

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

NGHỆ THUẬT QUẢN VỢT HIỆN ĐẠI

TOÀN DIỆN CHO TAY VỢT VÀ HUẤN LUYỆN VIÊN ƯU TÚ

PHẠM ĐỨC HẢI

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

MỤC LỤC

Mặt sân làm ra sức mạnh

Chuỗi động học và vì sao phải trể nhịp

Dây cao su trong cơ thể

Vùng lõi và năng lượng xoay

Giao bóng, tám giai đoạn

Trả giao bóng

Cú thuận tay hiện đại

Cú trái tay: hai tay và một tay

Lưới

Cắt bóng, bỏ nhỏ và phá nhịp

Bộ chân

Đọc trận bằng con số

Thể lực và phục hồi thần kinh

Thi đấu trong im lặng

Quần vợt những năm tới

Phụ lục: bài tập chấn đoán

Sức mạnh bắt đầu từ mặt sân

Mặt sân làm ra sức mạnh

1.1 Cú đánh bắt đầu ở lòng bàn chân

Người mới chơi thường nghĩ cú đánh bắt đầu từ cánh tay. Cầm vợt, xoay vai, vung. Nhưng nếu quay chậm một cú thuận tay của Alcaraz, thứ chuyển động trước tiên không phải cây vợt, cũng không phải bờ vai. Đó là bàn chân sau đang xoắn vào mặt sân, đầu gối hạ xuống, rồi hông mở ra. Cả thân người như được đẩy lên khỏi mặt đất, và cây vợt chỉ là chỗ cuối cùng nhận được cái đà ấy.

Khi bạn đẩy chân xuống sân, sân đẩy ngược lại. Lực ấy có tên riêng trong vật lý, nhưng với người chơi bóng thì chỉ cần nhớ một điều: bạn không tạo ra sức mạnh, bạn mượn nó từ mặt sân. Đây là lý do những tay vợt nhỏ con vẫn đánh nặng. Họ không khỏe hơn người khác ở cánh tay. Họ giỏi hơn ở chỗ biết dồn trọng lượng xuống đúng chỗ và đúng lúc.

Ai cũng đã từng cảm nhận được điều này, chỉ là không để ý. Đứng trên một chân, nghiêng người về phía trước rồi đẩy mạnh xuống đất — bạn cảm thấy cả cơ thể mình bật lên. Đó chính là thứ xảy ra trong một cú giao bóng tốt, chỉ khác là nó được chia thành tám giai đoạn và kết thúc ở một điểm tiếp xúc cao hơn đầu.

1.2 Chuyện gì xảy ra khi bạn nén xuống

Muốn mượn được nhiều, trước hết phải nạp. Nạp nghĩa là hạ trọng tâm: gập đầu gối, gập hông, để các nhóm cơ lớn ở đùi và mông căng ra như một cái lò xo bị ép. Độ sâu của lần nén quyết định độ lớn của lần bật. Đó là toàn bộ lý do vì sao một cú thuận tay đánh từ tư thế đứng thẳng, chân gần như duỗi, lại nhẹ hơn hẳn một cú đánh từ tư thế ngồi xuống.

Nhưng nén không có nghĩa là khuyu. Rất nhiều người chơi câu lạc bộ nghe nói phải “hạ thấp” nên ngồi sụp xuống, đầu gối vượt hẳn mũi chân, lưng gập theo. Họ nạp được một ít nhưng mất thăng bằng, và cú đánh trở nên chậm vì phải mất thêm thời gian đứng dậy. Độ sâu hữu ích nằm ở khoảng mà bạn vẫn có thể bật lên trong vòng một phần mười giây. Sâu hơn mức đó là sâu cho đẹp, không phải cho bóng.

Một chi tiết dễ bỏ qua: lúc nén, bàn chân phải bám. Nếu gót chân nhấc lên quá sớm hoặc cả bàn chân trượt, lực bạn tạo ra sẽ thoát xuống sân theo hướng bạn không kiểm soát. Các tay vợt chuyên nghiệp giữ phần trước bàn chân áp chặt, gót có thể nhấc nhưng phần ức bàn chân thì không rời. Đó là chỗ lực đi qua.

1.3 Hướng của lực quan trọng hơn độ lớn

Không phải mọi lực đẩy xuống đều như nhau. Cùng một lực nén, tùy hướng mà nó biến thành một cú nhảy, một cú lao tới, hay một cú xoay hông.

Hướng lên là thứ bạn dùng trong giao bóng và trong những cú đánh nền có điểm tiếp xúc cao. Khi bạn đẩy thẳng lên và hơi ra trước, cơ thể sẽ rời mặt đất ở một thời điểm nhất định, và điểm tiếp xúc

cao hơn vài xen-ti-mét. Ở tốc độ 200 cây số một giờ, vài xen-ti-mét ấy là một quỹ đạo hoàn toàn khác.

Hướng ngang là thứ bạn dùng trong phần lớn các cú đánh nền. Bạn không nhảy, bạn trượt trọng lượng từ chân sau sang chân trước. Cái đà này đi qua hông, qua vai, và cuối cùng là qua mặt vợt. Đó là lý do người ta nói phải “đi xuyên qua bóng” chứ không phải “đánh vào bóng”.

Hướng xoay mới là phần thú vị nhất, và cũng ít được dạy nhất. Khi bạn đặt bàn chân sau chếch ra ngoài và xoay nó vào trong lúc đẩy, lực không chỉ đi lên hay đi tới, nó còn tạo ra một mô men xoắn quanh trục thân người. Mô men này là thứ biến một cú đánh phẳng thành một cú đánh có xoáy. Nó cũng là lý do vì sao những tay vợt đánh xoáy nặng thường có dấu giày mòn khác hẳn ở phần mũi bàn chân sau.

1.4 Ba lỗi làm mất lực, gặp ở hầu hết người chơi câu lạc bộ

Lỗi thứ nhất là đứng quá thẳng. Chân gần như duỗi khi bóng tới, nên không có gì để nén. Cú đánh vẫn vào sân, nhưng bóng đi như được vuốt ve chứ không được đánh. Cách sửa rẻ nhất là tập đánh khi đầu gối luôn hơi gập, kể cả lúc chờ bóng.

Lỗi thứ hai là nén quá muộn. Người chơi hạ xuống đúng lúc bóng đã tới gần, nên lực bật ra không kịp đi qua chuỗi. Điểm nén phải xảy ra khi bóng còn cách mình khoảng hai bước chân, để lúc bóng tới nơi thì lực đã sẵn sàng đi lên.

Lỗi thứ ba là dùng tay để bù. Khi chân không tạo được lực, cơ thể tự động bù bằng vai và cánh tay. Cú đánh vẫn có vẻ mạnh, nhưng nó đến từ những nhóm cơ nhỏ, và đó là con đường ngắn nhất dẫn tới đau khuỷu và đau vai. Nếu bạn thấy mình phải gồng tay mới đánh được bóng đi sâu, vấn đề gần như chắc chắn nằm ở chân.

1.5 Bài tập cảm nhận

Đặt một chiếc khăn tắm gấp lại ở vạch cuối sân. Đứng bằng một chân trên khăn, chân kia co lên, và đánh những cú thuận tay chậm. Bạn sẽ buộc phải tìm điểm thăng bằng thay vì dựa vào hai chân, và bạn sẽ cảm thấy rõ phần ức bàn chân đang làm việc. Làm hai mươi lần mỗi bên, ba hiệp.

Bài thứ hai đơn giản hơn: đứng yên, hai chân rộng bằng vai, và bật nhảy thẳng lên bằng cách đẩy mạnh xuống đất trong khi hai tay buông lỏng. Ghi lại độ cao bạn đạt được khi gập đầu gối sâu và khi gần như đứng thẳng. Chênh lệch giữa hai lần chính là phần lực mà bạn đang bỏ phí mỗi khi đánh bóng bằng chân duỗi.

Chuỗi động học và vì sao phải trể nhịp

2.1 Sức mạnh chảy từ chỗ lớn đến chỗ nhỏ

Cơ thể người không truyền lực như một ống dẫn nước. Nó truyền lực như một chuỗi mắt xích, và chuỗi ấy có thứ tự cố định: chân, hông, thân, vai, cánh tay, bàn tay, vợt. Mỗi mắt xích lớn hơn và chậm hơn mắt xích sau nó. Chân có thể tạo ra lực lớn nhất nhưng không thể chuyển động nhanh nhất. Đầu vợt chuyển động nhanh nhất nhưng không thể tự tạo ra lực.

Điều này không phải một lời khuyên huấn luyện, mà là một ràng buộc giải phẫu. Cơ ở đùi và mông có tiết diện lớn, gắn vào những đòn bẩy ngắn, nên chúng sinh ra mô men lớn với tốc độ góc thấp. Cơ ở cẳng tay có tiết diện nhỏ nhưng gắn vào những đòn bẩy dài, nên chúng tạo ra tốc độ cao với mô men nhỏ. Chuỗi động học là cách cơ thể chuyển đổi cái này thành cái kia.

Vì vậy, khi ai đó nói “đánh bằng hông”, họ không có ý là hông tạo ra tốc độ đầu vợt. Họ có ý là hông tạo ra mô men, và mô men đó được chuyển lên trên qua từng mắt xích, mỗi lần được khuếch đại thêm về tốc độ cho đến khi nó tới được đầu vợt. Nếu bạn bỏ qua một mắt xích — thường là hông — thì các mắt xích phía trên vẫn hoạt động, nhưng chúng phải tự tạo ra phần năng lượng bị thiếu. Đó là lúc cánh tay phải làm việc của hông, và đó là lúc chấn thương bắt đầu.

2.2 Trể nhịp: điều mà câu “xoay hông và vai cùng lúc” phá hỏng

Đây là chỗ mà rất nhiều giáo trình cũ đi sai hướng. Câu “xoay hông và vai cùng lúc” nghe hợp lý, dễ dạy, và dễ nhìn thấy trên sân. Nhưng nó biến chuỗi thành một khối cứng. Nếu hông và vai xoay đồng thời, giữa chúng không có chuyển động tương đối, và chuyển động tương đối chính là thứ tạo ra gia tốc.

Nhìn lại một cú thuận tay của Alcaraz ở tốc độ chậm. Hông anh ấy đã mở được khoảng ba mươi độ trước khi vai bắt đầu xoay. Vai bắt đầu đi trước khi cánh tay rời khỏi thân. Cánh tay bắn đi trước khi vai dừng hẳn. Mỗi lần như vậy, một phần tốc độ được cộng thêm vào phần đã có.

Người ta gọi đó là chuyển giao tuần tự. Điểm mấu chốt không phải là chuyển động nhanh hơn, mà là chuyển động lệch pha. Hai vật xoay cùng lúc chỉ cho bạn tốc độ của một vật. Hai vật xoay lệch pha, cái sau tiếp nhận đà của cái trước rồi cộng thêm phần của mình, cho bạn tốc độ của cả hai cộng lại.

Trong thực tế, bạn không cần nghĩ tới độ lệch tính bằng độ. Bạn chỉ cần nghĩ tới thứ tự. Hông trước, vai sau, tay sau cùng. Nếu bạn cảm thấy hông và vai như bị buộc vào nhau bằng một thanh sắt, đó là dấu hiệu bạn đang xoay cả khối.

2.3 Vì sao một cây roi lại nhanh hơn một cây gậy

Hãy tưởng tượng bạn muốn làm văng một vật ở đầu mút. Với một cây gậy cứng, đầu mút chỉ đi được bằng quãng đường mà tay bạn quay. Với một cây roi, mỗi đốt của roi trể hơn đốt trước một chút, và cái trể đó dồn năng lượng về phía đầu mút cho đến khi đầu mút đạt tốc độ vượt xa tốc độ

tay bạn.

