

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

# SÂN THỐNG NHẤT

KHOA HỌC SỐNG VÀ NGHỆ THUẬT TENNIS HIỆN ĐẠI

PHẠM ĐỨC HẢI

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

# MỤC LỤC

- Chương 1 — Động cơ ẩn giấu: biotensegrity, chuỗi động học và vòng xoắn ốc
- Chương 2 — Con mắt Satori: vì sao người chơi đỉnh cao "thấy" bóng trước khi bóng đến
- Chương 3 — Trọng lực động: split-step, cú trượt và nghệ thuật giảm tốc
- Chương 4 — Cờ chớp trên sân bê tông: tại sao bốn cú đánh đầu tiên quyết định trận đấu
- Chương 5 — Khẩu đại bác trên cao: kiến trúc 8 giai đoạn của cú giao bóng động học
- Chương 6 — Cánh cổng sắt: đỡ giao bóng tuyến đầu và hình học tay trái
- Chương 7 — Cú thuận tay hiện đại: năm chuyển động mà mọi forehand đỉnh cao đều có
- Chương 8 — Lưới kiếm cổ điển: trái một tay, sức mạnh xương bả vai và cú slice lướt nhẹ
- Chương 9 — Động cơ của tay không thuận: trái hai tay, phanh hông và tốc độ hành trình
- Chương 10 — Cận chiến nghẹt thở: cú vô-lê đấm thẳng, đôi tay mềm và nghệ thuật chuyển đổi
- Chương 11 — Chinh phục bầu trời: cú lóp xoáy tấn công và cú đập bổ
- Chương 12 — Hủy diệt bằng nhưng lựu: nghệ thuật của cú bỏ nhỏ nguy trang
- Chương 13 — Vận động viên bất khả xâm phạm: sức khỏe gân, bảo vệ khớp và phục hồi
- Chương 14 — Pháo đài nội tâm: bản lĩnh tinh thần, tiebreak và trạng thái tĩnh tại kiểu khắc kỷ
- Chương 15 — Cổ máy vi mô: chuyện gì thực sự xảy ra bên trong khớp của bạn
- Chương 16 — Tâm trí đồng bộ: đội hình đôi, poach và chơi như một



# Chương 1 — Động cơ ẩn giấu: biotensegrity, chuỗi động học và vòng xoắn ốc

---

Có một điều tôi muốn bạn ngẫm kỹ trước khi đọc tiếp, vì nó thay đổi cách bạn nhìn mọi cú đánh còn lại trong cuốn sách này. Khi bạn xem Roger Federer đánh một cú thuận tay, hay Pete Sampras tung cú giao bóng nổi tung, mắt bạn đang bị lừa. Nó cứ dỗi theo cái vệt mờ của mặt vợt, nhưng cây vợt chỉ là đầu sợi roi cuối cùng, ngoan ngoãn làm theo. Cú đánh thật sự đã bắt đầu từ hàng trăm mili-giây trước đó, sâu tận lòng bàn chân.

Gần như ai cầm vợt lần đầu cũng mắc chung một lỗi. Thấy bóng bay tới, họ căng người, nắm chặt cán vợt như muốn bóp nghẹt nó, rồi vung tay đánh bóng chỉ bằng vai và tay. Kết quả thì bạn biết rồi, dù chưa từng nghĩ tại sao: bóng rơi ngắn và vô hồn, cú đánh cảm giác cứng đờ, giật cục, và chỉ sau vài tháng khuỷu tay bắt đầu la mỗi lần cầm vợt lên. Đó là tennis elbow, những vết rách vi mô tích tụ dần vì cánh tay phải gánh một công việc nó chưa bao giờ được sinh ra để làm.

## Cánh tay đang lừa bạn

Cánh tay đánh bóng của bạn gần như không tự tạo ra năng lượng tiến về phía trước. Nó không phải động cơ. Nó là một cây roi, một ống dẫn đàn hồi có nhiệm vụ duy nhất là truyền và giải phóng lực đã được tạo ra ở nơi khác. Video tốc độ cao và cảm biến lực, kiểu công trình mà John Yandell, Howard Brody hay Mark Kovacs dành cả sự nghiệp để làm, chứng minh điều này rất cụ thể. Xem Jannik Sinner hay Carlos Alcaraz đánh một cú rally 85 dặm/giờ, khoảng một nửa năng lượng của quả bóng đó, chừng 51 đến 54%, đến từ mặt đất và đôi chân. 30% nữa được nhân lên qua thân người khi nó xoay mở. Vai đóng góp khoảng 10%. Cẳng tay và cổ tay? Chỉ 6 đến 8%. Chúng không phải nguồn lực, chúng là van căn chỉnh, là cò súng giải phóng thứ đã được xây dựng sẵn từ trước.

Vậy nên nếu nền tảng của bạn chết, nếu đôi chân không nạp lực, nếu mặt đất không được tận dụng, thì cú đánh của bạn cũng chết theo, dù cánh tay có gắng sức đến đâu. Và vai với khuỷu tay bạn sẽ là người trả giá. Hãy hình dung một chuỗi sáu mắt xích: mặt đất, đầu gối và hông, thân và lõi, vai và xương bả vai, cẳng tay và cổ tay, rồi cuối cùng là đầu vợt. Năng lượng phải đi qua từng mắt xích đó, theo đúng thứ tự, thì cây roi mới bật ra đúng cách ở cuối.

## Vì sao hông phải phanh gấp

Đây là phần gần như không ai giải thích rõ, và nó chính là đòn bẩy lớn nhất bạn có để tạo lực một cách nhẹ nhàng: đoạn gần phải giảm tốc thì đoạn xa mới tăng tốc được. Nghĩ về một cây roi da. Người cầm roi không cố vung đầu roi cho nhanh, về mặt vật lý chỉ bằng cánh tay thôi thì không thể làm được. Thay vào đó họ giật mạnh phần cán nặng về phía trước rồi dừng đột ngột. Cú dừng đó tạo ra một làn sóng chạy dọc sợi da thon dần, và khi sóng chạm đến đầu roi mỏng như giấy, đầu roi đó bay nhanh hơn cả tốc độ âm thanh. Đó là tiếng chát bạn nghe.

