn chịu đánh cùng một kiểu. Nhưng bạn không thể sử dụng trong suốt một trận thi đấu.

Bạn không thể nói “Xin lỗi, tôi không đánh với bất kỳ ai chơi tấn công trên lưới”. Vì vậy, nếu bạn hoàn toàn nghiêm túc về việc thách thức các vận động viên giỏi, bạn phải tập đánh trên lưới và tập dứt điểm một khi bạn lên đến đó. Bạn phải tập đoán các đường bóng ngắn, để chạy lên đánh một cú approach, rồi lập tức lên lưới đánh cú vô lê, tập cú lớp, và tập đập một cú xì mát

Phát triển các cú đánh này và tâm lý đánh tấn công sẽ giúp cho bạn phát triển sự phối hợp nhanh giữa đường biên cuối sân và lưới, thay vì giải quyết khu vực này như khu vực “không có người chơi”. Thêm vào đó, bạn sẽ nhận thấy quần vợt có thể vui hơn và nhiều thách thức hơn một khi bạn mạo hiểm đi ra ngoài đường biên cuối sân của bạn.

CÚ APPROACH

Cú approach là bất cứ cú đánh nào được tận dụng để chiếm lưới hoặc lên lưới, hoặc sau khi bóng tung hoặc khi bóng vẫn còn ở trên không (vô lê approach). Thường bạn sẽ đánh cú này gần đường biên giao bóng, là khu vực nằm giữa đường biên cuối sân và lưới. Phần lớn các cú approach đánh ra do các cú đánh cuối sân

yếu ớt của đối thủ, nhưng với những người mới chơi quần vợt và chơi trung bình, những cú giao bóng thứ nhất của họ và hầu hết các cú giao bóng thứ hai đều tạo ra các cơ hội chính xác nhất cho đối phương đánh cú approach.

Vì một số lý do, cú approach thường bị bỏ qua hoặc ít được đánh, nhưng đó

là cú quan trọng thứ ba trong quần vợt. Đầu tiên là đưa cú giao bóng, rơi vào sân đối phương, rồi đến cú trả giao bóng, là cú xác định điểm mốc cho trận đấu tiến triển. Nhưng tiếp theo sau đó là cú approach, một cú “kiếm com”, được đánh trong các trận thi đấu quần vợt và chi phối tâm lý gần như mọi điểm.

Ngày nay với lối thi đấu nhanh, cú đánh này lại còn dành được tầm quan trọng lớn hơn, bạn tập luyện các cú đánh quả phải và quả trái cật lực – cố giữ cho bóng đi sâu xuống cuối sân của đối thủ - vì bạn không bao giờ muốn là người đầu tiên đánh đường bóng ngắn – vì một đường bóng ngắn sẽ tạo cơ hội cho đối thủ tiến lên đánh một cú approach, và chiếm lưới, lúc đó bạn bị buộc với ba sự lựa chọn khó khăn: hoặc lóp qua đầu anh ta, hoặc đánh một cú passing chữ I hay chéo sân, hoặc đánh bóng thẳng vào bụng anh ta.

Bất cứ cú nào bạn lựa chọn để đánh, áp lực bây giờ là bạn phải suy xét. Trên thực tế, trong giới quần vợt nhà nghề, bất cứ người nào chiếm lưới gần như sẽ luôn luôn kiểm soát được điểm lần đó. Trong giải Mỹ mở rộng năm 1997 khi vận động viên Patrick Rafter của Úc lên lưới tấn công liên tục sau cú approach đã đạt được chức vô địch.

Trong lịch sử chỉ có một số người đếm được trên đầu ngón tay có khả năng đẩy đối thủ vòng vòng từ đường biên cuối sân, là nơi bạn chỉ có thể cho đối thủ chạy

ba bước về phía này hoặc phía kia, nhưng ở trên gần lưới bạn có thể đánh một đường bóng chéo góc sắc bén đưa bóng đi xa một đối thủ nhanh nhất.

Không may thay, rất nhiều vận động viên không nhận thấy được lợi ích về mặt chiến lược của việc chiếm lưới. Nếu họ biết, và họ cần tấn công, nói chung họ lại không có những thứ vũ khí để mang họ lên lưới – nghĩa là đôi chân mạnh, nhanh và một cú approach.

Và nếu bằng một cách nào đó họ lên đến lưới, họ thường thiếu thứ vũ khí họ cần để thắng điểm hoặc tự phòng thủ: một cú vô lê. Do đó mọi người thường có xu hướng phản ứng kiểu phòng thủ hơn là tấn công khi bóng được đánh ra, họ càng đến gần lưới, mức độ lo lắng của họ càng lớn hơn.

Bóng đang đến gần nhanh hơn và họ có ít thời gian phản công hơn. Kết quả là, nếu họ chạy lên để đánh một quả bóng ngắn, thì sau đó họ cố hoặc chạy lui về pháo đài cuối sân của họ, hoặc lao nhanh tới trước, rồi nói : “Ở đây không đánh được cú nào”, câu nói đó nói chung chung là đúng vì họ không biết vô lê.

Thay vì bị kẹt trong chiếc bẫy tâm lý này, hãy tự ý thức rằng khi bạn đón nhận một đường bóng ngắn thứ nhất là bạn đang được tặng một cơ hội rất lớn, và bạn càng tiến đến gần lưới bao nhiêu, bạn phải càng vui sướng hơn bấy nhiêu.

Phần lớn các điểm rất ngắn ngủi nên bạn không thể thả đối thủ bằng cách đánh những đường bóng ngắn trong khi bạn chôn chân tại đường biên cuối sân. Trừ khi bạn bị thuyết phục rằng bạn có thể tồn tại lâu hơn đối thủ ở đường biên cuối sân, bạn phải tập tấn công tại lưới mỗi khi có cơ hội.

Nếu anh ta đánh phải tập tấn công tại lưới mỗi khi có cơ hội. Nếu anh ta đánh các cú giao bóng thứ hai thật chậm, đừng bao giờ đứng phía sau – hãy dọa anh ta bằng cách luôn tiến lên, đánh cú approach của bạn và chiếm lưới.

Tìm thấy “tâm bóng ngắn” của bạn

Trước khi bạn có thể bắt đầu lên lưới tấn công, bạn phải nghiên cứu “tâm bóng ngắn” của bạn. Khu vực này trên sân là nơi mà bạn có thể đánh một cú approach về phía đối thủ và đến vị trí nằm giữa đường biên giao bóng và lưới vào lúc, hoặc trước lúc, quả bóng nằm trên vợt của đối thủ.

Bạn có thể tìm thấy khu vực này bằng cách nhờ một người bạn la lên, “bây giờ”, khi anh ta chạm vào cú approach bạn đang tập, tại điểm nào mà bạn phải đứng ở tư thế mong muốn giống như vừa mô tả.

Một khi bạn biết được phạm vi tâm bóng ngắn của mình, hãy cảm nhận được nó. Trong suốt trận đấu, đừng bao giờ vội vàng chạy lên để đánh một cú approach trừ khi bạn thấy bóng sắp rơi vào trong khu vực này.

Nếu không, bạn sẽ đánh cú approach vào những đường bóng đi quá sâu của đối phương, nên trong khi bạn còn đang chạy đến vị trí của bạn ở gần lưới thì lúc đó đối thủ đang đánh trả (bạn chẳng những không đánh được cú vô lê thuận tiện, mà còn dễ dàng bị thua điểm vì cú passing của đối phương).

Bạn bỏ ra cả ngày để tập đánh bóng trên các ngón chân sẽ làm cho bạn di chuyển nhanh hơn.

Cú đánh

Khi bạn nhìn thấy một đường bóng ngắn đang đi tới, hãy tập chạy nhanh tới trước và giữ thẳng bằng cơ thể tốt trong lúc di chuyển. **Khi bạn đến gần bóng, hãy xoay cạnh bên người quay về phía lưới, nhưng đừng “sải chân chậm” hoặc dừng hẳn lại để đánh bóng.** Chân của bạn không bao giờ ở cùng tư thế giống nhau khi đánh cú approach, do đó đừng quan tâm đến tư thế đánh bóng tiêu chuẩn – điều bạn cần tìm là nhịp độ.

Giữ đầu vợt cao ngang mắt, với cánh tay và cổ tay cố định. Chỉ lấy đà ra sau ngắn và đánh thẳng qua bóng theo một động tác hơi cao – đến thấp – đến cao và để vợt hơi xiên để tạo ra underspin. Quỹ đạo thấp sẽ làm cho bóng đi thấp khi nó chạm vào vợt và ép đối thủ phải cúi xuống vì cú đánh trả của anh ta.

Giữ dây vợt ở trên mục tiêu trong suốt cú đánh và chỉ hơi xoay vai theo hình vòng cung xuống dưới và lên trên. Thân người của bạn chuyển động về phía trước sẽ cung cấp cho bạn tất cả sức mạnh mà bạn cần.

Underspin có thể đạt được bằng cách hơi đánh xuống với vợt đặt nghiêng vài độ trong khi bạn đánh theo kiểu từ cao xuống thấp rồi lên cao giống như hình dáng một trái chuối, hoặc động tác cúi chào.

Một người có thể có một động tác từ cao xuống thấp quá mức, nhưng mặt vợt phải được mở một cách cân đối để đảm bảo rằng bóng sẽ đi qua lưới và rơi xuống sâu

bên phần sân đối thủ. Góc đánh bóng hướng xuống càng dốc đứng, đầu vợt phải càng được mở ra, và điều này đòi hỏi độ chính xác lớn hơn.

Giống như với tất cả các cú đánh khác (trừ cú giao bóng và cú xì mát), đừng đùa giỡn với cổ tay. Hãy giữ cổ tay cố định trong suốt cú đánh của bạn và hãy để cho thân người và cánh tay đánh bóng làm việc.

Bạn không thể để cho cổ tay lỏng lẻo, hoặc lặn tròn qua, hoặc ngửa ra sau nếu bạn hy vọng vợt chạm bóng một cách dứt khoát. Nhờ cố định đầu vợt, bạn có thể làm một số các động tác khá rộng bằng thân người mà vẫn không gây ảnh hưởng nào cho đường bay của bóng.

Nhưng một động tác xoay cổ tay nhẹ sẽ tạo nên một sự phóng đại quá lớn. Một lý do khiến Jimmy Connors luôn có được sự đều đặn ghê gớm đối với các cú approach và các cú vô lê của anh ta vì anh ta khóa chặt cổ tay và đầu vợt và đánh bóng bằng thân người

HƯỚNG DẪN BÀI TẬP : CÚ APPROACH (GÀI BÓNG LÊN LƯỚI)

Cú approach không phải là cú dễ dàng sử dụng thành thạo. Ở đây có liên quan đến một “cảm nhận” rõ ràng đòi hỏi phải trải qua một giai đoạn dài khổ luyện. Nhưng nếu bạn có thể tập đánh cú này sâu và thấp – tốt nhất là tới phía quả trái của đối thủ - bạn sẽ trở nên rất nguy hiểm tại lưới. Tiếp sau đây là một số bài tập sẽ giúp bạn gọt giũa cú approach và giúp bạn tự đánh giá cú đánh của mình.

1/ Nếu bạn nghĩ rằng bạn đã “sở hữu” cú đánh này, hãy ngừng khoác lác và hãy xem bạn tiến bộ như thế nào dựa trên các mục tiêu. Đặt các lon đựng bóng thành một hình vuông 1m20 x 1m20 bên trong đường biên cuối sân và đường biên dọc bên sân của đối thủ.

Đứng tại đường biên cuối sân của bạn rồi nhờ một người bạn hoặc để cho máy bắn bóng phát ra các quả bóng chung quanh đường giao bóng, như vậy bạn có thể chạy vào trong và thử đánh bóng vào góc.

Đó là một cảm giác thật bề mặt khi xem bạn có thể đánh các đường bóng rơi cách các lon banh bao xa, và để nhận ra rằng bạn không thể lái bóng theo cách bạn nghĩ. Nhưng đó là một bài tập rất hay để làm cho bạn ý thức được việc giữ bóng đi sâu.

Bạn cũng có thể sắp đặt các lon đựng banh ở bốn góc và tập với một người bạn. Đối với mọi đường bóng ngắn, tấn công và đánh một cú approach và hãy xem ai là người đầu tiên đánh trúng lon banh.

2/ Sử dụng phạm vi 1m20 này sẽ giúp cho bạn biết được bạn có đánh bóng bằng cổ tay hay không. Người nào sử dụng cổ tay trong cú đánh này sẽ chỉ thỉnh thoảng mới đánh được một cú tốt, nhưng khi họ đánh hụt, sự thay đổi trở nên rất lớn. Người nào đánh bóng với cổ tay cố định sẽ không lung tung như thế.

3/ Nếu bạn muốn tập cú approach trong điều kiện như thi đấu, hãy đánh với có một người cú giao bóng thứ nhất thật mạnh (mặc dù nó hiếm khi đi vào sân) và sau đó đánh một cú giao bóng thứ hai thật nhẹ nhàng. Đó là chỗ bạn luôn cần tấn công và đánh cú approach của bạn. Đừng bỏ rơi chủ ý này của bạn.

4/ Phần lớn các vận động viên cảm thấy rằng nếu không thể nhìn thấy mục tiêu của họ, họ không thể đánh nó, và do đó họ không thể chỉ tập trung vào việc theo dõi bóng đi tới vợt của họ.

Vì vậy hãy thử tập bài tập nhỏ này để xem bạn có phạm vi tầm nhìn trung bình không, bạn không cần phải nhìn thẳng vào các góc cuối sân của đối thủ khi bạn đánh. Những người thuận tay phải, cầm bóng trong bàn tay tại điểm mà bạn thường hay đánh cú approach, và mắt luôn tập trung vào bóng, hãy chỉ một ngón tay tới mỗi góc. Rồi nhìn lên và hãy xem các ngón tay của bạn có nhắm tới chính xác không. Nếu có, bạn biết rằng bạn có thể thư giãn và tiếp tục theo dõi bóng, không phải là mục tiêu.

Bước chân

Mặc dù phần lớn mọi người được dạy rằng phải ngừng lại để đánh cú approach của họ, nhưng điều đó phá hủy nhịp độ mà bạn tìm kiếm và khả năng vô lê một cách có hiệu quả tại lưới. Thực ra, hiếm khi thấy một vận động viên nhà nghề ngừng lại để đánh approach trừ khi anh ta là một vận động viên sở trường đánh trên sân đất sét. Nhưng nếu bạn đánh bóng phía trước bên ngoài – lúc đó bạn có thể chạy thẳng suốt khi bạn đánh và di chuyển vào đúng tư thế cho cú vô lê.

Một lý do khác khiến bạn không nên ngừng lại khi đánh bóng là vì sự tăng tốc – giảm tốc. Khi bạn đột ngột ngừng chạy, thân trên của bạn tiếp tục chuyển động tới trước và đi xuống, trong khi cánh tay cầm vợt đi lên trên để giữ

thăng bằng. Nói chung kết quả thường là một cú approach đẩy bóng xuống và đi vào lưới.

Jack Kramer và Pancho Segura, cả hai vận động viên tài giỏi này nói rằng họ thường có vị trí chạy lưới tốt hơn rất nhiều vận động viên đương thời vì họ “chạy suốt” cú approach hơn là ngừng lại để đánh.

Sau khi đánh cú approach bạn hãy di chuyển luôn tới phía trước về phía bên của vạch trung tâm là nơi mà bạn đánh bóng tới, nằm giữa đường biên giao bóng và lưới, và cách vạch trung tâm 90cm. Bạn cần đứng tại trung tâm để đối phó các quả đánh của đối thủ, khi bạn đang đánh bóng thẳng xuống giữa sân.

Khi bạn đến vị trí mong muốn, dừng chớp nhoáng bằng một bước kiểm tra nhỏ - hy vọng là lúc bóng nằm trên dây vợt của đối thủ. Sau đó bạn có thể tiến thật nhanh theo bất cứ hướng nào mà không bị vấp té. Đó là lúc việc đoán bóng là quyết định.

Hãy cố tự nói với chính mình : “đánh hay lố, đánh hay lố”, ngay lúc bạn nghiên cứu cú đánh của đối thủ và hướng đi của bóng khi nó rời khỏi vợt của đối thủ. Nếu đó là một cú tấn công cuối sân – một cú passing – bạn cần phải bước hai bước tới trước theo đường chéo về phía bóng; tránh chạy song song với lưới.

Nếu đó là một cú lố, xoay người và cố lùi ba bước thật nhanh ra sau. Nếu bạn có thể thực hiện các động tác này một cách bản năng, và không đứng đó với chân phẳng và cố kiểm tra lại quyết định của bạn, lúc này bạn có thể tham dự giải Wimbledon.

Đánh bóng sâu

Mục tiêu thứ nhất của bạn luôn luôn là độ sâu. Lý tưởng là, cố gắng đánh cho bóng rơi xuống trong vòng 1m20 cách đường biên cuối sân của đối thủ, như vậy bạn ép anh ta phải lui lại và tự cho mình nhiều thời gian để lên lưới và để phản công lại cú đánh tiếp theo của anh ta. Trái lại, nếu bạn đánh một cú approach ngắn, với bóng tung mạnh, bạn giảm thời gian để phản công cú kế tiếp và tự đặt mình vào thế phòng thủ, mặc dù bạn đứng gần lưới hơn.

Jack Kramer không thật nhanh, nhưng cú approach của anh ta rất sâu và anh ta thật sự là một người xuất quỷ nhập thần về việc đánh vào khu vực mục tiêu đến nỗi anh ta sẽ giành được lợi thế trên bạn và hầu như bạn không thể làm gì về việc này.

Sau khi đánh cú approach của mình, anh ta sẽ bước thêm hai hay ba bước về phía lưới và làm ngắn bớt góc đánh bóng rất nhiều đến nỗi thực sự rõ ràng là không thể có đường bóng nào vượt qua anh ta được.

Cựu vận động viên Lew Hoad nhớ cách Kramer đã “luôn đánh cú approach rất sâu – luôn luôn đi vào trong một khu vực nhỏ từ 60cm đến 90cm sát đường biên cuối sân, khi thì vào góc trái, khi ở giữa, hoặc là bên góc xa của đối phương”.

Các vận động viên ngày nay đã tiến bộ hơn các vận động viên thời trước ở cú đánh quả phải cuối sân, nhưng các cú approach thì lại kém hơn. Một lý do là vì tâm lý của nhiều vận động viên ngày nay là cố gắng đánh các cú dứt điểm ngoài cú approach, Patrick Rafter, nhà vô địch giải Mỹ mở rộng gửi một thông báo đến các

vận động viên khác rằng chạy suốt quá trình đánh bóng, đánh vào khu vực mục tiêu dự định, và chiếm vị trí tốt tại lưới quan trọng hơn tốc độ của bóng đối với cú approach.

Cách đánh chính xác và khu vực mục tiêu

Mục tiêu chủ yếu của cú approach là nhắm đến chỗ đối thủ có thể thường đánh bóng cao tạo ra một cú vô lê dễ dàng và một cú đánh trả dài nghĩa là bạn không cho phép anh ta đánh một cú passing chéo góc ngắn.

Bạn tự hỏi, “Làm thế nào để biết cú đánh nào của đối thủ có khuynh hướng đi cao hơn và dài hơn?”. Câu trả lời là: theo dõi đối thủ và tự kiểm chứng lại. Nếu bạn tuyệt đối chú ý, bạn sẽ bắt đầu nhận ra các kiểu đánh và bạn có thể tin cậy vào các kiểu này để tiếp tục khi bạn thi đấu với người này. “Ai có thời gian để ra sân và theo dõi đối thủ tương lai?” Câu trả lời luôn luôn giống nhau: “Những người chiến thắng”.

Nếu bạn thi đấu với người cầm vợt đánh quả trái một tay (rờ ve một tay), cú approach bình thường được nhắm tới phía quả trái, vì cú quả trái đặc biệt này có khuynh hướng được đánh trả lại hơi cao hơn. Nhưng đối với các vận động viên đánh quả trái hai tay (rờ ve hai tay) bạn phải theo dõi đối thủ đặc biệt này để xác định bên nào phát ra đường bóng cao nhất và dài nhất.

Có hai lý do vì sao bạn thường cần underspin cú approach và nhắm nó tới phía quả trái của đối thủ:

1/ Bất cứ lúc nào bạn lên lưới bạn cần buộc đối thủ đánh trả bóng cao, là vị trí bạn có thể vô lê tốt hơn. Một cú underspin approach (do quỹ đạo ngắn) bóng tung lên thấp với đối thủ, và rất ít vận động viên câu lạc bộ sẽ cố gắng cúi xuống thấp bóng và nâng lên với đầu vợt thẳng đứng. Thay vào đó, họ vẫn đứng đầu gối cứng ngắt và chỉ thả rơi đầu vợt, xúc bóng và kéo bóng lên cao – đó chính xác là điều bạn cần.

2/ Vì phần lớn các vận động viên cầm vợt một tay cú quả trái với underspin (rò ve kéo), bóng đánh với underspin có khuynh hướng đi chậm, những vận động viên này không thể nào gây thiệt hại cho bạn nhiều như các vận động viên nào có thể đánh với topspin.

Khi bạn lên lưới đối phó với một cú topspin của đối thủ, bóng thường đi cao qua lưới và rơi ngay vào chân bạn, khiến bạn bị buộc phải cúi xuống vì một cú đánh gay go và đôi khi làm rối mắt bạn.

Đó là lý do vì sao bạn muốn giữ bóng đi thấp ngay cả đối với một vận động viên đánh quả trái ngang (flat), vì anh ta có thể đón một đường bóng cao và lái nó đi theo đường ngang – chỉ vừa đúng cao qua lưới – một cú khó vô lê.

Ngày nay nhiều vận động viên chọn lựa là nên đánh mạnh cú approach để ép đối thủ phạm lỗi, tuy nhiên một cú underspin trôi đi chậm và cho phép người đánh có thời gian tiến lên chọn vị trí tốt trên lưới, tỷ lệ thắng điểm vẫn cao hơn.

Một cú topspin mạnh tung lên cao và người đánh approach thường không ở đúng tư thế để vô lê.

Khi đánh cú approach cho một vận động viên đánh quả trái hai tay, điều cốt yếu là buộc họ đánh từ vị trí thấp trong khi đang di chuyển. Đó là cú approach mơ ước để đối phó với người đánh bóng hai tay.

Đây là một số nhân tố khiến cho phần lớn các cú quả phải trở nên chết người đối với các vận động viên lên lưới:

1/ các cú này có thể được đánh trễ hơn

2/ một quả bóng thấp có thể dễ dàng đánh với topspin

3/cú đánh khó đoán hơn

4/ các vận động viên thường tự tin hơn đối với cú quả phải.

HƯỚNG DẪN BÀI TẬP: THAY ĐỔI KIỂU CẦM VỢT

Cầm vợt kiểu Eastern Forehand khi bạn đang đứng ở tư thế sẵn sàng. Đột ngột di chuyển một chân sang phía bên hay tới trước trong khi đổi từ kiểu cầm vợt Eastern Forehand sang Eastern Backhand. Mục đích là xem thử bạn có thể di chuyển chân nhanh hơn hay là tay không. Thông thường một người hai tay luôn nhanh hơn hai chân. Điều này có nghĩa là bạn có thể thay đổi cách cầm vợt trước khi bạn đi hết một bước chân. Do đó bạn có thể chuyển đổi cách cầm vợt cho dù bạn đang chơi trên lưới hay cuối sân

Cú approach chéo góc ngắn

Điều này có thể làm cho bạn ngạc nhiên, nhưng một cú approach chéo góc vô cùng ngắn về phía quả trái hầu như cũng hiệu quả như một cú approach sâu. Khi một đối thủ chạy vào trong, và theo đường chéo, để đánh một cú chéo góc ngắn, anh ta thường với ra ngoài từ vị trí thấp và phải nâng bóng lên khá cao và với vận tốc rất nhỏ.

Đây là một chiến lược tấn công vô cùng thành công để đối phó với một vận động viên chuyên đánh cuối sân rất ghét lên lưới. Nhưng khi có ý định đánh một cú approach chéo góc ngắn cũng phải lên lưới tấn công và đón quả bóng cao ở giữa sân trong khi đối thủ vẫn đang đánh trả lại.

Arthur Ashe sử dụng cú đánh này để gây rối cho Jimmy Connors tại giải Wimbledon vào năm 1975, và đó cũng là cú đánh dùng để chống lại Steffi Graf và Martina Hingis. Tuy nhiên, phần lớn các vận động viên rất ngại đánh nó, thay vào đó họ chọn lựa tiếp tục bị thua các vận động viên giỏi tại đường biên cuối sân.

Hoặc họ thi đấu theo phương pháp qui ước là luôn luôn tấn công với một cú approach sâu, cú đánh này dường như không có hiệu quả để đối phó với Graf và Hingis.

Vào vị trí

Một lỗi chung mà mọi người thường mắc phải là tin rằng bất kể bạn đánh cú approach chỗ nào, bạn phải đứng ngay giữa sân, gần với sự an toàn của vạch trung tâm. “ Đường này nằm chính giữa – tôi sẽ đứng ngay trên đường này”.

Và lại trên thực tế bạn không đứng ngay giữa mà đứng về một bên, trừ khi bạn đánh bóng thẳng xuống giữa sân. Nếu bạn đứng trên vạch trung tâm vì một cú đánh về phía quả phải và quả trái của đối thủ, như vậy chính bạn dễ bị tấn công bởi các cú passing thẳng xuống hai bên. Thay vào đó, bạn phải xác định góc mà đối thủ trống để đánh và đứng giữa khoảng cách đó.

Ví dụ như, nếu bạn có thể đánh vào quả trái của đối thủ, và vào vị trí của bạn ở 90cm về phía quả phải của vạch trung tâm, gần như không có một vận động viên nào trên thế giới có thể vượt qua bạn bên phía trái nếu bạn có phản ứng tốt và một cú vô lê hay.

Đối phương của bạn phải có thể đánh với rất nhiều topspin đối với quả trái để có thể đánh bóng đủ mạnh, với cú chéo sân ngắn đánh theo đường chéo, để giữ nó xa tầm tay vô lê của bạn tại lưới. Có rất ít vận động viên ngay cả trong giới nhà nghề có thể làm như thế.

Do đó, trên thực tế đối thủ của bạn bây giờ chỉ có thể đánh về phía bên phải (đánh chữ I) hoặc lớp qua đầu bạn, như vậy bạn đã giảm bớt 33% cơ hội của đối phương.

Khi lần đầu tiên mọi người tự cố đứng vào tư thế một cách chính xác, họ cảm thấy trống trải khi để chừa ra một khoảng trống lớn ở một bên, giống như khi họ đánh

một đường bóng đến bên quả trái của đối thủ.

Họ không tin tôi khi tôi nói rằng họ cần dụ đối thủ bằng khu vực mở rộng này bên quả trái của mình vì đó rõ ràng là một cú đánh mà một vận động viên trung bình không có khả năng đánh tới. Họ nói: “Đúng, nhưng anh chàng đánh bóng vào đây thì thế nào?” và họ chỉ vào khu vực nhỏ này trên sân, bên trong đường chéo 20m”, xin bạn yên lòng, đó là nơi mà rất ít người trong lịch sử của môn này có thể đánh được dưới áp lực. Và không có ai đã từng “sở hữu” cú đánh này”.

Hãy thôi lo lắng về một cú đánh lạ thường, và quan tâm nhiều hơn đến những gì trên thực tế là có thể, dựa vào các qui luật vật lý và các kích thước của sân đấu chi phối môn thể thao này.

Trừ khi bạn có thể đánh với rất nhiều topspin, nếu không bạn sẽ phải đánh bóng đi quá gần đối thủ, hoặc bạn sẽ phải đánh nhẹ lại, trong trường hợp nào đối thủ có thể dễ dàng bước ngang qua để đánh cú vô lê của anh ta.

Đoán bóng

Để có thể đánh được đều đặn một cú approach sâu, bạn cần đoán bóng và thực hiện bước thứ nhất nhanh tới trước để bạn có thể chạm bóng trước khi nó bắt đầu rơi nhanh xuống sau khi tung lên. Điều này đòi hỏi bạn phải tập suy nghĩ và chơi một cách tấn công, không phải phòng thủ.

Nếu bạn và đối thủ thuộc hạng trung bình, và bạn đang đánh qua lại tại cuối sân, bạn đang chờ đợi đường bóng ngắn thứ nhất, đúng không? Rồi bạn có thể chạy vào và phô trương một cú approach mới. Nhưng khi nào bạn sẽ có đường bóng ngắn này? Theo thống kê, sẽ là vào cú đánh kế tiếp. Nếu đối thủ có thể giữ bóng đi sâu, anh ta đã không thi đấu với bạn – anh ta đang tham gia thi đấu giải nhà nghề.

Thỉnh thoảng anh ta có thể ngẫu nhiên đánh một đường bóng sâu, nhưng rất hiếm người có thể đánh hai đường bóng sâu trong một lượt như dự định. Do đó mỗi lần đối thủ của bạn chuẩn bị đánh, hãy luôn tự nói với mình : “Cú kế tiếp sẽ ngắn”. Hãy đứng trên các ngón chân, sẵn sàng di chuyển tới trước. Hãy cảm thấy ngạc nhiên nếu bóng đi sâu – đừng bao giờ thấy ngạc nhiên khi bóng đi ngắn – và điều này sẽ thay đổi toàn bộ cách thi đấu của bạn.

Than ôi, gần như mọi người đều đứng bàn chân phẳng tại đường biên cuối sân, và chờ đợi xem bóng sẽ đi đâu, rồi họ khóc lên, “Ồ không, bóng ngắn!” và họ chạy vào chạm bóng khi nó tung đến lần thứ ba. Họ thấy phẫn nộ vì đã phản công không đủ nhanh, song họ vẫn bị dán chặt ở đường biên cuối sân ở cú đánh kế tiếp, và lại một lần nữa họ bị choáng vì đường bóng ngắn. Cả ngày họ chỉ đánh bóng và lùi lại, không thể nhận thức rằng họ không phải đang thi đấu với Jimmy Connors.

Để bắt chân cử động, hãy tự tiến lên đón bóng để đánh, khi bóng mới đi tới đường biên giao bóng của đối thủ, lúc đó bạn chơi quần vợt sẽ hay hơn.

Nếu bạn tập trung, hãy nghĩ đến luôn luôn di chuyển tới trước và buộc chân di chuyển thật nhanh, bạn sẽ phải chạy đến vị trí đánh cú approach tốt của

bạn. Sau đó, nếu bạn có thể đánh một đường bóng sâu về phía đối thủ, và chạy đến vị trí chờ đợi thích hợp, bạn sẽ ở cùng một vị trí giống các tay nhà nghề: đối thủ của bạn sẽ ở thế thủ và bạn sẽ được thắng bằng gôn lưới. Bạn sẽ hoàn thành được mục tiêu thứ nhất – để dành quyền kiểm soát tại lưới. Nhưng để giữ được pháo đài, tiếp theo bạn cần biết đánh vô lê và phòng thủ để đối phó với cú lóp.

CÚ VÔ LÊ

Cú vô lê là bất cứ cú đánh nào được đánh vào bóng trước khi bóng chạm đất. Bạn có thể vô lê gần đường biên cuối sân, nhưng thông thường bạn sẽ vô lê ở khu vực gần lưới, một sự việc khuấy động cảm xúc căn bản trong lòng nhiều vận động viên: sự sợ hãi.

Các vận động viên tập sự và các nữ vận động viên thi đấu các trận đôi nam nữ thường nói rằng: “Tôi không muốn chơi trên lưới. Tôi lên đó và sợ đến chết khiếp”. Điều này có thể hiểu được, vì sự lo âu khắc khoải dường như gia tăng tỉ lệ với khoảng cách ngắn dần giữa bạn và đối thủ - vì anh ta có thể dễ dàng cung cấp cho bạn một đường bóng đi thẳng vào miệng.

Khi bạn đứng tại lưới, đặc biệt là khi đứng đôi, mọi thứ diễn ra rất nhanh và thỉnh thoảng bạn có thể sợ đến nỗi đứng bất động.

Tập vô lê sẽ giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi thi đấu tại lưới khi đánh đôi và đi theo cú approach lên lưới khi đánh đơn – chưa kể là nó sẽ làm cho bạn trở thành một vận động viên vô cùng tiến bộ.

Nhưng một vấn đề khác lại nảy sinh. Mọi người thường đánh cú approach và chạy ngay tới vị trí ưa thích của họ với đường biên giao bóng và lưới. Nhưng khi họ đứng tại chỗ này, họ nói, “đánh đi!” và họ không có vẻ sắp nhúc nhích vì bất cứ điều gì. Họ nghĩ bấy giờ họ kiểm soát điểm đó, khi thật ra họ đang có nguy cơ bị thua vì họ không sẵn sàng với cú đánh trả của đối thủ.

Thay vì dễ bị thôi miên trong tư thế sẵn sàng sau khi đánh một cú approach, bạn phải lên lưới với sự hiểu biết rằng bạn sẽ thắng hay thua điểm ở cú đánh kế tiếp. Bạn không ở giữa mà bạn đang ở điểm kết thúc của một trình tự.

Trong phần lớn các trường hợp đối thủ sẽ phạm lỗi với cú approach của bạn, đánh một cú thắng cuộc dứt khoát, hay đánh trả bóng yếu ớt, do đó sẽ mang đến cho bạn một cú vô lê dễ dàng hoặc một cú xì mát để dứt điểm.

Cách cầm vợt

Các vận động viên nhà nghề và các vận động viên mới tập chơi nên cầm vợt cùng kiểu Eastern Forehand hay Eastern Backhand khi họ đánh vô lê. Bất chấp những lời nói qua lại, kết quả những cuộc thử nghiệm của Trung Tâm Điện Toán Quần

Vợt Hoa Kỳ cho thấy là có đủ thời gian để chuyển đổi giữa hai kiểu cầm vợt nếu bạn chỉ tập đổi kiểu cầm vợt ngay lúc bắt đầu bước thứ nhất. Đồng thời, tốc độ của bóng do nhiều vận động viên nhà nghề đánh ra là tốc độ mà bạn không có khả năng đương đầu trong nhiều năm.

Có nhiều vận động viên nhà nghề và các huấn luyện viên tranh luận về những thuận lợi của kiểu Continental (giữa kiểu Eastern quả phải và quả trái) để bạn có thể đánh vô lê với một kiểu cầm vợt. **Nhưng hãy nhớ rằng, kiểu Continental buộc bạn phải phối hợp và phải có năng khiếu nhiều hơn, đặc biệt là với cú vô lê quả phải.** Ngay cả những vận động viên hàng đầu cũng thú nhận rằng họ khó xử lý được cú vô lê quả phải cao hơn với kiểu cầm Continental vì đáy của vợt bị nghiêng tới trước và họ không thể kiểm soát được nó. Khi họ cố đưa vợt ra phía trước ngoài để vô lê vào góc quả trái của đối thủ, vợt nhắm theo đường chéo xa góc này và họ không thể đánh bóng trừ khi họ bù lại bằng cách đánh trễ.

Cú vô lê quả phải

Hãy đảm bảo rằng bạn vào tư thế sẵn sàng theo sau cú approach của bạn, hoặc bất cứ lúc nào bạn đang lên lưới. Điều này sẽ giúp bạn vô lê một cách chính xác. Và hãy luôn tự nói với mình : “đánh hay lớp, đánh hay lớp”, khi bạn nhìn thấy đối thủ thực hiện cú đánh là lúc bạn đoán đường bóng đó.

Ngay trước khi đối thủ đánh bóng, hãy nhấc gót chân khỏi mặt đất **(Split step)** **như vậy bạn có thể duỗi trước các cơ chân và nhấc các ngón chân khi bạn di chuyển tới trước để vô lê, hoặc khi bạn xoay và lùi lại để đón cú lớp.**

Nếu đối thủ đánh một cú tấn công cuối sân, hãy bước chéo tới trước – về phía trụ lưới – để chạm vào bóng. Hãy nhớ rằng bạn càng đến gần lưới bao nhiêu, bạn càng dễ dứt điểm bấy nhiêu. Nếu bạn chạy song song với lưới, đường bóng nào được đánh chéo góc sắc bén sẽ chỉ đi xa bạn hơn.

Đối với tất cả các cú vô lê của bạn, hãy cố hình dung một động tác ngắn, chọc thẳng tới hơn là một cú đánh thật sự, vì cú đánh của bạn càng dài, bạn càng phải có nhiều năng khiếu hơn.

Mỗi quan tâm của bạn là sự chính xác và cú đánh hơn là tốc độ của bóng, vì vậy không đưa vợt về phía sau xa hơn vai bên đánh bóng. **Thay vì lấy đà ra sau, hãy nghĩ đến lòng bàn tay bên đánh bóng với ra để chặn bóng,** giống như bạn chụp quả bóng chày **“Catching action”**.

Hai tiền sĩ Vật Lý Howard Brody và Patrick Keating, cùng với các nhà nghiên cứu Andrei Vorobiev và Gideon Ariel, đều rất đồng ý với nhau rằng người đánh vô lê thường sẽ đạt được gần 50% tốc độ của bóng đi tới do đối thủ đánh ra chỉ đơn giản bằng cách cản bóng. **Do đó động tác tấn công chọc thẳng tới ngắn khi đánh vô lê là đủ.**

Mục tiêu của bạn là đánh bóng với vai trước và cao ngang mắt, vì vậy hãy chùng gối xuống trên quả bóng thấp.

Vô lê khởi vai trước sẽ cho bạn một quang cảnh rõ ràng về bóng và vợt.

Nếu bạn cố đánh bóng quá xa phía trước, bạn phải vặn xoắn cẳng tay và cổ tay để thực hiện cú đánh và bạn không đánh giá được bóng đang đi vào vợt.

Đồng thời, bạn càng cố gắng đánh bóng xa phía trước ngoài bao nhiêu, bạn càng phải quay về lưới bằng thân người bấy nhiêu – và bạn càng đối diện với lưới bao nhiêu, vợt của bạn sẽ càng có khuynh hướng bị lôi xuống bấy nhiêu thay vì đưa ra ngoài.

Vận động viên nào đánh quá xa phía trước bên ngoài thường có cú vô lê “Đẩy” nhiều hơn là “chọc tới”.

Lúc chạm bóng, vai trước của bạn hướng về phía lưới và đầu vợt của bạn hướng lên theo một góc 45 độ.

Mặc dù cú vô lê có ít đà đi của vợt, đừng bao giờ để cho vợt dừng đột ngột, đẩy ngang qua hoặc hạ xuống.

Đánh thẳng qua bóng và đưa vợt ra ngoài về phía mục tiêu của bạn như vậy bạn giữ được bóng đi sâu.

Hãy tưởng tượng rằng bạn đánh ngang qua phía trên một chiếc bàn cao, với đầu vợt luôn hướng lên trên và mặt vợt thẳng đứng trong suốt quá trình đánh bóng của bạn.

Một số huấn luyện viên nhà nghề thật ra đã dạy các học viên đặt mặt vợt ngả ra sau khi vô lê, để có thể đập mạnh cổ tay vào bóng lúc đánh và để phát ra nhiều lực hơn. Nhưng để vợt ngả ra sau tại bất cứ điểm nào khi vô lê là sẽ bị thua.

Thay vì cố định vợt với tư thế cổ tay cứng chắc và để cho cách tay và để cho các thành phần của cơ thể cung cấp sức mạnh, đánh bằng cổ tay đòi hỏi bạn đánh giá – dưới áp lực – cách nào là lúc nào để bật cổ tay để bạn có thể đánh bóng chính xác.

Nhưng phải thừa nhận rằng cổ tay quả thực có hoạt động lúc vô lê khi một người muốn thực hiện một động tác tới trước nhẹ của vợt, **nhưng không phải với vợt ngửa ra sau.**

Jack Kramer đã làm cho kiểu vô lê này nổi tiếng. Bằng cách đưa lòng bàn tay ra ngoài để chạm bóng, **một người luôn luôn có tầm nhìn tốt nhất** và có thể kích hoạt (**activate**) một động tác tới trước của lòng bàn tay bằng cách kích hoạt một cử động nhẹ của cổ tay.

Giống như với cú đánh quả phải, bạn có thể tránh ngửa cổ tay bằng cách cho cùi chỏ đánh bóng hơi dẫn (**slightly lead**), trước khi lấy đà ra sau trong lúc đó giữ cố định cổ tay.

Hình dung cánh tay dang ra song song theo vạch; khi bạn kéo vợt lùi ra sau, cùi chỏ của bạn phải đi qua vạch trước cổ tay hay vợt. **Sau đó, khi bạn bước ra để vô lê, giữ lòng bàn tay đánh bóng và mặt vợt thẳng hàng với quả bóng đang đi tới, như vậy đối thủ sẽ chỉ nhìn thấy dây vợt của bạn, và không bao giờ là đáy của cán vợt.**

Luôn luôn giữ cùi chỏ đánh bóng ở ngoài xa thân người.

Tập tại chỗ bạn có bóng hoặc chống cùi chỏ ghim vào người như là cách để tránh ngửa cổ tay ra sau sẽ chỉ làm tăng khó khăn này hơn – vì khi cùi chỏ của bạn đi vào, chức năng sinh lý buộc cổ tay phải ngửa ra sau.

Cú vô lê quả trái

Nguyên tắc đánh ở đây về căn bản giống như với cú vô lê quả phải. **Một điểm khác nhau là khi bạn bước tới trước để chạm bóng, hãy nghĩ đến các khớp đốt ngón tay với ra ngoài để chặn bóng, và không phải là lòng bàn tay. Đồng thời, cánh tay không đánh bóng có thể làm việc thay cho bạn bằng cách bọ vào cổ của vợt khi lấy đà ra sau.**

Nhưng giữ cho bàn tay này với cùi chỏ cao ở ngoài cách xa thân người để mặt vợt luôn luôn thẳng hàng với quả bóng đang đi tới, và không ngã ra sau.

Lúc bóng rời khỏi vợt của đối thủ, đồng thời hãy quay vai của cánh tay đánh bóng về phía lưới và đổi kiểu cầm vợt từ Eastern Forehand sang Eastern Backhand. Rồi di chuyển chéo tới trước, chạm bóng ở trước thân người cách từ 15cm đến 25cm ở mức ngang mắt.

Trọng lượng thân người của bạn chuyển từ chân sau ra chân trước khi bạn chạm bóng, và đầu vợt giữ hướng lên trên và đà đi của vợt kết thúc cao.

Bạn phát ra lực vào cú đánh này bằng động tác duỗi người tới trước của cơ thể và bằng cách giữ cánh tay đánh bóng dang ra, không phải bằng cách gấp cùi chỏ và ném đầu vợt tới bóng.

Người cầm vợt đánh quả trái và quả phải hai tay đánh vô lê sẽ chạm bóng tại mặt trước thân người, như với cú đánh cuối sân quả phải và quả trái, nhưng thường bóng sẽ được đánh hơi cao hơn đối với các cú cuối sân.

Mục tiêu là giữ vợt, và bóng cao bằng nhau khi đánh bóng. Có nghĩa là cú vô lê thấp sẽ có thể rất khó. Hãy nhớ rằng, bóng chẳng hề biết rằng bạn đánh vô lê hai tay hay một tay. Nó chỉ biết rằng vợt phải được nhắm đúng hướng tại điểm chạm bóng.

Đoán bóng

Một lý do chính khiến mọi người không có cú vô lê tốt là vì họ không di chuyển thân người.

Tự thôi miên tại lưới và nỗi sợ đưa ra quyết định sai cũng phá hủy không ít sự thiếu sót về hình thức.

Bạn có thể có một hình thức tồi tệ (Bad form) nhưng nếu bạn có thể tiến đến trên lưới bạn có thể vô lê bằng “đội đầu”, bóng vẫn có thể qua lưới.

Trái lại, ngay cả với hình thức tuyệt vời, nếu bạn chờ bóng đi đến gần bạn lúc đó thay vì tấn công thì bạn sẽ luôn luôn ở thế phòng thủ, buộc phải đánh những cú vô lê rất khó.

Lý do khiến cho các vận động viên nhà nghề vô lê rất tốt là vì họ bắt đầu di chuyển ngay lúc hoặc trước khi bóng được đánh ra, trái ngược với một vận động viên trung bình chờ đến khi bóng đi tới lưới.

Khi vận động viên nhà nghề đến lưới và sắp sửa bị vượt qua bên này hay bên kia, anh ta chạy theo hướng này hoặc hướng khác; anh ta không sợ đoán sai.

Anh ta biết rằng anh ta phải phản công chớp nhoáng và ít nhất anh ta có 50-50 cơ hội để thắng đối thủ. Nhưng các vận động viên trung bình muốn kiểm chứng lại

mọi quyết định, bạn có thể nhìn thấy anh ta dừng lại tại vạch trung tâm và nghĩ :
“Anh ta sắp đánh qua bên trái hay bên phải? Quả thật. Nó đi đến bên quả trái”, và anh ta chẳng hề di chuyển. Anh ta có 100/100 cơ hội bị thua – nhưng anh ta sẽ không có vẻ ngu ngốc do chạy sai đường.

Đó là lý do vì sao tôi thích lời khuyên của cựu vận động viên nhà nghề Sandy Mayer nói do cha anh ta đã truyền lại: **“Cha không ngại nếu con đoán bóng sai tại lưới, nhưng con phải tiến lên, theo hướng này hay hướng kia. Cha không muốn bắt gặp con đứng trên vạch giữa”.**

Nếu nhiều người tập như vậy từ đầu trong “sự nghiệp” quần vợt của họ hơn – tự thưởng cho mình vì di chuyển, ngay cả khi bị sai – lúc đó họ đang đạt được cách thi đấu vững chắc. Đặc biệt, trẻ em rất sợ sự tự khiển trách hoặc hình dáng của quyền lực vì đi sai hướng nên các em bắt đầu xây dựng phương pháp thắng lại ngấm ngấm.

Bước chân

Khi bạn vào đến tư thế sẵn sàng gần lưới, phải hiểu rằng đó là chỉ là nơi bạn muốn đứng tạm thời – không phải là nơi bạn sẽ vô lê – do đó đừng để gót chân (Heel) chạm đất khi bạn chờ để nhìn thấy hướng bóng đi từ cú đánh trả của đối thủ (Mà phải đứng sẵn sàng trên các ngón chân). **Thay vào đó hãy suy nghĩ xem bạn phải rời khỏi chỗ đó nhanh đến thế nào để đánh cú kế tiếp.**

Bạn sẽ là người đánh vô lê rất hay nếu bạn thực hiện được bước thứ nhất

(First step) tới trước để phản công nhanh. Thực ra, bạn sẽ đánh trả làm cho cú passing chéo sân của đối thủ gần như không có hiệu quả. Những người đánh vô lê giỏi bước hai bước tới trước về phía bóng và vợt của họ gần như đi qua lưới khi họ đi theo đà của vợt.

Một lý do khác bạn không muốn bị kẹt ở phía sau là vì bạn càng lên gần lưới bao nhiêu, khả năng vô lê của bạn càng cao hơn. Nếu bạn chân chừ, bóng sẽ rơi xuống thấp hơn mép lưới và bạn không thể đánh tấn công. Bạn sẽ phải đánh bóng kiểu phòng thủ, tập trung để chỉ đánh nó đúng và sâu.

Dứt điểm

Khi bạn nghe các tay nhà nghề nói rằng một vận động viên cá biệt không thể dứt điểm, đó là họ muốn nói rằng anh chàng đó không thường lên lưới bằng cách bước hai bước tới trước; do đó, thay vì là một người thắng cuộc ngay tức thì, anh ta thường bị mất điểm hoặc bị ép vào thế phòng thủ.

Ví dụ như, một lời buộc tội chống lại Cliff Richey – vào một lần anh ta được xếp

Loại vận động viên hay nhất trong nước – là anh ta không có đủ các cú đánh.

Nhưng Cliff có đủ các cú đánh trong sách, cộng thêm anh ta có thể đánh bóng sâu và luôn đánh nó vào sân. Nhưng điều thật sự phá hỏng là mặc dù Cliff thật ra đánh vô lê tốt, **anh ta không lên lưới đủ gần để có thể thực sự dành được thuận lợi.**

Khi cùng tập chung trong đội để tham gia giải cúp Davis năm 1967, Pancho Gonzales liên tục nói với Cliff: “Hãy tập dứt điểm”. Pancho Gonzales không thể hiểu được vì sao một người có thể đánh dứt đội trên sân nhưng rồi, khi cuối cùng anh ta có cơ hội thắng điểm, anh ta chỉ có thể tạo nên nhiều cơ hội để chiến đấu dứt đội hơn bằng cách chỉ giữ cho bóng vào sân khi đánh vô lê mà không thể kết thúc.

Cách đánh chính xác

Khi bạn đang vô lê tại lưới, bạn phải nhắm tới đâu nếu bạn có thời gian? Các vận động viên hàng đầu **cố lên càng gần lưới càng tốt để họ có thể đánh bóng theo đường chéo ngắn, thay vì đi sâu và thẳng xuống ngay giữa, vì nó buộc đối thủ phải chạy xa hơn.** Thêm vào đó, nếu đối thủ thật sự đánh trả lại, trọng lượng thân người sẽ mang anh ta ra khỏi sân và sai tư thế đối với một cú đánh khác.

Tuy nhiên, nếu bạn không chắc chắn sẽ dứt điểm được bằng một cú vô lê chéo góc ngắn, thì cố gắng đánh độ sâu. Cố đánh các cú chéo góc ngắn sẽ thường xuyên làm cho bạn đánh hụt. Do đó hãy tấn công, nhưng đừng nản khi bạn lên lưới. Đánh cú vô lê thứ nhất của bạn sâu vẫn làm cho đối thủ gặp khó khăn và sẽ cung cấp nhiều cơ hội hơn để di chuyển tới trước cho cú vô lê kế tiếp để dứt điểm. Khả năng đánh với độ sâu cũng mang đến cho bạn sự tự tin để thả lỏng và không hốt hoảng ở cú vô lê thứ nhất. Nhưng nếu cú đánh vô lê của bạn quá tệ, bạn có khuynh hướng xem cú vô lê thứ nhất của bạn như một cú đánh “năm ăn năm thua”.

Đối với các cú vô lê khi bạn đang đứng xa lưới, ví dụ như gần đường biên giao bóng, mục tiêu duy nhất của bạn phải đánh bóng sâu, chính xác về bên yếu nhất của đối thủ. Đừng mạo hiểm đánh vào góc. Bạn càng đẩy được đối thủ lùi ra sau xa bao nhiêu, cú đánh trả của anh ta càng dài hơn trên không và bạn càng có nhiều thời gian tiến gần lưới hơn cho cú vô lê kế tiếp.

Lời mách nước chung cho cú vô lê

1/ Hãy đánh các đường bóng dễ với cùng một sự quan tâm như đánh các đường bóng khó. Bạn sẽ rất thường xuyên nhận một quả bóng dễ từ cú tấn công cuối sân của đối thủ nhưng bạn thả lỏng và không tiến hai bước tới trước. Bất thành linh bóng giảm tốc độ và rơi xuống dưới mức lưới và bây giờ bạn rơi vào thế thủ, phải nâng bóng lên lại.

Hơn nữa, bóng đi tới càng nhẹ, càng khó vô lê từ vị trí thấp hơn. Bạn có khuynh hướng để cho cổ tay và vợt đi không đều với cú đánh, khiến bạn đánh bóng vào lưới.

2/ Khi bạn chạy tới bóng, hãy giữ cho cánh tay đánh bóng và mặt vợt quay lên. Khi bạn đuổi người để đánh bóng, bất kể bạn có thể bị trễ đến mức nào, hãy giữ mặt vợt cao – không bao giờ hạ nó xuống. Ngay cả với một cú tấn công liều mang đột ngột, nếu bạn giữ đầu vợt cao bạn vẫn có cơ hội bắt được bóng trên dây vợt và đánh trả nó qua lưới. Luôn cố gắng chấm dứt cao.

Tôi luôn luôn đánh giá cao cú vô lê hai tay quả trái cao của Jimmy Connors vì vợt của anh ta luôn chấm dứt tại cùng độ cao với điểm chạm bóng của anh ta.

3/ Hãy luôn nghĩ : “đánh hay lớp, đánh hay lớp”, khi bạn nghiên cứu ý định của đối thủ tại đường biên cuối sân. Đừng sợ đoán sai. Sự dự đoán của bạn sẽ trở thành kỹ năng được rèn luyện khi bạn tập đoán bóng.

4/ Mặc dù bạn không nhìn thấy bóng chạm vào dây vợt, hãy luôn nhìn bóng ngay trên vợt, ngay cả đối với các cú vô lê trao đổi trong tầm bóng ngắn, vì điều này sẽ làm tăng cơ hội giữ đầu vợt vững chắc và đánh bóng tốt. Có một đoạn phim quay các vận động viên nhà nghề đánh đôi trong đó có bốn cú đánh diễn ra trong vòng chưa đầy hai giây, và Ken Rosewall có đôi mắt tập trung vào chỗ bóng chạm vào dây vợt trong cả hai cú đánh của anh ta.

5/ Hãy tập vô lê từ vị trí sâu, không phải chỉ ngay trên lưới, vì rất thường xuyên đó là nơi bạn bị kẹt nếu bạn không di chuyển thật nhanh giữa đường biên cuối sân và lưới. Nhưng hãy nhớ rằng, bạn càng vô lê xa lưới bao nhiêu, bạn càng phải có nhiều năng khiếu bấy nhiêu. Bạn phải tập đánh ra ngoài – để gần như nâng quả bóng này lên từ đường biên giao bóng. Nếu bạn vô lê xuống dù rất nhẹ, bóng sẽ đi vào lưới. Hãy nhớ, khi đứng sau đường biên giao bóng và đánh bóng từ độ cao 1m20, bạn có thể đánh bóng với tốc độ 110km/giờ trên mặt phẳng nằm ngang mà bóng sẽ vẫn rơi xuống bên trong đường biên cuối sân của đối thủ.

6/ Một cách nhắc nhở tốt đối với cú vô lê ở mức ngang đầu hoặc phía trên đó; mọi người hiếm khi đánh đủ sâu, các vận động viên rất sợ đánh cú này tới đường biên cuối sân vì vậy họ thường đập nhanh xuống thật dữ dội bằng vợt của họ, và thường là bóng chấm dứt tại lưới. Kết quả tất yếu của sự thận trọng này là: bạn càng lên gần lưới bao nhiêu, bạn càng có khuynh hướng thả lỏng và

đánh xuống bấy nhiêu. **Do đó hãy luôn giữ đầu vợt hướng lên và đi ra ngoài, trừ khi bạn đứng ngay trên lưới.**

7/ Một lý do khiến bạn có thể vô lê không tốt là vì bạn không bao giờ tập lên

lưới và đánh vô lê. Nhưng bạn không thể tập luyện một cách có hiệu quả hoặc tập lại các yếu điểm nếu bạn không có suy nghĩ thực tế về điều bạn có thể thật sự làm với cú đánh. Sau trận đấu bạn có thể nói về việc bạn đã lên lưới như thế nào và đánh vô lê như một nhà vô địch, nhưng phần lớn mọi người luôn có khuynh hướng nhớ đến một hoặc hai cú vô lê mà họ đã đánh tốt và quên đi mười cú khác mà họ đã đánh hụt. Đó là lý do vì sao bạn phải nhờ một người bạn ghi lại nơi mà cú vô lê rơi xuống trong trận đấu, và hiệu quả như thế nào. **Bạn cần biết bạn vô lê tại đường biên giao bóng tốt đến mức nào, và lúc đứng tại lưới. Rồi bạn có thể ra sân để tập lại cú đặc biệt yếu.**

8/ Một bài tập tốt nhất giúp bạn phản công và di chuyển nhanh tại lưới là

đánh bóng không vợt trong lúc một người bạn ném hay đánh bóng từ đường biên cuối sân. Bạn chỉ cố chụp nó. Điều này sẽ buộc bạn tập trung vào bóng, vội vã vào vị trí, và đuổi người ra ngoài đến bóng vì bạn không có thêm chiều dài của cây vợt để đánh. Nhưng khi bạn cầm lại vợt trong tay, đừng quên làm điều bạn đã tập.

ĐỜ MI VÔ LÊ (Half Volley)

Cú đờ mi vô lê là một cú khó, quan trọng – lại còn không hấp dẫn – một cú được đánh bóng ở gần đôi giày của bạn, ngay khi bóng vừa tung lên khỏi sân. Gần như

không thể tấn công bằng một cú đờ mi vô lê, bạn cũng không đánh thức được sự đổ kỵ bằng cách nói với các bạn rằng bạn có cú đờ mi vô lê tốt nhất câu lạc bộ. Khuynh hướng là bạn muốn đá vào bóng tại vị trí thấp này.

Thật ra, một số huấn luyện viên, thậm chí không dạy cú đờ mi vô lê. Họ thấy các học viên phải không tự để bị kẹt trong khu vực gần đường biên giao bóng này, rằng họ phải hoặc là lùi lại đủ xa để đánh bóng với một cú tung tự nhiên hoặc nếu không thì với tới bóng khi nó vẫn còn ở trên không. Nhưng kiểu đánh này bỏ qua hai sự thật quan trọng : (1) Các vận động viên trung bình luôn bị kẹt tại khu vực giữa sân này, hoặc bằng cách “đi lòng vòng” chờ xem đối thủ làm gì, hoặc do không biết “tầm bóng ngắn” của cú approach, (2) Bạn càng đánh bóng tốt hơn, bạn càng cần có cú đờ mi vô lê để duy trì tính tranh đua hơn. Nếu đối thủ của bạn đã tập cú trả giao bóng, anh ta sẽ đánh bóng vào bàn chân của bạn cả ngày khi bạn chạy lên lưới. Bạn sẽ cần đánh trả cú này qua lưới – và sâu – nếu bạn muốn thắng cú giao bóng của bạn.

Cú đánh

Cú đờ mi vô lê quả phải và quả trái đều đòi hỏi một cú lấy đà ra sau ngắn, chùng gối tốt, và một động tác nâng từ thấp đến cao với đầu vợt thẳng đứng lúc chạm bóng để đánh các cú đờ mi vô lê sâu. Mặt vợt phải hơi quay xuống dưới để đánh cú đờ mi vô lê thấp khi hành động nhanh trong đánh đôi. Trong cả hai trường hợp, điều này cho phép bạn đánh bóng lên cao qua lưới và mang nó xuống an toàn trong sân của đối thủ.

Bạn không thể trông đợi đánh một cú đờ mi vô lê tốt bằng cách đứng cao và chỉ hạ thấp đầu vợt xuống với mặt vợt nghiêng ra sau để “xúc” bóng lên cao qua lưới, giống như phần lớn mọi người vẫn cố làm. Thay vào đó, bạn phải giữ chặt cổ tay, hạ thấp cánh tay đánh bóng, và sau đó sử dụng hai đùi và động tác nâng của thân người để cung cấp lực. Động tác xiên nhỏ nhất của vợt có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến kiểu bay của bóng. Nhưng nếu bạn biết rằng đầu vợt được cố định, và không xiên, thì bạn chỉ cần quyết định phải nâng đùi lên bao nhiêu.

Đừng lười cử động đầu gối. Bạn phải hạ thân người thấp xuống gần đến đất để bạn có thể đưa mặt vợt thẳng xuống bóng, và rồi nâng cả thân người lên trên khi bóng được đánh ra. Đó là lý do vì sao các vận động viên giỏi thời trước có dính dấu cỏ trên đầu gối chiếc quần trắng của họ. Pte Sampras là người đánh đờ mi vô lê rất hay. Cuối thập niên 1990, Jimmy Connors vẫn thi đấu trong giới cao tuổi với những cú đờ mi vô lê rất hay.

Việc chạm bóng phải được thực hiện ngay sau khi bóng đã tung lên. Hãy nghĩ đến đánh bóng và nâng nó lên cao qua lưới, trong khi bạn giữ mắt nhìn xuống điểm chạm bóng. Đừng cố nhìn lên sớm xem bạn vừa làm thế nào. Giữ cho đầu cố định để nó duy trì mối liên hệ của nó với vợt, và hãy để cho cả hai được nâng lên cùng lúc. Nếu bạn để cho đầu nâng lên sớm bạn sẽ có khuynh hướng xúc bóng.

Đừng để bị kẹt với cú đờ mi vô lê do để bóng rơi xuống gần chân sau hơn là chân nằm gần lưới hơn; điều này sẽ buộc bạn phải ngừng lại và đánh bóng.

Cũng hãy nhớ, cú chờ mi vô lê quả trái được đánh xa hơn ở phía ngoài hơn là cú quả phải.

Nếu bạn bị trễ với cú quả trái ở đây, bạn hiếm có thể đánh trả bóng thành công. Điều cốt yếu là bạn phải đánh bóng ngay khi bóng đang lên cao theo một góc nhọn hướng lên. Nếu bạn cố xúc bóng, nó chỉ sẽ trở thành một cú lóp và bạn sẽ bị kẹt giữa sân trong lúc đối thủ đang đánh một cú xì mát.

Cách đánh chính xác

Trong đánh đơn, cố giữ cho cú chờ mi vô lê đi sâu. Điều này sẽ cho bạn có nhiều thời gian để dành được vị trí tốt gần lưới. Thông thường đối thủ sẽ đứng ở sân sau với cú đánh này, nhưng nếu bóng chỉ đi đến đường biên giao bóng, anh ta có thể phóng tới và tạo cho bạn một cái nhìn.

Trong đánh đôi, bạn phải giữ cho cú chờ mi vô lê càng gần lưới càng tốt, để một trong các đối thủ không thể hạ bạn bằng một cú vô lê cao. Các vận động viên nhà nghề sẽ cố đánh một đường bóng “nhẹ” đi qua lưới và chúi xuống, buộc đối thủ phải vô lê lên trên.

Nhưng hãy cẩn thận đừng thả lỏng cổ tay khi bạn đánh cú này nếu không bạn sẽ đánh mạnh bóng vào lưới. Giữ cổ tay cố định, chùng gối, và vươn lên nhanh ra ngoài từ tư thế cuối xuống thấp này với mặt vợt hơi nghiêng xuống.

Điều này cho phép bạn đối phó với một quả bóng dâng lên dốc đứng và đánh ra được một cú ở gần lưới và làm cho đối thủ khó đánh trả một cú vô lê thắng cuộc từ vị trí cao này.

CÚ LỚP

Cú lớp là một cú đánh duy nhất trong quần vợt có thể đẩy bạn ra khỏi hố và mang đến cho bạn một chiến thắng to lớn, mặc dù bạn chẳng có thứ gì khác.

Mọi người thường hay cười nhạo những vận động viên thích ném lên một cú lớp sau hai ba cú đánh, nhưng dười như họ quên rằng những người lớp bóng tốt có nhiều cúp thưởng hơn bất kỳ người nào khác trong câu lạc bộ. Ngay cả vận động viên thần kỳ Pancho Gonzales, rất tự hào về cú giao bóng và khả năng tấn công của anh ta, vẫn ra sân và tập cú lớp, và anh ta có một trong những cú lớp được ca ngợi hay nhất trong giới quần vợt nhà nghề.