Cánh tay và cây vợt hoạt động theo cùng nguyên lý, chỉ khác là nó không mềm hoàn toàn. Khuỷu tay là khớp trẻ, cổ tay là khớp trẻ hơn nữa, và cần vợt là một đoạn đàn hồi có trẻ riêng. Khi ba cái trẻ này cộng hưởng đúng thời điểm, đầu vợt đạt tốc độ mà không có nhóm cơ nào thực sự co với lực tương ứng.

Đó cũng là lý do vì sao những cú đánh trông “nhẹ” lại nặng. Người ngoài nhìn thấy cánh tay thả lỏng và kết luận rằng tay vợt ấy không dùng sức. Đúng, ở cánh tay họ không dùng sức. Sức đã được tạo ra ở dưới và chỉ đi qua cánh tay trên đường tới đầu vợt.

2.4 Đếm nhịp thay vì cảm nhận

Cảm giác về chuỗi rất dễ đánh lừa mình, đặc biệt khi bạn đang cố đánh mạnh. Một cách khắc phục là đếm thành tiếng khi tập. Bốn nhịp cho một cú thuận tay: một, chân sau nạy; hai, hông mở; ba, vai và tay đi; bốn, vợt kết thúc. Đếm chậm, chậm hơn nhịp thật rất nhiều, để tai bạn nghe được thứ tự.

Sau khi đếm được, hãy thử đảo thứ tự một cách có chủ ý — xoay vai trước hông — và để ý xem bóng đi khác thế nào. Cảm giác sẽ rất rõ: bóng vẫn có thể vào sân, nhưng nó thiếu độ nặng, và bạn phải dùng tay nhiều hơn để bù. Đó là bài học mà không lời giải thích nào thay được.

2.5 Bài tập

Bài một: đứng cách lưới ba mét, đánh bóng nhẹ bằng cổ tay trong khi hai chân đứng yên. Ghi lại cảm giác. Sau đó đánh lại đúng cú ấy nhưng để hông mở trước, rồi mới tới tay. Với cùng một lực tay, bóng sẽ đi xa hơn rõ rệt. Sự chênh lệch đó là phần chuỗi đóng góp.

Bài hai: tập ném bóng thuốc hoặc bóng rổ bằng hai tay từ tư thế đứng, chú ý để hông đi trước vai. Đây là chuyển động gần giống nhất với cú giao bóng mà không cần vợt, nên bạn có thể tập trung hoàn toàn vào thứ tự.

Bài ba: quay video chính mình từ phía sau ở tốc độ 120 khung hình mỗi giây. Đếm xem hông bạn mở trước vai bao nhiêu khung. Nếu con số gần bằng không, bạn đã tìm ra chỗ rò rỉ lớn nhất trong cú đánh của mình.

Dây cao su trong cơ thể

3.1 Ba giai đoạn của một sợi dây

Trong mỗi cú đánh bùng nổ có một sợi dây cao su sinh học. Nó không phải một cấu trúc riêng biệt, mà là cách các mô mềm trong cơ thể — gân, mô liên kết, bao cơ — phối hợp để tích và xả năng lượng. Các nhà sinh cơ học chia nó thành ba giai đoạn, và mỗi giai đoạn có một kiểu sai khác nhau.

Giai đoạn thứ nhất là kéo căng. Các mô bị làm dài ra dưới tải trọng: vợt đi ra sau trong cú thuận tay, vai xoay về phía sau trong cú giao bóng, hông cuộn lại trước khi bung. Lúc này cơ không thả lỏng, nhưng cũng không co. Nó đang tích năng lượng đàn hồi giống hệt một sợi dây thun bị kéo.

Giai đoạn thứ hai là chuyển tiếp. Giữa lúc vợt còn đi ra sau và lúc vợt bắt đầu đi tới, có một khoảng rất ngắn — vài chục mili giây — mà ở đó hầu hết người chơi câu lạc bộ làm mất một lượng năng lượng khổng lồ. Bất kỳ một cú khựng, một động tác do dự, một lần siết tay đột ngột nào trong khoảng này cũng biến năng lượng đàn hồi thành nhiệt thay vì tốc độ.

Giai đoạn thứ ba là xả. Các mô co lại, đồng thời trả lại phần năng lượng đã tích và cộng thêm phần co cơ của chính nó. Kết quả là tốc độ đầu vợt vượt xa mức mà chỉ co cơ có thể tạo ra. Đây là lý do một vận động viên ném lao nặng tám mươi ký có thể ném xa gần một trăm mét, và một tay vợt có thể giao bóng ở tốc độ mà cánh tay anh ta không thể ném một quả bóng đá đi xa bằng.

3.2 Khoảng lặng giữa hai động tác

Nếu chỉ được giữ một chi tiết trong chương này, hãy giữ chi tiết về khoảng lặng. Những tay vợt đỉnh cao bảo vệ khoảng lặng ấy một cách gần như ám ảnh: vợt đi ra sau gọn, chuyển hướng liền mạch, và đi tới dứt khoát, không có gì lảng phí ở giữa.

Người chơi nghiệp dư thì ngược lại. Họ thường có một cú đi ra sau rất dài — dài hơn cần thiết — rồi dừng lại một nhịp, rồi mới đi tới. Chính cái dừng ấy giết chết năng lượng. Hoặc ngược lại, họ đi ra sau quá ngắn vì sợ muộn bóng, nên không kịp tích gì cả.

Một cách kiểm tra đơn giản: đặt vợt ở vị trí cuối của động tác ra sau và nhờ ai đó đẩy nhẹ vào mặt vợt. Nếu cánh tay bạn cứng như một thanh gỗ, bạn đang gồng chứ không đang căng. Nếu nó có một chút đàn hồi nhưng vẫn giữ được cấu trúc, bạn đang ở trạng thái đúng.

3.3 Bốn thứ phá hỏng sợi dây

Thứ nhất là siết vợt quá chặt. Một cú siết mạnh làm căng toàn bộ chuỗi từ bàn tay lên tới vai và biến các khớp thành điểm cứng. Bạn không cần thả lỏng đến mức vợt rời tay, nhưng nếu đốt ngón tay trắng ra khi chờ bóng thì bạn đang tự khóa mình lại.

Thứ hai là bước chân quá muộn. Nếu bạn tới vị trí đánh bóng trong trạng thái đang chạy, chân không bao giờ nạp được, và chuỗi bắt đầu từ hông chứ không phải từ đất.

Thứ ba là thở. Rất nhiều người chơi nín thở đúng lúc đánh. Nín thở làm tăng độ căng toàn thân, và độ căng toàn thân là kẻ thù của đàn hồi. Hãy thở ra khi vợt đi tới; âm thanh ấy cũng giúp bạn giữ nhịp.

Thứ tư là cổ đánh nhanh hơn khả năng. Khi bạn vượt quá tốc độ mà chuỗi có thể xử lý, cơ thể sẽ bỏ qua các mắt xích lớn và nhảy thẳng tới cánh tay. Đó là lý do những cú đánh mạnh nhất thường là những cú có cảm giác chậm rãi ở nửa đầu.

3.4 Căng mà không gồng

Phân biệt được hai thứ này là bước ngoặt của rất nhiều người chơi. Gồng là dùng cơ để giữ một tư thế. Căng là để mô bị kéo dài dưới tải trọng mà không chống lại. Bạn có thể có một cánh tay trông rất thả lỏng nhưng vẫn đang căng đúng chỗ, và ngược lại, một cánh tay trông mạnh mẽ nhưng thực ra đang gồng và mất hết đàn hồi.

Cách cảm nhận: đứng thẳng, hai tay buông. Nhờ ai đó kéo nhẹ một tay bạn ra sau rồi thả. Tay bạn sẽ bật về phía trước một chút. Bây giờ siết chặt vai và làm lại — tay gần như không bật nữa. Sự khác biệt đó chính là thứ bạn cần mang vào cú đánh.

3.5 Bài tập

Bài một: đánh bóng với vợt cầm bằng ba ngón, lực siết chỉ đủ để vợt không bay ra. Bạn sẽ đánh hỏng vài quả đầu, rồi cơ thể sẽ tự tìm cách dùng chân và hông để bù. Đó chính là mục đích.

Bài hai: ném bóng tennis vào tường từ khoảng cách ba mét, chỉ dùng chuyển động của cẳng tay và cổ tay, không dùng vai. Bạn sẽ cảm thấy rõ cú bật đàn hồi ở cổ tay khi làm đúng.

Bài ba: đếm nhịp thở. Hít vào khi vợt đi ra sau, thở ra khi vợt đi tới. Làm hai mươi lần liên tục và để ý xem bạn có quên thở ở lần nào không. Quên thở là dấu hiệu bạn đang gồng.

Vùng lõi và năng lượng xoay

4.1 Vùng lõi không phải cái bụng

Khi người ta nói “phải khỏe lõi”, hình ảnh hiện ra thường là một cái bụng có sáu múi. Nhưng trong quần vợt, vùng lõi không phải một nhóm cơ để khoe, mà là một cái khung để truyền lực. Nó gồm cơ bụng, cơ lưng, cơ chậu hông, cơ hoành và cả những mô liên kết nối các phần ấy lại với nhau. Chức năng của nó không phải là gập người, mà là giữ cho phần thân trên và phần thân dưới không xoay lệch nhau quá mức trong khi vẫn cho phép chúng xoay đủ nhanh.

Nếu vùng lõi yếu, lực từ chân không đi lên được vai. Nó bị hấp thụ ở giữa, và cơ thể phải bù bằng cách dùng lưng dưới và vai. Đó là cơ chế đằng sau phần lớn các ca đau lưng dưới ở người chơi tennis nghiệp dư, và cũng là lý do những người tập bụng rất nhiều nhưng vẫn đau lưng khi đánh bóng.

4.2 Mô men xoắn: thứ thật sự tạo ra tốc độ

Hãy tưởng tượng một cánh cửa. Đẩy gần bản lề thì nặng, đẩy xa bản lề thì nhẹ. Cùng một lực, nhưng khoảng cách tới trục quay quyết định hiệu quả. Đó là mô men xoắn, và cơ thể bạn sử dụng nó liên tục.

Trong một cú thuận tay, trục quay gần đúng là cột sống. Vai nằm xa trục hơn hông, và đầu vợt nằm xa trục hơn vai rất nhiều. Vì vậy khi cùng một mô men được tạo ra, đầu vợt đi nhanh hơn vai, và vai đi nhanh hơn hông. Bạn không cần phải cố làm đầu vợt nhanh; hình học đã làm việc đó cho bạn, miễn là bạn không phá vỡ nó bằng cách co tay lại.

Đây cũng là lý do những tay vợt có sải tay dài thường có lợi thế tốc độ. Không phải vì họ khỏe hơn, mà vì đầu vợt của họ ở xa trục hơn.

4.3 Khoảng cách giữa hai vai và cái giá của nó

Trong cú đánh nền, phần thân trên và phần thân dưới xoay ngược chiều nhau ở một thời điểm nhất định. Hông mở về phía trước trong khi vai còn đang ở phía sau — đó là trạng thái mà các huấn luyện viên gọi là tách vai. Khoảng cách góc giữa hai vai và hai hông chính là nguồn dự trữ năng lượng xoay lớn nhất trong cú đánh.