Trong cú thuận tay của bạn, hông trước chính là cán roi đó. Khi Novak Djokovic nạp lực vào một cú thuận tay đứng mở, anh đẩy khoảng 2.200 newton xuống qua chân sau vào mặt sân, tương đương hơn hai lần rưỡi trọng lượng cơ thể, đẩy thẳng xuống đất. Khi anh xoay mở người, hông quay về

phía lưới với tốc độ hơn 450 độ mỗi giây. Nhưng điều camera tốc độ cao ghi lại được, khoảng 40 mili-giây trước khi anh chạm bóng, là hông trước đó không tiếp tục quay. Nó đâm sầm vào một bức tường vô hình và phanh lại hơn 80% gần như ngay lập tức.

Cú phanh đó là công cơ bắp thực sự, cơ mông và cơ liên sườn phía trước siết chặt giữ xương chậu đứng yên. Vì động lượng quay phải đi đâu đó, nó không biến mất mà được chuyển giao lên đoạn nhẹ hơn, nhanh hơn phía trên: ngực, bản thân nó cũng đạt khoảng 700 độ/giây trước khi phanh lại và chuyển động lượng lên cánh tay và cây vợt, lúc này đang bay qua bóng với tốc độ hơn 2.400 độ/giây. Đây là lý do lời khuyên "cứ xoay người qua bóng" thực ra rất tệ nếu bạn làm theo nghĩa đen. Nếu hông cứ tiếp tục quay xuyên suốt lúc tiếp xúc, bạn rò rỉ hết động lượng đã tích lũy thay vì giải phóng nó. Điều bạn cần học là điểm tựa giảm tốc: tăng tốc phần gốc, phanh phần gốc, rồi để đầu roi bay tự do.

## Cơ thể không được xây dựng như trong sơ đồ xương

Suốt phần lớn thế kỷ 20, khoa học thể thao coi cơ thể như một cỗ máy làm từ xương cứng đóng vai trò đòn bẩy, với cơ bắp là những động cơ riêng biệt kéo chúng. Mô hình gọn gàng, nhưng sai, hoặc ít nhất thiếu sót nghiêm trọng. Đó là một phần lý do nhiều phương pháp huấn luyện truyền thống chỉ ra tay và vai như những bộ phận rời rạc thay vì một hệ thống liên tục duy nhất.

Bức tranh chính xác hơn, do các nhà nghiên cứu như Stephen Levin và Thomas Myers phát triển, gọi là biotensegrity. Trong một cấu trúc tensegrity, các phần cứng, tức xương của bạn, không bao giờ đẩy trực tiếp vào nhau. Chúng trôi nổi, treo lơ lửng bên trong một mạng lưới liên tục của mô liên kết đã được căng sẵn: cân cơ (fascia), gân, dây chằng. Vậy nên khi bạn nện lực vào chân sau lúc giao bóng hay đánh thuận tay, lực căng đó không gói gọn ở bắp chân. Nó lan đi, lên qua gân Achilles, vào cơ mông, chéo qua lưng qua lớp cân thắt lưng ngực, sang cơ lưng xô đối diện, ra vai đánh bóng rồi vào cánh tay. Một tấm lưới xoắn ốc liên tục, không phải chuỗi các bộ phận rời.

Điều đáng kinh ngạc là mô hình này đã được vẽ ra từ hơn 400 năm trước, không phải trong phòng thí nghiệm cơ sinh học, mà trong Trần Thức Thái Cực Quyền, dưới cái tên Triền Ty Kinh, hay năng lượng cuộn tơ. Các bậc thầy xưa không nói về sự co cơ riêng lẻ. Họ nói về việc chìm trọng tâm xuống Đan Điền, vài ngón tay dưới rốn, rồi cuộn mở một vòng xoắn ốc liên tục từ chân, qua cột sống, ra đến đầu ngón tay. Cuốn Thái Cực Kinh viết một câu chỉ dẫn mà thành thật mà nói không thua gì bất cứ nhà cơ sinh học hiện đại nào: "Gốc ở chân, phát ra từ chân, điều khiển bởi eo, biểu hiện qua ngón tay. Từ chân đến eo phải hợp thành một hơi thở liên tục."

Chuyển điều đó sang sân tennis, bạn có ba ý đơn giản. Cái gốc: chân sau nện lực vào mặt sân, đẩy lực ngược lên qua cơ thể. Người điều khiển: hông và lưng dưới cuộn vào rồi mở ra quanh một trục ổn định, bạn muốn có độ căng khoảng 45 đến 55 độ giữa hông và vai ở đỉnh điểm nện lực. Sự biểu hiện: một cánh tay thực sự thả lỏng, lực nắm chỉ 2 trên 10, bật qua bóng như một dải lụa được búng nhẹ, chứ không phải như cây gậy bị vung ra. Khi bạn cảm nhận được điều này thay vì chỉ dùng sức, bạn không còn đánh bóng nữa. Bạn để một làn sóng bắt đầu từ chân đến gập bóng với khối lượng thực sự phía sau nó, và khớp của bạn hầu như không cảm nhận cú va chạm.

## Vì sao bạn vung nhanh mà không thấy như đang cố gắng

Bạn có để ý những tay vợt giỏi nhất mà bạn từng xem trực tiếp không hề trông như đang vung mạnh không? Đó không phải ảo giác, cũng không chỉ là kỹ thuật vượt trội. Đó là một hiện tượng cơ

học cụ thể gọi là chu kỳ căng rút ngắn (stretch-shortening cycle). Khi một cơ và gân của nó bị kéo căng nhanh, bị nạp lực lệch tâm, hai điều xảy ra cùng lúc. Thứ nhất, chính gân đó cùng một loại protein đàn hồi gọi là titin tích trữ năng lượng cơ học thật sự, giống như một cây cung đã kéo căng. Thứ hai, hệ thần kinh phát hiện sự kéo căng đột ngột qua các cảm biến trong cơ và bắn ra một phản xạ không tự chủ, huy động thêm sợi cơ tự động, mà bạn không cần nghĩ tới.

Nhưng có một cái bẫy, và đó là lý do nhịp điệu quan trọng đến vậy. Nếu quá nhiều thời gian trôi qua giữa lúc căng và lúc giải phóng, hơn khoảng một phần tư giây, năng lượng tích trữ đó rò rỉ ra thành nhiệt. Nó mất luôn. Đây chính xác là lý do những tay đánh bóng giỏi nhất chưa bao giờ dừng lại hay khựng lại ở cuối vòng lăng vợt ra sau. Xem Alcaraz hay Federer ở tốc độ chậm, cây vợt rơi vào cái khe như một chuyển động liên tục, hình vòng lặp. Các cơ xoay ngoài của vai, ngực, cơ liên sườn, tất cả bị kéo căng trong một khoảng cực ngắn, khoảng 120 đến 180 mili-giây, trước khi bật ngược lại. Đó không phải sức mạnh từ đốt cơ bắp. Đó là lò xo gân được khai thác miễn phí.