Mọi người thường nghĩ đến nó như một cú yếu trong thi đấu quần vợt – nhưng không phải thế - đó là sức mạnh vĩ đại.

Hãy thử nhận thức xem một cú lớp được tính giờ chính xác và đánh thật tốt có thể là:

1/ Nó có thể được dùng giống như cú ném bóng với tốc độ ít hơn của vận động viên ném bóng chày để phá vỡ nhịp độ của đối thủ và tốc độ của cú cuối sân.

2/ Nó có thể được dùng để câu giờ để cho bạn quay trở về đúng vị trí sau khi phải chạy ra ngoài sân để đánh bóng.

3/ Như một thứ vũ khí chiến thuật nó lái đối thủ đi xa lưới và cho phép bạn di chuyển vào trong và tấn công.

4/ Nó sẽ làm mệt mỗi đối thủ bằng cách buộc anh ta lùi xa lưới và đuổi người lên để đánh các cú xì mát hoặc phải chạy về đến đường biên cuối sân.

Do đó hãy tập lớp một cách hiệu quả và hãy xem nó sẽ đột ngột cải tiến cách thi đấu của bạn như thế nào. Như vận động viên quá cố Raphael Osuna thường nói Raul Ramirez, anh hùng của giải cúp Davis tại Mexico: “Hãy nhớ đến cú lớp. Cú lớp, cú lớp, cú lớp”

Cú đánh

Cả hai cú lớp quả trái và quả phải đều đòi hỏi cùng một kiểu cầm vợt Eastern bạn sử dụng với hai cú đánh cuối sân.

Sự nâng lên của cú lớp phụ thuộc vào ba yếu tố :

- 1/ Độ xiên của mặt vợt của bạn hoặc độ xoay lên trời
- 2/ Góc của động tác đánh bóng tới trước từ thấp đến cao
- 3/Tốc độ của cú đánh.

Những người mới tập chơi đầu tiên phải tập đánh bóng cao vào trong không khí với mặt vợt quay lên trời, trong khi nâng lên với động tác hướng tới trước và đi từ thấp đến cao. Khi bạn thành thạo hơn, hãy phát triển cú đánh theo góc

khoảng 55 độ, và cho vợt hơi xiên để giúp nâng bóng lên. Nó sẽ tạo nên độ sâu lớn nhất từ đường biên cuối sân bên này sang đường biên cuối sân bên kia với số năng lượng ít nhất. Đối với đà đi của vợt, hãy đảm bảo rằng bạn hoàn thành cú đánh và chấm dứt với đầu vợt cao.

Cách hay nhất để tập cú lóp là ra sân và tập luyện, không có áp lực của một trận đấu nhưng trong những điều kiện thực tiễn. Hãy nhờ một người bạn đánh bóng để bạn có thể chạy sang phía bên dọc theo đường biên cuối sân và ngay ra khỏi sân để đánh bóng. Nếu bạn chỉ tập đánh các quả bóng đi ngay xuống giữa sân bạn có thể có một thói quen khá tốt và bắt đầu nghĩ rằng: “Ôi, tôi lóp khá tốt”. Nhưng khi bạn vào trận đấu và bạn bắt đầu chạy sang bên, với một cú đánh thiếu lực, và cú lóp của bạn đi lên ngắn. (Bạn cũng có thể tập luyện một mình bằng cách nảy bóng trước khi lóp, nhưng phải nhớ chạy tới bóng để bắt chước giống như điều kiện thi đấu thực sự).

Nếu bạn chỉ có thể tập trung trong khi đánh bóng qua lại tại cuối sân trước trận đấu, hãy tập ít nhất 20 cú lóp và tập đưa bóng rơi 1m50 trong đường biên cuối sân của đối thủ. Nếu bóng đi xa hơn đường biên cuối sân, hãy tập điều chỉnh góc hướng lên của cú đánh của bạn và độ xiên của vợt để bạn có thể luôn đánh bóng với cùng một tốc độ bất kể áp lực là gì.

Cách đánh chính xác

Một lỗi chung bạn có thể mắc phải nhất là đánh cú lóp cạn và vì vậy bạn tặng cho đối thủ một cú đập dễ dàng trong khi bạn chạy để đón đỡ.

1/ Lý do thứ nhất khiến cho bạn có khuynh hướng lớp ngắn vì bạn liếc nhìn đối thủ và vô tình giảm tốc độ của cú đánh. Do đó hãy tập bỏ đối thủ sang bên.

2/ Thứ hai, nếu bạn đánh cú lớp thứ nhất của trận đấu quá dài, thông thường bạn sẽ cố gắng sửa chữa lại ở cú kế tiếp và đánh nó yếu ớt về phía đối thủ trong lúc anh ta đang toét miệng cười tại lưới. Do đó bạn bị mất trắng hai lần điểm ở hai cú lớp và khiến cho bạn sợ không dám lớp bóng lần nữa trong thời gian còn lại của trận đấu, như vậy là bạn lấy đi một trong những thứ vũ khí có tiềm lực lớn nhất của mình.

Để phá bỏ thói quen này, trong khi luyện tập trước trận đấu, hãy luôn cố gắng lớp thật dài từ 1m50 đến 3m. Cố đánh cú lớp thứ nhất qua đường biên giao bóng. Nếu bạn đánh dài, hãy cố gắng đánh cú kế tiếp với cùng một tốc độ nhưng để vợt hơi xiên nhiều hơn một chút như vậy độ dài thêm vào của bạn sẽ trở thành độ cao và vẫn mang đến cho bạn độ sâu bạn cần.

Hãy quan sát từ các vận động viên giỏi. Khi họ lớp dài, họ nghĩ, “Tốt, tốt”, vì họ biết chính xác phải làm thế nào đánh giá sự sửa chữa của họ. Đó là lý do vì sao bạn luôn luôn cần cố lớp bóng trước lúc trận đấu bắt đầu để bạn có thể rút ra bài học từ các sai sót và có sự “cảm giác” được điều chỉnh lại ngay khi trận đấu bắt đầu và bạn có thể thi đấu dưới áp lực.

Có hai thủ thuật tinh vi đối với việc lớp bóng chính xác:

1/ Cố làm cho đối thủ nhìn lên mặt trời, nếu hôm đó trời có nắng

2/ và nếu bạn đứng gần một trong các góc cuối sân của mình, hãy cố lớp theo đường chéo để tăng thêm khoảng cách.

Che giấu cú lóp (Disguise the lob)

Phần lớn mọi người không nghĩ đến việc che giấu cú lóp của họ - họ cảm thấy vui sướng khi đánh nó lên trên không và qua lưới. Nhưng với kinh nghiệm bạn phải cố làm cho cú lóp có vẻ giống với các cú đánh cuối sân (quả phải, quả trái) càng nhiều càng tốt để làm giảm bớt ảnh hưởng của đối thủ tại lưới. Khi bạn che giấu ý định lóp bóng cho đến phút cuối cùng, đối thủ sẽ không thể dự đoán được bạn sẽ đánh cú nào, và họ sẽ đánh luôn bị trễ.

Pancho Segura, vào thập niên 1940 và 1950, có cú lóp được che đây hay nhất. Anh ta làm như có vẻ sắp đánh ra một cú tấn công cuối sân, nhưng lại đánh lên một cú lóp. Điều này ép đối thủ đứng bất động tại lưới. Họ không thể dự đoán một cú đánh để bước tới vô lê, họ cũng không thể nhìn thấy một cú lóp để quay chạy về đánh trả lại.

Thú vị là, học trò của Segura, Jimmy Connors, rõ ràng đánh cú lóp hiệu quả hơn nhiều – và nguy trang cú lóp – hơn bất cứ vận động viên hiện đại nào khác. Trong thập niên 1970 và 1980, Jimmy không chỉ là người có cú đánh sấm sét tại cuối sân, mà anh ta còn thích tung lên cú lóp này. Điều này cũng xảy ra với Pancho Gonzales, anh ta lóp hay hơn các vận động viên khác, mặc dù anh ta được xem là một vận động viên chơi trên lưới. Điều này chứng tỏ anh ta thường xuyên luyện tập cú lóp.

Để che giấu cú lóp, hãy nhớ xoay vai trước của bạn và đánh một cú hình vòng cung giống như cú đánh quả phải và quả trái. Điều này cũng có nghĩa là chạy

tới bóng với đầu vợt giơ lên và đã đưa ra sau. Rồi tập nghiêng vợt và đánh lên trên.

Cú lốp là một cú đánh mà bạn cần sử dụng việc nghiêng vợt nhưng chắc chắn nó đòi hỏi bạn luyện tập nhiều và nhiều kinh nghiệm.

Một điều cảnh báo: Đừng đứng trụ trên gót chân sau khi bạn sắp lốp vì đó là một món quà chắc chắn cho một đối thủ thông minh. Chỉ bước thẳng đến bóng giống như bạn sắp sửa tấn công bằng một cú cuối sân, chỉ khác là bạn lốp bóng.

Cú lốp tấn công

Các vận động nhà nghề có thể đoán bóng tốt, và lùi lại nhanh để đánh ra mọi cú lốp phòng thủ tốt, họ đã mang một cú đánh mới vào môn thể thao này: Một cú lốp tấn công với topspin dữ dội. Họ đánh bóng rất mạnh và bóng đi lên giống như một cú lốp, vừa đủ cao để vượt ra khỏi tầm với của đối thủ tại lưới, nhưng khi bóng rơi xuống bóng giạt mạnh về phía hàng rào cuối sân và vợt nhanh tới trước khiến đối thủ không thể lùi lại đúng lúc để đánh bóng.

Không may thay, đó là một cú đánh có tỷ lệ chính xác phần trăm thấp. Ngay cả các vận động viên nhà nghề cũng nhận thấy rằng nó chỉ đạt hiệu quả khoảng một trên năm hoặc thậm chí là một trên mười lần, và khi họ đánh bóng quá thấp họ lại bị hạ.

Tiền thưởng cao tại giải thi đấu sẽ buộc các vận động viên trung bình phải có cú lopp trên danh sách các thứ phải tập luyện trước của anh ta. Sự thay đổi lớn nhất trong vòng hai mươi năm qua là các vận động viên hàng đầu này đã hoàn thiện cú đánh lopp như một thứ vũ khí, nhưng họ lựa chọn lúc để sử dụng nó cẩn thận hơn.

Mặc dù Michael Chang là bậc thầy với cú lopp topspin tấn công vào thập niên 1990, anh ta đã bị Patrick Rafter đánh bại vì sử dụng cú lopp đó trong thập niên 1997 tại giải Mỹ mở rộng.

Dành lại thế tấn công bằng cú lopp

Nếu bạn lopp thành công qua đầu của đối thủ và buộc anh ta lùi lại cuối sân, lúc đó bạn phải theo anh ta từng bước một và chiếm lại lưới khi anh ta lùi lại vì bóng.

Tuy nhiên, nếu bạn lopp qua đầu đối thủ nhưng bóng đi xuống theo một mặt phẳng thẳng đứng và không sâu, tất nhiên lúc đó bạn phải đứng phía sau để chờ cú xì mát của anh ta. Đối thủ của bạn có thể đánh một cú xì mát từ vị trí sâu không? Tất nhiên: Một cú giao bóng được đánh từ sau đường biên cuối sân.

Jack Kramer kể về chuyện Dennis Ralston không dành được lưới sau cú lopp đã làm anh ta phải trả giá bằng cúp trong trận thi đấu tại giải Davis với Úc vào năm 1964 như thế nào. Ralston dẫn trước Fred Stolle hai ván hơn một và vượt trước một điểm nhờ thắng cú giao bóng của Stolle ở ván thứ tư. Trận đấu dường như rõ ràng đang sắp kết thúc, Stolle giao bóng và chiếm lưới, và Ralston đánh một cú lopp tốt nhất lái Stolle lùi về cuối sân. Nhưng khi Stolle xoay khắp nơi để đánh, Ralston

vẫn ở phía sau. Kramer đang tường thuật cho Đài CBS đã nói: “Ồ, Ralston phạm lỗi về chiến thuật nghiêm trọng. Anh ta phải đi theo lên lưới”. Được ân xá, Stolle đánh trả và bắt đầu đánh các cú cuối sân sâu, chờ đến khi anh ta có cơ hội tấn công lưới trở lại. Anh ta tiếp tục thắng điểm và bây giờ giao bóng tại sân phải. Ở thời điểm kế tiếp này Ralston lại phạm cùng một lỗi sau khi lóp bóng và Stolle lại thắng điểm một lần nữa. Anh ta tiếp tục giữ vững cú giao bóng và cuối cùng chiến thắng trận đấu. Trong sự sôi sục của trận đấu, ngay cả một vận động viên thượng hạng như Ralston có thể phạm lỗi về chiến thuật làm anh ta phải trả giá đắt.

Đối chọi với cú lóp

Khi nói về mức độ quan trọng của việc giành được quyền kiểm soát tại lưới, đôi khi mọi người thường tự hỏi : “Chết tiệt thật, nếu đó là cách, tại sao bạn không thể chạy lên lưới và đứng đó mỗi lần?”. **Thật ra, vì một điều, vì bạn không đủ sức để chạy kiểu đó. Và thứ hai, bạn không thể luôn luôn làm hình nộm. Mọi người có thể lóp và lái bạn lui thẳng trở về đường biên cuối sân.**

Hãy nhớ, điều khiến bạn nổi tiếng tại lưới là khả năng bước tới trước hai bước hoặc lùi ra sau ba bước bằng cách đoán bản chất cú đánh của đối thủ - lý tưởng là bằng cách đọc đầu vợt của anh ta. Chỉ khi lên gần lưới mới có thể làm cho bạn trở nên một người đánh vô lê hiệu quả hơn, khả năng lùi lại nhanh chóng của bạn sẽ vô hiệu hóa cú lóp của đối thủ. Nếu bạn có thể xoay và chạy tới đường biên giao bóng trước khi cú lóp của đối thủ đưa bóng đi tới đường biên giao bóng của anh ta, bạn sẽ làm náo động dư luận, ngay cả một

vận động viên giỏi sẽ không đánh thắng bạn với cú đánh này đơn giản là vì người ta không lốp tốt như thế, hoặc sâu như thế, một cách đều đặn.

Tuy nhiên, để phản công một cú lốp, nhiều vận động viên phạm cùng một lỗi cũ là bị bất động tại lưới. Họ nói : “Đó sẽ là một cú tấn công cuối sân hay một cú lốp? Quả thật, đó là một cú lốp” Và họ chạy như điên để lui ra sau, nhưng đã quá trễ.

Mọi người thường hay nói: “Ê, câu lạc bộ của chúng tôi có một phụ nữ không bao giờ đánh hụt cú lốp của bà ta – bà ta có thể đặt quả bóng này vào xô”. Nhưng có vẻ bà ta không phải là người lốp hay. Chỉ vì đối thủ của bà ta phản công không đủ nhanh khi bà ta lốp bóng. Họ đứng tại lưới, nhìn bóng và nói: “Tệ thật, bà ta lại đánh nó nữa”. Vì vậy nếu một ai đó lốp bóng cho bạn mãi, hãy bắt đầu lùi ngay lại khi bạn nghĩ thấy cú lốp, và xem người đó lốp hay đến mức nào một khi bạn áp đặt một ít áp lực.

Nếu bạn không thể theo dõi mặt vợt của đối thủ để cảm nhận anh ta sắp sửa đánh ra một cú tấn công cuối sân hay lốp, hãy thử vận may của mình bằng việc đoán cú tấn công cuối sân hay lốp.

Hãy chọn ra một người bạn luôn muốn đánh bại và xem anh ta đánh bóng. Hãy mang theo một cuốn sổ và một cây bút chì và hãy cố đoán từng cú đánh xem anh ta sắp sửa đánh ra một cú cuối sân tấn công hay cú lốp.

Hãy quyết định chỉ trước lúc chạm bóng. Nếu bạn đoán đúng, hãy tự cho mình một dấu cộng. Nếu bạn sai, thì là dấu trừ. Đầu tiên bạn sẽ đoán được 50-50, với một đúng, một sai, một đúng v.v....Nhưng trước khi trận đấu chấm dứt bạn phải đoán

gần như đúng hết. Lý do rất đơn giản : đơn giản vì mọi người không có khả năng đánh một cú lóp được nguy trang hoàn hảo. Một số vận động viên gần như la lên cho biết rằng: “Tôi sắp lóp”, và đến lúc đó đối thủ vẫn không hề di chuyển vì họ không tập đoán bóng. Đồng thời, mọi người đều có khuynh hướng nhắm vào đối thủ mà đánh – không phải là bóng – và do đó họ bị chi phối bởi các động tác cơ thể và sự giả tạo.

Vậy, đầu tiên hãy tập theo dõi mặt vợt vì nó sẽ cho bạn biết rằng đối thủ sắp sửa tấn công cuối sân hay lóp. Nếu bạn không thể theo dõi mặt vợt, nhìn vào những biểu hiện của cơ thể ví dụ như một cú lấy đà ra sau dài hơn khi lóp; hoặc thân người ngã ra và trụ trên gót chân sau.

Đoán cú lóp là lãng phí nếu bạn không đồng thời chạy lùi ra sau khỏi lưới và chuẩn bị càng nhanh càng tốt cho cú đánh trả. Bạn có thể xoay người và chạy như các vận động viên môn bóng chày, nhìn bóng qua vai của họ. Bạn cũng có thể chạy thụt lùi ra sau nếu bạn biết bạn có thể di chuyển nhanh như thể làm được như vậy. Hãy tự kiểm tra bằng cách nhờ một người bạn bấm giờ khi bạn lùi ra sau từ lưới về đường biên cuối sân bằng cả hai cách.

Khi bạn đánh trả một cú lóp và bạn bị buộc phải đánh trong khi chạy, hãy luôn luôn đánh bóng sâu để ngăn chặn đối thủ lên lưới. Một lời mách nước tuyệt vời của Jack Kramer, do huấn luyện viên truyền lại cho anh ta từ khi còn nhỏ, là : **khi chạy lùi lại để lóp và thực hiện một cú đánh trả qua vai, hãy cố đánh bóng tới đường biên cuối sân của đối thủ. Bạn nghĩ bạn đã bù lại cho số năng lượng bạn có khi đi theo hướng ngược lại, nhưng bạn hiếm khi có được.**

Đối với một cú lớp cao, bạn không được để bóng tung xuống mặt sân, vì nếu bạn để bóng tung xuống sân lúc đó đối thủ có thời gian để bò trở về vị trí, trừ khi bóng được lớp gần như thẳng đứng khiến bạn phải để bóng tung và dọn cho mình một cú đánh gọn gàng, hơn là một cú xì mát khó khăn.

Nhưng nếu bóng bay xuống theo hình vòng cung và lái bạn lùi lại, hãy đánh nó khi còn trên không thật sớm nếu bạn có thể. Bạn lùi ra sau càng xa, bạn càng mất đi vị trí tốt trên sân trong khi đối thủ dành lại nó.

Thêm vào đó, bạn không thể khai thác được sức mạnh của đối thủ (**oppnent's pace**). Nếu bạn để bóng xuống sân tung lên khi bóng rơi xuống, nó sẽ giảm tốc độ và mất lực.

Một câu hỏi chung mà thường nhận được là: “Làm sao tôi có thể ngăn đối thủ lớp liên tục?” Đây quả là một vấn đề được đặc biệt hóa vì phần lớn các vận động viên không thể lớp giỏi đến mức có thể tạo thành mối đe dọa này, ít nhất là không đều đặn. **Tuy nhiên, đối với các vận động viên nào phải trải qua vấn đề này, thuộc giải độc hay nhất là cố làm cho cú đánh ở thấp – bằng cách đánh ra với underspin – buộc đối thủ luôn phải chạy, đặc biệt là vì các quả bóng chéo góc ngắn. Những người thường hay lớp ưa thích các đường bóng sâu tung cao.** Họ chỉ cần đứng sau đường biên cuối sân 1m50 và lớp bóng dễ dàng. Nhưng nếu bạn có thể underspin các cú approach và vô lê, bóng sẽ thấp và đối thủ sẽ có cú đánh gay go hơn. Lớp trong lúc đang chạy cũng khó khăn hơn nhiều. Cần phải biết rằng

bóng di chuyển không có xoáy thông thường sẽ đi thấp hơn bóng được đánh ra với underspin.

Bóng di chuyển với underspin, nhờ vào việc chạm sân, sẽ trái ngược với topspin và thông thường sẽ tung hơi cao hơn bóng di chuyển trên cùng mặt phẳng đó nhưng không có xoáy (flat). Do đó, khi chúng ta nói đến underspin, chúng ta phải nhớ quả bóng đánh ngang (flat) này không có xoáy, cũng có hiệu quả giữ bóng đi thấp.

CÚ XÌ MÁT (OVERHEAD)

Cú đập xì mát là một cách giải quyết của một số vận động viên. Họ thích cảm giác về sức mạnh và cơ hội để đập vào bóng thật dữ dội như họ muốn trong lúc đối thủ đang thu mình lại vì sợ bên kia lưới. Tuy nhiên một lần đánh hụt cú xì mát gây ra nhiều phản ứng hơn là bất cứ cú đánh nào khác trong quần vợt, hơn cả phạm lỗi giao bóng lần thứ hai và cú đánh vô lê hụt.

Đối với cú xì mát có một sự nhục nhã thật sự khi đánh một cách có vẻ vô hại vào lưới hoặc ra ngoài sân, và cú đánh luôn ray rứt tâm trí bạn vì một số điểm nào đó. Đó là lý do vì sao mỗi khi bạn bị thua điểm trận đấu – điều này xảy ra rất thường xuyên khi bạn tập môn này – bạn luôn cố lấp. Phần lớn các vận động viên rất kém, hoặc chắc chắn là không đều đặn, ở các cú xì mát, và họ có khuynh hướng ghét thở nhiều hơn ở điểm dứt trận đấu. Họ nghĩ rằng: “Trời, là nó đó! Nếu tôi đánh thắng cú xì mát này tôi sẽ thắng trận”. Và họ tiến hành đám mạnh cú đánh vì họ không đánh ra ngoài một cách tự nhiên được.

Khi bạn lóp về phía đối thủ dưới áp lực bạn có hai nhiệm vụ cùng lúc: tạo cho đối thủ sự ngột thở với cú đánh (**Choking**), và cơn giận dữ tiếp sau đó nếu cú đánh bị hụt. Đối thủ sẽ tự xỉ vả mình vì đánh hư một cú dễ dàng: “Khi thật, tôi đã đưa được anh ta đến nơi tôi muốn mà tôi lại đánh hụt bóng”, trong khi đó bạn đang được ân xá.

Vic Braden kể, lúc học ở trường trung học, một lần ông thi đấu với một đối thủ trẻ rất nóng tính đến từ Michigan và khi Vic Braden đã thua 0-6, 0-5 và 30-40 khi ông đánh ra một cú lóp. Anh ta đánh hụt cú đó, và anh ta đã quá tức giận đến nỗi thua luôn trận đó: 0-6, 7-5, 6-0.

Do đó bạn sẽ có một cảm giác tuyệt vời khi cú xì mát của bạn thay đổi từ chỗ què quặt trở thành một thứ vũ khí. Nhưng điều này chỉ đạt được thông qua tập luyện và kinh nghiệm – và luyện tập thường xuyên cú đánh nhiều như bạn làm với cú giao bóng.

Cú đánh

Cầm vợt cùng kiểu Continental giống với cú giao bóng, bước những bước dài để đi đến khu vực đánh bóng, rồi đến những bước ngắn nhanh để tự vào vị trí đánh bóng. Nếu bạn lùi lại để lóp, hoặc cố xoay và chạy lui về sau một cách tự nhiên hoặc chạy thụt lùi nhanh.

Sử dụng gần như cùng một động tác đánh với cú giao bóng, trừ một điều: lấy đà ra sau ngắn hơn, và vì vậy bạn sẽ bảo toàn được năng lượng và thời gian, chỉ bằng cách đưa đầu vợt ra sau ngang mắt, không để vợt hạ xuống.

Rồi xoay tới trước và làm động tác như bạn đang ném một quả bóng chày ra khu vực phía ngoài. Đó là lý do. Đối với các cú lóp rơi theo góc 45 độ, người đập xì mát phải đánh lên khoảng 8 độ với mặt vợt thẳng đứng để chống lại góc rơi của bóng. Một cú xì mát đánh theo cách này từ vị trí gần đường biên giao bóng sẽ đi khoảng 13 mét và rơi xuống khi vừa vượt qua đường biên giao bóng của đối thủ.

Điều này có nghĩa là bạn có thể thực sự đánh bóng mạnh và không cần phải sợ bóng đi dài. Jack Kramer có thể đánh cú này hay hơn phần lớn các vận động viên nhà nghề khác trong lịch sử quần vợt. Năm 1997, trong một chương trình phỏng vấn tay vợt Bobby Riggs, anh ta nói anh ta không bao giờ nhớ ra có lần nào Jack Kramer đánh hụt một cú xì mát. Và bản thân Bobby đã phát biểu trước công chúng vào những năm đầu rằng anh ta, Bobby, là người có cú lóp hay nhất trong lịch sử quần vợt.

Bạn cần một cú lấy đà ra sau ngắn hơn khi đánh xì mát vì quả bóng đang rơi từ độ cao lớn hơn và với tốc độ cao hơn cú tung bóng giao bóng. Đừng chờ bóng đi đến bạn. Hãy tự vào vị trí thật nhanh và đánh lên trên và tới trước để chạm bóng thẳng hàng với vai phải. Khi bạn để cho bóng đi thẳng ra phía trước bên ngoài, bạn tự cản trở động tác quay vai trước để đánh bóng. Cũng giống như với cú giao bóng, bạn cần đánh với động tác quay của vai lớn và

vòng xoay gần 450 độ của vợt như vậy bạn giữ được nhịp đánh bóng và phát ra lực và sự chính xác tối đa – mà không cần cố gắng đánh bóng mạnh. Giữ cho cùi ngược lên khi bạn đánh lên trên và cố giữ cử động đi liên tục.

Một bàn luận nhỏ ở đây là dù bạn phải theo dõi một quả bóng lớp: Bằng ngón tay trái hay bằng cùi chỏ trái gấp lại? **Lời khuyên mọi người nên nhắm cùi chỏ trái ngay từ đầu hơn** – điều này sẽ tạo dễ dàng cho việc quay vài nhiều và tiến hành một động tác ném bóng kiểu bóng chày trôi chảy, và đi theo ra ngoài bằng ngón tay. Điều này sẽ cung cấp một chuỗi động năng di chuyển đồng bộ với cánh tay đánh bóng.

Các vận động viên nào chỉ ngón tay ngay lập tức vào bóng sẽ làm giới hạn việc xoay vai trước và giảm bớt sự nhịp nhàng về cơ bản ở cú đánh. Họ có khuynh hướng làm quá cứng ngắt. Tuy nhiên, nhiều huấn luyện viên khác vượt qua một cách tệ hại ở điểm kỹ thuật nhỏ này, vì vậy nếu chĩa cùi chỏ ra không thoải mái, bạn hãy chĩa ra bằng ngón tay. **Nhưng đừng quá cứng nhắc – chĩa ra thoải mái để bạn duy trì việc xoay thân trên một cách thông thả.**

Thông thường, bạn phải đánh các cú xì mát trước khi bóng tung lên, để rút ngắn thời gian đối thủ quay về đúng vị trí phòng thủ và để gia tăng góc đánh các cú dứt điểm của bạn. Nhưng các cú lớp rơi gần đường biên cuối sân hoặc những cú lớp rất cao và rơi theo mặt phẳng nằm ngang có thể được cho phép tung lên.

Cách đánh chính xác

Khi đánh cú xì mát từ một vị trí sâu, tốc độ không quan trọng bằng sự chính xác và độ sâu, vì đối thủ của bạn đã ở thế phòng thủ. Chỉ cố gắng vì độ sâu và sẽ không ai có thể gây hại cho bạn. Bạn cũng không cần thử các cú chéo góc ngắn, trừ khi bạn ở ngay trên lưới. Ngày xưa, tay vợt Frankie Parker (trong thập niên 1940 và 1950), là người duy nhất có thể đánh một cú xì mát chéo góc ngắn ngoại lệ từ vị trí sâu.

Điều này mới hiếm làm sao. Tuy nhiên, cũng phải phát biểu rằng loại vợt mới được trình làng vào thập niên 1980 và 1990 cho phép các vận động viên hàng đầu phát ra tốc độ đáng kinh ngạc với các cú xì mát từ đường biên cuối sân.

Giảm tối đa cú xì mát không có nghĩa là bạn phải thả lỏng. Tập đánh hết sức – trong khi vẫn duy trì sự nhịp nhàng của bạn – thay vì trở nên dè dặt. Khi bạn rơi vào tình trạng ngột thở, áp lực đè nén thì có thể đánh bóng bằng cú đánh bình thường của bạn sẽ tốt hơn là đột ngột thả lỏng.

Ngay từ đầu trận đấu đừng sợ phải đánh hai hay ba hoặc bốn đường bóng ra ngoài, hãy cố tìm tầm bóng của bạn, vì một khi tìm thấy nó bạn sẽ trở nên rất nguy hiểm. Nhưng nếu bạn trở nên dè dặt với cú đánh này, một đối thủ thông minh sẽ lấp bạn đến chết vì anh ta biết rằng bạn chẳng làm hại anh ta.

Mặc dù bạn muốn làm theo động tác giao bóng khi đánh xì mát, hãy chấm dứt nghĩ đến “khoảng cách giao bóng” khi bạn hình dung đến khu vực mục tiêu thực sự của bạn. Ví dụ như, khi bạn giao bóng bạn có 18m từ đường biên cuối sân đến đường biên giao bóng của đối thủ. Nhưng khi bạn đánh một cú xì mát từ đường biên cuối sân bạn có thêm 5m 48 khác (từ đường biên ô giao bóng của đối thủ đến đường

biên cuối sân của đối thủ). Hơn nữa, khi bạn đánh các cú xì mát từ giữa đường biên cuối sân và đường biên giao bóng, bạn vẫn có diện tích và khoảng cách nhiều hơn để đánh (hơn là khi bạn giao bóng). Không may thay, nhiều vận động viên cảm thấy họ đã giảm khoảng cách sẵn có cho họ, và họ đánh xuống trên bóng – với kết quả là họ luôn bước lên lưới để thu hồi cú đánh. Do đó khi bạn đánh xì mát giữa đường biên cuối sân và đường biên giao bóng, hãy nhớ đánh lên trên và ra ngoài, thẳng vào bóng để giữ cho bóng đi sâu.

Không bao giờ nản lòng nếu cú xì mát của bạn đi dài ra ngoài sân. Độ sâu là tên của môn này, một khi bạn điều khiển được nó. Lý do chính làm bạn có thể đánh dài là vì bạn để bóng đi ra sau bạn quá xa khi nó rơi xuống. Để điều chỉnh, hãy luôn đánh lên trên suốt qua bóng, nhưng cố gắng đánh bóng phía trước ngoài của vai đánh bóng. Nếu độ dài chỉ là vấn đề duy nhất của bạn, bạn có một hình thức tốt và bạn đang chơi quần vợt hay hơn.

CHƯƠNG 6 - GIAO BÓNG

bất cứ điều gì bạn đã từng đọc hay từng nghe nói về cú giao bóng, hãy ghi nhớ kỹ một điều này rằng: **“không bao giờ có một vận động viên nào có thể đánh chìm xuống khi giao bóng mà đánh được bóng vào ô giao bóng.** Và điều này bao gồm một thử nghiệm với cựu vận động viên bóng rổ nhà nghề Artis Gilmore, cao 2m10. **Có nghĩa là bạn phải tập đánh “lên trên và ra ngoài” với một độ topspin, không đánh xuống.** Hãy hình dung bạn là một người rất nhỏ bé đang đánh lên vào bóng, hơn là một cú đánh xuống dữ dội, nếu bạn mong muốn giao bóng với tốc độ và sự bố trí tốt. Hai Tiến sĩ Vật lý Gideon Ariel và Andrei Vorobiev nghiên cứu cú giao bóng sử dụng 3 thứ dụng cụ đo kích thước khác nhau, ngay cả một vận động viên cao nhất cũng phải phát huy các cơ để phát ra một cú đánh hướng lên. Không tìm ra một vận động viên nào có thể huy động các cơ để “đánh xuống” bóng, mà vẫn có thể đánh được bóng vào ô giao bóng.

Một khái niệm chung quan trọng thứ hai là tập giao bóng với topspin đối với bóng để bạn có thể tránh được hội chứng mà các vận động viên phải vật lộn với nó khắp nơi trên thế giới. Họ cố đập cú giao bóng thứ nhất, mạnh và ngang, và trong khi cú giao bóng đó có thể gieo rắc nỗi sợ hãi trong lòng một số đối thủ, thì bóng lại hiếm khi đi vào sân. Và rồi với lần giao bóng thứ hai, họ có một ý tưởng đúng nhưng lại thực hiện nó sai. Thay vì chiến đấu với các qui luật vật lý, vận động viên đó lại bắt đầu: “Lạy trời, hãy để cho bóng đi vào để chúng tôi có thể thắng điểm”, và anh ta đánh một đường bóng nhẹ và cao để lực hút trái đất mang nó xuống. Không may thay, một đối thủ thông minh chỉ tiến lên và cho anh ta cơ hội đi ăn trưa sớm hơn, do đó anh ta bị thua cả hai cách.

Điều mà mọi người cần nhận ra là cú giao bóng thứ nhất phải có cùng một tính chất vật lý căn bản như cú thứ hai. Đó không phải là hai cú riêng biệt. Bạn phải hướng bóng đi cao qua lưới để bóng đi vào sân và chỉ có hai cách để thực hiện điều đó:

1/ với vòng xoay topspin, để bắt buộc đánh bóng đi tới với tốc độ, hoặc là

2/ với lực hút của trái đất, để tạo ra được một cú thật chậm đáng tin cậy.

Cảm nhận việc cả hai vai cùng hoạt động bằng cách xoay thân trên ra sau trên một mặt phẳng nằm ngang, như vậy bạn sẽ phát ra nhiều lực hơn khi bạn đuổi người.

Nguyên tắc ở đây giống như là trong môn bóng chày: nếu bạn cố tung bóng mà không xoay vai thì bạn chỉ có lực của cánh tay, và bóng sẽ không đi nhanh đối với đa số vận động viên. Tuy nhiên, cũng có một số người đánh bóng khá mạnh chỉ sử dụng chủ yếu sự cử động của cánh tay, nhưng họ tiêu hao nhiều năng lượng hơn và đồng thời áp đặt vai và cùi chỏ vào tư thế dễ bị tổn thương.

Khái niệm cốt yếu thứ tư là bạn không cần phải thực hiện đầy đủ một loạt các sự xoay tròn hoặc một kiểu rần sức của cơ để đánh bóng mạnh. Một cú giao bóng hiệu quả bảo tồn năng lượng và sinh ra tất cả lực mà họ cần **bằng cách kết hợp đồng bộ các cử động cánh tay và thân trong một cử động thoải mái, trôi chảy với hành động của cẳng tay được tính giờ chính xác lúc đánh bóng.**

Ngược lại với những gì chúng ta từng nghĩ trong nhiều năm qua, nghiên cứu của chúng tôi cho thấy có một số dịch chuyển cổ tay (ví dụ: lắc cổ tay, ngửa cổ tay ra sau) trước lúc đánh bóng, nhưng ít hoặc không hề có vào lúc chạm bóng.

Động tác cốt yếu là tốc độ và sự quay sấp cẳng tay (pronate) để đặt vợt tì lên bóng một cách chính xác, một kỹ thuật mà chúng ta sẽ đề cập sau trong chương này.

Cú giao bóng của Pancho Gonzales luôn luôn gây ấn tượng cho mọi người, không phải tốc độ, nhưng là việc trên căn bản anh ta có một cú giao bóng không sơ hở và thường đánh với 60 đến 70 độ chính xác đối với cú giao bóng lần thứ nhất.

Anh ta không hề có một sự ngập ngừng hay một động tác dư thừa nào, anh ta không bao giờ làm cho bất cứ cơ nào hoạt động bất lợi cho anh ta. Anh ta giao bóng mạnh hơn bất cứ ai, tuy nhiên cử động của anh ta quá trơn tru nên anh ta không bao giờ có bất cứ trục trặc nào với phần trên cánh tay và vai. Dù lúc đó tỉ số có kéo dài đến 18 – đều ở ván thứ ba (lúc đó chưa có thi đấu tie-breaker) anh ta vẫn giao bóng rất nhịp nhàng và mạnh như dội bom.

Ngay cả trong thập niên 60, khi anh ta chiến thắng nhiều trận tại giải Wimbledon ở tuổi 40, Gonzales vẫn là một người giao bóng tuyệt vời nhất trong môn này vì anh ta đánh ra lực với sự nhịp nhàng và việc sử dụng thật chính xác mỗi sự liên kết cơ thể, hơn là thứ sức mạnh thô bạo.

Tại Madison Square Garden cũ xưa, tấm thảm đấu vật được treo lên ở hành lang tầng dưới và bạn có thể thấy Pancho làm nóng tại đó trước trận đấu, tập động tác giao bóng. Anh ta tung bóng lên, và chỉ đánh thật tốt và dễ dàng, và để chắc rằng nó không có một vấp vấp nào trong cú đánh.

Đôi khi anh ta lại còn không dùng bóng, gần như anh ta chỉ nhắm mắt lại và thực hiện suốt động tác giao bóng, cố cảm nhận nhịp điệu của cú đánh hơn là các động tác riêng lẻ của cơ thể.

Trên sân đấu, bất cứ điều gì anh ta làm khi giao bóng hay chuẩn bị để giao bóng đều được tính toán để giữ tư thế được thoải mái. Anh ta không bao giờ nảy bóng mạnh trên sân. Anh ta cũng không bao giờ để cho cử động của mình có những sự xoay vòng quá mức. Khi anh ta bước lên đường biên anh ta sẽ cố nhún vai và lắc cho tay nói lỏng ra.

Anh ta có vẻ rất bình tĩnh khiến bạn nghĩ rằng: “Tại sao anh ta không bị kích động?” Lần thứ nhất một trong những học viên của Tennis College Vic Braden, Jeff Austin, đối đầu với cú giao bóng của Gorgo (biệt danh của Pancho Gonzales), động tác của anh ta quá dễ dàng khiến Jeff nghĩ rằng Gorgo sắp thua giã, vì Jeff chỉ là một đứa trẻ. Nhưng khi Gorgo giao bóng bay thẳng xuống giữa ô giao bóng, Jeff đã không sẵn sàng và đã gây kinh hãi cho anh ta. Gonzales đã giao bóng với vận tốc 224km giờ với loại vợt hiện đại. Nhưng vấn đề lớn hơn là anh ta đã thực hiện nó với rất ít lực của vai và cùi chỏ. Ngược lại, người giao bóng đầy uy lực như Greg Rusedski (229km giờ tại giải Mỹ mở rộng năm 1997) và Pete Sampras đánh theo một kiểu có thể dễ dàng đặt vai và cùi chỏ vào nguy cơ lớn.

Như vậy lần tới khi bạn sắp giao bóng hãy nhớ đến Gonzales – đừng nhân đôi tốc độ của anh ta, nhưng hãy sao chép lại động tác thông thả và trôi chảy của anh ta, bạn không cần phải cầu nhàu, rên rỉ và xoay tròn méo mó chỉ để đánh một cú giao

bóng mạnh thật tốt. Bạn có thể phát ra sức lực tuyệt vời với cú đánh nhịp nhàng và dễ dàng – nếu bạn ý thức được điều bạn đang làm. Và đó là những gì chúng ta sắp tìm hiểu trong chương này.



KIỂU CẦM VỢT

Nhiều người mới tập chơi thích kiểu cầm vợt quả phải thông thường (Eastern Forehand) để đánh một cú giao bóng “ngang” căn bản, nhưng một sự thật đáng buồn là một vận động viên cầm vợt kiểu này để giao bóng sẽ luôn bị giới hạn về lực và vòng xoáy mà anh ta có thể thực hiện được. Trên thực tế, chưa có một vận động viên nổi tiếng nào giao bóng với kiểu cầm vợt Eastern Forehand.

Sau khi giải thích vấn đề với các người mới tập chơi, các huấn luyện viên không bao giờ ép họ thay đổi nếu thấy hài lòng với kiểu của họ. Nhưng vấn đề được đặt

ra là khi vận động viên từ chối sử dụng một kiểu cầm vợt nâng cao hơn, nhưng lại liên tục biểu lộ sự thất vọng với kiểu giao bóng riêng của họ.

Những người giao bóng tốt thường cầm vợt kiểu Continental, giữa kiểu Eastern Forehand và Eastern Backhand, để dễ dàng có được tốc độ đi bóng và vòng xoay tốt hơn với ít sức ép đối với vai, cẳng tay và cổ tay.

Một số vận động viên nhà nghề cảm thấy rằng mọi người phải bắt đầu bằng kiểu Continental, vì đó là mục tiêu cuối cùng. Thật ra kiểu Continental chẳng thoải mái tí nào đối với nhiều người mới tập chơi vì nó đặt mặt vợt theo một tư thế bất tiện bắt buộc bạn phải quay sấp cẳng tay, họ lại còn không thể đánh bóng vào sân và bạn nghe họ than thở: “Đó là một trò chơi ngu ngốc – chúng ta không thể thắng điểm khi tôi giao bóng”.

Do đó thay vì hướng họ theo một môn thể thao khác bằng cách khẳng khẳng với kiểu cầm Continental, vẫn để cho họ sử dụng kiểu cầm vợt Eastern Forehand – nhưng luôn luôn với ý thức rằng khi họ bắt đầu đánh bóng tốt hơn họ nên đổi sang kiểu Continental nếu họ muốn luôn cạnh tranh về cú giao bóng. Phần lớn những người cầm vợt kiểu Eastern Forehand chỉ đạt được 90 độ của vòng xoay vợt trong khi vận động viên cầm vợt kiểu Continental đạt được 450 độ xoay của vợt, như vậy bóng sẽ đi với vận tốc lớn hơn nhiều.

Dù bây giờ bạn thi đấu ở bất cứ trình độ nào, hãy thử kiểu Continental. Nhưng nếu bạn không thể sử dụng được thì đừng cảm thấy có lỗi. Hãy chuyển qua kiểu cầm vợt Eastern Forehand và từ từ tập chuyển dần lòng bàn tay sang kiểu Continental

khi cẳng tay của bạn trở nên mạnh hơn và cuối cùng bạn sẽ phát triển được một động tác giao bóng tốt.

KHÁI QUÁT VỀ CÚ LẤY ĐÀ

Khi bạn bắt đầu động tác giao bóng, bạn cần phối hợp ba động tác cùng lúc – cú tung bóng, động tác của thân người và của vợt. Vì đối với nhiều người đây là một động tác khó nhất về mặt kỹ thuật trong quần vợt. Nhưng, cú giao bóng là một cú đánh quan trọng nhất.

Trong suốt 10 năm qua không biết bao nhiêu thay đổi về cú giao bóng, nhưng mục tiêu đầu tiên là tung bóng lên đúng chỗ và độ cao, với sự huy động cơ ít nhất. Cách tung bóng thường được dạy nhất là ưỡn bóng bằng đầu ngón tay trong khi lòng bàn tay hướng lên trên. Tuy nhiên, theo những nghiên cứu của chúng tôi, chúng tôi ngạc nhiên khi nhận thấy rằng kiểu tung bóng như vậy đối với cú giao bóng nâng cao sẽ sinh ra nhiều sự co cơ hơn. Thật thú vị khi nhận thấy rằng một vận động viên bóng chày thực sự xoay lòng bàn tay bên đeo găng xuống khi ném quả bóng chày vì nó làm giảm bớt áp lực của bàn tay không tung bóng.

Vào thập niên 40, Jack Kramer, là vận động viên thứ nhất thực hiện bàn tay tung bóng theo cách giống như bàn tay đeo găng của vận động viên tung quả bóng chày. Anh ta bắt đầu cú tung với lòng bàn tay trái quay xuống và từ từ quay lòng bàn tay vào lúc gần cuối của cú tung bóng. Trong thập niên 1980, Pete Sampras đã bắt đầu bằng cách giữ bóng với mặt phẳng của lòng bàn tay thẳng đứng – giống như anh ta cầm ly nước vậy. John McEnroe cũng giữ bóng theo cùng kiểu.

Dù với bất cứ kiểu nào bạn thích, quả bóng phải được ném đến đỉnh của tầm vợt (khoảng 50 cm đến 70cm bên ngoài bàn tay căng rộng ra), ít nhất là bằng chiều dài một cánh tay phía trước thân người và gần bằng chiều dài một cánh tay ở bên phải đầu bạn. Người mới tập chơi được dạy tung bóng ra thẳng lên trên, nhưng điều này sẽ ngăn cản sự cong và duỗi người trôi chảy và đồng thời đặt vai vào tư thế dễ bị tổn thương. **Thay vào đó tập xoay vai trái ra sau về phía hàng rào, trong sự đồng bộ với cánh tay cầm vợt, cho đến khi đối thủ gần như có thể thấy phía sau vai trước của bạn. Ở điểm này cánh tay tung bóng của bạn gần song song với đường biên cuối sân. Bây giờ hãy giơ cánh tay lên trên và ra ngoài về phía đối thủ khi bạn tung bóng ra. Động tác này cho phép bạn xoay cùng lúc với cả hai vai.**

Một bài tập tung bóng rất tốt đối với cú giao bóng nâng cao là đứng cách hàng rào khoảng một chiều dài cánh tay trong khi quay vào hàng rào. Bắt chước một cú giao bóng, và tung bóng tới trước và song song với hàng rào. Điều này sẽ giữ bóng bên phải đầu và giúp bạn tập không tung bóng ra sau qua đầu.

Trong lúc ấy, cánh tay cầm vợt đi ra phía sau về phía hàng rào cho đến khi nó ở vào tư thế nằm ngang với lòng bàn tay quay xuống. **Rồi bắt đầu xoay cả hai vai tới trước và cho phép cánh tay đánh bóng cảm nhận như đang làm một động tác giống như ném một sợi dây thòng lọng.** Chú ý rằng khi bạn tăng tốc vợt, vợt không bao giờ “cào” vào lưng bạn (Back scratch). **Hình vòng cung do vợt tạo nên – khi đi liên tục – là một trong những sức mạnh đầu tiên của cú giao bóng.**

Sau đó căng người lên trên để đánh bóng với động tác đánh lên trên và tới trước trong khi căng tay và cổ tay quay sấp (quay theo trục nằm ngang) để đặt mặt vợt ra sau bóng. (Cổ thay phải để ở tư thế thẳng lên trên - Cocked – và thoải mái) Cảm giác mà bạn phải tìm là đánh lên hoặc đánh ra ngoài, nhưng không bao giờ đánh xuống. Hãy cố đánh bóng cách khoảng 60cm hoặc hơn ngay phía trước thân người, và bên phải của vai đánh bóng, như vậy trọng lượng của bạn – và cú đánh – đi tới trước một cách tự nhiên. Hãy để cho đà đi của vợt mang bạn vào trong sân, ngay cả khi bạn dự định đứng gần đường biên cuối sân.

Giữ cho cằm ngược lên trong suốt cả cú đánh để giữ cho thân người của bạn không bị cong xuống và không đẩy bóng đi xuống lưới, và tập trung vào bóng cho đến khi bóng rời khỏi dây vợt. Nghiên cứu cho thấy rằng giữ đầu vợt không nhúc nhích tại điểm giao bóng là để dừng thân trên đột ngột, buộc vợt tăng tốc. Tiến Sĩ Howard Brody và Vic Braden đã làm một số động tác kiểm tra vợt – dây vợt trong khi quay cuốn phim video “Khoa học và huyền thoại về Quần vợt”.

Howard đề ra một thời gian để tính toán ảnh hưởng của việc đột ngột dừng thân trên của một người và cho phép vợt tăng tốc, giống như bàn tay khựng lại lúc đánh bằng roi. Ông ta xác định rằng, nếu việc dừng thân trên xảy đến rất nhanh và vào thời điểm thích đáng, tốc độ của vợt có thể gia tăng lên với hệ số 1,7 lần.

Lúc đánh bóng, đầu vợt phải dang ra đến đỉnh của tầm với của bạn và mặt vợt nhắm về phía mục tiêu. Nhưng khi bạn đánh bóng với kiểu cầm Continental,

vợt thực sự sẽ đưa bóng đi ra ngoài về bên phải của đường mục tiêu, và rồi theo đường cung đi xuống bên trái thân người.

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN:

BÀI TẬP TUNG BÓNG ĐỂ GIAO BÓNG

Nếu bạn tung bóng đều đặn, và có thể nhắm tới chỗ mà bóng sẽ đi tới đúng điểm của nó khi đánh một cú giao bóng tưởng tượng. Bobby Riggs, trong thập niên 40, đã bịt mắt để tập khắc sâu cú tung bóng, và kết quả là anh ta đã thắng cá cược rất nhiều lần. Do đó quan trọng là phải tung bóng đều đặn; hãy tập bài tập này để giúp bạn tìm ra nơi điển hình mà bạn muốn tung bóng đối với mỗi cú giao bóng.

Nhờ một người bạn đứng bên kia sân khi bạn bắt đầu giao bóng. Cầm ba hay bốn quả bóng và đừng nhìn vào người bạn của bạn – chỉ tập trung vào nơi cú tung bóng đang đi tới, và nơi bạn đánh nó. Cố ý ném quả bóng thứ nhất thẳng ngay lên trên đầu, nhưng vẫn đánh lên vào bóng. Nhờ người bạn la báo tin nơi quả bóng rơi xuống, “ngoài 1m20”, hay gì khác đi nữa. Rồi ném quả bóng thứ hai hơi ở phía ngoài cho đến khi người bạn của bạn nói rằng: “Bóng vào sân 30cm”. Đánh dấu chỗ tưởng tượng đó, nơi mà bạn chạm vào bóng, và bắt đầu tập luyện cho cú tung bóng mỗi lần đều kết thúc tại đó. Đừng đánh bóng trừ khi bạn tung bóng đến chỗ đó. Nếu bạn đánh chính xác, đó sẽ là chỗ của bạn trong suốt phần đời còn lại (mặc dù chỗ đó sẽ hơi thay đổi một tí xiu khi bạn tập đánh với tốc độ nhanh hơn).

CÁC YẾU TỐ RIÊNG BIỆT

Tư thế sẵn sàng

Trước khi cú trả giao bóng bằng quả trái hai tay thành thạo, chiến lược thông thường là đứng gần đường trung tâm khi giao bóng từ phía bên phải để lợi dụng việc đánh bóng đi qua phần thấp hơn của lưới về bên quả trái của đối thủ. Điều này bây giờ đã hoàn toàn thay đổi với quần vợt nâng cao.

Ngày nay có nhiều vận động viên có quả trái mạnh hơn quả phải, và do đó bạn phải quyết định xem bên nào của đối thủ là bên mạnh hơn và yếu hơn, rồi tùy theo đó mà đứng. Ví dụ như, nếu quả phải của một người thuận tay phải là bên yếu, hãy đứng cách bên phải đường trung tâm vài chục cm để dễ giao bóng về phía quả phải của họ hơn. Đứng gần đường trung tâm hơn nếu phía quả trái của đối thủ yếu hơn. (Nguyên tắc này cũng được áp dụng nếu giao bóng từ sân bên trái).

Khi bạn chuẩn bị giao bóng vào sân bên phải (deuce court), đứng với vai bên trái nhắm về phía trụ lưới bên trái (nếu bạn thuận tay phải), với chân dang ra một cách thoải mái, bàn tay và vợt được giữ ở ngang eo. Hãy chắc rằng bạn không hề có một cơ bị căng thẳng nào. Hãy để cho cánh tay thả lỏng. Thở ra (thông tin phản hồi về mặt sinh học nghiên cứu cho thấy rằng thở ra làm giảm số lượng hoạt động của các cơ trong khi hít vào sẽ làm tăng nó lên), và bất cứ nơi nào vai rơi xuống, hãy giữ nó ở đấy. Hãy tự nói với chính mình rằng bạn sẽ có cú đánh nhịp nhàng trôi chảy nhất thế giới. Hãy ghi nhớ, có rất ít liên quan giữa lực của cú giao bóng và tất cả các “trò” chuẩn bị giao bóng mà một số người rất ưa thích. Jimmy Connors từng có thói quen tung bóng 6 hay 7 lần khi anh ta chuẩn bị giao bóng nhưng lại dùng rất ít lực. Ngày nay anh ta làm ít hơn và giao bóng đi với tốc độ cao hơn.

Bất chức động tác tung bóng của môn bóng chày

Lý tưởng là, cú giao bóng quần vợt tận dụng các nguyên tắc cơ bản của động tác của người tung bóng chày. Vì vậy trong môn quần vợt, giáo viên về thể lực người này dạy cho các học viên làm thế nào để tung bóng một cách chính xác rất có giá trị.

Trước đây nam giới bị ép buộc phải tập tung bóng một cách chính xác hoặc đứng trên đường biên bên. Các học viên nữ bị bỏ qua, trừ khi họ được một huấn luyện viên thể dục sáng suốt hay được phụ huynh mang đến cho họ những lời chỉ dẫn, và kết quả là, khi họ tham gia quần vợt lúc trưởng thành họ thường gặp khá nhiều khó khăn để phối hợp một động tác giao bóng chính xác. Ngày nay phụ nữ chơi thể thao đã trở nên phổ biến và cũng tranh đua như nam giới, các giáo viên về thể lực và huấn luyện viên khắp nơi phải cố gắng hết sức để loại bỏ câu nói đầu môi: “Anh ném như con gái”. Vào đầu thập niên 1980, Tiến Sĩ Vật lý Gideon Ariel trải nghiệm cánh tay tung bóng của các học sinh tại một trường phổ thông địa phương. Dưới hạng cân 55kg, các nữ sinh trong nghiên cứu của chúng ta có thể tung bóng đi cùng tốc độ với các nam sinh. Hơn 55kg, các nam sinh bắt đầu tận dụng các khối cơ của họ nhiều hơn.

Một vận động viên tung bóng tốt đạt được 270 độ, hoặc hơn, của độ xoay vai khi phát bóng đi bằng cách xoay cả hai vai theo chiều ngang. Anh ta bắt đầu bằng cách xoay lưng về phía vận động viên đập bóng (môn bóng chày), và anh ta đuổi người ra trong các động tác tiếp theo khi anh ta tung bóng đi: chân trước bước tới trước, rồi đến hông, vai, cùi chỏ, cẳng tay và bàn tay. Sự liên tục của các động tác của

thân người (được hiểu là một chuỗi động lực) là cái cung cấp sự nhịp nhàng và uy lực của anh ta, và việc xoay thân trên chính xác là điều bạn cần cho cú giao bóng. Một lần nữa, sự tranh cãi tiếp tục về sự liên kết nào của cơ thể sẽ góp phần tạo nên nhiều lực nhất, nhưng như bạn sẽ thấy, nó tùy thuộc vào kiểu “tung” được sử dụng.

Từ vị trí bắt đầu, đưa bàn tay đánh bóng ra sau khoảng ngang eo khi bạn xoay ra xa đối thủ bằng động tác xoay ngang. Nhưng không giống vận động viên tung bóng, **hãy giữ cho hai bàn chân chạm sân và chuyển nhẹ trọng lượng của bạn ra chân sau khi bạn cong người lại.**

Lúc bạn bắt đầu duỗi vai đánh bóng và hông vào trong về phía cú tung bóng, để cho cùi chỏ đánh ra, xoay cẳng tay hướng vào trong với lòng bàn tay úp xuống, như thế vợt có thể được đặt trên đầu y như bạn đang nhìn vào gương.

Động tác này có thể được bắt chước dễ dàng bằng cách giữ quả bóng với lòng bàn tay quay xuống, nhưng tên của quả bóng thì nhìn thấy giữa ngón cái và ngón trỏ của bạn. Ngay khi bạn bắt đầu xoay bàn tay vào trong và tên của quả bóng nhắm về phía đầu của bạn, xoay cùi chỏ của bạn về phía lưới với cánh tay buông lỏng và vợt sẽ tự động quay thành thông lọng trong khi bạn xoay hết một vòng 360 độ.

Không thực hiện một cố gắng nào để tạo nên một hình vòng cung với cánh tay đánh bóng. Để cho nó tuôn ra một cách tự nhiên, và để cho động tác xoay của hông và động tác lăn tròn của vai kèm theo động tác của cùi chỏ, cẳng tay và cổ tay.

Hông, vai, cùi chỏ, cẳng tay, cổ tay và bàn chân sau di chuyển tới trước đi vào sân, giống như vận động viên tung bóng chày. Tay vợt nữ Rosie Casals, vào cuối thập niên 1960, làm động tác này và đó là vì sao – chỉ với chiều cao 1m58 – cô ta có thể đứng đó và giao bóng mạnh như phần lớn nam giới. Tốc độ giao bóng của nữ vận động viên Brenda Schultz người Hà Lan được bấm 190km/giờ, nhanh hơn rất nhiều vận động viên nam nhà nghề trên sân đấu.

Tung bóng

Bạn sẽ không bao giờ phát triển một cú giao bóng đều đặn cho đến khi bạn học cú tung bóng mỗi lần đều đi đến cùng một chỗ. Chúng ta cần một cú tung bóng hoàn hảo để tác động nên một cú đánh hoàn hảo. Bạn có thể đánh thật đẹp mắt, nhưng nếu cú tung bóng của bạn mỗi lần đều đi đến một chỗ khác nhau, bạn sẽ phải điều chỉnh cú đánh để có thể đưa vợt đánh bóng. Tuy nhiên, mọi người sẽ tung bóng phía sau đầu, và họ sẽ vô tình nói rằng: “Không sao cả, tôi chỉ cần điều chỉnh một chút thôi”. Họ có một số động tác vặn xoắn rất thú vị cho các cú đánh nhưng lại không chiến thắng nhiều trận đấu vì sự thay đổi tai hại họ.

Bạn cần tập đi tập lại những cú tung bóng cũ kỹ tẻ nhạt. **Lý tưởng là, chỗ đó phải nằm ở bên phải đầu của bạn, khoảng cách bằng chiều dài của cây vợt tính từ đầu bàn tay không cầm vợt đang rộng ra, và càng xa ở phía trước ngoài càng tốt, không ảnh hưởng đến nhịp độ của động tác giao bóng.**

Khi bạn điều chỉnh cú đánh để cho nó phù hợp với cú tung bóng tồi – thay vì phát triển một cú tung bóng hoàn hảo cho phù hợp với một cú đánh – tự bạn đánh bại mình theo ba cách:

1/ Đánh vào một cú tung bóng nằm ở sau đầu hoặc thẳng ngay trước ngoài thân, người bạn sẽ chặn động tác vai tự nhiên lại và ngăn cản đà đi chính xác của vợt bằng cách ép bạn đẩy cùi chỏ vào trong, uốn cong lưng lại, hoặc điều chỉnh cổ tay thật gắt.

2/ **Cánh tay đánh bóng đập mạnh một cú rất mạnh và bạn có thể bị tổn thương vai và cùi chỏ nghiêm trọng. Nếu bạn tung bóng sau thân người của bạn, cánh tay của bạn phải kéo căng hết mức mà không có sự hỗ trợ của động tác xoay vai.**

3/ Đánh bóng mỗi một lần đến một chỗ khác nhau đòi hỏi một quá trình vận động và sự sắp đặt các cơ khác nhau, trong khi mục tiêu của chúng ta là nhớ kỹ sau một cú đánh và rèn luyện tinh thông cú tung bóng cho phù hợp với cú đánh đó.

Vì thế, nếu bạn đang giao bóng trong một trận đấu và không thích cú tung bóng của mình, hãy chụp bóng và ném lại lần nữa. Đối thủ không thể ép bạn đánh vào một cú tung bóng tồi. Không có luật lệ nào cho phép đối thủ nói rằng: “Tôi cho anh thử ba lần và sau đó là anh phạm lỗi”. Chỉ có một nguyên tắc duy nhất là phải đánh liên tục.

Nếu bạn thi đấu tại một giải lớn và bạn mất 15 phút để cố đạt cú tung bóng chính xác, đối thủ có thể đòi nhân viên của bạn tổ chức đến làm việc với bạn.

Một huyền thoại khác trở thành nguyên nhân nhiều cú giao bóng tồi là: “Muốn giao bóng tốt hãy tung bóng thật cao”. Nó dẫn dắt mọi người đến chỗ tung bóng lên quá cao đến nỗi hai ngày sau bóng mới rơi xuống, nếu thi đấu ở một nơi lộng gió có thể họ sẽ chẳng bao giờ nhìn thấy bóng trở lại.

Hãy nhớ rằng, tất cả những gì bạn cần làm là tung bóng cách từ 50cm đến

70cm bên ngoài của cánh tay đang ra của bạn (tùy theo chiều dài của vợt mà bạn đang sử dụng) – đến đỉnh của nơi mà bạn có thể với tới bằng vợt khi bạn chạm bóng. Điều này sẽ cho bạn nhiều thời gian để hoàn thành động tác giao bóng liên tục.

Vào thập niên 1970, tay vợt người Úc John Newcombe, được đánh giá là người giao bóng giỏi nhất trong lịch sử môn quần vợt, anh đánh vợt vào bóng chính xác lúc bóng ngừng di chuyển lên phía trên (khi cú tung bóng của anh ta đi đến đỉnh của nó, vợt của anh ta nằm ngay đó để chạm vào bóng). Roscoe Tanner cũng tung bóng đến khoảng 70cm và anh ta có một trong những cú giao bóng nhanh nhất, chính xác nhất khi thi đấu – ngay cả khi anh ta tham gia các giải lão tướng.

Tại sao bạn phải đánh bóng tại đỉnh của nó? Điều gì sai khi tung bóng cao vì như vậy bạn có thể đưa dẫn cơ thể vào một cố gắng vô cùng to lớn để đánh bóng?

Khi bạn đánh bóng ở đỉnh của nó bạn nói lên một cú đánh liên tục. Mỗi một phần nhỏ của động tác giao bóng phải là một phần của một chuỗi động lực xây dựng nên năng lượng và đạt được tốc độ tối đa tại thời điểm thực sự có ý nghĩa: lúc

chạm bóng. **Hãy nghĩ đến cú đánh của bạn nghe như một bộ máy chạy êm ả, lúc bắt đầu chạy từ từ và sau đó nhanh chóng gia tăng tốc độ không chút ngập ngừng. Rồi hãy nghĩ đến một bộ máy chạy vù vù cố gắng đi đồng bộ với động tác giật giật nhấp nhấp của một vận động viên trung bình.**

Tuy nhiên, thành phần chủ yếu ở đây là: với động tác giao bóng kiểu bóng chày, bàn tay tung bóng phải đưa ra sau, lên trên, rồi tới trước với bàn tay đánh bóng do đó cú tung bóng thật sự trì hoãn. Nếu bạn tung bóng đến đỉnh của tầm với tay của bạn, nhưng bóng lại được ném ra sớm, phía trước bên ngoài thân người, cánh tay đánh bóng phải di chuyển quá xa và phải vội vã để đưa vợt chạm vào bóng tại đỉnh cao của nó.

