

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

CẨM NANG VÔ-LÊ QUẦN VỢT

TỪ NGUYÊN LÝ THÁI CỰC ĐẾN KỸ THUẬT ĐỈNH CAO

PHẠM ĐỨC HẢI

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

MỤC LỤC

Ở lưới, thời gian không còn để sửa

Bốn lạng bạt ngàn cân

Thả lỏng mà vẫn có khung

Cảm nhận trọng lượng bóng

Khung chữ U và khóa chữ L

Bước chân trọng lực

Cách cầm vợt ở lưới

Tư thế chờ

Khoảnh khắc chạm bóng

Cú đập bóng

Vô-lê thấp, vô-lê bổng, vô-lê bỏ nhỏ

Lên lưới: khi nào và bằng cách nào

Chẩn đoán lỗi

Cái đầu ở lưới

Mười bài tập và một lịch bốn tuần

Mượn lực

Ở lưới, thời gian không còn để sửa

1.1 Ba phần mười giây

Đứng ở lưới, bạn có khoảng ba phần mười giây kể từ lúc đối thủ chạm bóng tới lúc bóng tới mặt vợt bạn. Trong khoảng đó, không có thời gian để đưa vợt ra sau, không có thời gian để nghĩ tới việc xoay hông, và chắc chắn không có thời gian để sửa một quyết định sai.

Đó là lý do mọi thứ ở lưới phải được quyết định trước. Không phải trước một giây, mà trước cả khi đối thủ đánh bóng. Bạn chọn trước mình sẽ đứng ở đâu, mặt vợt nghiêng bao nhiêu, và nếu bóng tới bên trái thì bạn làm gì. Khi bóng đã rời vợt đối thủ, bạn chỉ còn thực hiện.

Người chơi nghiệp dư thường làm ngược lại. Họ đứng chờ với đầu óc trống, để phản ứng tự nhiên dẫn dắt, và phản ứng tự nhiên của một người chưa quen ở lưới là hoảng và vung. Vung thì muộn, và muộn thì bóng đi vào lưới hoặc bay ra ngoài.

1.2 Vì sao vung vợt lại hỏng ở lưới

Vung vợt không sai. Nó chỉ sai ở khoảng cách này. Ở cuối sân, bạn có hơn một giây để đưa vợt ra sau và đi tới, và cú vung là cách hiệu quả nhất để tạo tốc độ đầu vợt. Ở lưới, bạn có ba phần mười giây, và một cú vung hoàn chỉnh cần ít nhất bốn phần mười.

Khi bạn cố vung trong ba phần mười giây, ba chuyện xảy ra cùng lúc. Bạn rút ngắn động tác ra sau, nên không có gì để vung. Bạn vung bằng cổ tay thay vì bằng vai, nên mặt vợt rung. Và bạn đến muộn, nên phải vội, và điểm tiếp xúc rơi vào chỗ không kiểm soát được.

Ba chuyện đó cộng lại thành một cú vô-lê trông có vẻ mạnh nhưng không bao giờ đặt được bóng vào chỗ mình muốn. Và đó là cú vô-lê của phần lớn người chơi dưới trình độ 4.0.

1.3 Đặt, không phải đánh

Cú vô-lê tốt là một cú đặt. Bạn đặt một mặt phẳng vào đường đi của bóng, và bóng tự bật đi theo góc phản xạ. Tốc độ của bóng sau khi chạm vợt phần lớn đến từ tốc độ của bóng trước khi chạm vợt, không phải từ bạn.

Điều này nghe như một sự giảm nhẹ trách nhiệm, nhưng thực ra nó đòi hỏi nhiều hơn. Khi bạn không tạo ra lực, bạn phải chính xác về góc. Một cú đánh mạnh có thể che giấu một góc sai; một cú đặt thì không. Nếu mặt vợt lệch năm độ, bóng sẽ đi lệch cả mét ở cuối sân bên kia.

Vì vậy, ở lưới, câu hỏi không phải là đánh mạnh tới đâu, mà là mặt vợt nghiêng bao nhiêu và ở độ cao nào. Đó là hai thứ duy nhất bạn thật sự điều khiển được trong ba phần mười giây.

1.4 Ba điều phải quyết trước

Thứ nhất, vị trí đứng. Bạn đứng ở đâu trước khi đối thủ đánh bóng quyết định bạn có phải di chuyển hay không. Đứng đúng chỗ thì bóng tới thẳng vào vợt; đứng sai thì mọi cú đánh đều là cú

chống đỡ.

Thứ hai, độ cao của mặt vợt. Nếu bạn biết đối thủ sẽ đánh bóng thấp, bạn giữ mặt vợt mở sẵn. Nếu họ sẽ đánh bóng cao, bạn giữ mặt vợt đóng hơn. Không ai điều chỉnh kịp trong ba phần mười giây, nên nó phải có sẵn.

Thứ ba, hướng bạn sẽ đánh. Không phải hướng bạn muốn đánh, mà hướng bạn đã chọn. Với người chơi mới, hãy chọn hướng đơn giản nhất: chéo sân, vì nó có nhiều sân nhất để bóng rơi vào.

Ba quyết định này không mất thời gian, vì bạn thực hiện chúng khi bóng còn ở bên kia. Chúng chỉ đòi hỏi bạn phải có thói quen quyết định thay vì chờ.

Bốn lạng bạt ngàn cân

2.1 Câu nói và điều nó thật sự nói

“Bốn lạng bạt ngàn cân” là một câu trong thái cực quyền, và nó thường được trích dẫn như một câu thần chú. Nhưng nếu đọc kỹ, nó không nói về sự khéo léo. Nó nói về một điều rất cụ thể trong vật lý: nếu bạn không chống lại một lực lớn, bạn không cần tạo ra một lực lớn để thắng nó.

Một vật đang chuyển động mang theo động lượng. Muốn làm nó đổi hướng, bạn có hai cách. Cách thứ nhất là đẩy nó theo hướng mới bằng một lực của riêng bạn. Cách thứ hai là đặt một bề mặt nghiêng để chính động lượng của nó đẩy nó sang hướng mới. Cách thứ hai rẻ hơn rất nhiều, và đó là toàn bộ nội dung của câu nói trên.

Ở lưới, quả bóng tới với động lượng lớn. Nếu bạn chống lại nó bằng cách vung, bạn đang chọn cách thứ nhất và bạn sẽ thua, vì bóng nặng hơn bạn tưởng ở tốc độ đó. Nếu bạn đặt mặt vợt đúng góc, bạn chọn cách thứ hai.

2.2 Động lượng không tự sinh ra

Một quả bóng tennis nặng khoảng năm mươi tám gam. Ở tốc độ một trăm ba mươi cây số một giờ, nó mang một động lượng mà cánh tay bạn không thể tạo ra trong ba phần mười giây. Đó không phải một phép so sánh văn chương; đó là con số bạn có thể tính được và nó giải thích tại sao những cú vô-lê tốt nhất trông lại nhẹ nhàng đến vậy.

Hệ quả thực tế là: bạn không cần tăng tốc độ vung ở lưới. Bạn cần tăng độ chính xác của góc. Nếu bạn tăng tốc độ vung, bạn thêm một lượng động lượng nhỏ vào một lượng lớn đã có, và đổi lại bạn mất hoàn toàn quyền kiểm soát hướng.

Đây là lý do những tay vợt vô-lê giỏi nhất thế giới trông như đang đỡ bóng hơn là đánh bóng. Họ không yếu. Họ đang dùng đúng nguồn năng lượng.

2.3 Mượn lực khác với đẩy lực

Đẩy lực là khi bạn thêm năng lượng vào hệ. Mượn lực là khi bạn chuyển hướng năng lượng đã có. Sự khác biệt này nghe nhỏ nhưng nó thay đổi hoàn toàn cách bạn đứng và cách bạn thở.