## Cây vợt và dây cũng là một phần của chuỗi

Tất cả sinh học đó cuối cùng phải chuyển giao năng lượng cho một món thiết bị, và vật lý của cây vợt cùng mặt dây quan trọng hơn nhiều người tưởng. Con số 315 gram ghi trên hộp hầu như không ảnh hưởng đến cảm giác khi vung. Điều quan trọng là trọng lượng vung (swingweight): khối lượng phân bố thế nào so với chỗ bạn cầm. Chỉ thêm ba gram bằng chì ở vị trí 12 giờ trên đầu vợt, trọng lượng vung tăng thêm khoảng 9 đến 10 điểm. Trọng lượng vung tăng thêm đó giữ cho khung vợt không bị hất ngược lại trong khoảnh khắc va chạm 4 đến 5 mili-giây với bóng, để nhiều động lượng truyền vào cú đánh thay vì bị hấp thụ bởi việc khung vợt bị xoắn lệch.

Thêm trọng lượng ở vị trí 3 và 9 giờ thay vì 12 giờ làm một việc khác, nó chống lại việc khung vợt bị xoắn khi đánh trúng lệch tâm, tạo nên một điểm ngọt hiệu quả lớn hơn và bảo vệ cổ tay khỏi những đợt sốc rung mạnh. Rồi còn dây bật lại (string snapback), điều khiến nhiều người bất ngờ. Video 500 khung hình/giây cho thấy mặt dây polyester hiện đại không chỉ biến dạng thẳng ra sau. Các dây dọc bị lệch sang ngang, trượt qua dây ngang, vì polyester rất trơn. Trong 1,5 mili-giây cuối của cú tiếp xúc, những sợi dây bị lệch đó bật trở lại vị trí như một cái ná được thả, và riêng cú bật lại đó thêm vào khoảng 800 đến 1.200 vòng/phút xoáy lên trên bất cứ thứ gì đường vung của bạn đã tạo ra. Mặt dây vợt của bạn đang âm thầm làm công việc tạo xoáy thực sự.

## Đọc vị chỗ rò rỉ

Khi có gì đó không ổn trong cú đánh, triệu chứng bạn nhìn thấy hiếm khi là nơi vấn đề thực sự nằm. Cách tôi truy ngược các lỗi thường gặp về đúng nguồn gốc của chúng thế này. Nếu tay bạn mỏi và bạn biết mình đang dùng tay đánh bóng, nghĩa là bạn không nạp lực từ mặt đất, thân trên vung trước khi hông kịp mở ra. Sửa bằng cách chìm trọng tâm thấp hơn khoảng 10cm vào gót chân sau, cảm nhận mặt đất đẩy hông trước khi tay rời khỏi cái khe.

Nếu bóng bay dài mà gần như không có xoáy, ngực bạn mở quá sớm và quá phẳng trước khi tiếp xúc, xóa mất động tác chải bóng đi lên. Giữ vai không thuận hướng về khu vực tiếp xúc lâu nhất có thể, để cánh tay bật qua trong khi thân người vẫn giữ nguyên vị trí. Đau nhói ở mặt ngoài khuỷu tay thường do nắm vợt quá chặt, mức 9 hay 10 trên 10, kết hợp với đánh muộn sau người. Giảm lực nắm xuống 2 trên 10 khi nạp lực, đưa điểm tiếp xúc ra xa hơn khoảng 30cm phía trước hông trước. Và nếu bóng cảm giác yếu, bị đẩy chứ không có lực bật, bạn đang thất bại trong việc giảm tốc,

hông cứ quay xuyên suốt lúc tiếp xúc mà không có gì để phanh. Hãy hình dung một cột thép cắm ở hông trước, cắm chặt chân trước, khóa hông lại, và để nó bật đầu vợt đi qua.

### **Ba bài tập để cảm nhận điều này thật sự**

Bài đầu tiên, ném bóng y tế kiểu giảm tốc. Lấy một quả bóng y tế hai tay nặng 2 đến 3kg. Vào tư thế đứng mở trên vạch cuối sân, nạp lực vào chân sau, cuộn xương chậu khoảng 45 độ, rồi ném bóng về phía tường cách khoảng 4 mét bằng động tác xoay ném. Mấu chốt là khoảnh khắc ngay sau khi thả bóng: dồn hết sự tập trung vào việc phanh hông trước ngay lúc bóng rời tay. Nếu hông cứ tiếp tục quay và bạn mất thăng bằng, đó là dấu hiệu chưa phanh đúng. Bạn nên cảm thấy lõi cơ kích hoạt mạnh để bật bóng ra.

Bài hai, roi lông vũ hai ngón. Cầm vợt chỉ bằng ngón cái và ngón trỏ, lực nắm thực sự lỏng cỡ 1,5 trên 10. Tập rally cuối sân với bạn tập ở tốc độ 50%. Chú ý xem cổ tay tự làm gì: khi hông đẩy về phía trước, nó nên tự nhiên trễ lại phía sau thành một góc gấp sâu, rồi bật qua khi giải phóng mà bạn không cần cố ép. Không hề có căng thẳng ở cẳng tay. Bài ba, kiểm tra tiếng vút khi cầm vợt lộn ngược. Lật ngược cây vợt, cầm ngay dưới đầu vợt, rồi vung phần cán trần đó qua không khí như một cây roi. Lắng nghe tiếng vút to nhất xảy ra ở đâu trong vòng cung. Nếu nó ở phía sau cơ thể, bạn đang rò rỉ năng lượng quá sớm. Điều bạn muốn là tiếng vút đạt đỉnh khoảng 15cm phía trước hông trước, đúng chỗ quả bóng thực sự chờ bạn.

## Chương 2 — Con mắt Satori: vì sao người chơi đỉnh cao "thấy" bóng trước khi bóng đến

Tôi muốn bắt đầu bằng việc phá bỏ một điều mà gần như ai cũng từng được dạy từ buổi học đầu tiên: nhìn bóng chậm dần. Nghe thì rất hợp lý. Huấn luyện viên nào cũng nói câu này, kể cả người đã dạy bạn. Nhưng có một vấn đề, về mặt sinh lý học, điều đó là bất khả thi.