Khi bạn tung bóng lên quá cao bạn phải chờ cho bóng rơi xuống, có nghĩa là vào một thời điểm nào đó cùng với cú đánh bạn phải làm động tác kìm lại (**Pause**). Có thể bạn phải hạ cùi chỏ đánh bóng xuống đi ra phía sau hoặc có thể bạn phải tạm ngưng với vợt ở phía sau lưng cho đến khi bạn biết là đến lúc phải đưa vợt lên trên đằng sau quả bóng. Nhưng khi cú đánh của bạn dừng lại hay chậm lại theo bất kỳ cách nào, bạn phải xông lên nhanh chóng và dùng nhiều năng lượng hơn để lấy lại tốc độ mà bạn đã thiết lập. Bạn lại còn có thể bắt đầu động tác với vợt ở sau lưng và giao bóng tốt, nếu không phải là tốt hơn. Nên đứng bàn chân phẳng tại đường biên cuối sân, quay về mục tiêu, chỉ bằng cách đánh với cẳng tay và cổ tay và một động tác quay quanh liên tục của hai vai – không dùng đến động tác chân, bạn sẽ đánh mạnh chưa từng thấy bao giờ.

Về lý thuyết, nếu bạn đang giao bóng với một động tác liên tục và bạn tung bóng lên cao hơn đỉnh của vợt đang rộng, bạn sẽ đánh bóng hụt. Nhưng phần lớn mọi người không làm điều đó – thay vì tập tung bóng thấp hơn, họ tiếp tục ngừng hay đánh chậm lại – **do đó bạn nên tung bóng quá thấp hơn là quá cao, vì một cú tung bóng thấp ép bạn giữ cho vai quay nhanh dễ dàng.** Hãy nhớ rằng: lực tỷ lệ với gia tốc ($F=ma$). Bất cứ lúc nào vợt ngừng lại, lực của bạn bằng không.

Bằng cách tung bóng ở phía trước ngoài thân người bạn đạt được ba điều:

- 1/ bạn đánh bóng nơi vợt đang di chuyển nhanh nhất
- 2/ bạn làm tăng góc đánh của quỹ đạo quả bóng, vì về phương diện hình học, bạn càng tiến sâu vào trong sân, bạn càng có ít cơ hội đánh bóng vào lưới
- 3/ vai trước của bạn quay một cách tự nhiên và cuối cùng vợt đi xuống đến bên trái người của bạn, như vậy bạn sẵn sàng để vào tư thế chuẩn bị cho cú đánh trả của đối thủ. Boris Becker và Pete Sampras đều dùng vợt bên phải người của họ. Như vậy vai của họ phải chịu một áp lực rất lớn và cả hai vận động viên đã trải qua một số khó khăn.

Hãy cố gắng đi rất xa tới trước khi tung bóng (có cảm giác như bạn sắp sửa té đập mặt). Bằng cách duỗi ra ngoài thẳng với đường biên cuối sân, cho phép cẳng tay và cổ tay đập vào bóng ở phía trước thân người bạn, nhưng không phải là thẳng ngay trên đầu bạn, nơi mà tất cả lực bị triệt tiêu hết.

Đây là một trải nghiệm đơn giản. Không dùng bóng, đánh một cú giao bóng tưởng tượng và lắng nghe tiếng động thật cẩn thận. Tiếng “vút” lớn nhất phải ở phía

trước bên ngoài thân người bạn. Đó là chỗ mà vợt di chuyển nhanh nhất và là chỗ vợt của bạn chạm vào bóng.

Lúc ban đầu, đừng để nỗi sợ hãi phạm lỗi chân (chân của bạn chạm vào đường biên cuối sân trước khi vợt bạn đánh trúng bóng – foot fault) làm hỏng nhịp độ mà bạn cần phát triển đối với cú giao bóng. Bạn cần phát triển sự chú ý về nguyên tắc phạm lỗi chân, nhưng trước tiên hãy giảm bớt nhịp độ của bạn lại. Có nhiều người mới tập chơi luôn rất sợ bước qua đường biên cuối sân sau khi họ giao bóng. Họ tung bóng thẳng ngay lên trên đầu và họ không làm gì với hai vai. Bạn có thể nhận ra họ đang nghĩ: “Đừng bước ngang qua đường biên”, và toàn bộ động tác của họ chợt dừng lại đột ngột. Cú giao bóng của họ thật tệ hại nhưng bạn sẽ nghe họ nói rằng: “Tôi chẳng bao giờ phạm lỗi chân”.

Cuối cùng bạn sẽ hiểu được rằng chân trước cần phải trụ vững để đạt được nhiều lực nhất. Có nhiều người nói rằng sao không dạy cho mọi người nhảy lên rồi đánh bóng. Tuy nhiên nghiên cứu cho thấy một cách rõ ràng rằng vận động viên nào nhảy lên đánh bóng trước khi cẳng tay của anh ta đạt được tốc độ tối đa thực sự sẽ bị mất hết sức mạnh. Trong một nghiên cứu, chúng tôi nhờ một số vận động viên hàng đầu nhảy trên tấm bạt lò xo để giao bóng. Trong gần như mọi trường hợp, các vận động viên mất khoảng chừng 50% lực bình thường của họ.

Trong sự tính toán với ba dụng cụ đo, đôi chân là bộ phận khởi động tuyệt vời cho động tác đuổi người, nhưng nếu chỉ bằng đôi chân không thôi thì nó chỉ phát ra được vài km một giờ khi giao bóng. Lý do là vì nâng lên không đủ nhanh nên trong nhiều trường hợp, bóng chỉ đạt được tốc độ khoảng 10km/giờ..... Phần lớn

các vận động viên không thể nâng trọng lực lên khỏi mặt đất 30cm, điều này nói rằng đôi chân có thể nâng lên nhanh đến mức nào. Nhưng lại một lần nữa, đôi chân là bộ phận thăng bằng rất quan trọng để hoạt hóa các phần cơ thể duỗi ra một cách thích đáng.

Cánh tay đánh bóng và hình vòng cung

Đưa vợt ra sau cùng một lúc khi bạn bắt đầu tung bóng mặc dù nó có vẻ như bạn sẽ không có đủ thời gian để vợt đi trọn đường vòng cung phía sau lưng của bạn và vẫn chạm bóng tại đỉnh của cú tung bóng. Đó là vì sao bạn luôn được nghe nói rằng: “Ném bóng lên cao và hãy cho mình nhiều thời gian”. Thu hình cú giao bóng đến 10.000 hình/giây cho thấy vợt vẫn đủ thời gian để thực hiện đường cung của nó và đi lên để đánh bóng ngay cả trước khi bóng bắt đầu rơi xuống 3cm.

Để thực hiện đánh được hình vòng cung dễ dàng, ta giữ cho lòng bàn tay

hướng xuống khi bạn kéo vợt ra sau, và giữ cho cùi chỏ quay lên một khi bạn

bắt đầu động tác tới trước. Khi vai của bạn bắt đầu quay tới trước, cho cánh tay

đánh bóng đánh ra tại cùi chỏ - đủ để siết mắt ngón tay lại – vì vậy vợt rơi một cách tự nhiên phía bên của bạn. Đừng cố tình đẩy vợt xuống hay nhấn mạnh lâu động tác bạn đang cố làm vì nó sẽ phá hủy sự buông lỏng bạn tìm kiếm. Rồi quay vào trong và căng người lên để đánh bóng, với cùi chỏ và cổ tay đánh tới theo kiểu động tác quất roi.

Một bài tập hay để luyện tập: Ghim quả bóng vào hàng rào cao bằng vai của bạn.

Đứng cách xa với lưng quay vào hàng rào và bắt đầu cú giao bóng của bạn bằng cách đưa vợt ra sau về phía hàng rào. Khi vợt chạm bóng trên hàng rào, xoay hai vai tới trước và hãy buông lỏng cánh tay. Động tác xoay vai sẽ tự động định hình đường cung mà bạn tìm kiếm, nếu cánh tay của bạn hoàn toàn được thả lỏng.

Lý tưởng là, nếu bạn bắt đầu cú đánh một cách từ từ với động tác thả lỏng,

miễn mai, vợt của bạn sẽ đạt đến tốc độ tối đa khi nó tiến gần tới bóng. Nhờ một ai đó quan sát xem bạn có đưa vợt vào đúng điểm tập trung khi thực hiện đường vòng cung không. Nếu đúng như thế, bạn hiểu là bạn đã giảm tốc độ và bạn đã đánh mất động năng của bạn; nhưng nếu vợt của bạn chỉ là một hình ảnh mập mờ, bạn biết được là bạn đã phát ra đúng tốc độ.

Bạn cần vợt di chuyển nhanh trong khi các cơ của bạn buông lỏng. **Ví dụ như,** **hoạt động của cơ nhị đầu cánh tay (Biceps) là gấp cánh tay vào trong.** Nếu bạn gồng các cơ lên, cố căng lên để có nhiều lực hơn, bạn chỉ chống lại cú giao bóng của chính bạn.

Đầu của bạn

Hãy nghĩ đến việc đánh lên trên nhắm vào bóng với cằm ngược lên, vì mọi người đều có khuynh hướng lúi đầu xuống với cú giao bóng. Vì một điều, ít người chú ý đến chiều cao thật sự của lưới, và vì một điều khác, **khi bạn hạ cằm xuống, cơ bụng của bạn sẽ có khuynh hướng buông lỏng, do đó nó sẽ lúi vợt của bạn đi xuống.** **Giữ cho đầu của bạn ngược lên đồng thời cũng ngăn cản bạn mở thân**

người quá sớm và do đó sẽ bị mất sự tăng tốc của vợt, và nó cũng giúp bạn giữ cho mắt luôn tập trung vào bóng.

Đánh bóng và đà đi của vợt

Khi bạn đưa vợt lên để đánh bóng, hãy nghĩ rằng bạn đánh lên trời, hay đánh lên mái nhà. Đánh bóng tại một chỗ chính xác với cú đánh hình vòng cung của vợt sẽ tự động mang bóng đi xuống. Nếu bạn cầm vợt kiểu Continental, mặt vợt của bạn sẽ thực sự đi từ trái sang phải (từ trong ra ngoài) lúc đánh bóng, trong khi cổ tay quay 180 độ.

Thử nghiệm với quả bóng được tung lên và chú ý làm thế nào cổ tay đánh bóng của bạn đánh ra một cách tự nhiên xa hơn phía trước ngoài thân người hơn mức bạn có thể tưởng tượng. **Hãy cố đánh bóng cách khoảng chừng 60cm hay hơn nữa ngay phía ngoài, như vậy bàn chân phải của bạn (nếu bạn thuận tay phải) sẽ đi qua đường biên cuối sân để nâng đỡ trọng lượng cơ thể khi cơ thể di chuyển tới trước và để giúp đỡ thăng bằng tốt.**

Có một số vận động viên lại còn đánh chạm bóng xa nhiều đến 1m20 hay 1m50 ở phía trước người của họ. Tiến sĩ Vật Lý Pat Keating thực hiện một nghiên cứu cho thấy rằng nếu bạn có thể tập tung bóng ở trước ngoài, bạn tự cho mình cơ hội để đưa vợt hơi nhắm xuống khi vợt chạm vào bóng.

Tiến sĩ Vật Lý Howard Brody cho công bố một biểu đồ đặc biệt cho thấy chính xác góc mà tại đó mặt vợt phải chạm bóng ở một độ cao và với tốc độ nào đó để

đánh bóng vào trong ô giao bóng thích hợp. Trong phần lớn các trường hợp, không phải nhiều hơn từ 5 độ đến 8 độ cho một cú giao bóng với tốc độ 160km/giờ.

Tuy nhiên, xin nhắc để các bạn nhớ rằng các cơ không được huy động để đánh xuống. Chính là cánh tay đánh bóng tạo ra một hình cung và cuối cùng vợt bắt đầu cú đánh xuống của nó mặc dù là các cơ được huy động để đánh lên vào bóng.

Người giao bóng tốt không dừng lại khi bước chân rơi vào sân. Họ bước thêm hai bước tới trước và đưa hai chân vào cùng với nhau bằng một bước nhảy, hoặc một bước ngập ngừng, trong khi họ giữ một số động tác tới trước chậm hơn. Tại điểm này cú giao bóng đã đưa bóng nằm ở trên vợt của đối thủ và họ phải ở tư thế sẵn sàng đón đường bóng đánh trả của đối thủ với sự thoải mái, để có thể điều khiển cú đánh trả.

John Newcombe di chuyển vào trong sân rất nhiều sau cú giao bóng của anh ta hơn bất kỳ vận động viên nào khác. Vào thập niên 1980, Stefan Edberg cho thấy một số sự di chuyển tuyệt vời để lên lưới, bao gồm khi một vận động viên đánh trả cú giao bóng của Edberg tệ hại và quá nhẹ, và vợt của Stefan thực sự đi qua lưới khi anh ta đánh cú vô lê thứ nhất. Cơ bản Edberg trở thành vô địch giải Mỹ mở rộng vì đó là kết quả của sự thăng bằng tuyệt hảo và di chuyển lên lưới nhanh của anh ta. Cú giao bóng của anh ta không đạt được tốc độ nhanh như của nhiều vận động viên nhưng điều đó vẫn cho phép anh ta đi xa vào trong sân và đến gần lưới để vô lê.

Ngày nay các vận động viên lên lưới với cú giao bóng tốc độ cực lớn và đồng thời cũng nhận lại nhiều cú đánh trả vào chân hơn. Các vận động viên phải biết đo lường được tốc độ chính xác của cú giao bóng, với tốc độ chân để họ có thể đến vị trí tốt nhất cho một cú vô lê tốt.

Lập lại những gì đã nói ở phần trên, đánh bóng phía trước thân người đối với cú giao bóng sẽ mang đến cho bạn 3 lợi ích:

- 1/ bạn có thể thấp người, nhưng vẫn giao được bóng mạnh với độ an toàn cao,
- 2/ trọng lượng của bạn ở phía trước bàn chân trước, cho phép có được bước thứ nhất nhanh hơn
- 3/ bạn có thể sai chân dài hơn – và do đó bạn tiến lên lưới gần hơn ở bước thứ ba – vì bạn đang chuyển động.

HIỂU BIẾT VỀ VÒNG XOAY CỦA BÓNG ĐỐI VỚI CÚ GIAO BÓNG

Bốn kiểu biến đổi của cú giao bóng đều có xoáy, do đó điều chúng ta thật sự đề cập ở đây là góc mà tại đó vợt chạm vào bóng, và độ xoáy của bóng.

Thứ nhất là, cú giao bóng ngang (flat), với kiểu giao bóng này vợt chạm vào mặt lưng của bóng và tiếp tục đi hướng tới trước và hơi chệch về bên phải của đường mục tiêu.

Thứ hai là cú giao bóng topspin, lý tưởng là bạn đánh bóng theo một góc 45 độ, giữa mặt phẳng hoàn toàn thẳng đứng và một mặt phẳng ngang.

Thứ ba là cú giao bóng chém (slice serve), được đánh ra bằng cách đưa vợt đi ngang từ trái sang phải và lướt qua mặt lưng của bóng, thực ra việc bạn đưa vợt đi vòng quanh bên ngoài quả bóng chỉ là một huyền thoại.

Và thứ tư là cú “American twist”, được đánh ra bằng cách nâng vợt lên trên thật gắt gao nên phần lớn các vòng xoay thẳng đứng trên bóng. Đánh kiểu giao bóng này đặt một sự căng thẳng quá lớn đối với lưng và cùi chỏ của bạn. Cú American twist có thể biến bạn thành anh hùng tại một giải thi đấu, nhưng ngay sau đó có thể bạn sẽ phải tập chơi quần vợt bằng tay bên kia.

Trong nhiều năm qua một số trường huấn luyện quần vợt ở Hoa Kỳ khuyến cáo các huấn luyện viên tại các buổi hội thảo quần vợt rằng, có thể một ngày nào đó họ phải ra hầu tòa nếu họ không khuyến cáo các học viên một cách thích đáng những nguy hiểm về sinh lý của cú giao bóng “kick” (kick serve). Và ngày nay đã có một số trường bắt các học viên ký một biên bản để tránh cho trường trách nhiệm pháp lý, vì trường đã nói cho họ biết về những mối nguy hiểm nhưng họ vẫn muốn tập cú giao bóng “kick”.

Cú giao bóng ngang

Trên thực tế, một cú giao bóng ngang (flat) là một tên đặt sai cho cú giao bóng này, vì không một ai có thể đánh ra một đường bóng không có xoáy, nhưng cú giao bóng ngang đánh bóng đi với ít xoáy nhất. Vận động viên tập sự đánh bóng

không mạnh nên làm cho vợt đi theo ngay phía sau quả bóng sau khi đánh bóng, nhưng đối với phần lớn các vận động viên khác vợt đánh bóng sẽ hơi đi từ trái sang phải, phát ra một ít vòng xoáy. Khi cú giao bóng được đánh với kiểu cầm vợt Eastern Forehand, bạn không thể đánh nhanh một cách tự nhiên bằng cẳng tay và bàn tay. Nếu bạn đánh từ trái sang phải trong khi cẳng tay của bạn quay sắp lại, bóng sẽ văng vào hàng rào bên phải nếu bạn thuận tay phải.

Cú giao bóng topspin tiêu biểu

Cuối cùng thì bạn cũng sẽ muốn chuyển sang kiểu cầm vợt Continental để giao bóng, như vậy bạn có thể giao bóng với topspin đáng kể, và theo cách đó bạn có thể đánh bóng mạnh như ý muốn mà bóng vẫn đi vào ô giao bóng bên sân đối thủ.

Nguyên tắc áp dụng topspin đối với cú giao bóng, về cơ bản, hoàn toàn giống như với các cú đánh cuối sân quả phải và quả trái. Bạn phải đánh từ thấp đến cao và lướt qua mặt lưng của bóng theo một góc cỡ 45 độ, đưa vợt di chuyển từ trái sang phải nếu bạn là người thuận tay phải. Đó là vì sao bạn phải sử dụng kiểu cầm vợt Continental. Nó đặt vợt vào đúng tư thế lúc chạm bóng và kèm theo đó là động tác quay sắp của cẳng tay và bàn tay.

Ngược lại với các ý kiến chung, vợt không đi trên bóng lúc đánh ra mà là đánh vào lưng quả bóng. Ngay cả vận động viên nhà nghề hàng đầu muốn nâng cao lý thuyết này lên, họ cho rằng với cú giao bóng nâng cao bạn cần đưa vợt đi tới bên phải đỉnh của bóng để phát ra topspin. Vấn đề của khái niệm này sẽ khiến cho bạn đảm bảo luôn luôn bị lỗi giao bóng kếp. Bạn không đủ cao để nhìn qua lưới, tuy

vậy vẫn có một số tay chuyên nghiệp bắt bạn phải chụp một cái mái nhà lên quả bóng, họ quên rằng bạn không thể đánh xuống bóng mà vẫn đưa bóng đi vào sân trừ khi bạn cao bằng một tiền đạo trung bình của môn bóng rổ nhà nghề Hoa Kỳ.

Phải công nhận rằng đưa vợt thẳng đến bóng là cảm giác mà bạn cố tìm kiếm. Điều này như một sự cảm nhận chỉ để giúp bạn có cú đánh chính xác, với sự hiểu biết rõ ràng rằng đó không phải là điều thực sự xảy ra. Bạn phải đánh “lên trên và ra ngoài”, hình dung có một điểm nằm phía sau quả bóng đang xoay từ phần dưới bên trái sang phần trên bên phải – hay từ 8 giờ đến 2 giờ nếu bạn tưởng tượng về một cái đồng hồ.

Nếu bạn đã từng giao bóng với kiểu cầm vợt Eastern Forehand và bạn đổi sang cầm vợt kiểu Continental, đừng cảm thấy mình như một thằng hề nếu đột nhiên bạn không thể giao bóng vào sân. Với kiểu cầm vợt Eastern Forehand thì không có động tác quay sấp và bây giờ kiểu Continental thì đòi hỏi một chương trình vận động mới. Điều quan trọng là tập trung giữ cho mặt vợt lướt lên và đi ngang qua bóng và đưa ra ngoài về bên phải.

Cú giao bóng chém (slice serve)

Giống như quả bóng được sử dụng trong môn bóng chày, một cú giao bóng chém thuần túy có thể là một thứ vũ khí có giá trị, nếu bạn có thể đưa vợt đánh vào tâm của mặt lưng quả bóng trong khi vợt đi ngang qua theo một mặt phẳng ngang.

Giao bóng từ sân bên phải, một người thuận tay phải có thể đánh một đường bóng để lái được đối thủ bỏ sân chạy ra ngoài và buộc anh ta đánh trả một cú yếu ớt, trong tư thế không sẵn sàng.

Vì cú giao bóng chém có quỹ đạo thấp hơn cú giao bóng topspin, nó tung lên thấp hơn và có thể đạt hiệu quả đặc biệt để thi đấu với một vận động viên cao lớn ghét phải cúi xuống, hoặc bất cứ ai có cử động sang hai bên chậm chạp.

Jack Kramer, người khai thác được cú chém khét tiếng nhất trong số những vận động viên nhà nghề từ trước đến nay, anh ta có thể bắt bạn di chuyển vào đến hàng rào B40 bên hông sân bóng, trên một sân đấu bề ngang 18m và làm cho bạn mất điểm ngay cả khi bạn có thể đánh trả. Arthur Ashe, vào thập niên 1970, cũng có thể làm như vậy.

Cú giao bóng chém dường như khá quyến rũ, nó gây nên một số vấn đề khá nguy hiểm cho phần lớn các vận động viên thuận tay phải. Ví dụ như, nếu bạn là một người thuận tay phải giao bóng cho một người thuận tay phải, bạn phải chém bóng đến phía quả phải của đối thủ, mà thông thường đó là bên chiếm ưu thế của đối thủ, và nó tạo điều kiện dễ dàng để đối thủ đánh trả với topspin và bóng tung cắm ngay bàn chân của bạn.

Do đó bạn không được phép sử dụng cú giao bóng chém trừ khi (1) chắc chắn đối thủ của bạn có cú đánh quả phải yếu hơn quả trái, (2) bạn chắc chắn rằng bạn sẽ thắng đối thủ bằng cú giao bóng, hoặc (3) chắc chắn rằng bạn sẽ làm cho anh ta không đánh trả lại được – khi bạn giao bóng từ sân bên phải – một khoảng sân

trống cho cú đánh tiếp theo của bạn. Nếu bạn không chắc chắn, bạn không nên thực hiện cú giao bóng chém, thay vào đó bạn tập trung vào việc giao bóng với nhiều topspin hơn về phía góc cú đánh quả trái của đối thủ hay đánh thẳng vào người anh ta. Nguyên tắc giống như thế này cũng được áp dụng khi đánh đôi.

Người ta phần lớn thường có khuynh hướng đánh một cú phối hợp topspin với chém. Khi họ đưa vợt lướt lên quả bóng họ rời khỏi mặt phẳng ngang nhưng họ lại không đưa vợt đi theo góc 45 độ cần có cho một cú topspin chính xác. Do đó, có thể họ đẩy đối thủ ra ngoài sân nhưng bóng lại có cú nảy ngang nhiều hơn khi bóng được đánh ra ngoài, mang đến cho đối thủ một cú đánh trả dễ dàng xử lý bằng một cú quả phải.

Tương tự như vậy, phần lớn các vận động viên thuận tay phải gặp khó khăn khi giao bóng đến góc quả trái từ sân bên phải vì họ có một số động tác chém trong cú giao bóng. Cái mà họ cần là một cú đánh thẳng đúng hướng lên trên như vậy họ có thể đánh bóng về phía quả trái của đối thủ.

Một số người hỏi rằng: “Tại sao một người thuận tay trái lại có một cú giao bóng chém tự nhiên như vậy? Họ nghĩ rằng cổ tay và cổ tay của người thuận tay trái có một số chức năng sinh lý đặc biệt nào đó cho phép anh ta đánh được cú chém có uy lực hơn những người khác. Không phải như vậy. Đơn giản là người thuận tay trái phát triển dần lên chủ yếu là thi đấu chống lại với người thuận tay phải, và anh ta khám phá ra từ ngay thuở mới tập chơi quần vợt rằng nếu anh ta có thể chém cú giao bóng, anh ta có thể đẩy đối thủ thuận tay phải đi ngang qua phía quả trái của

đối thủ và buộc đối thủ phải di chuyển ra bên ngoài sân, dọn đường cho một cú vô lê dễ dàng. Vì vậy ngay từ đầu anh ta đã tập giao bóng chém, trong khi đó một người thuận tay phải bị phạt vì chém bóng cho người thuận tay phải khác, trừ khi anh ta có thể đánh bóng đi xa theo chiều ngang.

Một thuận lợi của cú giao bóng chém cho người thuận tay phải xảy đến khi anh ta thi đấu với một đối thủ có cú bên quả phải mạnh và quả trái yếu hơn nhiều. Phần lớn mọi người trong tình huống này phạm một sai sót là họ cứ cố tập trung để giao bóng về phía quả trái yếu ớt của đối thủ này, nhưng đối thủ của họ vẫn liên tục chạy tránh đi (lách đi) và đánh ra quả phải đầy uy lực của anh ta. Nhưng thay vì cố đánh bóng về phía quả trái của người này – hãy giao bóng bằng một cú chém về phía bên phải của anh ta - Đây là chiến lược của bạn: Thứ nhất kéo anh ta đi ngang đến quả phải của anh ta bằng một cú giao bóng chém. Điều này nghe có vẻ như tự sát. Nhưng hãy nhớ rằng, trong lịch sử quần vợt có rất ít vận động viên có thể đánh một cú thắng cuộc dứt khoát từ đường biên cuối sân, đặc biệt là khi anh ta bị đẩy ra ngoài sân. Nếu đối thủ đánh trả bóng ra, bạn sẽ đánh trả bóng nhanh về phía quả trái của anh ta và thông thường anh ta sẽ không thể lách kịp để đối phó bằng cú đánh quả phải. Tất nhiên, chiến lược này có thể mang đến kết quả ngược lại, nếu bạn đánh ra một cú giao bóng chém quá yếu ớt không đủ đẩy đối thủ ra khỏi sân. Lúc đó anh ta đánh mạnh một cú quả phải sấm sét và vẫn có thể bảo vệ cho quả trái yếu ớt của mình.

Vào năm 1977, Jack Kramer và Pancho Segura thảo luận về một điểm, họ nói về phải làm thế nào để đối phó với Steffi Graf và Andre Agassi. Trong cả hai trường

hợp, một trong những lời đề nghị của họ là hãy chém cú giao bóng về phía quả phải của họ, để tiếp sau đó ép họ đánh trả qua bạn bằng cú đánh quả trái vừa đánh vừa chạy. Agassi, với cú quả trái hai tay, sẽ gặp khó khăn khi đánh một cú passing trong lúc đang di chuyển. Steffi đánh quả trái một tay với underspin, cũng sẽ gặp khó khăn khi đánh một cú chéo sân trong lúc đang di chuyển.

Cú giao bóng American Twist

Rất nhiều người đàn ông bị cú giao bóng này mê hoặc, vì nó có thể gây chết người (thăng điểm liền) đối với những người chơi quần vợt trung bình khi đánh bóng chạm sân tung giạt cao. Nhưng hãy đến xem các giải thi đấu chuyên nghiệp và hãy tự nhận xét xem cú giao bóng này được ít người sử dụng đến mức nào. Họ biết rằng một giạt mạnh không thể quấy rầy phần lớn các vận động viên giỏi. Nhưng vận động viên này chỉ cười, bước thẳng đến bóng, và làm cho bạn mất tinh thần vì cú giao bóng twist của bạn giảm tốc độ quá nhiều.

Tuy nhiên, lý do chính không nên tập cú đánh này, vì nó có thể dẫn đến những vấn đề cùi chỏ và vai của người chơi quần vợt. Thông thường, bóng được ném thẳng lên trên đầu hay hơi ra phía sau đầu bạn, nghĩa là thậm chí người bạn phải cong ra sau nhằm để cố định vợt trên một mặt phẳng nằm ngang trước khi nó bắt đầu động tác nâng thẳng lên và tới trước. Lần lượt nó “dừng” động tác xoay vai và buộc bạn đánh với một động tác hết sức tinh vi của cẳng tay, cổ tay và cùi chỏ. Lúc ngừng đột ngột cử động của thân trên sớm hơn rất nhiều so với bình thường khi bạn quay vào trong để đánh bóng, bạn phải dựa vào sức mạnh của cánh tay để cung cấp tất cả sức mạnh của bạn. Áp đặt áp lực quá lớn trên vai đánh bóng và cùi chỏ khi nó

đã bị xoắn lại nghiêm trọng có thể gây ra thiệt hại khôn lường. Tony Roche sử dụng American Twist một cách rất hiệu quả, và đã có tên trong danh sách những vận động viên hàng đầu thế giới nhiều năm – cho đến cuối cùng cùi chỏ của anh ta không còn sử dụng được nữa và phải rút lui khỏi môn này.

CHIẾN LƯỢC VÀ CÚ GIAO BÓNG

Các khu vực mục tiêu

Do sự cải tiến của cú đánh trả giao bóng quả trái hai tay, chiến lược giao bóng đã hơi thay đổi ở trình độ chuyên nghiệp. **Mục tiêu căn bản là đánh vào cả hai góc với tốc độ càng lớn càng tốt.** Những người chơi tại đường biên cuối sân hy vọng rằng một cú đánh trả giao bóng tồi sẽ để họ có thể đánh được một cú thắng cuộc vào đường bóng kế tiếp. Còn những người chơi lên lưới hy vọng rằng cú giao bóng tốc độ của họ sẽ phát ra một cú đánh trả yếu ớt cho một cú vô lê dễ dàng.

Ở trình độ câu lạc bộ và nghiệp dư, khi thi đấu, tốt nhất là bạn phải có khả năng giao bóng về phía bên nào để (đối phương) cho ra những đường bóng cao nhất. Một cú đánh trả cao sẽ giúp cho bạn đánh cú vô lê dễ dàng.

Đối với vận động viên mới tập chơi và vận động viên chơi còn kém, chiến lược kiểu cũ trong nhiều năm vẫn còn có giá trị. Một khi bạn có thể đánh cú giao bóng đi cao qua lưới và vào sân, hãy bắt đầu tập trung ít nhất là vào việc nhắm tới góc quả trái của đối thủ. Có ba lý do căn bản vì điều này:

1/ Đa số vận động viên thi đấu ở trình độ này thiếu sự chính xác và lực – không kể đến thiếu sót căn bản về lòng tự tin – giao về phía quả trái của họ.

2/ Nếu đối thủ của bạn là một vận động viên đánh quả trái một tay, anh ta muốn đánh trả bóng tốt, anh ta cần phải phản ứng lại nhanh hơn (khi phản ứng để đánh bên quả phải) để đánh được bóng ở trước ngoài thân người. Sự chậm trễ sẽ gây tổn hại cho cú đánh quả trái một tay nhiều hơn, và phần lớn người ta không đủ nhanh để phản ứng lại.

3/ Từ những thành tích lưu trữ trong giới quần vợt nhà nghề, xác suất là 85% rằng các đối thủ của bạn đánh quả trái một tay sẽ cho một quả bóng cao hơn, và những vận động viên bị chậm trễ chỉ có thể đánh ra underspin. Do đó, nếu bạn giao bóng lên lưới tấn công, một cú trả giao bóng cao sẽ cho bạn một cú vô lê dễ dàng hơn.

Nhưng nếu bạn đánh bóng về phía quả phải của đối thủ và anh ta đánh ra topspin, bóng sẽ đi qua lưới bóng cắm xuống đến ngay bàn chân của bạn và bạn bị buộc phải đánh từ tư thế nâng lên, theo cách đó bạn sẽ bị bất lợi về mặt chiến thuật.

Có thể bạn đang nghĩ rằng: “Đồng ý, nhưng tôi thích giao bóng tới quả phải của anh ta, tôi ăn mới xứng đáng”. Ý nghĩ đó thông thường làm cho bạn luôn là người thua cuộc vì: “Tại sao bạn lại tha cho con môi? Nếu bạn đã giải quyết bằng cách tấn công vào quả trái của anh ta, bạn đang giúp cho anh ta lấy lại lòng tin bằng cách để cho anh ta đánh một cú quả phải”.

Nguyên tắc căn bản là: Luôn luôn giao bóng đến bên mà đối thủ sẽ phải đánh ra một đường bóng cao nhất, yếu nhất. Do đó số lần duy nhất mà bạn phải có

đánh tới quả phải là khi bạn chắc chắn rằng bạn sẽ đánh thắng đối thủ bằng điểm giao bóng vì anh ta đã chạy quá xa sang phía quả trái, khi bạn biết chắc rằng quả phải của anh ta yếu hơn quả trái, hoặc khi bạn biết rõ bạn sẽ đẩy đối thủ ra khỏi sân và sau đó bạn sẽ nhận một cú vô lên dễ dàng nếu anh ta đánh trả cú giao bóng của bạn.

Pancho Gonzales có thể đánh bóng với tốc độ cao và đồng thời có thể bố trí bóng thật đẹp (bóng rơi vào những góc hiểm hóc) và dòi đối thủ ra xa khỏi sân. Nhưng những gì mà các vận động viên thời đại của anh ta vẫn còn nhớ đến nhiều nhất là việc anh ta đạt được số phần trăm cú giao bóng lần thứ nhất vào sân nhiều hơn bất cứ một vận động viên nào khác. Đó là áp lực thật sự mà anh ta có thể áp đặt lên các đối thủ của anh ta. Anh ta là một trong số rất ít vận động viên buộc đối phương phải thi đấu thực sự ở cú giao bóng thứ nhất vì anh ta luôn giao bóng vào sân, trong khi một số vận động viên có khuynh hướng thư giãn ở cú giao bóng thứ nhất khi thi đấu với phần lớn các vận động viên khác.

Ngược về những năm đầu của thập niên 1950, khi Gonzales luôn chiến thắng tại mọi giải thi đấu của giới chuyên nghiệp, các vận động viên nhà nghề khác có thuyết phục nhau rằng họ có thể đánh bại anh ta nếu anh ta không có cú giao bóng tầm cỡ đó. Do đó họ bắt đầu với những gì họ nghĩ rằng họ sẽ vô hiệu hóa vũ khí lợi hại nhất của Gorgo: bằng trận đấu chỉ “giao bóng một quả”. Họ mừng rỡ tưởng rằng khi chỉ được giao bóng một quả, Gorgo phải thả lỏng và sẽ giao bóng như những vận động viên đó, và nếu họ có thể liên tục đánh bóng vào sân thì họ có thể đánh bại anh ta. Lúc đó một nhà tổ chức quần vợt tên là Jack March chấp nhận ý đó và tổ chức một giải thi đấu tại Cleveland. Các vận động viên nhà nghề khác

cảm thấy quá vui sướng đến nỗi họ gần như không thể chờ đợi được – vì họ sắp sửa lật đổ một ông vua.

Gonzales thắng giải đó nhanh hơn bất kỳ giải nào khác. Lý do là những người khác giao bóng một quả cũng không hiệu quả như khi họ được giao hai quả. Điều này có nghĩa là khi Pancho trả giao bóng của đối thủ cũng không có gì đáng ngại và anh ta có thể làm chủ tình thế. Trước trận đấu không ai ngờ được. Hơn nữa, không ai nhận thấy rằng, Pancho không chỉ có cú giao bóng thứ nhất tuyệt vời mà anh còn tập luyện gian khổ để phát huy hơn nữa cú giao bóng thứ nhất tuyệt vời đó. Đó không phải là những cú đánh ngẫu nhiên, may mắn. Quả thực, anh đã phát huy được một cú giao bóng dữ dội và anh không bao giờ mong đợi rằng nếu quả giao bóng thứ nhất lỗi thì sẽ còn quả thứ hai. Anh tin rằng cú giao bóng thứ nhất của anh sẽ thành công, luôn luôn là như vậy. Đó là cách anh đã đánh cú đó.

Kết quả là trong giải đặc biệt này, anh vẫn đánh được một cú giao bóng thứ nhất tuyệt vời và thắng tất cả các điểm như anh vẫn thường thắng bằng những cú giao bóng đó trong khi tất cả các vận động viên khác phải đánh cú giao bóng thứ hai.

Giải thi đấu “giao bóng một quả” trôi qua. Trớ trêu thay, vài năm trước, khái niệm giao bóng “một quả bóng” hình thành như là một giải pháp trị liệu cho các vận động viên không có khả năng đánh trả một cú giao bóng tầm cỡ, khiến cho quần vợt thời đó trở nên kém hấp dẫn hơn.

Lên lưới

Nếu bạn là một vận động viên mới tập chơi hoặc trung bình, đơn giản bạn phải giao bóng và đứng ở phía sau, rồi chờ cho đến khi bạn nhận được một đường bóng ngắn trước khi bạn cố lên lưới. Tuy nhiên, phần lớn các vận động viên tại giải thi đấu sẽ không đứng đó để chờ đợi một đường bóng ngắn – họ giao bóng và tấn công một cách tự động để họ có thể vô lê cú đánh trả của đối thủ. Họ nói: “nếu tôi không tiến lên, đối thủ của tôi sẽ lên lưới và tấn công tôi”. Nhưng các vận động viên chuyên nghiệp lại khác các bạn. Họ biết rằng khi họ lên lưới lúc giao bóng là họ đang đi sau một vũ khí. Thêm vào đó họ đánh bóng 7 ngày trong một tuần và thể lực rất khỏe. Vì vậy trước khi bạn cố bắt chước họ, bạn cần có 3 thứ:

1/ Cú giao bóng thứ nhất thật tốt, bạn không thể tấn công sau một quả giao bóng tung lên quá cao. Điều này giống như bạn ném ra một quả lựu đạn và chạy theo ngay bên dưới nó.

2/ Một cú vô lê mạnh mẽ. Cái cho phép bạn tự bảo vệ mình tại khu vực “không người” (no man’s land = khu vực trên dưới đường biên ô giao bóng).

3/ Một trái tim vững chắc, khỏe mạnh. Nếu bạn không có sức khỏe và cố lên lưới tấn công mỗi khi giao bóng, bạn bè của bạn sẽ phải khiêng bạn nằm sóng soài ra ngoài sau 5 hay 6 bàn.

Nếu bạn có đủ các yếu tố để thi đấu kiểu giao bóng tấn công, lúc đó động tác chân của bạn sau đà đi của vợt là cốt yếu. **Hãy ghi nhớ ba bước chủ yếu sau khi bạn rơi**

vào sân, chấm dứt bằng một bước nhảy nhỏ, trong khi vẫn di chuyển từ từ tới trước khi bạn đưa hai chân vào cùng với nhau chớp nhoáng nhằm để chuẩn bị cho cú đánh trả của đối thủ. Có một số người quá hăng hái khi họ giao bóng – “tấn công, tấn công” – Đến nỗi họ không ngừng lăn xả vào. Rồi đối thủ của họ sẽ đánh một cú passing chéo góc và tất cả những gì họ có thể làm là ngắm nhìn quả bóng lúc nó đi tới.

Vâng, vậy bạn giao bóng và bước vào trong ba bước, di chuyển tới trước với tốc độ nào cho phép bạn đánh đến bất cứ hướng nào. Rồi bạn làm cái gì? Rất đơn giản: hoặc bạn di chuyển tới trước theo đường chéo để đánh một cú vô lê approach hoặc là bạn lùi lại đón cú lóp.

Nếu đối thủ đánh một cú tấn công cuối sân, đánh về hướng đó ngay tức khắc, theo đường chéo, đừng ngập ngừng hoặc là bạn sẽ bị kẹt ở dưới chung quanh bàn chân bằng một cú đỡ mi vô lê. Mục đích của bạn là tiến lên phía trước vượt qua đường biên giao bóng để đánh cú thứ hai. Nếu bạn tiến sâu như thế, có khả năng rất lớn là bạn sẽ đánh một cú thứ hai trong khi bóng vẫn còn đang ở trên không.

Khi bạn tiến đến bóng, hãy cố đánh một cú vô lê vào bên yếu của đối thủ (đó là bên cho ra quả bóng cao nhất và dài nhất) và di chuyển lên trên để chiếm lưới, giữa đường biên giao bóng và lưới, đến bên nào của vạch trung tâm mà bạn đánh bóng tới đó.

Hãy nhớ : nếu bạn đánh một cú vô lê sâu, đối thủ của bạn sẽ gặp nhiều khó khăn. Anh ta sẽ chỉ có 4 sự lựa chọn: lốp, đánh một cú passing thẳng chữ I, đánh một cú topspin chéo góc ngắn để giữ cho bóng ở xa tầm tay của bạn tại lưới, hoặc đánh thẳng vào rôn của bạn. Tất cả những cú đánh này đối với phần lớn các vận động viên là rất gay go, dưới hoặc không dưới áp lực. Khi một vận động viên chơi ở cuối sân đánh bóng từ phía sau xa đường biên cuối sân vì cú vô lê sâu của bạn từ giữa sân, gần như không thể vượt qua bạn được.

Dù cho bạn là một vận động viên mới chơi hay là một vận động viên nhiều kinh nghiệm với triết lý sống luôn luôn là giao bóng và đứng ở phía sau, đừng kinh sợ các cử động chân và những nỗ lực đòi hỏi phải có để thi đấu như các vận động viên nhà nghề. Lên lưới bất cứ lúc nào có cơ hội là yếu tố quyết định nếu bạn muốn nâng cao trình độ thi đấu của bạn, hãy gia tăng tối đa điều kiện sức khỏe mà quần vợt mang đến cho bạn, và hãy thêm vào một thước đo mới của sự vui nhộn. Bạn được chọn lựa một đường bóng quyết định vì thông kê cho biết rằng thông thường bạn sẽ thắng hoặc thua điểm ngay cú kế tiếp.

Vì thế, khi luyện tập – và ngay cả trong một trận thi đấu không quá căng thẳng – hãy cố lao vào sân khi bạn giao bóng và sẵn sàng vào tư thế để bước – bước nháp. Khi cú giao bóng của bạn cải tiến, cử động chân sẽ ăn sâu vào bạn rồi, và bạn sẽ bỏ thói quen tự động đứng phía sau.

Quả giao bóng thứ hai

Gần như mọi người hỏi rằng: “Làm thế nào để tránh bị nghẹt thở khi giao bóng lần thứ hai?”. Họ nói như thể họ sẽ có cú giao bóng thứ hai tốt nếu họ không bị áp lực quá rầy. Nhưng từ nhiều năm qua phần lớn các vận động viên bị nghẹt thở chỉ vì họ không có cú đánh. Ngay cả lúc không có áp lực họ cũng không giao được quả giao bóng thứ hai vào sân. Hơn thế nữa, quả giao bóng thứ nhất của họ cũng không tốt lắm, như vậy tại sao quả thứ hai phải tốt hơn?

Một lý do khiến cho phần lớn trong số họ không có được quả giao bóng thứ hai tốt vì họ không liên hệ quả giao bóng thứ nhất với quả giao bóng thứ hai như những cú đánh tiêu biểu cho những mục đích tiêu biểu. Thông thường họ chỉ nghĩ đến sự khác biệt về tốc độ - “Quả giao bóng thứ nhất không đi vào sân, vậy bây giờ tôi phải thông thả hơn với quả thứ hai” – **Trong lúc đó sự khác biệt lại là thuộc về vòng xoay của bóng.**

Ví dụ như, bạn nghĩ cú giao bóng luôn là một cú phải dốc toàn lực nhưng được nỗ lực kiểm soát một cách chính xác với cả hai lần đánh. Đó là lý do vì sao mọi người nên tập đánh giao bóng với kiểu cầm vợt Continental, như vậy họ có thể giao bóng với tốc độ và sự chủ động dưới áp lực, tất cả những gì họ cần biết là họ phải lướt qua bóng tại góc hướng lên nào **(Ball contact with racket face at which angle)** để đánh ra topspin.

Cho là cú giao bóng thứ nhất của bạn đi dài, nếu bạn giao bóng với kiểu cầm vợt Continental, bạn biết thật ra bạn có thể đánh nhanh hơn **(trừ khi bạn muốn mất vợt và kiểu đánh của bạn phải thẳng đứng hơn để bạn có thể đánh ra topspin nhiều hơn)**. Điều này làm cho bóng phản công lại bằng một vòng cung lớn hơn và mang bóng đi xuống nhanh hơn

(Longer radius from the shoulder – feet, larger arc and higher speed of racquet head → Ball speed is higher and coming down faster. Formular: $V_{ball} = R \times W(\text{body rotation})$; R increases V increases, W increase V increases; both R and W increase, Vball increases a lot).

Đó là nguyên nhân vì sao trong số họ đã làm sai như thế nào. Nếu họ đánh một cú giao bóng “ngang” với kiểu cầm vợt Eastern Forehand, và cú giao bóng thứ nhất dài, sự thay đổi duy nhất của họ là giảm tốc độ cú đánh. Nhưng khó mà ước tính được sự giảm tốc độ, đặc biệt là khi bạn có cảm giác nghẹt thở.

Sẽ an toàn hơn nhiều, nếu bạn có thể đánh ở phía ngoài thân người và đánh mạnh, bằng cách chỉ sử dụng phương pháp nào để bóng xoáy nhanh hơn. Tốt nhất là bạn tung bóng phía trước bên ngoài và đánh với topspin thật mạnh – hãy biết rằng bạn không bao giờ có thể đánh bóng quá mạnh – hơn là tung bóng thẳng ngay lên phía trên và tự nghĩ rằng: “Tôi hy vọng sẽ đánh được cú này vào sân”.

Người ta thay đổi đường đi vòng cung của bóng không phải bằng cách đánh chậm lại nhưng bằng cách nâng vợt thẳng đứng lên hơn. Phải đánh nhẹ nhàng hay thanh nhả dưới áp lực, khi bạn mong muốn đánh một cú dốc toàn lực, là cảm giác tệ hại nhất thế giới. Đó là lý do vì sao rất nhiều người đàn ông thi đấu đôi nam nữ tại câu lạc bộ, cũng như các vận động viên chuyên nghiệp thi đấu với những người nổi tiếng, giao bóng thật tệ hại trong những hoàn cảnh như thế này. Họ không muốn hạ bất cứ ai, vì vậy họ cố đánh những cú giao bóng thật chậm và luôn luôn kết thúc bằng lỗi giao bóng lần thứ hai vì họ giảm tốc độ cử

động của thân người và cánh tay hơn là chỉ gia tăng vòng xoáy trên bóng, và điều này cần một chương trình vận động rất khác.

Vấn đề phổ biến thứ hai xảy ra với những ai giao bóng topspin ngay cú đầu tiên. Nếu bóng đi dài, đa số mọi người có nỗi sợ hãi to lớn rằng họ cũng sẽ đánh cú giao bóng thứ hai dài. Nhưng thay vì đánh nhanh hơn và theo mặt phẳng thẳng đứng nhiều hơn, họ lại xoay lòng bàn tay ra ngoài và đánh cú giao bóng thứ hai ngang. Tuy nhiên mặc dù họ đánh chậm, bóng vẫn đi ra ngoài và vì cú giao bóng ngang không thể mang bóng đi xuống đúng lúc.

Tóm lại, những vận động viên giỏi nhất thế giới thường giao bóng với tốc độ hơn 160km/giờ, nhưng tỉ lệ bóng vào sân mới là điều quan trọng. Thật phổ biến khi thấy nhiều người trong số những vận động viên giỏi nhất đánh dưới 30% các cú giao bóng của họ đi vào ô. Khi họ đánh được 60% thì hôm đó là một ngày tuyệt vời. Do đó, kịch bản điển hình là một quả bom dữ dội khi giao bóng lần thứ nhất và một cú giao bóng lần thứ hai từ 128 km đến 140km/giờ với topspin để buộc bóng đi xuống.

Dường như không có sự khác biệt với các vận động viên câu lạc bộ, trừ việc quả bom của họ dưới 160km/giờ rất nhiều và cú giao bóng thứ hai của họ di chuyển với tốc độ của một quả bóng bom bằng khí đá. **Và thông thường chính là cú giao bóng thứ hai đưa một vận động viên trung bình xuống hố khi đối thủ tấn công quả bóng di chuyển chậm đó bằng một cú đánh thắng cuộc (winner).**

Đây là lời khuyên cuối cùng: Hãy khổ luyện cú giao bóng thứ hai. Khi Andre Agassi học điều đó, về mặt thống kê, anh ta có cú giao bóng thứ hai tốt nhất trong giải thi đấu, cú giao bóng thứ nhất của anh ta cải tiến tức thì. Anh ta biết rằng anh ta không còn phải dựa vào cú giao bóng thứ nhất nữa, hoặc quá tin cậy vào cú đánh thứ nhất. Stefan Edberg, người cũng có cú giao bóng thứ hai rất tốt, chia sẻ sự tự tin thoải mái khi đánh cú giao bóng thứ nhất.

LỜI CHỈ DẪN VÀ NHỮNG ĐIỂM CẦN KIỂM TRA

1/ Khi bạn bước tới đường biên để giao quả bóng thứ nhất, hãy nghĩ đến chỉ giao bóng một quả duy nhất. Đừng để quả bóng thứ hai trở thành điểm tựa cho bạn.

2/ Đừng lo lắng về kết quả của cú giao bóng, chỉ nên quan tâm đến quá trình đánh một cú giao bóng hiệu quả.

3/ Hãy nhớ rằng, bạn không thể nhìn (qua trên lưới để thấy) xuống sân của đối thủ - bạn đang nhìn xuyên qua những mắt lưới. Do đó nếu bạn cố đánh xuống bóng, bóng có thể đi qua dưới lưới. Hãy nghĩ : “Trên và ngoài”, không phải là xuống.

4/ Hãy thông thả. Cú giao bóng là cú đánh 100% tác phẩm riêng của bạn. Không ai có thể chạy vào và tóm lấy cú tung bóng của bạn được.

5/ Hãy bình tĩnh và để cho mọi thứ lướt đi. Khi bạn nghĩ đến cú giao bóng lên trên tại đường biên, hãy quan tâm nhiều hơn về toàn bộ nhịp độ hơn là về những động tác riêng lẻ của thân người.

(Hãy nhớ rằng các bác sĩ tâm lý về thể thao xác định rằng người ta ghét thử vì họ nhắm tới kết quả nhiều hơn là nhắm đến “quá trình”)

6/ Hãy tập đánh từ từ và tăng tốc độ lên một cách đều đặn để cho cử động được liên tục. Đừng bắt đầu bằng nỗ lực to lớn và chấm dứt bằng một cú đánh yếu ớt.

7/ Cú giao bóng là một cú đánh mà bạn không cần lo lắng về việc chùng gối. Bạn không cần bất cứ thứ gì khuyến khích một kiểu động tác “lên – xuống, lên – xuống”. Hãy nghĩ “vòng quanh và lên trên”, xoay trên mặt phẳng nằm ngang. Hãy cố gắng vì một động tác xoay vai dễ dàng và tập loại bỏ những động tác giật và đẩy cướp mất đi nhịp độ và động tác ném tự nhiên.

Một vận động viên người Úc đã cho thấy rằng bạn có thể quay về phía lưới và vẫn đánh được bóng đi với tốc độ 160km/giờ nếu bạn xoay thân người và đánh mạnh cả tay và bàn tay đánh bóng một cách chính xác, mà lại không cần đến cả động tác chân.

8/ Dù cho bạn có tấn công tại lưới hay không, hãy tung bóng phía trước ngoài thân người về phía bên phải đầu, không phải thẳng phía trước. Và đừng để rơi vào huyền thoại cho rằng bạn phải tung bóng cao và để khi bóng rơi xuống vợt có thời gian chụp lấy bóng. Ném bóng lên tới đỉnh của cánh tay

cầm vợt căng ra và một cú đánh chính xác sẽ tạo nên một cú đánh hoàn hảo nếu bạn dùng phương pháp trì hoãn tung bóng.

9/ Giữ cho cầm ngược lên và mắt luôn nhìn bóng – đừng liếc nhìn đối thủ.

10/ Đánh “lên trên và ra ngoài” và để cho động tác đánh nhanh của cổ tay và cổ tay cùng với vòng xoay của bóng đưa bóng đi xuống.

11/ Đừng giao bóng và lùi lại. Hãy tự nói với chính mình rằng bạn cần căng người ra ngoài qua đường biên cuối sân trước khi bạn đánh bóng, như vậy trọng lượng của bạn sẽ đi tới trước và bạn giữ được một động tác tự nhiên trôi chảy.

12/ Khi cú giao bóng của bạn tiến bộ hơn, hãy tập bước ba bước tới trước và đưa chân vào cùng với nhau chớp nhoáng ở bước thứ ba (trong khi nghiêng người tới trước = split-step) sẵn sàng di chuyển tới bất cứ hướng đánh trả nào của đối thủ.

13/ Hãy tạo cho mình một kiểu tâm lý, nếu có phạm lỗi khi giao bóng, thì phạm lỗi bóng đi dài, chứ không bao giờ phạm lỗi bóng đi vào lưới. Khi bạn liên tục giữ đối thủ ở sâu bạn ngăn cản không cho anh ta lên lưới là bạn tự cho mình nhiều thời gian hơn để phản công lại cú đánh trả của anh ta.

14/ Nếu bạn phạm lỗi giao bóng, hãy cảm thấy vui vì bạn đã đánh một đường bóng dài. Một cú giao bóng dài dễ sửa hơn một cú giao bóng đi vào lưới, thêm vào đó bạn tập quen với việc đánh sâu.

15/ Nếu cú giao bóng của bạn đi dài (và cẳng tay và cổ tay của bạn đang đánh tới chính xác), lỗi duy nhất là bạn đã tung bóng lên không xa ở phía trước. Bạn cũng có thể làm cú giao bóng ngắn hơn bằng cách đưa vợt lướt lên lưng bóng với đầu vợt thẳng đứng.

16/ Nếu cú giao bóng của bạn rơi quá ngắn hoặc đi vào lưới, bạn có thể có hai lỗi cần lưu ý : hoặc là bạn đánh xuống trên quả bóng thay vì đánh lên trên và tới trước, hoặc là bạn tung bóng quá xa ở phía trước, điều này hiếm khi xảy ra.

17/ Phần lớn bạn giao bóng về phía góc quả trái của đối thủ khi thi đấu với các vận động viên mới tập chơi và hạng trung bình yếu. Thông thường các cú đánh trả quả trái đều yếu hơn và thường ở độ nâng lên cao hơn, khiến cho bạn dễ dàng vô lê và đánh các cú cuối sân. Nếu đối thủ của bạn có vẻ có các cú đánh tốt ở cả hai bên, hãy nhắm vào bên nào mà bóng cao nhất và dài nhất.

18/ Nếu bạn thường xuyên tự nói với mình: “Tôi sẽ rất tuyệt vời nếu tôi có cú giao bóng thứ hai”, có thể bạn đang đổ lỗi cho một cú đánh sai. Có phải như vậy có nghĩa là bạn đã có một cú giao bóng thứ nhất rất hay rồi không? Nếu như thế, bạn cũng không bao giờ cần đến cú giao bóng thứ hai.

19/ Trước khi bạn có thể giao bóng và tấn công, hãy biết chắc rằng bạn đang có vũ khí trong tay. Có một số người giao bóng vào lưới và họ không hiểu tại sao họ thua. Nếu bạn đánh giao bóng lúc nào cũng ở sau đầu bạn, thì bạn nên ở dưới.

20/ Luyện tập. Hãy ra sân trong suốt cả tuần và tập giao bóng càng nhiều càng tốt. Đừng sắp xếp để chỉ tập từ 10 đến 15 cú giao bóng trước trận đấu hằng tuần. Khi bạn luyện tập, hãy thiết lập khu vực mục tiêu và luôn tập đánh bóng sâu. Ngay cả khi bạn thuần thục, hãy cảm thấy hài lòng nếu mỗi đường bóng kết thúc ở phía bên kia lưới.

CHƯƠNG 7 - TRẢ GIAO BÓNG

Với môn đánh Golf, một người đánh bóng dài có thể đánh được bóng suốt ngày nếu anh ta có thể luôn thắng điểm, đối thủ không thể làm gì được, cũng không có gì để nói về cú lấy đà ra sau của anh ta. Nhưng trong quần vợt, cú trả giao bóng mang đến cho bạn một chiến thuật và một thứ vũ khí về tâm lý tuyệt vời. Nếu bạn đánh trả được cú giao bóng hay nhất của đối thủ và thắng điểm, bạn có thể làm suy sụp tinh thần của đối thủ, đặc biệt nếu cú lại là niềm kiêu hãnh và là vũ khí của anh ta. Anh ta cố giữ thể diện bằng cách cố đánh bóng càng lúc càng mạnh hơn, nhưng thông thường điều này sẽ làm mất đi sự nhịp nhàng và liên tiếp phạm lỗi giao bóng lần thứ hai – miễn là bạn có thể liên tục áp tạo áp lực bằng cách giữ cho các cú trả giao bóng rơi vào sân.

Thật ra, cú đánh trả giao bóng, là cú đánh quan trọng thứ hai trong phương cách thi đấu. Nếu cú giao bóng rơi vào sân, cú đánh trả sẽ xác định điểm để bắt đầu từ đó, trong mọi trận đấu trong lịch sử quần vợt. Tuy nhiên, khi bạn nhận một cú giao bóng bạn phải nghĩ rằng đó là cú đánh duy nhất của bạn. Cú thứ hai, thứ ba, thứ tư trở nên quan trọng chỉ khi nào bạn đánh được một cú trả giao bóng có hiệu quả mà thôi.

Cho đến nay bạn đã tập luyện cú trả giao bóng này bao nhiêu lần? Hoặc quan tâm nhiều đến nó bao nhiêu? Phần lớn mọi người xem một cú trả giao bóng chỉ như là một cú đánh quả phải hay quả trái, và không phải tự nó là một cú đánh, vì nó có thể dùng để đối phó với các vận động viên tài giỏi. Do đó, họ đánh hàng loạt các cú đánh quả phải và quả trái khi tập dượt trước trận đấu, họ nghĩ rằng họ cũng

đang tập các cú trả giao bóng. **Nhưng khi gặp một đối thủ có thể giao bóng khá mạnh và chính xác, họ không biết làm thế nào để đưa vợt đến bóng đúng lúc, không thể đánh trả bóng vào sân, và do đó họ bị buộc phải luôn thẳng cú giao bóng chỉ để không bị loại khỏi trận đấu.**

Cú giao bóng sẽ trở nên ít quan trọng hơn nhiều nếu mọi người luyện tập để phát triển cú trả giao bóng cho tốt hơn. Lúc đó cách thi đấu sẽ hạ xuống đến người có các cú cuối sân tốt hơn. **Một khi bạn tập đánh trả giao bóng một cách đều đặn, bạn buộc đối thủ đánh thẳng bạn bằng những cú đánh khác. Một cú trả giao bóng tốt có thể mang đến cho bạn những thuận lợi khác về mặt tâm lý. Vì có lẽ bạn dành phần lớn thời gian để tập các cú cuối sân từ đường biên cuối sân, sự căng thẳng của bạn sẽ được giảm đi rất nhiều nếu bạn có thể đánh trả lại cú giao bóng. Bấy giờ bạn sẵn sàng để đánh các cú đánh “thoải mái” và bạn áp đặt tất cả áp lực lên đối thủ để phải phạm lỗi.**

Jimmy Connors và Andre Agassi cho thấy một cú trả giao bóng có thể thực sự trở nên một thứ vũ khí tấn công có sức tàn phá như thế nào để đối phó với các vận động viên giao bóng nhanh nhất của môn này. Mặc dù Connors có một trong những cú giao bóng kém cỏi nhất trong giới nhà nghề vào thập niên 1980, đồng thời anh ta lại có cú trả giao bóng hay nhất. Và vào năm 1989, sau khi cải tiến cú giao bóng, anh ta lọt vào vòng bán kết của giải Mỹ mở rộng vào đúng ngày sinh nhật thứ 40 của anh ta. Trong khi ấy, Jack Kramer nói rằng Agasii, là người có cú trả giao bóng hành hạ đối phương nhiều hơn bất cứ vận động viên nào khác mà tôi gặp. “Anh ta là vận động viên duy nhất mà tôi biết có thể buộc tôi đứng ở phía sau với cú giao bóng và chờ đợi cơ hội lên lưới”.

Quan điểm của Jack là **khi người nhận giao bóng có thể đọc được cú giao bóng và vào tư thế sẵn sàng để giáng một cú đánh trả tốc độ chết người, lúc ấy người cầm giao bóng trở thành điểm yếu nếu bây giờ anh ta cố tiến lên. Cú đánh trả quay trở về nhanh hơn nhiều, và sớm hơn, khiến anh ta phải đánh bóng từ vị trí sâu hơn ở cú thứ hai.**

Tuy nhiên, thật tuyệt vời vì cuối cùng bạn nghĩ đến tấn công với cú trả giao bóng, mục tiêu trước tiên của bạn là tập đánh trả bóng một cách đều đặn – “Đánh trả lại và chú ý”, như Kramer đã nói – trước khi bạn lo lắng về những hình thức tỉ mỉ hơn như là cú đánh chính xác và thay đổi tốc độ của bóng.

CÁC BƯỚC MỞ ĐẦU

KIỂU CẦM VỢT

Đề đối phó với một người giao bóng mạnh, là lúc bạn cần tranh thủ từng giây có thể hờ ra để có thể chạm vào bóng đúng lúc, cầm vợt kiểu quả phải trước để bạn chỉ phải chuyển qua kiểu kia nếu bóng đi về phía quả trái của bạn. **Phần lớn mọi người không cầm được cả hai kiểu khi họ đang chờ và do đó họ đổi kiểu bất kể bóng đi về phía nào. Nếu đối thủ luôn giao bóng về phía quả trái của bạn, hãy cầm vợt kiểu quả trái trước. Nhưng phải cẩn thận với kế hoạch này nếu bạn thi đấu với một vận động viên nhà nghề nhanh nhẹn. Phần lớn các vận động viên đổi hơi lâu hơn từ kiểu cầm vợt quả trái sang quả phải và một người giao bóng trí tuệ sẽ chú ý đến cách cầm vợt quả trái của bạn và họ sẽ**

giao bóng thẳng ngay vào người bạn (body serve). Đổi kiểu cầm vợt trong tư thế đó sẽ khó khăn hơn.

Một cuộc tranh cãi dữ dội về chuyện bạn có phải luôn cầm vợt kiểu Continental khi đánh trả giao bóng hay không? Lý lẽ là không có đủ thời gian để đổi kiểu cầm vợt khi nhận một cú giao bóng sấm sét, nhưng điều đó khó chính xác. Khi quan sát Boris Becker đổi kiểu cầm vợt để đối phó với cú giao bóng 200km/giờ của Goran Ivanisevic và giữ vững các cú đánh rất chính xác. Và quan sát thấy Kramer không bao giờ đánh hụt một cú trả giao bóng nào khi phải đối phó với cú giao bóng nổi tiếng của Pancho Gonzales.