Nhưng nó có giá. Cột sống không được thiết kế để xoắn nhiều lần với tải trọng cao. Nếu bạn tách vai bằng cách xoay lưng dưới thay vì xoay hông và ngực, bạn đang dồn toàn bộ mô men xoắn vào những đốt sống thất lưng. Đó là con đường ngắn nhất tới thoát vị đĩa đệm.

Cách phân biệt rất đơn giản: đứng trước gương, hai tay giang ngang, xoay người sang phải hết mức. Nếu hai hông vẫn hướng về trước và chỉ có vai xoay, bạn đang xoắn cột sống. Nếu hông cũng xoay theo khoảng một nửa, bạn đang phân bổ đúng.

4.4 Chống xoắn: phần ít được nói tới

Một cú đánh không chỉ cần xoay, mà còn cần dừng xoay. Khi vợt đã đi qua bóng, phần thân phải hãm lại, và chính lúc hãm ấy giải phóng phần năng lượng cuối cùng vào bóng. Những tay vợt giỏi có khả năng tăng tốc và hãm trong cùng một chuyển động, và khả năng đó đến từ vùng lõi chứ không từ tay.

Đây là lý do những bài tập chống xoắn — giữ thân yên trong khi có lực kéo ngang — hữu ích hơn nhiều bài tập gấp bụng. Bạn cần một cái khung chịu được lực vặn, không cần một cái bụng gấp được nhiều lần.

4.5 Bài tập

Bài một: đứng ở tư thế chống đẩy nghiêng trên hai tay, giữ thân thẳng, và luân phiên nhấc một chân lên trong ba giây. Mục đích không phải mệt, mà là không được để hông nghiêng. Làm ba hiệp, mỗi hiệp tám lần mỗi bên.

Bài hai: ngồi trên sàn, hai chân co, cầm một quả bóng thuốc nhẹ trước ngực, xoay thân sang hai bên chậm rãi. Chú ý hông phải xoay cùng, không chỉ có vai. Mười lần mỗi bên.

Bài ba: đánh bóng với một sợi dây cao su buộc quanh hông và cố định vào cột, lực kéo ngang người. Bạn sẽ phải giữ thân ổn định trong khi vẫn xoay được. Đây là bài gần nhất với tình huống thật trên sân.

Bài bốn: nằm ngửa, hai chân co, một tay đặt lên bụng dưới và một tay lên ngực. Thở bằng cơ hoành trong hai phút, chỉ tay trên bụng được di chuyển. Nghe có vẻ lạc đề, nhưng cơ hoành là một phần của khung truyền lực, và hầu hết người chơi thở bằng ngực mà không biết.

Sáu cú đánh

Giao bóng, tám giai đoạn

5.1 Cú đánh duy nhất bạn được tự sắp đặt

Trong mười một cú đánh có thể xuất hiện trong một điểm bóng, chỉ có cú giao bóng là bạn kiểm soát hoàn toàn: bạn chọn thời điểm, chọn vị trí, chọn kiểu xoáy, chọn tốc độ. Không ai đánh trả trước bạn. Không ai ép bạn phải chạy. Và cũng chính vì thế, giao bóng là cú đánh bị hỏng nhiều nhất dưới áp lực — vì nó là cú duy nhất mà bạn không thể đổ lỗi cho đối thủ.

Điều thú vị là cấu trúc của nó lại rất cố định. Một cú giao bóng tốt đi qua tám giai đoạn, và tám giai đoạn ấy giống nhau ở mọi trình độ. Người mới chơi bỏ qua bốn giai đoạn đầu và chỉ làm bốn giai đoạn cuối. Người chơi giỏi làm đủ tám nhưng dồn thời gian khác nhau cho từng giai đoạn.

5.2 Tám giai đoạn

Giai đoạn một là chuẩn bị. Bạn đứng ở vạch cuối sân, chân trái hướng về cột dọc, chân phải đặt sau. Bóng ở tay trái, vợt ở tay phải, và cả hai bên vai đều thả lỏng. Nghe đơn giản, nhưng đây là chỗ mà sự lo lắng xuất hiện sớm nhất: người chơi run thường siết vợt ngay từ bước này.

Giai đoạn hai là thả bóng. Bàn tay trái mở ra chứ không ném. Bóng được thả từ độ cao ngang trán và rơi theo một đường gần như thẳng đứng, hơi chệch vào trong. Nếu bạn ném bóng ra trước, cú giao bóng sẽ luôn bị muộn. Nếu bạn ném ra sau, bạn sẽ phải ngửa lưng để vọt, và đó là nguồn gốc của phần lớn các ca đau lưng khi giao bóng.

Giai đoạn ba là nạp. Đầu gối gấp, hông hạ, vai xoay về phía sau, và cả thân người như được cuộn lại. Ở đây có một chi tiết mà rất ít người để ý: vai xoay trước, rồi mới tới hông. Nhiều giáo trình dạy ngược lại, nhưng khi nhìn những cú giao bóng ở tốc độ 200 cây số một giờ, phần thân trên luôn khởi động trước.

Giai đoạn bốn là tung vợt. Khuỷu tay đi lên trước, đầu vợt rơi xuống sau lưng. Đây là vị trí mà người ta gọi là thế chiến thắng — đầu vợt thấp, khuỷu cao, ngực mở. Cái tên nghe hào hứng, nhưng thực chất nó chỉ mô tả một tư thế cơ học: đầu vợt ở dưới và sau để có quãng đường dài nhất trước khi gặp bóng.

Giai đoạn năm là tăng tốc. Từ vị trí thấp ấy, vợt đi lên theo một vòng cung hẹp. Cùi chỏ duỗi ra, cẳng tay sắp xuống, và đầu vợt lao lên với tốc độ cao nhất trong toàn bộ chuyển động.

Giai đoạn sáu là điểm tiếp xúc. Vợt gặp bóng ở độ cao mà bạn còn vọt tới được bằng một cánh tay gần như duỗi hết. Điểm này khác nhau ở từng người, và nó là thứ quyết định cú giao bóng của bạn trông như thế nào. Giao bóng cao hơn đầu một chút là kiểu của những người có vai linh hoạt; giao bóng thấp hơn một chút là kiểu an toàn hơn cho người mới.

Giai đoạn bảy là kết thúc. Vợt tiếp tục đi xuống và sang ngang, qua phía bên kia thân người. Nếu bạn dừng vợt ngay sau khi chạm bóng, bạn đã tự phanh mình lại và sẽ cảm thấy đau ở vai.

Giai đoạn tám là tiếp đất và hồi vị. Bạn tiếp đất bằng chân trái (với người thuận tay phải), rồi bước vào sân một hoặc hai bước. Giai đoạn này thường bị bỏ qua trong tập luyện, và đó là lý do nhiều

người giao bóng rất tốt trong buổi tập nhưng mất hoàn toàn cú giao bóng ấy khi thi đấu: họ chưa bao giờ tập cú đánh tiếp theo sau khi giao.

5.3 Hai kiểu đứng chân

Kiểu chụm: hai chân đặt gần nhau, chân sau sát chân trước, và bạn bật lên từ một điểm gần như duy nhất. Ưu điểm là lực đẩy tập trung, độ cao tiếp xúc lớn hơn, và chuyển động gọn. Nhược điểm là khó giữ thăng bằng, đặc biệt với người chưa có vùng lõi tốt.

Kiểu tách: hai chân đặt rộng bằng vai, và bạn bật lên bằng cách dồn trọng lượng từ chân sau sang chân trước. Ưu điểm là ổn định và dễ học. Nhược điểm là mất một phần độ cao.

Hầu hết người chơi nghiệp dư nên bắt đầu bằng kiểu tách, rồi chuyển sang kiểu chụm khi đã có đủ thăng bằng. Điều không nên làm là trộn hai kiểu: đứng tách nhưng lại cố bật như đứng chụm. Kết quả là chân sau không đẩy được gì và toàn bộ lực phải đến từ lưng.

5.4 Điểm tiếp xúc quyết định mọi thứ

Nếu chỉ được sửa một thứ trong cú giao bóng, hãy sửa điểm tiếp xúc. Một điểm tiếp xúc cao hơn năm xen-ti-mét cho bạn một góc vào sân rộng hơn, một quỹ đạo an toàn hơn trên lưới, và một tỷ lệ vào sân cao hơn mà không cần tăng lực.

Cách tìm điểm tiếp xúc đúng: đứng ở vạch cuối sân, giơ vợt lên cao nhất có thể mà không kiễng chân. Đó là giới hạn trên của bạn. Điểm tiếp xúc thật của bạn nên nằm thấp hơn giới hạn ấy khoảng mười xen-ti-mét, vì bạn cần chừa chỗ cho bóng rơi vào.

Một lỗi phổ biến là vọt tới bóng bằng cách ngửa lưng. Cảm giác là bạn đang vọt cao hơn, nhưng thực tế bạn đang hạ thấp điểm tiếp xúc và dồn nén vào đốt sống thắt lưng. Nếu bạn thường xuyên thấy mỏi lưng sau khi giao bóng, hãy kiểm tra xem có phải bạn đang ngửa lưng thay vì gập gối.

5.5 Bài tập

Bài một: giao bóng từ tư thế quỳ một gối, chỉ dùng phần thân trên. Bạn sẽ mất lực chân và buộc phải tìm đúng đường vợt. Hai mươi lần.

Bài hai: đặt một chiếc khăn ở vạch cuối sân, cách vạch khoảng ba mươi xen-ti-mét về phía trong. Giao bóng sao cho chân trái tiếp đất sau vạch và bước vào trong khăn. Bài này dạy giai đoạn tám mà hầu như không ai tập.

Bài ba: giao bóng với mục tiêu là một cái vòng đặt ở giữa ô giao bóng, nhưng chỉ được phép giao ở bảy mươi phần trăm lực. Mục đích là tìm được độ cao và độ xoáy ổn định trước khi tăng tốc. Đừng tăng lực cho tới khi bạn đưa được mười trong mười hai quả vào vòng.

Trả giao bóng

6.1 Bạn không có thời gian để nghĩ

Một quả giao bóng ở tốc độ 180 cây số một giờ đi từ vạch cuối sân tới vạch giao bóng trong khoảng bốn phần mười giây. Trong khoảng thời gian đó, bạn phải nhận ra hướng bóng, quyết định đánh kiểu gì, di chuyển tới vị trí, và thực hiện cú đánh. Thời gian để suy nghĩ có ý thức gần như bằng không.

Đó là lý do trả giao bóng không thể học bằng cách nghĩ. Nó phải được xây thành phản xạ, và phản xạ chỉ hình thành khi bạn tập đúng thứ tự các bước. Trả giao bóng kém không phải vì tay chậm, mà vì chân chưa bao giờ ở đúng chỗ vào đúng lúc.

6.2 Bước tách

Trước khi đối thủ chạm bóng, bạn đứng ở tư thế chờ với trọng lượng dồn lên hai mũi chân. Khi đối thủ bắt đầu đưa vợt lên, bạn thực hiện một bước nhỏ: nhảy nhẹ lên rồi tiếp đất bằng hai chân rộng bằng vai, đúng vào lúc vợt đối thủ chạm bóng.

Bước này làm hai việc cùng lúc. Thứ nhất, nó nạp lại các mô ở chân, biến chân bạn thành một cái lò xo vừa được ép. Thứ hai, nó tạo ra một khoảnh khắc mà cả hai bàn chân đều ở trên không — nghĩa là khi tiếp đất, bạn có thể đi về bất kỳ hướng nào mà không phải chuyển trọng lượng trước.