Mắt bạn chỉ theo dõi mượt mà một vật đang di chuyển với tốc độ tối đa khoảng 100 đến 120 độ mỗi giây. Đó là giới hạn của cái gọi là theo dõi mượt (smooth pursuit). Nhưng khi quả bóng lọt vào 15 feet cuối cùng của đường bay hướng về phía bạn, nó đi qua tầm nhìn của bạn với tốc độ hơn 500 độ mỗi giây, nhanh hơn nhiều lần so với khả năng xoay của nhãn cầu. Dù bạn có tập trung đến đâu cũng không đổi được điều đó. Mắt bạn đơn giản là không thể theo kịp bóng cho đến tận khi nó chạm dây. Vậy những tay vợt giỏi nhất thế giới thực sự đang làm gì?

### Vì sao người chơi đỉnh cao thấy bóng trước khi bóng đến

Nhà nghiên cứu John Yandell đã trả lời câu hỏi này bằng cách quay phim Roger Federer ở 250 khung hình/giây, camera chỉ tập trung vào đầu và mắt anh. Những gì ông phát hiện thay đổi hoàn toàn cách chúng ta hiểu về thị giác trong tennis. Federer không hề theo dõi bóng đến tận điểm tiếp xúc. Khoảng 150 mili-giây trước khi anh đánh bóng, mắt anh nhảy tới trước và khóa vào điểm trong không gian mà anh dự đoán sẽ tiếp xúc bóng. Sau đó đầu anh hoàn toàn đứng yên, và giữ nguyên như vậy thêm 150 đến 200 mili-giây sau khi bóng đã rời mặt vợt.

Trạng thái đứng yên đó có một cái tên trong khoa học thể thao: Quiet Eye, tức Mắt Tĩnh, khái niệm do Joan Vickers khởi xướng. Đây là dấu hiệu thị giác rõ ràng nhất, lặp đi lặp lại, phân biệt vận động viên đỉnh cao với phần còn lại, xuất hiện ở nhiều môn từ ném phạt bóng rổ đến putt golf. Trong tennis, nó nghĩa là khóa ánh mắt vào vùng tiếp xúc và giữ nguyên ở đó, không đuổi theo bóng, không liếc nhìn đối thủ, chỉ đơn giản là neo mắt vào một điểm mà trong một khoảnh khắc chỉ là không khí trống rỗng.

Đây là điều xảy ra khi người chơi không làm được điều này. Người chơi nghiệp dư theo dõi bóng bằng những chuyển động mắt giật cục, và trong 50 mili-giây cuối trước khi tiếp xúc, họ ngẩng đầu lên để liếc lướt hoặc vị trí đối thủ. Việc ngẩng đầu đó không chỉ là thói quen xấu, nó thực sự làm dịch chuyển cột sống cổ, nâng vai đánh bóng lên vài inch, và làm nghiêng mặt vợt đi vài độ so với đúng hướng. Đó chính là cơ chế của một cú đánh hỏng. Bạn không cần đoán vì sao bóng bay chệch ba feet ra ngoài, đầu bạn đã ra lệnh cho vai di chuyển trước cả khi bóng rời khỏi dây vợt.

### Vì sao đầu bạn phải luôn giữ thẳng bằng

Hãy nhìn Carlos Alcaraz chạy ngang đuổi một quả bóng, thân trên rung lắc, chân dồn lực mạnh xuống mặt sân, và để ý rằng mắt anh dường như chưa bao giờ rung lắc. Thế giới thị giác của anh vẫn ổn định như thể được quay bằng Steadicam. Sự ổn định đó đến từ một trong những phản xạ nhanh nhất cơ thể, gọi là phản xạ tiền đình mắt (vestibulo-ocular reflex, viết tắt VOR).

Cơ chế đại khái thế này: khi đầu tăng tốc, chất lỏng bên trong các ống bán khuyên của tai trong dịch chuyển và uốn cong những tế bào lông siêu nhỏ. Tín hiệu truyền thẳng đến thân não, rồi thân não phát tín hiệu ngược lại cho cơ mắt để xoay mắt theo hướng ngược lại chính xác với chuyển động của đầu, triệt tiêu nó đi. Toàn bộ vòng lặp diễn ra trong chưa đến 10 mili-giây, nhanh hơn gần như mọi thứ khác hệ thần kinh làm.

Nhưng hệ thống này có một điều kiện để hoạt động tốt nhất: đường ngắm của mắt cần giữ tương đối song song với đường chân trời sân, trong khoảng năm độ, dù bạn có khuỵu gối thấp đến đầu hay trượt mạnh vào góc sân thế nào. Nghiêng đầu sang một bên khi lao người làm rối loạn sự cân chỉnh đó. Não bạn phải tiêu tốn thêm năng lượng xử lý chỉ để dung hòa các tín hiệu mâu thuẫn, khả năng nhận biết chiều sâu bị ảnh hưởng thực sự, và nhịp điệu cú đánh cũng đi theo. Đây là lý do các huấn luyện viên kiên quyết về việc giữ đầu thẳng, ngay cả khi phần còn lại cơ thể đang vận vẹo với tới bóng. Không phải vì tư thế đẹp, mà để bảo vệ hệ thống duy nhất giữ thị giác ổn định khi di chuyển nhanh.

## **Đọc vị cú giao bóng và đọc bóng trước khi nảy**

Làm sao Djokovic có thể đỡ được một cú giao bóng 140 dặm/giờ rơi chính xác vào giữa sân? Anh không phản ứng với bóng. Thực ra là không. Anh đang đọc cơ thể người giao bóng trước cả khi bóng được đánh, rồi dự đoán nơi bóng sẽ rơi ngay sau đó.

Phần đầu gọi là khả năng dự đoán, và nó bắt đầu sớm hơn bạn nghĩ. Hệ thị giác của người đỡ giao bóng bắt đầu tiếp nhận tín hiệu khoảng 100 mili-giây trước cả khi vợt chạm bóng. Những tay đỡ giao đỉnh cao đọc những thứ như vị trí tung bóng, góc nghiêng của lồng ngực và vai trước người giao, độ sâu khuỵu gối trước khi đạp chân. Kết hợp những tín hiệu đó, họ đoán hướng giao bóng với độ chính xác trên 80% trước cả khi bóng rời mặt vợt.