Một điểm rất quan trọng là bạn phải cầm vợt chắc chắn, nhưng không siết chặt. *Nghiên cứu các vận động viên nhà nghề hàng đầu, ngay khi các cơ bắt đầu phình lên (hay sự sưng các cơ) xuất hiện khi bạn nắm thật chặt tay cầm vợt lại, sự tăng tốc của vợt bị giảm.*

Đứng ở đâu

Về nguyên tắc, bạn phải đứng giữa khoảng cách mà người giao bóng có thể kéo bạn ở phía quả phải và quả trái. Ví dụ như, phần lớn các vận động viên hàng đầu sẽ đứng giữa các đường biên sân đơn. Nhưng trong câu lạc bộ quần vợt điển hình, nói chung bạn có thể đứng gần vạch trung tâm hơn vì phần lớn mọi người không thể đánh bóng rộng và lôi bạn ra khỏi sân. Nếu bạn không có quả trái bạn sẽ thích đứng thẳng với vạch trung tâm, như để nói rằng: “Bất cứ cái gì đi về phía quả trái của tôi là tiêu”. Không may thay, bạn không thể bỏ chạy khỏi điều đó

khi đối đầu với các vận động viên giỏi. Họ sẽ chém bóng ngang về phía quả phải của bạn và bạn phải gọi taxi để đưa vợt đón bóng đúng lúc. Do đó đứng ở vị trí thích hợp và tự ép mình phải luyện tập quả trái.

Một câu hỏi thường xuyên được đặt ra là, có cần phải chạy tránh bên yếu để

đánh được ở bên mạnh hơn bất cứ lúc nào có thể được. Câu trả lời rất rõ

ràng là: “Đúng”. Vào thập niên 1940, khi Pancho Segura tập chạy tránh quả trái

của anh ta và đánh cú quả phải hai tay với sức mạnh tàn phá, anh ta lập tức dành

được danh hiệu vô địch đơn NCAA và tiếp tục cuộc đời sự nghiệp như một vận

động viên nhà nghề tài giỏi.

Nếu đối thủ của bạn có thể đánh được cú giao bóng thứ nhất của anh ta vào

sân, bạn thường có thể xác định vị trí của bạn khá sớm trong một trận đấu.

Nhưng lý tưởng là bạn nên lập một biểu đồ về anh ta trước đó (đọc chương 8) như

vậy bạn biết được anh ta có thể kéo đối thủ ra bao xa về hai bên. Hãy nhớ, đánh trả

cú giao bóng của anh ta trong bàn thứ nhất là có ý nghĩa – và có thể có giá trị về

mặt tâm lý hơn là đánh trả lại được ở bàn thứ năm.

Tư thế sẵn sàng

Không có một tư thế sẵn sàng chung nào cả - chỉ có động tác nào giúp bạn

đánh tới bóng nhanh nhất mà thôi. Tuy nhiên, bạn phải bắt đầu từ vị trí cao

của cơ thể để cho chuyển động đầu tiên của bạn là đi tới trước, và không phải

lên trên. Khi thân người bạn đứng lên và bạn bắt đầu chạy, gót chân của bạn

sẽ bị lún thấp xuống và các cơ sẽ bị căng ra sớm (pre-streched), điều này cho

phép một sự khởi đầu nhanh hơn. Nếu bạn đứng thấp, bạn phải nâng người lên cao để bạn có thể đuổi người đối với một đường bay xuống. Quan sát một vận động viên nhà nghề cẩn thận và bạn sẽ thấy họ vươn lên như thế nào trên các ngón chân của họ giống y như một người giao bóng đang sắp đánh bóng.

Đứng khá thẳng đứng nhiều hơn lại còn trở nên quan trọng hơn đối với cú giao bóng thứ hai. Các vận động viên hàng đầu bình thường sẽ thêm nhiều topspin trên bóng hơn một chút để đánh nó an toàn, và topspin sẽ nảy lên cao hơn một sau khi tung lên.

Nhưng, mọi người luôn luôn bị ám ảnh với việc cúi mình thấp xuống. Họ cố bắt chước các vận động viên nhà nghề mà họ nhìn thấy trong các giải thi đấu, nhưng họ phạm một lỗi cốt yếu: họ nhìn ra để quan sát người đánh giao bóng, nhưng họ lại quên không nhìn người nhận giao bóng đứng thẳng đứng.

Chỉ nhớ đến động tác cúi thấp người xuống, khi khán giả ra sân để đánh bóng và bây giờ anh ta cúi thấp xuống đến nỗi mũi anh ta gần chạm đến đất vì anh ta muốn thi đấu giống như một vận động viên nhà nghề. Nhưng với các bạn để có thể đánh trả giao bóng thành công ở tư thế đó, đối thủ của bạn phải giao bóng qua dưới lưới.

(Read alexander technique by Gary Adelman – TennisOne -

<https://tennisone.tennisplayer.net/club/lessons/adelman/power/power.php>)

CÚ ĐÁNH

Khi bạn thi đấu với một người đánh giao bóng thật chậm, bạn sẽ có thời gian để đánh các cú cuối sân quả phải và quả trái thường lệ. Trong trường hợp nào, tập trung vào việc đánh trả bóng sâu vào phần sân của đối thủ làm cho anh ta bị buộc phải đánh phòng thủ. Trên thực tế, nếu bạn thích lên lưới, một cú giao bóng yếu đánh ra sẽ là một cú approach của bạn.

Trước đây nó được dùng để chống lại các cú giao bóng nhanh, phần lớn các cú đánh trả quả phải được đánh với một động tác cản **(block)** – tương tự như đánh vô lê – nó thường sẽ tạo nên một cú đánh tương đối ngang. Tuy nhiên, điều này đã thay đổi.

Ngày nay các vận động viên hàng đầu xé dọc cú trả giao bóng mạnh như các cú cuối sân của họ. Có một sự lý giải cho điều đó. Trong thập niên 1930 đến thập niên 1960 vợt cân nặng từ 396gr đến 425gr, vì vậy rất khó đưa vợt ra sau để đánh một cú đầy đủ, vì vậy chúng tôi nhìn thấy vô số cú đánh cản **(block return)**. Nhưng những cây vợt cứng hiện đại nặng từ 284gr đến 340gr cho phép các vận động viên thực hiện những cú đánh ngắn hơn nhiều và đánh bóng với độ chính xác rất lớn.

Sự thay đổi lớn thứ hai là việc phát triển của kiểu cầm vợt đánh quả trái hai tay. Được trang bị bằng loại vợt nhẹ hơn, các vận động viên có thể đánh ngắn hơn và đánh bên quả trái với sự tự tin. Kết quả là, nhiều vận động viên có cú trả giao bóng

quả phải yếu hơn bên quả trái, đó là điều thật hiếm khi xảy ra trong hai thập niên trước.

Bây giờ chúng ta đang nói đến cú trả giao bóng được đánh ra tương tự như cú đánh cuối sân thông thường quả phải và quả trái. Tuy nhiên, khi người đánh cú giao bóng quất một cú như dội bom, cú đánh lên trên và tới trước sẽ gần 20 độ hơn là cú đánh 30 độ mà chúng ta nói đến trong các chương quả phải và quả trái.

Cú trả giao bóng với underspin vẫn còn chỗ đứng trong cách thi đấu, nhưng nó gần như luôn được đánh bên phía quả trái. Vào thập niên 1970, Vitas

Gerulaitis cố hoàn thiện cú trả giao bóng quả phải với underspin, nhưng cuối cùng đã bỏ cuộc. Trong lúc mọi người nghĩ rằng cú trả giao bóng underspin quả trái bị chìm vào quên lãng, Patrick Rafter xuất hiện đánh hàng tá cú underspin quả trái vào năm 1997 tại giải Mỹ mở rộng, anh ta thường theo cú đánh lên lưới, ngay cả khi thi đấu với Pete Sampras ở trận bán kết. Và anh ta đoạt giải vô địch đơn nam.

Cú đánh underspin có dạng hình vòng cung (cao đến thấp đến cao) với vợt chỉ đặt hơi nghiêng. Nếu bạn để nghiêng vợt nhiều quá, bạn sẽ có một đường bay xuống của vợt dốc đứng hơn để bù lại cho mặt vợt bị “mở” ra. Hình ảnh một cú underspin lý tưởng là hình ảnh cây vợt của Jimmy Connors chấm dứt ở ngang mức với nơi anh ta đã chạm vào bóng. Và không ai có thể phản đối rằng cú trả giao bóng ngang (flat) quả trái hai tay của Jimmy là cú đánh hay nhất từ trước đến nay.

Các vận động viên cầm vợt đánh quả trái một tay thích đánh trả giao bóng quả trái với underspin vì nó dễ thực hiện khi họ hơi bị trễ với cú đánh. Đồng

thời, một cú quả trái underspin được đánh từ cao xuống thấp và tận dụng lực hút của trái đất.

Một cú trả giao bóng topspin bên phía quả trái đòi hỏi một sức mạnh rất lớn trong các cơ cẳng tay. Tuy nhiên, đừng quên một cú underspin thực hiện một cách yếu ớt có thể dễ dàng trở nên một “người mẫu” xinh đẹp cho mọi người lên lưới tấn công.

Với cú đánh trả quả phải, vấn đề phổ biến nhất khi đối phó với một cú giao bóng nhanh là người ta cố làm quá nhiều với cây vợt của họ. Họ đưa vợt lấy đà ra sau quá xa và cố thực hiện một cú đánh đầy đủ, chỉ làm luôn bị trễ. Bạn không cần tất cả những động tác đó. Với loại vợt mới, một cú lấy đà ra sau ngắn là tất cả những gì được cần đến. Khi Andre Agassi tham gia thi đấu lần đầu tiên tại giải Wimbledon, anh ta có một trong những cú đánh lấy đà rất ngắn. Tuy nhiên John McEnroe bảo anh ta phải lấy đà ngắn hơn nhiều khi thi đấu trên sân cỏ và Andre tiến lên giành chiến thắng giải thi đấu.

Một ví dụ khác về đánh bóng: khi tôi quan sát Stefan Edberg đánh với cú lấy đà ra sau rất ngắn đến nỗi người bị đánh trả (người giao bóng) chỉ nhìn thấy mặt vợt suốt toàn bộ thời gian đó. Không có động tác ngửa ra sau của cổ tay và bàn tay.

Mục tiêu cốt yếu đối với cú trả giao bóng là có bước thứ nhất thật nhanh. Một khi bạn xác định được bóng đi về hướng quả phải hoặc quả trái, đừng ngần ngại chạy nhanh về hướng đó, ngay cả khi bạn không biết chắc bóng sẽ rơi

xuống đầu. Nếu bạn trì hoãn quyết định của mình, bạn có thể sẽ bị mất khoảng một giây và điều đó thường đổi thành 2m70cm trong động tác.

Vì cú đánh của bạn gần như tương tự với cú đánh quả phải và quả trái bình thường, không khác biệt nhiều lắm trong sự chuẩn bị của bạn. Tuy nhiên, vì tầm quan trọng to lớn mà bạn phải xông lên đánh suốt qua bóng trong khi di chuyển tới trước.

Vì sao bạn cần bước tới trước? Nghiên cứu cho thấy rằng bước thẳng tới bóng không phát ra vận tốc đầu vợt cao, nhưng nó làm cho việc đuổi các phần cơ thể liên kết nhau được dễ dàng để phát ra vận tốc đầu vợt (Read alexander technique by Gary Adelman – TennisOne - <https://tennisone.tennisplayer.net/club/lessons/adelman/power/power.php>)

ĐỘNG TÁC CHÂN

Tốc độ di chuyển chân không quan trọng bằng khả năng có bước thứ nhất nhanh về phía bóng. Để làm được điều đó bạn phải tập trung vào cú giao bóng, đoán trước hướng của bóng, và phản công càng nhanh càng tốt bằng cách tự nói rằng: “Quả phải!” hay “Quả trái!” Thực hiện bước thứ nhất nhanh về phía trước, đừng tự động lùi ra sau khi bóng đi mạnh hơn mong đợi.

Làm tất cả các động tác dự phòng (**preparation steps**) trước khi cú giao bóng được đánh ra bằng cách tìm một chỗ mà bạn thấy đủ an toàn để di chuyển tới trước

đánh bóng. Đồng thời, hãy đứng lên trên các ngón chân khi cú giao bóng được đánh ra để trọng lượng của bạn đi tới trước và bạn không đứng trên gót chân của mình.

Bài tập hay cho lần tới là tập di chuyển vào sân để đối phó với mọi cú giao bóng, bất kể là nó nhanh đến mức nào, thay vì tự động bước lùi lại và chờ đợi bóng. Bạn sẽ phải ngạc nhiên với số bóng mà bạn thực sự đánh trả lại được, và về tốc độ của sự phản công mà bạn tập được và di chuyển tới bóng. Điều này buộc bạn phải tập trung vào cú giao bóng và ngăn cản bạn đứng trên sân bằng gót chân. **Thêm vào đó nó làm cho bạn nhận ra tất cả những gì bạn thực sự cần là sự tập trung thật tốt, cầm vợt chắc chắn lúc đánh bóng, và đầu vợt đặt thẳng đứng để thực hiện một cú đánh gọn gàng. Cú đánh của đối thủ sẽ cung cấp cho bạn tất cả tốc độ bạn cần.**

Dừng ngay đoán sai một cú giao bóng nhanh. Đánh về phía này hay phía khác vì sự dự đoán của bạn sau đó sẽ trở thành được rèn luyện, và ít nhất bạn vẫn có cơ may 50 đoán đúng, 50 đoán sai. Trong lúc những người phần lớn đứng ở chính giữa không làm gì cả, những người này hy vọng rằng họ có thể báo lên (call-out) là bóng đi ra ngoài.

Sử dụng máy “Eye mark recorder”, để đánh giá hoạt động của đồng tử (mắt), chúng ta có thể giám sát cử động mắt của những vận động viên có khả năng dự đoán rất tốt và sẽ tìm ra bí quyết của họ. Camera có một ngọn đèn nhỏ chiếu vào trong mắt và phản ánh lại trên phim từ camera gắn vừa vặn trên mũi của vận động viên đó. Một trong những người đoán bóng hay nhất nói với chúng tôi rằng anh ta

đang theo dõi hông của đối thủ để chờ đợi một ám hiệu phát ra, trong lúc thực ra anh ta đang nhìn vào cái cây. Chúng tôi trao đổi điều đó với anh ta và hóa ra là anh ta đang làm theo sự gợi ý về thông kê hơn là các ám hiệu nhìn thấy được. Đối thủ của anh ta sẽ luôn đánh cùng một đường bóng trong những hoàn cảnh đặc biệt và anh ta chỉ thi đấu một số kiểu.

Trong trường hợp khác, chúng tôi nhìn thấy một phụ nữ luôn bị trễ và cô ta nói với chúng tôi rằng cô ta không bao giờ có thể đoán nơi bóng đi đến. Tuy nhiên, khi xem phim do phòng nghiên cứu đưa ra, chúng tôi biết được rằng **đôi mắt của cô ta theo dõi bóng thật hoàn hảo nhưng não lại không gửi tín hiệu đến chân để bắt chân di chuyển.** Gần giống như cô ta tự nói với mình rằng: “Hãy cẩn thận, đây có thể là một mẹo”. **Bài học ở đây là : hãy tin vào đôi mắt của bạn và hãy di chuyển.**

CHIẾN LƯỢC

Trước khi lo lắng đến những gì bạn tưởng tượng với các cú đánh rất chính xác, hãy tập đánh được 10 cú trên 10 vào sân. Bạn buộc đối thủ phải chơi quần vợt, và bạn sẽ ngạc nhiên vì những đường bóng rất dễ dàng mà anh ta lại đánh hụt. Nhưng anh ta sẽ không bao giờ có cơ hội để phạm phải lỗi thứ nhất đó nếu bạn không đánh được bóng cao qua lưới. Khi chúng ta lập biểu đồ về các vận động viên hạng trung bình cũng như ở hạng trên trung bình, thường thì họ không thể nào tin vào số lỗi của cú trả giao bóng.

Một khi cách thi đấu của bạn cải tiến đến mức mà những cú đánh được điều khiển chính xác trở nên quan trọng ở trình độ thi đấu của bạn, đừng tự để cho mình bị lừa. Vì tất cả các cú đánh của môn này, bạn có thể đặt hết tâm trí vào chiến lược ít nhất là với cú trả giao bóng. Bạn có thể nói ra tất cả những gì bạn muốn về việc đánh bóng với underspin xuống đến dây giày của đối thủ, hãy đánh bóng underspin chữ I, nhưng nếu đối thủ đánh một cú giao bóng mạnh và sâu thì lúc đó cú đánh thực sự duy nhất của bạn là đưa trả bóng lại và chết cứng. Tuy nhiên, khi bạn có được một cơ hội để “điều khiển” cú trả giao bóng, bạn phải có hai mục tiêu chính:

1/ Nếu người cầm giao bóng đang lên lưới, cố đánh bóng đến chân anh ta như vậy anh ta sẽ bị buộc phải cúi người và móc ngược cú đánh trả của anh ta. Điều này làm giảm góc mà anh ta có thể đánh tại đó và ép anh ta phải nâng bóng lên, tất nhiên như vậy sẽ mang đến cho bạn một cú dễ đánh trả hơn nhiều. Và khi đối thủ nâng bóng lên, bạn phải đang di chuyển tới trước rồi để làm rối trí anh ta vì bạn chuẩn bị đánh một cú vô lê từ giữa sân.

Ken Rosewall, vận động viên người Úc nổi tiếng trong thập niên 1960, 1970, thường đánh một cú trả giao bóng vào chân đối thủ và vận động viên đó có thể nghe tiếng chân anh ta dậm dừ dội khi anh ta chạy tới lưới. Không có điều gì tệ hại hơn là phải đánh một đường bóng thứ hai thấp sau khi giao bóng trong khi bạn biết rằng đối thủ đang lên lưới tấn công.

2/ Nếu đối thủ đứng lại tại đường biên cuối sân, bạn đánh trả bóng sâu để anh ta không thể chiếm lưới. Rồi bắt đầu tìm kiếm đường bóng ngắn thứ nhất do đối thủ đánh ra để bạn có thể chiếm lưới.

Khi bạn dò xét đối thủ trước trận đấu, tập trung xem anh ta có tiến lên sau cú giao bóng hay không, và anh ta tiến lên xa bao nhiêu. Nếu anh ta bước ba bước dài và trên thực tế bước đến đường biên giao bóng khi đối thủ của anh ta đang đánh trả, bạn hoàn toàn có quyền hơi lo lắng. Bạn sắp sửa phải giáng cú đánh trả vào chân đối thủ - hay ném lên một số cú lốp để làm cho đối thủ mất thăng bằng và giữ anh ta xa lưới. Bạn cũng muốn tìm hiểu xem anh ta có khuynh hướng – và sự điều khiển – để tung một cú giao bóng vào trong một góc đặc biệt vào những điểm nào đó. Hoặc có thể anh ta cũng thích tóm được đối thủ đang mất cảnh giác bằng cú đánh “chuyển hướng” thường xuyên mỗi lần.

Ngoài ra, cố xác định xem cú giao bóng của anh ta được duy trì tốt như thế nào khi anh ta bắt đầu mệt. Nếu anh ta bắt đầu hơi đánh mất tốc độ của cú giao bóng thứ nhất và sự chính xác khi trận đấu kéo dài, hãy bình tĩnh và hãy luôn tạo áp lực cho anh ta bằng cú trả giao bóng vì anh ta có khuynh hướng rất lớn sẽ bị “nghet thở” khi giao bóng lúc anh ta bị mệt.

Cũng hãy nhớ, rằng người cầm giao bóng, ở quần vợt trung bình, thường có giao bóng về phía quả trái của bạn. Thông thường đó là bên yếu hơn của bạn và khuynh hướng là của bạn để nâng bóng lên cao. Thật ra, ở trình độ nâng cao, bạn biết rằng đối thủ đang nhắm tới quả trái của bạn, và anh ta biết bạn biết điều đó. Mọi người đều biết. Câu hỏi đặt ra là: “Đối thủ của bạn có một

cú giao bóng chính xác, và bạn có cú quả trái hay không?”. Nó chỉ có ý nghĩa với người nào có các cú đánh dưới áp lực. Bạn có thể là nhà chiến lược đại tài nhưng trước tiên bạn cần những thứ căn bản.

Điểm cuối cùng: đúng như cú trả giao bóng tồi của bạn sẽ tạo áp lực cho cú giao bóng của chính bạn, một cú giao bóng mạnh sẽ làm cho cú trả giao bóng của bạn có hiệu quả hơn.

Pancho Gonzales là một ví dụ lớn về sự liên quan mật thiết có thể có được giữa hai cú đánh. Khi Gorgo đạt đến đỉnh cao, sự thật là anh ta luôn thắng ở cú giao bóng, mang đến cho mình thuận lợi về tâm lý rất lớn khi bước vào trận đấu. Anh ta biết rằng điều tốt nhất mọi người có thể làm để chống lại anh ta là thủ hòa, vì mỗi lần giao bóng anh ta đều thắng.

Do đó, khi anh ta đánh trả giao bóng anh ta biết anh ta có cú giao bóng như là một vật cản và anh ta có thể đứng phía sau đó và quạt ra. Nếu anh ta thắng hai điểm đầu tiên với các cú đánh trả tốt hay đạt tỉ số 40-đều, anh ta sẽ chiến đấu cho ván đó. Nhưng nếu anh ta thua trước 0-30, anh ta gần như sẽ thua bàn đó, lấy hơi và đặt mọi nỗ lực vào cú giao bóng kế tiếp. Khi đối thủ lại đánh giao bóng, Gorgo sẽ dốc toàn lực trong bàn đó, anh ta biết rằng anh ta chỉ cần thắng một bàn – trả giao bóng – anh ta sẽ thắng ván đó.

Quan điểm của anh ta là: Tại sao phải hết sức cố gắng vào thời điểm quan trọng trong quần vợt khi cơ hội của bạn để đánh trả cú giao bóng của đối thủ

khá mong manh? Tốt nhất bạn hãy nạp nhiều oxy vào hơn và tập trung vào cú giao bóng của mình.

Đó là một lời khuyên có giá trị - nếu bạn giao bóng như Gonzales. Mặc khác, bạn không nên ngừng lại ở cú trả giao bóng. Các vận động viên hạng trung bình cầm giao bóng và dẫn trước 40-0 nhưng lúc đó nếu phạm quá nhiều lỗi, bạn vẫn có cơ hội để thắng nếu bạn vững vàng về cơ bản. Về phần bạn, nếu bạn dẫn trước 40-0, rất sáng suốt bạn không nên có ý tưởng thả lỏng mà tiếp tục thi đấu hết mình.

NHỮNG ĐIỂM CẦN KIỂM TRA

1/ Thở và thả lỏng trong khi bạn chờ đợi cú giao bóng. Cố sức trong suốt cú đánh, nếu cơ thể của bạn quá căng thẳng, bạn sẽ không di chuyển được hai chân.

2/ Bắt đầu ở vị trí cao, đặc biệt nếu bạn cao, và tập để có bước thứ nhất nhanh tới trước. Bạn có thể cúi xuống trước khi giao bóng, nhưng phải chắc chắn rằng bạn đứng lên trong lúc có đủ thời gian để thực hiện cú đánh.

(Nghiên cứu cho thấy rằng bạn có thể di chuyển nhanh hơn sang bên bằng cách sử dụng trọng lực ở vị trí cao hơn. Bạn không đứng thấp khi đánh trả giao bóng).

3/ Di chuyển tới trước và thẳng đến bóng, nghĩ đến tấn công, không phải phòng thủ.

4/ Khi bạn tập đánh trả giao bóng nhanh, hãy nhớ rằng: bạn đánh càng hay thì cú đánh của bạn sẽ càng ngắn lại. Thay vì bị kẹt vào giữa một cú lấy đà ra sau dài, hãy phát triển một cú đánh lấy đà ngắn rần cho phép bạn chạm bóng ở phía trước ngoài thân người của bạn với mặt vợt đặt ở tư thế hoàn hảo.

Luôn luôn nhớ người cầm giao bóng sẽ cung cấp tất cả sức mạnh mà bạn cần tới.

5/ Đừng để vợt nghiêng ra phía sau. Hãy nhớ cho mặt vợt gần như thẳng đứng và đánh vợt đi lên trên từ 20 độ đến 30 độ.

6/ Với cú lấy đà ra sau (bên cú quả phải), giữ cùi chỏ của cánh tay cầm vợt nâng lên và hơi gấp lại. Với cú đánh quả trái, giữ cho cùi chỏ bên cánh tay không đánh bóng giờ cao lên khi nó đỡ vào cổ cây vợt đưa ra sau.

7/ Quan sát bóng càng lâu càng tốt, và giữ cho đầu cúi xuống và tập trung vào điểm chạm bóng cho đến khi bạn đi theo đà của vợt sau khi chạm bóng.

8/ Giữ cho tay bàn tay cầm vợt vững chắc nhưng không phải là cứng ngắt lúc đánh bóng. Nó sẽ giúp đảm bảo cho một cú đánh trả tốt ngay cả khi bóng không chạm vào trong tâm vợt.

9/ Với người cầm vợt quả trái một tay, đừng để đầu vợt hạ xuống dưới mức của cổ tay của bạn, và để cho cánh tay và vợt chấm dứt cao theo đà đi của vợt.

10/ Trườn tới, đánh bóng vào sân – và tập đánh bóng đi sâu.

11/ Bạn càng đánh trả giao bóng được đến 30-30, hay đều đặn tốt bao nhiêu nó sẽ trở thành cái làm cho bạn nổi tiếng. Đó là điểm áp lực, điểm mà bạn cần phải thắng để buộc người cầm giao bóng vào tình trạng “nghet thở”, điểm mà anh ta mong muốn một cách liều lĩnh để dành được thuận lợi. Vì vậy bạn hãy nhờ một người bạn lập biểu đồ cú trả giao bóng của bạn và hãy xem thử bạn làm thế nào ở những điểm khác nhau trong suốt từng ván.

CHƯƠNG 8: CHIẾN LƯỢC ĐÁNH ĐƠN

Nhưng hãy nhìn thẳng vào vấn đề, trừ khi hai đối thủ ngang sức thi đấu với nhau về các cú đánh và theo cách đó để tìm kiếm lợi thế chiến thắng, toàn bộ chiến lược và chiến thuật từ điểm này sang điểm khác về mặt cơ bản được đánh giá quá cao đối với đa số các vận động viên. Nếu bạn có thể chỉ đánh trả bóng một cách đều đặn - với độ sâu đáng kể - bạn đang trở nên khó bị đánh bại dù không biết điều đầu tiên về “đánh các đường biên, đánh mở sân”, và một số mưu mẹo khác. **Ngay cả ở trình độ chuyên nghiệp bạn phải có những thứ vũ khí căn bản để chiến thắng, không phải duy nhất với lý thuyết.**

Mọi người lo lắng về việc họ không có đủ các cú đánh, nhưng trên thực tế chỉ có năm thứ người ta có thể làm với quả bóng tại đường biên cuối sân: đánh về phía quả trái đối thủ, về phía phải, đánh qua đầu anh ta, vào chân anh ta, hoặc xuyên qua rốn của anh ta. Bạn có thể có 100 cú đánh và chiến thuật kỳ quái khác nhau nhưng nó chẳng làm cho bạn nổi tiếng. **Cú thắng cuộc không phải là cú đánh với tất cả những đường bóng lạ lùng, nhưng là một cú đánh có thể liên tục mang đến cho đối thủ thêm một cơ hội để thua.**

Tuy thế, phát triển chiến lược của bạn và đưa nó vào để sử dụng một cách trí tuệ trong suốt trận đấu sẽ làm cho phần lớn các cú đánh của bạn khi bạn tham gia các giải thi đấu, thách thức các vận động viên ở trình độ câu lạc bộ, hoặc là chỉ cố đánh bại đối thủ bên cạnh nhà bạn.

Chiến lược còn có nghĩa đặt ra kế hoạch thi đấu thực tiễn, buộc bạn phải đánh giá cách thi đấu riêng của mình và tập theo dõi các đối thủ tương lai như thế nào. Nó lần lượt dẫn đến sự tiến bộ nhanh hơn, thành công hơn và vui hơn.

Tìm hiểu về chiến lược và chiến thuật thi đấu cũng là một kiểu giải khuây. Thật tuyệt khi biết rằng những gì bạn nghĩ bạn phải làm trên sân thật ra không phức tạp như thế.

Chúng ta có thể cắt ngang cuộc săn đuổi bằng lời trích dẫn của Jack Kramer, anh ta nói: **“Nếu sức mạnh của bạn mạnh hơn sức mạnh của đối thủ của bạn, hãy bám chặt lấy nó. Nếu không, hãy bắt đối thủ đánh những cú mà anh ta không thích đánh”.** **Học cách giải quyết này, vấn đề chính lúc ấy là:**

Bạn có sức mạnh tầm cỡ và bạn có sở hữu các cú mà đối thủ không thích đánh không? “Lấy sở trường của mình đánh với sở đoản của đối phương”.

“CHIẾN LƯỢC” DÀNH CHO VẬN ĐỘNG VIÊN MỚI TẬP CHƠI

Nhìn người mới tập chơi, rất khó phác họa ra một chiến lược dành cho những người đánh bóng vào lưới đối với mọi cú đánh. **Chiến lược là một đáp ứng tự động về căn bản cho một số điều kiện dẫn đến, và với những vận động viên mới tập thì không có gì “dẫn đến” – (LEADING TO OR “SET-UP”).**

Vận động viên đánh vào quả bóng không biết nó đang đi đến đâu hoặc tại sao nó đi đến đó một khi nó rời khỏi vợt của anh ta, và đối thủ của anh ta thì khá bí ẩn. Vì vậy họ chỉ cố đánh bóng qua lại, cười nhiều, và rất vui vẻ. Đó là cách mà nó phải như thế. Nếu đó là cách bạn phải thi đấu, có thể bạn không quan tâm đến điều đầu tiên về chiến lược. Nhưng nếu bạn cảm thấy chán phải luôn thua cùng một người và bạn cố phát triển những cú đánh vững chắc và những thói quen đúng, đây là toàn bộ những suy nghĩ có thể làm cho bạn thành công hơn.

Mục tiêu đầu tiên của bạn là đánh trả bóng an toàn, rơi vào bất cứ nơi nào trên phần sân của đối thủ. Rồi, khi các cú đánh của bạn tiến bộ hơn, hình dung nửa vòng tròn đường kính 1m50 chung quanh vạch trung tâm – tại đường biên cuối sân của đối thủ - và cố đánh mọi đường bóng đến đó khi cả hai người đang thi đấu gần đường biên cuối sân. Rất khó liên tục đánh bóng rơi vào sân hoặc chung quanh khu vực mục tiêu này, nhưng “thăng xuống giữa sân và sâu” tạo cho bạn một

phương pháp dễ dàng ghi nhớ và một khi có cú đánh có thể tin cậy được để đối phó với bất cứ loại đối thủ nào, và trên bất cứ loại sân đấu nào, nó có thể giúp bạn trở thành người thắng cuộc theo bốn cách:

- 1/ Giữ cho đối thủ đánh bóng phía sau đường biên cuối sân.
- 2/ Phía giữa lưới thấp hơn hai bên 11cm⁴³, nghĩa là bạn ít có cơ hội phạm lỗi hơn.
- 3/ Bạn có thể tập trung tự tin nhiều hơn vào cú đánh mà bạn đang thực hiện vì không phải bạn đang đánh cá bằng cách thử đánh vào hai góc hay hai đường biên bên.
- 4/ Bằng cách đánh bóng thẳng xuống giữa sân, bạn giảm bớt đường chéo dành sẵn cho đối thủ nếu anh ta muốn đánh một cú passing chéo sân. Các cú passing chéo góc ngắn phải được đánh với topspin để phát ra tốc độ thích đáng và sự chính xác.

Khó khăn duy nhất khi đánh thẳng xuống giữa sân xảy ra khi đối thủ chỉ có một cú đánh mạnh duy nhất, hoặc quả phải, hoặc quả trái, và anh ta bước tránh đi (run around backhand) và đánh ra từ bên phía mạnh mỗi lần. Nhưng nếu bạn có thể giữ bóng đi đủ sâu, sẽ không ai gây thiệt hại cho bạn. **Ngoài ra, một khi bạn tập đánh bóng rơi vào sân liên tục và sâu, bạn có thể dời nửa vòng tròn của bạn xa vạch trung tâm đi về phía yếu của đối thủ, và chỉ tập trung đánh vào mục tiêu này.**

Trong giới quần vợt nhà nghề hiện đại, ngay cả những vận động viên giỏi nhất cũng không làm gì được nhiều với những cú đánh sâu thẳng xuống giữa sân.

CHIẾN LƯỢC DÀNH CHO CÁC CHUYÊN GIA THỰC SU

Bất kể bạn thành công đến mức nào trong môn này, “đánh xuống giữa sân và sâu” phải luôn luôn duy trì là khía cạnh căn bản của chiến lược của bạn.

Đánh ra một cú giao bóng đầy đủ, hai chân khỏe, và ngưỡng chịu đựng thất vọng cao và “phương pháp” này có thể đưa bạn lên ngay hàng đầu, như chúng ta thấy với Chris Evert, Arantxa Sanchez Vicario, và Mary Jo Fernandez.

Không may thay, chỉ có một số ít trong chúng ta có thể đánh với kiểu chính xác thường xuyên này và vì vậy chúng ta phải tìm mọi cách để chiếm lợi thế của đối thủ bằng những thứ vũ khí mà chúng ta có.

1/ Điểm bắt đầu căn bản cho tất cả các vận động viên trung bình và loại nâng cao phải là: vận động viên loại nâng cao, sẽ lên lưới tấn công bất cứ lúc nào có cơ hội và vận động viên trung bình sẽ chờ đường bóng ngắn thứ nhất trước khi tiến lên.

Tất nhiên, cho rằng là bạn biết đánh cú approach và vô lê, và như vậy bạn nhận thức được tầm quan trọng của việc nắm quyền kiểm soát tại lưới.

Một lần nữa, đây là vấn đề gây tranh cãi rất lớn, Jack Kramer là vận động viên lên lưới hay nhất trong lịch sử môn thể thao này và lý luận của anh ta là: **“Nếu họ có thể hạ tôi bằng những cú passing đẹp trong một tiếng rưỡi, họ đáng thắng tôi”**. Hãy nhớ rằng, muốn đánh một cú passing vượt qua một vận động viên có cú

approach đưa bóng đi sâu chìm xuống mặt sân như Jack Kramer, đường passing chỉ bằng từ 1 độ đến 3 độ.

Có sự tranh cãi chống lại việc lên lưới càng thường xuyên càng tốt, nhưng có một số vận động viên cảm thấy không thoải mái ở trên đó. Một ví dụ điển hình là Andre Agassi. Tháng 4 năm 1997 khi Andre nói với cả thế giới rằng anh ta không có ý định lên lưới. Tất nhiên, Andre là một trong số ít vận động viên có một thứ vũ khí khổng lồ tại đường biên cuối sân. Nhưng một điều cũng quan trọng khi nghĩ đến Andre là: Nếu anh ta không thi đấu tốt tại đường biên cuối sân vào một ngày bất kỳ nào đó, như thường lệ anh ta là một sự kiện lịch sử vì anh ta không có sức mạnh dự phòng. Giới quần vợt đã từng chứng kiến Andre làm nhiều việc đáng kinh ngạc từ đường biên cuối sân và chiến thắng những cuộc thi đấu lớn, nhưng đột ngột bị thua ngay vòng đấu đầu tiên hoặc vòng kế tiếp trong một giải thi đấu lớn khác. Phải khôi phục sức mạnh tuyệt vời của anh ta tại đường biên cuối sân, nhưng xót thương anh ta mỗi khi các sức mạnh này bị phân tán và cách thi đấu của anh ta trở nên rời rạc.

Lỗi lớn nhất của các vận động viên trung bình, những người cố tranh đua với các vận động viên lên lưới nhà nghề, là họ không đoán được đường bóng ngắn thứ nhất khi họ đánh bóng tại đường biên cuối sân. Họ đánh và lùi lại, hoặc do dự quá lâu thay vì nghĩ rằng: “Đường bóng tới sẽ đi ngắn”, và bắt đầu bước nhanh bước thứ nhất tới trước nếu bóng rơi trong tầm bóng ngắn. Trên thực tế, đối phó với phần lớn các vận động viên trung bình bạn chỉ phải đánh bên trong đường biên cuối sân và bắt đầu chạy khi bóng được đánh ra vì thống kê cho biết cú đánh đó sẽ

là ngắn. Vận động viên trung bình sẽ là trung bình vì hiếm khi anh ta đánh một đường bóng sâu, trừ khi do tình cờ.

Bạn không nên nghĩ rằng bạn có thể thắng được nhiều vận động viên bằng cách luôn luôn lùi lại và đứng chôn chân tại đường biên cuối sân, trừ khi bạn có các cú cuối sân vững chắc và rất bình tĩnh. **Quần vợt là một trò chơi dứt điểm và không để cho đối thủ liên tục đánh bóng. Có nghĩa là bạn phải chiến đấu để lên lưới – tốt nhất là sau một đường bóng sâu để giữ chân đối thủ sau đường biên cuối sân. Nếu bạn có thể phát triển lòng tin vào cú approach và vô lê, và tự buộc mình tập trung vào việc tiến tới trước hơn là tự động đứng phía sau, đối thủ của bạn sẽ cảm nhận được áp lực. Hãy để cho anh ta biết bạn sẽ lên lưới ở đường bóng ngắn thứ nhất và bạn sẽ tác động đến sự tập trung và nhịp độ của cú đánh của anh ta khi anh ta cố đánh bóng sâu.**

Câu hỏi đặt ra: “Loại vận động viên nào phải lên lưới thường xuyên hơn?”. Vận động viên quần vợt trung bình, đó là những người nóng nảy, họ thấy chán nản với việc đánh bóng qua lại tại đường biên cuối sân và muốn mọi điểm được sắp xếp nhanh chóng. Loại vận động viên này luôn cảnh giác, sẵn sàng tấn công ngay đường bóng ngắn thứ nhất.

Rồi người ta hỏi: “Nếu tôi nóng nảy nhưng tôi vô lê không tốt thì sao?” câu trả lời là: “Thì bạn sẽ thua. Nếu bạn không đủ kiên nhẫn để đứng phía sau và cố thắng bằng các cú đánh cuối sân, bạn phải tập đánh approach và vô lê”

2/ Cố gắng vì sự đều đặn (hay ổn định - Consistency) bằng cách đánh bóng với tỉ lệ phần trăm, chính sự thay đổi tiêu diệt bạn. Khó khăn với khái niệm “đánh các đường biên” là có rất ít người có thể thi đấu với kiểu điều khiển đó, và họ tự đặt cho mình quá nhiều áp lực khi đánh bóng qua lại tại đường biên cuối sân. Jack Kramer là nhà chiến lược đại tài, anh ta vẫn thường nói rằng anh ta có thể đánh mọi đường bóng trong các tư thế với tỉ lệ phần trăm “sâu và an toàn”, khi anh ta đánh vào “các góc”, anh ta thường nhắm tới khoảng 1m20 bên trong đường biên cuối sân và 1m20 bên trong đường biên bên, Jack đánh các cú approach quả phải với một ít sidespin và đối thủ của anh ta thường phải đánh trả lại phía sau đường biên cuối sân, hoặc bên ngoài hai mang cá.

Nguyên nhân khiến cho bạn muốn đơn giản hóa chiến lược vì sự thật là có rất ít chỗ cho bạn – hay cho đối thủ của bạn – có thể thực sự đánh bóng.

Bạn càng cố đánh sành sỏi hơn, ví dụ bằng cách di chuyển đối thủ từ quả phải sang quả trái rồi sang quả phải, bạn càng có nguy cơ đánh bóng ra ngoài hơn.

Tại sao bạn phải mạo hiểm như vậy khi bạn đã có thể đánh trả bóng một cách đều đặn? Thống kê cho thấy có một người sắp phạm lỗi. Tốt nhất là đối thủ chứ không phải là bạn.

3/ Kết quả tất yếu của việc này: không bao giờ cố đánh một đường bóng mà bạn không có. Các cú đánh quyền rũ luôn đưa bạn đến vị trí thứ hai trong trận đấu hai người, dù là bạn đang kiểm soát thời điểm hay đang phòng thủ.

Nếu bạn gặp trục trặc, hãy luôn luôn đánh cú có nhiều khả năng đưa bạn ra khỏi hố. Đừng tìm kiếm một cú đánh thần kỳ để thắng điểm. Hãy làm cho đối thủ ngạc nhiên bằng cách đánh trả bóng lại và anh ta có thể kết thúc bằng cách đánh nó vào lưới.

Nếu bạn cao tay hơn, hãy liên tục đánh những cú đã đưa bạn đến đó. Jack Kramer nói rằng: **“Đó là nguyên nhân vì sao tôi ghét nhìn một vận động viên cố đánh một cú bỏ nhỏ dưới áp lực”**. Một lần Jack Kramer và Arthur Ashe xem Gonzales thi đấu với Rod Laver tại Los Angeles vào năm 1965. Gonzales có lợi giao bóng trong một ván theo chót nhưng anh ta cố bỏ nhỏ, Laver lên lưới, đánh trả và thắng điểm. Kramer quay lại Ashe nói: **“Hãy xem đó như là bài học cho các anh. Không bao giờ bỏ nhỏ ở thời điểm quan trọng. Tại sao lại muốn tạo thêm áp lực cho mình vậy?”**

Hai năm sau, đội Mỹ thi đấu cúp Davis tại Ecuador. Ashe đấu với Pancho Guzman trong trận đấu đơn thứ hai. Bước vào ván thứ năm, trước đó Arthur đã thắng ván thứ tư: 6-0, và bây giờ anh ta đang dẫn trước 2-1, Guzman cầm giao bóng thua điểm 30-40. Như vậy Arthur chỉ thắng Guzman một điểm trả giao bóng là sẽ vượt lên 3-1, lúc đó Guzman bị nghẹt thở quá mức đến nỗi anh ta chỉ có thể đánh một cú giao bóng yếu ớt. Arthur tiến lên, nhưng thay vì đánh cú approach, anh ta cố bỏ nhỏ - cú mà anh ta không có. Bóng đi vào lưới và Guzman đột ngột hồi sinh, trong khi lòng tin của Arthur bắt đầu trượt dốc. Guzman tiếp tục chiến thắng từng điểm,

từng bàn và cuối cùng thắng trận đấu – cho phép Ecuador loại Mỹ ra khỏi giải cúp Davis với tỉ số chung cuộc 3-2

4/ Khi bạn thi đấu dưới áp lực, đừng để tình huống lúc đó điều khiển cú

đánh của bạn. Hãy đánh cú mà bạn biết là bạn phải đánh. Khi một vận động viên trung bình bị dẫn điểm, đối phương đánh một đường bóng ngắn, thay vì như lúc đang dẫn điểm: đánh một cú approach và tiến lên lưới để đánh vô lê, nhưng lúc này anh ta lại nghĩ: “Tôi chỉ muốn đánh bóng an toàn và sống sót ra khỏi đây”. Do đó thay vì nhắm sâu vào phía quả trái của đối thủ và theo đường bóng để lên lưới, anh ta chỉ cố đưa bóng đi qua lưới và rút lui về đường biên cuối sân. Nhưng một vận động viên như Rod Laver luôn tự nói với mình rằng: “Đánh sâu và đánh. Nếu bóng ra ngoài, nó ra ngoài”.

Đối thủ cũ và là bạn của Rod Laver, Roy Emerson có một lần đã kể rằng: “Đó là lý do vì sao anh không bao giờ thấy thoải mái khi thi đấu với Rocket (Rod Laver). Khi bạn đang dẫn điểm anh ta trong một trận đấu, đó là lúc bạn bắt đầu lo lắng. Bạn sẽ nghĩ đến việc bạn thắng trận đấu nhưng bạn biết anh ta chỉ tập trung vào việc đánh cú cần phải đánh. Anh ta có đủ gan dạ để tiến hành cú đánh, trong khi những người khác sẽ bị nghẹt thở. Và nếu anh ta đánh một cú quan trọng và thắng điểm, bạn sẽ bức tức vì bạn cầu được anh ta và để mất anh ta. Điều đó làm cho anh ta trở nên tuyệt vời như thế”.

Pete Sampras trưởng thành từ quần vợt thiếu niên với Laver là thần tượng của anh ta. Nhiều năm sau, đội trưởng đội Mỹ tại giải cúp Davis Tom Gullikson quan sát Sampras và nói: “Một trong những sức mạnh thực sự của anh là có thể đánh ra vào

những thời điểm quan trọng”.

5/ Vào lúc bạn bắt đầu bị dồn ép vào quả bóng hay đối thủ của bạn bắt đầu cho bạn chạy khắp sân, hãy nâng đường bóng kế tiếp lên từ 3m đến 3m50 cao qua lưới để câu giờ và làm phá vỡ đà chuyển động của anh ta.

Mọi người thích đứng tại đường biên cuối sân để kiểm soát tốc độ của trận đấu trong khi đối thủ phải bò khắp sân để đánh trả bóng. Khi bạn tự nhiên nhận thấy mình đang di chuyển như thế, khuynh hướng bình thường là cần dành lại thế thượng phong bằng cách đánh trả bóng thật mạnh, hy vọng vào một cú đánh chính xác kỳ diệu hoặc vào một lỗi của đối thủ.

Điều này thường dẫn bạn đến nhiều rắc rối hơn. Nhưng nếu bạn có thể đánh trả bóng cao và sâu, bạn có thể thay đổi nhịp độ của bàn đó một cách khó tin. Đối thủ sẽ điên lên vì chờ đợi quả bóng rơi xuống trong khi bạn lấy lại được vị trí tốt.

Thêm vào đó, bóng tung cao hơn nên anh ta không thể quát hông thẳng tới bóng và vì bóng tung cao hơn nên anh ta không lợi dụng được sức đánh ra của bạn.

Trận đấu giữa Jim Pugh và Andre Agassi. Pugh đang đẩy phong độ dẫn trước trong ván thứ nhất khá xa 5-2, và đang đánh bóng mạnh về phía Andre từ đường biên cuối sân. Có vẻ như anh ta đang làm một cuộc lật đổ lớn. Nhưng lúc đó Andre thay đổi chiến thuật và bắt đầu không đánh gì trừ các cú topspin lồng bóng cao (**floating**)– và Pugh chuyển từ trạng thái chủ động sang trạng thái bối rối. Andre

Agassi kết thúc trận đấu với tỷ số 7-5, 6-0. Andre phát biểu sau trận đấu: “Lúc đó tôi không còn biết phải làm sao – Tôi đang bị hạ - nên đó là cách giải quyết cuối cùng” (thi đấu như một tay vợt thinker)

6/ Cố học tập cách đánh của các tay vợt thinker. Nếu bạn không thích đánh một đường bóng cao ngang ngực – kiểu mà các tay dinker thường đánh – không phải chỉ một mình bạn. Tại sao bạn không tặng cho đối thủ một cú đánh kiểu đó bằng cách nâng bóng lên để bóng rơi gần đường biên cuối sân và tung cao?

Điều này đặc biệt đúng nếu bạn thi đấu với một người như bạn thường được nghe than phiền: “Tôi không thích thi đấu với anh ta – anh ta phá hỏng nhịp độ thi đấu của tôi”. Nói cách khác, “anh ta”, đã tặng cho người này đủ loại độ cao và tốc độ, khi cái mà người ta muốn là cái cú cuối sân thấp và mạnh, chắc chắn sẽ luôn rơi một cách tuyệt vời và như mong muốn vào cùng một chỗ.

Những người thích điều này thường nóng nảy và bạn cần tặng cho họ đường bóng tung cao để họ không thể đánh được những cú quen thuộc. Thay vì cố gắng đẩy họ ra khỏi sân bằng sức mạnh, hãy dùng một chút sự khéo léo, như một vận động viên bóng ném thông minh biết phối hợp tài tình các động tác ném bóng lại với nhau.

Bỏ đi sự tính toán giờ giấc không phải là lý do duy nhất khiến bạn cần tung bóng lên cao với một số vận động viên. Hai mươi năm trước, các vận động viên nhà

nghề đã bắt đầu trí tuệ hơn khi đối phó với các anh chàng thấp người trong môn này bằng cách cường điệu các cú topspin cuối sân.

Ví dụ như, sau khi thua Bjorn Borg trong giải vô địch WTC ở Dallas năm 1976, Harold Solomon nói rằng anh ta đã phải luôn luôn với lên để đánh trả các đường bóng tung cao của Borg. “Quả bóng luôn luôn ở ngay trên đầu tôi”, Solomon nói tiếp: **“Bóng từ Borg đánh ra quá nhiều topspin và đi quá cao, tôi không thể đặt bất cứ trọng lượng cơ thể nào vào sau bóng, tôi bị buộc chỉ sử dụng hai cánh tay mà thôi”.**

7/ Cố gắng đối phó những cú đánh mạnh của đối thủ và ép anh ta phải đánh lại bạn bằng những đường bóng yếu của anh ta. Đồng thời hãy nhớ di chuyển đến phía bên sân nào mà bạn sẽ đánh bóng đến phía bên đó khi lên lưới. Bạn hãy đánh ra một cú để dụ đối thủ đánh cú nào có vẻ như là cú dễ hơn – nhưng thật ra lại rất khó thực hiện.

8/ Đánh chéo sân đối với các cú chéo góc ngắn như thế sẽ kéo bạn ra khỏi sân. Cố đánh trả bóng theo đường chéo – bằng một cú lốp hay một cú tấn công cuối sân – và đừng để bị lôi cuốn đánh thẳng một cú chữ I về phía góc quả trái khi anh ta ở đường biên cuối sân.

Nhưng bạn phải dè dặt (cân nhắc cẩn thận) và sáng suốt hơn để đánh một cú chéo sân vì những lý do sau đây:

1/ Phần giữa lưới thấp hơn hai bên (như tiến sĩ Vật Lý Howard Brody dẫn chứng, một quả bóng đi chéo góc đánh từ đường biên cuối sân đi một khoảng cách dài hơn và không khí cản lại làm giảm giá trị của phần lưới thấp hơn).

2/ Nếu bạn đánh bóng cao qua lưới từ 2m40 đến 3m, bạn giữ bóng trên không lâu hơn và bạn có thời gian để di chuyển trở về vị trí. Đồng thời bạn có thể quấy rối nhịp độ của đối thủ.

3/ Sân đấu đơn dài 23m77 thẳng xuống dọc sân và 25m theo đường chéo nên đánh chéo sân cho bạn thêm chiều dài để đánh bóng.

4/ Bằng cách đánh theo đường chéo, bây giờ bạn dụ đối thủ bằng cú khó hơn trong hai cú đánh trả - đánh cú chữ I về phía quả trái của bạn. Ngay cả khi anh ta có một cú đánh quả phải thật tốt, anh ta phải vượt qua thử thách to lớn đó và anh ta chỉ có thể cho bạn di chuyển tới đường biên hai bên mà thôi.

Ví dụ như, bạn đã chạy ra ngoài sân để đánh quả phải và bạn đánh trả về phía quả phải của đối thủ. Nếu bây giờ anh ta cố đánh vào góc quả trái (chữ I) đang “rộng mở” của bạn thì anh ta cũng đang mở ra cho chính mình những vấn đề tương tự.

5/ Không có sai sót an toàn cho phép khi bạn đánh chữ I; bóng chỉ có thể rơi vào sân về một bên của đường biên sân đơn để bạn ghi điểm và như vậy sẽ khó hơn khi đánh chéo sân, lúc đó bóng có thể rơi vào cả hai phía của đường bóng mà bạn vẫn có thể ghi điểm.

6/ Bóng chạm vào vợt của anh ta theo đường chéo và nó có khuynh hướng đi lệch hướng vợt tại một góc nhỏ khi anh ta cố đánh chữ I. Điều này sẽ đưa bóng đi ra ngoài sân và xa mục tiêu nếu anh ta không bù lại.

7/ Trong khi ấy, mặc dù anh ta đánh vào quả trái của bạn, cú đánh dễ dàng nhất của môn này là đánh thẳng một cú chéo sân, vì mọi người đều có khuynh hướng tự nhiên là đẩy ngang qua thân người và đánh bóng theo đường chéo.

8/ Bạn phải là một vận động viên đầy năng khiếu để đánh một đường bóng đi thẳng thật thẳng, bất cứ nơi nào trên sân. Nếu bạn không tin, hãy thử tập với một người bạn ở một trong hai mang cá có bề ngang rộng 1m37 và xem thử mức độ khó khăn khi phải liên tục đánh bóng vào một trong hai mang cá này.

Bây giờ với tất cả những suy nghĩ, hãy hình dung lại một lần nữa việc bạn chạy khỏi sân để đánh quả phải, nhưng lần này bạn cố đánh chữ I về phía quả trái của đối thủ. **Không chỉ vì bạn cố gắng đánh cú gay go nhất, mà bạn còn đang làm tăng số bước bạn có thể phải chạy do cú đánh trả của đối thủ. Lý do là:**

- **Thứ nhất đà chuyển động của bạn có thể mang bạn đi xa ra ngoài sân đầu khi bạn cố đánh một cú chữ I. (Nó cũng sẽ cho bạn ít thời gian để vào tư thế sẵn sàng cho cú đánh kế tiếp).**
- **Và thứ hai, mặc dù đối thủ phải đánh một cú quả trái, anh ta có thể dùng cú đánh “đẩy ngang” để đánh bóng đi chéo – về phía quả trái của bạn – cú đánh này sẽ đẩy bạn ra khỏi sân ở phía bên kia.**

Vì thế, trừ khi đối thủ của bạn có một điểm yếu khiến anh ta phải đánh theo cách khác (ví dụ như một quả trái nhu nhược và một quả phải đầy năng lực), luôn luôn quay trở về đường chéo khi bạn phải chạy khỏi sân và bạn sẽ dẫn điểm bàn đầu trước.

Đồng thời cố lấp bóng cao để có dư thời gian vào tư thế sẵn sàng, trừ khi đối thủ của bạn có thể đón đánh một cú lấp và thực sự đẩy bạn đi khắp nơi bằng cú xì mát của anh ta.

Một thí nghiệm với vận động viên Hu Na (vô địch nữ của Trung Quốc), đặt một đồng hồ tính bằng giây trên sân. **Khi Hu Na đánh một cú cuối sân chéo sân với topspin cao và sâu, kết quả đạt được là cô ta có số thời gian để trở về tư thế sẵn sàng gấp 3 lần hơn khi cô ta đánh một đường bóng chéo sân thấp.**

9/ Mỗi nhà chiến lược đại tài luôn thích nói về “đánh mở sân” với một lô các cú đánh lạ lùng, có nguy cơ cao mà rất ít vận động viên trên thế giới có thể đánh với bất cứ sự đều đặn nào. Bạn phải tập nhận biết khi bạn có một sân đấu rộng mở, nhưng câu hỏi là: bạn vẫn có thể đánh một cú thắng cuộc?

Khi bạn cho một đối thủ ra khỏi sân hoặc vào một góc, trong bao lâu bạn có thể đánh được một cú thắng cuộc về góc bên kia? Nếu đối thủ của bạn đang đứng tại đường biên cuối sân, trong bao lâu bạn có thể bất ngờ tấn công anh ta bằng cú lặn tròn chéo góc ngắn hay bằng một cú bả nhỏ hiểm khi qua được lưới, đánh và thua? Nói một cách thực tế, số lần bạn thắng điểm nhanh chóng

bằng cách đánh vào khoảng sân mở (winners) trở nên ít hơn nhiều so với số lần bạn thắng điểm vì đối thủ phạm lỗi (unforced errors).

Đối với các vận động viên mới tập chơi, lo lắng về cú đánh “mở sân” là một trò cười. Đối thủ của họ phải đứng dựa vào hàng rào, và ngay cả khả năng đánh một cú chính xác là khá mong manh. **Nhưng với các vận động viên nâng cao hơn, lời khuyên là luôn giữ ý định này trong đầu đối với từng cú đánh.**

Bạn không thể đánh “mở rộng” sân bằng cách luôn đánh bóng sâu, bạn phải tập bỏ các cú bỏ nhỏ hoặc cú chéo góc ngắn nhẹ nhàng rơi vào ô giao bóng và sẽ tung ra mang cá, ép đối thủ chạy nhanh vào chỉ để chạm vợt vào bóng. Nếu anh ta đánh được bóng, bạn phải chuẩn bị đẩy đường bóng của anh ta đi chỗ khác trước khi anh ta có cơ hội lấy lại tư thế sẵn sàng.

10/ Dùng cú lóp để làm mệt mỗi đối thủ. Các vận động viên nhà nghề nhận thấy rằng họ có thể làm mệt mỗi các đối thủ lớn tuổi bằng cú lóp nhanh hơn bằng bất cứ cú đánh nào khác. Bạn không chỉ làm đối thủ kiệt sức bằng cách lái họ xa lưới để đuổi theo quả bóng mà bạn còn làm cho họ phải căng bụng ra hoàn toàn khi phải rướn lên để đánh một cú xì mát.

11/ Các vận động viên phòng thủ tấn công tài giỏi thường có các cú giao bóng, vô lê, approach và xì mát ngoại lệ. Nếu bạn không có những năng lực này, vậy cú phòng thủ tốt nhất là cú tấn công hay nhất: phát triển cú quả phải và quả trái để bạn luôn đánh bóng vào sân – với độ sâu – và cung cấp cho đối thủ cơ

hội để anh ta tự đánh hỏng. Đừng giúp anh ta bằng cách đánh các cú thắng cuộc (winner) khi bạn không ở tư thế sẵn sàng.

Thông thường các tay vợt thiếu niên nghĩ rằng, cách thi đấu hay là đánh bóng thật mạnh như anh ta có thể, ngay cả khi họ mất chủ động.

Họ thường nghĩ họ chỉ cố gắng là có thể luôn giữ cho bóng đi vào sân. Một lần hai vận động viên thiếu niên hàng đầu từ Argentina đến Palos Verdes tập luyện để trở thành vận động viên nhà nghề tại câu lạc bộ Kramer. Họ là những vận động viên khá giỏi (không lâu sau đó họ thắng Arthur Ashe và Clark Grabner), Jack Kramer được mời đến xem họ đánh để đánh giá. Jack lái xe hơn 100km đến để về việc đó, nhưng khi anh ta đến nơi họ cố làm cho có vẻ hay bằng cách chỉ đánh bóng thật mạnh. Họ trẻ tuổi và đang muốn gây ấn tượng bằng cho Jack với tất cả sức mạnh của họ. Nhưng Jack chỉ nhìn qua một cái và quay trở vào xe và bỏ đi. “Tại sao tôi phải nhìn mấy thằng hề này?”. Anh ta nói: “Họ không thể giữ cho bóng rơi vào sân”.

Một lần khác, Jack là vận động viên đang cố gắng làm quá nhiều với quả bóng. Anh ta rất trẻ và bị thua Frank Khôngvacs vào năm 1940, khi Bobby Riggs gọi anh ta ra một bên vào lần nghỉ giữa giờ của ván thứ ba và nói: “Anh đang cố làm quá nhiều. Chỉ giữ cho bóng luôn vào sân và Frank sẽ tự tìm cách để thua”. Khá chắc chắn, Jack tiến lên hạ Khôngvas hôm đó và không bao giờ thua anh ta lần nữa.

CHUẨN BỊ CHO TRẬN ĐẤU - LẬP BIỂU ĐỒ

Nếu bạn tham gia các câu lạc bộ thi đấu, hay bạn có ý thức nghiêm túc về việc phát triển cao hơn, đừng chờ đợi đến khi bạn tập dượt trước trận đấu để bắt đầu trù

tính kế hoạch thi đấu. Hãy dành thời gian để tìm hiểu về những người bạn thường thi đấu cùng, hay về những người bạn hay chạm trán trong câu lạc bộ thi đấu, lúc đó bạn sẽ nhanh chóng có một hồ sơ về những người có thể sẽ là đối thủ của bạn mà bạn có thể tiếp cận trước trận đấu.

Đó là điểm khiến biểu đồ là vô giá. Chỉ bằng cách lập biểu đồ bạn mới có thể lập nên hai thành phần “học vắn” then chốt cần thiết để xây dựng cách thi đấu quần vợt thắng cuộc: (1) Biết được mặt mạnh và mặt yếu của bạn, và (2) Xác định mặt mạnh và mặt yếu của đối thủ. Nếu bạn có thể tập sử dụng biểu đồ thành tích các trận đấu đang nói đến ở đây, bạn sẽ có thể xác định dữ liệu về các trận thi đấu là các thông tin này đáng tin cậy và cung cấp nhiều hơn là bộ nhớ của bạn hoặc lời diễn giải về trận đấu. Với những thông tin này bạn sẽ biết cách triển khai các cú đánh bạn có cách tốt nhất, và cách tấn công vào yếu điểm của đối thủ.

Biểu đồ giống một bảng liệt kê về tỉ số. Bạn lập biểu đồ về đối thủ tương lai hay nhờ một người bạn lập biểu đồ về bạn trong suốt trận đấu, ý định là ghi lại những sai sót – khi nào nó xảy ra và với cú đánh nào – vì nó chiếm một số rất lớn các sắp đặt bằng một giới hạn khá rộng. Thông thường có rất nhiều sai sót về cú xì mát, cú giao bóng và trả giao bóng, vì vậy bạn phải giữ trong những hộp riêng biệt để bạn còn chỗ trống trên giấy.

Nhờ một người bạn lập biểu đồ trận đấu của bạn, nó sẽ cung cấp cho bạn những ý kiến rõ ràng hơn về những cú đánh nào thật sự có hiệu quả và những cú nào làm bạn thua. Điều này khiến cho bạn khách quan hơn về cách thi đấu của mình, và cho phép bạn luyện tập lại những gì bạn còn đặc biệt yếu kém. Ví dụ như, nếu bạn

có một số lỗi về cú approach quả phải, đó là các bạn cần chú ý tập nhiều khi luyện tập. Có thể bạn nghĩ rằng bạn có một cú giao bóng tốt vì bạn hiếm khi phạm lỗi giao bóng lần hai, nhưng nếu bạn phát hiện ra rằng chỉ có hai trong số mười cú giao bóng của bạn đi vào sân, bạn đã đặt quá nhiều áp lực lên cú giao bóng lần hai. Thật ra, bạn không thực sự có cú giao bóng – bạn chỉ có lời cầu nguyện và một cú giao bóng đánh quá nhẹ.