Điều quan trọng là thời điểm, không phải độ cao. Nhảy cao không giúp gì; nhảy đúng lúc mới giúp. Nếu bạn tiếp đất trước khi đối thủ chạm bóng, bạn đã mất tác dụng. Nếu tiếp đất sau, bạn đã muộn.

Một lỗi phổ biến là bước tách quá lớn. Bước rộng làm bạn mất thăng bằng và không thể bật đi nhanh. Bước đúng chỉ rộng hơn hông một chút.

6.3 Đọc hướng bóng từ tay đối thủ

Không ai đọc được quỹ đạo bóng trong ba phần mười giây đầu. Nhưng ai cũng có thể đọc được cánh tay và hông của người giao bóng. Ba tín hiệu hữu ích nhất:

Thứ nhất, hướng của mặt vợt ở điểm tiếp xúc. Mặt vợt mở ra ngoài thì bóng thường đi chéo ra ngoài; mặt vợt đóng vào trong thì bóng đi vào người. Đây là tín hiệu rõ nhất và cũng dễ đọc nhất.

Thứ hai, hướng xoay của vai. Vai xoay nhiều thì bóng có xu hướng đi chéo; vai gần như mở thẳng thì bóng đi thẳng hoặc vào người.

Thứ ba, vị trí thả bóng. Bóng thả ra trước và sang phải (với người thuận tay phải) thường là giao bóng xoáy ra ngoài; bóng thả ra sau và sang trái thường là giao bóng xoáy vào người.

Ba tín hiệu này không đảm bảo chính xác, nhưng chúng đủ để bạn nghiêng người về đúng hướng sớm hơn nửa nhịp. Và nửa nhịp ấy là toàn bộ khác biệt giữa một cú trả giao bóng chủ động và một cú trả giao bóng chống đỡ.

6.4 Bốn kiểu trả, và khi nào dùng

Trả tấn công: bạn bước vào trong sân và đánh bóng ngay khi nó còn cao. Kiểu này chỉ dùng được với những quả giao bóng yếu hoặc khi bạn đã đoán được hướng. Rủi ro cao, lợi ích lớn.

Trả sâu: bạn lùi lại một chút và đánh bóng với độ xoáy cao để nó rơi sâu về phía cuối sân đối thủ. Đây là kiểu an toàn nhất và là nền tảng cho mọi trình độ.

Trả ngắn: bạn cắt bóng hoặc đánh nhẹ để bóng rơi vào ô giao bóng, buộc đối thủ phải bước vào. Chỉ nên dùng khi đối thủ đứng quá xa vạch cuối sân.

Trả chặn: bạn chỉ đưa vợt ra và để bóng nảy khỏi mặt vợt. Kiểu này dùng khi bạn bị giao bóng quá nhanh và không kịp vung. Nó không đẹp nhưng nó giữ bạn trong điểm.

Với hầu hết người chơi dưới trình độ 4.0, câu trả lời đúng là trả sâu, gần như mọi lúc. Bạn không cần thắng điểm bằng cú trả giao bóng; bạn chỉ cần không thua nó.

6.5 Bài tập

Bài một: nhờ ai đó đứng ở vạch giao bóng và ném bóng về phía bạn với tốc độ trung bình. Tập trung duy nhất vào bước tách đúng lúc. Không đánh bóng, chỉ bước tách và dừng lại. Hai mươi lần.

Bài hai: trả giao bóng với mục tiêu là một vòng tròn đặt ở giữa sân bên kia. Bạn được tính điểm khi bóng rơi vào vòng, không tính khi bóng đi qua. Bài này dạy bạn rằng trả giao bóng là một cú đánh có mục tiêu, không phải một phản xạ.

Bài ba: đứng ở vạch cuối sân với mắt nhắm, nhờ ai đó hô “giờ” khi bóng rời tay. Bạn mở mắt và cố bước tách. Bài này rèn đúng thứ mà bạn thật sự cần: phản ứng với thời điểm, không phải với hình ảnh.

Cú thuận tay hiện đại

7.1 Bàn tay trái không phải bàn tay phụ

Nếu bạn quay chậm một cú thuận tay của Sinner, điều gây ấn tượng không phải cánh tay phải đánh bóng, mà là cánh tay trái. Nó giang ra, chỉ hướng, rồi đột ngột kéo vào sát hông đúng lúc vai mở. Chuyển động đó không phải để giữ thăng bằng. Nó tạo ra một mô men ngược chiều, và mô men ấy giúp phần thân trên xoay nhanh hơn nhiều so với khi chỉ có một tay làm việc.

Người chơi nghiệp dư thường coi tay trái là tay cầm bóng. Họ đưa nó ra sau, rồi buông lỏng khi vợt đi tới. Kết quả là phần thân trên mất một nửa động lực, và cánh tay phải phải bù bằng cách vùng mạnh hơn.

7.2 Lượt xoay đầu tiên

Cú thuận tay hiện đại không bắt đầu bằng việc đưa vợt ra sau. Nó bắt đầu bằng một lượt xoay: hai vai xoay cùng một khối, hai tay đi theo, và cây vợt được kéo ra sau như một hệ quả chứ không phải một hành động riêng.

Điều này nghe nhỏ, nhưng nó thay đổi hoàn toàn thời gian của cú đánh. Khi bạn xoay vai, cây vợt tự động đi ra sau mà không cần bạn nghĩ tới nó. Bạn tiết kiệm được một bước, và bước ấy là bước mà hầu hết người chơi muộn bóng.

Một dấu hiệu để tự kiểm tra: nếu khi chờ bóng bạn thấy vai mình vẫn hướng về lưới và chỉ có tay đưa vợt ra sau, bạn đang bỏ qua lượt xoay. Nếu vai bạn đã xoay được khoảng bốn mươi lăm độ trước khi bóng tới, bạn đang làm đúng.

7.3 Độ trễ cổ tay

Trong cú thuận tay hiện đại, đầu vợt không đi trước cánh tay. Nó đi sau. Khi cẳng tay bắt đầu đi tới, đầu vợt vẫn còn ở phía sau, và chính cái trễ đó tạo ra một vòng cung mà ở cuối vòng cung đầu vợt đạt tốc độ cao nhất.

Người mới chơi thường làm ngược lại: họ đưa đầu vợt lên ngang tầm vai rồi mới đi tới, khiến vợt và tay gần như vuông góc suốt chuyển động. Cú đánh vẫn có thể vào sân nhưng nó phẳng, thiếu xoáy, và dễ hỏng khi bóng nhanh.

Để cảm nhận độ trễ, hãy thử đánh bóng với cổ tay hoàn toàn thả lỏng và chỉ nghĩ tới việc kéo cánh tay đi qua. Đầu vợt sẽ tự rơi lại phía sau. Nếu bạn thấy mình phải dùng cổ tay để giữ vợt thẳng, đó là dấu hiệu bạn đang gồng.

7.4 Ba cách cầm vợt và cái chúng quyết định

Cách cầm kiểu búa: mặt vợt gần như thẳng đứng khi bạn đưa tay ra trước, lòng bàn tay hướng xuống đất. Đây là cách cầm trung tính, phù hợp với cú cắt bóng, cú vô-lê, và giao bóng. Với cú thuận tay, nó cho bóng đi phẳng và thấp.

Cách cầm kiểu Đông: bàn tay xoay thêm khoảng một phần tư vòng, đặt sau mặt vợt. Đây là cách cầm của thể hệ trước, cho bóng đi phẳng và xuyên. Nó vẫn hiệu quả với người chơi có bộ chân tốt và muốn đánh sớm.

Cách cầm kiểu bán Tây: bàn tay xoay thêm nửa vòng so với kiểu búa, nằm dưới mặt vợt. Đây là cách cầm của gần như toàn bộ người chơi hiện đại. Nó cho phép tạo xoáy lên nặng với cùng một lực, và nó mở ra những góc đánh mà hai cách cầm kia không có.

Điều cần hiểu là cách cầm không phải một lựa chọn thẩm mỹ. Nó quyết định độ cao điểm tiếp xúc tự nhiên, lượng xoáy tối đa, và loại bóng bạn có thể đánh. Nếu bạn đổi cách cầm, bạn phải đổi cả điểm tiếp xúc và đường vợt. Đó là lý do những người tự học thường mắc kẹt với cách cầm cũ rất lâu: đổi cách cầm nghĩa là chơi dở trong hai tháng.

7.5 Đường vợt

Với cách cầm bán Tây, đường vợt đi từ thấp và sau lên cao và trước, theo một vòng cung hơi nghiêng. Điểm thấp nhất của vòng cung nằm dưới đầu gối, và điểm cao nhất nằm trên vai. Bóng được đánh ở khoảng hai phần ba đường đi, không phải ở điểm cao nhất.

Nếu bạn đánh bóng ở điểm cao nhất của vòng cung, bóng sẽ đi phẳng và dài. Nếu bạn đánh ở phần thấp hơn, bóng sẽ có nhiều xoáy hơn nhưng ngắn hơn. Cả hai đều đúng, tùy tình huống. Điều sai là đánh ở điểm thấp nhất, khi vợt còn đang đi lên chậm.

7.6 Bài tập

Bài một: đứng yên, không đánh bóng, thực hiện mười lượt xoay vai rồi dừng. Chỉ kiểm tra xem vợt có tự đi ra sau không. Không dùng tay để đưa vợt.

Bài hai: đánh bóng với mục tiêu là hai vòng tròn ở hai góc sân, nhưng bắt buộc bóng phải có độ cao qua lưới ít nhất một mét. Bài này buộc bạn phải tạo xoáy thay vì đánh phẳng.

Bài ba: đánh bóng với một quả bóng nhẹ hơn bóng thật, hoặc bóng đã xẹp. Bạn sẽ phải dùng chuỗi thay vì sức tay, vì bóng nhẹ không cho bạn phản lực để dựa vào.

Cú trái tay: hai tay và một tay

8.1 Hai tay: cú đánh của vai

Cú trái tay hai tay là cú đánh dễ dạy nhất trong quần vợt hiện đại, và cũng là cú đánh bị hiểu sai nhiều nhất. Người ta nói nó giống cú thuận tay của người thuận tay trái, nhưng điều đó chỉ đúng về hình thức. Về cơ học, nó là một cú đánh của hai vai xoay quanh một trục, với hai tay cùng nắm vợt như một đòn bẩy duy nhất.

Ưu điểm lớn nhất của nó không phải sức mạnh, mà là khả năng chịu đựng. Vì có hai tay, cú đánh ổn định hơn trước những quả bóng xoáy cao và những quả bóng nặng. Đó là lý do gần như toàn bộ người chơi ở trình độ cao dùng trái tay hai tay để trả giao bóng.

Nhược điểm là tầm với. Hai tay làm vai bị khóa, và bạn mất khoảng ba mươi xen-ti-mét tầm với so với một tay. Với những quả bóng đi xa, bạn buộc phải bước nhiều hơn.

8.2 Một tay: cú đánh của thời gian

Cú trái tay một tay không mạnh hơn, nhưng nó đến sớm hơn. Vì chỉ có một tay, vai không bị khóa, và bạn có thể đưa vợt ra sau nhanh hơn. Điều đó có nghĩa là bạn có thể đánh bóng sớm hơn, và đánh sớm là cách tốt nhất để đối phó với một đối thủ đánh nhanh.

Nó cũng cho phép những góc mở mà hai tay không có: bạn có thể cắt bóng rất thấp, kéo bóng chéo sân với độ xoáy ngược, hoặc đánh một cú bả nhỏ từ tư thế gần như không thể. Đó là lý do những tay vợt một tay hay được nhớ tới, dù về mặt thống kê họ không chiếm ưu thế.