Phần hai xảy ra ngay khoảnh khắc bóng được đánh. Thay vì theo dõi bóng suốt đường bay, mắt người đỡ giao thực hiện một cú nhảy rất nhanh, gọi là saccade, thẳng đến điểm trên sân mà não tính toán bóng sẽ nảy, đến nơi đó trước bóng khoảng 150 mili-giây. Trong lúc mắt nhảy như vậy, bạn thực sự bị mù trong vài mili-giây, gọi là ức chế saccade, nhưng não bạn không cần luồng hình ảnh đó, nó đã đang chạy một mô phỏng nội bộ về đường bay, độ xoáy và tốc độ, rồi tự lấp đầy khoảng trống. Khi bóng thực sự đến, mắt bạn đã chờ sẵn ở đó rồi. Bạn thấy điểm nảy trước khi nó xảy ra, vì não bạn đã dựng sẵn nó trước cả khi mắt kịp làm điều đó.

## **Làm yên tiếng nói trong đầu bạn**

Năm 1974, cuốn *The Inner Game of Tennis* của W. Timothy Gallwey đặt tên cho một điều mà mọi tay vợt đều từng cảm nhận nhưng khó diễn đạt thành lời. Gallwey mô tả hai tâm trí cùng tồn tại trong đầu bạn khi ra sân. Cái đầu, ông gọi là Bản Ngã 1, là nhà phê bình nội tâm. Nó nói bằng lời, phán xét, liên tục thuyết trình: đừng để thua, giữ chắc cổ tay, đừng giao lỗi kép. Cái thứ hai là Bản Ngã 2, hệ thống rộng lớn, im lặng, tự động được xây dựng qua nhiều năm luyện tập, điều khiển hàng trăm cơ bắp với độ chính xác mà không suy nghĩ có ý thức nào làm được. Bản Ngã 2 đã biết cách đánh cú đó rồi. Vấn đề là Bản Ngã 1 không chịu tránh đường.

Khi áp lực tăng cao, điểm break-point, tỉ số 4-5 ở set ba, Bản Ngã 1 có xu hướng ồa vào và giành quyền kiểm soát. Và điều thực sự xảy ra trong cánh tay bạn lúc đó gần như mang tính cơ học: các cơ bắt đầu co đồng thời, bắt tay trước và bắt tay sau cùng co một lúc, khóa cứng cẳng tay và

đóng băng chuỗi chuyển động trơn tru mà bình thường bạn tin tưởng không cần nghĩ. Tennis Pháp có một cái tên cho hiện tượng này, *petit bras*, cánh tay ngắn. Đây không phải hồi hộp theo nghĩa cảm xúc mơ hồ, đây là tâm trí có ý thức của bạn đang trực tiếp kẹt cứng cú vung vợt của chính mình.

Mục tiêu, điều mọi tay vợt đỉnh cao theo đuổi dù họ có diễn đạt thể hay không, chính là trạng thái mà Thiền gọi là *satori*, một trạng thái nhận thức tự nhiên, không gắng sức, hay *mushin*, vô tâm. Khi nhà phê bình nội tâm cuối cùng im lặng, người chơi mô tả cảm giác thời gian như chậm lại và quả bóng trông to hơn, như thể đang trôi lơ lửng. Cơ thể chỉ đơn giản chuyển động, và chuyển động đúng, vì cuối cùng bạn đã ngừng cản trở chính mình.

Cách Gallwey đạt trạng thái đó lại đơn giản đến bất ngờ: khi bóng nảy trên sân của bạn, hãy nói nảy trong đầu; khi bóng chạm dây vợt, hãy nói chạm. Chỉ vậy thôi. Nghe có vẻ quá nhỏ để có tác dụng, nhưng nó hiệu quả vì nó cho não trái đang lải nhải của bạn một nhiệm vụ thuần cảm giác, đơn giản, không để lại chút băng thông nào cho sự phán xét hay lo lắng. Cho Bản Ngã 1 một việc vô hại để làm, và Bản Ngã 2 sẽ tự do làm việc không bị quấy rầy.

## Những gì cần để ý, và cách khắc phục

Nếu đầu bạn ngẩng lên sớm để liếc lưới hoặc đối thủ, bạn sẽ đánh hỏng và tiếp xúc sai ngay cả với những quả bóng dễ. Ép mắt giữ nguyên tại điểm tiếp xúc trong trọn một giây sau khi bóng đã đi. Nếu mắt bạn đuổi theo bóng bằng những chuyển động giật cục thay vì dự đoán, bạn liên tục đoán sai bóng rơi sâu hay ngắn. Tập cho mắt nhảy thẳng từ mặt vợt đối thủ đến vùng bóng nảy trong một chuyển động, thay vì theo dõi cả đường bay.

Nếu cánh tay bạn cứng lại và đẩy bóng rụt rè ở những điểm quan trọng, cú đánh bị gò bó, giảm tốc đúng lúc bạn cần dứt khoát nhất. Hãy thở mạnh ra khi tiếp xúc bóng, tiếng hự không phải để phô diễn, nó thực sự giúp ngăn tâm trí làm đóng băng cơ bắp. Còn nếu phản xạ của bạn rõ ràng chậm lại ở set ba, bạn trở nhịp với những quả bóng bình thường xử lý dễ dàng, hãy đưa thêm bài tập thị giác nhấp nháy (*stroboscopic*) vào một buổi tập mỗi tuần. Những khoảng chớp tắt che khuất thị giác giúp rèn trí nhớ thị giác luôn sắc bén ngay cả khi mệt mỏi.

## Hai bài tập đáng để thực sự luyện

Bài tập bóng đánh số. Lấy một tá bóng tennis và viết những con số đậm, từ một đến sáu, bằng bút marker đen và đỏ trên hai nửa đối diện của mỗi quả bóng. Nhờ huấn luyện viên hoặc bạn tập chuyển bóng cho bạn từ phía bên kia lưới với độ xoáy và tốc độ khác nhau, và gọi to cả số lẫn màu trước khi bóng nảy trên sân của bạn. Nghe có vẻ đơn giản, thậm chí hơi buồn cười, nhưng nó buộc mắt bạn phải khóa ngay vào trục xoay của bóng, đó chính xác là kỹ năng bạn đang cố xây dựng.