Biểu đồ phải đồng thời làm sáng tỏ những nhận thức sai về cú đánh cuối sân của bạn. Ví dụ như, bạn nhìn thấy những hiện tượng sau đây thường xuyên xảy ra tại câu lạc bộ quần vợt. Một vận động viên phát biểu sau trận đấu: “Nếu tôi có cú đánh quả trái, tôi sẽ hạ tên đó, vì cú đánh quả phải của tôi tuyệt vời”. Đúng ra, anh ta không có cả hai cú đánh đó, nhưng anh ta đánh cú quả trái cao qua lưới bằng một cú đánh nhẹ và khá cao luôn rơi vào sân. Anh ta không cố làm bất cứ điều gì có vẻ lạ lùng vì anh ta biết rằng anh ta không có cú đánh. Khi bóng đi vào quả phải, anh ta nghĩ: “Tuyệt, đây là vũ khí của tôi”, và anh ta đánh bóng mạnh hết sức – nhưng bóng bay thẳng ngay vào lưới. Biểu đồ sẽ chỉ cho anh ta thấy trên giấy rằng cú quả phải của anh ta, và không phải là quả trái, đã thực sự phạm nhiều lỗi nhất.

Lập biểu đồ trận đấu của bạn đòi hỏi một người bạn hay một người vợ/chồng biết cách thực hiện nó, phải lập một cách xác thực không được miễn thứ, lập biểu đồ về các đối thủ trong tương lai tại câu lạc bộ, vì bản thân các giải thi đấu có thể mang đến cho bạn một cơ hội tuyệt vời để quan sát các vận động viên khác trong khi bạn giết thời gian chờ đến trận đấu của mình.

Khi lập biểu đồ, đồng thời cũng cố quan sát những việc như sau: Người đó có đưa vợt ra sau chậm và có chạm vào tư thế sẵn sàng không? (Nếu như vậy, hãy tập đón bóng đang dâng cao vì bạn sẽ giảm bớt 50% thời gian phản công bình thường của đối thủ. Nghĩa là bạn phải nhanh hơn nữa.) Bóng ở đâu khi anh ta bắt đầu di chuyển? Anh ta có gặp trở ngại khi xử lý cú lóp không? Tốc độ phản ứng và đánh trả lại của anh ta? Anh ta đánh các cú cuối sân với topspin hay underspin? Anh ta có thích lên lưới không? (Nếu như thế, anh ta lên lưới đến đâu để vô lê sau cú approach?) Anh ta có tiến lên sau cú giao bóng không? Cường độ cú giao bóng thứ hai của anh ta? Cú nào được anh ta trông cậy nhất? Anh ta phản ứng lại với áp lực như thế nào? Anh ta có đánh bóng mạnh và tập trung tốt lúc tỉ số 30- đều hay anh ta đánh mạnh và tập trung tốt hơn ở điểm thứ nhất? Anh ta có khuynh hướng làm gì vào những thời điểm quan trọng? Anh ta có vẻ nóng nảy, nôn nóng hay rất kiên nhẫn? Anh ta thi đấu tốt hơn khi dẫn điểm trước hay khi anh ta bị dẫn điểm?

Trả lời những câu hỏi trên đây chắc chắn sẽ giúp bạn lập thành một chiến lược thực tiễn cho trận thi đấu của bạn – tất nhiên, miễn là, bạn có những cú đánh để lợi dụng những yếu điểm đặc biệt của đối thủ. Nếu bạn có một số vũ khí, và một biểu đồ tốt sẽ kích thích một chiến thuật hợp lý trên sân quần vợt. Biết được điểm mạnh và điểm yếu giúp bạn không chủ quan khi thi đấu và khuyến khích bạn bám sát các cú đánh tỉ lệ phần trăm cao – cú mà bạn “sở hữu”. Đó là cái sẽ làm nên chiến thắng.

Thật đáng nhắc lại lý luận của Kramer rằng bạn phải bám chặt sức mạnh của bạn nếu nó tốt hơn của đối thủ và, nếu không, hãy đánh những cú mà đối thủ không thích đánh. Nghĩa là bạn phải biết rõ điểm mạnh và điểm yếu của bạn

thật rõ ràng cũng như của đối thủ. Và điều gây ngạc nhiên là vì sao lại có quá nhiều người thường có quan điểm thiếu thực tế về cách thi đấu của họ.

SẮP ĐẶT KẾ HOẠCH THI ĐẤU

Chiến lược được định nghĩa như là toàn bộ kế hoạch thi đấu của bạn, trong khi chiến thuật là những công cụ mà bạn dùng để thi hành kế hoạch này. Ví dụ như, chiến thuật đặc biệt của bạn có thể là giữ bóng đi thấp, nhưng toàn bộ chiến lược của bạn là cố gắng làm mệt mỏi đối thủ bằng cách làm cho anh ta phải thường xuyên cúi xuống. Bằng cách đặt ra kế hoạch với những điều cụ thể này trong đầu, bạn có thể ra sân với tinh thần nhẹ nhõm để đánh. **Bạn không thể cố nghĩ ra chiến lược khi trận đấu đang diễn ra, rồi thử nghiệm với những chiến thuật khác nhau để có thể đối phó với đối thủ từng bàn một, từng điểm một. Bất cứ người nào cố thi đấu theo kiểu này thường là những người thua cuộc.**

Ngay cả trong số các vận động viên nhà nghề có rất ít người được trí thức hóa trong suốt trận đấu. Họ chỉ muốn tự do đánh bóng dưới áp lực. Họ biết quần vợt về căn bản là phản ứng được rèn luyện cho từng cú đánh được đưa tới, và nó được chơi hay nhất khi đánh theo bản năng, giả sử rằng bản năng của bạn làm phát ra những cú đánh chính xác. Như một lần Lod Laver đã nói rằng: **“Khi tôi suy nghĩ quá nhiều trên sân đó là lúc tôi biết tôi sẽ thua”.**

Jon Niednagel, người sáng lập ra Brain Typing, nói rằng rồi chúng ta sẽ thấy có một ngày các chuyên gia về thần kinh có thể ghi lại các hoạt động của glucose, điều này sẽ cho chúng ta biết được rằng phần nào của cơ thể đang được sử dụng,

và quan sát thấy nó đi về phía bán cầu đại não bên trái khi các vận động viên bắt đầu suy nghĩ quá nhiều. Và, ông ta kết luận, **chính hoạt động của bán cầu đại não bên trái tạo ra các động tác cứng nhắc.**

Không may thay, phần lớn các vận động viên suy nghĩ ở giữa thời điểm vì họ không có kế hoạch thi đấu. Khi họ chạy theo quả bóng họ nghĩ rằng: “Anh ta sẽ chạy đường này, vậy mình sẽ đánh đường kia” hoặc: “A, Cô ta chạy đường kia – tôi tóm được cô ta rồi”. Nhưng bóng lăn ra khỏi vợt và rơi xuống...đùi. Một vấn đề khác là bắt đầu tranh cãi về chiến thuật khi bóng đang đi tới: “Tôi vừa đánh tới quả phải của cô ta, nhưng tốt nhất là tôi sẽ đánh vào quả trái. Đúng, nhưng cô ta đánh quả trái giỏi – có thể tôi phải lỏp”. **Tư tranh cãi với chính mình như vậy chỉ phá hỏng khả năng phán đoán đường bóng của đối thủ và cả bước nhanh thứ nhất, và làm hạn chế cú đánh nhịp nhàng của chính bạn.**

Trước khi bạn có thể phát triển một chiến lược thực tiễn, bạn phải có một số sự hiểu biết khách quan về mặt mạnh và mặt yếu của bạn. Lý do một số kế hoạch thi đấu thất bại là vì nó đặt trên cơ sở một số vũ khí mà họ không thực sự có. Ví dụ như, bạn có thể nói: “Tôi sẽ đón từng cú giao bóng thứ hai của đối thủ và tấn công”. Đúng vậy, điều đó tốt. Nhưng nếu bạn không có một cú approach, bạn sẽ kết thúc thua điểm nhiều hơn là nếu bạn chỉ đứng ở phía sau và dựa vào các cú cuối sân.

Chính việc bạn ngồi xuống và cố đặt ra một chiến lược buộc bạn phải đặt câu hỏi về cách thi đấu của mình, đó là cái mà nhiều người luôn cố tránh né. Họ chỉ đánh, đánh, đánh mà không hề ngừng lại để phân tích cách thi đấu một

cách khách quan. Đó là nguyên nhân vì sao các đường bóng đánh ra hiếm khi phù hợp với kế hoạch chiến lược vạch ra bởi họ là vận động viên trung bình, nhưng sự không nhất quán này thu hẹp một cách đáng kể những người thắng cuộc vì họ khách quan với chính họ hơn nhiều.

Ngay cả khi không thi đấu, bạn vẫn có thể có ý kiến rất thực tế về những cú bạn “có” và không có. Nếu bạn luôn luôn thua những người tấn công tại lưới đôi với mọi đường bóng ngắn, ra sân và đặt một người bạn ở vị trí đánh vô lê – giả sử họ ở nửa đường giữa lưới và đường biên giao bóng, đến phía quả trái của bạn – rồi chỉ tung bóng lên và xem thử bạn có thể đánh quả trái vượt qua người bạn đó hay không? Bạn đánh bằng cú chữ I, hoặc đường chéo, hoặc bằng cú lốp. Nếu bạn còn chưa nhìn ra được tình trạng yếu kém của bạn, hãy để cho người bạn rời sân và cố đánh bóng vào khu vực mục tiêu của bạn thật thoải mái, không dưới một áp lực nào. Bạn sẽ nhận thấy bạn vẫn không thể đánh một số cú, với sự căng thẳng hoặc không. Điều này chắc chắn sẽ đưa bạn về nhà nhanh chóng.

Nếu bạn đặt ra một kế hoạch thi đấu chỉ dựa vào các cú đánh mà bạn “có”, và quan tâm đến khả năng của đối thủ, bạn sẽ nhận ra rằng bạn có rất ít sự lựa chọn dưới áp lực như thế nào. Người ta hay nghĩ rằng họ có từ 20 đến 30 sự lựa chọn có sẵn, nhưng khi họ ghi lại những cú đánh họ có thể trông cậy vào dưới áp lực, và chiến lược tương ứng, họ khám phá ra là họ không có nhiều để quyết định.

Một kế hoạch thi đấu tốt sẽ bao gồm cả những mục tiêu đặc trưng mà bạn muốn theo đuổi, tùy thuộc vào kiểu thi đấu của đối thủ và các cú đánh bạn có

mà bạn thấy có thể gây hại cho anh ta. Thêm vào đó, có một số nguyên tắc đưa trên kinh nghiệm và luyện tập có thể áp dụng được bất cứ lúc nào dù bạn thi đấu với ai. Xem lại danh sách kiểm tra dưới đây trước mỗi trận đấu (hãy thêm điều gọi nhớ của bạn, và xóa bỏ những điều bạn thấy không dùng được cho cách thi đấu của bạn) và cố đưa vào luyện tập những điểm này bên trong tiềm thức để bạn có thể tập phản công và di chuyển và đánh bóng dưới áp lực một cách tự động:

1/ Mỗi đường bóng là quan trọng vì theo thống kê nó có thể là cú cuối cùng.

2/ Cố tránh đánh ra đường bóng ngắn thứ nhất. Nếu bạn giữ đối thủ sau đường biên cuối sân, và xa lưới, anh ta sẽ cần những cú cuối sân vững chắc và sự kiên nhẫn để thắng bạn.

3/ Bản năng thứ nhất của bạn tại đường biên cuối sân phải là di chuyển tới trước, không phải ra sau, trừ khi bạn có sự thỏa thuận với đối thủ nếu anh ta hứa không tấn công, bạn sẽ không tấn công.

4/ Vận động viên mới tập chơi và trung bình thường đánh đường bóng ngắn và cú trả giao bóng trước khi đánh một cú yếu ớt, do đó hãy sẵn sàng với đường bóng ngắn thứ nhất của đối thủ, rồi di chuyển vào trong để đánh một cú approach.

5/ Hãy tự đặt trong đầu hình ảnh bạn di chuyển đến đánh bóng – chứ không phải để nhặt bóng. Tập trung làm giảm bớt các lỗi của bạn và hãy để cho đối thủ bị thua.

Thi đấu với những vận động viên chuyên tấn công, nếu bạn có thể hết sức kiên nhẫn cho đến khi họ bắt đầu đánh hụt, rất thường xuyên là cách thi đấu của họ sẽ trở nên rời rạc.

6/ Đừng mất thời gian lo lắng rằng bạn sẽ bị tấn công bởi một cú khác thường.

7/ Khi đối thủ cho bạn chạy ngang ra khỏi sân, hãy “câu giò” bằng cách đánh trả một cú đường chéo cao hoặc một cú lóp.

8/ Nếu đối thủ đánh bóng cho bạn lúc bạn di chuyển, phá vỡ nhịp độ của anh ta bằng cách nâng cú đánh của bạn lên cao từ 3m đến 3m50 qua lưới và giảm tốc độ xuống.

9/ Khi đánh qua lại các cú cuối sân, lúc bạn do dự về nơi phải nhắm tới, hãy nhớ “thăng xuống giữa sân và sâu”, và để cho đối thủ mạo hiểm.

10/ Hãy luôn di chuyển chân. Gần như tất cả chúng ta có khuynh hướng “ngủ gục trên tay lái” khi trận đấu đang diễn ra.

11/ Nếu cú lóp thứ nhất của bạn trong trận đấu dài (ra ngoài sân), đừng nghẹt thở hay bù lại quá mức bằng cách đánh cú kế tiếp ngắn. Đánh mạnh như cú trước nhưng nâng bóng lên cao hơn một chút.

12/ Tập đánh mọi cú giao bóng đi sâu. Bạn có thể học hỏi được nhiều từ một cú giao bóng đi dài hơn là một cú đi vào lưới, cộng thêm bạn giữ nhiều áp lực trên đối thủ khi cú giao bóng đó tốt.

13/ Đừng rút rè khi tự viết những lời ghi chú để xem lại khi bạn đổi bên trong trận đấu.

LÀM NÓNG TRƯỚC TRẬN ĐẤU (WARM-UP)

Một trận thắng thua có thể được quyết định trong lúc khởi động để làm nóng, tùy thuộc vào mức độ kỹ lưỡng của buổi khởi động, những gì bạn phát hiện ở đối thủ và những gì bạn thể hiện.

Trước tiên, nếu bạn là một vận động viên trung bình hay nâng cao, không bao giờ bắt đầu một trận đấu mà không có sự cố gắng với từng cú đánh mà bạn sử dụng. Mọi người thích đánh quả phải và quả trái từ đường biên cuối sân, nhưng cú nào là hai cú phải sử dụng ngay khi mở màn trận đấu? – Giao bóng và trả giao bóng – Do đó hãy đánh ít nhất 20 cú giao bóng, 20 cú xì mát, và 20 cú lóp, và tập đánh cú approach, đờ mi vô lê, vô lê, để thêm vào cho các cú cuối sân thông thường của bạn. Bạn cần sẵn sàng để chơi quần vợt hay nhất ngay từ bàn thứ nhất. Phần lớn các vận động viên chỉ làm nóng sơ sơ một cách mau chóng và rồi sẵn sàng vào trận.

Thứ hai, đừng lo nghĩ đến việc gây ấn tượng cho đối thủ bằng sức mạnh của bạn. Thay vào đó, hãy tập trung vào việc đứng đúng tư thế và đánh bóng nhịp

nhàng. Ví dụ như Jack Kramer hết sức quan tâm để xem các cú đánh của mình có hoàn hảo trong lúc làm nóng hay không. Anh ta đưa vợt ra sau thật nhanh, bước tới trước sớm, đánh thoải mái và đánh trả mọi cú. Các đối thủ của anh ta sẽ nhanh chóng nhận thấy rằng chỉ có họ đánh bóng vào lưới hoặc ra ngoài. Do đó họ phải bắt đầu đánh mạnh hơn để tạo áp lực cho Jack và làm sao cho anh ta đánh hụt vài cú. Nhưng Jack sẽ đánh trả bóng và vẫn luôn thoải mái và tính toán trong khi đối thủ đánh mất sự đồng bộ bằng cách cố vượt lên trên trình độ khả năng của họ. Do đó anh ta đạt được lợi thế rõ ràng về tâm lý để bước vào trận đấu.

Một mẹo khác của Kramer để thử nghiệm bên yếu của đối thủ là đánh một đường bóng ngắn thứ nhất thẳng xuống giữa sân. Bất cứ hướng nào mà đối thủ bước vào lúc đó, đó sẽ là cú đánh đầy tự tin của anh ta.

Thứ ba, trong khi làm nóng (và tự nhiên là trong cả trận đấu), đừng quá lo nghĩ đến bản thân và vẻ bề ngoài của bạn như thế nào khiến bạn không thể phát hiện ra sơ hở trong cú đánh của đối thủ hoặc việc di chuyển chân.

Ngay cả khi trước đó bạn chưa từng thấy anh ta đánh bóng, bạn vẫn có thể thu lượm một số thông tin nhìn thấy được. Nếu anh ta đánh từ thấp đến cao, theo chiều ngang, hoặc với nhiều underspin, điều này sẽ cho bạn hình dung ra kiểu cú đánh tiêu biểu để chờ đợi và anh ta có thể gây hại cho bạn hay không bằng những cú đánh đặc biệt đó.

Quan sát để xem anh ta di chuyển về bên phải hay bên trái, tốc độ phản công và đưa vợt ra sau nhanh đến mức nào. Nếu anh ta luôn chạm bóng ngay trung tâm của

dây vợt, bạn đang gặp khó khăn, nhưng nếu anh ta đánh quả trái “trên khung vợt”, đó là lời mách bảo tốt cho một cú đánh yếu.

Cảm nhận xem anh ta là người rất căng thẳng hay luôn thoải mái. Nếu anh ta luôn phản ứng dữ dội với mọi thứ và có vẻ thích nhịp độ nhanh, hãy nghĩ đến việc giảm tốc độ mọi thứ trong suốt trận đấu bằng cách thay đổi tốc độ các cú đánh của bạn.

Hãy nhớ rằng, cách đánh một số cú đầu tiên lúc làm nóng cũng là cách đánh trong suốt trận đấu, dưới áp lực. Chúng tôi thường hay chụp ảnh các vận động viên đánh quả phải trong buổi sáng đầu tiên, trước khi họ có cơ hội làm nóng. Đến buổi chiều, chúng tôi trao cho mỗi người một xấp hình, chỉ để cho vui. Nhưng đôi khi họ trở nên rất bối rối về vẻ ngoài của họ và than phiền rằng: “Ồ, thậm chí tôi không có thời gian làm nóng”.

Mặc dù mọi người sẽ đánh tốt hơn một chút khi họ thoải mái, nhưng họ thường quay lại với cùng kiểu cũ một khi bị đặt dưới áp lực. Khuynh hướng quay về cái cũ dưới áp lực rất mạnh và phản ứng đầu tiên người đó thực hiện là do bản sinh, đối với cú đánh đầu tiên trong ngày, anh ta thực sự làm cái gì để tự nhiên đối với anh ta.

THI ĐẤU

Một điểm hay trong quần vợt là bạn có thể nói về một ván tuyệt vời tại phòng để quần áo, và bạn có thể nói với mọi người rằng bạn xuất sắc như thế nào – nhưng, thưa bạn, cuối cùng bạn cũng phải thi đấu.

1/ Thịnh thoả, khi bạn thắng bốc thăm, thì hãy để đối thủ giao bóng trước, nếu họ chưa làm nóng một cách đầy đủ. Bạn sẽ được lợi thế về tâm lý nếu bạn có thể thắng khi đánh trả giao bóng ở bàn đầu tiên.

2/ Hãy tự nhắc nhở mình (trước khi được điểm thứ nhất) rằng nếu bạn suy nghĩ quá nhiều trong suốt trận đấu, cách thi đấu của bạn sẽ gặp trở ngại.

Chuyên gia về vận động học Tiến Sĩ Richard Schmidt nhấn mạnh: **“Hãy quan tâm đến các chi tiết khi bạn luyện tập và hãy thực hiện những cố gắng có ý thức để cải tiến các cú đánh, nhưng khi bạn ra sân thi đấu với đối thủ, sự cố gắng này phải là vô thức. Chỉ đánh bóng mà thôi”.**

3/ Hãy quan sát nhanh. Có bao nhiêu lần bạn thi đấu với một đối thủ thuận tay trái, và trong vòng 5 phút bạn tự nghĩ rằng: “Nhóc, có điều gì kỳ quái ở anh chàng này?”. Vic Braden kể: “Khi tôi làm huấn luyện viên chuyên nghiệp tại câu lạc bộ của Jack Kramer, một gã đến tìm tôi sau khi thua Beverly Baker Fleitz hai ván (một cựu vận động viên thuận cả hai tay và đánh rất tuyệt vời) – cô ta có thể chuyển cây vợt từ tay này qua tay kia để đánh quả phải cả hai bên – anh ta nói: “ông sẽ không tin điều này nhưng tôi không thể nào đánh bóng đến phía quả trái của cô ta dù chỉ một lần. Bất kể tôi đánh bóng đến đâu, cô ta chỉ bước tránh đi để đánh cú quả phải lợi hại đó”. Anh chàng tội nghiệp đó không hề nhận ra Beverly Baker Fleitz có đến hai cú quả phải”.

Có óc quan sát nhạy bén sẽ giúp bạn khám phá ra những kiểu khác trong cách đánh của đối thủ. Phần lớn mọi người thường bám lấy một kiểu thi đấu và hiếm khi bỏ nó. Nếu họ phản công theo một cách nào đó dưới áp lực với một cú đánh

đặc biệt, họ sẽ thường phản công theo cùng một kiểu như thế khi cú đánh đó lại xảy đến.

Bạn có thể biết được điều đó bằng cách lập biểu đồ, nhưng cũng bằng cách quan sát đối thủ trong khi trận đấu diễn ra. Ví dụ như, Rod Laver, luôn nuôi hy vọng đoạt danh hiệu Grand Slam vào năm 1962, nên tại giải Pháp mở rộng bằng cách luôn muốn mạo hiểm trên cơ sở những gì anh ta đã tìm hiểu được ngay từ đầu trong trận đấu. Laver cầm giao bóng trong ván thứ tư và đang bị Marty Mulligan gác điểm. Nhưng Rod nhận ra rằng Mulligan luôn cố đánh trả cú quả trái của anh ta bằng một đường bóng chữ I. Sau cú giao bóng, Rod đánh bóng vào quả trái của Mulligan tiến lên lưới hướng về đường biên dọc bên phải của mình, vị trí đó, khá chắc chắn, Laver có thể cắt đứt cú đánh trả chữ I của Mulligan bằng một cú vô lê thắng cuộc. Từ lúc đó anh ta chỉ việc đánh bóng qua lại để dành chiến thắng trận đấu.

4/ Tập thích ứng một cách dễ dàng. Một điểm giống nhau giữa các nhà vô địch quần vợt là sự linh hoạt và khả năng thích nghi của họ với hoàn cảnh mới xảy ra trong trận đấu. Những người thời trước nhớ đến Pancho Gonzales

chỉ như một người đánh rất dữ dội, nhưng anh ta còn là một chuyên gia về việc liên tục đánh bóng rơi vào sân. Thật ra, khi thời gian kéo dài, cơ hội để anh ta chiến thắng càng gia tăng khủng khiếp. Anh ta rất ghét bị thua những trận đấu kéo dài này. Anh ta có cách thi đấu hay và một kiểu thi đấu chậm, và đó là cái làm cho anh ta trở nên tuyệt vời. Nhưng khi một số lớn các vận động viên đánh mất sự nhịp nhàng khi đánh những cú tầm cỡ, họ không thể điều chỉnh lại và cách thi đấu của họ trở nên rời rạc.

Các vận động viên nhà nghề cho thấy khả năng thích nghi của họ theo những cách quan trọng khác. **Nếu đối thủ thực sự cúi người thấp xuống để đánh bóng, họ bắt đầu tung bóng cao với topspin. Nếu đối thủ đang hạ họ bằng đường bóng cao, họ sẽ bắt đầu đánh với underspin để bóng tung thấp và buộc đối thủ cuối xuống.** Họ có các kế hoạch thi đấu được sắp xếp trước nhưng nếu họ bắt đầu thua họ đã có sẵn một kế hoạch khác để thay thế, kế hoạch này được họ tính trong đầu trước trận đấu. Do đó họ có thể chuyển đổi các điểm chiến lược mà không đánh mất sự nhịp nhàng hay khả năng đánh bóng theo bản năng. Trái ngược lại với các vận động viên hạng trung bình, họ thường để cho cách thi đấu trở nên rời rạc khi kế hoạch đầu tiên không có kết quả - mặc dù anh ta đã có một kế hoạch.

Thua ván đầu tiên không phải là lý do để bạn tự động vứt bỏ kế hoạch thi đấu. Nếu bạn thi đấu tệ hại và bạn thấy cần phải thử những chiến thuật mới, đó là một việc. Nhưng nếu bạn thi đấu tốt và đối thủ luôn đánh thắng những cú xuất thần, lúc đó những gì bạn cần làm là hết sức kiên trì và cố gắng giữ bóng rơi vào sân, và tránh dừng để bị hốt hoảng khi bị thua, bạn có thể dẫn điểm trở lại sau khi thua ván đầu tiên.

Một lý do khác khiến việc lập biểu đồ và hiểu biết về đối thủ là quan trọng: Có một số yếu điểm không xuất hiện cho đến khi vận động viên bắt đầu hơi mệt mỏi hay liên tục bị áp lực. Có thể anh ta là một vận động viên tài giỏi đáng kinh ngạc trong ván đầu tiên nhưng anh ta vẫn cần đến sự hỗ trợ của bạn trước khi anh ta có thể dứt điểm trận đấu.

Cách để nhận ra một người đang bị nghẹt thở trong suốt trận đấu là nhìn vào khoảng cách giữa cùi chỏ đánh bóng và thân người khi anh ta chạm bóng. Phần lớn các vận động viên có khuynh hướng để cho bóng đi đến quá gần thân người – thay vì bước tới trước để đón bóng – vì họ cảm thấy an toàn hơn. Sự gần gũi này thường tăng lên khi áp lực tăng lên và người đó bắt đầu mất lòng tin. Nhưng khi nhìn thấy người đó đánh ra ngoài cách xa thân người, mặc dù anh ta khá tin vào cú đánh của mình. Nó đặc biệt đúng với người đánh quả trái một tay, vì phải đánh bóng xa hơn ở phía ngoài thân người hơn với cú đánh quả phải.

5/ Tập trung vào quả bóng và không gì khác hơn. Jack Kramer biết rằng sự thành công trong quần vợt của anh ta bắt nguồn từ khả năng tập trung tất cả sự chú ý vào quả bóng, và vào cú đánh liên quan đến bóng. Khi anh ta nhận một cú đánh trả giao bóng hoặc khi anh ta bị dẫn trước trong trận đấu, anh ta luôn tự nhắc nhở mình rằng: “theo dõi bóng, theo dõi bóng”, hay bất cứ điều gì cần thiết để giữ sự chú ý vào bóng.

Thật ra, anh ta không bao giờ thấy thoải mái với kết quả của trận đấu cho đến khi anh ta sờ tay vào cửa của phòng thay quần áo. Ngay cả khi chiến thắng anh ta vẫn nhìn chằm chằm và có vẻ rất chú ý trong suốt buổi lễ trao cúp, như thể trận đấu vẫn đang tiếp diễn. Cho đến khi anh ta đi đến phòng thay quần áo bạn sẽ nhìn thấy anh ta thở ra một hơi thật khoan khoái, mà chỉ đến khi anh ta biết rằng trận đấu đã chấm dứt lúc đó anh ta mới có thể thấy dễ chịu về chiến thắng.

Các nhà khoa học nghiên cứu về sự âu lo khi biểu diễn chắc chắn sẽ hỗ trợ lý thuyết cho Jack Kramer. Có hai sự việc riêng rẽ khiến cho mọi người bị nghẹt thở trong quần vợt (cũng như là với các môn thi đấu thể thao khác) : thứ nhất là lo lắng về trình độ thi đấu cá nhân của họ, và thứ hai là về kết quả trận đấu. Nói cách khác, các vận động viên khi thi đấu thường nghĩ tới kết quả và sẽ rơi vào trạng thái nghẹt thở khi thi đấu. Bí quyết là bạn phải nhắm tới quá trình đánh bóng, đó là, cái mà Jack Kramer đã làm bằng cách chỉ suy nghĩ về những gì cần phải làm để đánh bóng một cách chính xác.

6/ Không bao giờ bỏ cuộc. Nếu bạn chạy và đuổi người vì quả bóng có vẻ ngoài tầm tay, bạn có thể đánh trả lại nhẹ và vẫn thắng điểm. Nếu bạn thua năm bàn đầu tiên của một ván, đối thủ của bạn đôi khi vẫn bị thua lại đến sáu bàn. Ví dụ như, ở vòng đấu thứ ba năm 1996 của giải Pháp mở rộng, vận động viên trẻ Chanda Rubin dành được 7 bàn liên tiếp trong một ván đấu mà cô ta đã đánh từ điểm số 0-5, và 040 ở ván thứ ba để hạ Jana Novotna.

7/ Nghe có vẻ quá đơn giản, nhưng nó rất quan trọng để bạn phải tự nhắc nhở mình: Mỗi một bàn thi đấu đều rất quan trọng. Một số chuyên gia quần vợt thích lý thuyết hóa rằng bàn thứ 7 hay bàn thứ 9 của ván đấu là quan trọng nhất, nhưng điều này dẫn dắt mọi người đến chỗ ngấm ngấm nghĩ rằng ba hoặc bốn bàn đầu tiên kém giá trị hơn trong khi những bàn sau đáng giá hơn nhiều và họ có khuynh hướng đánh bóng với mức độ tương ứng của cường độ và sự tập trung. Một vận động viên trí tuệ đơn giản chỉ tập trung vào từng cú đánh.

ĐƯỜNG ĐÀU VỚI CÁC LOẠI MẶT SÂN KHÁC KHÁC

NHAU

Bất cứ một cá nhân nào có những cú đánh chắc sẽ đều đánh bóng tốt trên bất cứ loại mặt sân nào, dù cho đó là sân xi măng, sân đất sét, sân cỏ, hoặc sân trải thảm nhân tạo. Tuy nhiên, mỗi loại mặt sân, sẽ cho phép mỗi người lợi dụng vào các sức mạnh đặc biệt hoặc trừng phạt họ vì các nhược điểm tiêu biểu.

Ví dụ như, một người với cú giao bóng tầm cỡ và mạnh nhưng các cú cuối sân thất thường phải bám lấy một mặt sân nhanh, như sân cỏ hoặc sân xi măng. Nó sẽ thường lại tốc độ của anh ta và giúp anh ta dứt điểm nhanh chóng trước khi các cú cuối sân phản bội lại anh ta. Ngược lại, khi những vận động viên đánh dữ dội này bước vào một mặt sân chậm thi đấu với một người có thể đánh trả bóng lại, anh ta sẽ phải đánh trả được nhiều đường bóng hơn để dành từng điểm một - và bóng càng đi quá lưới nhiều bao nhiêu, cơ hội phạm lỗi của anh ta sẽ càng nhiều bấy nhiêu.

Do đó người đánh bóng mạnh phải tìm một mặt sân giúp anh ta dứt điểm nhanh chóng, trong khi một vận động viên đánh bóng đều đặn hơn phải tìm một mặt sân ví dụ như sân đất sét vì nó đòi hỏi phải đánh ra những cú tuyệt vời hơn.

Vào thập niên 1990, Goran Ivanisevic, một người giao bóng mạnh và lên lưới với các cú đánh cuối sân trung bình bị ngờ rằng, thỉnh thoảng lại tránh các giải thi đấu chủ yếu trên mặt sân đất sét. Và Thomas Muster, một chuyên gia trên sân đất sét, tránh né các giải thi đấu trên sân cỏ như Wimbledon. Cuối cùng, cả hai vận động

viên nhận ra được thông điệp họ tự gửi cho mình và những người khác và bắt đầu thi đấu với một số thành công bất ngờ, trên sân đấu mà họ thường bị miễn cưỡng.

Một lý do khác các vận động viên với cách thi đấu “giao bóng - lên lưới đánh vô lê” chiếu cố một mặt sân xi măng là vì nó đảm bảo cho bước chân vững chắc khi họ theo cú giao bóng lên lưới. Rất ít vận động viên có thể giao bóng và tấn công một cách có hiệu quả trên sân đất sét vì chân của họ hay trượt và lướt đi. Chỉ những người đánh giao bóng rất giỏi mới dám chơi tấn công trên lưới thường xuyên trên mặt sân đất sét vì họ biết rằng cú giao bóng của họ quá tốt họ sẽ tạo ra những cú đánh trả yếu. Một số mặt sân tổng hợp mới lại rất chậm khiến nó cản trở kiểu thi đấu tấn công lên lưới. Do đó những người giao bóng trung bình thấy rằng đứng ở phía sau và cố chiến thắng từ đường biên cuối sân là thông minh hơn.

Một trong những ưu điểm lớn của topspin, tất nhiên, topspin có hiệu quả trên mọi loại sân đấu. Ngay cả trên sân đất sét hỗn hợp, một cú cuối sân topspin rơi ngắn sẽ vẫn giạt sâu và giữ chân phần lớn các vận động viên phía sau đường biên cuối sân, trong khi với underspin – vì quỹ đạo ban đầu của nó – đứng thấp và giảm tốc độ một ít, và vì vậy nó nguy hiểm đối với người đánh bóng khi cú đánh quá ngắn.

Trên sân cỏ, các cú cuối sân có khuynh hướng trượt thấp và đứng thấp lâu hơn, làm cho nó trở nên khó xử lý đối với một số vận động viên. Nhưng đó chỉ là một huyền thoại nếu nói rằng nó ngăn chặn hoặc trừng phạt kiểu thi đấu topspin. **Các nhà vật lý nói rằng khi bạn thực sự một đánh topspin, bạn nó cần tung lên thấp để bạn có thể áp vào và vuốt lên bằng một cú nâng đáng kể. Và, họ nói rằng, khó đánh cú topspin với một quả bóng tung cao hơn. (Bởi vì khi đánh**

cú topspin, mặt vợt phải tiếp xúc với bóng ở phía sau và mặt vợt phải đi chuyển từ thấp lên cao)

Vì vậy, sân cỏ thuận lợi cho lối đánh topspin, đặc biệt là ở phía quả phải là nơi bạn có một vài giây dài hơn để đánh bóng chính xác. Điều này cũng có nghĩa là các vận động viên đánh hai tay quả trái có thuận lợi với bóng cao dưới eo vì họ thực sự đánh nó bằng cú quả phải tay nghịch. Tuy nhiên, nếu bóng đi thấp, cú quả trái hai tay khó đánh hơn vì tầm cử động bàn tay thứ hai bị hạn chế.

XỬ LÝ GIÓ, HƠI NÓNG VÀ ÁNH NẮNG

Các vận động viên thông minh luôn kiểm tra lại gió trước khi thi đấu như vậy họ hiếm khi phải thử trong suốt trận đấu. Không may thay, phần lớn mọi người tìm thấy hướng gió ở thời điểm quan trọng trong trận đấu khi họ cố đánh một cú lóp. Nếu đánh hụt nó, họ nghĩ: “Được rồi, tôi sẽ làm đúng những thứ được cho phép ở cú kế tiếp”.

Nếu ở nơi bạn thi đấu thấy có gió, hãy dành thời gian trước trận đấu sắp tới để xem nó ảnh hưởng như thế nào đến cú lóp mà bạn đánh từ hai đầu sân. Khi bạn bị một cơn gió thổi ngang qua, bạn cần biết bạn có thể lóp bóng bao xa về phía phải hoặc phía trái của mang cá để bóng đi xuống vào trong sân. Kiểm tra bên này, rồi đến bên kia. Khi gió thổi vào mặt bạn, hãy thử xem bạn phải đánh mạnh đến mức nào.

Đối phó với một cơn gió ngược mạnh thì luôn cố lóp vào hàng rào sau lưng.

Khi gió xuôi, bạn cố làm cho cú lóp rơi tại lưới và bóng sẽ đi đến gần đường

biên cuối sân của đối thủ. Kiểm tra những điều này trước sẽ mang đến cho bạn sự tự tin rằng bạn không phải thứ vào thời điểm quyết định trong trận đấu. Nhà vô địch bốn lần giải Wimbledon, cô Louise Brough, luôn kiểm tra gió bằng cách ném lên những cọng cỏ, ngay cả khi trời có vẻ đứng gió.

Thật rất trí tuệ nếu bạn tập thi đấu với một số loại mũ, cho đến khi bạn tìm thấy một chiếc mũ thích hợp, miễn là bạn không cố thử một cái mũ mới trong một trận đấu quyết định vì nó có thể làm cho bạn rối trí và xao lãng. Những người đeo kính râm thi đấu cũng phải tập luyện thích hợp với kính râm.

ĐỐI PHÓ VỚI NGƯỜI CHƠI GIAN LẬN

Các bạn phải biết trước rằng nếu họ không nhìn thấy bóng rơi một cách rõ ràng là ra ngoài, bóng sẽ tự động được coi là vào trong.

Mặc dù vậy, bạn sẽ luôn gặp những người mang đến cho bạn những lời báo sai. Một số vận động viên có thị lực rất kém nhưng phần lớn trong số họ đang lừa bạn. Và khi họ làm như vậy bạn có bốn hành động để giải quyết:

- Một, nếu bạn nghĩ rằng người đó là bạn của bạn và anh ta đang lừa bạn – như vậy anh ta không phải là bạn của bạn, vậy tại sao lại tiếp tục thi đấu với anh ta?
- Hai, nếu anh ta là bạn của bạn và bạn không muốn thách thức những lời báo bóng sai của anh ta, bạn phải quên nó đi và tự nói với mình là bạn đánh cho vui, hoặc để rèn luyện thân thể.
- Ba, nếu bạn của bạn thuyết phục rằng anh ta đã báo bóng chính xác (và thậm chí anh ta gợi ý là thị lực của bạn có thể tồi tệ), lúc đó bạn phải tìm một người

công bằng đến giám sát trận đấu xem những lời báo bóng chính xác đến mức nào.

- Bốn, nếu điều này xảy ra trong trận đấu giải, bạn có thể mời trọng tài đến.

Cuối cùng, dù lời báo bóng có dẫn dắt sự việc đến đâu, bạn phải tránh bị nản lòng và đừng để nó quấy rối sự tập trung vào việc đánh bóng của bạn. Trong phần lớn các trận đấu, các lời báo bóng sai ở hai bên thường hay làm cho trận đấu mất cân đối.

Một bộ câu hỏi để phỏng vấn các vận động viên thiếu niên trong đó có một câu hỏi là : “Điều gì quấy rầy bạn nhiều nhất khi thi đấu giải?”. Câu trả lời số một là: “những người ăn gian”. Và họ phải canh chừng những kẻ gian và ghi nhớ rằng mục đích đó là họ ăn gian để thắng. Nhưng khi sẽ có các trọng tài biên trên sân và những người đó sẽ bị tước mất vũ khí lớn nhất – “gian lận” – và thường sẽ là nghẹt thở.

NHỮNG CÚ ĐÁNH ĐẶC BIỆT (SPECIALITY SHOTS)

CÚ BỎ NHỎ

Đây là cú đánh chiến lược chủ yếu dành cho sân đất sét và cho các vận động viên nhà nghề. **Khó có thể đánh một cú bỏ nhỏ hiệu quả từ đường biên cuối sân.**

Ngay cả các vận động viên nhà nghề cố đánh một cú bỏ nhỏ từ cuối sân cũng hiếm khi thắng điểm. Hoặc bóng đi vào lưới hay tung lên và cho phép đối thủ lên lưới đánh trả một cú thắng cuộc.

Do đó, không bao giờ bỏ nhỏ trừ khi bạn đang đứng phía trong đường biên cuối sân, đối thủ đứng ngoài sân và bạn biết chắc chắn rằng bạn sẽ thắng điểm hoặc bạn sẽ làm mệt mỗi đối thủ.

CÁCH ĐÁNH THẮNG MỘT NGƯỜI ĐÁNH BẰNG CỔ TAY

Gần như theo định kỳ bạn sẽ thi đấu với một đối thủ sử dụng rất nhiều động tác cẳng tay và cổ tay. Người đánh bằng cẳng tay và cổ tay được nhận biết bằng một cú đánh thỉnh thoảng lộn xộn sẽ bay vào sân kể bên khi họ tính giờ sai.

Và nếu bạn theo dõi bạn thường sẽ thấy mặt vợt của họ đi ra sau thân người khi lấy đà ra sau vì họ ngửa cổ tay ra sau; vận động viên đánh với cổ tay cố định hiếm khi đưa vợt ra sau xa như thế. Vận động viên đánh bằng cổ tay cũng hay đưa đà đi của vợt vòng qua cổ hoặc ngực, và họ đánh bóng hoặc quá sớm hoặc quá muộn.

Những người lăn tròn cổ tay (họ cho rằng họ là những vận động viên “khéo léo”) tồn tại được nhờ cảm giác, nhịp nhàng và sự tập trung. Do đó họ thích nó khi bạn đánh bóng với tốc độ cố định – càng nhanh càng tốt. Khi bóng đi đến với tốc độ gần như giống nhau, họ có thể biết được đúng lúc họ phải lăn cẳng tay và cổ tay.

Vì vậy, bí quyết là bạn không bao giờ đánh bóng hai lần với cùng một tốc độ giống nhau trong một điểm. Đánh bóng nhanh, chậm, trung bình, nhanh, trung bình, chậm, nhanh và xem cách thi đấu của họ bị tan rã. Đó là nguyên nhân vì sao một vận động viên đánh bằng cổ tay sẽ hạ một vận động viên tấn công dữ dội vào một ngày, sau đó lại thua một tay vợt dinker vào ngày khác, vì một tay dinker sẽ đánh bóng chậm và chậm hơn nữa, và người đánh bằng cổ tay không bao giờ biết chính xác lúc nào để lặn tròn cổ tay.

Cách phòng thủ duy nhất là nhấc móc anh chàng dinker tội nghiệp đó và cố kết tội anh ta vì đã đánh bóng quá mạnh: “Anh ta là một vận động viên tồi tệ, anh phá hỏng nhịp độ của tôi”, đó là cách tấn công chung chung, nhưng một tay dinker luôn có cách thi đấu quần vợt rất thông minh.

Những vận động viên đánh underspin quả trái (rò ve kéo) đánh bằng cách đầu vợt của anh ta được đưa cao lên ở cú lấy đà ra sau, cao ngang vai, và đi xuống để đánh bóng, vì sử dụng khá nhiều cổ tay họ bị lệ thuộc nhiều vào những tính toán tinh vi phức tạp, và bạn không muốn anh ta có cơ hội sử dụng những đường bóng quen thuộc thoải mái đó, một cú topspin bóng rơi xuống tung lên cao, sẽ khiến cho những người chơi underspin quả trái khó kiểm soát được bóng họ đánh ra theo ý muốn.

CÁCH ĐÁNH THẲNG MỘT TAY DINKER

Chúng ta đều biết rằng một tay dinker bị xem thường ở khắp nơi trên thế giới. Mọi người muốn nói, họ thi đấu như những tên hèn nhát, đúng không? Họ không thử

bất cứ điều gì mới, họ không bao giờ tấn công bằng một đường bóng mạnh, và họ lên lưới một lần mỗi năm. Nhưng trong khi bạn điều cột họ, họ đang nhận một chiếc cúp khác. Các tay dinker thành công vì họ luôn giữ cho bóng rơi vào sân với tốc độ nhỏ nhất và sự phô trương âm ỉ, và số quả bóng tung cao tối đa và kiên nhẫn....chờ bạn đánh hụt. **Thật ra, thay vì khinh khi họ, bạn phải nhận thấy rằng họ chỉ lợi dụng vào những nguyên tắc căn bản về vật lý và một sự hiểu biết thật nhạy bén về tâm lý.**

Một nguyên nhân khiến các tay dinker chọc tức được chúng ta là vì họ không bao giờ cho bạn một đường bóng rơi vào giữa sân, giữa lưới và đường biên cuối sân. Họ luôn đánh những đường bóng rất cao sẽ rơi xuống sâu và tung cao, buộc bạn phải đánh lên quanh nách suốt ngày.

Bạn thích thi đấu với với người bạn hàng xóm, vì người này thường đánh bóng ngắn và với tốc độ đúng để đưa bóng đi đến cao ngang eo, để bạn có thể đánh hông thẳng tới bóng. Không những chỉ khó đánh được một quả bóng tung cao, mà bạn còn thấy mệt mỏi vì phải đánh bóng mạnh từ sau đường biên cuối sân. Bạn nghĩ bạn có thể đẩy một tay vợt dinker đi khắp sân bằng cách đánh bóng mạnh, nhưng anh ta có dư thời gian để chuẩn bị sẵn sàng.

Về mặt tâm lý, các tay dinker phát triển được tính kiên nhẫn nhiều hơn và ngưỡng chịu đựng chán nản cao hơn phần lớn các đối thủ khác. Họ liên tục luôn giữ cho bạn giận sôi lên bằng cách cho bạn thêm một cơ hội để thua cho đến cuối cùng bạn nổ ra cơn giận dữ. Bạn bắt đầu quyết định làm một điều gì đó lạ lùng để thắng điểm và đó là lúc bạn đánh bóng vào lưới hoặc ra ngoài.

Tay vợt dinker khi đó chỉ luôn miệng cười và đánh trả bóng cho tới cuối cùng cách thi đấu của bạn bị phá hủy hoàn toàn.

Ở trình độ nhà nghề, Arantxa Sanchez Vicario, vận động viên người Tây Ban Nha là một ví dụ điển hình: Chuyên gia chơi tại đường biên cuối sân, thích đánh trả bóng cù cưa qua lại, và sử dụng bất cứ chiến thuật phòng thủ nào cần thiết để dành chiến thắng. Vào một năm, sau khi đánh thắng Jennifer Capriati tại giải Hilton Head, 2-6, 7-5, 6-0, Vicario nói rằng: “Tôi biết rằng nếu tôi đánh thắng ván thứ hai, chiến thắng trận này nằm trong tầm tay của tôi, về mặt tâm lý tôi mạnh hơn nhiều”. Tại giải Pháp mở rộng 1996, sau khi bị đám đông giễu cợt bởi chiến lược đánh bóng “lồng bông” cho Katrina Habsudova thành công (một đối thủ tại vòng tứ kết), Vicario nói với phóng viên Robin Finn của tờ New York Times rằng: “Tôi không quan tâm đến những gì đám đông nói. Tôi luôn cố đánh những cú mà đối thủ ghét nhất. Cô ta căm ghét các cú lóp cao, nên tôi không định đánh theo cách mà cô ta thích”. Trong trận bán kết, Jana Novotna (một vận động viên chơi giao bóng lên lưới đánh vô lê), thua tiếp Arantxa Sanchez Vicario, sau trận đấu cô ta thổ lộ một lời than phiền quen thuộc: “Thật khó thi đấu với một đối thủ như Arantxa vì cô ta không thật sự đánh bóng mạnh, cô ta không cho bạn tốc độ hay bất cứ thứ gì. Cô ta chỉ chạy quanh sân và chờ một ai đó phạm lỗi.”

Tất nhiên, đó là ý định của Vicario. Nhưng mặc dù có thứ vũ khí để bảo vệ rất tốt, một đối thủ đánh bóng từ cuối sân như Vicario – cũng giống như một tay vợt dinker tại câu lạc bộ - vẫn dễ bị tấn công khi thi đấu với một vận động viên biết cách lên lưới. Có những phương pháp để làm hỏng sự vui vẻ của họ - không đủ để làm anh ta bị kẹt dưới mang cá tối tăm – nhưng bạn phải vững vàng về cơ bản.

Thứ nhất, bạn phải làm cho tay dinker đánh theo cách của bạn. Bạn không thể cầm cự lâu hơn anh ta nếu chỉ đánh từ đường biên cuối sân, trừ khi bạn thích bị thua. Một tay vợt dinker chỉ thích những thời điểm dài. Nếu bóng đi cao qua lưới 10 lần, bạn sẽ bắt đầu nghĩ: “Tôi không chịu đựng nổi tên này”, nhưng tay vợt dinker sẽ cười và nghĩ rằng: “Như thế này tôi có thể đánh đến 100 cú”. Đó là nguyên nhân mọi người nên cảnh giác : Bạn thi đấu với một tay vợt dinker trong 3 giờ, sau đó bạn đi tìm oxy để thở, trong khi anh ta đi tìm một trận đấu khác.

Thứ hai, có một chỗ mà các tay vợt dinker rất ghét đứng, đó là chỗ gần trên lưới. Họ là những người sống hạnh phúc nhất khi họ có thể đứng ở phía sau và đánh từ đường biên cuối sân. **Nhưng khi bạn “gọi” họ lên trên, khoảng cách giữa họ và lưới giảm dần, họ bắt đầu lo lắng. Thậm chí bạn có thể nhìn thấy mắt họ bị biến dạng khi họ tiến đến gần lưới.**

Thứ ba, vấn đề là bạn phải “gọi” được anh ta lên lưới bằng một cú đánh có thể đưa anh ta vào thế phòng thủ - hoặc là một cú bỏ nhỏ vừa đủ để bóng đi qua lưới, hay bằng một cú đánh chéo góc ngắn buộc anh ta phải cúi xuống gần đường biên dọc.

Vâng, hãy cho rằng bạn phải tập đánh một đường bóng ngắn để bạn có thể “gọi” một tay vợt dinker ra khỏi nơi trú ẩn của anh ta. Lần đầu tiên bạn làm như vậy anh ta có thể tiến đến đánh một cú approach rất hay, nhưng lại lui về cuối sân. Nếu bạn là một vận động viên tiêu biểu có thể bạn nghĩ rằng: “À, tệ thật, anh ta không bị hạ vì cú đó”, và bạn sẽ không cố đánh một đường bóng ngắn khác trong suốt ngày hôm đó. **Một vận động viên trí tuệ sẽ luôn cố gắng dẫn dụ tay vợt dinker lên**

lưới liên tục. Một tay vợt dinker sẽ chạy lên trên và lui ra sau, tới rồi lui lại, cho đến cú thứ sáu, khi mặt mày anh ta bắt đầu tím ngắt lại. Lúc đó anh ta sẽ tự nói: “Được rồi tôi sẽ lên lưới và cho anh biết tôi là người chơi vô lê tuyệt vời”.

Lúc đó một vận động viên trung bình đặc trưng sẽ làm một điều đại dột khác. Anh (hay cô) ta sẽ đánh một cú passing chữ I cho tay vợt dinker, nhưng tay vợt dinker chỉ cần đuổi người ra tại lưới và đánh một cú vô lê may mắn để thắng điểm. Vận động viên trung cấp đó lắc đầu và nghĩ: “Ô, anh ta cũng có thể vô lê. Thật đánh kinh ngạc”. Và anh ta thôi không “gọi” tay vợt dinker lên lưới nữa, thay vì điều bạn phải làm khi các tay vợt dinker lên lưới là: **Nếu cú passing của bạn không có hiệu quả, hãy cố tặng cho anh ta một cái rón mồi. Đánh bóng thẳng vào họ nhưng đừng để họ biến đi với cú cắt vô lê may mắn hay cú tấn công đột ngột. Đó là cách để giới nhà nghề nhận ra ai có thể thực sự vô lê, vào lúc quả bóng đi thẳng vào bụng của bạn, với tốc độ khoảng 120 km đến 140km một giờ, bạn chỉ có thể gặp may một lần, thời gian còn lại – nếu bạn không thể vô lê – bạn sẽ bị đào một cái lỗ ngay rón.**

Dừng quên rằng khi một tay vợt dinker thực sự di chuyển về phía lưới và đi sau một đường bóng thấp, họ đã bức dọc rồi. Nếu bạn muốn họ trở nên lo lắng, cố di chuyển tiến lên lưới trong khi họ đang cố đánh quả bóng thấp này lúc đang chạy tới trước. Họ sẽ nhìn thấy bạn di chuyển tới trước, và trong khi nhận biết điều đó họ phải nâng bóng lên – một cơn ác mộng thực sự cho một tay vợt dinker.

Đồng thời hãy nhớ rằng, một tay vợt dinker thứ thiệt là một người chỉ có thể đánh bóng ở cuối sân. Có nhiều người hay phàn nàn rằng, “Tôi làm những gì như sách viết. Tôi du anh ta lên trên bằng những cú đánh ngắn suốt cả ngày nhưng anh ta liên tục đánh các cú approach sâu, rồi anh ta có thể vô lê, và anh ta hạ tôi”. Thật ra, nếu một người có thể đánh bạn dài và đánh bạn ngắn, anh ta không phải là một tay vợt dinker – anh ta là một Sampras đội lốt. Điều duy nhất còn lại bạn có thể làm là mời anh ta vào nhà hàng.

Để tóm tắt lại, nếu bạn muốn hạ một tay vợt dinker bạn phải tập điều khiển một đường bóng ngắn để anh ta phải rời pháo đài để đánh các cú approach và vô lê. Bạn phải bắt anh ta đánh theo cách của bạn. Bạn không thể vô hiệu hóa anh ta bằng cách để cho anh ta đứng ở phía sau.

Một vận động viên hạng khá có thể bỏ ra hàng tháng để rèn luyện cách thi đấu, họ bị ám ảnh bởi ước muốn tiêu diệt một tay vợt dinker lừng danh nhất câu lạc bộ trên sân đấu của hắn ta. Người này nói với các bạn của mình rằng: “Tôi chờ đợi để hạ tên này 10 năm nay. Nếu anh ta muốn cá độ, rất tốt. Nếu anh ta muốn đánh 6 tiếng, tuyệt vời. Mỗi ngày tôi chạy 8km và đánh hàng ngàn quả bóng nên thể lực tôi rất sẵn sàng”. Tuy nhiên một khi trận đấu bắt đầu, người thách đấu hiếm khi đánh lâu hơn sáu hoặc bảy bàn. Từ những cú đánh cuối sân anh ta có thể thắng tay vợt dinker trước 4-0, nhưng tay vợt dinker biết rằng anh ta có trận đấu đó trong túi.

Anh ta biết đối thủ của mình chẳng bao giờ đủ kiên nhẫn – hay các cú đánh – để đánh lâu với anh ta, và đối thủ sẽ biến thành một con chim điên rồ trước khi trận đấu kết thúc, đơn giản chỉ vì anh ta không có đủ kinh nghiệm hay tính khí để đứng

đó lâu như thế. Khá chắc chắn là cuối cùng người thách đấu sẽ kết thúc bằng cách đập mạnh vợt vào cột lưới rồi khóc.

Vì vậy, lý tưởng là, điều bạn đang cố gắng để làm là có thể đánh thật nhẹ và cao từ cuối sân khi bạn cần phải đánh bóng nhẹ và cao, và lên lưới tấn công khi bạn có cơ hội thứ nhất. Bạn cần tấn công nhưng bạn cũng cần sự kiên nhẫn như các tay vợt dinker. Phần lớn các tay vợt dinker không thể làm cả hai thứ một lúc – tấn công và đứng phía sau tốt như nhau – nhưng phương pháp đánh thật chậm giúp họ đánh bại khoảng 95 % người trong giới quần vợt trên khắp thế giới, cho đến khi họ gặp một ai đó có thể đối chọi với họ từ đường biên cuối sân và dẫn dụ họ lên lưới.

Tại sao bạn không thử làm với người này?

CHƯƠNG 9 - QUẦN VỢT VÀ TÂM LÝ CỦA BẠN.

Mặc dù quần vợt vẫn còn nhìn nhận việc tinh thông với lối đánh căn bản nhưng những thứ vũ khí này có thể bị ném đi nếu bạn không có khả năng điều khiển nó – nếu không tinh thông - sự căng thẳng về tâm lý mang đến hội chứng “năm ăn, năm thua” của thể thao. Quần vợt là môn thể thao được nhiều người ưa chuộng, và mọi người rất vui vẻ khi đánh bóng, các nhà quảng cáo sử dụng môn này để thúc đẩy về sức khỏe và hình dáng. Nhưng không ai có thể vờ như không biết rằng sự căng thẳng đó không tồn tại trên sân đấu.

Thật ra, nếu bạn nói chuyện với một người nào đó trước khi họ thi đấu một trận quan trọng có thể họ không nhớ đến cả tên của mình. Họ có tất cả các cú đánh vào lúc 1:30 –nhưng trận đấu không bắt đầu cho đến 2:00. Khi đối thủ hỏi: “Sẵn sàng thi đấu chưa?” họ lại hốt hoảng, và nếu họ phải giao bóng bạn sẽ nghe họ nói một cách run rẩy: “Lạy trời, hãy cho nó vào sân.”

Mục đích của chương này, là giúp bạn tìm ra phương hướng thi đấu với lòng tin và sức mạnh – và một cú đánh nhịp nhàng – ngay từ giây phút đầu tiên của trận đấu. Giúp bạn làm thế nào tập bỏ được các thứ gây ô nhiễm về tâm lý, làm thế nào để nâng cao trình độ chịu đựng chán nản, cách để dứt điểm khi bạn có lợi thế về chiến lược, cách để hạ một đối thủ khi bạn dẫn trước, cách để không bỏ cuộc khi bạn bị dẫn trước, cách để tránh bị “nghet thở” ở các cú giao bóng thứ hai, cú xì mát, và những điểm cốt yếu khác, và làm thế nào để nhận ra và đối phó với những thói quen cá nhân của đối thủ, vì nó có thể là cố ý hoặc đã ăn sâu.

Yếu tố then chốt để ghi nhớ trong suốt chương này là não là một bộ máy điều khiển mọi việc bạn làm. Do đó não cần gọi một phần mềm ứng dụng chính xác đến cơ thể của bạn để bạn thực hiện một cú đánh chính xác, nếu bạn đứng đúng tư thế để đánh bóng. Vì thế, não của bạn phải ổn định và cho phép chỉ tập trung vào những điều sẽ tạo ra những đáp ứng đúng của cơ thể, cánh tay và vợt. Bóng không hề chú ý rằng bạn đang có những khó khăn cá nhân hoặc đang sợ chết khiếp về một điều gì đó, nó chỉ biết rằng nó sẽ làm những gì mà vợt bảo nó làm trong suốt 4 giây tiếp xúc. Bất cứ điều gì bạn làm hoặc nghĩ làm sai lệch ý định đầu tiên của não sẽ báo hiệu cho bạn sự sa sút của bạn, và sẽ làm sai lệch phần mềm ứng dụng của bạn giống như virus, và làm cho cả chương trình của bạn bị tan nát.

Những gì tiếp theo đây là những lời khuyên giúp bạn giảm đến mức tối thiểu các thông báo tệ hại làm hỏng cú đánh và làm rối tung cả ngày của bạn. **Một người có thể làm giảm tới mức tối đa những điều gây trở ngại cho não là tiêu biểu cho lời định nghĩa: “tâm lý vững chắc”.**

GIẢM CĂNG THẲNG TRƯỚC TRẬN ĐẤU

Phần lớn sự căng thẳng trong quần vợt là do tự áp đặt mà có, và nó không phải là kết quả của những chuyện lố bịch do đối thủ gây ra. Áp lực này có thể bắt nguồn từ nỗi sợ hãi bị thua, bị bẽ mặt trước các thành viên của câu lạc bộ, về lỗi thời của kiểu quần cắt cụt ống hiệu levi's, về việc làm người đánh đôi với bạn phải thất vọng. Thậm chí có một số người có khuynh hướng mắc chứng tự trừng phạt tiềm ẩn – họ thích thú với nỗi đau khổ họ phải chịu đựng. **Do đó nhận**

thức và tập giải quyết được tính chất các vấn đề tâm lý của bạn (cũng như là các cú đánh của bạn) là quan trọng hơn nhiều, nó sẽ giúp bạn thôi lo nghĩ về đối thủ của mình.

Điều này rất khó – và có thể lại còn không thích hợp, theo nghĩa tranh đua – để hoàn toàn thư giãn khi bước vào trận đấu quan trọng. Ngay cả khi bạn biết rằng bạn có lợi thế hơn đối thủ, dự đoán về chiến thắng và những suy nghĩ về các điều bất ngờ có thể xảy ra làm cho bạn bồn chồn nóng nảy. Nhưng có một số bước bạn có thể thực hiện trước trận đấu để thiết lập một số chính xác các điều lo lắng.

Bản thân sự căng thẳng không phải xấu, cho đến khi bạn biết được rằng bạn cần bao nhiêu để giúp bạn đánh một cách chính xác. Người ta cần một số căng thẳng nào đó để đánh ở trình độ cao; điểm mấu chốt là bạn làm thế nào để vượt qua sự căng thẳng này.

1/ Tập suy nghĩ như một người thắng cuộc. Điều này không thể xảy ra nếu bạn đã chuẩn bị sẵn sàng cho mình những lời cáo lỗi vì thua: thời tiết xấu, sân đấu không sạch sẽ, bạn ngủ không đủ đêm hôm trước, đầu gối bị đau, bạn quên mặc chiếc áo khoác may mắn. Thay vì nghĩ đến “cái tôi”, hãy suy nghĩ một cách tích cực và hình dung đến các ưu thế của bạn.

2/ Giải quyết vấn đề một cách thực tế là một kỹ thuật làm giảm căng thẳng rất tuyệt vời. Nói cách khác, nếu bạn có những yếu điểm cụ thể một tuần trước đó và bạn ra sân và luyện tập cật lực để cải thiện nó, bạn sẽ bước vào trận đấu với nhiều tự tin hơn. Tuy nhiên, phần lớn các vận động viên cố tránh né các điểm yếu khi

luyện tập và vì vậy họ luôn gặp cùng những vấn đề cũ và cùng những sự chán nản cũ rích hết tuần này sang tuần khác.

3/ Hãy duy trì ở tình trạng thể lực tốt nhất. Bạn sẽ giúp đối thủ lên tinh thần khi bạn có vẻ kiệt sức sau ván thứ nhất và anh ta sẽ nhận thấy bạn không còn cố đánh trả mọi đường bóng hoặc bạn ngừng lên lưới sau mỗi cú giao bóng.

4/ Biết chắc dụng cụ của bạn đang ở điều kiện tốt nhất. Đứt dây vợt có thể làm bạn nản lòng.

5/ Đừng ngồi lâu ngoài nắng trước các trận đấu, nếu không bạn sẽ bị mệt trước khi bước vào sân.

7/ Nếu bạn dư thừa năng lượng, “đi lòng vòng” để quan sát các trận đấu khác của giải, có thể nó sẽ làm cho bạn càng nóng nảy hơn. Có một số vận động viên giải quyết vấn đề này bằng cách chỉ xuất hiện trước trận đấu từ 10 đến 15 phút theo lịch sắp xếp là sẽ bắt đầu.

8/ Có một kế hoạch thi đấu khách quan. Mục tiêu không thực tiễn và nghĩ đến cái tôi quá mức sẽ dẫn bạn đến tình trạng thất vọng cùng cực. Tự biết trình độ khả năng của mình và bạn hãy tự nhủ trước khi ra sân rằng cái tốt nhất bạn có thể làm là nỗ lực lớn ở mọi phần – và hãy vui khi bạn đạt được điều đó.