Cái giá là độ ổn định. Với một tay, mọi sai số ở điểm tiếp xúc đều bị khuếch đại. Bóng xoáy cao là cơn ác mộng, vì bạn phải đánh ở tầm vai hoặc cao hơn với một cánh tay duỗi. Và khi bạn mệt, cú đánh này hỏng trước tiên.

8.3 Cắt trái tay

Cú cắt bóng là một kỹ năng riêng, không phải một phiên bản yếu hơn của cú đánh xoáy. Nó dùng mặt vợt mở, đường vợt đi từ cao xuống thấp, và mục đích là làm bóng nảy thấp và trượt đi.

Với người chơi một tay, cắt bóng là một vũ khí thật sự: nó giữ bóng thấp, làm chậm nhịp, và mở ra cơ hội lên lưới. Với người chơi hai tay, cắt bóng thường chỉ dùng để phòng thủ, vì hai tay khó tạo được góc mặt vợt mở đủ rộng.

Điều quan trọng nhất trong cú cắt là đừng cắt bóng quá cao. Một cú cắt bóng cao là một quả bóng dễ đánh nhất trên sân: nó chậm, nó nổi, và nó không có gì bất ngờ. Cắt bóng chỉ có giá trị khi nó ở dưới tầm hông đối thủ.

8.4 Chọn cái nào

Nếu bạn mới bắt đầu, hãy học hai tay. Nó dễ hơn, ổn định hơn, và cho bạn một nền tảng để chơi được ở trình độ 4.5 mà không phải sửa lại toàn bộ cú đánh.

Nếu bạn đã chơi được và có một tay tự nhiên, đừng đổi. Cái giá của việc đổi là hai năm chơi dở, và phần thưởng không chắc chắn.

Nếu bạn có vấn đề ở vai hoặc khuỷu tay với cú hai tay, hãy thử một tay. Nhiều người thấy một tay dễ chịu hơn hẳn vì nó không buộc vai phải khóa ở một góc cố định.

Và nếu bạn chọn một tay, hãy học cắt bóng ngay từ đầu. Một tay không có cắt bóng là một tay thiếu một nửa.

8.5 Bài tập

Bài một: đánh trái tay hai tay với bóng được ném từ bên cạnh, không phải từ trước mặt. Bạn sẽ buộc phải xoay vai thay vì với tay ra.

Bài hai: đánh trái tay một tay với mục tiêu là bóng phải qua lưới ở độ cao dưới một mét. Bài này dạy bạn rằng một tay không cần đánh mạnh, chỉ cần đánh thấp và sớm.

Bài ba: đứng ở vạch cuối sân, cắt bóng mười lần liên tiếp vào cùng một phần tư sân bên kia. Đếm số lần bóng nảy dưới tầm hông đối thủ. Đó là thước đo thật của cú cắt, không phải số lần bóng qua lưới.

Ở lưới và trong điểm

Lưới

9.1 Cú vô-lê không phải một cú đánh

Người mới lên lưới thường cố vung vợt. Họ mang theo thói quen của cú đánh nền: đưa vợt ra sau, rồi đánh tới. Nhưng ở lưới, thời gian không đủ cho một động tác vung. Bóng từ vợt đối thủ tới mặt vợt bạn chỉ mất khoảng ba phần mười giây. Trong khoảng đó, một cú vung hoàn chỉnh là bất khả thi.

Vì vậy cú vô-lê phải được hiểu là một cú chặn, không phải một cú đánh. Bạn không tạo ra tốc độ; bạn chuyển hướng tốc độ đã có. Bóng đi tới với một động lượng, và nhiệm vụ của bạn là đặt một mặt phẳng đúng chỗ để động lượng đó bật đi theo hướng bạn muốn.

Đây là lý do những tay vợt vô-lê giỏi trông như đang đẩy bóng hơn là đánh bóng. Họ không vung. Họ đặt vợt, và bóng tự đi.

9.2 Bức tường tĩnh

Hãy tưởng tượng bạn dựng một bức tường trước mặt và để bóng tennis ném vào đó. Bóng sẽ bật ra với tốc độ gần bằng tốc độ tới, theo một góc phản xạ. Nếu bức tường nghiêng, bóng đi theo hướng khác.

Cú vô-lê tốt hoạt động theo cùng nguyên lý. Cổ tay và cẳng tay giữ một góc cố định, tạo thành một mặt phẳng cứng. Vai và hông điều chỉnh góc của mặt phẳng ấy. Bóng tới, chạm, và bật đi. Không có gì trong cánh tay phải co giãn.

Cái khó là giữ được độ cứng ấy mà không gồng. Nếu bạn siết quá, mặt vợt rung và bóng đi không kiểm soát. Nếu bạn lỏng quá, mặt vợt bị đẩy ngược và bóng rơi ngắn. Trạng thái đúng là cứng ở khớp, mềm ở cơ.

9.3 Mặt vợt quyết định tất cả

Ở lưới, bạn không có thời gian để điều chỉnh đường vợt. Bạn chỉ có thời gian để đặt mặt vợt. Vì thế, góc của mặt vợt ngay khi bóng tới là toàn bộ cú đánh của bạn.

Mặt vợt mở ra thì bóng đi cao và ngắn. Mặt vợt đóng lại thì bóng đi thấp và dài. Mặt vợt thẳng đứng thì bóng đi thẳng. Ba trạng thái này tương ứng với ba tình huống khác nhau, và bạn phải quyết định trước khi bóng tới, không phải sau.

Một lỗi rất phổ biến là mở mặt vợt quá nhiều vì sợ bóng rơi vào lưới. Kết quả là bóng đi bổng, đối thủ có đủ thời gian đánh một cú qua đầu bạn. Ở lưới, một quả bóng thấp khó chịu hơn nhiều so với một quả bóng bổng dễ chịu.

9.4 Ba loại vô-lê

Vô-lê chặn: dùng khi bóng tới nhanh và bạn chỉ cần đưa bóng trở lại sân. Mặt vợt hơi mở, cánh tay gần như duỗi, và bạn chỉ di chuyển vai. Đây là cú vô-lê phòng thủ cơ bản.

Vô-lê đánh: dùng khi bóng tới cao và chậm. Bạn đưa vợt từ trên xuống với một chút xoáy, và bóng đi chéo sân với tốc độ. Cú này cần một chút vung, nhưng vẫn không phải một cú vung đầy đủ.

Vô-lê bỏ nhỏ: dùng khi bạn đã ở rất gần lưới và đối thủ ở xa. Bạn mở mặt vợt rộng, hấp thụ lực thay vì truyền lực, và để bóng rơi ngay bên kia lưới. Đây là cú khó nhất trong ba cú, vì nó đòi hỏi cảm giác tay rất tốt.

9.5 Đứng ở đâu

Vị trí đứng ở lưới không phải là giữa sân. Nó là điểm chia đôi góc mà đối thủ có thể đánh tới. Nếu đối thủ ở góc trái sân, bạn đứng lệch về phía trái một chút, nhưng vẫn đủ gần giữa để che được cú chéo sân.

Khoảng cách tới lưới cũng quan trọng. Đứng quá sát lưới thì bóng đánh qua đầu bạn rất khó chặn. Đứng quá xa thì bạn mất góc. Khoảng cách tốt là khoảng hai đến ba mét từ lưới, đủ để bạn vừa chặn được bóng thấp vừa lùi được khi cần.

Và hãy nhớ: khi đối thủ chuẩn bị đánh, bạn phải đứng ở tư thế thấp với hai đầu gối gập. Nếu bạn đứng thẳng ở lưới, cú vô-lê đầu tiên sẽ vào lưới.

9.6 Bài tập

Bài một: đứng cách lưới hai mét, nhờ ai đó ném bóng vào vợt bạn từ khoảng cách bốn mét. Không vung, chỉ đặt mặt vợt. Hai mươi lần mỗi bên.

Bài hai: tập vô-lê với bóng được ném vào ba vị trí: thấp, ngang hông, và cao. Bạn phải thay đổi góc mặt vợt cho từng vị trí. Đếm xem bạn điều chỉnh được bao nhiêu trong mười lần.

Bài ba: đứng ở lưới, nhờ ai đó đánh bóng luân phiên sang hai bên. Bạn chỉ được di chuyển bằng bước ngang, không được bước chéo. Bài này rèn thứ quan trọng nhất ở lưới: khả năng giữ mặt vợt ổn định khi thân đang di chuyển.

Cắt bóng, bỏ nhỏ và phá nhịp

10.1 Cắt bóng là một công cụ, không phải một cú đánh

Trong tiếng Việt, “cắt bóng” nghe như một động tác kỹ thuật. Nhưng ở trình độ cao, nó là một công cụ chiến thuật, và công cụ nào cũng có tình huống dùng và tình huống không nên dùng.

Cú cắt làm bóng nảy thấp và trượt. Điều đó có nghĩa là nó lấy đi thời gian của đối thủ. Một tay vợt đánh xoáy lên cần một điểm tiếp xúc cao hơn và một nhịp chuẩn bị dài hơn. Cắt bóng phá cả hai thứ đó cùng lúc.

Nó cũng làm bóng đi chậm. Và đây là chỗ mà rất nhiều người chơi hiểu sai: chậm không có nghĩa là dễ. Một quả bóng chậm, thấp, và không có đà là quả bóng khó nhất để tạo lực. Đó là lý do cú cắt vẫn tồn tại ở trình độ chuyên nghiệp, dù về mặt lý thuyết nó kém hiệu quả hơn cú xoáy lên.

10.2 Bỏ nhỏ

Cú bỏ nhỏ không phải một cú cắt bóng yếu hơn. Nó là một cú đánh có mục đích khác: làm bóng rơi ngay sau lưới, buộc đối thủ phải chạy vào.

Hai điều kiện để bỏ nhỏ có ý nghĩa. Thứ nhất, đối thủ phải đang ở xa vạch cuối sân. Thứ hai, bạn phải đang ở trong sân, đủ gần lưới để cú bỏ nhỏ không bị đọc. Nếu thiếu một trong hai, cú bỏ nhỏ trở thành một quả bóng ngắn dễ đánh.

Kỹ thuật thì đơn giản: mặt vợt mở, đường vợt đi từ cao xuống, và tay hấp thụ lực thay vì truyền lực. Bóng rời mặt vợt với rất ít tốc độ và rất nhiều xoáy ngược, nên nó nảy lên rất ít sau khi chạm sân.

Cái khó là che ý đồ. Nếu bạn thay đổi động tác chuẩn bị, đối thủ sẽ biết. Cách tốt nhất là giữ nguyên động tác chuẩn bị của cú đánh thường và chỉ thay đổi ở khoảnh khắc cuối.

10.3 Phá nhịp

Hầu hết người chơi nghiệp dư thua vì nhịp, không vì kỹ thuật. Họ đánh cùng một tốc độ, cùng một độ cao, cùng một điểm rơi trong suốt trận. Đối thủ chỉ cần tìm được nhịp ấy là đủ.

Phá nhịp có ba cách đơn giản. Cách thứ nhất là thay đổi độ cao: một quả bóng thấp, rồi một quả bóng cao, rồi lại thấp. Cách thứ hai là thay đổi tốc độ: một quả nhanh, rồi một quả chậm, rồi một quả nhanh. Cách thứ ba là thay đổi độ xoáy: một quả xoáy lên, rồi một quả cắt.

Ba cách này không cần kỹ thuật mới. Chúng chỉ cần bạn quyết định trước khi đánh, thay vì đánh theo quán tính. Và đó là điều mà rất ít người chơi ở trình độ 3.5 làm được.