Khi đẩy lực, cơ thể bạn căng lên để tạo ra lực. Vai gồng, tay siết, hơi thở nín. Khi mượn lực, cơ thể bạn giữ một cấu trúc và để lực đi qua. Vai thả, tay giữ vừa, hơi thở đều.

Người chơi nghiệp dư thường đẩy lực vì đó là thứ họ đã học ở cuối sân. Nhưng ở lưới, đẩy lực là cách nhanh nhất để bóng bay ra ngoài, vì bạn đang cộng thêm vào một động lượng đã quá lớn cho quãng đường ngắn còn lại.

2.4 Điều học được từ người đánh mạnh hơn

Nghịch lý ở lưới là: đối thủ đánh càng mạnh, bạn càng dễ kết thúc điểm. Bóng tới nhanh có nghĩa là bạn chỉ cần đặt vợt và bóng đã có đủ tốc độ để đi qua sân bên kia.

Người chơi mới thường sợ những cú đánh mạnh và lùi lại. Nhưng lùi lại làm bạn mất góc và phải tự tạo lực. Tiến lên một bước và đặt vợt sớm lại là cách dễ hơn, dù nó trông đáng sợ hơn.

Hãy thử điều này trong một buổi tập: nhờ ai đó đánh bóng thật mạnh vào bạn ở lưới, và bạn chỉ được đặt vợt, không được vung. Bạn sẽ thấy bóng đi ra xa hơn nhiều so với khi bạn cố đánh. Cảm giác đó là thứ bạn cần nhớ, không phải một lời giải thích.

Thả lỏng mà vẫn có khung

3.1 Thả lỏng không phải mềm nhũn

Trong thái cực quyền, trạng thái thả lỏng sâu có tên riêng và nó bị hiểu sai nhiều nhất. Người mới nghe tới chữ “lỏng” thì buông hết, và cánh tay trở thành một sợi dây không giữ được gì. Đó không phải trạng thái cần có. Nó chỉ là một kiểu căng khác, và kiểu căng ấy tẻ hơn kiểu căng do gồng.

Trạng thái đúng là: các cơ không cần thiết thì thả, nhưng khung xương vẫn giữ nguyên hình dạng. Vai buông xuống, khuỷu tay không khóa cứng nhưng không gập lại, cổ tay giữ một góc ổn định. Nếu ai đó đẩy vào mặt vợt của bạn, nó không được xô dịch quá một xen-ti-mét, nhưng cũng không được cứng như đá.

Cách phân biệt đơn giản: gồng thì mỗi sau ba mươi giây. Thả lỏng đúng thì bạn giữ được cả buổi. Nếu vai bạn mỗi sau một loạt vô-lê, bạn đang gồng.

3.2 Độ căng của bàn tay

Bàn tay là nơi dễ kiểm tra nhất và cũng là nơi dễ sai nhất. Trên thang mười, lực siết đúng khi đánh vô-lê nằm khoảng ba tới bốn. Đó là mức đủ để vợt không xoay trong tay khi bóng chạm lệch tâm, và không hơn.

Ở mức tám tới mười, cánh tay trở thành một thanh gỗ. Bóng tới sẽ dội ngược ra, và bạn mất khả năng điều chỉnh góc trong khoảnh khắc va chạm. Ở mức một tới hai, vợt xoay trong tay khi bóng chạm ngoài tâm, và mặt vợt mở ra ngoài ý muốn.

Mức ba tới bốn có một lợi ích ít người biết: nó cho đầu vợt nhường lại vài mili-mét khi chạm bóng. Chính độ nhường ấy kéo dài thời gian bóng nằm trên mặt dây, và thời gian dài hơn có nghĩa là bạn kiểm soát hướng tốt hơn, không phải kém hơn.

Hãy thử trong một buổi tập: đánh mười quả với lực siết bảy, rồi mười quả với lực siết ba. Không cần ai nói cho bạn biết cái nào tốt hơn. Bóng sẽ tự trả lời.

3.3 Hấp thụ chấn động

Một cú vô-lê ở tốc độ cao tạo ra một xung lực lớn truyền từ mặt vợt vào cánh tay. Nếu cánh tay cứng, toàn bộ xung lực ấy đi vào khuỷu và vai. Nếu cánh tay có độ đàn hồi, một phần xung lực được phân tán vào mô mềm và không bao giờ tới khớp.

Đây là lý do những người chơi vô-lê nhiều mà vẫn không đau khuỷu thường có vẻ ngoài rất thư giãn. Không phải họ có cổ tay khỏe hơn; họ để cơ thể làm việc giảm xóc thay vì để khớp chịu.

Và đây cũng là lý do những người chơi bị đau khuỷu khi vô-lê thường không sửa được bằng cách nghỉ. Nghỉ làm hết đau, nhưng khi quay lại họ vẫn đánh với cánh tay cứng, và cơn đau quay lại đúng chỗ cũ.

3.4 Bài kiểm tra trước khi vào bài

Trước mỗi buổi tập vô-lê, hãy làm ba việc trong ba mươi giây. Thứ nhất, buông hai vai xuống và để chúng rơi tự do hai lần. Thứ hai, mở bàn tay ra hết rồi nắm lại ở mức ba. Thứ ba, lắc cổ tay năm lần mỗi bên.

Ba việc này không phải khởi động cơ bắp. Chúng là để bạn nhớ cảm giác đúng trước khi bắt đầu, vì cảm giác sai sẽ quay lại ngay khi bóng tới nhanh.

Nếu bạn chỉ nhớ một câu trong chương này, hãy nhớ câu này: ở lưới, cái bạn cần không phải là sức mạnh mà là một cấu trúc đủ vững để không phải gồng.

Cảm nhận trọng lượng bóng

4.1 Nghe bằng tay

Có một năng lực mà những tay vợt vô-lê giỏi có và hầu như không ai dạy: khả năng cảm nhận trọng lượng quả bóng ngay khi nó chạm vợt. Không phải cảm nhận sau khi bóng đã đi, mà cảm nhận trong khoảnh khắc va chạm, đủ sớm để điều chỉnh nếu cần.

Người chơi mới thường chỉ cảm nhận được hai trạng thái: bóng đi tốt hoặc bóng đi hỏng. Người chơi giỏi cảm nhận được nhiều hơn: bóng nặng hay nhẹ, bóng xoáy hay phẳng, bóng chạm ở tâm hay lệch, và bóng tới với độ xoáy nào. Thông tin đó đến từ bàn tay, không từ mắt.

Điều này nghe trừu tượng, nhưng nó có thể luyện được, và nó là thứ phân biệt một người chơi vô-lê ở mức trung bình với một người chơi vô-lê ở mức tốt.

4.2 Ba mức áp lực

Hãy tưởng tượng có ba mức áp lực khác nhau trong tay khi bóng tới. Mức một là khi bóng tới chậm và nhẹ, tay gần như không cảm thấy gì, và bạn phải tự thêm một chút để bóng đi. Mức hai là khi bóng tới vừa, tay cảm thấy một lực đẩy rõ ràng nhưng không phải chống lại. Mức ba là khi bóng tới nặng, tay cảm thấy như bị đẩy ngược và bạn phải giữ khung để không bị xoay.

Ba mức này cần ba phản ứng khác nhau. Với mức một, bạn phải chủ động đẩy nhẹ. Với mức hai, bạn chỉ cần giữ. Với mức ba, bạn phải hấp thụ và chuyển hướng.

Người chơi nghiệp dư thường dùng cùng một phản ứng cho cả ba mức, và đó là lý do họ đánh tốt với bóng vừa nhưng hỏng hoàn toàn với bóng nặng.