Bài tập đóng băng hai giây. Trong lúc tập đánh bóng nền thông thường, chọn một điểm trên sân, một cái cone, một dấu vạch, bất cứ thứ gì, làm điểm tham chiếu vùng tiếp xúc của bạn. Sau mỗi cú đánh bóng nền, giữ đầu hoàn toàn đứng yên và mắt khóa vào vùng tiếp xúc trống rỗng đó cho đến khi cú trả bóng của bạn tập đã nảy trên sân của họ. Ban đầu nó sẽ cảm thấy không tự nhiên, gần như gượng ép. Đó chính là mục đích. Bạn đang ghi đè lên bản năng liếc nhìn, và với đủ số lần lặp lại, điều này sẽ trở thành mặc định mới thay vì thứ bạn phải nhớ để làm giữa chừng pha bóng.

## Chương 3 — Trọng lực động: split-step, cú trượt và nghệ thuật giảm tốc

Hãy hình dung hai tay vợt đang khởi động trước một trận đấu. Một người đứng bất động ở vạch cuối sân, chờ đợi. Người còn lại gần như đang nảy nhẹ lên xuống, một cú nhún nhỏ, êm ái, lặp đi lặp lại, chưa canh theo nhịp gì cụ thể. Rồi đối thủ đánh bóng. Người đứng yên phải vượt qua chính sự bất động của mình trước khi có thể di chuyển, giống như đẩy một chiếc xe chết máy. Còn người đang nhún thì đã ở trong trạng thái rơi rồi. Bước đầu tiên của họ không phải là một cú đẩy, mà là một cú bắt lấy đà rơi.

Đó chính là bí mật đằng sau khả năng di chuyển của các tay vợt đỉnh cao, và nó không nằm ở tốc độ. Nó nằm ở trọng lực.

### Vì sao split-step thực sự hiệu quả

Đây là điều phần lớn người chơi phong trào hiểu sai về split-step: họ nghĩ đó là một cú nhảy. Không phải vậy. Nếu bạn xem Djokovic hay Alcaraz ở tốc độ chậm, cú nhún đó xảy ra trước khi đối thủ chạm bóng, sớm hơn khoảng ba phần trăm giây, nhanh hơn cả tốc độ bạn có thể chủ động quyết định làm gì đó. Ngay lúc đối thủ đánh bóng, tay vợt đỉnh cao đã đang trong quá trình rơi xuống. Ngay khi chân chạm sân, họ đọc hướng bóng và bung người sang ngang.

Vì sao việc rơi lại có ích? Bởi vì một cơ thể đang đứng yên thì nặng nề và ì. Để đi từ đứng yên sang chạy nước rút, bàn chân bạn phải đập xuống sân đủ mạnh để thắng cả trọng lượng cơ thể lẫn quán tính, điều đó rất chậm. Nhưng trong khoảnh khắc bạn đang rơi ra khỏi cú nhún, cơ thể gần như không còn trọng lượng. Gần như không có lực nào ép xuống mặt sân. Và những thứ không trọng lượng thì rất dễ đổi hướng. Đó chính là khoảnh khắc ngắn ngủi mà các tay vợt đỉnh cao săn tìm, lúc đổi hướng gần như không tốn chi phí gì.

Khi chân tiếp đất sau cú nhún, ba việc xảy ra gần như cùng lúc: tư thế đứng mở rộng ra tạo nền tảng vững, chân trước xoay góc về phía sắp di chuyển tới, và các cơ bắp chân, đùi, vốn đang bị kéo căng như một chiếc lò xo nén, bung ra cùng lúc. Chính sự bung ra đó mới tạo nên bước đầu tiên bùng nổ, chứ không phải nỗ lực cơ bắp từ tư thế đứng yên.

Hãy thử điều này: đừng chạy theo việc nhảy cao bao nhiêu khi split-step. Hãy chạy theo thời điểm. Một split-step tốt gần như chỉ vừa rời khỏi mặt sân, cỡ chiều cao vài đồng xu chồng lên nhau. Nếu bạn thấy mình bật lên khá cao khi split-step, bạn đang mắc sai lầm ngược lại với người đứng bất động: giờ bạn đang lơ lửng bất lực trong một phần tư giây, không có chút bám sân nào, và trước một cú đánh nhanh, phẳng thì đó là cả một thế kỷ. Mục tiêu không phải là thời gian lơ lửng trên không. Mục tiêu là một cú rơi nhanh, êm, canh đúng thời điểm đối thủ chạm bóng.

### Trượt trên sân cứng không liều lĩnh

Phần lớn lịch sử quần vợt, trượt sân chỉ dành cho sân đất nện. Thử trượt trên sân cứng và bạn dễ bong gân mắt cá hoặc rách đế giày. Rồi Djokovic, Clijsters, và Alcaraz khiến việc trượt trên sân

cứng trông hoàn toàn bình thường, và giờ đây đó là một kỹ năng mà bất kỳ tay vợt di chuyển tốt nào cũng cần có.

Đây là điều khiến nó hiệu quả thay vì làm hỏng mắt cá chân: một mặt sân cứng bám chặt hơn khi bạn đứng yên so với khi đang di chuyển. Ngay khi bàn chân bắt đầu trượt thay vì bám, độ ma sát bên dưới giảm rõ rệt. Bí quyết là bạn không cố đánh bại ma sát, bạn đang tận dụng việc một bàn chân đang chuyển động thì trượt dễ hơn một bàn chân đặt cố định.

Phần thực sự quan trọng với mắt cá chân của bạn là góc độ. Đặt bàn chân trượt ở góc khoảng 40 đến 45 độ so với mặt sân, hãy nghĩ nó như một chiếc ván trượt tuyết cắt ngang qua tuyết, chứ không phải đâm thẳng xuống. Nếu bạn đặt chân vuông góc với hướng di chuyển, để giày sẽ bám chặt vào mặt sân thay vì trượt đi, và đó chính xác là cách bạn làm rách dây chằng. Giữ phần lớn trọng lượng, khoảng 70%, trên chân trụ phía sau, và để chân trước trượt về phía trước như một lưỡi dao, trượt khoảng một đến một mét rưỡi trước khi bạn ổn định lại.