10.4 Khi nào không nên dùng

Đừng cắt bóng khi bạn đang ở trong sân và có bóng cao. Bạn đang ở vị trí tấn công; cắt bóng ở đó là tự biến mình thành người phòng thủ.

Đừng bỏ nhỏ khi đối thủ ở gần lưới. Bạn sẽ mất điểm ngay lập tức.

Đừng phá nhịp bằng một cú đánh mà bạn không kiểm soát được. Một cú cắt bóng hỏng không phải phá nhịp; đó là một điểm cho đối thủ.

Và đừng dùng cú cắt như một cách trốn tránh việc học cú xoáy lên. Ở trình độ dưới 4.0, cú cắt thường là một dấu hiệu của sự thiếu tự tin hơn là một lựa chọn chiến thuật.

10.5 Bài tập

Bài một: đánh luân phiên mười quả xoáy lên và mười quả cắt vào cùng một mục tiêu. Bạn sẽ thấy rõ sự khác biệt về độ cao và độ dài. Ghi lại độ cao bóng qua lưới ở mỗi loại.

Bài hai: đặt một mục tiêu cách lưới hai mét bên kia sân. Bỏ nhỏ mười quả liên tiếp, đếm số quả rơi vào mục tiêu. Dưới năm là bạn cần tập thêm cảm giác tay.

Bài ba: chơi một điểm với quy tắc riêng — mỗi cú đánh phải khác cú trước về độ cao hoặc tốc độ. Bạn sẽ thấy mình phải suy nghĩ nhiều hơn, và đối thủ sẽ thấy khó chịu hơn nhiều so với một trận đánh đều.

Bộ chân

11.1 Bộ chân không phải tốc độ chạy

Khi nói một tay vợt có bộ chân tốt, người ta không nói về tốc độ chạy nước rút. Phần lớn những tay vợt có bộ chân tốt nhất không phải những người chạy nhanh nhất. Họ là những người đến đúng vị trí sớm nhất, và điều đó phụ thuộc vào ba thứ: bước đầu tiên, số bước, và bước cuối cùng.

Bước đầu tiên quyết định bạn có kịp hay không. Nó phải là một bước ngắn, nhanh, theo hướng bạn sẽ đi. Rất nhiều người chơi bỏ bước này: họ đứng chờ cho tới khi bóng qua lưới rồi mới bắt đầu chạy. Kết quả là họ luôn tới muộn nửa nhịp, và họ bù bằng cách vớ tay.

Số bước quyết định bạn có thẳng bằng hay không. Đi từ vạch cuối sân tới một quả bóng ngắn bằng ba bước dài thì bạn sẽ tới nơi đang lao về phía trước, và cú đánh sẽ mất thẳng bằng. Đi bằng năm bước ngắn thì bạn tới nơi đứng vững.

Bước cuối cùng quyết định cú đánh của bạn. Đó là bước nhỏ, điều chỉnh, đặt chân đúng vị trí để hông có thể xoay. Nếu bước cuối cùng quá dài, hông bị khóa và bạn mất toàn bộ chuỗi.

11.2 Bước ngang và bước chéo

Bước ngang dùng khi bóng ở gần và bạn cần giữ mặt hướng về lưới. Đó là bước của cú vô-lê và của những tình huống phòng thủ nhanh. Nó không nhanh nhất, nhưng nó giữ cho vai luôn hướng đúng.

Bước chéo dùng khi bóng ở xa và bạn cần đi nhanh. Chân ngoài bước qua trước chân trong, và bạn di chuyển nhanh hơn khoảng ba mươi phần trăm so với bước ngang. Nhược điểm là vai bị xoay theo, nên sau khi bước chéo bạn phải xoay lại trước khi đánh.

Phần lớn người chơi dùng bước chéo cho mọi tình huống, kể cả khi bóng ở gần. Đó là lý do họ thường xuyên đánh bóng khi thân đang xoay sai hướng. Quy tắc đơn giản: nếu bóng ở trong khoảng hai bước chân, dùng bước ngang. Nếu xa hơn, dùng bước chéo rồi bước ngang để điều chỉnh.

11.3 Bước điều chỉnh

Đây là bước bị bỏ qua nhiều nhất trong tập luyện, và cũng là bước phân biệt người chơi giỏi với người chơi khá. Sau khi đã tới gần bóng, bạn cần một hoặc hai bước rất nhỏ để đặt mình vào đúng khoảng cách đánh.

Những bước này ngắn đến mức khó thấy bằng mắt thường. Chúng chỉ dài vài xen-ti-mét. Nhưng chúng là thứ cho phép bạn đánh bóng ở đúng điểm tiếp xúc thay vì phải vớ.

Nếu bạn thường xuyên thấy mình đánh bóng ở tầm với tối đa, hoặc thường xuyên bị bóng vào người, vấn đề gần như chắc chắn là thiếu bước điều chỉnh.

11.4 Phục hồi

Sau mỗi cú đánh, bạn có hai lựa chọn: đứng nhìn bóng, hoặc bước về vị trí. Người chơi nghiệp dư chọn cách thứ nhất nhiều hơn họ tưởng. Họ đánh bóng, rồi dừng lại để xem bóng đi đâu, và chỉ bắt đầu di chuyển khi bóng đã qua lưới.

Phục hồi đúng là một chuỗi: bước ngang một bước để lấy lại thăng bằng, rồi chạy chéo về vị trí. Không phải chạy thẳng về giữa sân, mà về điểm chia đôi góc đối thủ có thể đánh tới.

Thời điểm bắt đầu phục hồi không phải sau khi bóng qua lưới, mà ngay sau khi vợt đi qua bóng. Đó là một thay đổi nhỏ trong thói quen nhưng nó tiết kiệm cho bạn gần như toàn bộ một bước trong mỗi cú đánh.

11.5 Bài tập

Bài một: đặt bốn quả bóng ở bốn góc sân. Chạy tới từng quả theo hình chữ X, và ở mỗi quả phải dừng lại, thực hiện hai bước nhỏ, rồi mới chạy tiếp. Mục đích là tạo thói quen điều chỉnh.

Bài hai: chơi một điểm với quy tắc — bạn phải chạm vạch giữa sân trước khi đối thủ đánh bóng. Bạn sẽ thấy mình phục hồi sớm hơn nhiều.

Bài ba: nhờ ai đó đánh bóng ngẫu nhiên sang hai bên trong ba phút và đếm số lần bạn phải vọt tay. Con số đó là thước đo trực tiếp của bộ chân bạn.

Đọc trận bằng con số

12.1 Con số không nói cho bạn biết phải làm gì

Mười năm trước, dữ liệu trong quần vợt là thứ chỉ những đội ngũ lớn mới có. Bây giờ, mọi buổi đấu tập đều có thể được ghi lại bằng điện thoại và phân tích bằng phần mềm miễn phí. Nhưng nhiều dữ liệu hơn không có nghĩa là chơi tốt hơn. Nó chỉ có nghĩa là bạn có nhiều cách hơn để tự lừa mình.

Một tay vợt nghiệp dư xem lại trận đấu của mình và thấy tỷ lệ giao bóng một là năm mươi phần trăm. Anh ta kết luận phải giao bóng an toàn hơn. Nhưng nếu trong số năm mươi phần trăm ấy, bảy mươi phần trăm số điểm anh ta thắng, thì kết luận đúng là ngược lại: anh ta nên giao bóng mạo hiểm hơn.

Đó là toàn bộ vấn đề của việc đọc số. Con số không có ý nghĩa nếu bạn không biết nó tương quan với điều gì.

12.2 Bốn nhịp

Trong một điểm bóng đỉnh cao, có một mẫu hình rất ổn định: giao bóng, trả bóng, một cú đánh thiết lập, và một cú đánh quyết định. Bốn nhịp. Phần lớn các điểm ở trình độ chuyên nghiệp kết thúc trong khoảng bốn tới sáu nhịp.

Điều này có hai hệ quả thực tế. Thứ nhất, cú đánh thứ ba — cú đánh đầu tiên sau khi giao bóng — là cú đánh quan trọng nhất trong trận, và nó là cú đánh mà người chơi nghiệp dư tập ít nhất. Thứ hai, nếu bạn không thể kết thúc điểm trong bốn nhịp, bạn đang chơi một trận khác với trận mà bạn nghĩ.

Hãy đếm nhịp trong một buổi đấu tập. Bạn sẽ phát hiện ra rằng phần lớn điểm của bạn kéo dài tám tới mười nhịp, và phần lớn trong số đó kết thúc bằng một lỗi không bắt buộc. Con số ấy nói với bạn nhiều hơn bất kỳ thống kê nào khác.

12.3 Mẫu hình giao bóng cộng một

Đây là mẫu hình đơn giản nhất và hiệu quả nhất trong quần vợt hiện đại. Bạn chọn một kiểu giao bóng, và bạn chọn trước cú đánh tiếp theo sẽ đánh vào đâu. Giao bóng xoáy ra ngoài, rồi đánh vào góc còn trống. Giao bóng vào người, rồi đánh vào giữa.

Giá trị của nó không nằm ở sự phức tạp, mà ở chỗ nó loại bỏ việc phải quyết định trong lúc bóng đang bay. Bạn đã quyết định trước. Khi bóng tới, bạn chỉ cần thực hiện.

Ở trình độ 3.5 tới 4.5, chỉ cần có một mẫu hình như vậy là đủ để thắng phần lớn các điểm giao bóng của mình. Không cần hai, không cần ba. Một mẫu hình được tập tới mức tự động tốt hơn năm mẫu hình được nghĩ tới.

12.4 Phân bổ, không phải số lượng

Một thống kê hữu ích hơn nhiều so với số lỗi là phân bổ điểm rơi. Chia sân đối thủ thành ba vùng: trái, giữa, phải. Đếm xem bạn đánh bóng vào mỗi vùng bao nhiêu lần.

Hầu hết người chơi sẽ phát hiện ra một mẫu hình rất rõ: họ đánh vào giữa sân khoảng sáu mươi phần trăm số lần. Đó không phải một lựa chọn; đó là một thói quen. Và nó giải thích tại sao đối thủ của họ luôn đứng đúng chỗ.

Chỉ cần thay đổi phân bổ — giảm vùng giữa xuống còn ba mươi phần trăm và chia đều cho hai bên — bạn đã trở thành một đối thủ khó chịu hơn mà không cần học kỹ thuật mới.

12.5 Đừng đo thứ bạn không thể sửa

Có một cám dỗ lớn là đo mọi thứ. Tốc độ vung vợt, tốc độ xoay hông, độ cao điểm tiếp xúc. Nhưng nếu bạn không có cách sửa những con số ấy trong vòng một tuần, chúng chỉ là thông tin giải trí.

Ba con số đáng đo ở trình độ nghiệp dư: tỷ lệ giao bóng một vào sân, số lỗi không bắt buộc trong một séc, và tỷ lệ điểm thắng khi bạn là người đánh cú thứ ba. Cả ba đều có thể cải thiện bằng bài tập, và cả ba đều tương quan trực tiếp với kết quả trận đấu.

12.6 Bài tập

Bài một: trong một buổi đấu tập, đếm nhịp của mỗi điểm. Viết ra giấy. Bạn sẽ có một bức tranh rõ hơn bất kỳ video nào.

Bài hai: chọn một mẫu hình giao bóng cộng một và tập nó một trăm lần. Không đổi. Sau một tuần, đo tỷ lệ thắng điểm giao bóng của bạn.