4.3 Tập cảm giác mà không cần bóng

Bạn có thể tập cảm nhận trọng lượng mà không cần ra sân. Cảm vợt ở tư thế chờ, nhờ ai đó đẩy vào mặt vợt với ba lực khác nhau, và bạn cố đoán lực nào mạnh hơn. Làm hai mươi lần, mỗi lần một lực ngẫu nhiên.

Bài này nghe đơn giản đến mức khó tin, nhưng nó luyện đúng thứ bạn cần: khả năng đọc lực qua cán vợt. Những người làm bài này trong hai tuần thường báo lại rằng họ bắt đầu cảm thấy bóng nặng hay nhẹ ngay khi nó rời vợt đối thủ, trước cả khi bóng qua lưới.

4.4 Cảm giác quyết định vị trí

Khi bạn cảm nhận được trọng lượng bóng, bạn bắt đầu điều chỉnh vị trí đứng mà không cần nghĩ. Bóng nặng thì bạn lùi nửa bước và giữ khung chắc hơn. Bóng nhẹ thì bạn tiến nửa bước và chủ động đánh.

Những điều chỉnh này nhỏ đến mức không ai nhìn thấy, nhưng chúng là toàn bộ khác biệt giữa một người chơi vô-lê ổn định và một người chơi vô-lê thất thường. Và chúng chỉ đến từ cảm giác,

không đến từ việc phân tích.

Đó cũng là lý do những người tập võ thuật có lợi thế ở lưới. Không phải vì họ có kỹ thuật tốt hơn, mà vì họ đã quen với việc đọc lực qua tiếp xúc, một kỹ năng mà môn thể thao này thường bỏ qua.

Khung chữ U và khóa chữ L

5.1 Vì sao khung quan trọng hơn cơ

Ở lưới, bạn không có thời gian để dùng cơ. Cơ cần thời gian để co và thời gian ấy không tồn tại trong ba phần mười giây. Cái bạn có thể dùng là khung: hình dạng của cánh tay, vai và thân, được giữ bởi các mô liên kết chứ không bởi sự co cơ chủ động.

Đó là lý do hai tư thế dưới đây quan trọng hơn bất kỳ bài tập sức mạnh nào. Chúng không làm bạn mạnh hơn. Chúng làm cho cấu trúc của bạn không bị sụp khi bóng tới.

5.2 Khung chữ U

Đứng ở tư thế chờ, hai tay cầm vợt trước thân, khuỷu tay hơi gập và hướng xuống. Nếu nhìn từ trên xuống, hai cánh tay và mặt vợt tạo thành một đường cong giống chữ U. Đó là khung chữ U.

Tác dụng của nó là giữ khoảng cách giữa hai khuỷu tay. Khi khoảng cách ấy được giữ, mặt vợt không bị xoay khi bóng chạm lệch tâm, và bạn không phải siết tay để chống lại. Nếu hai khuỷu tay dính vào nhau, mặt vợt mất ổn định. Nếu chúng quá xa nhau, bạn mất khả năng điều chỉnh nhanh.

Với cú vô-lê thuận tay, khung chữ U mở ra một chút: tay trái rời vợt và giang ngang để giữ thăng bằng, tay phải vẫn giữ đường cong. Với cú vô-lê trái tay, cả hai tay giữ khung cho tới khi vợt đã đi qua bóng.

5.3 Khóa chữ L

Khóa chữ L là góc giữa cẳng tay và mặt vợt. Ở tư thế đứng, góc này khoảng chín mươi độ, và nó phải được giữ nguyên trong suốt khoảnh khắc va chạm. Nếu góc này thay đổi, mặt vợt xoay, và bóng đi sai hướng.

Cái khó là giữ góc ấy mà không khóa cổ tay. Khóa cổ tay làm cánh tay cứng và mất đàn hồi. Không khóa thì góc thay đổi. Giải pháp nằm ở chỗ dùng cẳng tay để giữ góc thay vì dùng cổ tay: cẳng tay là một đoạn xương dài, và nếu bạn giữ nó thẳng hàng với mặt vợt, góc sẽ tự ổn định.

Một cách kiểm tra: nhờ ai đó đẩy mạnh vào mặt vợt theo hướng làm xoay nó. Nếu góc chữ L giữ nguyên và chỉ có vai bạn xoay theo, bạn đang làm đúng. Nếu mặt vợt xoay trước vai, bạn đang thiếu khóa.

5.4 Hai thứ này giải quyết chuyện gì

Chúng giải quyết đúng một vấn đề: sự mất ổn định của mặt vợt khi bóng tới nhanh. Đó là nguyên nhân của phần lớn những cú vô-lê bay ra ngoài, và cũng là nguyên nhân của phần lớn những cú vô-lê rúc lưới.

Điều đáng chú ý là hai tư thế này không cần sức. Một người chơi nặng năm mươi ký vẫn có thể giữ khung chữ U và khóa chữ L trước một quả bóng ở tốc độ một trăm năm mươi cây số, miễn là cấu

trúc đúng. Đó là lý do những người chơi nhỏ con vẫn có thể vô-lê rất tốt.

5.5 Bài tập

Bài một: đứng ở tư thế chờ và giữ khung chữ U trong ba mươi giây. Không cần bóng. Bạn sẽ thấy vai bắt đầu mỏi — đó là dấu hiệu bạn đang gồng chứ không đang giữ khung.

Bài hai: nhờ ai đó đẩy vào mặt vợt ở bốn hướng khác nhau, mỗi hướng năm lần. Bạn chỉ được giữ khóa chữ L, không được siết thêm. Nếu mặt vợt xoay, bạn biết mình cần điều chỉnh.

Bài ba: đánh vô-lê với một quả bóng được ném vào lệch tâm vợt có chủ ý. Bài này khó chịu, nhưng nó dạy bạn rằng khung chữ không phải tay giữ mặt vợt ổn định.

Bước chân trọng lực

6.1 Trọng tâm ở đâu

Trong thái cực quyền, trọng tâm được đặt ở vùng dưới rốn khoảng ba ngón tay. Đó không phải một vị trí giải phẫu, mà là một điểm tham chiếu để giữ thăng bằng. Khi bạn đặt sự chú ý ở đó, cơ thể tự nhiên hạ xuống, đầu gối gập, và bạn đứng vững hơn.

Ở lưới, điều này có giá trị thực tế rõ ràng. Một người đứng với trọng tâm cao sẽ bị đẩy ngược khi bóng nặng tới. Một người đứng với trọng tâm thấp sẽ hấp thụ được lực đó bằng chân thay vì bằng cánh tay.

Điều này cũng giải thích tại sao những người chơi vô-lê giỏi trông như đang ngồi trên một chiếc ghế vô hình. Đầu gối họ luôn hơi gập, và trọng lượng luôn ở phần trước bàn chân.

6.2 Đặt chân rồi mới chuyển

Có một sai lầm rất phổ biến ở lưới: người chơi bước tới và đánh bóng cùng lúc. Khi bước và đánh cùng lúc, trọng lượng vẫn đang di chuyển khi vợt chạm bóng, và mặt vợt không ổn định.

Cách đúng là đặt chân trước, rồi mới chuyển trọng lượng. Chân đặt xuống như một cái neo, sau đó thân người đi theo. Khoảng cách giữa hai việc này rất ngắn, nhưng nó tồn tại, và nó là thứ tạo ra sự ổn định.

Bạn có thể cảm nhận điều này khi đi bộ xuống cầu thang: bạn đặt chân xuống bậc rồi mới chuyển trọng lượng. Nếu bạn chuyển trọng lượng trước khi đặt chân, bạn sẽ ngã. Ở lưới, cơ chế giống hệt, chỉ nhanh hơn nhiều.

6.3 Bước ngang ở lưới

Ở lưới, bước ngang là bước chủ đạo. Bạn rất ít khi phải chạy, và gần như không bao giờ phải bước chéo. Lý do là khoảng cách giữa hai cú vô-lê liên tiếp thường chỉ khoảng một mét, và bước chéo trong khoảng cách đó làm vai xoay sai hướng.