Biết rõ điểm mạnh và điểm yếu sẽ giúp bạn tránh được tình trạng rối loạn

tâm lý trong suốt quá trình làm nóng. Nếu bạn không tự thấy vững vàng để bắt đầu, bạn có thể dễ dàng bị hoảng sợ vì một đối thủ mặc bộ quần áo đắt tiền, với

những dụng cụ kiểu mới nhất, và anh ta báo cho bạn biết hôm nay anh ta sẽ tập trung vào cú lóp topspin và cú giao bóng American twist của anh ta, trong lúc đó anh ta sẽ thử nghiệm bài lý thuyết mới nhất về sức mạnh của quần vợt. Điều này làm bạn phải nghĩ: “Tại sao huấn luyện viên nhà nghề của tôi không dạy tôi những điều đó? Làm thế nào tôi có thể chiến thắng tên này với cây vợt giá \$ 50 của tôi? Tôi đang làm gì ở đây?”

Phần lớn các vận động viên đã không chú ý đến bất cứ điều gì quan trọng về đối thủ trước trận đấu. Đó là lý do vì sao, ngay cả trước khi hai vận động viên tung vợt, bạn đã có thể nhận ra cuối cùng ai sẽ là người chiến thắng và thua cuộc.

Người chiến thắng tập trung vào việc tự chuẩn bị cho trận đấu, trong khi

người thua cuộc đang quan sát người chiến thắng. Anh ta đang hoàn toàn bận tâm đến đối thủ và đã bị xuống tinh thần. Nếu người chiến thắng có một túi màu đen lớn, người thua cuộc nghĩ rằng: “Không biết trong túi đó có cái gì?” Và anh ta ngấm ngấm đôi giày của đối thủ: “Ôi, cả đời tôi chưa bao giờ thấy một đôi giày như thế này bao giờ - Anh ta phải nhanh lắm đây”. Nếu lúc đó đối thủ bắt đầu khoa trương bằng cách phun vào dây vợt, người thua cuộc sẽ bước lên lưới và nói: “Nếu không có vấn đề gì, tôi thấy không muốn thi đấu vào ngày hôm nay”.

9/ Hãy tỉnh táo với những điều bạn làm có thể phá hủy cách thi đấu của bạn. Khi điều trị, thỉnh thoảng một bác sĩ tâm thần có thể làm cho các bệnh nhân chấm dứt sự ám ảnh chỉ bằng cách nói với họ: “Thôi đi!” Hãy thử làm như vậy nếu bạn tự nhận thấy bạn bị các thứ tiêu cực ám ảnh.

10/ Nhớ kỹ rằng hệ thống truyền hình sẽ không điện thoại cho bạn vì tỉ số của bạn. Trên thực tế, ngay cả những người bạn của bạn vẫn thường quên các tỉ số của bạn trong vòng một tuần.

11/ Rất nhiều người kể rằng họ sợ thi đấu những trận đặc biệt vì đối thủ của họ quá tuyệt vời. “Quên điều đó đi. Nếu họ tuyệt vời, họ chẳng thi đấu với bạn đâu, họ đã ra khỏi thành phố để tham gia những giải thi đấu cao hơn”.

Nếu bạn có sự tự nghi ngờ như vậy, hãy nhớ: thông thường đối thủ cũng có cùng một nỗi sợ hãi giống như bạn về bạn.

12/ Cố trở thành người “nhắm tới quá trình đánh bóng” trái ngược với nhắm tới kết quả. Khi bạn nghĩ về quá trình mà bạn phải thực hiện để đánh bóng chính xác, kết quả sẽ tự động đến. Khi bạn lo lắng về kết quả, quá trình thực hiện nó sẽ bị lu mờ.

13/ Đừng sợ thua. Các vận động viên tài giỏi mà tôi biết không sợ thua nếu họ biết họ đã đánh những cú tốt nhất. Đó là lý do vì sao họ có thể chịu đựng thua hết tuần này sang tuần khác trong một vòng đấu dành cho 64 vận động viên, để cuối cùng chỉ có một vận động viên duy nhất chiến thắng. Nhưng họ rất ghét bị thua nếu họ không luyện tập hoặc thi đấu thiếu thông minh.

14/ Hãy cố thay đổi vốn từ của bạn “Tôi muốn nổi giận” hơn là “Họ làm tôi tức giận”..... “Tôi muốn đánh các cú ngớ ngẩn” hơn là “Họ làm tôi đánh những cú ngớ ngẩn” và “Tôi không muốn luyện tập cú xì mát” hơn là “Tôi bận rộn quá không có thời gian để tập cú xì mát”. **Nói cách khác, hãy chịu trách nhiệm về những chiến thắng và thất bại của bạn.** Huấn luyện viên, cha mẹ, bạn bè của

bạn không làm cho bạn thắng, bạn tự làm tất cả một mình trên sân. Và nếu bạn đánh thật hay vì bạn muốn đánh hay.

Đừng quên: bạn là người duy nhất biết điều gì đang xảy ra trong đầu bạn.

Nếu bạn chiến thắng vẻ vang, đừng ngần ngại nói với chính mình là bạn đã rất thành công. Những người khác sẽ quên không đề cập đến nó.

TÂM LÝ THI ĐẤU

LOẠI BỎ CÁC TÁC ĐỘNG TỪ BÊN NGOÀI

Một điểm giống nhau được khám phá ra ở các nhà vô địch quần vợt, là không phải họ có thể nghĩ quá nhiều việc đơn lẻ để thể hiện trên sân, nhưng họ có thể bám sát các cú đánh đơn giản theo nguyên tắc căn bản và loại bỏ các tác động từ bên ngoài trong lúc họ thi đấu.

Mặc dù các nhà kinh doanh hàng đầu đã quen làm việc dưới áp lực, nhưng không cùng kiểu tập trung cao độ đó trong quần vợt. Các vận động viên khi họ thi đấu, họ bị quấy rầy vì gió, nắng, lời bình luận của khán giả, những người thi đấu trên những sân lân cận, v.v... Tuy nhiên, một vận động viên hàng đầu có thể tắt các sự xao lãng giống như anh ta có một công tắc đèn trong đầu vậy.

Pancho Gonzales là một trong những người khét tiếng là lố mẫm nhất, nhưng gần như mọi người đều không thể bỏ qua sự thật là anh ta có một sự linh hoạt đáng kinh ngạc. Anh ta rất dễ nổi nóng; nếu một người nào đó từ trên khán đài nói

xuống thì anh ta sẽ quất tháo lên khán đài. Nhưng khi nguôi giận, anh ta hoàn toàn bình tĩnh – sẵn sàng thi đấu trở lại. Anh ta luôn nghĩ rằng: “Theo dõi bóng”, trong lúc một vận động viên nhà nghề hạng trung bình khi cầu tiết thì cách thi đấu của anh ta sẽ trở nên rời rạc. Gorgo sẽ quay ngay lại để nỗ lực với cú giao bóng 200km/giờ. Dĩ nhiên chúng ta không ủng hộ việc đi vào trong khán đài như là cách để giải tỏa, nhưng Gonzales là một ví dụ về cách mà các nhà vô địch nổi tiếng có thể tập trung sự chú ý vào điểm kế tiếp ngay lập tức sau khi nổi giận, không để cho việc rắc rối ảnh hưởng đến cách thi đấu của họ.

Vấn đề là, làm thế nào bạn có thể đạt được sự tập trung lạnh lùng nơi bạn có thể tập loại bỏ những sự chi phối ví dụ như thời tiết, những lời báo bóng sai, những suy nghĩ về thắng hay thua, những động tác bình tĩnh của đối thủ - trong khi tập trung hoàn toàn vào mục tiêu là điều có ý nghĩa nhất đối với bạn : “Quả bóng”. Làm sao bạn có thể tự cởi bỏ bất cứ kiểu dính líu cá nhân nào và trở thành “nhắm tới quá trình”.

Thứ nhất, làm bất cứ điều gì có thể để giữ sự chú ý dính vào cú đánh bạn

đang thực hiện hoặc dự đoán. Hãy để ý đến việc thở của bạn hoặc vào một số

điểm cần kiểm tra đối với cú đánh để giữ cho bạn luôn nghĩ đến tình huống

lúc đó, không phải là quá khứ hay tương lai. Nếu bạn nghĩ đến cú đánh bạn vừa

đi vào lưới, hoặc bạn suy nghĩ trước một vài cú đánh – làm thế nào bạn có thể gài đối thủ bằng một cú “chết” – bạn sẽ không chú ý nhiều đến đường bóng bạn đang đánh. Thêm vào đó, bạn đòi hỏi não phải giải quyết quá nhiều việc cùng lúc.

Não phải xử lý tất cả mọi thứ bạn dần trải ra, nhưng nó cũng phải gửi một thông báo rõ ràng đến các cơ. Nó có thể làm một công việc tốt hơn khi nó chỉ phải gửi xuống một thông báo rõ ràng mỗi lần.

Như Tiến Sĩ Richard Haier dẫn chứng, các nghiên cứu cho thấy rằng người thông minh nhất, người giải quyết được các vấn đề vô cùng khó khăn, cũng sử dụng số lượng glucose ít nhất trong não. Nghiên cứu về tỉ lệ trao đổi glucose là một cách để xác định chính xác vùng nào của não, và với số lượng của não, đang hoạt động khi đánh. Hoặc là, sử dụng nó một cách khác, khi tỉ lệ này cho biết chúng ta chỉ dùng 30% hoạt động của não, rất phần khởi là nó ít hơn như thế khi chúng ta chơi quần vợt. **Khi có quá nhiều hoạt động của não, nó cho thấy rằng chúng ta kém khả năng hơn.**

Thứ hai, đừng để bị kẹt vào một cuộc tranh cãi nội tâm, nơi mà những tiếng từ tâm thức đang cãi lý rằng: “Tập trung, đồ ngu! Tại sao mày lại không thể tập trung?” Bạn có thể tập trung hết sức và quên đánh bóng. Thật rất quyến rũ khi biết được mọi người đều phải đánh đuổi những ý nghĩ thâm nhập họ ở mọi trình độ thi đấu. Không có sự khác biệt nào giữa một đứa con gái 10 tuổi nghĩ rằng: “Tôi phải chiến thắng vì những người của tôi đang ngồi trên khán đài”, hay một vận động viên nhà nghề giải thích sau chiến thắng: “Từ lâu tôi đã không chiến thắng được một trận, tôi đã thực sự rất bồn chồn nóng nảy”. Và với trạng thái tâm lý đó bạn biết rằng trong lúc thi đấu anh ta đã suy nghĩ rằng anh ta đã không chiến thắng trong một thời gian dài. Đó là lý do vì sao, một huấn luyện viên, hầu như rất sợ phải chuẩn bị tinh thần cho một vận động viên để chiến thắng một trận. Một số trình độ nhận thức là cần thiết để đánh tốt hơn, nhưng về cơ bản vận động viên đó

phải được tháo gỡ, không xúc động, tập trung vào các cú đánh. Anh ta phải phân tích và lo lắng trong suốt những buổi luyện tập và nhớ lại, rồi tin cậy vào kế hoạch thi đấu và bản năng của anh ta một khi trận đấu bắt đầu.

Thứ ba, đừng để mất năng lượng – hay sự tập trung – vào việc giận hờn. Hãy tập trung vào cú đánh bạn thực hiện và đừng suy nghĩ về cú xì mát mà bạn đã đánh ra quá nhẹ, hoặc là lời báo bóng sai. Những lời báo bóng sai, kém may mắn, và các cú đánh tệ hại có chiều hướng đi ra ngoài hai bên mang cá.

Thứ tư, đừng nản lòng vì cú đánh thắng điểm khó tin của đối thủ. Ví dụ như, trong môn bóng rổ, bạn có thể làm một cú nhảy ném bóng hay nhất và nếu bóng lọt vào rổ không ai có thể làm gì nó được. Nhưng nếu bạn đánh một đường bóng tuyệt vời trong quần vợt đối thủ vẫn có thể đánh trả lại một cú thắng cuộc. Nó có thể gây ra một kết quả thật nản lòng nếu nó xảy ra suốt trận đấu, vì bạn có chiều hướng quên mất những cú đánh hay của bạn trong lúc chỉ nhớ đến các cú đánh thắng đáng chú ý của anh ta. **Tất cả những gì bạn có thể thực sự làm là nghĩ về những gì xảy ra lúc đó và liên tục đánh bóng.**

Thứ năm, như là một thủ tục sau mỗi trận đấu, hãy tập nhớ lại những gì gây chi phối nảy sinh ra và vào thời điểm nào nó bắt đầu ảnh hưởng đến sự tập trung của bạn. Hãy nhớ rằng các chuyên gia có cách giải quyết khó khăn rất hay định nghĩa sự tập trung là gì, và họ cảnh cáo rằng đôi khi chỉ tự nói với chính mình “thư giãn” hay “tập trung” là sẽ thực sự làm cho hoạt động của não tăng lên. **Vậy điều cốt yếu là biết rằng bạn đang chỉ tập trung vào những việc nào sẽ giúp bạn có một cú đánh tốt, và tìm ra điều gì thư giãn bạn hoặc ngăn cản bạn tập**

trung vào cú đánh. Bằng cách điếm qua một bảng kiểm tra các việc xa lạ gây chi phối xảy ra làm tổn hại cách thi đấu của bạn (ví dụ như, các vận động viên nói chuyện bên sân kế bên) hay những tình huống đặc trưng trong trận đấu làm cho bạn căng thẳng, bạn có thể bắt đầu đạt được một tâm lý cứng rắn hơn.

TẬP DỨT ĐIỂM VỚI ĐỐI THỦ CỦA BẠN

Một vận động viên nhà nghề sẽ kể cho bạn nghe kinh nghiệm đáng buồn của họ:

Dừng bao giờ ngừng khi đối thủ của bạn đang gặp trục trặc. Dừng thả lỏng, đừng giảm tốc độ vì bạn thấy tội nghiệp anh ta, đừng cho anh ta một dịp may đối với lời báo bóng. Nếu anh ta té và bạn có được một khoảng sân mở rộng, hãy tập trung vào việc đánh một cú thắng cuộc, sau đó hãy xem anh ta có cần được giúp đỡ.

Khi bạn thả lỏng đối thủ và khi anh ta lấy lại phong cách thi đấu, anh ta chẳng hề bày tỏ lòng biết ơn. Nếu anh ta xông lên đánh bại bạn, sau đó anh ta chỉ nói rằng: “Rồi anh sẽ khá hơn”. Anh ta hoàn toàn quên đi sự rộng lượng của bạn. Do đó hãy hạ anh ta khi bạn có cơ hội và sau đó mời anh ta đi ăn. Dừng bao giờ cảm thấy có lỗi vì chiến thắng, bất kể tỉ số là bao nhiêu.

Cảm giác của Jack Kramer, rằng nếu đối thủ là bạn của mình, hãy dành cho anh ta một ân huệ bằng cách đánh bại anh ta một cách công bằng và cương quyết, càng nhanh càng tốt. Khi bạn cho người ta điếm hoặc bạn cố cư xử tốt với họ, bạn chẳng làm được gì cho họ. Bạn khiến họ nghĩ rằng bạn đã cố hết

sức và họ giỏi hơn khả năng thực sự của họ. Một phương pháp ngay thẳng trong một trận đấu là để cho đối thủ hiểu rằng bạn luôn luôn sẵn sàng thi đấu hết sức bất cứ lúc nào có thể, và bất cứ lúc nào họ thực sự chiến thắng, họ sẽ biết rằng họ thực sự dành được nó.

Nguyên tắc thông thường có liên quan đến tất cả là: nếu bạn đang thắng, đừng bao giờ đổi kiểu thi đấu để giữ cho đối thủ “trung thực”. Nếu bạn dẫn trước rất xa bằng cách thi đấu một cách xông xáo, đừng đột ngột trở nên thận trọng và dè dặt khi bạn thấy bạn đang thắng. Nếu bạn thắng hai trên tổng số ba điểm khi tấn công vào phía quả trái của đối thủ, bạn hoàn toàn điên rồ nếu như lúc đó bạn đổi sang đánh vào phía quả phải chỉ vì thích thay đổi. Tại sao phải đổi một chiến thuật thắng cuộc?

Có thể đối thủ đang mất hết tự tin, nhưng nếu anh ta đánh ra được một cú quả phải thắng cuộc, anh ta có thể phục hồi trở lại và leo dần trở vào trận đấu. Động lượng (**momentum**) là một yếu tố khó nắm bắt và thường không thể khôi phục lại được một khi bị thua. **(Tuy nhiên, nếu bạn đang thua, lúc đó bạn phải thay đổi chiến lược và thời điểm mà từ đó bạn thay đổi phải được xác định trước trận đấu).**

Tất cả những điều này không có nghĩa là bạn bị đòi hỏi phải có “bản năng của một sát thủ”, nhờ đó mà bạn có thể tiêu diệt đối thủ, làm anh ta bẽ mặt, làm cho anh ta phải bỏ cuộc. **Không bao giờ thấy các vận động viên chuyên nghiệp làm như vậy.**

Họ muốn chiến thắng, nhưng họ có sự tôn trọng lẫn nhau. Cái thực sự có ý nghĩa đối với họ: “Hãy xem đây, nguyên tắc của trò chơi là một người thắng và một người thua, và tôi ưa thích thắng hơn”.

Giả sử bạn chấp nhận lý lẽ về việc không bày tỏ sự cảm thông khi bạn thắng cú giao bóng của đối thủ, hay thắng điểm của ván đấu, hoặc là thắng điểm trận đấu. Nhưng khi bạn ra sân thi đấu bạn vẫn luôn gặp trở ngại để giữ vị trí dẫn đầu. Bạn đã làm điều gì sai?

Có nhiều người, bao gồm giới chuyên nghiệp trẻ là những người đang cố vươn lên trình độ thi đấu hàng đầu, họ thường không còn thi đấu tốt như khoảng khắc trước khi gần dành được chiến thắng, đó là, họ trở nên “nhắm tới kết quả”. Họ để các cảm xúc dính líu và quá trình suy nghĩ của họ tăng dần lên. Họ có khuynh hướng không tập trung tư tưởng tới chiến thắng: “Ồ, tôi có thể thắng ngay bây giờ nếu tôi có thể giữ vững cú giao bóng”, và thường thì đó là lúc họ bắt đầu thua. Thay vào đó, họ phải tự nhắc nhở bản thân: “Tôi đang thắng bằng cách tập trung vào từng cú đánh”. Nếu bạn duy trì được phương pháp này, đó là điều tốt nhất bạn có thể làm được. Tất cả các suy nghĩ khác chỉ là những thứ gây ô nhiễm.

Để cho dự đoán về chiến thắng không phá hủy sự tập trung và làm cho bạn lại còn bồn chồn hơn trước khi bạn bị dẫn điểm, hãy cố làm ngơ với tỉ số ván đấu. Nếu bạn dẫn trước 5-3 và bạn lại suy nghĩ đến ván kế tiếp, lúc đó bạn sẽ không còn quan tâm đến từng cú đánh khi nó tới. Đó là lý do vì sao có nhiều người bị thua khi cầm giao bóng. Họ phạm một lỗi chết người bằng cách suy nghĩ rằng:

“Bây giờ tôi tóm được anh ta rồi”, trong lúc đáng lẽ họ phải tự nhủ rằng: “Ngược cầm lên, theo dõi bóng”.

Cần phải nhắc lại ở đây rằng các vận động viên hàng đầu không sợ bị thua.

Điều mà họ ghét nhất là không bám sát “quá trình” đánh bóng một cách

chính xác và tự thấy mình chuyển sang lo lắng về kết quả. Do đó khi bạn dẫn trước suốt trận đấu, hãy để sự việc này cho người khác suy nghĩ nhiều hơn. Hãy nhớ rằng, bất cứ lúc nào bạn hơn người cầm giao bóng chỉ một điểm nhờ đánh trả giao bóng, lúc đó họ đang lo lắng nhiều về điều đó hơn là một động tác giao bóng chính xác. Thật ra, đó là lúc mà phần lớn các vận động viên có chiều hướng suy nghĩ nhiều nhất. Họ biết họ phải thắng bằng cú giao bóng – đánh trả giao bóng giống như một sự phục hồi vụng về trong bóng đá – và bây giờ họ đột nhiên bị hạ 30-40. Suy nghĩ của họ thật tiêu cực, và bạn không muốn để cho đối thủ được giảm nhẹ về cảm xúc. Do đó nếu cú giao bóng kế tiếp rơi vào sân, hãy tiếp tục tạo áp lực bằng cách duy trì phương pháp thắng cuộc. **Hãy nhớ rằng quả bóng không quan tâm đến tỉ số; nó chỉ quan tâm đến cách bạn đánh nó mà thôi.**

Dù cho bạn dẫn trước hay bị dẫn trước, hãy cố duy trì một ngưỡng chịu

đựng. Đừng quá tự tin hoặc sự háo hức chiến thắng phá hủy lòng kiên nhẫn

của bạn. Nếu bóng đi cao qua lưới 3 hay 4 lần, đừng đột ngột nghĩ rằng bạn

phải làm một điều gì đó lớn để thắng điểm – bạn sẽ chết sớm khi bạn cố làm

một điều gì đó lạ lùng.

Cuối cùng, hãy cố xử lý điểm đầu tiên của mọi trận đấu với cùng một sự quan tâm chú ý như khi tỉ số là 30 –đều. Thói quen này sẽ giúp bạn đánh những điểm trong

suốt trận đấu với cùng một sự tự tin như nhau, và giúp bạn đánh ở mọi điểm với cùng sức mạnh như nhau.

PHÁT TRIỂN ĐẠO ĐỨC TRANH ĐUA

Mọi người tham gia thi đấu môn quần vợt, để cố tránh thi đấu một chọi một trong các cuộc tranh tài, họ không thể nào tin được rằng thi đấu tốt dưới áp lực khó khăn đến mức nào. Thật ra, nhiều người, không bao giờ nghĩ rằng muốn thi đấu – họ là những người suốt đời chỉ đánh bóng chơi – vì họ không muốn bị ép buộc trong tình huống thắng – thua. Đây là một điều đáng buồn vì họ thiếu một cuộc tranh tài.

Ở đây cần được nói nhiều hơn về việc tiếp sức cho một cuộc thi đấu lành mạnh. Đó là lý do vì sao mọi người cần bỏ việc nhân cách hoá cách thi đấu, bằng cách tập trung vào việc tự phát triển thay vì lo lắng về thành tích thắng – thua của họ. Họ phải đo lường sự thành công và tự thưởng cho mình trên cơ sở mối quan hệ giữa họ và bóng trong suốt trận đấu: những gì họ đạt được ở một cú đánh đặc trưng, đánh được bóng đi vào sân tốt, khả năng dự đoán và phản công một đường bóng ngắn thứ nhất, và vân vân. Nếu mọi người tập được như thế từ đầu, “chiến thắng” sẽ tự đến, và chúng ta sẽ có nhiều người thắng và thua lịch thiệp hơn.

“Chiến thắng là tất cả” là một quan điểm tự yêu chính mình. Điều chúng ta nói đến là thế giới được tạo ra cho một ít sự chọn lọc. Trong một vòng đấu gồm 64 người, chúng tôi cam đoan là sẽ có 63 người thất bại. Đó thật sự là một kiểu giải quyết thiên cặn. Đây quả là một môn thể thao đầy chán nản khi

chúng ta thua; đã qua bao nhiêu ngày bạn muốn hạ đối thủ - hoặc tự hạ bản thân. Nhưng hãy quên những lần bị thua đi. Hãy cười và đánh bóng. Có thể bạn sẽ có nhiều niềm vui hơn và bạn sẽ chiến thắng thường xuyên hơn trong một thời gian dài sắp tới.

Trong nhiều năm qua nhìn thấy mọi người phải trải qua quá trình biến hoá như thế này: Một thiếu niên bắt đầu chơi quần vợt, và bạn cố làm cho họ vui. Khi các cú đánh của họ cải tiến, họ bắt đầu tham gia các giải thi đấu và bước vào một cuộc tranh tài gay cấn. Họ đạt đến chức vô địch câu lạc bộ, nhưng khi họ nhận thấy không thể thắng ở trình độ cấp thành phố, hoặc cấp quốc gia, rất thường là họ không nghĩ chơi môn thể thao này. Cho mãi một thời gian dài sau đó, khi họ bước vào tuổi 30 hay 40, họ bắt đầu chơi quần vợt trở lại – thoát khỏi sự trông đợi của cha mẹ, của huấn luyện viên và của bản thân họ (từ khi còn là một thiếu niên). Một điều bí ẩn ở đây là khi họ chơi trở lại, họ không thể thi đấu thoải mái và tận hưởng niềm vui đó vì bản thân, bất kể mức độ thành công mà họ đạt được.

Do đó đừng lãng phí vì triết lý “thắng hoặc gì khác”. Phân nửa số người tham gia môn này mỗi ngày đều là người thua cuộc, nhưng điều đó không có nghĩa là họ không thể vui và cảm thấy thoải mái vì cố gắng cải tiến. Những người thua tự giận mình và trở nên chán nản: “Ôi, tôi thật là tồi tệ”, họ sẽ không bao giờ tiến bộ được.

Các nhà vô địch linh hoạt hơn: họ có thể thích ứng được với những tình huống thua cuộc và rút ra được những bài học bổ ích. Nhưng những người thua cuộc thì lại không thể thoát ra khỏi được – họ thua vì cả thế giới được

đặt lên đôi vai họ. Họ sống bằng quá khứ thay vì cố làm việc vì tương lai bằng cách cải tiến các cú đánh trong hiện tại. Khi một nhà vô địch như Rod Laver bị thua một trận quan trọng, anh ta không rên rỉ vì xui xẻo hay giận dỗi bỏ đi. Anh ta chỉ chấp nhận sự thật: “Tôi đã không thi đấu tốt, tôi đã không đánh những cú thích hợp, tôi đánh hụt một cú vô lê dễ dàng lúc tỉ số là 3 – đều trong ván thứ ba. Vì vậy tôi phải ra sân và tập lại các cú đánh. Nếu tôi đánh bóng tốt, tôi sẽ thắng, nếu tôi đánh bóng không tốt, tôi sẽ thua. Có nghĩa là tôi sẽ phải luyện tập nhiều hơn nữa”. Nhưng anh ta không để những điều này làm hỏng niềm vui của các sự hấp dẫn bên ngoài.

Lod Laver, là người hai lần đạt danh hiệu Grand Slam, được nhiều người biết đến vì việc “lội dòng nước ngược” đáng kinh ngạc sau khi bị đối phương dẫn điểm trên đấu. Nhưng thật sự không phải là anh ta “lội ngược lại”, mà là vì đối thủ của anh ta đã làm cho sự phục hồi của anh ta trở nên dễ dàng bằng cách làm một thứ gì đó khác. Rod chỉ luôn đánh cùng những cú thắng cuộc cũ kỹ buồn tẻ.

TÍNH CÁCH TRONG QUẦN VỢT

Phần lớn mọi người chơi quần vợt là một cách để giảm bớt căng thẳng và để giải trí, tăng cường sức khỏe. Nhưng họ nhanh chóng khám phá ra rằng áp lực chiến thắng và để có vẻ “hay”, có thể mang đến cho bề ngoài những cảm xúc sâu sắc rằng họ có thể dấu diếm trong những dáng vẻ khác của một cuộc sống trưởng

thành. Ví dụ như, các chủ tịch công ty có thể lý sự về việc sắp xếp lại bằng cách chơi chữ. Họ có thể tuyên bố rằng họ mong dành 28% thị trường nhưng “do sự thay đổi bất ngờ của bầu không khí kinh doanh” nên họ chỉ đạt được 24 % thị trường. **Đến khi họ ra sân để chơi quần vợt thì đó là một thứ áp lực rất rõ**

ràng: năm ăn và năm thua, không ai hoà, bất kể là không khí như thế nào.

Không giống như các môn thể thao khác, bạn có thể thi đấu một trận đánh gôn (golf), trượt tuyết trên núi, hoặc dưới biển, nhưng quần vợt chỉ nhìn xuống bạn và người này (hay những người này) ngang lưới. Hãy tự cởi mở giống như thế với một cuộc đọ sức trực tiếp là cái đẩy lùi đi một số cách xử sự điên rồ như những người cố gắng một cách liều mạng để bảo vệ lòng tự trọng của họ. **Thậm chí có**

nhều người thú nhận rằng họ cảm thấy giật mình vì cách xử sự của họ trên sân quần vợt. Họ nói rằng: “Thông thường tôi rất kín đáo, nhưng ở ngoài đó tôi đã gọi người đó là thằng ngu và kết tội anh ta đã lừa dối tôi”.

Sự thật là quần vợt có thể làm bùng nổ những cảm xúc thô thiển, nhiều loại cá tính khác nhau và các kiểu xử sự khác nhau. Nếu bạn tập nhận ra những đặc điểm nơi người bạn của mình và nơi kẻ thù của bạn (và có thể là chính bạn) bạn phải có khả năng phát triển các chiến lược đối kháng. Bạn cũng sẽ hiểu được người khác.

NHỮNG MÁNH KHOÉ TÂM LÝ

Câu nói rất được ưa thích của Rod Laver : **“Hãy ngậm miệng**

lại và để cho cây vợt lên tiếng giùm bạn”.

Hơn nữa một số vận động viên cũng thấy một phần sự hào hứng trong quần vợt là có thăm dò yếu điểm về tâm lý của đối thủ.

Ví dụ như, nếu, bạn cảm thấy đối thủ có nỗi lo sợ chiến thắng – anh ta không thắng bạn trong vòng 12 năm – hãy cố nhắc cho anh ta nhớ lại tỉ số, “Được rồi, tất cả những gì anh ta cảm làm là duy trì cú giao bóng và anh sẽ thắng trận này”. Hoặc, nếu anh ta có xu hướng tự trừng phạt , bạn muốn thả câu trong mỗi lần đổi bên để đối phó với anh ta. Những lời bình luận như, “Xui quá, đáng lý anh phải gỡ lại được rồi”, hoặc “Trời, lời báo bóng phản lại bạn rồi”, chắc chắn bạn sẽ mang đến cho anh ta một kiểu động viên giúp anh ta thua liên tục.

Tuy nhiên, bạn đừng quên, đối thủ cũng đang tìm kiếm yếu điểm của bạn. Do đó nếu bạn là một người thua cuộc khốn khổ, hãy giữ điều đó cho mình vì bạn sẽ bắt đầu phát ra tín hiệu của sự sợ hãi vào lúc gần kết thúc một trận đấu căng thẳng. Ngược lại, nếu đối thủ biết bạn luôn chiến đấu cho từng điểm một, bất kể tỉ số là bao nhiêu, điều này sẽ tác động đến suy nghĩ của anh ta khi trận đấu kéo dài, và anh ta có thể cảm thấy cần phải đánh những cú liều mạng để nhanh chóng chiến thắng. Những người phụ nữ trong giới nhà nghề luôn nhắc đến Billie Jean King về “quyết tâm chiến thắng” và họ đã có ấn tượng như thế nào về khả năng chế ngự của cô ta. Rõ ràng những suy nghĩ về quyết tâm của cô ta? Tại sao họ không tập các cú đánh để có thể đánh bại cô ta?”

Mục tiêu đầu tiên trong tâm lý của quần vợt là bạn muốn tăng cường một số thay đổi mà đối thủ của bạn đang xử lý. Do đó, nếu bạn đang thua, bạn phải làm cho đối thủ mất tập trung vào những gì anh ta đang sử dụng để đánh bại bạn. Làm cho anh ta bắt đầu tự nghi hoặc, lo lắng rằng anh ta có thể bị mất cảm giác đối với bóng, làm cho anh ta phải nghiên ngẫm về những cú đánh trả tệ hại, có thể vừa đủ để làm cho trận đấu xoay chuyển.

Huấn luyện viên Vic Braden kể chuyện, một thời gian dài có một số lớn vận động viên bị Bobby Riggs thao túng, trong đó có cả Vic. Có một lần Vic thi đấu với ông ta trong một giải nhà nghề tại Cleveland năm 1951: “Tôi đã chơi rất hay và dẫn trước 6-5 ở ván thứ nhất, lúc chúng tôi đổi sân. Khi chúng tôi lau mồ hôi, Bobby nói rằng: “Ồ, nhóc, tệ quá, cái cú đánh quả trái của chú chưa tốt đâu. Nhưng nếu chú kiên trì chú sẽ khá hơn đấy”. Thật ra, tôi vừa hạ ông ta bằng cú quả trái – nhưng điều này làm tôi phải suy nghĩ: “Chuyện gì xảy ra với lão này? Có phải ông ta nhận thấy rằng ông ta không chịu nổi cú quả trái của tôi?” Nhưng tôi chỉ mới 21 tuổi và Riggs lúc bấy giờ đã là một vận động viên có tên tuổi và là một người khá dễ thương, vì vậy tôi nghĩ có lẽ ông ta cố tìm cách giúp tôi. Tự nhiên rằng tôi lại ra sân và cố thêm thất một chút cho cú đánh quả trái để gây ấn tượng cho ông ta, và cũng đánh mất mọi thứ một cách tự nhiên. **Ông ta đã nói một điều thậm chí không có thật nhưng ông ta làm cho tôi suy nghĩ về điều đó, thay vì chỉ tập trung đánh bóng và bám sát kế hoạch thi đấu của tôi.** Cho đến trước khi Bobby qua đời, ông ta đã nhắc lại chuyện đó với tôi và cười thật to. Sau khi tốt nghiệp trở thành một chuyên gia tâm lý, tôi cũng tự cười mình như thế”.

Một cách khác để làm gián đoạn sự tập trung của đối thủ - nếu bạn đang thua – hãy làm tăng sự chi phối của ngoại cảnh để anh ta phải rời mắt khỏi bóng.

Hãy cố làm một động tác khoa trương khi bạn theo cú đánh lên lưới để anh ta có thể sẽ liếc mắt theo dõi bạn khi anh ta đánh bóng. **Ngay cả khi bạn không thể vô lê tốt, chỉ một việc bạn đang lên lưới đã đủ quấy rầy rất nhiều người. Họ không thích bị tấn công, vì khi bạn lên lưới bạn ép buộc họ vào tình huống thắng hay thua ngay lập tức.**

Nếu bạn đang thắng và đang thi đấu rất tốt, bạn không cần thay đổi nhịp độ hay tốc độ của ván đấu. Nhưng nếu bạn đang thua bạn phải làm bất cứ điều gì mà bạn có thể để phá vỡ nhịp độ thi đấu của đối thủ.

Pancho Gonzales hay câu giờ bằng cách ngồi xổm xuống và đứng lên từ từ khi bạn đang sẵn sàng để giao bóng, và giày của Riggs lúc nào cũng có vẻ được cột không chặt khi anh ta cần câu giờ. Nhưng cách hay nhất để làm nản lòng một đối thủ nóng tính, là bắt đầu giảm tốc độ bóng, đánh bóng qua lưới với vận tốc nhỏ hơn, hoặc chỉ lớp sâu.

Khi bạn tăng thời gian bóng đi trong không khí, bạn gia tăng mức độ lo âu khác khoải trong lòng phần lớn các vận động viên bằng cách cho họ có nhiều thời gian để suy nghĩ về cú đánh kế tiếp. Như Jack Kramer khuyên bảo lúc khởi đầu cuộc đời sự nghiệp của anh ta – đừng hoảng loạn , giữ bóng rơi vào sân, và phần lớn mọi người sẽ tự tìm cách để thua.

Cuối cùng, nếu bạn không thể đánh bại đối thủ bằng sức, bạn phải thắng được họ tâm lý. Đừng sợ đánh ra ngoài nếu như đó là hy vọng duy nhất của bạn. Bạn lại còn có thể thử “chiến lược cứu nguy cuối cùng”: Nếu một người nào đó thắng bạn 6-0, 5-0 và 30-0 trong bàn cuối cùng, bạn đang gặp khó khăn nghiêm trọng, đứng

vậy không? Mọi thứ bạn vừa làm là sai, nhưng bạn muốn ít nhất cũng tránh được việc phải thanh minh và cứu lại một chút lòng tự trọng. Do đó ở cú đánh kế tiếp của đối thủ, hãy xoay và chạy sai hướng và thực hiện một cú đánh thật hoàn hảo vào một quả bóng tưởng tượng. Điều này sẽ làm lung lạc đối thủ khá đủ để bạn thắng một bàn hoặc hai bài, vì anh ta không thể loại được hình ảnh ngớ ngẩn vô lý đó ra khỏi đầu ngay được.

CHƯƠNG 10 LÀM CHO VIỆC ĐÁNH ĐÔI TRỞ NÊN CÓ Ý NGHĨA

Nếu bạn không thấy vui khi đánh đôi, bạn phải tìm một người đánh cặp mới, hãy tìm những đối thủ khác, hoặc nhìn sự thụt lùi của bạn. Đánh đôi là một sự mạo hiểm ghê gớm khi bạn biết một vài điểm cốt yếu nào đó về chiến lược và sự hợp tác, và bạn hãy chơi bằng sự hăng hái và thật nhiều tiếng cười.

Chắc chắn nó không cần phải chậm và buồn bã, với mọi người đứng chung quanh chờ đợi bóng đi theo cách của họ. Thật ra, bạn không bao giờ có thể có điều kiện để buồn ngủ khi đánh đôi tốt, thời điểm kéo dài từ 9 đến 12 giây kích động và chấm dứt. **Bạn phải luôn di chuyển – chạy, đuổi người, đoán bóng, và đánh ra nhiều cú hơn là trong đánh đơn thông thường. Để trở thành một người đánh cặp tốt, bạn cần biết vô lê và thi đấu tại lưới, đánh xì mát và lớp, đánh trả cú giao bóng với điểm xác định chính xác, đoán cú đánh của đối thủ, và biết hợp tác với người đánh chung vì là một cặp.**

Các bạn sẽ cùng chiến thắng và cùng thua với nhau; nếu bạn đánh bóng tồi nhưng người đánh cặp với bạn rất tuyệt vời, bạn vẫn có thể vui vẻ. Và bạn càng thi đấu chung lâu bao nhiêu, bạn sẽ càng vận dụng tốt hơn, và kiểm soát được hơn một cặp có các vận động viên giỏi hơn, nhưng không phối hợp tốt.

Mọi người không ngạc nhiên khi Martina Hingis, một ngôi sao trẻ, một người rất yêu thích quần vợt, ngoài đánh đơn còn là một vận động viên đánh đôi rất tốt. Như cô ta đã nói với tạp chí quần vợt (Tennis Magazine) sau khi dành được cả hai chức vô địch tại giải Úc mở rộng và Wimbledon 1997: “Tôi sẽ không bao giờ ngưng đánh đôi. Nó giúp tôi rất nhiều thứ...Tôi tập tất cả các cú đánh nào tôi ít có dịp tập khi đánh đơn, như cú vô lê, giao bóng và vô lê, trả giao bóng, các cú chéo góc cuối sân, lóp và approach. Tôi tấn công nhiều hơn khi đánh đơn nhờ đánh đôi. Bây giờ tôi không chán chừ khi lên lưới mỗi khi có đúng dịp. **Quần vợt là một môn thể thao được xác định rõ ràng rất vui khi có một người khác cùng phe để giúp thắng điểm**”.

Trước khi nói đến ai sẽ đánh ở vị trí nào và ra sao, đây là những khái niệm mấu chốt bạn phải ghi nhớ về đánh đôi:

1/ Trong thi đấu hàng đầu, mục tiêu của bạn là dành được vị trí thích hợp tại lưới trước đối thủ - hoặc là lái họ đi xa khỏi pháo đài này – vì đội nào dành được lưới sẽ kiểm soát được thời điểm từ 95% đến 100% phần. Cặp của bạn có thể vẫn thua, nhưng trước hết đó là kết quả của các cú đánh yếu.

2/ Buộc đối thủ đánh lên, để bạn có thể đánh xuống hạ dứt điểm. Bạn không thể để đối thủ luôn nâng bóng lên đẩy bạn đi khắp nơi. Nhưng nếu cuối cùng bạn lên lưới và họ đánh xuống, bạn có thể bị hạ.

3/ Hãy tập di chuyển người trước người sau cùng đôi với mình, cách nhau từ 3m đến 3m50 lên trên, ra sau và ngang.

4/ Trừ khi bạn có một cú “dứt điểm” nào đó, hãy luôn cố đánh thẳng xuống giữa sân. Đừng để bị huyền thoại đánh đôi trung bình lừa phỉnh: “Coi chừng bị đánh vô mang cá”. Đó là dấu hiệu đầu tiên báo cho các đối thủ nhảy bén biết bạn không thể thực sự đánh bóng.

5/ Vận động viên nào gần lưới hơn có quyền ưu tiên đối với bất cứ cú đánh nào anh (mà) ta có thể chạy tới. Nếu bạn muốn chiến thắng, gạt bỏ lời người đánh cặp đã cố nói với bạn trước trận đấu: “Nhìn vạch trung tâm này? Đây là bên của anh, đây là bên của tôi. Đừng bao giờ lấn qua phần sân của tôi”.

6/ Phương pháp đánh đôi hay nhất là cả hai vận động viên đều đứng tại lưới. Phương pháp hay nhất thứ hai là cả hai vận động viên đều đứng tại đường biên cuối sân. Phương pháp tồi tệ nhất trong các phương pháp – nhưng là phương pháp được sử dụng toàn cầu trong các câu lạc bộ quần vợt – là một vận động viên đứng trên và một đứng phía sau. Có thể bạn nói rằng: “Nè nhìn đây, chúng tôi đã từng đánh “một phong một lưới” tại câu lạc bộ này trong suốt 20 năm qua và chúng tôi luôn thành công”. Điều đó có thể đúng, nhưng đó là lý do vì sao bạn chỉ thi đấu tại câu lạc bộ, và không phải trong một giải đấu lớn. Bạn đang

đánh theo phương pháp hạng thấp đối với câu lạc bộ quần vợt và chỉ có thể thành công nếu đội kia hứa sẽ đánh cùng kiểu với bạn. Nếu họ không chịu, bạn sẽ thua.

Bạn không chỉ chừa ra một khoảng cách lớn giữa bạn và người đánh cặp cho một cú đánh chéo sân của đối thủ, nhưng khi cả hai đối thủ sẽ cùng lên lưới, và bất cứ ai trong hai người lên đến lưới đó sẽ xăm mình người “một lưới” đứng bên kia.

CHỌN LỰA NGƯỜI ĐÁNH CẶP

Chọn một người cộng sự có thể là một việc vô cùng khó khăn, rút ra từ vấn đề về nhân cách cũng như khả năng thi đấu, do đó tôi ngạc nhiên vì mọi người hiếm khi suy nghĩ điều này. Cảnh tượng thường xảy ra nhiều lần là hai người bạn làm hỏng mối quan hệ lâu dài một thời gian ngắn sau khi họ bắt đầu cùng đánh đôi. Với điều đó trong đầu, đây là một số gợi ý để chọn người cộng sự bạn định cùng thi đấu trên cơ sở thông thường

1/ Hãy tự nhận xét cá tính. Bạn có thích thi đấu vì niềm vui tuyệt đối của quần vợt hoặc bạn có bản năng sát đối thủ khi bước đi trên sân? Bạn xem việc thất bại nghiêm trọng đến mức nào và chiến thắng quan trọng như thế nào? Bạn có thích đánh bên đồng đội tại lưới không hoặc đứng ở phía sau và đánh thật thận trọng. Bạn có “bàn tay tốc độ” tại lưới hay lưới làm bạn kinh sợ? Bạn thích thi đấu với một người cứng rắn hay nói năng nhỏ nhẹ?

Hãy làm trắc nghiệm về đánh đôi cho cả hai người. Sau đó hai người trao đổi bảng đó với nhau. Những xung đột tiềm tàng sẽ được dàn trải tức thì và nó cần được trao đổi với nhau, để các vấn đề ăn sâu hiềm hoi được giải quyết khi các bạn thi đấu với nhau.

2/ Khả năng đặc biệt của bạn có thể trái ngược với người cộng tác, nhưng

điều đó có thể có lợi. Ví dụ, tôi nhìn thấy các cặp đánh đôi sẽ không lên lưới cho đến giờ bắt tay nhau, nhưng người cộng tác lại thích chiếm riêng lưới cho một mình. Đó là một kết hợp rất hay.

3/ Hãy nhớ vận động viên đứng bên phải trong suốt lịch sử quần vợt thường

là người đối nội và vận động viên đứng bên trái sân giữ phần đối ngoại. Khi bạn cố gắng đánh trả một cú giao bóng của đối thủ, tỉ số thường là 40 đều và nó tùy thuộc vào vận động viên sân phải đánh trả cú giao bóng vào sân và để cho vận động viên sân trái đánh đường bóng thứ tư của lượt đánh qua lại. Tất cả những đòi hỏi này dành cho vận động viên sân phải, người có thể tập trung và thường không làm điều bậy bạ khi đánh trả giao bóng. Nếu vận động viên sân phải thắng điểm của mình, áp lực sẽ chuyển từ người nhận sang người giao bóng, là người giờ đây đang bị thua điểm trận đấu. Phần lớn các vận động viên đối ngoại sân trái thực sự rất thích thú với việc đánh trả giao bóng trong tình huống này.

4/ Nếu bạn không thích kiểu đánh được sắp xếp đẳng hoàng để chọn người

cộng tác, ít nhất bạn cũng có một cuộc trao đổi ngắn gọn và nói với người

cộng tác rằng bạn là người thế nào và bạn thích đánh đôi ra sao. Điều này sẽ

bảo vệ được tình bạn và tránh được những thời khắc đau đớn trên sân, vì nó dễ

dàng nói ra ngay từ đầu để cặp đánh đôi có thể tự nhận thấy nguy cơ và bạn sẽ thích tận hưởng tình bạn này khi đánh đôi với nhau.

VỊ TRÍ ĐỂ BẮT ĐẦU MỘT ĐIỂM TRÊN SÂN

NGƯỜI CẦM GIAO BÓNG (SERVER)

Khi giao bóng từ sân phải, mục tiêu của anh ta là đứng càng xa vạch trung tâm càng tốt, trong khi vẫn có thể đánh vào góc quả trái của đối thủ. Trên thực tế, Pancho Gonzales, sẽ đứng ngay cạnh vạch trung tâm vì anh ta đặt tầm quan trọng đầu tiên vào việc giao bóng tới phía quả trái của đối phương. Bạn có thể đứng hơi xa hơn khi giao bóng từ sân bên trái.

NGƯỜI CỘNG SỰ CỦA NGƯỜI CẦM GIAO BÓNG (SERVER PARTNER)

Anh ta đứng đối diện giữa ô sẽ giao bóng vào, nơi đường chéo đi ngang qua. Phần lớn các vận động viên mới tập chơi và trung bình rất ghét đứng gần trung tâm như thế vì họ sợ cú giao bóng của người kia sẽ đập vào gáy của họ. Điều này có thể dẫn đến những tranh cãi dữ dội, lúc đó người đứng lưới sẽ quay lại và nói: “Đồ ngu, anh đập vào đầu tôi”, và người giao bóng sẽ trả lời: “Đồ ghê tởm, anh chặn đứng cú giao bóng hay nhất của tôi”. **Nếu bạn sợ bị đập trúng, hãy gấp người tới trước như vậy đầu của bạn sẽ không trở thành mục tiêu. Sau đó nếu bạn bị đập trúng hông, ít nhất bạn sẽ biết rằng đó là lỗi giao bóng.**

NGƯỜI NHẬN GIAO BÓNG (RETURNER)

Một vận động viên nhà nghề sẽ đứng trên hoặc rất gần đường biên sân đơn, vì đó là ở giữa nơi người giao bóng có thể lái anh ta chạy đến quả phải và quả trái. Nếu đối thủ không thể đánh cú giao bóng thật rộng tới quả phải của bạn, vậy bạn có thể đứng gần vạch trung tâm hơn.

NGƯỜI CỘNG SỰ CỦA NGƯỜI NHẬN GIAO BÓNG (RETURNER PARTNER)

Các vận động viên có bàn tay và phản xạ đặc biệt nhanh phải đứng ngay trước đường biên giao bóng. Nhưng người có phản ứng chậm hơn phải đứng sau đường biên giao bóng. Hãy đứng trên đường biên nếu bạn không chắc chắn, nhưng phải ý thức rằng nó có thể cản tầm nhìn của trọng tài trong giải thi đấu quần vợt. Với sự giới thiệu về loại vợt siêu nhẹ nhưng mạnh trong thập niên 1990, các vận động viên có thể đứng gần lưới hơn vì họ có thể điều khiển vợt dễ dàng hơn nhiều.

VAI TRÒ CHỦ YẾU CỦA TỪNG VẬN ĐỘNG VIÊN

NGƯỜI CẦM GIAO BÓNG

Mục tiêu chính là đánh cú giao bóng thứ nhất rơi vào sân đều đặn – sâu và tốc độ, để người nhận giao bóng không thể tấn công. Lúc đó cổ giao bóng về bên nào đối thủ sẽ đánh trả quả bóng cao nhất và dài nhất. Với sự quyết đoán của cú trả giao bóng hai tay quả trái, bây giờ người giao bóng dùng nhiều thời gian hơn để

phân tích khả năng của người nhận giao bóng. Mục đích người cầm giao bóng làm thế nào ép đối phương không đánh được cú chéo góc ngắn, phải đánh trả các đường bóng cao nhất và dài nhất để người cộng tác với người cầm giao bóng có thể vui vẻ hơn khi “tràn chụp”. Cú trả giao bóng hai tay quả trái đã tốt hơn rất nhiều nên đã hình thành trình độ liên kết phối hợp mới giữa người cầm giao bóng và người cộng tác. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên.

NGƯỜI CỘNG TÁC CỦA NGƯỜI CẦM GIAO BÓNG

Người này đóng vai trò chủ yếu trong việc giúp đồng đội giữ vững cú giao bóng. Việc cuối cùng có thể làm là giữ vai trò khán giả thụ động.

Thứ nhất, giả sử anh ta và người cầm giao bóng đều hiểu nơi người cầm giao bóng sẽ cố đánh bóng tới, anh ta phải tập nghiên cứu vợt của người nhận giao bóng để đoán xem đó là một cú đánh trả hay lóp. Nếu vợt ở ngang với điểm dự định đánh bóng, rõ ràng đó sẽ làm một cú đánh trả (không ai đủ khả năng bắt ngờ hạ vợt xuống để đánh một cú lóp) và anh ta sẽ đánh tới trước theo đường chéo để cắt ngang cú đánh gần lưới. Nếu anh ta nhìn thấy đầu vợt của đối thủ hạ xuống dưới quả bóng đang đi tới với mặt vợt đặt xiên, lúc đó sẽ là một cú lóp và anh ta sẽ xoay và bước nhanh ba bước ra sau. Chuyên gia nổi tiếng về vận động học tại UCLA, Tiến sĩ Richard Schmidt và huấn luyện viên Vic Braden thực hiện một phim video về sự liên quan giữa não và khả năng vận động. Trong đó, họ thảo luận về việc não cần ít nhất 150 mi li giây để đổi hướng. Do đó điều bạn thấy là điều bạn nhận được. **Khi vận động viên ở mọi trình độ cố đổi cú đánh vào phút cuối cùng, kết quả gần như luôn luôn là một cú đánh hụt.**

Thứ hai, khi người cộng tác của người cầm giao bóng nghiên cứu vợt của đối thủ anh ta chỉ có một suy nghĩ trong đầu: “Quả bóng kế tiếp là của tôi. Tôi không cần biết nó ở đâu – tôi sẽ đánh nó”. Anh ta sẽ luôn luôn ngạc nhiên rằng anh ta thực ra không thể chạm tới bóng, không bao giờ ngạc nhiên khi anh ta đánh được bóng. **Anh ta nghĩ anh ta sở hữu pháo đài đó từ cột lưới này sang cột lưới kia. Anh ta không hề bối rối khi suy nghĩ kiểu đó, hoặc anh ta sẽ bị buộc tội là tranh bóng. Anh ta biết anh ta có thuận lợi hơn người kia do có thể đánh một cú vô lê sắc bén vì ở gần lưới hơn. Nhưng để đạt được đến đó, người đánh vô lê giỏi luôn luôn tập trung, sẵn sàng bước nhanh bước thứ nhất tới trước để mong có thể dứt điểm nhanh. Nói cách khác, người đánh vô lê kém, không bao giờ nghĩ đến việc nhảy đến bóng, anh ta chỉ đứng nhìn trong tư thế sẵn sàng cho đến khi người nhận giao bóng đánh trả bóng đi qua.**

Hãy nhớ, trong quần vợt nâng cao, bạn và người cộng tác phải quyết tâm thi đấu kiểu tấn công- để cùng lên lưới mỗi khi có cơ hội. Nếu người cộng tác sau khi đánh giao bóng mà không lên lưới để phối hợp với bạn, điều đó sẽ giới hạn mức độ lên lưới. Lúc đó sự lựa chọn duy nhất là lùi về đường biên cuối sân lúc anh ta chuẩn bị giao bóng. Nếu anh ta phản ứng: “Anh đang làm gì ở đó thế?”, bạn chỉ nói với anh ta rằng: “Tôi muốn sống”.

NGƯỜI NHẬN GIAO BÓNG

Anh ta có ba mục tiêu chính đối với quần vợt hay:

1/ đánh bóng xa người đứng lưới

2/ đánh bóng vào chân người giao bóng đang chạy lên ép anh ta phải đánh lên

3/ hoặc cho anh ta đi chuyển càng xa sang phía bên càng tốt để mở rộng sân.

Nếu người nhận giao bóng có thể đánh bóng vào chân người cầm giao bóng, anh ta phải sẵn lên lưới cùng với người cộng tác vì người cầm giao bóng sẽ phải đánh bóng ở thế phòng thủ. Bóng đánh từ dưới viền lưới không thể đánh mạnh và chính xác được.

Tuy nhiên một số người hỏi rằng, **“Chuyện gì sẽ xảy ra nếu (sau khi trả giao bóng xuống chân người giao bóng đang lên lưới), bạn chạy sẵn lên lưới đón bóng và người cầm giao bóng đánh một cú lóp bằng một cú dờ mi vô lê?”**

Câu trả lời là: “Chỉ có hai hay ba vận động viên nhà nghề thế giới mới có thể làm như thế. Đó là một khả năng độc nhất vô nhị, do đó đừng để nó ngăn cản bạn gây sóng gió tại lưới”.

Nếu người giao bóng đánh bóng qua đầu bạn, vậy nhớ rằng mỗi vận động viên chịu trách nhiệm về phạm vi trên sân của anh ta – từ lưới đến đường biên cuối sân. Khi từng vận động viên luôn sẵn sàng đánh trả lại tất cả những gì đi qua đầu anh ta, lúc đó cặp này sẽ tự lo liệu từng cú lóp.

NGƯỜI CỘNG TÁC VỚI NGƯỜI NHẬN GIAO BÓNG

Nếu người nhận giao bóng có thể đánh trả cú giao bóng xa người đứng lưới, tất cả mọi thứ giờ đây tùy thuộc vào người cộng tác của người nhận giao bóng. Anh ta là người có cơ hội làm cho cặp của anh ta nổi tiếng, tùy khả năng anh ta “hiểu” đối thủ đến mức nào và di chuyển tới bóng. Thật ra, anh ta phải cố cạnh tranh với các vận động viên bóng rổ thật giỏi là những người tập di chuyển không bóng – bất ngờ bóng chuyển tới anh ta và anh ta búng bóng vào rổ để đạt được hai điểm.

Khi thời điểm bắt đầu, nhiệm vụ thứ nhất của người cộng tác với người nhận giao bóng là quay ra sau vừa đủ để nhìn thấy nơi cú giao bóng rơi, và kêu lên “ngoài” nếu nó dài hoặc rộng. Nếu bóng rơi vào trong, anh ta quay nhanh về phía trước và nghiên cứu các động tác của cặp kia. Nếu anh ta nhìn thấy đối thủ tiến sát vào lưới, và vung vẩy vợt trên đầu (để chuẩn bị đánh bóng), anh ta sẽ hiểu người cộng tác đã đánh một cú đánh trả tồi tệ, và đó là lúc để anh ta rút lui.

Tuy nhiên, nếu một trong hai đối thủ của anh ta cúi xuống để đánh bóng, anh ta biết bóng sẽ đi cắm xuống chân đối thủ, và anh ta có thể di chuyển một cách an toàn tới lưới để vô lê xuống. Bằng khả năng quan sát việc di chuyển vợt để đánh cú đờ mi vô lê của đối phương, nếu đầu vợt song song với lưới, anh ta sẽ nhảy tới trước để vô lê; nếu đó là một cú đánh chéo góc sân, anh ta sẽ phải chạy nhanh lên theo đường chéo qua phần sân của người cộng tác. Anh ta cần tập phản công thật bản năng để anh ta không đứng chết dí tại điểm X cố định. Anh ta biết anh ta phải di chuyển về phía bóng ở cú đánh kế tiếp.

Giống đối thủ bên kia lưới, người cộng tác của người nhận giao bóng có quyền ưu tiên từ cột lưới này sang cột lưới kia vì anh ta đứng gần lưới hơn. Anh ta bị buộc phải nhận mọi thứ trong tầm với, và cổ gia tăng tầm này bằng cách tập đoán bóng và nhảy nhanh tới bóng – bằng cách “đoán” chuyển động của người giao bóng.

Tuy nhiên, phải nói rằng một số động tác và khả năng dự đoán nói trên, có một số người có thể nghĩ thấy cơ hội trong khi những người khác không bao giờ nhìn thấy điều đó, ngay cả với sự huấn luyện tuyệt vời.

Phần lớn các vận động viên không bao giờ suy nghĩ nhiều về vai trò của họ như là người cộng tác với người nhận giao bóng, hay đặt riêng ra phân chia thành từng bước đặc trưng.

Nhưng nhiệm vụ này hay khái niệm này sẽ trở nên vô nghĩa nếu bạn không ra sân và luyện tập. Hãy tập với một đối thủ đánh đờ mi vô lê và cố phân tích xem anh ta sẽ đánh chữ I hay chéo sân, rồi tập cắt ngang cú đánh của anh ta. Nếu bạn có thể tập dứt điểm như thế, bạn sẽ có một tương lai mở rộng trong việc đánh đôi. Bạn sẽ được mọi người chung quanh tìm kiếm vì đây thực sự là một năng khiếu đặc biệt.

Không may thay, vai trò vừa mô tả không phải là điều bạn nhìn thấy tại một câu lạc bộ quần vợt đặc trưng. Người cộng tác của người nhận giao bóng cảm thấy anh ta không có gì để làm ngoại trừ đứng xem người kia đánh trả bóng tới lui với người cầm giao bóng cho tới khi một trong số họ phạm lỗi. Đó là bản chất của kiểu đánh đôi “một phong, một lưới?” với người giao bóng và nhận giao bóng đánh đơn trong khi những người cộng tác nói chuyện cùng

nhau vọng qua lưới và ban tặng những lời cổ vũ – “cố lên, hay lắm”. Điều duy nhất người đứng lưới này nhận được là cái cổ cứng và mặt r ám nắng một bên, nếu bóng bắt ngờ đi vào chỗ họ, họ đập thật mạnh – “Ồ, tôi không mong đợi cú này” - vì họ không chuẩn bị sẵn.

CHIẾN THUẬT TRONG ĐÁNH ĐÔI HAY

Kiểm soát lưới:

Lưới là một chiến trường trong thi đấu đôi hay, một khu vực nơi điểm sẽ là thắng hoặc thua. Hãy xông vào chướng ngại vật, chiếm lấy pháo đài và đừng để bị đẩy đi trừ khi vì một cú lốp tuyệt vời. Trong quần vợt nhà nghề, đôi nào chiếm lưới trước sẽ gần như làm chủ được vị trí này. Họ có thể đánh hụt một cú xì mát hoặc một cú vô lê khi họ lên đến đó, nhưng căn bản là họ có cơ hội thắng điểm. Các vận động viên trung bình cũng có thuận lợi tương tự nhưng cơ hội thắng điểm chỉ là khoảng 50-50 vì họ phạm quá nhiều lỗi. Và các vận động viên tập sự chạy lên đó chỉ là để thua nhanh.

Các vận động viên trung bình có thể nói rằng: “Chúng tôi không thể vô lê, do đó chúng tôi chỉ đứng phía sau và lốp và giữ đôi thủ lưới xa lưới”. Nhưng hãy nhớ rằng rất ít cặp có thể lốp đủ tốt từ đường biên cuối sân để đánh bại các vận động viên đứng lưới. Các tay vận động viên nhà nghề không thể lốp sâu ba lần trong một lượt. Vì vậy lên lưới vẫn là cú đánh hay nhất để chiến thắng – trừ khi bạn cũng tập luyện nhiều với vũ khí nào đưa được bạn lên đó. (Mặc dù đó thường là một lời đề nghị thua cuộc, nên hãy luôn khuyến khích các vận

động viên mới tập chơi tấn công lên lưới, nếu họ chỉ có thể tập lớp, họ có thể chiến thắng từ đường biên cuối sân khi đánh với các vận động viên mới tập chơi nào khác chiến lưới).

Giống như đánh đơn, lý do khiến cặp của bạn cần làm chủ được lưới vì bạn có thể là người đánh vô lê tồi nhưng vẫn thắng điểm.

- **Nếu bạn lên gần sát lưới, bạn có thể đánh xuống bóng – dù sao đi nữa đó cũng là khuynh hướng tự nhiên đối với cú vô lê – và bạn có thể đánh theo các góc rất nhọn. Ngay cả những cú nhẹ nhàng vẫn có thể dứt điểm. Nhưng bạn lùi ra sau càng xa, bạn càng phải có năng khiếu hơn.**
- **Nếu bạn vô lê từ vị trí giữa lưới và đường biên giao bóng, và bạn lại hơi đẩy cú vô lê xuống, bóng sẽ đi vào lưới.**
- **Nếu bạn đánh từ đường biên giao bóng, nơi nhiều vận động viên trung bình và mới tập vô lê khi đánh đôi, bạn gần như phải nâng bóng lên để bóng đi sâu và nhờ đó giữ được khoảng cách giữa bạn và đối thủ.**

(Đồng thời, bạn càng lên gần lưới, bất cứ người nào muốn vượt qua bạn theo bất cứ góc nào sẽ càng gặp nhiều khó khăn hơn, vì bạn đứng gần đường bay của bóng hơn)

Nếu đối thủ lớp thành công và tấn công bạn từ lưới đến đường biên cuối sân, họ sẽ đi theo bạn từng bước một và chiếm lưới. Trong trường hợp này bạn

phải cố lấp bóng trả lại ngay và dành lại pháo đài, hoặc cố dứt điểm ngay lập tức bằng cách đánh một cú xì mát tấn công thẳng xuống giữa sân.