Bài ba: nhờ ai đó đứng ở phía bên kia và đánh dấu điểm rơi của mỗi quả bóng bạn đánh trong một séc. Đếm phân bổ ba vùng. Con số sẽ khiến bạn ngạc nhiên.

Thân, trí và những năm tới

Thể lực và phục hồi thần kinh

13.1 Quần vợt không phải môn chạy bền

Một trận đấu kéo dài hai tiếng, nhưng bạn không chạy trong hai tiếng. Bạn chạy trong những đoạn hai tới bốn giây, nghỉ mười tới hai mươi giây, rồi lặp lại. Tổng quãng đường của một trận đấu đơn có thể lên tới ba cây số, nhưng nó được chia thành hàng trăm đoạn ngắn, mỗi đoạn bắt đầu từ trạng thái gần như đứng yên.

Điều đó có nghĩa là thể lực của bạn không được đo bằng việc bạn chạy được bao xa, mà bằng việc bạn bật đi nhanh tới đâu ở lần thứ một trăm. Đây là một loại thể lực khác hẳn, và nó được xây bằng cách khác hẳn.

Người chơi nghiệp dư thường tập bằng cách chạy bộ đường dài. Họ trở nên khỏe hơn về tim mạch nhưng không nhanh hơn trên sân, và đôi khi còn chậm đi vì họ đã quen với nhịp chậm. Chạy bền không phải kẻ thù, nhưng nó không phải thứ bạn cần nhiều nhất.

13.2 Ba hệ năng lượng và ba kiểu tập

Hệ thứ nhất cung cấp năng lượng cho những nỗ lực dưới mười giây. Nó không cần ô-xy và không tạo ra mỗi cơ đáng kể. Đây là hệ mà bạn dùng trong mỗi cú đánh, mỗi bước bật, mỗi lần giao bóng.

Hệ thứ hai cung cấp cho những nỗ lực từ mười giây tới khoảng hai phút. Nó tạo ra mỗi cơ, và nó là hệ mà bạn dùng trong một loạt bóng dài hoặc một game kéo dài mười phút.

Hệ thứ ba cung cấp cho những nỗ lực dài hơn, và trong quần vợt nó chỉ thật sự quan trọng ở những trận kéo dài trên ba tiếng.

Với người chơi nghiệp dư, hệ thứ nhất và thứ hai là tất cả. Điều đó có nghĩa là bài tập của bạn nên là những đoạn ngắn với cường độ cao, nghỉ đủ để hồi, rồi lặp lại — không phải những buổi chạy dài liên tục.

13.3 Độ bền tốc độ

Có một khái niệm đáng để biết tên: độ bền tốc độ. Nó là khả năng duy trì tốc độ di chuyển cao qua nhiều lần lặp lại. Một tay vợt có độ bền tốc độ tốt vẫn bật được như lần đầu ở điểm thứ ba mươi của séc thứ ba.

Cách tập hiệu quả nhất là những bài ngắn, cường độ cao, với thời gian nghỉ được kiểm soát. Ví dụ: chạy nước rút năm mét, quay lại, chạy nước rút năm mét, nghỉ hai mươi giây. Làm mười lần. Đây gần như là một điểm bóng thật, và nó huấn luyện đúng hệ năng lượng bạn cần.

Một lỗi phổ biến là nghỉ quá lâu giữa các lần. Nếu bạn nghỉ hai phút, bạn đang tập tốc độ thuần túy, không phải độ bền tốc độ. Nghỉ hai mươi tới ba mươi giây là đủ để bạn không kiệt, nhưng không đủ để bạn hồi hoàn toàn — và chính cái trạng thái chưa hồi hoàn toàn ấy là thứ bạn cần làm quen.

13.4 Phục hồi thần kinh

Đây là phần bị bỏ qua nhiều nhất, và nó giải thích tại sao nhiều người chơi tập rất nhiều mà không tiến bộ. Cú đánh tennis là một kỹ năng thần kinh, không phải một kỹ năng cơ bắp. Nó phụ thuộc vào việc hệ thần kinh gửi tín hiệu đúng thời điểm tới đúng nhóm cơ.

Hệ thần kinh mệt theo cách khác cơ. Nó mệt sau những buổi tập đòi hỏi sự tập trung cao, và nó cần thời gian dài hơn để hồi. Một buổi tập giao bóng ba trăm quả không làm mỏi vai bạn nhiều, nhưng nó làm mỏi hệ thần kinh đáng kể, và chất lượng cú giao bóng của bạn sẽ giảm trong hai ngày sau đó.

Dấu hiệu của một thần kinh: bạn biết mình phải làm gì nhưng tay không làm đúng. Cú đánh trở nên chậm hơn dù bạn không thấy mệt. Đó là lúc nghỉ, không phải lúc tập thêm.

13.5 Giấc ngủ là một phần của kế hoạch tập

Nếu chỉ được chọn một thứ để cải thiện ngoài sân, hãy chọn giấc ngủ. Trong giấc ngủ sâu, cơ thể tổng hợp protein và hệ thần kinh củng cố những mẫu chuyển động đã học. Thiếu ngủ làm giảm cả sức mạnh và độ chính xác, và nó làm tăng nguy cơ chấn thương rõ rệt.

Với người chơi nghiệp dư có công việc, điều này thường có nghĩa là chọn giữa một buổi tập muộn và một đêm ngủ đủ. Trong phần lớn trường hợp, giấc ngủ đủ mang lại nhiều tiến bộ hơn.

13.6 Bài tập

Bài một: chạy nước rút năm mét, quay lại, lặp mười lần, nghỉ hai mươi giây giữa các lần. Ba hiệp, nghỉ hai phút giữa các hiệp.

Bài hai: nhảy dây ba mươi giây, nghỉ ba mươi giây, làm mười lần. Đây là bài tốt nhất để cải thiện khả năng bật nhanh tại chỗ, thứ mà bạn cần ở mọi cú đánh.

Bài ba: đứng ở vạch giữa sân, di chuyển tới bốn góc sân theo hiệu lệnh ngẫu nhiên trong bốn mươi giây. Nghỉ hai mươi giây. Làm sáu lần. Đây là bài gần nhất với một game đấu thật.

Bài bốn: ghi lại giờ đi ngủ và giờ thức trong hai tuần. Bạn sẽ thấy mối liên hệ giữa những ngày ngủ ít và những buổi tập kém — một mối liên hệ mà hầu hết người chơi không bao giờ nhìn thấy vì họ không ghi lại.

Thi đấu trong im lặng

14.1 Chuyện gì thật sự xảy ra khi bạn căng

Khi bạn bước vào một điểm quan trọng, cơ thể làm ba việc mà bạn không yêu cầu. Tim đập nhanh hơn. Hơi thở nông đi và chuyển lên ngực. Và những nhóm cơ nhỏ ở bàn tay, cổ tay tự động căng lên.

Ba phản ứng này có mục đích: chúng chuẩn bị cho bạn đối phó với nguy hiểm. Nhưng trong quần vợt, chúng phá hỏng chính thứ bạn cần. Hơi thở nông làm giảm ô-xy tới cơ. Cơ tay căng làm mất đàn hồi. Và nhịp tim nhanh làm bạn cảm thấy thời gian trôi nhanh hơn thực tế — đó là lý do bạn đánh bóng muộn trong những điểm quan trọng mà không hiểu tại sao.

Hiểu được cơ chế này quan trọng vì nó cho bạn biết phải can thiệp ở đâu. Bạn không thể tự bảo mình bình tĩnh; bạn chỉ có thể thay đổi một thứ cụ thể trong cơ thể, và để phần còn lại tự đi theo.

14.2 Đường cong chữ U ngược

Mức độ kích thích và hiệu suất không tăng theo đường thẳng. Ở mức kích thích rất thấp, bạn thiếu tỉnh táo và chậm. Ở mức rất cao, bạn mất kiểm soát và cú đánh hỏng. Hiệu suất tốt nhất nằm ở giữa, và điểm giữa ấy khác nhau ở từng người và từng cú đánh.

Điều thú vị là mỗi cú đánh có một điểm tối ưu riêng. Cú giao bóng cần mức kích thích cao hơn cú vô-lê, vì nó là một chuyển động bùng nổ mà bạn kiểm soát hoàn toàn. Cú vô-lê cần mức thấp hơn, vì nó đòi hỏi phản ứng và cảm giác tay.

Đó là lý do những tay vợt giỏi thường có những hành vi trông lạ trước khi giao bóng: họ đang tự điều chỉnh mức kích thích. Nảy bóng nhiều lần là một cách tăng nhịp. Thở chậm là một cách giảm nhịp.

14.3 Nghi thức giữa điểm

Khoảng thời gian giữa hai điểm là hai mươi giây, và nó là tài sản lớn nhất mà bạn không dùng. Hầu hết người chơi dùng hai mươi giây ấy để nghĩ về cú đánh vừa hỏng, hoặc để tức giận, hoặc để lo về điểm tiếp theo. Cả ba đều là cách tiêu năng lượng mà không thu lại gì.

Một nghi thức đơn giản gồm bốn bước. Bước một: quay lưng lại với đối thủ và đi về vạch cuối sân. Bước hai: thở ra dài một lần. Bước ba: chọn một thứ cụ thể cho điểm tiếp theo — giao bóng vào đâu, hoặc trả bóng về đâu. Bước bốn: quay lại và bước vào vị trí.

Giá trị của nghi thức không nằm ở bốn bước ấy, mà ở chỗ nó chiếm chỗ của những suy nghĩ không hữu ích. Bạn không thể nghĩ về cú đánh vừa hỏng nếu bạn đang bận làm bốn việc cụ thể.

14.4 Đoạn phim năm giây

Hình dung là một kỹ năng có thể luyện, và nó hiệu quả nhất khi ngắn. Đừng hình dung cả một điểm bóng; hãy hình dung năm giây.

Trước khi giao bóng, hãy hình dung đường bóng bạn muốn đánh đi qua lưới và rơi vào một vùng cụ thể. Không hình dung kết quả, không hình dung đối thủ đánh trả. Chỉ hình dung đường bóng của bạn, từ lúc vợt chạm bóng tới lúc bóng chạm sân.

Năm giây ấy làm hai việc. Nó đưa sự chú ý của bạn ra khỏi cơ thể và vào mục tiêu, và nó tạo ra một mẫu thần kinh mà cơ thể sẽ bám theo. Nó cũng là một cách giảm mức kích thích mà không cần cố gắng giảm.

14.5 Sự chú ý và bốn ô

Sự chú ý có hai chiều: rộng hay hẹp, và hướng ra ngoài hay vào trong. Bốn tổ hợp cho bốn trạng thái, và mỗi trạng thái phù hợp với một tình huống.

Rộng và hướng ra ngoài là trạng thái bạn cần khi chờ bóng: nhìn cả sân, cả đối thủ, cả hướng di chuyển. Hẹp và hướng ra ngoài là trạng thái khi bóng tới: chỉ nhìn quả bóng. Rộng và hướng vào trong là trạng thái giữa các điểm, khi bạn đánh giá và chọn chiến thuật. Hẹp và hướng vào trong là trạng thái bạn cần tránh trong lúc đánh, vì nó là nơi những lời tự nhủ tiêu cực xuất hiện.

Phần lớn lỗi trong những điểm quan trọng xảy ra vì người chơi bị kẹt ở ô thứ tư đúng vào lúc bóng tới. Họ đang nghĩ về bản thân thay vì nhìn quả bóng. Cách thoát ra rất cơ học: hướng mắt ra ngoài. Nhìn một chi tiết cụ thể trên người đối thủ, hoặc nhìn quả bóng trong tay anh ta.