Bước ngang đúng có ba đặc điểm: chân ngoài bước trước, chân trong theo sau, và thân người giữ nguyên hướng về lưới. Nếu bạn thấy vai mình xoay khi di chuyển ngang, bạn đang bước sai.

Một chi tiết nhỏ nhưng quan trọng: khi bước ngang, đừng nhấc chân quá cao. Nhấc cao làm bạn mất thời gian và mất thăng bằng. Ở lưới, chân gần như trượt trên mặt sân.

6.4 Bước lùi và bước vào

Có hai tình huống bạn phải phá vỡ nguyên tắc bước ngang. Thứ nhất là khi bóng đánh qua đầu bạn: bạn phải lùi, và lùi thì phải bước chéo, vì bước ngang không đủ nhanh. Thứ hai là khi bạn quyết định kết thúc điểm: bạn phải bước vào, và bước vào thì phải bước dài.

Điều quan trọng là cả hai đều là quyết định, không phải phản ứng. Bạn quyết định lùi hoặc quyết định vào trước khi bóng tới, dựa trên cú đánh của đối thủ. Nếu bạn để phản ứng tự nhiên quyết định, bạn sẽ làm sai cả hai.

6.5 Bài tập

Bài một: đứng ở tư thế chờ với trọng tâm thấp trong ba mươi giây, rồi đứng thẳng trong ba mươi giây. So sánh cảm giác. Bạn sẽ thấy tư thế thấp thoải hơn ở đùi nhưng vững hơn ở thân.

Bài hai: nhờ ai đó ném bóng sang hai bên và bạn chỉ được di chuyển bằng bước ngang, không được chạy. Đếm số bóng bạn đánh được mà không phải với.

Bài ba: đặt một quả bóng ở vị trí bạn cần bước tới, và bắt buộc phải giẫm lên nó trước khi đánh. Bài này dạy bạn đặt chân trước rồi mới chuyển trọng lượng.

Cú vô-lê

Cách cầm vợt ở lưới

7.1 Một cách cầm cho cả hai bên

Ở cuối sân, bạn đổi cách cầm vợt tùy theo bên đánh. Ở lưới, bạn không có thời gian để đổi. Vì vậy cú vô-lê dùng một cách cầm duy nhất cho cả thuận tay và trái tay, và cách cầm ấy là cách cầm trung tính.

Cách cầm trung tính có đặc điểm: khi bạn đưa tay ra trước với vợt, mặt vợt gần như thẳng đứng và lòng bàn tay hướng xuống đất. Nó là điểm giữa giữa cách cầm phẳng và cách cầm xoáy, nên nó cho phép bạn đánh cả hai bên mà không phải xoay vợt.

Đây là lý do cách cầm này có mặt ở mọi cú vô-lê trên thế giới, từ người mới chơi tới nhà vô địch. Nó không phải một lựa chọn phong cách; nó là hệ quả của việc thiếu thời gian.

7.2 Cách cầm kiểu búa

Hãy tưởng tượng bạn cầm một cái búa và định đóng một cái đinh ở ngang tầm vai. Đó chính là cách cầm bạn cần ở lưới: cán vợt nằm trong lòng bàn tay theo đường chéo, ngón trỏ tách ra khỏi ba ngón còn lại, và ngón cái quấn quanh cán.

Điểm quan trọng là ngón trỏ. Khi ngón trỏ tách ra, nó hoạt động như một điểm tựa, giúp bạn cảm nhận được mặt vợt đang nghiêng bao nhiêu. Rất nhiều người chơi cầm cả bốn ngón sát nhau và mất hoàn toàn cảm giác này.

Một chi tiết nữa: cán vợt không nằm sâu trong lòng bàn tay mà nằm ở phần gốc các ngón. Cầm sâu làm cổ tay bị khóa; cầm nông làm vợt xoay khi bóng chạm lệch tâm.

7.3 Mặt vợt và độ cao

Với cách cầm trung tính, mặt vợt ở trạng thái nghỉ gần như thẳng đứng. Từ trạng thái đó, bạn chỉ cần nghiêng vài độ để thay đổi hoàn toàn hướng bóng. Đó là lợi thế lớn nhất của cách cầm này: nó cho bạn một điểm khởi đầu trung tính.

Nếu mặt vợt nghiêng lên khoảng mười độ, bóng đi cao hơn và ngắn hơn. Nếu nghiêng xuống khoảng mười độ, bóng đi thấp hơn và dài hơn. Hai mươi độ là giới hạn thực tế; xa hơn thì bóng hoặc rúc lưới hoặc bay lên trời.

Điều này có nghĩa là ở lưới, bạn điều khiển bóng bằng những thay đổi rất nhỏ ở cổ tay, không bằng những thay đổi lớn ở cánh tay. Và đó là lý do cảm giác tay quan trọng hơn sức mạnh.

7.4 Khi nào nên đổi

Có hai trường hợp bạn có thể đổi cách cầm ở lưới. Thứ nhất là khi bạn có thời gian: bóng tới chậm và cao, bạn có thể xoay vợt để đánh một cú mạnh hơn. Thứ hai là khi bạn ở rất gần lưới và cần một cú bỏ nhỏ: lúc đó bạn mở mặt vợt nhiều hơn bình thường.

Ngoài hai trường hợp đó, đừng đổi. Mỗi lần đổi là một lần bạn có nguy cơ cầm sai và mất cú đánh. Và ở lưới, một cú đánh mất là một điểm mất.

7.5 Bài tập

Bài một: cầm vợt ở tư thế chờ và nhờ ai đó đẩy vào mặt vợt từ bốn hướng. Nếu vợt xoay trong tay, bạn cầm nông quá hoặc lực siết quá thấp.

Bài hai: đánh mười quả vô-lê thuận tay và mười quả trái tay mà không được xoay vợt trong tay. Bạn sẽ thấy bên nào khó hơn, và đó là bên bạn cần tập thêm.

Bài ba: đặt vợt lên mặt bàn và đặt tay lên cán theo đúng cách cầm. Nhìn từ trên xuống và kiểm tra xem mặt vợt có thẳng đứng không. Đây là cách nhanh nhất để sửa một cách cầm sai đã thành thói quen.

Tư thế chờ

8.1 Tư thế chờ là cú đánh đầu tiên

Trước khi bóng tới, bạn đứng ở một tư thế. Tư thế ấy quyết định bạn có kịp hay không, và nó là thứ duy nhất bạn kiểm soát hoàn toàn. Một tư thế chờ tốt có thể bù cho một phản xạ chậm. Một tư thế chờ xấu thì không gì bù được.

Ba yếu tố tạo nên tư thế chờ: độ cao của trọng tâm, vị trí của vợt, và hướng của vai. Cả ba đều có một giá trị đúng, và cả ba đều bị làm sai theo cùng một cách — người chơi đứng thẳng lên vì mỗi.

8.2 Vợt ở đâu

Vợt nên ở trước thân, ngang tầm ngực, với hai tay cầm hoặc tay không thuận đỡ cán. Không để vợt thấp ngang hông, vì từ đó bạn phải nhấc vợt lên trước khi đánh, và bạn mất khoảng một phần mười giây.

Cũng không để vợt cao ngang đầu. Từ đó bạn phải hạ vợt xuống với những quả bóng thấp, và những quả bóng thấp là loại phổ biến nhất ở lưới.

Vị trí ngang ngực là điểm cân bằng: nó gần như nhau về khoảng cách tới mọi độ cao bạn sẽ gặp, nên nó giảm thiểu thời gian di chuyển vợt.

8.3 Vai và hướng mắt

Vai nên hơi khép về phía trước, không mở rộng. Vai khép giúp bạn giữ khung chữ U và giúp vợt ở trước thân. Vai mở rộng làm vợt trôi ra sau và bạn mất khả năng đánh bóng vào người.