Cái lợi lớn hơn cả việc trông đẹp mắt. Vì bạn có thể đánh bóng trong lúc vẫn đang giảm tốc thay vì phải dừng hẳn lại trước, việc trượt sân cho bạn thêm khoảng một phần ba giây thời gian hồi phục. Đó là sự khác biệt giữa một cú đánh phòng thủ tuyệt vọng và một pha phản công có kiểm soát từ cùng một góc sân.

## Dừng lại khó hơn bắt đầu

Đây là một sự thật khiến nhiều người chơi bất ngờ: thắng điểm thực ra không nằm ở việc bạn tăng tốc nhanh thế nào. Nó nằm ở việc bạn dừng lại tốt ra sao, dứt khoát, lặp đi lặp lại, mà đầu gối không phải trả giá.

Khi bạn chạy nước rút đuổi một quả bóng vào góc sân, lực dồn qua chân ở bước đặt chân cuối có thể lên tới gấp bốn lần trọng lượng cơ thể. Nếu chỉ mỗi đầu gối phải hấp thụ toàn bộ lực đó ở mỗi lần chạy nước rút, bạn sẽ không trụ nổi hết một trận đấu, chứ đừng nói cả một mùa giải. Gân bánh chè đơn giản không được thiết kế để chịu tải đó một mình.

Vì vậy cơ thể không để đầu gối gánh một mình. Những tay vợt di chuyển giỏi phân tán lực sốc qua ba khớp theo một chuỗi phối hợp, gần giống hệ thống giảm xóc xe hơi hấp thụ một ổ gà theo từng giai đoạn thay vì cùng một lúc. Mắt cá chân chịu đầu tiên, bẻ cong và uốn để hấp thụ khoảng một phần ba lực va chạm. Đầu gối gập sâu tiếp theo, dao động từ 45 đến 90 độ, và cơ lớn ở mặt trước đùi (vastus lateralis) làm phần việc nặng nhất, hấp thụ gần 40%. Hông hoàn tất công việc, gập ra sau và để cơ mông chịu phần còn lại.

Vì mắt cá, đầu gối và hông đều gập theo trình tự thay vì chỉ đầu gối một mình gồng gánh, lực được phân bổ vào những nhóm cơ lớn nhất, khỏe nhất, cơ mông và cơ đùi, thay vì tập trung vào sụn và gân. Đó là điều bảo vệ đầu gối bạn suốt cả sự nghiệp, và cũng là điều nạp năng lượng cho bạn để bật ngược trở lại trung tâm sân một cách đàn hồi.

## Trở về trung tâm sân

Sau khi đánh xong cú đánh của mình, bạn có một khoảnh khắc để quyết định: làm sao để trở về vị trí hồi phục? Nếu bạn chỉ di chuyển một quãng ngắn, dưới khoảng một mét rưỡi, hãy dùng bước ngang (side-shuffle). Nó giữ hông và vai luôn hướng vuông góc về phía lưới trong suốt quá trình, để bạn sẵn sàng phản ứng ngay lập tức nếu đối thủ đánh bóng dọc biên.

Nếu bạn bị kéo ra xa, về phía hành lang đôi, đừng cố bước ngang toàn bộ quãng đường trở lại, như vậy sẽ chậm. Thay vào đó dùng bước chéo (crossover step): chân ngoài vung ngang qua phía trước cơ thể, hông mở ra, và bạn chuyển động xoay đó thành một cú chạy nước rút thực sự. Nó nhanh hơn khoảng 40% so với bước ngang trên những quãng đường dài, và đó thường là sự khác biệt giữa việc sẵn sàng cho quả bóng tiếp theo và việc vẫn còn đang chật vật.

Còn có một lựa chọn thứ ba đáng biết, bước carioca, nơi chân sau bắt chéo phía sau chân trước khi bạn di chuyển. Những người di chuyển giỏi dùng bước này khi cần bao quát khoảng cách nhanh mà vẫn giữ ánh mắt và ngực hướng về phía đối thủ bên kia lưới.

## **Không có một kiểu di chuyển nào phù hợp cho mọi mặt sân**

Nếu có một sai lầm tôi thấy ngay cả người chơi giỏi cũng mắc, đó là dùng cùng một bản năng di chuyển trên mọi mặt sân. Đất nện, sân cứng, và cỏ mỗi loại đòi hỏi một cách tiếp cận khác nhau, vì mỗi loại bám giày của bạn theo cách khác nhau.

Đất nện dễ trượt tự do nhất, nên bạn bắt đầu trượt sớm, khoảng một mét rưỡi trước khi chạm bóng, giữ thân người thẳng đứng, và thả người theo cú trượt thay vì chống lại nó. Sân cứng (Plexipave) bám chắc nhưng cho phép trượt có kiểm soát khi đang di chuyển, nên bạn split-step dứt khoát, giữ tư thế chân rộng, và coi cú trượt như một công cụ phanh chứ không phải cách di chuyển chính. Cỏ bám ít nhất và khó đoán, nên bỏ hẳn những cú trượt lớn, giữ trọng tâm thấp, bước những bước ngắn dồn dập, và không bao giờ dồn hẳn trọng lượng lên một chân trước khi chắc chắn về độ bám.

## **Góc nhìn của huấn luyện viên**

Split-step lười biếng, bàn chân phẳng, hoặc không split-step, khiến bạn phản ứng chậm khoảng 200 mili-giây, nên lúc nào cũng vội vàng với những quả bóng sâu hay nhanh. Sửa bằng cách canh cú nhún theo lúc đối thủ vung vợt ra sau, không phải theo âm thanh chạm bóng. Nhảy quá cao khi split-step làm bạn lơ lửng trên không một phần tư giây không có độ bám nào, vô dụng trước một pha đánh trái hướng. Giữ cú nhún gần sát mặt sân, vừa đủ vượt qua một đồng xu, và nghĩ đến rơi xuống thay vì nhảy lên.

Đặt chân trượt thẳng đứng thay vì nghiêng góc mang nguy cơ bong gân mắt cá cao, và bạn sẽ bắt đầu tránh trượt vì sợ. Nghiêng chân về phía trước 40 đến 45 độ, không bao giờ đặt vuông góc với hướng di chuyển. Tư thế đứng hẹp khi chạm bóng đẩy trọng tâm lên cao quá và làm bạn mất thăng bằng trước những cú đánh mạnh. Mở rộng tư thế đứng và hạ thấp hông vào cú đánh.