Bạn có lợi thế hơn với cú lấp, nhưng phần lớn mọi người thường do dự tại điểm này : “Chúng tôi không muốn chạy lên lưới”, họ nói thế. “Vì họ sẽ lại lấp qua đầu chúng tôi và chúng tôi lại phải chạy lùi ra sau và chúng tôi sẽ bị hạ”. Nhưng điều này sẽ không thể xảy ra vì vận động viên câu lạc bộ không lấp tốt hai lần trong một lượt.

Thường thì cú lấp thứ hai của đối thủ - nếu không phải là cú thứ nhất – sẽ ngắn và sẽ mang đến cho bạn một cú xì mát dễ dàng để dứt điểm. Vì vậy đừng để bị đẩy ra khỏi pháo đài dễ dàng. Hãy cố liều đánh trả lại và làm cho đối thủ hiểu rằng một cú lấp tốt của anh ta không thể uy hiếp bạn được.

Chính quyết tâm lên lưới và kiểm soát lưới, và sự gắng sức đánh trả lại vì bạn phải thắng, chính nó sẽ giúp bạn và người cộng tác trở thành một cặp tuyệt vời.

Nếu bạn lấp một lần nhưng đứng lại ở phía sau, đó là lời mách nước cho đối thủ biết rằng bạn đang sợ - hoặc lười biếng dành lại lưới. Lần sau khi bạn tiến bộ hơn họ sẽ bị ngời vắt vẻo trên lưới, họ biết chẳng có gì để sợ nhưng chính là lỗi của họ. Hy vọng duy nhất của bạn để thắng từ đường biên cuối sân là một cú lấp hay, thật kiên nhẫn và mong muốn được ăn nhiều cú đánh thẳng vào miệng vì cặp kia sẽ phát ra những cú xì mát dữ dội nhờ các cú lấp yếu của bạn.

VƯỢT QUA NỖI SỢ HÃI CỦA MỘT CÚ ĐÁNH BAY THĂNG VÀO MIÈNG

Khi bóng được đánh ra, hai vận động viên trong tư thế sẵn sàng di chuyển nhanh tới lưới – đó là người cộng tác của người cầm giao bóng và người cộng tác của người nhận giao bóng. Cả hai người đều có khuynh hướng muốn phô trương, hăm hờ dự đoán cơ hội để đánh một cú có thể thắng điểm tại lưới. Không may thay, nhiều vận động viên chỉ có cảm giác hốt hoảng pha lẫn sợ hãi, họ không muốn bị thứ áp lực đó đè nặng trên cú vô lê yếu ớt, và hoặc họ sợ bị đau vì bóng đập trúng. Cái sau đặc biệt đúng với các vận động viên nữ nào tham gia thi đấu đôi nam nữ hỗn hợp, nơi “mọi thứ đều xảy ra”. Có rất nhiều người đàn ông theo chủ nghĩa sô vanh ở khắp nơi, họ thích dọa dẫm người phụ nữ đứng tại lưới với một vài cú đánh thật mạnh ngay vào rốn cô ta, tất cả đều nấp dưới chiêu bài mang đến công bằng cho nữ giới và cách cư xử ngang hàng trong thể thao. Vì vậy, tập tấn công tại lưới và không chỉ đứng đó với cây vợt ngay trước mặt là quan trọng hơn bao giờ hết. Hơn nữa, như đã chỉ ra trong phần thi đấu hỗn hợp – người phụ nữ - và không phải là người đàn ông – rất thường xuyên là người làm cho đội trở nên nổi tiếng vì cô ta thường đánh được nhiều cú theo cách của cô ta hơn.

Đối với tay vợt nữ. Rất nhiều người trong số các bạn muốn thi đấu trong các đội tuyển lớn nhưng bạn không muốn bất cứ ai đánh bóng trúng vào bạn. Trên thực tế, cố làm cho cặp đôi thủ sợ hãi là một phần chính đáng của môn này. Nếu bạn muốn thi đấu quần vợt đúng cách, hãy chuẩn bị nhận một quả bóng nhắm vào người bạn, và đừng giận nếu nó đập trúng bạn.

Trong suốt hai thập niên vừa qua, nữ giới đã có những cố gắng đáng kể hơn nam giới trong thi đấu đôi. Các đội tuyển đánh đôi nữ rất dữ tợn, và vô lê mạnh mẽ là nguyên tắc, hơn là sự ngoại lệ. Ngày nay cảnh bốn phụ nữ đánh bóng dữ dội tại lưới rất phổ biến trong khi đó là cảnh hiếm thấy trong thập niên 1950 và 1960.

BẢO VỆ KHU VỰC GIỮA SÂN

Từ lâu các vận động viên trung bình luôn nói rằng: “Coi chừng những mang cá của bạn”, trong khi đó các vận động viên nhà nghề luôn nói đến việc bảo vệ khu vực giữa sân. Các vận động viên trung bình quá sợ đối thủ đánh cú chữ I vì thế một người trong số họ đứng hẳn ở bên trái và người kia đánh sát bên phải. Buồn thay, họ thiếu một người nữa. Họ quá chú ý đến việc giữ lấy mang cá đến nỗi khi có một đường bóng đánh thẳng xuống giữa sân cả hai đồng thời tự quay lại và nói rằng: “Của anh kia”.

Trong đánh đôi hay, có ba lý do vì sao bạn cần đánh thẳng xuống giữa sân:

1/ phần giữa lưới thấp hơn hai bên khoảng 11cm⁵⁰

2/ bạn giảm bớt góc đánh trả qua phần lưới thấp của đối thủ

3/ có khả năng cả hai đối thủ sẽ lên lưới cùng lúc và đập vợt vào nhau.

Ngược lại, bạn luôn cần lừa đối thủ cố đánh những cú khó, tỉ lệ phần trăm thấp đến bên ngoài bạn. Các vận động viên nhà nghề chỉ đánh vào mang cá nếu họ nghĩ rằng bạn đánh bóng quá sớm đối với một quả đi xuống trung tâm

(ví dụ như cú đánh lấn sân đồng đội) hoặc để ngăn không cho bạn liên tục đánh vào giữa sân.

TẬP ĐOÁN BÓNG

Bạn không thể có một đánh lường lự với loại hình này. Bạn phải tập phản công cú đánh của đối thủ một cách bản năng, và đánh trả bóng. Cho đến nay vận động viên trung bình dường như không thể làm được như vậy.

Một số vận động viên đứng bất động trong tư thế sẵn sàng vì họ sợ đi sai hướng đến chết khiếp. Có thể họ nghĩ một cách chính xác, tự hỏi rằng: “Đánh hay lopp? Đánh hay lopp?” khi họ nghiên cứu vợt của đối thủ. Nhưng họ không muốn có vẻ dở bằng cách bắt đầu đi tới trước vì cú tấn công cuối sân khi đối thủ lopp qua đầu, do đó họ không chạy theo hướng nào cả. Bất ngờ bóng đi qua đầu và họ phải quay và chạy như điên để đánh bóng. Vì vậy họ luôn quá chậm.

Đừng sợ phán đoán sai. Nếu bạn đoán sai, đừng bối rối. Thông thường các đối thủ không biết bóng sẽ đi đến đâu khi đánh ra. Quan điểm của môn này là vui, và nếu bạn có thể thử nghiệm và tranh thủ lấy cơ hội bạn sẽ tập đánh với sự đáp ứng chính xác. Nhưng trước tiên bạn phải tập theo cách này hay cách khác. Các chuyên gia về vận động học nói rằng chúng ta sẽ tiếp tục bị chao đảo giữa kiểu vận động cũ và kiểu mong muốn khi tập một kiểu vận động mới. Dần dần, kiểu vận động cũ sẽ biến mất, và bạn sẽ ở lại với cái mới khi sự luyện tập thường xuyên trở nên có hiệu quả. Nhưng điều cốt yếu là bạn sẽ tiếp tục phạm lỗi

trong một thời gian, dù bạn là một người rất chăm chỉ và muốn thực hiện một thay đổi lớn. **Bạn không thể tập một kỹ năng mà không phạm nhiều lỗi, vì vậy đừng tự hành hạ khi bạn đang làm một điều gì mới.**

Khi bạn ở trong tư thế sẵn sàng nhất thời gần đường giao bóng, hoặc giữa đường này và lưới, hãy đứng trên các ngón chân, sẵn sàng đánh tới bất cứ hướng nào, và luôn tự nói: “Đánh hay lớp, đánh hay lớp”.

Khi bạn nghiêng cứu vọt của đối thủ, lúc đầu mọi người đều gặp trở ngại khi đánh giá nơi bóng có thể đi tới trước lúc đánh bóng. May thay, quả bóng quần vợt tròn và nó đi thẳng đến nơi vọt nhắm nó tới.

Do đó, nếu vọt xiên lên trên, bóng sẽ đi lên và bạn có thể lùi lại vì một cú lốp. Nếu nó xiên xuống, đối thủ sẽ đánh bóng xuống dưới lưới phía bên bạn. Nếu mặt vợt thẳng đứng, và di chuyển thẳng ngang qua, bóng sẽ đi theo chiều ngang và bạn cần rời chỗ để lên lưới. **Điểm mấu chốt là quan sát vọt của đối thủ - và đừng để các cử động thân người của anh ta chi phối bạn.** Lập biểu đồ từ trước sẽ cho bạn những cảm nhận tốt hơn về những gì anh ta sắp làm.

Hãy dựa vào tốc độ của bóng và tầm quan trọng của phản ứng nhanh, mọi người thường hỏi: “Vào thời điểm nào bạn phải thật sự đoán khi đánh đôi?” Lời khuyên là nếu cặp của bạn bị thua 0-40 ở bất cứ bàn nào, cơ hội để thắng điểm kế tiếp sẽ nhiều hơn nếu bạn đoán và rời chỗ đứng vì cú được đoán của đối thủ hơn là chỉ đứng tại vị trí đó và tiếp tục làm điều bạn đang làm.

HÃY DI CHUYỂN CÙNG VỚI NHAU NHƯ LÀ MỘT CẶP

Nếu bạn và người cộng tác có thể tập để di chuyển vì là một cặp theo hướng của bóng, cách nhau khoảng 3m đến 3m50, bạn sẽ hiếm khi bị vượt qua, hoặc chữ I hoặc giữa các bạn.

Ví dụ như, trên sân đấu đơn rộng 8m23, rất khó vượt qua (PASSING SHOOT) được một vận động viên nào đi theo cú đánh của anh ta tới phía này của vạch trung tâm, và biết nâng bóng lên. Điều này lại còn khó hơn trong đánh đôi, vì sân đấu chỉ rộng 10m97 và mỗi vận động viên chỉ kiểm soát 5m50 về mỗi bên – nếu họ di chuyển người trước người sau với người cộng tác.

Hãy tập nâng bóng lên tới trước và theo đường chéo để đánh một cú tấn công cuối sân, và lùi lại cho một cú lóp. Nếu bạn đánh bóng đến bên phải sân, hãy liên tục đánh tới phía này để cắt ngang góc đánh trả của đối thủ. Nếu bóng đi thẳng xuống trung tâm, và nếu bóng đi tới bên trái, hãy chạy sang bên trái – và sẽ có rất ít cặp cố ý vượt qua bạn. Có thể bạn cảm thấy đã bỏ trống một bên sườn khi đã di chuyển xa về bên trái. Nhưng nếu có bao giờ bạn tìm thấy một vận động viên nào có thể đều đặn đánh bóng vào trong khu vực mục tiêu nhỏ hẹp này theo đường chéo, xin chỉ cho bạn một vận động viên mặc áo chùng trắng (con ma).

Hãy duy trì khoảng cách 3m đến 3m50 giữa hai người. Nếu người cộng tác di chuyển và bạn đứng yên, rõ ràng bạn đã chừa một chỗ trống chính giữa hai người cho cú đánh trả của đối thủ. **Hãy tạo cảm giác đang liên kết với người cộng tác bằng một sợi dây vô hình khi bạn tập cùng di chuyển với nhau.** Nhưng đừng sử

dụng một sợi dây thực sự. Một lần chúng tôi đã thử cái mẹo này với một cặp quần vợt trung bình và cả hai người bị dây làm phỏng khi họ kéo mạnh – một người đi về hướng tây, người kia đi về hướng đông.

Trao đổi thật lớn với người cộng sự của bạn là phương pháp hay nhất mà tôi

biết để giúp bạn phối hợp để phản công và cử động như một cặp. Cả hai người

phải tập kêu lên: “đánh đó!” hay “lốp đó!” trước khi đánh trả quả bóng đó. Lúc đầu có thể bạn hơi tự giác, và sẽ có nhiều lần khi người cộng tác kêu lên: “đánh đó” ngay khi bạn kêu lên: “lốp đó” và cả hai bạn chạy theo hai hướng khác nhau. Nhưng sau khi bạn đánh bóng chung với nhau một thời gian bạn phải bắt đầu phản ứng một cách bản năng để khi bóng được đánh ra – boom – cả hai bạn sẽ cùng di chuyển như là một cặp. Tuy nhiên, để phát triển sự hợp tác này, không một ai trong hai bạn có thể phải miễn cưỡng nói lớn thông tin hay lời hướng dẫn để có thể giúp người kia.

Điều này đòi hỏi một nỗ lực có ý thức. Các vận động viên bóng rổ không hề nghĩ gì về việc la to lên với người đồng đội ở hàng phòng vệ - ví dụ như: “Đổi, tôi tóm được tên này rồi”. Nhưng bằng cách nào đó các vận động viên quần vợt mang một ấn tượng trong nhiều năm qua rằng họ không nên nói chuyện với người cộng sự trong lúc thi đấu. Do đó rất nhiều cặp mà cả hai vận động viên giữ im lặng, từng người bị cuốn hút vào trong cách đánh đơn của mình. Đồng thời cũng nhận thấy có khi điểm đó – ít nhất là theo nghĩa chiến lược hoặc chiến thuật – từng người trong số họ cảm thấy ít có trách nhiệm phải nhảy nhanh tới bóng hơn người kia. Và cũng không đặt nhiều hy vọng vào cặp mà người này nói và người kia im lặng. Nhưng khi cả hai vận động viên đều la to lên và tự buộc mình phải kêu lớn tên đường

bóng, vận động viên nào có khuynh hướng phản công chậm hơn người kia sẽ bắt đầu tập đoán xem đó là cú tấn công cuối sân hay lớp nhiều hơn, miễn là anh ta có cảm giác tồi thiểu nhất về sự hợp tác đồng đội.

PHẢN ỨNG VỚI BÓNG

Đối với cú tấn công cuối sân (bất cứ cú nào bạn có thể vô lê) cặp của bạn cần bước nhanh tiếp về phía lưới. **Tấn công – đừng chờ bóng đi đến bạn. Bạn càng có thể đến gần lưới, bạn càng có thể vô lê cao trên lưới nhiều hơn và góc đánh của bạn càng sắc bén hơn. Bóng rơi xuống nhanh và nếu bạn để bóng chìm xuống dưới mép lưới, bạn tự đưa mình vào thế phòng thủ và tất cả những gì bạn có thể làm là cố đánh bóng sâu. Tôi thường nhìn thấy Jack Kramer bực dọc trên khán đài khi anh ta thấy một vận động viên đứng ở vị trí tốt do dự và để bóng rơi xuống dưới mực lưới, và lại cố đánh một cú vô lê tấn công. Jack Kramer đã nhìn thấy một số ít vận động viên trong lịch sử môn này có thể đón một quả bóng thấp và chuyển nó thành một cú vô lê tấn công với bất cứ thành công thật sự nào.**

Nếu bạn và người cộng tác nhìn thấy một cú lớp đang đi tới, hãy quay và chạy lùi ba bước. Nếu bạn chạy đến đường giao bóng trước khi bóng đi đến lưới, không một ai có thể lớp qua đầu bạn thành công. Bạn sẽ luôn có vị trí tốt, để lớp trả lại hoặc đánh một cú xì mát phía trước thân người.

Có hai cách đánh trả các cú lớp tốt đi qua đầu bạn. **Cách thứ nhất là nhìn cú lớp khi bạn quay người để chạy, để xem bóng sẽ rơi xuống bên nào của bạn.** Quay

thật nhanh, nhắm vào hàng rào phía sau, cho tới khi nghe tiếng bóng rơi xuống. Lúc đó hãy quay lại và đánh bóng. Có những người rất chậm chạp tập chạp bóng gần hàng rào phía sau, khi chọn phương pháp này bạn không cần chậm lại để nhìn đường bay của bóng. **Sự chọn lựa thứ hai là nhìn bóng qua vai khi bạn chạy**, vì phần lớn mọi người có thể lùi lại nhanh hơn bằng cách này hơn là chạy thụt lùi. (Nếu bạn thích chạy thụt lùi hãy thử. Ra sân và thử cả ba cách để xem cách nào thực sự nhanh hơn đối với bạn.)

Một câu hỏi khác thường nghe là: “Điều gì sẽ xảy ra nếu tôi có thể chạy đến bóng để đánh một cú xì mát, nhưng tôi có thể chạy quá xa?” Đó là một vấn đề tuyệt đẹp, vì bạn chỉ chạy lùi vào đúng chỗ và đánh cú xì mát trong khi trọng lượng mang bạn tới trước. **Điểm mấu chốt là bạn ở đó đủ sớm để đánh lên tại vị trí khoảng 8 độ bằng mặt vợt thẳng đứng.**

Nhiều cặp đánh đôi sợ phản công nhanh tại lưới ngay cả khi họ nghĩ thấy một cú lớp đang đi tới. Họ nghĩ rằng đối thủ đang lừa họ bằng cách đánh một cú lớp giả để đẩy họ lùi lại, sau đó sẽ nâng lên và đánh mạnh một cú tấn công cuối sân. May thay, người ta không thể đánh hai cú liên tục. Hãy nhớ rằng một người đánh bóng cần nửa giây trọn vẹn để thay đổi một cách hiệu quả chương trình vận hành từ não đến cơ để thay đổi trôi chảy một cú đánh. Khi đánh đôi, nếu đối thủ đánh bóng theo một kiểu, đổi sang một kiểu thứ hai chỉ trong một cú đánh là đòi hỏi quá mức đối với anh ta. Tất nhiên, hãy để anh ta thử, nhưng đừng nghĩ đến kết quả.

ĐÁNH ĐÔI TỐT GÂY BỐI RỐI CHO ĐỐI THỦ

Động tác đánh đôi diễn ra khá chậm theo kiểu phần lớn mọi người hay đánh. Khi một vận động viên lên lưới, anh ta thường nói rằng: “Được rồi!” Anh ta quá vui sướng vì đang đứng tại điểm X đến nỗi anh ta chẳng buồn nhúc nhích gì cả.

Nhưng trong đánh đôi hay, nếu bạn đứng im trong hai cú đánh, chắc chắn bạn đang phạm sai lầm nghiêm trọng. Bạn phải luôn di chuyển hài hoà với người cộng tác – lên trên, ra sau, hoặc sang bên – và hoạt động chung gần như tự động.

Trên thực tế, ở trình độ nhà nghề ngày nay có một xu hướng đánh đôi kiểu kamikaze, theo kiểu này thường cặp nào nhận giao bóng sẽ liền mang lên lưới vì họ nhận ra rằng đứng phía sau và cố chiến thắng từ đường biên cuối sân là một lời tuyên bố thua cuộc. Do đó bạn nhìn thấy tất cả bốn vận động viên từng người tấn công lẫn nhau gần lưới, và “người nào yếu nhất sẽ thua trước”. Có khá nhiều lộn xộn trong sự trao đổi của họ vì họ dựa vào bàn tay và phản ứng nhanh.

Tuy nhiên, lý thuyết cho rằng không thể chiến thắng từ vị trí sâu là không thể chấp nhận. Phương pháp “chiếm lưới” chưa được kiểm nghiệm đáng hoàng bởi hai vận động viên nào có các cú đánh đủ tốt để thực sự giữ được cả hai tại lưới dưới áp lực liên tục: **bằng cách lớp tốt đều đặn, bằng cách đón đỡ được các cú đập xiết mạnh từ sau đường biên cuối sân.** **Nhưng nếu một cặp không có các cú đánh này, họ có thể sẽ đánh kiểu kamikaze vì đứng phía sau là hoàn toàn thất cách.**

Đối với các vận động viên chuyên nghiệp suy nghĩ phổ biến là từng người tấn công lẫn nhau. Tuy nhiên, trong giải Cúp Davis thi đấu với đội Mỹ, quan sát cặp hàng đầu của Hà Lan, Paul Harhuis và Jacco Eltingh đứng phía sau rất có hiệu quả đối với một số cú đánh. Họ sử dụng nó để phá vỡ nhịp độ thi đấu và sự lựa chọn các cú đánh của đối thủ. Sau đó, họ chạy lên lưới. Trong trận thi đấu này, họ đánh bại Rick Leach và Jonathan Stark, một cặp đánh đôi hay.

SỰ ƯU TIÊN VÀ TRÁCH NHIỆM ĐỐI VỚI NHỮNG CÚ ĐÁNH ĐẶC TRƯNG

“AI CÓ QUYỀN ƯU TIÊN ĐỐI VỚI CÁC CÚ ĐÁNH XUỐNG GIỮA SÂN?”

Các vận động viên trung bình nói chung không bao giờ có thể giải đáp câu hỏi ai sẽ là người đón đỡ cú đánh xuống giữa sân. Do đó hoặc là bạn nhìn thấy cả hai người nói: “để tôi!” và rồi họ đâm sầm vào nhau, hoặc cả hai người nói rằng: “Của anh đó”, và người này nhìn người kia chằm chằm giận dữ khi bóng đi qua giữa họ.

Tuy nhiên, một cặp thông minh trí tuệ, có thể giải quyết quyết định này trước trận đấu bằng cách dựa vào hai chú ý căn bản:

1/ vận động viên nào đứng gần lưới hơn

2/ người nào có cú đánh xuống giữa sân mạnh hơn?

Khi cặp của bạn đang đứng tại lưới, vận động viên nào đứng gần lưới hơn luôn luôn có quyền ưu tiên. Anh ta phải có quyền tự do chạy ngay phía trước

người cộng sự để vô lê vì góc đứng của anh ta tốt hơn và anh ta có thể dứt điểm nhanh hơn. Vận động viên nào đứng sâu có khả năng vô lê hút nhiều hơn và anh ta không thể vô lê tại góc nhọn đến như vậy.

Nếu cả hai vận động viên đứng cách lưới bằng nhau, thì người nào có cú vô lê xuống giữa sân mạnh hơn phải đánh bóng. Người đánh vô lê quả phải không tự động đón đường bóng, vì một số vận động viên có cú vô lê quả trái tốt hơn người kia đánh vô lê quả phải.

Ví dụ như, Ken Rosewall, có cú quả trái rất tuyệt vời đến nỗi bạn không bao giờ mơ sẽ đánh được như vậy. Năm 1996, Rosewall, Vic Braden và Roy Emerson thực hiện một chương trình huấn luyện ngắn ngày và những người tham dự chương trình huấn luyện đã hoàn toàn sửng sốt vì Ken Rosewall vẫn còn đánh bóng rất tốt bên quả trái. Ngay cả ở lứa tuổi ngoài sáu mươi quả trái của anh ta vẫn còn rất hiệu quả như mọi vận động viên biên trong giới nhà nghề.

Cách hay nhất để tránh bối rối và do dự khi bóng đi xuống giữa sân là tập phương pháp 5/8 - 3/8 với người đánh cặp. Hãy quyết định trước – một cách khách quan – ai có cú vô lê tốt nhất tại lưới và gần đường biên giao bóng, và cú cuối sân tốt nhất tại đường biên cuối sân. Lúc đó người đó sẽ đón bóng 5/8 của khoảng cách giữa các bạn nếu các bạn đánh người này bên cạnh người kia trên sân. Nếu cả hai bạn đều có cú vô lê tồi tệ, hãy tung một đồng xu lên để quyết định, nhưng đừng bao giờ cảm thấy có lỗi về việc bàn với nhau về việc ai là người có cú vô lê mạnh hơn (và cú cuối sân mạnh hơn).

Không chỉ là bạn có thể để bóng đi giữa hai bạn, nhưng chính tính hơi rút rè của vận động viên khi chạy tới bóng có thể dẫn đến một cú vô lê yếu hơn.

Người này cần đi sau bóng với tất cả lòng tin của toàn thế giới, tư tưởng anh ta hoàn toàn thoải mái nghiêng mạnh một cú vô lê, không lo bị đập vợt vào nhau hoặc bị người cộng tác đập vợt trúng đầu. Kiểu phối hợp này có thể tạo nên sự sợ hãi và do dự lả lùng vào lần tới khi bạn gặp một quả bóng đi xuống giữa sân, do đó hãy cố loại bỏ sự bối rối từ trước.

“ANH ĐANG LÀM GÌ BÊN SÂN CỦA TÔI?”

Một trong những cuộc tranh cãi phổ biến nhất trong quần vợt bắt đầu bằng lời kết tội: “Nè, anh dành cú đánh của tôi”. Điều này xuất phát từ nhận thức nổi bật nhất trong đánh đôi trên khắp thế giới là: “Đây là bên của tôi và bên kia là của anh. Đừng lấn qua bên tôi”. Nhưng nếu bạn có một người cộng tác muốn thi đấu kiểu đó – và bạn muốn chiến thắng – vậy bạn nên gạt bỏ lời người này thật nhanh. **Nếu đó là mẹ của bạn, hãy cố làm cho bà ta nhận ra rằng vận động viên nào đứng gần lưới hơn có quyền ưu tiên.**

Không có chuyện “bên tôi, bên anh” ở thời điểm quan trọng trong quần vợt. Nó vù, vù, bay qua bay lại trước mặt hết người này đến người kia. **Nếu một vận động viên bị kẹt phía sau, anh ta muốn người cộng tác nhảy qua và đánh cú vô lê của anh ta tại lưới. Anh ta biết rằng người kia có quyền ưu tiên từ cột lưới này sang cột lưới kia nếu anh ta có thể đánh bóng.**

Bạn không bao giờ có thể giận người cộng tác vì chạy tới trước chớp mắt cú đánh của bạn. Trên căn bản anh ta đánh cú vô lê tại nơi đáng lẽ bạn phải đứng nếu bạn bị kẹt. Thêm vào đó cặp của bạn có cơ hội tốt hơn để thắng điểm. Thật ra, người nào đánh cú vô lê gần lưới phải quay qua và nói với người cộng tác chậm chạp phía sau, với vẻ đùa cợt: “Hãy dòi gót chân tới lưới và đánh các cú của anh đi – tôi sắp kiệt sức rồi”.

Một lời cảnh cáo khác: khi bạn đi ngang qua vạch trung tâm trong một lần chạy liều mạng, lúc ấy bạn chiếm bên đó và ngang qua đường này và đột ngột nghĩ rằng: “Ồ, ồ, đáng lẽ tôi không nên đi,” và rồi nhảy ngược trở lại, vì bạn sẽ để người cộng tác trong sự chao đảo. Bạn đã quyết định tiến tới bóng, và bây giờ bạn phải có trách nhiệm.

“AI SẼ LÀ NGƯỜI LỘP BÓNG?”

Một số vận động viên nghĩ rằng khi cặp của họ đứng tại lưới và cú lóp đi qua đầu người kia, chính người ấy phải chạy ra sau và cố đánh bóng. Điều này sai.

Trong đánh đôi, bạn chịu trách nhiệm bên phần sân của mình từ lưới đến đường biên cuối sân khi bóng đi qua đầu. Đừng tự động quay nhanh và nói: “của anh”, vì người cộng tác cũng có thể đang nói như vậy. Cả hai bạn phải cùng lùi lại và bạn phải đánh bóng trừ vì một lý do nào đó bạn đứng hoàn toàn sai vị trí.

Hãy tự nghĩ rằng bạn đang chịu trách nhiệm về một lề đường rộng đúng 5m50 và dài 11m88. Trách nhiệm đầu tiên của bạn phải bắt đầu tại đó. Lần

duy nhất mà người công tác phải bước vào trong khu vực này là khi anh ta có ưu tiên với cú đánh, hoặc là bạn đã lao tới bóng và chưa lấy lại thăng bằng.

“NGƯỜI THUẬN TAY TRÁI, PHẢI ĐÁNH BÊN NÀO?”

Câu hỏi này thường nghe từ những người thuận tay phải. Yếu tố mấu chốt là bạn phải hiểu bạn đang đánh bóng với ai. Nếu đối thủ của bạn là các vận động viên trung bình, luôn cố gắng để đánh thẳng xuống mang cá. Nhưng khi thi đấu với các vận động viên giỏi, luôn cố gắng đánh xuống giữa sân, người thuận tay trái nên đánh bên phải, để mang đến cho cặp mình hai cú quả phải ở giữa sân. Đồng thời, người thuận tay trái có thể đánh ngang qua bằng cú quả trái khi trả giao bóng và đẩy bóng đi xa người đứng tại lưới. Người thuận tay phải làm như vậy một cách tự động từ bên phía trái.

Nhưng nếu người chuyên nghiệp luôn đánh bóng bên phải và đang tìm kiếm một người đánh cặp, cô ta sẽ tìm kiếm một vận động viên đánh giỏi trên sân trái, lúc đó bất kể người đó thuận tay phải hay tay trái.

NHỮNG LỜI MÁCH NƯỚC ĐỂ GIÚP BẠN TỒN TẠI

1/ Đừng bao giờ cố nhìn người công tác giao bóng. Nó không chỉ nguy hiểm mà còn làm hỏng phản ứng và các động tác của bạn tại lưới. Bên cạnh đó, chỉ cần quan sát người nhận giao bóng bạn sẽ nhận ra nơi bóng đi đến.

2/ Khi người đánh cặp đứng phía sau và sắp sửa giáng mạnh một cú xì mát, đừng quay nhanh để nhìn anh ta. Anh ta có thể đánh trật vợt và cho bạn một cú vào miệng.

3/ Thật ra, không cần phải nhìn xem người kia đang làm gì – bạn không đánh với người cộng tác. Thay vào đó hãy tập trung nghiên cứu đối thủ và tập cảm nhận kiểu đánh mà họ sắp sửa thực hiện.

4/ Nếu đối thủ đang đuổi người lên trên để đập mạnh một cú xì mát, và bạn đang đứng tại lưới, đừng làm anh hùng bằng cách đứng phía trước và cố gạt anh ta hay muốn đánh trả cú đó. Đó là cách hay nhất để có thể bị thương nặng. Bạn có trách nhiệm tránh khỏi nơi đó hoặc quay lưng lại như là một dấu hiệu bạn chứng tỏ bạn khuất phục. Đối thủ không cần phải cố gắng đánh quanh bạn và do đó có nguy cơ đánh hụt, trừ khi bạn quay đi. Lúc đó công việc của anh ta chỉ đơn giản là đánh nhanh một cú thắng cuộc xa người bạn. Nếu anh ta vẫn tình cờ đánh trúng bạn, anh ta sẽ giơ bàn tay lên khi bạn quay nhanh, đó là anh ta muốn xin lỗi vì sự rủi ro vừa rồi. Bạn phải chấp nhận điều đó. Nhưng nếu bàn tay anh ta không giơ lên khi bạn quay qua, đó là dấu hiệu gây chiến – và lần sau bạn sẽ có một cú xì mát gần lưới, bước di chuyển thứ nhất của đối thủ sẽ là đi về hướng ngược lại.

CÁC LỜI MÁCH NƯỚC KHÁC

1/ Những người nào gặp trở ngại trong đánh đôi là những người tôn trọng người cộng sự như anh hùng hoặc không phải là người có suy nghĩ độc lập.

Họ luôn nghĩ rằng: “Người kia sẽ đánh nó”. Nhưng nếu bạn muốn góp phần tạo nên một cặp chiến thắng, bạn phải sẵn sàng cho mọi tình huống có thể xảy tới. Suy nghĩ duy nhất của bạn phải là: “Tôi sẽ đánh đường bóng kế tiếp”. Nếu người kia đánh nó, tốt, nhưng bạn đã và đang dự đoán đường bóng tiếp theo.

2/ Đánh đôi hay ở khắp mọi nơi, điểm sẽ chấm dứt nhanh chóng. Bóng hiểm khi đi qua lưới quá hơn 2,3 lần, do đó hãy chăm sóc cú bạn đang đánh, vì theo thống kê đó là cú cuối cùng. Bạn có thể nghĩ giữa các điểm.

3/ Chỉ vì bạn đánh đôi, đừng quên các kiểu vô lê hay. Hãy tập để có bàn tay tốc độ và đôi chân nhanh để có thể đánh bóng một cách chính xác bên ngoài vai trước của bạn. Hãy giữ đầu vợt hướng lên khi bạn đánh bóng và kết thúc bằng đà đi của vợt cao để tránh không chém xuống. Hãy nhớ phần lớn các cú vô lê trong đánh đôi, đặc biệt là với những lần đánh qua lại nhanh, đánh bóng lên tại lưới vì mọi người dưới áp lực thường có khuynh hướng quay vào lưới và đẩy xuống, thay vì **giữ cạnh bên quay vào lưới, đánh thẳng qua bóng, và đưa nó đi ra ngoài và sâu. Ngay cả khi bạn đánh bóng chéo góc thật bén, đừng xô dịch đầu vợt nếu không bạn sẽ đánh bóng vào lưới hoặc ra ngoài đường biên bên. Dù bạn vô lê tại nơi nào trên sân, hãy tập tấn công bằng cách di chuyển tới bóng và đánh.**

Ngay cả khi bạn chỉ mới tập chơi, đánh vô lê là cốt yếu trong đánh đôi, vì bạn đứng tại lưới trong cả nửa trận đấu. Thật ra, một số người, có các cú vô lê hay nhưng các cú cuối sân lại yếu, như vậy phát triển các cú cuối sân vững

chắc tất nhiên không dẫn đến các cú vô lê hay, cũng không phải tập nhuần nhuyễn các cú cuối sân trước.

4/ Hãy nghĩ đến những trách nhiệm khác nhau và tập luyện nó, hãy khắc sâu

vào đầu óc để bạn không cần phải suy nghĩ trong suốt thời điểm. Mỗi khái niệm nhỏ quan trọng trong đánh đôi phải được luyện tập, tuy nhiên mọi người hay nói: “Ôi, tôi không có thời gian để tập – Tôi nghĩ về nó tại nhà và thực hiện nó trong trận đấu”. Nhưng bạn không thể muốn đánh ra một cú trong trận đấu mà không hề tập luyện cú đó trước trên sân. Nếu bạn chờ để thử tất cả các mẹo mới trong một trận đấu quan trọng, bạn sắp sửa đánh mất người cộng tác.

Bạn không bao giờ cần sợ thử nghiệm và phạm lỗi khi bạn đánh, bạn cần học

được điều gì đó từ mỗi trận đấu. Nhưng trước hết phải thực hiện một đợt luyện tập với mục đích tiêu biểu trong đầu. Ví dụ: “Hôm nay tôi tập đánh bóng xuống giữa sân và tập lên gần lưới. Tôi sẽ liên tục di chuyển chân. Tôi sẽ tập đoán các đường bóng của đối thủ. Tôi sẽ giữ cho mắt nhìn xuống bóng khi đánh, và cố gắng loại đối thủ. Sau đó tôi tập đánh cú giao bóng đầu tiên vào sân để người cộng tác không cần phải đội mũ an toàn”.

5/ Về mặt tâm lý, hãy luôn cố đề cao vị trí của người cộng tác để họ cảm thấy

dễ chịu, không phải là tội tề. Người cộng tác không phải là một người thích tự hành hạ mình và hy vọng bạn không phải là một người tàn ác, mặc dù đây là một sự phối hợp tuyệt vời nếu bạn cũng có những cú đánh. Các vận động viên tài giỏi luôn cố gắng nói chuyện một cách rõ ràng với người cộng tác, họ tôn trọng lẫn nhau và họ biết rằng họ sẽ cùng thắng hoặc thua vì là một cặp. Hãy nhớ lại xem

đánh đôi là như thế nào đối với Martina Navratilova, bình thường đối thủ đánh đơn của cô ta là Chris Evert nói rằng: “Thật tuyệt vời khi đứng đôi cùng với Martina. Cô ta không bao giờ xem thường người đánh cặp, cô ta luôn khuyến khích và hỗ trợ”. Bạn phải xử sự giống như vậy. Đúng, thật chán nản khi nhìn thấy người cộng tác đánh quá kém hoặc không đánh được các cú cốt yếu, nhưng một khi một người bắt đầu cảm thấy anh (hay cô ta) phối hợp một cách yếu ớt trong thi đấu – và liên tục nhắc đến sự việc này – lúc ấy anh ta (hay cô ta) không thể làm điều gì đúng. Khi bạn và người cộng tác gặp trục trặc, bạn cần hỗ trợ không chỉ trích. Hay như John McEnroe đã nói, sau thời gian hoạt động là một trong những vận động viên đánh đôi hay nhất: **“Mắng mỏ người đánh cặp với mình là vô nghĩa – nó chỉ làm cho tình huống trở nên tồi tệ hơn”.**

Quản vọt cần vui vẻ, và không ai phải trải qua những giây phút khổ sở. Vì vậy nếu người cộng tác luôn xem thường và làm hỏng sự vui vẻ của bạn – hoặc ngược lại – hãy gạt bỏ anh ta hoặc cho anh ta một cơ hội để tìm người cộng tác thích hợp hơn.

Nếu bạn đang nghĩ rằng: “Không, tôi không thể - đó là chồng tôi”, lúc đó cả hai người phải cố gắng thực tế hơn. Nếu các bạn có một sự hiểu biết rõ ràng về ưu điểm và nhược điểm của cả hai, và mục đích của bạn được hiểu rõ ràng, điều này thông thường tránh được tình trạng cảm giác thù địch.

ĐÁNH BÓNG BÊN SÂN NGƯỜI CỘNG TÁC

Đánh bóng bên sân người cộng tác nghĩa là cố ý đi vào phần sân của người đó, bình thường sự việc này xảy ra khi người kia giao bóng và bạn đang đứng tại lưới. Động tác này cho phép bạn cắt ngang cú trả giao bóng của đối thủ nếu cú đánh bóng về phía người cộng tác. Nếu quả bóng đi đến phần sân bạn vừa đứng trước đó, người kia sẽ di chuyển sang bên đó để đánh bóng. Mục tiêu thứ hai là gây chi phối người nhận giao bóng bằng các động tác tại lưới của bạn và nhờ vậy ép anh ta phạm lỗi.

Phần lớn mọi người không nhận ra việc đánh lấn sang sân người cộng tác có giá trị và nhiều niềm vui như thế nào. **Nhưng nó thêm vào chiến lược của bạn ba thành phần quan trọng:**

1/Nhờ tăng các tác nhân gây kích thích từ bên ngoài, bạn làm cho đối thủ khó chú ý tập trung vào các nguyên tắc cơ bản chủ yếu, ví dụ như “Mắt theo dõi bóng” và “Đầu cúi xuống trong suốt quá trình đánh bóng”.

2/ Nó làm cho hai bạn trở nên một cặp đánh đôi tấn công tức thì.

3/ Bạn có thể điều khiển đối thủ bằng cách buộc họ đánh theo hướng bạn đã chọn trước bằng khả năng chạy lấn sân hoặc giả vờ lấn sân của bạn.

Cho rằng đối thủ luôn đánh trả giao bóng vào ngay chân của người cộng tác khi anh ta lên lưới, khiến người kia phải cúi xuống và đánh các cú dờ mi vô lê yếu ớt.

Đến lượt điều này cho phép đối thủ đội bom bạn tại lưới. Cuối cùng bạn thấy một mối với kiểu trừng phạt đó, vì vậy đánh lần sân trở thành phương tiện để bạn phản công.

Tập sử dụng ra hiệu bằng tay trước đó với người cộng tác, dấu bàn tay sau lưng và báo hiệu ý định của bạn trước cú giao bóng thứ nhất. Nhiều tín hiệu bí mật có thể được sử dụng nhưng thông thường một ngón tay nghĩa là bạn sắp sửa đi ngang qua sân chỉ với cú giao bóng thứ nhất, hai ngón tay nghĩa là bạn chỉ thực hiện với cú giao bóng thứ hai, bàn tay nắm chặt là bạn sẽ không di chuyển với cả hai cú giao bóng, và bàn tay mở rộng là: “Chúng ta đã đánh chung với nhau 11 năm nay và tôi sẽ không cố giải quyết hành động nào trên đây – Tôi sẽ đánh bất cứ cú nào rơi vào sân.”

Kinh nghiệm thi đấu chung sẽ giúp bạn vượt qua hai khó khăn phổ biến trong việc đánh lần sân. Thứ nhất là trong khi bạn đang ra hiệu, người cộng tác đang quá chăm chú vào cú giao bóng của anh ta (“Lạy trời, hãy để cho nó đi vào”) đến nỗi anh không để ý tới tín hiệu của bạn. Thứ hai, một số người quên rằng họ phải nguy trang ý định đánh lần sân của họ. Do đó, bạn nhìn thấy họ quay quanh, với dấu hiệu vẫn còn ở sau lưng họ, và nói: “Anh hiểu chứ?”

Bây giờ những dấu hiệu này bắt đầu có hiệu quả trong đánh đôi chuyên nghiệp, nhiều vận động viên ưa thích trao đổi giữa các điểm và không ra hiệu. Một trong những nỗi lo ngại là một người bạn nào đó của đối thủ có thể ngồi phía sau và truyền tín hiệu của bạn cho đối thủ.

Một khi tín hiệu của bạn được phối hợp, ngay khi cú giao bóng của người cộng tác đi ngang qua lưới, và đối thủ đang tập trung vào cú đánh, hãy bước ngang qua vạch trung tâm để chặn đứng cú đánh trả của anh ta, trong khi người cộng tác chạy chuyển qua để lấp chỗ trên phần sân bên phía bạn. Tuy nhiên hãy chắc chắn rằng người nhận giao bóng đang đánh bóng về hướng mà bạn muốn trước khi đánh. Ngay cả nếu bạn đánh trả khi bóng đi ngang qua lưới về phía anh ta, có thể có đủ thời gian cho người nhận giao bóng để có thể thực sự đổi hướng bóng.

Áp dụng nguyên tắc giống như vậy cho người giao bóng. Anh ta phải chờ cho đến khi cả hai đều nhắm tới và chu vi tầm nhìn của anh ta không còn bị người nhận giao bóng che mất - cho đến khi nó trở nên quá trễ để người nhận giao bóng có thể thay đổi cách đánh – trước khi anh ta đánh trả và bước sang phần sân trước mặt. Anh ta thật ra phải bước hai hoặc ba bước tới trước sau đà đi của vợt, rồi chạy chéo sân. Nếu anh ta quá vội vã chạy qua phía bên kia, anh ta sẽ mách nước cho người sắp chạy vào phần sân của anh ta bằng cách chỉ bước tới trước một bước và sau đó đánh ngang qua.

Khi người nhận giao bóng phát hiện ra việc đánh lẫn sân, anh ta không cần hoảng hốt. Anh ta có thể đánh trả khá nhẹ về phía vị trí bỏ trống của người đứng lưới (nơi người giao bóng đang lên tới) – hoặc anh ta có thể lóp, vì cả hai đối thủ đều đang di chuyển, và trong tư thế thật vụng về. Tuy nhiên để bạn thấy giá trị của việc đánh lẫn sân, ngay cả khi nhiều người nhận giao bóng “đọc thấy” việc lẫn sân, họ vẫn lo lắng áy náy đến nỗi đánh hụt.

Tương tự, bạn có thể đánh lấn sân và đánh hỏng, nhưng bạn sẽ làm cho đối thủ lo lắng vào những cú đánh sắp tới. Bằng cách luôn đe dọa sẽ đánh lấn sân – thay vì chỉ đóng chốt tại lưới với mọi cú giao bóng – bạn làm cho cặp của mình vô cùng có hiệu quả.

Trong một môn thể thao mà rất ít vận động viên giữ cho mắt tập trung vào bóng để bắt đầu, bạn có thể ném ra cho người ta bất cứ thứ gì gây rối trí để buộc họ phải bắt đầu nhìn vào chỗ của bạn, như thế sẽ làm tăng sự chi phối mà họ phải xử lý, và như vậy bạn có thể cải tiến cơ hội chiến thắng. **Nhưng khi bạn luôn đứng chỉ một tư thế sẵn sàng tại lưới, bạn sẽ làm giảm bớt nỗi âu lo của đối thủ vì họ hiểu ngay rằng bạn sẽ không bao giờ đánh lấn sân.**

Hãy tập đánh lấn sân hiệu quả và bạn có thể dễ dàng điều khiển người khác về tâm lý. Bạn có thể làm cho một người đánh bóng tới nơi bạn muốn, và lại còn làm cho anh ta điên tiết lên, đến nỗi bạn chỉ cần nhúc nhích nhẹ đầu gối hau làm động tác giả của vai, anh ta sẽ hạ vợt xuống. Nhưng để đánh lấn sân, bạn phải tập luyện. Hãy đánh một trận mà đánh lấn sân ở mọi điểm, hoặc vào tất cả các điểm lẻ, hoặc là vào tất cả các điểm chẵn, và bạn sẽ ngạc nhiên với số bóng bạn có thể đánh tại lưới, và về niềm vui to lớn hơn mà bạn có được.

Để phòng chống việc đánh lấn sân (người chơi lưới tràn chup) khi bạn nhìn thấy sắp xảy ra, hãy cố lấp, hoặc đánh thẳng xuống giữa sân khi cả hai vận động viên đang di chuyển, hoặc đánh sau lưng (vào mang cá) người đánh lấn sân. Hãy đón đường bóng của bạn và đánh nó – đừng đột ngột dự đoán lại lần hai. Khi cố dự đoán cú đánh lấn sân của đối thủ, đừng nhìn vào những động tác của

đầu hoặc vai – vì họ có thể nguy trang. Hãy nhìn vào cái lưng quần của họ. Nếu là phụ nữ cố nhìn vào cử động của cái quần hay cái váy họ đang mặc. Trong quần vợt nhà nghề, thông thường cú giao bóng được đánh ra quá mạnh người nhận giao bóng khó có thể thay đổi vào phút cuối cùng.

THI ĐẤU HỖN HỢP ĐÔI NAM NỮ

Nếu bạn là nữ trong thi đấu hỗn hợp, và bạn biết vô lê, bạn sẽ làm cho người cộng sự của bạn nổi tiếng.

Tuy nhiên chúng ta đều biết chuyện gì xảy ra với kiểu cặp chồng – và – vợ đặc trưng khi người đàn ông cầm giao bóng. Anh ta đặt vợ tại lưới và nói: “Cung à, một trận quan trọng vào hôm nay, đúng không? Nếu chúng ta thắng, chúng ta sẽ trở thành ông hoàng bà chúa tại Pismo Beach. Em rất quan trọng và em đánh vô lê hay đến nỗi anh phải luôn để em đứng tại vị trí quan trọng này”.

Một phòng ngủ nhỏ 1m20 trong mang cá, ngay phía trước lưới. Khi anh ta bước đi anh ta nói: “Và đừng quên, đừng vợt đứng lên ngay trước mặt”. Từ trong tiềm thức, điều anh ta thực sự muốn nói với vợ mình là: “Nhìn đây, anh có thể đánh với hai người này một mình. Nếu anh có thể anh sẽ để em trên băng ghế nhưng điều đó trông có vẻ không hay đối với những người hàng xóm của chúng ta”.

Cảnh này vẫn còn ở khắp nơi trên thế giới này, nhưng vào hai mươi năm gần đây nữ giới xoay chuyển tình thế và đặt người chồng vào trong phòng ngủ nhỏ này.

Không may thay, đây không phải là kế hoạch hữu hiệu cho bất cứ cặp nào, vì những đối thủ thành thạo hơn sẽ nhanh chóng khai thác phía vận động viên yếu hơn – và lòng tin đối với vận động viên này cần phải có ngay từ lúc bắt đầu.

Hãy nhớ rằng, tên của trò chơi là dành cho cả hai người để họ hoàn toàn tự do đánh bóng, trên cơ sở của nguyên tắc căn bản là vận động viên nào đứng gần lưới hơn sẽ có quyền ưu tiên. Do đó, nếu bạn có ưu thế hơn người cộng tác – và sự nhanh nhẹn – hãy nhảy ngay tới trước và đón cú vô lê của anh ta. Đừng để anh ta làm bạn hoang mang bằng cách nói rằng: “Lo bên phía của bạn đi”, vì đó là hội chứng thua.

Điều anh ta thực sự muốn nói là : “Nhìn đây, em yêu, em càng đến gần bên anh hơn, nguy cơ bị thua của chúng ta càng tăng lên đấy”.

Quần vợt là một trong những môn thể thao ít ỏi mà nam và nữ giới có thể thi đấu cùng nhau – nếu không luôn hài hoà với nhau. Trong câu lạc bộ và liên đoàn quần vợt, dạng sức mạnh cơ bắp khuyến khích các vận động viên nam hay phô trương cố gắng lên lưới và dành các cú đánh của vận động viên nữ, trong khi ngấm ngấm phô bày sự thù địch bằng cách nhắm vào người phụ nữ ngang lưới.

Thật tự nhiên khi bạn sợ bị bóng đập trúng. Tưởng rằng các vận động viên nữ sẽ sợ hãi tránh khỏi chỗ đó, và lại một cú vô lê mạnh là phương pháp hay nhất để san bằng tỉ số - hoặc thắng điểm. Nhưng một cảnh rất thích nhìn trong quần vợt nhà nghề ngày nay là lúc vận động viên nam vô lê thật mạnh tới người phụ nữ đứng lưới và người phụ nữ đánh vô lê rất mạnh đến nỗi trúng vào người của người đàn ông. Niềm vui không phải là nhìn thấy người đàn ông bị bóng đập trúng, nhưng vì

biết rằng có một số vận động viên nhà nghề nữ không còn bị tốc độ của nam giới đe dọa nữa.

Vì vậy, quý vị phụ nữ, đừng để nam giới đẩy bạn qua một bên và làm cho bạn quá sợ di chuyển và không chế cú đánh của bạn đến nỗi bạn chỉ đứng tại vị trí sẵn sàng cổ điển, vọt được dựng ngay phía trước mặt như cầm súng. Bạn cũng không nhường cú vô lê lại cho người cộng tác và vẫn chiến thắng trong thi đấu đôi hỗn hợp. **Bạn phải tập vô lê, tập phản ứng thật nhanh chóng, và tập vượt nỗi sợ đứng lưới – ba điều kiện cần thiết gần như gắn chặt vào nhau.** Không phải cho đến khi bạn tập tự bảo vệ - và tấn công – bằng một cú vô lê đầy đủ bạn sẽ phát triển được lòng tin để phản ứng thật bản năng, và cả lên lưới, tấn công bất thành linh bằng một cú passing, hoặc lùi lại để lớp.

Điều thành đạt lớn nhất nhìn thấy trong quần vợt nữ hai mươi năm qua là khả năng giải quyết một cú vô lê quả trái cao và trả giao bóng đáng kinh ngạc, đó là hai kỹ năng quyết định trong thi đấu đôi hỗn hợp. Cộng thêm với kỹ thuật chính xác, phát triển một cú vô lê quả trái mạnh đòi hỏi phải có các cơ duỗi cổ tay của cánh tay đánh bóng mạnh, để bạn có thể giữ cho bóng đi sâu. Ví dụ, các vận động viên thông minh sẽ lập tức thử sức mạnh của bạn bằng cách đánh cao tới cú vô lê quả trái; nếu bạn không có một cánh tay mạnh bạn sẽ đánh bóng ngắn và cho họ một cú đánh trả dứt điểm dễ dàng. Nhưng nếu bạn có thể “nấn gân” quả bóng đó và giữ đầu vợt hướng lên như vậy cú vô lê sẽ đi sâu, lúc đó đối thủ của bạn sẽ hiểu rằng anh ta đang gặp rắc rối.

SẮP XẾP VỊ TRÍ

Khi phải quyết định ai đánh bên nào, thường người đàn ông duy trì một huyền thoại khác. Anh ta giữ một vai không công bằng bằng cách thuyết phục người phụ nữ rằng anh ta dành một chỗ dễ dàng hơn trên sân cho cô ta. Nếu cả hai đều thuận tay phải, anh ta sẽ nói: “Xem này, cưng ơi, anh để em đứng bên sân phải dễ dàng của người nhận giao bóng này và anh chọn bên trái khó khăn”. Đó là một sự dối trá, nhưng người phụ nữ đôi khi siêu lòng vì điều đó. **Khi cô ta đánh bên sân phải – đặc biệt là trong quần vợt hay – cô ta đang đứng tại vị trí đầu thách thức trên chính bên phải đó. Cô ta sẽ không ngừng nhận các cú giao bóng đến bên quả trái, và cô ta phải có thể đánh từ trong ra ngoài để giữ bóng xa người đàn ông đứng tại lưới. Tuy nhiên, người cộng tác với cô ta không bao giờ nhìn sự việc theo cách đó.**

Hãy cho rằng trận đấu bắt đầu và cặp bên kia giao bóng về phía quả trái của người phụ nữ. Khuynh hướng gần như đối với mọi người là đánh ngang với cú quả trái, và người phụ nữ đó cũng không ngoại lệ: cô ta đẩy cú đánh của mình ngay vào người đàn ông đứng lưới và anh ta đánh một cú ngay vào miệng về phía chồng cô ta. Người đàn ông liền quay quanh và nói: “Đồ ngu, tôi đã nói với cô suốt mười lăm năm nay – hãy đưa bóng xa người đứng lưới. Bây giờ hãy nhìn đây tôi sẽ chỉ cho cô thấy phải làm như thế nào thêm một lần nữa”. Anh ta lùi lại phía sau để nhận giao bóng, bóng đi tới quả trái, và anh ta đánh chính xác giống như người phụ nữ. Ngoại trừ việc khi anh ta đánh ngang, bóng đi xa lưới (dễ dàng vượt qua người đứng lưới) và bay thẳng tới người cầm giao bóng. Trông anh ta có vẻ hay hơn, nhưng thực ra theo nguyên tắc vật lý anh ta đứng bên phía dễ đánh một cú tuyệt vời bằng sự yếu ớt của anh ta hơn. Vì vậy, cái quý vị phụ nữ, đừng để người đàn ông này khoa trương một cách lừa đảo như vậy. **Hãy nhớ, một cặp đánh đôi**

hay được hình thành với một vận động viên bên phía sân phải có thể đánh trả giao bóng. Đó là điểm áp lực, 30- đều và 40 – đều, và nếu người phụ nữ có thể đánh trả cú giao bóng và giúp thắng điểm, tất cả áp lực đó sẽ chuyển qua người cầm giao bóng để giữ vững cú giao bóng của mình.

Tại câu lạc bộ quần vợt, khi người phụ nữ có cú đánh quả trái tốt, nên để cô ta đánh bên sân phải – miễn là người cộng tác với cô ta hiểu được tình huống lúc đó.

- Thứ nhất, một người đàn ông thuận tay phải đánh lán sân (tràn chụp) từ trái sang phải qua lưới nhanh hơn.
- Thứ hai, anh ta có thể di chuyển từ trái sang phải để phản công một cú lopp qua đầu người cộng tác. (Mặc dù lý tưởng đối với mỗi vận động viên là tự lo liệu những gì trên phạm vi của mình, từ lưới đến đường biên cuối sân, thực tế là nhiều phụ nữ đánh trả cú lopp chậm chạp hơn).
- Thứ ba, người đàn ông đánh vô lê quả phải xuống giữa sân, điều này giúp bù lại việc phần lớn vận động viên nữ không có các cơ duỗi cổ tay mạnh cần thiết để tấn công cú vô lê quả trái cao.

Khi người đàn ông áp đặt người phụ nữ đứng bên sân phải. Khi cô ta giao bóng, người đàn ông thích đánh lán sân tại lưới và anh ta thắng khá nhiều điểm, giúp cô ta giữ vững cú giao bóng. Nhưng khi người đàn ông giao bóng, nếu người phụ nữ

không thích vô lễ và sợ đánh lấn sân, thường thường người đàn ông thua quả giao bóng của anh ta. Lúc bấy giờ họ lái xe về nhà và bắt đầu cãi cọ dữ dội xem ai đáng trách vì đã thua. Nhưng người phụ nữ cắt ngang người đàn ông tức thì: “Đừng nhìn tôi”, cô ta nói : “Tôi thắng mọi cú giao bóng”.

CHƯƠNG 11 - CẢI TIẾN CÁCH THI ĐẤU CỦA BẠN THÔNG QUA VIỆC RÈN LUYỆN THỂ LỰC, CÁC BÀI HỌC VÀ SỰ LUYỆN TẬP.

Dù cho mục tiêu của bạn là danh hiệu vô địch giải đơn ở câu lạc bộ nơi bạn sinh hoạt – hoặc là vòng chung kết giải Wimbledon – **điều nhấn mạnh trong suốt cuốn sách này là cách thi đấu của bạn phải được xây dựng trên cơ sở những cú căn bản được đánh ra về tâm lý và độ bền về thể lực để có thể luôn đánh trả bóng qua lưới. Lúc đó bạn có thể bắt đầu lo lắng về tâm lý khi tham gia thi đấu, chiến lược, các cú đánh lạ lùng, và làm sao để nhảy qua lưới mà không bị gãy chân.**

Tuy nhiên, xây dựng cách thi đấu quần vợt vững chắc đòi hỏi một sự cống hiến to lớn hơn là chỉ đánh bóng một hoặc hai lần trong tuần. Bạn phải dành thời gian để rèn luyện thể lực, bạn phải học cách tập luyện các cú đánh, và bạn phải có khả

năng phá bỏ thói quen đánh bóng kiểu cũ và tập khắc sâu những kiểu đánh chính xác mới, hơi khó chịu vào lúc đầu – cùng với hoặc không cùng với sự trợ giúp của một huấn luyện viên nhà nghề.

Hãy nhớ rằng, ở đây một sự luyện tập có trình tự trong quần vợt, cũng như trong bất cứ môn thể thao nào khác, và bạn phải tập cho tinh thông một số kỹ năng nào đó trước khi bạn có thể bước lên những trình độ thi đấu cao hơn. Gần như tất cả các vận động viên đều có thể đánh bóng rơi vào sân đủ tốt để được xem là “vận động viên quần vợt”. **Nhưng khi họ đi được nửa đường**

đến mục tiêu và trở thành vận động viên giỏi, họ
có khuynh hướng bỏ cuộc vì họ đã không nhận ra
là quần vợt hay phải xây dựng trên cú đánh mà
bạn đã đánh trước cú đánh bạn đang đánh ra.

Ví dụ như, bạn sẽ trở thành người đánh vô lê giỏi hơn nếu bạn có một cú approach có thể giữ chân đối thủ ở sâu, nhưng bạn sẽ không đánh được cú approach đầu tiên nếu bạn chưa đánh được một cú cuối sân sâu để giữ đối thủ xa lưới.

Hãy nghĩ đến một sự cải tiến nhỏ có thể có ý nghĩa đối với cách thi đấu của bạn: nếu bạn có thể cải tiến bởi một đường bóng đi qua lưới cho mỗi điểm, bạn sẽ đánh thắng gần như tất cả mọi người mà bạn thi đấu hôm nay. **Chúng ta có khuynh**
hướng thi đấu với những người có khả năng gần bằng với chúng ta, và thống
kê cho thấy rằng bóng không đi qua lưới hơn bốn lần vào phần lớn các điểm.

Vậy nếu bạn có thể cải tiến mức trung bình của bạn với một quả bóng cho mỗi điểm, bạn sẽ gia tăng cơ hội chiến thắng điểm đó khoảng 25%. Không may thay, sự cải tiến này rất dễ nói, nhưng khó thực hiện – nhưng đó là lý do vì sao quần vợt là một sự thách thức đầy mê hoặc như thế.

RÈN LUYỆN THỂ LỰC

Một vận động viên quần vợt vô cùng sung sức được xem là một người có thể thi đấu quần vợt tấn công hoặc phòng thủ trên cơ sở tranh đua từ 90 đến 120 phút trong chương trình tập luyện sức khỏe mỗi ngày. Làm thế nào để số lượng này thành linh biến đổi thành một người có thể lực đáng nể, bất kể tuổi tác của bạn là bao nhiêu, nghề nghiệp, hoặc là trình độ khả năng của bạn?

Mọi người có thể bắt đầu bằng cách cố gắng thi đấu một cách chính xác, một hoặc hai lần trong một tuần. **Thay vì chôn chân tại đường biên cuối sân và phơi nắng cho đen, hãy tập đánh trả lại mọi đường bóng và bước nhanh vào tư thế sẵn sàng để đánh bóng, như vậy bạn có thể đánh một cách dễ dàng mỗi khi bạn đến đó. Rồi hãy tập trung đánh bằng thân người của bạn thay vì đứng bàn chân phẳng và “bắn” bóng. Bằng cách hạ thấp người xuống một cách thích đáng mỗi khi đánh các cú cuối sân, và nâng người lên, rồi đuổi người ra ngoài về phía mục tiêu, bạn làm cho các cơ đùi và cơ bụng được tập luyện thực sự. Hãy thêm vào đó thật nhiều sự hối hả và bạn sẽ không phải phàn nàn rằng: “Tôi đánh hai ván quần vợt và tăng thêm nửa ký”.**

Mặc dù một hay hai ván quần vợt tốt và mạnh mẽ tự nó có thể là một sự rèn luyện sức khỏe, bạn cũng cần đặt ra một chương trình luyện tập thể lực chung và những

bài tập đặc biệt để giúp phát triển các cơ và các phản xạ mà bạn cần để có thể thi đấu đúng mức. Nhưng trước khi bạn chuẩn bị cho cơ thể tập luyện về dáng vóc, hãy nhớ rằng sự tập luyện thích đáng là một quá trình chậm và đòi hỏi phải được sắp đặt một cách thông minh. Nếu bạn ngoài 35 tuổi, bạn cần phải có một cuộc kiểm tra sức khỏe dưới những điều kiện đầy áp lực, vì nó có thể dẫn đến những dấu hiệu báo động về tim. Các chuyên gia sinh lý về thể dục cho biết rằng tốt hơn là bạn nên tập mười lăm phút một ngày – mỗi ngày – hơn là chỉ một hoặc hai buổi luyện tập dài vào những ngày nghỉ cuối tuần. Bạn không thể bù đắp cho khoảng thời gian rèn luyện cơ thể bị mất đi bằng cách thêm nhiều giờ luyện tập vào những ngày cuối tuần.

CÁC CƠ CÁNH TAY VÀ LƯNG

1/ Nằm xấp chống đẩy kiểu cổ điển làm tăng sức mạnh cho các cơ lưng và cơ cánh tay được sử dụng trong mọi đường bóng. Nằm xấp chống đẩy trên các đầu ngón tay sẽ hỗ trợ cho cổ tay và cẳng tay, nhưng nó đòi hỏi phải có các ngón tay rất mạnh.