Mắt nên nhìn vào vợt đối thủ, không nhìn vào bóng. Ở khoảng cách này, bạn không kịp nhìn bóng bay; bạn chỉ kịp đọc vợt. Hướng mặt vợt đối thủ cho bạn biết bóng sẽ đi đâu trước khi bóng rời dây.

Và một chi tiết dễ bỏ qua: đừng nhìn xuống chân mình. Người chơi mới thường nhìn chân để kiểm tra vị trí, và trong lúc đó bóng đã đi qua.

8.4 Thở

Ở lưới, hầu hết người chơi nín thở. Họ nín từ lúc đối thủ chuẩn bị cho tới lúc bóng đi qua. Điều đó làm tăng độ căng toàn thân đúng vào lúc bạn cần thả lỏng nhất.

Cách sửa rất đơn giản: thở ra khi bóng rời vợt đối thủ. Âm thanh ấy cũng là một nhịp để bạn đồng bộ chuyển động. Bạn sẽ thấy mình bắt đầu di chuyển sớm hơn mà không cần cố.

8.5 Tư thế chờ theo từng tình huống

Khi đối thủ ở cuối sân và bạn ở lưới, tư thế chờ là tư thế chuẩn: trọng tâm thấp, vợt ngang ngực, vai khép.

Khi đối thủ đã vào trong sân và bạn ở gần lưới, tư thế chờ hạ thấp hơn nữa, vì bóng sẽ tới nhanh và thấp. Đầu gối gập nhiều hơn, vợt thấp hơn một chút.

Khi bạn vừa đánh một cú và đang ở giữa sân, tư thế chờ nên cao hơn và vợt ở giữa thân, vì bạn chưa biết đối thủ sẽ đánh đi đâu. Đây là tư thế chuyển tiếp, và nó chỉ nên tồn tại trong một phần giây.

8.6 Bài tập

Bài một: đứng ở tư thế chờ trong ba mươi giây, rồi kiểm tra ba điểm — trọng tâm có thấp không, vợt có ở trước thân không, vai có khép không. Làm năm lần.

Bài hai: nhờ ai đó đứng ở cuối sân và vùng vợt giả, không đánh bóng. Bạn phải đoán hướng từ mặt vợt. Làm hai mươi lần. Đây là bài luyện đọc vợt đối thủ.

Bài ba: đánh vô-lê trong khi đếm thở ra thành tiếng. Nếu bạn quên thở, bạn sẽ quên đếm, và đó chính là điểm cần sửa.

Khoảnh khắc chạm bóng

9.1 Chạm ở đâu

Điểm chạm tốt nhất ở lưới là trước thân, ngang tầm ngực tới hông. Điểm ấy cho bạn nhiều lựa chọn nhất: bạn có thể đánh chéo, đánh thẳng, hoặc đánh vào người đối thủ.

Nếu bạn chạm bóng ngang hông hoặc thấp hơn, lựa chọn của bạn thu hẹp còn đánh lên và đánh chéo. Nếu bạn chạm bóng ngang vai hoặc cao hơn, bạn có thể đánh mạnh hơn nhưng khó kiểm soát hơn.

Điều này giải thích tại sao vị trí đứng quan trọng đến vậy: nó quyết định điểm chạm. Bạn không điều chỉnh điểm chạm bằng tay; bạn điều chỉnh nó bằng chân, trước khi bóng tới.

9.2 Độ cao chạm quyết định kiểu đánh

Có một quy tắc đơn giản mà ít người dạy: độ cao chạm bóng quyết định cú đánh của bạn, không phải ý muốn của bạn. Bóng cao thì đánh xuống. Bóng ngang thì đánh thẳng. Bóng thấp thì đánh lên.

Người chơi nghiệp dư thường cố đánh xuống với bóng thấp, và kết quả là bóng rúc lưới. Họ cũng cố đánh lên với bóng cao, và kết quả là bóng bay ra ngoài. Cả hai đều là những cú đánh chống lại hình học.

Nếu bạn chấp nhận quy tắc này, bạn sẽ thấy việc chọn cú đánh trở nên đơn giản hơn rất nhiều. Bạn không cần quyết định; bạn chỉ cần nhìn độ cao.

9.3 Không vung, nhưng có đẩy

Nói “không vung” không có nghĩa là cánh tay hoàn toàn bất động. Có một chuyển động nhỏ, dài khoảng mười tới mười lăm xen-ti-mét, đi cùng hướng với bóng. Chuyển động này không tạo ra tốc độ; nó chỉ đảm bảo mặt vợt đi cùng bóng đủ lâu để hướng được xác định.

Đó là khác biệt giữa một cú đỡ và một cú đặt. Cú đỡ thì bóng nảy ra theo góc phản xạ. Cú đặt thì bạn hướng được bóng đi theo ý muốn.

Quãng đường mười lăm xen-ti-mét ấy cũng là toàn bộ “động tác kết thúc” của bạn ở lưới. Không có vòng cung lớn, không có vợt đi qua đầu. Nếu vợt bạn kết thúc ở phía sau vai, bạn đã vung quá nhiều.

9.4 Đi theo bóng bằng thân, không bằng tay

Khi bạn muốn bóng đi chéo sân, dừng dùng cổ tay để lái. Hãy xoay vai một chút theo hướng ấy. Khi bạn muốn bóng đi thẳng, giữ vai vuông góc với lưới.

Nguyên tắc là: hướng bóng do hướng vai quyết định, không do cổ tay. Cổ tay chỉ điều chỉnh độ cao. Nếu bạn dùng cổ tay để lái, mặt vợt sẽ mở hoặc đóng ngoài ý muốn, và bóng sẽ đi sai cả về

hướng lẫn độ cao.

Đây là lý do những người chơi vô-lê giỏi trông rất tĩnh ở cổ tay nhưng lại rất linh hoạt ở vai.

9.5 Bài tập

Bài một: nhờ ai đó ném bóng vào ba độ cao khác nhau và bạn phải đánh theo đúng quy tắc — cao thì xuống, ngang thì thẳng, thấp thì lên. Không quan tâm bóng đi đâu, chỉ quan tâm bạn có làm đúng quy tắc không.

Bài hai: đánh vô-lê với một quy tắc duy nhất — vợt không được đi qua vai. Nếu vợt đi qua vai, cú đó không tính.

Bài ba: đánh vô-lê chéo sân và thẳng sân luân phiên, chỉ thay đổi hướng vai. Giữ cổ tay yên. Bạn sẽ thấy hướng bóng thay đổi mà không cần làm gì ở tay.

Cú đập bóng

10.1 Khi nào có bóng để đập

Cú đập bóng là cú vô-lê duy nhất mà bạn được phép tạo lực. Điều kiện để nó có ý nghĩa rất rõ: bóng phải cao hơn vai, và bạn phải đứng trong sân, gần lưới, với thời gian chuẩn bị.

Nếu thiếu một trong ba điều kiện ấy, cú đập bóng trở thành một cú đánh rủi ro cao mà lợi ích thấp. Người chơi nghiệp dư thường đập bóng trong những tình huống không phù hợp, và đó là lý do họ mất điểm nhiều hơn được điểm từ cú đánh này.

Điều kiện thứ ba hay bị bỏ qua nhất: thời gian. Nếu bạn phải vội, bạn không có thời gian, và cú đập sẽ hỏng. Thà đánh một cú vô-lê chắc chắn còn hơn đập một cú bóng vào lưới.

10.2 Khác biệt với vô-lê

Vô-lê là đặt mặt phẳng. Đập bóng là tạo ra chuyển động. Vì bóng đã ở trên cao, bạn có một khoảng thời gian dài hơn và một quãng đường vọt dài hơn để tăng tốc.