14.6 Bài tập

Bài một: chơi mười điểm và chỉ thực hiện nghi thức bốn bước giữa mỗi điểm. Không quan tâm thắng thua. Bạn sẽ thấy mình ít mệt hơn ở cuối buổi.

Bài hai: tập hình dung năm giây trước mỗi cú giao bóng trong năm mươi lần. Đếm xem tỷ lệ vào sân thay đổi thế nào so với khi không hình dung.

Bài ba: trong một buổi đấu tập, thử gọi tên trạng thái chú ý của mình sau mỗi điểm. Chỉ cần nhận ra mình đang ở ô nào. Nhận ra là đủ để thoát ra.

Quần vợt những năm tới

15.1 Dữ liệu đã đổi cú đánh thế nào

Hai mươi năm trước, một huấn luyện viên dạy cú thuận tay bằng cách nói “đánh từ thấp lên cao”. Bây giờ, người ta có thể đo chính xác đường vợt, tốc độ đầu vợt, độ xoáy, và độ cao điểm tiếp xúc của từng cú đánh trong một buổi tập. Thông tin ấy đã thay đổi cách dạy, nhưng không theo hướng mà nhiều người nghĩ.

Điều thay đổi lớn nhất không phải là kỹ thuật, mà là sự hiểu biết về cái gì là quan trọng. Khi đo được mọi thứ, người ta phát hiện ra rằng rất nhiều chi tiết được dạy kỹ trong nhiều thập kỷ thực ra không tương quan với hiệu suất. Và một vài thứ bị coi là phụ lại có tương quan rất mạnh.

Ví dụ rõ nhất là độ cao điểm tiếp xúc. Trong nhiều năm, nó được coi là một chi tiết của từng người. Dữ liệu cho thấy nó là một trong những yếu tố dự báo tốt nhất cho tỷ lệ vào sân, và nó có thể cải thiện được bằng những bài tập rất cụ thể.

15.2 Cảm biến và cái bẫy của nó

Bây giờ bạn có thể mua một cảm biến gắn vào cán vợt với giá bằng một buổi học, và nó sẽ cho bạn biết tốc độ vung, điểm tiếp xúc trên mặt vợt, và số lần đánh trong buổi. Nghe rất hấp dẫn, và nó thật sự hữu ích — nhưng chỉ khi bạn biết mình đang tìm gì.

Cái bẫy là ở chỗ: khi có số liệu, bạn bắt đầu tối ưu hóa con số thay vì tối ưu hóa cú đánh. Một người chơi thấy tốc độ vung của mình thấp và cố vung nhanh hơn. Nhưng tốc độ vung thấp thường không phải vấn đề; vấn đề là anh ta đang vung bằng tay thay vì bằng chuỗi. Tăng tốc độ vung sẽ làm cú đánh tệ hơn.

Quy tắc thực dụng: chỉ đo những thứ bạn có bài tập để sửa. Nếu không có bài tập, con số chỉ là một lời nhắc rằng bạn chưa giỏi.

15.3 Sự trở lại của cảm giác

Điều thú vị là khi dữ liệu trở nên phổ biến, những tay vợt giỏi nhất lại nói nhiều hơn về cảm giác. Họ nói về việc cảm nhận bóng trên mặt vợt, về trọng lượng của cú đánh, về việc biết một cú đánh sẽ vào sân trước khi nó rời vợt.

Điều này không mâu thuẫn với dữ liệu. Nó là hệ quả của việc dữ liệu đã giải quyết xong những câu hỏi lớn, để lại những câu hỏi nhỏ mà chỉ cơ thể trả lời được. Khi bạn đã biết đường vợt đúng, câu hỏi tiếp theo là cảm giác nào cho bạn biết mình đang làm đúng — và câu hỏi ấy không có cảm biến nào trả lời được.

Đó cũng là lý do những tay vợt tập võ thuật hoặc tập thái cực quyền thường nói về cảm giác nhiều hơn về thông số. Họ đang luyện đúng cái mà dữ liệu không đo được: khả năng cảm nhận lực đi qua cơ thể mình.

15.4 Điều không thay đổi

Bất kể dụng cụ và dữ liệu thay đổi thế nào, có ba thứ vẫn giữ nguyên. Thứ nhất, bóng vẫn phải qua lưới và rơi trong sân. Thứ hai, bạn vẫn chỉ có hai mươi giây giữa các điểm. Thứ ba, người thắng vẫn là người thắng được nhiều điểm quan trọng hơn, không phải người đánh đẹp hơn.

Ba điều ấy nghe hiển nhiên, nhưng phần lớn sự tiến bộ của một người chơi nghiệp dư đến từ việc chấp nhận chúng. Một cú đánh trông khiêm tốn mà vào sân tám mươi phần trăm số lần sẽ thắng một cú đánh trông đẹp mà vào sân năm mươi phần trăm. Điều này đúng ở mọi trình độ, và nó sẽ vẫn đúng khi cảm biến trở nên chính xác gấp mười lần.

15.5 Bài tập

Bài một: trong một buổi tập, đặt một mục tiêu duy nhất và chỉ đo mục tiêu ấy. Ví dụ: bóng phải qua lưới ở độ cao trên một mét. Không đo gì khác. Bạn sẽ thấy mình tiến bộ nhanh hơn khi chỉ theo dõi một thứ.

Bài hai: đánh hai mươi quả bóng và sau mỗi quả, nói ra cảm giác của mình trước khi nhìn kết quả. Đếm xem bạn đoán đúng bao nhiêu lần. Đây là bài đo cảm giác, và nó là bài duy nhất đo đúng thứ bạn cần ở trình độ cao.

Bài ba: dành một buổi tập không có điện thoại, không có cảm biến, không có đồng hồ. Chỉ đánh bóng và để ý. Bạn sẽ ngạc nhiên vì mình chú ý được nhiều hơn khi không có số liệu.

Phụ lục: bài tập chẩn đoán

16.1 Cách dùng phụ lục này

Phần này được viết để tra cứu, không phải để đọc liền mạch. Bạn tìm triệu chứng của mình, đọc nguyên nhân có khả năng nhất, rồi chọn bài tập tương ứng. Mỗi mục được viết ngắn vì khi bạn đang ở trên sân với một cú đánh hỏng, bạn không cần một bài luận.

Một điều cần nói trước: phần lớn các triệu chứng có nhiều nguyên nhân, và nguyên nhân ghi ở đây là nguyên nhân phổ biến nhất chứ không phải nguyên nhân duy nhất. Nếu bài tập không giúp sau hai tuần, hãy quay lại và thử nguyên nhân thứ hai.

16.2 Sáu triệu chứng thường gặp

Bóng thường xuyên bay dài ra ngoài cuối sân. Nguyên nhân phổ biến nhất không phải là đánh quá mạnh, mà là điểm tiếp xúc quá thấp kết hợp với mặt vợt mở. Khi điểm tiếp xúc thấp, bạn buộc phải đánh bóng đi lên, và góc mặt vợt phải mở để bù. Hai sai số cộng lại thành một quỹ đạo dài. Bài tập: đánh bóng với mục tiêu là độ cao qua lưới ít nhất một mét, và giữ mặt vợt đóng hơn bình thường một chút.

Bóng thường xuyên rơi ngắn, vào giữa sân. Nguyên nhân phổ biến nhất là thiếu chuyển động về phía trước. Bạn đánh bóng khi trọng lượng vẫn còn ở chân sau, nên năng lượng không đi vào bóng. Bài tập: đặt một quả bóng thứ hai ở vị trí bạn cần bước tới, và bắt buộc phải giẫm lên nó trước khi đánh.

Đau mặt trong khuỷu tay sau khi đánh trái tay. Nguyên nhân thường là bạn dùng cẳng tay để tạo lực thay vì dùng vai. Bài tập: đánh trái tay với hai tay nhưng chỉ được xoay vai, không được gập khuỷu cho tới khi vợt đã đi qua bóng.

Đau mặt ngoài khuỷu tay sau khi đánh thuận tay. Nguyên nhân thường là bạn đánh bóng muộn và phải bù bằng cách bẻ cổ tay. Bài tập: đánh bóng sớm hơn một nhịp, và giữ cổ tay ở một góc cố định suốt chuyển động.

Mất thăng bằng khi đánh bóng. Nguyên nhân thường là bước cuối cùng quá dài. Khi bước cuối dài, bạn tới nơi đang lao về phía trước và không thể dừng lại để đánh. Bài tập: đánh bóng với hai chân đặt rộng và bắt buộc phải dừng hẳn trước khi vợt đi tới.

Thường xuyên đánh bóng muộn. Nguyên nhân thường không phải tốc độ chân, mà là lượt xoay vai quá muộn. Bạn bắt đầu xoay khi bóng đã qua lưới. Bài tập: xoay vai ngay khi đối thủ chạm bóng, trước cả khi biết bóng đi đâu.

16.3 Sáu bài tập nền

Bài một — bóng chết: đánh bóng với một quả bóng đã xẹp. Bóng không cho bạn phản lực, nên bạn buộc phải dùng chuỗi. Hai mươi lần mỗi bên.

Bài hai — ba ngón: cầm vợt bằng ba ngón với lực siết tối thiểu. Bạn sẽ đánh hỏng vài quả, rồi cơ thể sẽ tự tìm cách dùng chân.

Bài ba — chân đóng băng: đánh bóng với hai chân hoàn toàn đứng yên. Bạn sẽ thấy rõ mình mất bao nhiêu lực khi không có chân, và đó là thước đo của việc dùng tay quá nhiều.

Bài bốn — một bước: đánh bóng chỉ được phép bước đúng một bước trước khi đánh. Bài này rèn bước điều chỉnh và khả năng chọn vị trí.

Bài năm — nhắm mắt: nhắm mắt khi vợt đã đi qua bóng, và đoán xem bóng rơi ở đâu. Bài này rèn cảm giác về đường bóng, thứ mà dữ liệu không dạy được.

Bài sáu — đếm nhịp: đếm thành tiếng bốn nhịp của cú đánh khi tập chậm. Đây là bài duy nhất trong danh sách này sửa được thứ tự chuỗi, và nó là bài quan trọng nhất.

16.4 Một lịch tập bốn tuần

Tuần một: chỉ làm bài đếm nhịp và bài ba ngón. Mục đích là cảm nhận, không phải kết quả. Đừng quan tâm bóng đi đâu.

Tuần hai: thêm bài chân đóng băng và bài bóng chết. Bắt đầu chú ý tới sự khác biệt giữa cú đánh có chân và cú đánh không có chân.

Tuần ba: thêm bài một bước và bài nhắm mắt. Đây là tuần khó chịu nhất, vì bạn sẽ đánh tệ hơn tuần trước. Đó là dấu hiệu bạn đang thay đổi thứ gì đó thật.

Tuần bốn: quay lại đánh bình thường và ghi lại cảm giác. So sánh với tuần đầu. Nếu bạn thấy cú đánh nhẹ hơn mà bóng đi xa hơn, bạn đã tìm được chuỗi. Nếu không, hãy quay lại tuần một và làm chậm hơn nữa.

Bốn tuần không đủ để thay đổi một cú đánh đã hình thành trong nhiều năm. Nhưng nó đủ để bạn biết mình đang ở đâu, và biết được điều đó là một nửa của việc sửa.

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

NGHỆ THUẬT QUẦN VỢT HIỆN ĐẠI

Cơ học, cú đánh và cách nghĩ trong quần vợt hôm nay

Phạm Đức Hải · Tennis Future Lab