2/ Mặc dù trong suốt cuốn sách nói rằng sức mạnh của cánh tay là gần như không quan trọng đối với các cú đánh hay nếu bạn tận dụng lực trong cơ thể bạn, các cơ cánh tay mạnh mẽ sẽ cho bạn những cú đánh rắn chắc hơn. Tuy nhiên sức mạnh này rất cần thiết vì không phải lúc nào chúng ta cũng luôn đánh bóng trong lúc đang ở tư thế thăng bằng. Thông thường, khi phải với tới trước, chúng ta nhận thấy mình ở tư thế rất lúng túng và đánh bằng cánh tay, làm vượt quá sức các cơ trong hệ thống cơ của chúng ta.

Chúng ta rất thường nghe về các tổn thương theo kiểu này: “Tôi chỉ vươn ra vì một trong những cú đánh chéo góc ngắn của anh ta và tôi cảm thấy đau ngay tức thì”. Các cơ mạnh mẽ cũng rất cần thiết vì chúng ta không luôn đánh bóng thoải mái tại “vị trí ngon lành” của vợt, vì các cơ phải đánh mạnh hơn trong lúc đang cố gắng cố định vợt. **Vấn đề là chúng ta hiếm khi đứng đúng tư thế để làm cho mọi thứ trở nên dễ dàng đối với các cơ.**

Bài tập quả bóng trong bao vợt (chương 3) rất hoàn hảo để phát triển các cơ đuôi là các cơ chủ yếu đối với quả trái. Một dụng cụ để tập luyện thông dụng có thể được làm và sử dụng tại nhà. Lấy một cán chổi cắt ngắn, khoan một lỗ ngay chính giữa, và cột một đoạn dây chảo hoặc dây thừng nhỏ dài 1m20 với một cục tạ nhỏ (một hoặc nửa ký) cột vào một đầu. Giữ cây thẳng ra ngoài cơ thể và từ từ xoay cục tạ lên, rồi xoay xuống. Động tác quay tròn chậm này tạo nên một sự vận dụng lực liên tục đối với cẳng tay. Hãy nhớ tập nó với lòng bàn tay hướng lên rồi hướng xuống.

CƠ BỤNG

Jack Kramer coi trọng việc phát triển các cơ bụng mạnh khi rèn luyện thể lực. Anh ta thấy rằng để hạ người xuống thấp và sau đó vươn người lên khi anh ta đánh bóng, bụng cũng đóng vai trò quan trọng như đùi vậy. Do đó anh ta tập với một quả bóng y khoa, và tập nhiều lần với động tác “ngồi bật dậy” (nằm thẳng trên mặt đất, hai tay để sau gáy và bật người ngồi lên), mặc dù các bác sĩ thể dục ngày nay khuyên chúng ta rằng “ngồi bật dậy” không phải là bài tập thể dục thực tế nhất mà bạn có thể tập cho bụng. Một số chuyên gia sinh lý về thể dục tin

tưởng rằng có đủ bằng chứng cho thấy có một tiềm lực có thể làm tổn thương lưng của những người tập ngồi bật dậy thường xuyên. Sự lựa chọn hiện đại trong thể dục là tập chậm, nằm thẳng trên mặt đất, hai tay để sau gáy và ngồi lên từ từ.

CƠ ĐÙI

Bài tập “ngồi và đánh” với ghế (xem chương 3 – Cầm vợt – Western) là một trong những bài tập thể dục có giá trị trong quần vợt. Nó không chỉ phát triển được các cơ mà bạn thực sự dùng để đánh các cú cuối sân – đặc biệt là ở đùi. Ngồi xuống và chạm vào băng ghế trong lúc tập cú đánh của bạn cũng sẽ có hiệu quả.

Chùng đầu gối sâu là tốt cho đùi, miễn là bạn chỉ xuống tới nửa đường mà thôi. Khi bạn cố chùng xuống thấp hết mức, bạn sẽ có nguy cơ bị tổn thương đầu gối (đặc biệt là với người lớn) vì áp đặt một đòi hỏi quá mức lên các cơ chưa phát triển và các dây chằng quanh đầu gối.

DI CHUYỂN CHÂN, SỰ NHANH NHẠY VÀ ĐỘ BỀN

Phần lớn mọi người thường quên đi đôi chân của mình khi đánh bóng và có rất ít vận động viên tập di chuyển tới bóng và chạy trên sân. Họ chỉ ra sân và đánh bóng. Tuy nhiên ngay cả khi không có tốc độ chân tự nhiên, bạn sẽ có đủ thời gian để đứng vào tư thế thích hợp để đánh bóng đối với hầu hết mọi cú đánh nếu bạn luyện tập một số bài luyện tập đặc biệt - và sự tập trung. **Ngày nay một số những chuyên gia nổi tiếng dạy các động tác về sức mạnh và tốc độ, đáp ứng thực tế rằng bước bùng nổ thứ nhất là yếu tố chủ yếu để thi đấu quần vợt**

hay. Đồng thời hãy chú ý rằng các vận động viên hàng đầu ngày nay chạy trên các ngón chân khi họ di chuyển trên sân. Chúng tôi nghiên cứu Steffi Graf trên phim và chúng tôi nhận thấy rằng **một khi cô ta bắt đầu lao tới bóng, gót chân của cô ta gần như không bao giờ chạm sân và cô ta đánh hầu hết các cú trên các ngón chân.**

Trước tiên, hãy tự nhắc nhở rằng **nghe đến động tác chân thật tốt sẽ cải tiến được động tác chân. Tập đoán cú đánh của đối thủ và có bước thứ nhất nhanh vào đúng lúc bạn phát hiện ra nơi bóng đang đi đến.** Riêng một điều này sẽ mang đến cho bạn gần như tất cả sự “lanh lợi - agility” mà bạn được cho biết là bạn cần để thi đấu một cách chính xác. Một vận động viên là người có bước di chuyển thứ nhất chậm nhất nhưng là người đoán bóng hay nhất và điều này có thể giúp anh ta chiến thắng tại các giải lớn. Luyện tập để thi đấu với mức độ này về cường độ rất gay go. Bạn cần phải tập nó một cách đều đặn.

Thứ hai, nhưng bài tập thể dục sau đây sẽ giúp bạn chuẩn bị cho kiểu hành động “dừng và đánh” trong quần vợt:

1/ “Một điểm đầu tưởng tượng”, cựu đội trưởng giải cúp Davis Dennis Ralston nói: là một bài tập hay nhất mà tôi biết để cơ thể bạn sẵn sàng cho một trận đấu trong khi mang đến cho phổi, tim, và chân bạn một buổi luyện tập tuyệt vời - tất cả chỉ trong vòng năm phút hoặc ít hơn. **Cái bạn cần làm là bắt chước một trận thi đấu thật bằng cách đánh giả bộ những điểm tưởng tượng trên một sân trống, không thực sự đánh bóng.** (Thật ra bạn cũng có thể làm như vậy tại nhà nếu bạn có một sân cỏ dài bằng phần nửa sân quần vợt- 11m88). Luyện tập tuần tự các cú đánh của bạn, nhưng tập trung vào các cú bạn cần để đánh bại đối thủ bằng cách

tập đánh dần lên đến lưới. Ví dụ như, giao bóng và rơi vào sân, bước về phía trước ba bước, và giảm bớt tốc độ bằng bước nhảy của bạn. Trong lúc di chuyển chậm tới phía trước, đột ngột đánh vô lê approach về bên trái hoặc về bên phải hoặc cúi xuống đánh một cú dờ mi vô lê, nhưng liên tục di chuyển tới trước khi đánh.

Duỗi người ra ngoài đánh một cú vô lê tưởng tượng tại lưới, rồi lùi nhanh ra sau đánh một cú lóp. Vọt lên trên và đánh một cú xì mát phía sau gần đường biên cuối sân, sau đó chạy trở vào sân đánh một cú approach quả phải thấp hoặc một cú vô lê quả trái cao, trước khi chạy nhanh ra sau để lại đánh một cú lóp khác. Luôn luôn di chuyển chân liên tục, và chùng xuống thấp, vươn lên, và duỗi ra ngoài chính xác giống trong một trận đấu.

Nếu bạn nghĩ tất cả những thứ này nghe có vẻ dễ dàng, hãy tập đánh một điểm tưởng tượng trong vòng một phút và xem bạn sẽ mệt đến thế nào. “Tập bài này từ hai đến ba lần trong một tuần”, Ralston nói: “và tôi đảm bảo rằng, bạn sẽ cải tiến được sự nhanh nhẹn về thể lực của bạn”. Và nó sẽ được trả giá xứng đáng trong một trận thi đấu gay go. Trong trận thi đấu giải Cúp Davis năm 1997 với Hà Lan, Andre Agassi đánh một điểm có hơn 20 cú dài. Anh ta phải chạy từ góc này sang góc kia, đánh trong lúc mất thăng bằng, đánh cú chém và đến cú ngang- tất cả đều từ đường biên cuối sân. Anh ta thắng điểm đó và đám đông trở nên rất hỗn loạn. Nhưng điều có vẻ quan trọng hơn là Andre có vẻ dành được ưu thế từ điểm đó, bắt đầu từ điểm đó trở đi để chiến thắng trận đấu của anh ta.

Nếu bạn tự xem mình như một “vận động viên cuối sân” và bạn nghĩ bài tập của Ralston là vô nghĩa đối với cách thi đấu của bạn, hãy cân nhắc hai điểm sau:

1/ Bạn là một vận động viên cuối sân cho đến khi nào bạn còn thi đấu ở hạng trung bình. Nhưng khi bạn bước lên thi đấu với một người biết đánh bóng hơn, người đó sẽ buộc bạn lên lưới và vô lê.

2/ Ngay cả khi đánh từ đường biên cuối sân bạn cũng phải chạy sang phải và sang trái để đánh các cú quả phải và quả trái cao và thấp, bạn phải giao bóng, và đánh trả giao bóng, lopp, và đánh xì mát. Hãy đánh giả bộ tuần tự các cú đánh này nhưng luôn luôn quay lại vạch trung tâm sau từng cú đánh, và xem bạn mau mệt bỏ hơi tai đến thế nào.

3/ Nhảy dây sẽ cải tiến động tác chân cũng như độ bền của bạn. Bài tập lý tưởng là bắt chước một trận đấu quyền anh bằng cách nhảy dây trong vòng ba phút, nghỉ một phút, rồi lại nhảy tiếp một lần ba phút khác. Nhảy chậm chậm, một hay hai lượt một ngày, nhưng khi “hơi thở” của bạn cải tiến, hãy xem bạn có thể nhảy bao nhiêu lượt.

Khi Jack Kramer đang trở thành vận động viên số một thế giới, anh ta đã đi tìm kiếm những vận động viên có điều kiện thể lực tốt nhất để xem họ đã làm gì. Anh ta cảm thấy các vận động viên quyền anh đòi hỏi ở cơ thể của họ nhiều nhất trong một khoảng thời gian tập trung và các vận động viên quyền anh này dành rất nhiều thời gian để nhảy dây. Anh ta tập bài tập được mô tả ở đây, và khi anh ta có thể nhảy 15 lần (một lần 3 phút nghỉ 1 phút) và vẫn thấy đủ khỏe để đánh bóng, anh ta biết rằng anh ta đã sẵn sàng cho giải Wimbledon.

4/ Bài tập “đồng xu và động tác chân”, tập trên sân hay trong phòng khách nhà bạn, có thể giúp bạn phát triển động tác chân chính xác đối với các cú cuối sân

trong khi nó sẽ giúp đôi chân bạn nhanh nhẹn hơn. Tung một đồng xu ra phía trước ngoài, rồi chạy đến đồng xu và luôn luôn đưa chân sau đặt ngay lên trên đó, với cạnh bên người của bạn quay về phía một cái lưới tưởng tượng hoặc thật sự. Động tác này cho phép chân trước bước về phía mục tiêu. Hãy nhớ rằng tôi thích chân trước đi tới trước để trọng lực nằm ở phía trước của chân trước và có thể giúp bạn lên đến lưới sớm hơn. Rất có thể bạn sẽ phải nhảy nhẹ vài bước khi bạn đến gần đồng xu để bạn có thể đặt chân sau lên đó, nhưng những bước nhảy này sẽ giúp bạn tránh không đánh bóng sai chân.

NHỮNG BÀI TẬP LÀM NÓNG

Từ đầu cuốn sách đã nói về sự quan trọng của việc đánh tất cả những cú đánh có thể phải sử dụng của bạn trong khi làm nóng. Tất nhiên, vì một lý do là bạn cần sẵn sàng để thi đấu quần vợt tốt nhất ngay từ điểm đầu tiên trở đi. Nhưng quan trọng hơn là việc phần lớn mọi người thường bị chấn thương và bị đau trong suốt trận đấu vì họ đã làm những thứ họ không làm trong khi luyện tập. **Đặc biệt đối với cú giao bóng, họ có thể bị treo cơ vai vì đã không làm nóng đầy đủ. Hoặc đánh một cú vô lê thấp. Mọi người rất thường bị buộc phải đánh một cú vô lê quả trái thấp thứ nhất vào giữa điểm mấu chốt.** Kết quả là, họ đã không đuổi các cơ họ cần ra cho cú đánh đó, và họ bị lúng túng và khó chịu khi cố gắng đánh.

Đó là lý do vì sao, bài tập đánh giả bộ của Ralston là cách hay nhất mà để làm cho não, cơ thể - và các cú đánh của bạn sẵn sàng cho một trận đấu. Bằng cách thực hiện mọi đường bóng mà bạn có thể tưởng tượng và nhắc lại từng cú khi bạn chạy

về bên phải, về bên trái, đi tới trước theo đường chéo, và rồi lùi về đường biên cuối sân, bạn sẽ thở phù phù và bạn sẽ được thư giãn một cách thích đáng.

Một bài tập khởi động tuyệt vời khác là một mẹo cũ của Jack Kramer về việc không bao giờ tự để cho bạn đứng sai tư thế thích hợp đối với bất cứ quả bóng nào bạn đánh trong suốt quá trình làm nóng. Điều này đòi hỏi bạn phải sẵn sàng trên các ngón chân, theo dõi đối thủ như một con diều hâu để đoán hướng đi của cú đánh kế tiếp, và chạy- đôi khi phải chạy hết tốc lực- để bạn chạm tới bóng trong lúc còn dư thời gian cho cú tung đầu tiên.

Có một số người thích chạy một quãng đường dài để tập hít thở không khí. Tuy nhiên, hiếm khi có một trận nào mà việc tập hít thở dự phần vào việc đánh bóng. Trước hết quần vợt là một môn thể thao kỵ khí (**anaerobic**) - tốc độ ngắn bật ra nhanh và tiêu hao nhiều năng lượng trong các khoảng thời gian ngắn. Ví dụ như, tại giải Wimbledon, bóng đi ngang qua lưới từ 2.6 đến 3.3 lần cho mỗi điểm.

Khoảng 9 giây một cú đánh. Vận động viên phải đoán và di chuyển rất nhanh để đạt hiệu quả. Một khoảnh khắc của trận thi đấu được thu hình khi Andre Agassi đánh cú quả phải sấm sét đến góc quả phải của Pete Sampras, nhưng cú đánh của Andre bóng đi vào lưới và điểm đó là “ảnh bất động”. Khi bóng được cho thấy đang chạm vào lưới, ít ai để ý đến Sampras, anh ta đã ở vào đúng tư thế cho cú đánh quả phải tại góc sân. Pete có vẻ yếu ớt, nhưng anh ta là một trong số những người mạnh nhất, thể lực tốt nhất, và là vận động viên nhanh nhất trong giải.

Bảng thống kê sau đây của hai giải thi đấu nhà nghề vào cuối thập niên 1980 sẽ giúp minh họa vì sao quần vợt phải được giải quyết như là một môn thể thao kỵ khí. Bộ phận nhân sự của Tennis Computer đã ghi lại mỗi đường bóng đánh ra

trong trận đấu giữa Andre Agassi và Paul Annacone và trận đấu trên sân đất sét giữa Gabriela Sabatini và Steffi Graf.

Chúng ta bắt đầu bằng trận đấu trong đó Agassi đánh bại Annacone 6-2, 6-4. Đây là một kiểu chạm trán cổ điển giữa một người lên lưới đều đặn (Annacone), anh ta là người sẽ bắt buộc dứt điểm thật nhanh, và một người phản công rất mạnh (Agassi), từ chối lên lưới một cách vui vẻ. Sự phân chia:

Thời gian thi đấu tổng cộng: 4, 95 phút

Thời gian trung bình cho mỗi ván: 2, 47 phút

Tổng số điểm trong trận: 92

Số giây trung bình cho mỗi điểm: 3, 25

Cú đánh trung bình cho mỗi người/ mỗi điểm: 1, 59

Hai cú đánh qua lại (42, 40): 39 điểm

Ba cú đánh qua lại (26, 01): 24 điểm

Bốn cú đánh qua lại hay hơn nữa (17, 40): 16 điểm

Bây giờ chúng ta xem xét trận đấu nữ (kết quả được ghi lại trong trận Sabatini thắng Graf 6-3, 4-6, 7-5):

Thời gian thi đấu tổng cộng: 37, 69 phút

Thời gian trung bình cho mỗi ván: 12,56 phút

Tổng số điểm trong trận đấu: 213

Số giây trung bình cho mỗi điểm: 10, 8

Do đó, ngay cả trên sân đất sét, ai cũng có thể thấy rằng những điểm này không kéo dài quá lâu và làm nóng đóng vai trò quan trọng cho một hành động phát ra

thật nhanh kèm theo. Thật ra, giai đoạn làm nóng của Agassi với Annacone dài hơn thời gian thi đấu thật sự của họ.

HƯỚNG DẪN CÁCH SỬ DỤNG VÁCH TƯỜNG (WALL)

Phần lớn mọi người không lợi dụng vách tường như một người bạn hữu ích để cùng luyện tập, hoặc để xem xét lại các cú đánh của họ trước trận đấu. Họ sử dụng vách tường hoặc là để tập luyện nhanh bằng cách đánh trả bóng mạnh hoặc để chờ qua hết giờ cho đến lúc thi đấu - Với cả hai cách, đơn giản là họ tạo nên một thói quen ăn sâu rất xấu vì thiếu chú ý đến việc họ đang làm.

Giá trị thật sự của tấm vách tường là nó cho bạn cơ hội để xác định rõ kiến thức riêng của bạn mà không bị đối thủ chi phối gây xao lãng. Bằng cách tập trung mỗi lần một khái niệm, bạn có thể kiểm tra các cú đánh cuối sân quả phải và quả trái, tập tính giờ và các khó khăn về sự đồng bộ, tập giao bóng, và cải tiến phản ứng và động tác chân đối với cú vô lê. Như chúng tôi muốn nói rằng chúng ta có thể đánh cùng một đường bóng giống nhau mỗi lần khỏi vách tường, nhưng chúng ta không thể. Do đó, sử dụng vách tường có thể xem là hơi giống với cách tập luyện “ngẫu nhiên” hơn là tập với máy bắn bóng.

Khi bạn đánh bóng vào vách tường - ngay cả khi vách tường cách bạn 11m88 - khoảng cách từ đường biên cuối sân đến lưới - **Hãy để cho quả bóng tung hai lần như vậy bạn có đủ thời gian để kiểm tra lại nhịp độ của bạn.** Một nguyên nhân khiến cho mọi người cuối cùng phải đánh bóng thật mạnh là vì vách tường đó được làm ra không chính xác, thay vì được đặt nghiêng từ 50 đến 150 độ, như vậy

bóng chạm vào và quay lại một cách tự nhiên, **nhưng các tấm vách tường luôn được xây thẳng đứng, và do đó góc lệch sẽ mang bóng đi xuống. Điều này bắt buộc mọi người phải liên tục di chuyển gần hơn đến vách tường khi họ cố đánh trả bóng sau lần tung thứ nhất, và do đó họ không có cơ hội để kiểm tra điều họ đang làm với cú đánh. Nhưng khi bạn để cho bóng tung hai lần, và có được nhịp độ chậm hơn, bạn có thời gian để phân tích các yếu tố mấu chốt trong các cú đánh quả phải và quả trái của bạn,** ví dụ như:

- Chân trước của bạn có bước tới phía tấm vách tường không?
- Bạn có thực hiện quá trình đánh bóng với thân người hay là chỉ “bắn” bóng?
- Bạn có đứng thẳng với bóng trong suốt quá trình đánh bóng không?
- Bạn có nhớ đi theo đà vượt một cách chính xác không?
- Các đốt ngón tay đối với quả trái và lòng bàn tay đối với quả phải có nhắm về phía mục tiêu dự định không?

Nếu bạn có 11m88 để đánh bóng, mắt của bạn phải giữ cố định vào điểm vượt và bóng chạm cho đến khi bạn nghe bóng đập bộp vào vách tường. Bạn vẫn có đủ thời gian để chạm trúng bóng khi tung lần thứ hai.

Khoảng cách 11m88 này cũng sẽ cho phép bạn tập cú giao bóng. Cầm theo một mẫu phấn để bạn có thể vẽ một cái vòng tròn mục tiêu khoảng từ 30 cm đến 60 cm trên lưới, nếu trên vách tường không được đánh dấu đường biên ngang như cái nẹp lưới, vẽ trong đường trung tâm và một đường lưới cao 0m915 ở trên sân tại điểm này.

Để tập giao bóng tới góc phía quả trái của đối thủ từ bên phải sân, hãy đặt vòng tròn mục tiêu nằm qua bên trái của đường trung tâm và ở phía trên đường, và đứng bên phải của đường này, cách tấm vách tường 11m88.

Khi bạn tập đánh vô lê, hãy tập trong phạm vi gần - không giống như đối với cú cuối sân. Hãy cố tập đánh vào tấm vách tường mà không để bóng tung xuống mặt nền và điều này sẽ làm cho bạn phải tập thay đổi kiểu cầm vợt nhanh chóng, trong khi mài giũa các phản ứng của bạn, đoán bóng và nhìn bóng.

Mặc dù tấm vách tường sẽ không bao giờ thay thế được một cái sân để làm nóng trước một trận đấu, chắc chắn nó có thể giúp bạn ôn lại các nguyên tắc cơ bản mấu chốt của cú đánh của bạn trước khi bạn bắt đầu hấp thu được khi tập dượt với đối thủ. Nhưng hãy luôn ghi nhớ rằng bạn không cố đánh bại tấm vách tường, bạn chỉ muốn kiểm tra các cú đánh mà bạn hy vọng sẽ đánh bại được đối thủ.

THAM GIA CÁC BUỔI HỌC

Một vài bài tham khảo có liên hệ đến bảng tóm tắt về quyền lợi của học viên. Ví dụ như, mỗi học viên có quyền được vui vẻ, được quan tâm đối xử, được lắng nghe, được dạy dỗ một cách thông minh, và có thể hỏi huấn luyện viên. Tuy nhiên chúng ta hiếm khi được nghe về trách nhiệm của học viên. Ví dụ như, mỗi học viên phải luôn cố gắng hết mình, chăm chú lắng nghe huấn luyện viên, cung cấp các phản ứng phản hồi trung thực với huấn luyện viên, và báo cho huấn luyện viên biết khi sự hướng dẫn không được rõ ràng.

Trước khi ra sân cho buổi học đầu tiên, huấn luyện viên phải tìm hiểu một vài điều về căn bản thể lực của bạn bất cứ nỗi sợ hãi nào bạn có thể có đối với môn thể thao này, hoặc những trục trặc dai dẳng về môn này mà bạn đang cố giải quyết với các cú đánh của bạn, anh ta sẽ biết cách để bạn luyện tập tốt nhất. Bạn có phải là một học viên nhạy bén, người ưa thích huấn luyện viên hướng dẫn cho bạn các động tác đánh bóng chính xác đến cùng để đem đến cho bạn cảm giác về các cảm xúc chính xác? Hay bạn luyện tập tốt nhất bằng sự bất chước? Đây là một số câu hỏi khác mà huấn luyện viên cần phải biết thông qua các học viên, để giúp cho huấn luyện viên huấn luyện cho bạn dễ dàng hơn, bắt đầu bằng câu hỏi: “Bạn thích được dạy như thế nào?”

- Một ít thông tin vào mỗi lần... hay một số các thông tin?
- Nhiều dữ liệu thông tin về kỹ thuật... hay giữ cho nó thật đơn giản?
- Nhiều sự phân tích... hoặc rất ít lời giải thích?
- Một cách tiếp cận “kiểu quân đội” ... hoặc phản ứng nhẹ nhàng và lịch sự?

Điều rất ngạc nhiên trong những năm qua vì đã có bao nhiêu học viên thích kiểu tiếp cận “quân đội”, mặc dù nghiên cứu cho thấy rằng “kiểu quân đội” không phải là một công cụ hiệu quả để tạo nên việc học tập thường xuyên.

Một khi bài học bắt đầu, một huấn luyện viên có khả năng sẽ giúp bạn cảm thấy thoải mái ngay với việc làm thế nào để ưa thích và học được từ các lỗi

của bạn. Anh ta sẽ không đưa bạn vào những tình huống đáng xấu hổ hoặc hạ thấp các khả năng của bạn bằng mọi cách. Công việc của anh ta là hướng dẫn họ ngay lúc họ cần đến và cẩn thận cung cấp một kiểu đánh vững vàng phát triển dần.

Một huấn luyện viên giỏi sẽ liên tục báo cho bạn biết về những gì bạn đạt được và rất chú ý thông báo cho bạn biết những chỗ nào vẫn còn cần trau dồi thêm. Một huấn luyện viên chuyên nghiệp thật sự hiểu rằng đưa ra những mệnh lệnh bằng cách la lối và gào thét sẽ không đảm bảo cho việc luyện tập. Trong phần lớn các trường hợp, nó làm hạn chế việc tập luyện.

Ngoài ra, bạn phải cần một người thầy có thể đánh giá bạn bằng cú đánh, và không phải là các kết quả của cú đánh đó. Đừng tự để cho bản thân - hoặc huấn luyện viên nhà nghề - trở thành mục tiêu nhắm tới bóng. Khi bạn thực hiện một cú đánh sai và huấn luyện viên nhà nghề cố đề nghị bạn sửa chữa, thường bạn hãy trả lời rằng: “Vâng, nhưng bóng đã rơi vào sân”. Tuy nhiên, một huấn luyện viên đầy tự tin, sẽ không vì thế mà do dự. Mục tiêu của anh ta sẽ luôn luôn là ngăn cản bạn lặp lại một cú đánh sai ngay cả khi bóng thỉnh thoảng rơi vào sân và vì thế bạn sẽ củng cố một kiểu đánh đúng.

Một huấn luyện viên giỏi sẽ làm cho bạn có những kiểu đánh nhịp nhàng khi bạn đánh bóng, nhưng anh ta cũng biết rằng sự âu lo sẽ làm hao mòn bất cứ sự nhịp nhàng nào bạn có thể có được. Vì vậy anh ta sẽ cố làm giảm mức độ âu lo đó của bạn bằng thái độ tích cực khi hướng dẫn. Nếu anh ta giảng cho bạn một khái niệm quá khó nắm bắt hoặc chấp nhận, anh sẽ cổ vũ cách đánh của bạn. Anh ta sẽ luôn thưởng công cho sự sốt sắng muốn thử nghiệm của bạn bằng những cảm xúc mới lạ và chính xác về cách đánh bóng, ngay cả khi bóng liên tục đi ra ngoài.

Một biểu hiệu khác của việc dạy tốt là huấn luyện viên không để lãng phí bất cứ cú đánh nào trong suốt buổi dạy. Thỉnh thoảng học viên có thể than phiền

rằng: “Thầy, tôi không muốn chạy để đánh cú vô lê này - dù thế nào nó cũng sẽ đi ra ngoài”. Nhưng rồi sao? bạn vẫn có thể đuổi người đi đến quả bóng, cố giữ cho đầu vượt hướng lên, và rồi đánh mạnh một đường bóng sâu. Bạn nắm bắt tất cả những gì có thể rút ra từ buổi học bằng cách áp dụng nó vào các cú đánh.

Một huấn luyện viên nhà nghề thứ thiệt sẽ không lãng phí thời gian. ông ta sẽ không bỏ ra 20 phút để hướng dẫn và 40 phút để nhặt bóng. Và, vào giữa buổi học bạn luôn có thể nói với một huấn luyện viên nhà nghề vì anh ta đã không nghĩ gì đến bạn khi anh ta hỏi bạn vào đầu buổi học rằng: “Hãy xem, chúng ta đã tập được gì vào tuần trước?”

LỜI BIỆN HỘ CHO MÁY BẮN BÓNG

Rất nhiều huấn luyện viên nhà nghề phản đối việc tập luyện với các máy bắn bóng. Họ cho rằng không gì có thể thay thế được cảm giác “sống” khi tập với một huấn luyện viên, và rồi một người tập sử dụng máy bắn bóng sẽ bị ném vào một trận thi đấu thật sự khi mỗi quả bóng được đánh ra với tốc độ và độ tung lên khác nhau. Tuy nhiên, máy bắn bóng này có giá trị rất lớn - nếu được sử dụng một cách thích đáng. Không có một cái máy nào có thể thay thế được một huấn luyện viên giỏi, nhưng nếu mục tiêu của bạn là cải tiến sự đáp ứng đối với một kiểu đánh nhất định, rất ít huấn luyện viên có thể sánh được với độ chính xác của một máy bắn bóng.

Nghiên cứu về máy bắn bóng thật ra đến từ các chuyên gia về vận động học, họ nhấn mạnh rằng để phát triển một cú đánh chính xác và để có thể sử dụng nó một cách thích đáng khi thi đấu, **học viên phải tự tập đúng đúng tư thế như trong**

cùng tình huống như một trận đấu. Điều này có nghĩa là người đánh bóng phải tư đứng vào đúng tư thế để anh ta thay đổi được các cú đánh.

Ví dụ như, đánh một cú quả phải tấn công cuối sân khéo léo từ mức eo và rồi bị sai tư thế đánh bóng và bị buộc phải đánh một cú quả trái thấp, như vậy là bạn luyện tập giống như bạn trông đợi sẽ đánh trong thi đấu. Đó là lý do vì sao các nhà sản xuất máy bắn bóng mới chế tạo ra các máy thay đổi được bản chất của cú đánh.

Tuy nhiên, phần lớn các học viên tập các kiểu đánh được thiết kế bởi máy và bước đến mỗi quả bóng sớm, điều này không xảy ra trong trận đấu. Do đó hãy chắc chắn rằng bạn tập đứng không đúng tư thế để đón nhận một đường bóng gay go mà bạn cần từ máy bắn bóng. **Gần như mọi người có thể đứng ở một tư thế và trở nên rất thành thạo. Nhưng quần vợt được đánh bằng các cú ngẫu nhiên.**

Có rất nhiều máy bắn bóng với các con chip của máy vi tính, những máy đó trong tương lai sẽ có các con chip tương ứng với các kiểu đánh bóng của các vận động viên nhà nghề hàng đầu đương thời. Vì các dữ liệu sẽ sẵn sàng, nhờ vào sự tinh vi của các thiết bị vận hành, tốc độ thực sự và sự chọn lọc các cú đánh của các vận động viên nhà nghề sẽ được lập trình cho các buổi tập luyện của bạn. Điều này cũng bao gồm cả bản sao chính xác của cú giao bóng, bao gồm cả tốc độ, vòng xoáy, hướng đi, và quỹ đạo.

CÁI TIẾN KHẢ NĂNG ĐOÁN BÓNG

Đánh đơn hay đánh đôi đều giống nhau, khi bạn tiến bộ thì thời gian phản công thu ngắn lại. Bóng đi nhanh hơn (đặc biệt là khi vượt liên tục cải tiến) và các đối thủ có kinh nghiệm biết làm thế nào để có thể đánh bóng lúc bóng đang dâng cao tại đường biên cuối sân và làm thế nào để di chuyển vào sân đánh vô lê một quả bóng cao ngang vai tại khu vực giữa sân. Điều này đòi hỏi bạn phải có khả năng đoán bóng thật chính xác để bạn có thể đánh bóng kèm với bước thứ nhất nhanh và vào đúng tư thế để đánh bóng một cách xông xáo.

Như đã nói từ đầu, khi đối thủ sắp đánh bóng, hãy tập nhìn vượt và các động tác gợi ý của cơ thể. **Trong quần vợt nhà nghề, vận động viên dựa vào kinh nghiệm và bản năng nhiều hơn vì mặt vợt di chuyển quá nhanh và vận động viên có sức mạnh để thay đổi các hướng dễ dàng hơn trong khu vực đánh bóng.** Nhưng các vận động viên câu lạc bộ bị kẹt lại; họ đặt vợt ở tư thế không cho phép họ thay đổi vào phút cuối cùng, và do đó các động tác của họ để lộ ra. Ví dụ, khi tập luyện, điều đầu tiên đòi hỏi mọi người phải làm là trở nên một chuyên gia về việc đọc mặt vợt, vì mặt vợt đánh bóng. **Khi để cho mọi người tập bài tập đánh vô lê một chọi một và họ tập trung vào mặt vợt của đối thủ, bất ngờ họ bắt đầu đoán tốt hơn.**

Khuyến khích các học viên tìm một cái nhãn nhỏ được biểu lộ khi vận động viên sắp sửa đánh cú cuối sân tấn công, hoặc là một biểu hiện trên mặt khi anh ta sắp đánh ra một cú lóp. Thật ra, với cách mà trận đấu tiếp diễn, các vận động viên nhà nghề trong tương lai có thể cần thuê một huấn luyện viên dạy về ngôn ngữ của cơ thể. Hoặc là các thành viên của những người hâm mộ vận động viên có thể cần đăng ký để học về các phần cơ thể tiêu biểu của đối thủ và những gì các động tác gợi ý này có thể tiết lộ về một cú đánh tương ứng. Máy quay video cũng có thể

giúp cho sự điều tra này. Theo cách đó, nếu bạn nghĩ đến việc tham dự một giải nhà nghề, bạn phải giữ ngôn ngữ cơ thể của bạn trong đầu và tập để không có nét mặt tỏ cáo khi bạn đánh.

Khuynh hướng trình bày bằng thống kê đã là một phần của cách thi đấu nhà nghề. Nếu vẫn còn thi đấu, bạn sẽ nhờ một người giúp bạn giữ một cuốn sổ liệt kê về tất cả những đối thủ quan trọng; như vậy bạn có thể xác định, thông qua việc lập biểu đồ, giống như một người sẽ làm như vậy trong một hoàn cảnh đặc biệt. Ví dụ, khi đấu đôi, bạn muốn biết: “Khi nào anh ta đi xuống sân bên trái, nhận giao bóng, và chúng tôi giao bóng cao vào quả trái, có phải anh ta luôn đánh 10 cú trên 10 chéo sân hoặc chỉ là 5/10?”. Nếu anh ta đánh lẫn lộn các cú: 50/50, chúng tôi sẽ phải đứng lại ở phần sân của chúng tôi. Nhưng nếu đó là 9/10, người đánh tại lưới của chúng tôi sẽ chạy sang bên sân của người đồng đội để đánh chéo sân vì khả năng chỉ có 10% rằng người nhận bóng sẽ đánh chữ I.

Jack Kramer là một quan sát viên rất nhạy bén khi anh ta còn thi đấu và anh ta tập luyện như đang làm bài tập ở nhà; khi theo dõi một trận đấu. Anh ta luôn cảm thấy một phần nào đó trong cách thi đấu của một vận động viên cuối cùng sẽ bị phá vỡ nếu anh có thể liên tục tấn công vào điểm yếu này bằng cách đánh theo kiểu của anh ta - và gần như nó luôn luôn diễn ra như vậy. John McEnroe cũng để ý đến những chi tiết. Khi anh ta đánh đôi với Peter Fleming, tôi đã thấy John gần như đánh cùng một kiểu duy nhất và thắng điểm khi họ phải đánh tie-break quyết định vì anh ta đã nhập các dữ liệu và anh ta sẽ biết sự cố gắng của đối thủ với một cú đánh cá biệt.

Bài học quan trọng ở đây là bạn không nhất thiết phải ghi được một số thật lớn điểm bằng cách thăm dò, hãy là người quan sát khi thi đấu, và giữ các thành tích, nhưng để bạn thắng điểm then chốt trong một ván vì bạn biết được điều gì sắp có khả năng xảy ra và bạn dự đoán một cách chính xác. Nếu bạn có một đối thủ đặc biệt và bạn lại rất thông minh, bạn sẽ trở nên rất có ý thức về chương trình vận động của anh ta - đó là, cách mà phần mềm ứng dụng của anh ta vận hành- và trận đấu của cả hai người càng kéo dài bao nhiêu, thì bạn phải càng ở đúng tư thế vào đúng lúc bấy nhiêu. Nhưng, tất nhiên, hãy nhớ rằng: anh ta cũng thu thập dữ liệu về bạn như vậy.

VAI TRÒ CỦA CÁC CƠ TRONG CHƯƠNG TRÌNH VẬN ĐỘNG

Có sự tham gia của bộ nhớ trong việc điều khiển động tác của các cơ, nhưng bộ nhớ lại nằm trong não và không nằm trong cơ. Mục đích là làm cho các cơ vận động theo kiểu để phát ra được cú đánh mà bạn tìm kiếm. Cảm ơn các chuyên gia về vận động học, chúng tôi bắt đầu tìm được cách xử lý cho những gì cần phải làm để bắt một người phải thay đổi chương trình vận động của họ, nó được não điều khiển.

Một huấn luyện viên có năng lực dường như hiểu được rằng mỗi học viên là chủ nhân của một chương trình vận động của anh ta và chỉ có anh ta mới thay đổi được nó. Là những huấn luyện viên, chúng tôi chỉ là những người cung cấp thông tin và là người thúc đẩy; học viên là người thực hiện các cú đánh. Vì vậy, mục đích của chúng tôi là cung cấp thông tin và động cơ thúc

đẩy để khuyến khích họ bắt đầu công việc phức tạp khi thay đổi chương trình vận động.

Mặc dù chúng tôi thiếu sự nghiên cứu rõ ràng để biết chính xác về khoảng thời gian cần thiết để thay đổi một chương trình vận động, đây là một số gợi ý. Ví dụ như quan sát những vận động viên mới tập chơi và các vận động viên trung bình. Nếu các học viên được thuyết phục rằng sự thay đổi là vì lợi ích lớn nhất của anh ta và anh ta mong muốn tích cực tập luyện cật lực để thay đổi, chúng tôi nhận thấy nó mất khoảng 8 tuần để đạt được một cú đánh mới và có thể sử dụng nó một cách có hiệu quả trong một trận thi đấu. Lúc đó câu hỏi được đặt ra là: “Tôi phải tập luyện bao nhiêu lần mỗi tuần trong khoảng thời gian tám tuần đó để làm cho những thứ tốt lành này xảy ra?”: Hoá ra là có một số vận động viên chỉ đánh banh một lần một tuần và các vận động viên khác đánh bốn lần một tuần. Nhưng những vận động viên chỉ tập một lần trong một tuần đồng thời bỏ thời gian chỉ để vung vợt đánh một cú chính xác (không vợt) trong phòng làm việc hoặc phòng khách.

Là một học viên, bạn phải được thuyết phục rằng thay đổi sẽ là vì lợi ích của bạn, và công việc căn bản của một huấn luyện viên nhà nghề là giúp bạn hiểu được các qui luật vật lý điều khiển môn này và cho bạn biết điều bạn đang làm là gì trong sự liên quan với các qui luật này. Anh ta sẽ cố cung cấp cho bạn ý kiến về một cảm xúc chính xác phải như thế nào, và anh ta sẽ giúp bạn nhận ra điều bạn đang làm là sai và đúng ra sao.

Khi hai Tiến sĩ Gideon Ariel, và Anh Penny thực hiện một số nghiên cứu về điện cơ ký (EMG) tại Trung Tâm Nghiên Cứu Coto vào đầu thập niên 1980, chúng tôi nhận thấy rằng chúng tôi có thể chặn đứng tín hiệu truyền từ não đến cơ và

phát hiện ra sự lộn xộn mà não đang trải qua để thích nghi với chương trình vận động mới. **Và dưới áp lực, não luôn muốn quay trở lại với chương trình vận động cũ.**

Điều này luôn xảy ra khi một vận động viên thực sự bắt đầu để thực hiện những thay đổi quan trọng trong cách thi đấu của anh ta, nhưng đột ngột quay trở lại kiểu cũ trong suốt bàn tie-break.

Một huấn luyện viên có kiến thức thỉnh thoảng sẽ bảo bạn đánh rất chậm để xem bạn có thể tập hợp một số sự phản hồi thông qua các khớp, dây chằng, gân và cơ. Một người càng đánh nhanh chừng nào, sẽ càng cho thấy ít sự phản hồi chừng ấy.

Đồng thời, quá trình luyện tập rất thú vị nếu tạo ra được không khí thích hợp. Trong một môi trường thích hợp, khám phá nhanh nhất không được thực hiện bằng thử nghiệm và sai phạm, vì phương pháp này chứng tỏ khá là không có hiệu quả. Học viên có thể bỏ ra rất nhiều thời gian để làm các thử nghiệm không liên quan gì đến việc thực hiện một cú đánh chính xác. Thông tin bổ ích và các phản mẫu chốt riêng rẽ của cú đánh và phương pháp truyền đạt thông tin kiên nhẫn sẽ phải đi một đoạn đường dài để tăng tốc quá trình luyện tập.

Tại mỗi bước ngoặt luyện tập nào cũng có sự tiến triển, đậm chân tại chỗ, và cả sự thụt lùi. Đó là điều được trông đợi, nhưng cuối cùng chương trình vận động mới sẽ ít biến mất thường xuyên hơn và tồn tại trong một khoảng thời gian ngắn hơn. Rồi, đến một ngày người học viên nhận thấy chương trình vận động cũ biến mất. Học viên nào đã chuẩn bị cho niềm vui và sự thất vọng của việc

thay đổi chương trình vận động sẽ có khả năng tăng tốc quá trình tập luyện hơn.

Như thường lệ, một huấn luyện viên hoàn toàn lệ thuộc vào học viên để làm phần việc của anh ta để thực hiện sự thay đổi phần mềm ứng dụng thích hợp trong não.

King nói rằng khi cô ta lên lưới để vô lê: “Tất cả những gì tôi hình dung là quả bóng của tôi đi thẳng qua đối thủ”. Cô ta không bao giờ tưởng tượng rằng cô ta đánh bóng hệt hoặc suýt đánh hệt- chỉ như vậy cô ta đã đánh bóng rất thành công.

Thông thường những người đến luyện tập quần vợt, họ hết sức thích thú với việc luyện tập, trong khi cũng có những người khác chiến đấu và chống lại và làm việc rất cực khổ không phải để luyện tập. Vì vậy cần nhấn mạnh một triết lý rằng tập một cách thi đấu tốt hơn có thể rất vui, không vất vả, và khi bạn thích thú đánh bóng bạn sẽ có nhiều động cơ để khuyến khích bạn cải tiến các cú đánh hơn. Điều này cũng làm tăng các cơ hội chiến thắng của bạn, tăng mức độ thích thú, đó là con một vòng tròn rất đẹp. Tuy nhiên, nếu môn này mang đến cho bạn nhiều sự căng thẳng hơn là sự thư giãn, như vậy là bạn đã chọn sai môn thể thao hoặc chọn nhầm huấn luyện viên nhà nghề. Có thể là hữu ích khi nhớ rằng là có 30 triệu người chơi quần vợt ngày nay, có 15 triệu người sẽ thua.

ĐÁNH GIÁ MỐI QUAN HỆ GIỮA HUẤN LUYỆN VIÊN VÀ HỌC VIÊN.

Nhiều người cố kết tội huấn luyện viên nhà nghề về sự thiếu tiến bộ của họ.

Họ đi từ bài học này sang bài học khác mà không hề thực sự lắng nghe huấn luyện viên nhà nghề hoặc thực hiện những sửa chữa đặc hiệu cho cú đánh của họ, và bây giờ họ than phiền: “Ôi, huấn luyện viên không được giỏi lắm”, hoặc: “Huấn luyện viên này không thể huấn luyện tôi”. Có thể huấn luyện viên nhà nghề này là một người thầy vô tích sự, nhưng trong nhiều trường hợp mọi người chỉ đi lòng vòng để sẵn lòng một huấn luyện viên nào sẽ nói với họ những gì họ thích nghe.

Vì vậy, mỗi huấn luyện viên nhà nghề, phải phát triển một kỹ thuật đánh giá trên giấy tờ, điều này sẽ phác thảo nên một cách khách quan những sự cải tiến đặc hiệu của học viên và những khó khăn cũ vẫn còn tồn tại.

Huấn luyện viên nhà nghề có thể nói: “Chúng ta đã tập với nhau một tháng và đây là những gì tôi nói với anh (bảng kiểm tra, bảng kiểm tra) và đây là những gì anh đang làm (bảng kiểm tra, bảng kiểm tra). Bạn đang tiến bộ ở đây, ở đây, và ở đây, nhưng bạn vẫn còn phạm cùng những lỗi giống nhau ở đây, ở đây. Có thể chúng ta phải thay đổi cách dạy của tôi một tí”.

Một đề nghị khác đối với các huấn luyện viên nhà nghề là họ nên thu băng video các cú đánh của học viên từ bài học đầu tiên - và lại thu băng sau ba tháng hoặc sáu tháng hoặc bất cứ lúc nào: Huấn luyện viên nhà nghề phải xem những cải tiến nào đã được tiến hành.

ĐỂ HỌC HỎI ĐƯỢC NHIỀU NHẤT TỪ VIỆC LUYỆN TẬP

Tiến sĩ Richard Shmidt, một chuyên gia về vận động học, nói về ba cách luyện tập.

- **Thứ nhất là luyện tập khép kín, trong đó học viên sẽ tập đi tập lại cùng một cú đánh.**
- **Kiểu thứ hai là luyện tập “biến đổi”, trong đó học viên sẽ tập đánh cùng một cú đánh nhưng thay đổi độ cao và các điều kiện đánh bóng đi kèm.**
- **Thứ ba, là luyện tập “ngẫu nhiên”, theo cách đó vận động viên chỉ đánh một đường bóng của từng kiểu đánh.**

Các đề tài khác nhau tận dụng cả ba phương pháp này được kiểm tra về độ chính xác vào cuối buổi tập và kết quả luôn cho thấy rằng số điểm đánh trúng vào mục tiêu lớn nhất thuộc về phương pháp khép kín. Vị trí thứ hai dành cho những người tập với các kiểu đánh khác nhau và thứ ba là luyện tập ngẫu nhiên. Tuy nhiên, khi các chủ đề lại được kiểm tra lại lần nữa vào một ngày nào sau đó - để xác định trình độ về những gì được luyện tập thường xuyên - phương pháp ngẫu nhiên thường xếp thứ nhất, thay đổi giữ vị trí thứ hai và khép kín đứng thứ ba.

Có một lời giải thích cho thời gian cần thiết để hoàn thành việc này. Ví dụ như trong một trận đấu thực sự một vận động viên lên lưới thường giao bóng, tiến vào để vô lê cú trả giao bóng, cố gắng đánh một cú vô lê thấp vào góc quả trái, và sau đó bất thành linh tấn công chữ I với một cú vô lê quả phải. Không có hai cú đánh nào giống nhau trong lúc đó. Các cú đánh diễn ra kiểu ngẫu nhiên. Do đó, một vận động viên luyện tập theo phương pháp ngẫu nhiên thường có được lợi thế rất lớn và lợi thế này dựa trên chữ “phản hồi - feedback”.

Khi một người đánh một cú quả phải cao, não phải nhớ lại phần mềm ứng dụng dành cho cú quả phải cao đó để huy động các cơ thích hợp. Tuy nhiên, cú đánh kế tiếp của đối thủ là đi đến quả trái thấp của người đó. Bây giờ vận động viên này phải ngừng trình ứng dụng dành cho cú quả phải cao đó và thu hồi lại trình ứng dụng dành cho cú quả trái thấp. Điều này xảy ra trong cả trận đấu. **Vận động viên nào tập theo phương pháp khép kín hiếm khi tập thu hồi lại bất cứ phần mềm ứng dụng mới nào.**

Tên của cách thi đấu là luyện tập theo cùng một cách nếu bạn đang trông chờ để thi đấu, và bạn cũng làm như vậy với các bài tập. **Bất cứ bài tập nào không bắt chước điều kiện thi đấu thật sự thường có rất ít giá trị.** Một số bài tập được dùng để giúp mọi người giải trí, sử dụng nó với liều lượng nhỏ như vậy vẫn ổn, nhưng các bài tập này thường không liên quan gì đến luyện tập và thi đấu quần vợt cả.

Vận động viên ở mọi trình độ thi đấu khác nhau nói rằng, “Ôi trước khi tôi dự các buổi học tôi đã đánh khá hơn” (hoặc cố cải tiến một đường bóng đặc biệt). Và điều này thường là đúng, vì khi bạn cố phá bỏ chương trình vận động kiểu cũ, khuynh hướng là thoái hoá trước khi cuối cùng bạn bắt đầu cải tiến. Không may thay, phần lớn mọi người thường thiếu kiên nhẫn hoặc thiếu sót sáng để tiếp tục tập trung vào những điểm thay đổi cốt yếu trong cú đánh trong khi cái tôi của họ đang chống trả lại, và do đó khi họ bị áp lực thì gần như họ luôn luôn quay trở lại với những gì là thoải mái, ngay cả khi đó là một kiểu đánh dễ thua.

Đó là lý do vì sao các vận động viên thường tránh một trận thi đấu khi họ đang tập để sửa đổi về kỹ thuật, trừ khi họ có thể đẹp ham muốn chiến thắng sang một bên

để tập trung vào việc thực hiện cú mới hoặc cú đánh được điều chỉnh. **Nhưng bất cứ lúc nào cái tôi của bạn can thiệp vào, hãy dẹp bỏ sự căng thẳng bằng cách chỉ đánh bóng qua lại với người khác (rally) cho đến khi bạn cảm thấy thoải mái với những thay đổi bạn đã làm.** Nếu bạn cần đánh 6 điểm để tránh bị lộn xộn hoặc để làm cho việc tập luyện được vui vẻ hơn, lúc đó đừng tích lũy tỉ số. Giao bóng, đón bóng, nhưng đừng để vướng vào việc đánh cá xem ai là người có thể dành được trước 10 điểm.

Rất khó tìm được một người sẵn sàng làm tấm vách tường hay một máy bắn bóng trong một giờ cho bạn; họ chỉ thích đánh hai ván. Nhưng một tay nhà nghề tại câu lạc bộ sẽ luôn biết rõ các thành viên nào chỉ thích luyện tập cách đánh trong tình huống không ganh đua và điều những người này đang tìm kiếm ở một người bạn cùng tập chung. Ví dụ như, anh A chỉ thích tập đánh các cú cuối sân, chị B thích tập các cú trả giao bóng và muốn một ai đó đánh giao bóng. Để tập cú xì mát của bạn, hãy tìm người nào thích tập đánh các cú lóp.

Hãy cố tránh tập dượt với một người chỉ thích đánh bóng mạnh. Thay vì thả lỏng và tập các cú đánh riêng của bạn, bạn sẽ lo lắng nhiều hơn về việc thích ứng với sức mạnh của người đó. Tốt nhất là bạn hãy tìm một tay vợt chỉ liên tục đánh bóng rơi vào sân. Ngay cả khi bóng được đánh rất nhẹ nhàng, hãy đưa vợt ra sau và vào đúng tư thế nhanh chóng, rồi tập đánh bóng từ từ và thông thả. Đừng cố dút mạnh bóng trả lại - bạn đang tập luyện cú đánh của mình, không phải là tốc độ của đường bóng.

Tuy nhiên khi bạn tập luyện, hãy luôn giữ mục đích của từng cú đánh trong đầu. Nhận biết cú đánh yếu của bạn và chỗ bạn phạm lỗi trên sân, rồi ra sân và tập

lại các cú đánh này, đừng chỉ rèn dũa sức mạnh (mặc dù bạn phải luôn rèn luyện sức mạnh đó).

Hãy tập tách riêng nhưng gì các huấn luyện viên nhà nghề truyền đạt cho bạn vào buổi học trước để bạn có thể thực sự cải tiến giữa các buổi học. Nếu bạn có những yếu điểm đặc trưng trong suốt trận đấu, tập luyện trước khi lại thi đấu và tập trung vào các lỗi của bạn.

Cú đánh mà bạn sợ phải đánh nhất trong một trận đấu là cú đánh phải được bạn tập giữa các trận đấu. Bất cứ lúc nào Jack Kramer gặp trục trặc với một cú đánh cá biệt - ví dụ như cú vô lê quả trái thấp- anh ta sẽ ra sân tập lại ngay tức thì sau trận đấu và đánh cú đó từ 100 đến 150 lần... hoặc cho đến khi anh ta biết có thể ngủ yên đêm đó. Điều này trái ngược với các vận động viên trung bình chỉ đi tắm sau trận đấu và nghĩ rằng: “Có thể tuần tới tôi sẽ đánh khá hơn một tí”.

Để học hỏi được nhiều nhất từ việc luyện tập, hãy tập nhắm tới mục tiêu đối với mọi cú đánh, vì mục tiêu chỉ ra các yếu điểm nhanh hơn bất cứ phương pháp nào khác. Bạn sẽ chán nản vì sự thật là bạn hiếm khi đánh được bóng rơi vào nơi bạn đang nhắm tới, nhưng điều đó sẽ giúp bạn trở nên khách quan hơn về cách thi đấu của bạn và cái thực sự cần tập.

Ví dụ như, để cải tiến độ sâu đối với các cú cuối sân, căng một mẫu dây thừng bên trong ngang qua sân cách đường biên cuối sân 1m50, và cố đánh mỗi đường bóng rơi vào trong khu vực này. Việc này sẽ cho bạn một hình ảnh minh họa để gọi nhớ về khoảng cách rơi của các cú đánh là bao nhiêu. Để tập các cú approach, hãy bố trí một hình vuông diện tích cạnh 1m20 bên trong góc quả trái của đối thủ và cố

đánh mọi cú approach tới đó. Đối với cú giao bóng, đặt một hoặc hai lon đựng bóng trong góc quả trái của đối thủ và thử xem bạn có thể đánh ngã nó được không. Đối với cú trả giao bóng, hãy nhắm tới các lon đựng bóng được đặt thẳng xuống đường biên dọc chữ I, và vài cái khác được đặt chéo sân, xa người đánh giao bóng tấn công.

Nếu bạn đánh bóng qua lại không với một mục tiêu cụ thể nào, hình dung một khu vực mục tiêu và đừng mẫn nguyện với cú đánh của bạn trừ khi bạn đánh ra được một cú có thể rơi xuống 90cm bên trong mục tiêu này. Một cách khác để cải tiến độ chính xác của bạn từ đường biên cuối sân là tưởng tượng rằng bạn đang đánh một mang cá rộng 1m37 (đó là bề ngang của mang cá) và bạn muốn đánh mọi cú cuối sân rơi vào trong mang cá này. Hãy cố gắng giữ cho bóng đi thẳng xuống giữa sân và đầu tiên đi sâu và sau đó, với kinh nghiệm, bạn có thể thay đổi “mang cá” của bạn thành chéo sân hay chữ I.

Bạn có thể nghĩ rằng chơi quần vợt với mục tiêu trong đầu hơn là tập trung vào việc chỉ giữ cho bóng rơi vào sân- sẽ cho bạn quá nhiều thứ để suy nghĩ (Có ai có thể vừa suy nghĩ vừa đánh bóng cùng một lúc?). Điều nhận thấy qua rất nhiều năm rằng, khi bạn không thể nhắm tới mục tiêu lúc bạn bắt đầu đánh bóng, bạn sẽ có khuynh hướng suy nghĩ giữa chừng của cú đánh. Nhiều huấn luyện viên đã nghe các học viên nói như thế này: “Tôi không thể đánh tới mục tiêu khi luyện tập, nhưng tôi có thể làm trong trận đấu”. Không may thay, không bao giờ bạn được chứng kiến một trong những hiện tượng như vậy.

Một điều gọi nhớ cuối cùng về việc luyện tập: mọi người cần đến nó để tiến bộ. Một số người nghĩ rằng chỉ cần chơi quần vợt nhiều sẽ cải tiến cách thi đấu của họ

vì họ sẽ có “cảm nhận” tốt hơn về các cú đánh. Nhưng nếu bạn có những cú đánh không chính xác, đánh nó hoài sẽ chỉ giúp củng cố một cách thi đấu tồi tệ. Tất nhiên, nếu mục tiêu duy nhất của bạn chỉ là đánh bóng năm ngày trong một tuần mà không thực sự lo lắng về việc cải tiến, lúc đó bạn sẽ kiếm một vài người bạn cùng đi với bạn khắp mọi nơi.

Mục đích là tự bạn phải cảm thấy thích thú khi ra sân. Nhưng nếu bạn cũng đặt việc cải tiến là mục tiêu mà bạn lại không cải tiến (vì bạn từ chối tham gia các buổi học và/hoặc bạn luyện tập không đúng) thì như thế bạn sẽ khá chán nản vì bạn thường đánh bóng năm lần trong một tuần, bạn có nhiều cơ hội hơn các vận động viên trung bình khác để nhận thấy và xem xét lại các thất bại của bạn.

Cuối cùng, muốn đánh giá các vận động viên quần vợt không phải bằng số trận họ chiến thắng, nhưng bằng sự cố gắng hết sức để cải tiến cách thi đấu của họ.

Rất nhiều vận động viên hàng đầu nêu gương tốt bằng cách sử dụng các đường bóng đánh ra bằng trí tuệ và cách tiếp cận sáng tạo để giải quyết các vấn đề có tính tranh đua để đánh giá sự tiến bộ, trong khi một vận động viên trung bình chỉ nhìn sự tiến bộ theo nghĩa tranh đua: “Tôi đã chiến thắng, vậy là tôi đang đánh hay... Tôi thua, vậy là tôi đang đánh tồi tệ”. Vì vậy, khi bạn luyện tập với một người bạn - hay thay vì thi đấu một trận- hãy thử các bài tập mà trong đó bạn phải cạnh tranh nhưng phần thưởng lại không dựa trên việc thắng điểm.

Ví dụ như, hãy gom hết tất cả bóng và đánh giao bóng cho đến khi bạn thấy mệt, trong khi người bạn của bạn tập đánh trả giao bóng. Rồi nhờ người bạn của bạn giao bóng cho đến lúc thấy mệt trong khi bạn tập đánh trả bóng. Thay vì giữ thành tích của người thắng điểm nhiều nhất, hãy xem ai có thể dành được số phần trăm

của các cú giao bóng lần thứ nhất rơi vào sân tốt nhất, hay ai có thể đánh trả nhiều cú giao bóng nhất. Bạn sẽ vẫn vui và bạn sẽ tiến bộ.

Chiến thắng không phải là việc quan trọng duy nhất đối với quần vợt - hoặc là với bất cứ môn thể thao nào – “Vậy điều gì khác thực sự quan trọng?”.

Chính sự cố gắng để chiến thắng và cố gắng tiến bộ là quan trọng.

Hãy tập tư đánh giá bằng sự tiến bộ của bản thân trong trận đấu - và vào giữa trận đấu. Đó là phần thưởng thật sự.

Bất kể bạn chơi ở trình độ nào, hãy đánh cú hay nhất, hãy vui, và bạn sẽ ưa thích môn thể thao tuyệt vời này cả đời.

***** Hết *****

References:

Why Habits Form & How to Build Them

Why Habits Develop Whether You Want Them To or Not

Explore the 3 concepts behind habit formation and how to take advantage of them.

Understanding the “why” you should do something or not do something is usually the most effective way of driving behavior. This video explains *why* habits form rather than focusing techniques for forming them as I think understanding more about habits will make it easy to control them.



Why Habits Form & How to Build Them – YouTube Channel What I’ve Learned

Key Takeaways

1. Myelin Sheaths The average brain is made up of 40% gray matter and 60% white matter. White matter lies beneath the gray matter and is composed of long nerve fibers insulated by myelin sheaths. Myelin is the fatty tissues that make white matter white, and it's one of the reasons people can get good at things.

- As you repeat an action, the neurons associated with that action will have their axons wrapped in myelin.
- So every time you put in an hour of practice, you earn yourself another wrap of myelin around the neurons used for that activity.
- More myelin means nerve impulses can travel more quickly and efficiently across the axons.
- This means the action can be done more easily, skillfully, and will require less concentration.
- A bare, un-myelinated neuron will have a signal speed of about 2 miles an hour. The signal speed of a full myelinated neuron is about 200 miles an hour.
- Practice makes perfect because practice makes myelin and myelin makes perfect.

2. Willpower By the 1980s, the theory that willpower is a learnable skill was generally accepted. It was understood as something that could be taught the same way kids can learn math and say 'thank you'.

- The amount of willpower you have is finite and it's more like a muscle: you can tire it out if you work it too hard.

3. Built-in Autopilot your brain is taking series of actions and grouping them down into a single task, making the process require much less conscious effort. The part of the brain responsible for this is the basal ganglia.

- Chunking can make all the actions leading to completing a workout at the gym easier to do, but it can also apply to actions associated with putting yourself on the couch with Netflix and a beer.
- Habits need a cue to kick your brain into autopiloting the task.
- Habit cues can be pretty much anything from feeling bored and irritated to the clock striking 3:00.

How do you actually build the habit?

- Utilizing cues is very important.
- You can use new cues to create new habits or use old cues to replace bad habits with good ones.
- Being persistent with your cue is particularly important. Once the cue is set, just do it, and then do it again.
- All you need is the right cue, and the right mindset when building the habit.

Sheehan developed his own theory of stuttering, the Approach-Avoidance Conflict Theory.

It is unique in its conception that avoidance of stuttering or the suppression of stuttering is a major factor contributing to its persistence. He also developed a therapy based on his theory that stresses openness, admitting one's role as a stutterer, being willing to speak in all kinds of situations, and learning to stutter in a new and easy way without holding back and without struggle. Fluency comes as a by-product of changing both attitudes and habits.

Sheehan loved to work with stutterers in groups and often presented such groups for training purposes both at public meetings and on television. He amazed audiences by showing how severe stutterers, unable to read a passage alone, could read fluently in unison with other severe stutterers.

He also helped parents to deal with their young children who were beginning to stutter. His advice included asking parents to listen to the child, to look at him, to let him stutter, to give him time to talk, to pay attention to what he was saying, not how he said it, and to never praise fluency. He urged parents to provide an accepting, understanding environment, free of academic and social pressures, and one which builds the child's self-concept.

Joe Sheehan was a person of many talents and interests beyond his specialities in speech pathology and clinical psychology. He was a first rate tennis player, and during his earlier years as a professor at UCLA he often worked out with the tennis team, sometimes functioning as an informal player-coach. He was also a talented pianist, and an avid bridge player. Joe's many talents were also enhanced by a gentle but penetrating sense of humor.

Joe was a warm and kind person who was much loved by all who came to know him well, students, patients, colleagues, friends, and family members alike. He held strong family ties and kept in close touch with his three children even though they were widely scattered around the country following their own careers. As a clinician, he showed the same warm feelings and many of his patients became lasting personal friends, both respecting him for his professional help and loving him as a person who cared. In short, Joe Sheehan was a man for all seasons. We shall truly miss him.

James C. Coleman Andrew L. Comrey Joseph A. Gengerelli