Nhưng ngay cả khi đập, bạn vẫn không vung như ở cuối sân. Động tác là một cú bỏ từ trên xuống, dài khoảng bốn mươi xen-ti-mét, với khuỷu tay dẫn trước và cổ tay đi sau. Nếu bạn vung như một cú thuận tay ở cuối sân, bóng sẽ đi dài.

Điểm chạm của cú đập nằm trước thân và cao hơn đầu một chút. Đó là điểm cao nhất mà bạn có thể với tới mà vẫn giữ được thăng bằng.

10.3 Điểm rơi

Cú đập bóng hiệu quả không phải cú đập mạnh nhất, mà là cú đập vào chỗ đối thủ không đứng. Ở trình độ nghiệp dư, một cú đập vừa phải vào góc sân thắng nhiều điểm hơn một cú đập mạnh vào giữa sân.

Hai điểm rơi đáng dùng nhất: vào chân đối thủ, và vào góc đối diện với hướng họ đang di chuyển. Cả hai đều không đòi hỏi lực lớn, chỉ đòi hỏi bạn nhìn được đối thủ trước khi đánh.

Điểm rơi tệ nhất là giữa sân, ngang hông đối thủ. Đó là độ cao và vị trí mà họ thích nhất.

10.4 Bốn lỗi thường gặp

Lỗi thứ nhất là đập bóng khi bóng ở ngang vai. Lúc đó bạn không có đủ độ cao để đánh xuống, và bóng sẽ đi dài.

Lỗi thứ hai là đập bóng khi đang lùi. Khi lùi, trọng lượng đi ra sau, và cú đánh mất toàn bộ lực. Nếu bạn phải lùi, hãy đánh một cú vô-lê sâu thay vì đập.

Lỗi thứ ba là đập quá gần lưới. Ở khoảng cách dưới một mét, bạn không có đủ quãng đường để bóng đi vào sân. Hãy dùng cú bỏ nhỏ hoặc cú đặt vào góc.

Lỗi thứ tư là đập mọi quả bóng cao. Không phải quả bóng cao nào cũng là bóng dễ đập. Bóng cao nhưng xoáy nặng và rơi sâu thì nên đánh một cú vô-lê sâu, không phải đập.

10.5 Bài tập

Bài một: nhờ ai đó ném bóng cao vào bạn ở lưới. Bạn chỉ được đập khi bóng cao hơn vai, còn lại phải đánh vô-lê thường. Đếm số lần bạn đập sai điều kiện.

Bài hai: đập bóng vào hai mục tiêu là hai góc sân, không quan tâm tốc độ. Bạn sẽ thấy mình thắng nhiều điểm hơn khi đập chậm mà đúng chỗ.

Bài ba: đập bóng với một quy tắc — nếu bạn phải lùi để đánh, cú đó không tính. Bài này dạy bạn nhận ra tình huống không phù hợp trước khi đánh.

Vô-lê thấp, vô-lê bổng, vô-lê bỏ nhỏ

11.1 Vô-lê thấp

Đây là cú vô-lê phổ biến nhất và cũng là cú gây nhiều lỗi nhất. Bóng tới dưới tầm hông, và bạn phải đánh nó lên trên lưới trong khi vẫn giữ nó trong sân.

Kỹ thuật cốt lõi là hạ thấp người chứ không hạ thấp vợt. Nếu bạn chỉ hạ vợt xuống trong khi vẫn đứng cao, bạn sẽ phải vọt, và mặt vợt sẽ mở ra ngoài ý muốn. Hãy gập đầu gối để mặt vợt tự nhiên xuống tới độ cao của bóng.

Mặt vợt hơi mở, và chuyển động đi từ dưới lên với một quãng ngắn. Đừng cố đánh mạnh; mục tiêu là bóng qua lưới với đủ độ cao để rơi vào sân, và đủ sâu để đối thủ không lên lưới được.

Một lưu ý về chân: với bóng thấp, chân trước nên đặt gần bóng và chân sau làm trụ. Nếu bạn đánh bóng thấp khi cả hai chân đang di chuyển, bạn gần như chắc chắn sẽ rúc lưới.

11.2 Vô-lê bổng

Khi bóng tới cao hơn vai nhưng bạn không có đủ thời gian hoặc vị trí để đập, cú vô-lê bổng là lựa chọn đúng. Nó không phải một cú đánh tấn công; nó là một cú đánh để giữ thế.

Kỹ thuật là đưa vợt lên ngang tầm bóng với mặt vợt đóng hơn bình thường, và đẩy bóng đi sâu. Điểm quan trọng là độ sâu, không phải tốc độ. Một cú vô-lê bổng sâu buộc đối thủ phải lùi, và điều đó cho bạn thời gian để lấy lại vị trí.

Nếu bạn đánh cú này ngắn, đối thủ sẽ có một quả bóng cao để đập vào bạn. Đó là lý do cú vô-lê bổng phải đi sâu hơn bình thường khoảng một mét.

11.3 Vô-lê bỏ nhỏ

Đây là cú khó nhất và cũng là cú gây nhiều thất vọng nhất. Bạn ở rất gần lưới, đối thủ ở xa, và bạn chỉ cần để bóng rơi ngay bên kia lưới. Nghe đơn giản, nhưng nó đòi hỏi cảm giác tay rất tốt.

Kỹ thuật: mở mặt vợt rộng, và thay vì đẩy bóng, bạn hấp thụ lực. Cánh tay hơi lùi lại cùng chiều với bóng trong khoảnh khắc chạm, giống như bắt một quả trứng. Bóng rời vợt với rất ít tốc độ.

Điều kiện để dùng: bạn phải ở trong sân, cách lưới không quá hai mét, và đối thủ phải ở sau vạch cuối sân. Nếu đối thủ ở gần, cú bỏ nhỏ là một món quà.

Và một điều rất quan trọng: đừng cố bỏ nhỏ khi bạn đang mất thăng bằng. Cú này cần tay rất ổn định, và thăng bằng là điều kiện đầu tiên.

11.4 Chọn cú nào

Độ cao của bóng quyết định trước. Bóng thấp thì vô-lê thấp. Bóng ngang thì vô-lê thường. Bóng cao thì vô-lê bổng hoặc đập.

Vị trí của đối thủ quyết định sau. Nếu đối thủ ở xa và bạn ở gần lưới, cú bỏ nhỏ có thể là lựa chọn tốt. Nếu đối thủ ở gần, hãy đánh sâu.

Và cuối cùng, trạng thái của bạn quyết định lần nữa. Nếu bạn đang mất thăng bằng hoặc đang lùi, hãy chọn cú đơn giản nhất: đánh sâu vào giữa sân. Đó không phải cú đẹp nhất, nhưng nó giữ bạn trong điểm.

11.5 Bài tập

Bài một: nhờ ai đó ném bóng luân phiên ở ba độ cao. Bạn phải chọn đúng cú đánh theo độ cao. Đếm số lần chọn đúng trong hai mươi lần.

Bài hai: tập vô-lê bỏ nhỏ từ khoảng cách một mét rưỡi tới lưới, với mục tiêu là bóng rơi trong vòng một mét sau lưới. Hai mươi quả. Dưới mười quả vào mục tiêu là bạn cần tập thêm cảm giác.

Bài ba: tập vô-lê bổng với mục tiêu là bóng phải rơi trong một phần tư sân cuối. Bài này dạy bạn rằng độ sâu quan trọng hơn tốc độ.

Trên lưới

Lên lưới: khi nào và bằng cách nào

12.1 Lên lưới là một quyết định, không phải một phản xạ

Người chơi nghiệp dư thường lên lưới vì một quả bóng ngắn tình cờ rơi vào giữa sân. Họ chạy tới, đánh bóng, rồi đứng đó và bị qua đầu. Đó không phải lên lưới; đó là bị đẩy lên lưới.

Lên lưới đúng là một quyết định có ba phần: bạn chọn cú đánh mở đường, bạn chọn đường lên, và bạn chọn vị trí đầu tiên ở lưới. Cả ba đều được quyết định trước khi bạn đánh cú mở đường.

Nếu thiếu phần nào, bạn sẽ lên lưới trong trạng thái bị động, và ở trình độ dưới 4.5, lên lưới bị động là cách nhanh nhất để mất điểm.

12.2 Cú đánh mở đường

Cú mở đường tốt nhất là một cú sâu vào góc, khiến đối thủ phải đánh trả từ ngoài sân hoặc từ sau vạch cuối sân. Mục đích không phải thắng điểm ngay, mà là mua thời gian để bạn tới vị trí.

Độ sâu quan trọng hơn tốc độ. Một cú đánh sâu ở bảy mươi phần trăm lực cho bạn nhiều thời gian hơn một cú đánh mạnh ở giữa sân. Và cú đánh sâu an toàn hơn nhiều.

Cú mở đường tệ nhất là một cú đánh ngắn vào giữa sân. Đối thủ có thể đánh bóng vào chân bạn, và bạn sẽ phải vô-lê từ dưới lên với một quả bóng xoáy nặng.

12.3 Đường lên

Đường lên không phải một đường thẳng từ vạch cuối sân tới lưới. Bạn đi theo một đường chéo, hướng tới điểm mà bạn muốn đứng. Đường chéo cho bạn hai lợi ích: nó ngắn hơn, và nó giữ bạn trong tầm nhìn của bóng lâu hơn.

Điều quan trọng là bạn phải tới vị trí trước khi đối thủ đánh bóng. Nếu bạn còn đang chạy khi bóng đã rời vợt đối thủ, bạn sẽ vô-lê trong trạng thái mất thăng bằng.

Một lỗi phổ biến là dừng lại quá sớm, ngay sau khi đánh cú mở đường. Người chơi dừng để xem bóng đi đâu, và trong lúc đó họ mất hai bước. Hãy di chuyển ngay khi vợt đi qua bóng.

12.4 Vị trí đầu tiên

Vị trí đầu tiên ở lưới không phải sát lưới. Đó là khoảng hai tới ba mét từ lưới, ở điểm chia đôi góc mà đối thủ có thể đánh tới. Từ đó bạn có thể tiến lên nếu cú trả của đối thủ yếu, hoặc lùi nếu nó mạnh.

Đứng quá sát lưới ở lần đầu là lỗi phổ biến nhất của người mới. Bạn không có thời gian phản ứng với bóng qua đầu, và bạn không có đủ không gian để hấp thụ một cú đánh mạnh.

Nguyên tắc: lần đầu lên lưới thì đứng xa, và chỉ tiến lên sau khi bạn đã đánh được một cú vô-lê tốt.

12.5 Bài tập

Bài một: đánh một cú sâu vào góc, rồi đi theo đường chéo tới vị trí hai mét rưỡi từ lưới. Không đánh bóng ở lưới. Chỉ tập đường đi và vị trí dừng.

Bài hai: chơi một điểm với quy tắc — bạn chỉ được lên lưới sau một cú đánh sâu qua vạch giao bóng. Nếu cú đánh ngắn, bạn phải ở lại.

Bài ba: nhờ ai đó đánh bóng qua đầu bạn khi bạn ở lưới, và bạn phải lùi về đúng vị trí phòng thủ. Bài này dạy bạn rằng vị trí đầu tiên phải đủ xa để còn đường lùi.

Chẩn đoán lỗi

13.1 Bóng rúc lưới

Đây là lỗi phổ biến nhất ở lưới và nó có ba nguyên nhân khác nhau, tùy theo bóng rúc ở đâu.

Nếu bóng rúc ngay dưới dây, nguyên nhân thường là mặt vợt đóng quá nhiều. Bạn đã đánh xuống với một quả bóng vốn đã thấp. Cách sửa: mở mặt vợt thêm mười độ và đánh bóng đi lên rõ ràng hơn.

Nếu bóng chạm dây ở phần giữa, nguyên nhân thường là bạn chạm bóng quá muộn, khi bóng đã xuống dưới tầm vợt. Cách sửa: tiến lên nửa bước và chạm bóng sớm hơn.

Nếu bóng bay qua lưới nhưng rơi vào phần sân của mình, đó không phải lỗi kỹ thuật mà là lỗi ước lượng độ cao. Bạn đánh quá nhẹ với một quả bóng nặng. Cách sửa: giữ khung chắc hơn và để bóng tự đi.

13.2 Bóng bay dài

Bóng bay dài ra ngoài cuối sân ở lưới hầu như luôn do một trong hai nguyên nhân: mặt vợt mở quá nhiều, hoặc bạn đã vung.

Nguyên nhân thứ nhất dễ sửa: đóng mặt vợt lại vài độ. Nguyên nhân thứ hai khó sửa hơn vì nó là thói quen. Cách sửa là tập với quy tắc vợt không được đi qua vai, và tập chậm cho tới khi thói quen mới hình thành.

Có một nguyên nhân thứ ba ít gặp hơn: bạn đánh bóng khi đang tiến về phía trước với tốc độ cao. Trọng lượng cơ thể cộng vào bóng, và bóng đi dài. Cách sửa: dừng lại trước khi đánh, đúng như nguyên tắc đặt chân rồi mới chuyển trọng lượng.

13.3 Bóng luôn đi về giữa sân

Nếu mọi cú vô-lê của bạn đều rơi vào giữa sân, vấn đề không phải kỹ thuật mà là bạn không quyết định hướng trước khi đánh. Khi không quyết định, cơ thể sẽ chọn hướng an toàn nhất, và hướng an toàn nhất là giữa sân.

Cách sửa rất cụ thể: trước mỗi cú vô-lê, hãy chọn một trong hai hướng — chéo sân hoặc thẳng sân — và nói ra trong đầu. Không chọn giữa. Sau hai tuần, bạn sẽ thấy phân bố điểm rơi của mình thay đổi hoàn toàn.

Đây là lỗi dễ sửa nhất trong danh sách này, và cũng là lỗi mang lại nhiều điểm nhất khi sửa được.

13.4 Đau khuỷu và đau vai

Đau khuỷu sau khi vô-lê nhiều thường do cánh tay cứng. Xung lực từ bóng đi thẳng vào khớp vì không có mô mềm nào hấp thụ. Cách sửa: giảm lực siết xuống mức ba và để cẳng tay giữ khung thay vì cổ tay.

Đau vai thường do bạn đánh bóng bằng cách xoay vai quá nhiều cho mỗi cú. Ở lưới, vai chỉ nên xoay vài độ. Nếu vai bạn xoay ba mươi độ cho một cú vô-lê, bạn đang dùng cơ chế của cú đánh cuối sân cho một cú đánh ở lưới.

Cả hai loại đau đều có một điểm chung: chúng xuất hiện khi bạn dùng cơ chế của cuối sân ở lưới. Đó là chẩn đoán chung, và nó đúng trong phần lớn trường hợp.

13.5 Bài tập

Bài một: đánh hai mươi cú vô-lê và sau mỗi cú, nói ra lỗi bạn nghĩ mình vừa mắc. Sau đó xem lại video và kiểm tra. Bạn sẽ thấy khả năng tự chẩn đoán của mình tiến bộ nhanh hơn kỹ thuật.

Bài hai: đánh vô-lê với một mục tiêu duy nhất là không được rúc lưới. Không quan tâm bóng đi đâu. Chỉ cần qua lưới. Bài này sửa lỗi bằng cách loại bỏ áp lực.

Bài ba: đánh vô-lê với hai mục tiêu ở hai góc và bắt buộc phải chọn trước khi bóng tới. Đếm số lần bạn chọn đúng.

Cái đầu ở lưới

14.1 Nỗi sợ rất thật

Rất nhiều người chơi tránh lên lưới, và lý do họ đưa ra là kỹ thuật. Nhưng lý do thật thường là sợ. Bóng tới nhanh, ở cự ly gần, và nó hướng vào người bạn. Phản ứng sợ là phản ứng đúng của một cơ thể bình thường.

Vấn đề là nỗi sợ ấy tạo ra đúng những gì bạn sợ. Khi sợ, bạn lùi. Khi lùi, bạn mất góc. Khi mất góc, đối thủ có nhiều lựa chọn hơn, và bạn càng sợ. Đó là một vòng lặp, và nó chỉ phá được bằng cách tiến lên.

Điều giúp ích không phải là can đảm, mà là hiểu biết. Một quả bóng ở tốc độ một trăm ba mươi cây số không đủ nặng để làm bạn bị thương nếu bạn đánh đúng cách. Và bạn chỉ có thể đánh đúng cách nếu bạn đứng đúng chỗ, với khung đúng.

14.2 Nhịp giữa các điểm

Ở lưới, khoảng thời gian giữa các điểm còn quan trọng hơn ở cuối sân, vì mỗi điểm thường ngắn và mỗi lỗi thường rõ ràng. Bạn không có nhiều thời gian để hồi, nên bạn phải hồi nhanh.

Một nhịp đơn giản gồm ba bước. Bước một: sau khi điểm kết thúc, quay lưng và đi về vị trí. Bước hai: thở ra một lần dài. Bước ba: chọn trước cú đánh đầu tiên của điểm sau — bạn sẽ đánh vào đâu nếu bóng tới bên thuận tay.

Ba bước này chiếm khoảng năm giây và chúng ngăn bạn mang lỗi của điểm trước sang điểm sau. Ở lưới, đó là kỹ năng quan trọng nhất sau kỹ thuật.

14.3 Khi bị qua đầu

Bị đánh bóng qua đầu là chuyện bình thường, kể cả với người chơi giỏi. Điều phân biệt người chơi tốt là cách họ phản ứng. Người chơi kém đứng nhìn bóng bay qua và bỏ điểm. Người chơi tốt quay người và chạy về, vì bóng có thể vẫn còn trong tầm với.

Quy tắc là: đừng bao giờ cho rằng bóng đã ra ngoài. Hãy chạy về cho tới khi bạn nhìn thấy bóng chạm sân. Bạn sẽ cứu được nhiều điểm hơn bạn tưởng, và bạn sẽ tạo ra một áp lực tâm lý mà đối thủ không thích.

Điều này cũng đúng ở chiều ngược lại: nếu bạn đánh bóng qua đầu đối thủ và thấy họ đứng nhìn, đừng vội ăn mừng. Bóng vẫn có thể vào.

14.4 Tập trung vào việc nhỏ

Ở lưới, sự chú ý dễ bị phân tán vì có quá nhiều thứ xảy ra nhanh. Một cách để giữ sự chú ý là chọn một việc rất nhỏ và chỉ chú ý tới việc đó trong một loạt bóng. Ví dụ: chỉ chú ý tới việc mặt vợt có mở đúng không. Hoặc chỉ chú ý tới việc mình có thở ra không.

Chọn một việc nhỏ không làm bạn đánh tốt hơn ngay. Nó làm bạn bớt nghĩ về kết quả, và bớt nghĩ về kết quả thì cơ thể làm việc tự nhiên hơn.

14.5 Bài tập

Bài một: chơi mười điểm ở lưới và thực hiện nhịp ba bước giữa mỗi điểm. Không quan tâm thắng thua.

Bài hai: nhờ ai đó đánh bóng qua đầu bạn năm lần, và bạn phải chạy về mỗi lần. Đếm số lần bạn cứu được bóng.

Bài ba: chọn một việc nhỏ duy nhất cho mỗi loạt mười quả, và đổi việc đó sau mỗi loạt. Bạn sẽ thấy mình chú ý được lâu hơn khi chỉ có một việc để chú ý.

Bài tập

Mười bài tập và một lịch bốn tuần

15.1 Mười bài tập

Bài một — đặt vợt: nhờ ai đó ném bóng vào vợt từ khoảng bốn mét, bạn chỉ đặt mặt vợt và không vung. Hai mươi quả mỗi bên. Đây là bài nền cho mọi thứ khác trong sách này.

Bài hai — khung chữ U: giữ tư thế chờ với khung chữ U trong ba mươi giây, năm lần. Không bóng. Mục đích là cảm nhận, không phải sức bền.

Bài ba — ba mức lực: nhờ ai đó đẩy vào mặt vợt với ba lực khác nhau và bạn đoán lực nào mạnh hơn. Hai mươi lần. Đây là bài luyện cảm giác.

Bài bốn — bước ngang: nhờ ai đó ném bóng sang hai bên, bạn chỉ được di chuyển bằng bước ngang. Đếm số bóng đánh được mà không phải với.

Bài năm — không qua vai: đánh vô-lê với quy tắc vợt không được đi qua vai. Ba mươi quả. Đây là bài sửa thói quen vung.

Bài sáu — hai mục tiêu: đánh vô-lê luân phiên vào hai góc, chọn hướng trước khi bóng tới. Hai mươi quả.

Bài bảy — bóng lệch tâm: nhờ ai đó ném bóng lệch tâm vợt có chủ ý. Bài này khó chịu nhưng nó dạy bạn rằng khung giữ mặt vợt ổn định, không phải tay.

Bài tám — ba độ cao: nhờ ai đó ném bóng ở ba độ cao, bạn phải chọn đúng cú đánh theo độ cao. Hai mươi quả.

Bài chín — bỏ nhỏ: từ khoảng cách một mét rưỡi tới lưới, để bóng rơi trong vòng một mét sau lưới. Hai mươi quả.

Bài mười — lên lưới: đánh một cú sâu, đi đường chéo tới vị trí hai mét rưỡi từ lưới, và dừng lại. Không đánh bóng. Mười lần.

15.2 Lịch bốn tuần

Tuần một: chỉ bài một và bài hai. Mục đích là cảm nhận khung và độ thả lỏng. Đừng quan tâm bóng đi đâu.

Tuần hai: thêm bài ba và bài bốn. Bắt đầu chú ý tới việc bạn có cảm nhận được trọng lượng bóng không.

Tuần ba: thêm bài năm và bài sáu. Đây là tuần bạn sẽ đánh tệ hơn, vì bạn đang bỏ thói quen vung. Đó là dấu hiệu tốt.

Tuần bốn: thêm bài tám và bài chín. Cuối tuần, quay lại bài một và so sánh với tuần đầu.

15.3 Cách đo tiến bộ

Đừng đo bằng số điểm bạn thắng trong một buổi đấu tập. Số ấy phụ thuộc vào đối thủ, vào thời tiết, và vào may mắn.

Hãy đo bằng ba con số. Thứ nhất, số lần bạn phải vớ tay trong một loạt hai mươi quả. Thứ hai, số quả bóng rúc lưới trong một loạt hai mươi quả. Thứ ba, số quả bóng rơi vào giữa sân trong một loạt hai mươi quả.

Cả ba con số này đều giảm khi bạn tiến bộ, và cả ba đều không phụ thuộc vào đối thủ. Đó là lý do chúng đáng tin hơn tỷ số.

Và một điều cuối: nếu sau bốn tuần mà không con số nào giảm, đừng tập thêm. Hãy quay lại bài một và làm chậm hơn nữa. Gần như luôn luôn, vấn đề nằm ở chỗ bạn đang làm quá nhanh để cảm nhận được mình đang làm gì.

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

CẨM NANG VÔ-LÊ QUẦN VỢT HIỆN ĐẠI

Muộn lực, giữ khung và kết thúc điểm ở lưới

Phạm Đức Hải · Tennis Future Lab