## **Bài tập trên sân**

Bài một, split-step phản xạ. Đứng ở vạch cuối sân trong khi huấn luyện viên đứng ở vạch giao bóng đối diện, cầm hai quả bóng màu khác nhau. Không báo trước, họ thả một quả xuống. Nhiệm vụ của bạn là kích hoạt split-step ngay khi quả bóng rời khỏi ngón tay họ, sau đó bung người về phía trước để bắt bóng trước khi nó nảy lần thứ hai. Bạn đang huấn luyện hệ thần kinh phản ứng theo tác nhân kích thích, chứ không phải theo nhịp điệu nội tại của chính mình. Đặt mục tiêu bước chân đầu tiên di chuyển trong vòng dưới 180 mili-giây kể từ khi thả bóng.

Bài hai, học cách trượt trên sân cứng. Bắt đầu với thứ gì đó dễ chịu, kéo tất cũ ra ngoài giày là một cách tốt, hoặc tìm một khu vực trơn hơn gần vạch biên sân. Trước tiên chỉ tập những bước lao ngang vào một cú trượt ngắn, khoảng một mét, giữ góc chân 40 đến 45 độ đó và giữ thân người thẳng. Khi cảm thấy tự nhiên rồi, bỏ tất ra và chạy năm lần hồi phục thuận tay ở góc rộng bằng giày thật, chú ý đến khoảnh khắc bàn chân chuyển từ bám sang trượt. Sự chuyển đổi đó chính là toàn bộ kỹ năng. Làm quen với cảm giác đó, và nỗi sợ trượt trên sân cứng sẽ biến mất.

## Chương 4 — Cờ chớp trên sân bê tông: tại sao bốn cú đánh đầu tiên quyết định trận đấu

Tôi hay được các phụ huynh hỏi câu này khi xem con họ đánh những pha bóng đẹp mắt, kéo dài hai mươi nhịp từ giữa sân: "Tennis không phải như vậy sao?" Sự thật là không, ít nhất là không phải ở cấp độ thắng được những trận đấu thực sự. Một nhà phân tích tên Craig O'Shannessy — người sau này trở thành chiến lược gia riêng cho Novak Djokovic — đã bóc tách hơn năm trăm nghìn điểm bóng từ các giải Grand Slam, cả bốn giải lớn Wimbledon, US Open, Roland Garros và Australian Open. Những gì ông tìm ra lẽ ra phải thay đổi cách mọi tay vợt, ở mọi trình độ, tập luyện.

Gần bảy mươi phần trăm tổng số điểm trong quần vợt chuyên nghiệp kết thúc trong bốn cú đánh đầu tiên. Không phải bốn phút, mà bốn cú đánh. Thêm khoảng hai mươi phần trăm nữa kết thúc trước cú đánh thứ tám. Nghĩa là chỉ chừng một điểm trong mười mới thực sự trở thành trận chiến giằng co giữa hai cuối sân mà người ta vẫn hình dung khi nghĩ về "tennis thực thụ". Giờ hãy nhìn xem phần lớn tay vợt dành thời gian tập luyện thế nào: những pha bóng chéo sân hợp tác từ giữa sân, qua lại thoải mái, sâu hai mươi nhịp. Đó là đang luyện cho kịch bản chỉ xảy ra một trên mười điểm. Trong khi đó, bốn cú đánh quyết định phần lớn số điểm lại hầu như chẳng được tập riêng biệt gì cả.

Nếu bạn muốn thắng nhiều trận hơn, bạn không cần giỏi hơn trong việc "cày" bóng. Bạn cần trở nên nguy hiểm ngay trong pha trao đổi mở màn. Bốn cú đó là: cú giao bóng, cú trả giao, cú đánh nền đầu tiên của người giao bóng sau khi giao — huấn luyện viên gọi là Serve+1 — và cú đánh nền đầu tiên của người trả giao sau đó, gọi là Return+1. Chương này nói về cách tư duy xung quanh cả bốn.

### Serve+1: sắp đặt cú đánh thứ ba trước cả khi tung bóng

Đây là một sự chuyển đổi tư duy làm thay đổi mọi thứ: cú giao bóng chưa bao giờ thực sự là về cú ace. Ở trình độ chuyên nghiệp, người giao bóng hiếm khi kỳ vọng kết thúc điểm ngay bằng cú giao. Điều họ thực sự đang làm là sắp đặt cho cú đánh thứ ba. Hãy quan sát Carlos Alcaraz hay Roger Federer thời đỉnh cao giao bóng rộng ra ô deuce. Mục tiêu không phải là đánh bay người trả giao ra khỏi sân, mà là kéo họ lệch vài mét khỏi đường biên đơn, đủ xa để bất cứ cú trả nào cũng là một quả bóng yếu, bồng bênh vào giữa sân. Ngay khi cú trả đó rời khỏi vợt, người giao bóng đã chạy vòng qua trái tay để sẵn tìm vũ khí ưa thích: cú thuận tay inside-out.

Cú đánh thứ ba đó — Serve+1 — chính là nơi sát thương thực sự xảy ra. Có ba cách để kết thúc nó. Cách thứ nhất là cú laser vào sân trống: người trả giao vừa bị kéo sang một bên và chưa kịp hồi vị trí, bạn chỉ cần đánh vào khoảng trống họ để lại. Trực diện và cực kỳ hiệu quả. Cách thứ hai tinh vi hơn, và thành thật mà nói thực hiện được thì rất đã: bẫy trở chân sai. Người trả giao đang chạy nước rút về giữa để hồi vị trí, toàn bộ trọng lượng dồn về một hướng. Thay vì đánh vào sân trống, bạn đánh ra sau lưng họ, vào chính khoảng không họ vừa rời đi. Đảo ngược hướng khi đang chạy hết tốc lực đòi hỏi nỗ lực thể chất thực sự, và hầu hết tay vợt đơn giản là không kịp. Bạn sẽ thấy thẳng băng của họ sụp đổ hoàn toàn. Cách thứ ba là góc ngắn nảy thấp: thay vì dùng lực, bạn

dùng topspin nặng để bóng rơi ngắn và rộng vào ô giao bóng, kéo đối thủ lên phía trước và ra khỏi sân.

Bài học cho lối chơi của chính bạn rất cụ thể: trước khi tung bóng lên, hãy biết bạn muốn cú đánh thứ ba rơi vào đâu. Cú giao bóng chỉ là bước sắp đặt. Cú đánh thứ ba mới là cú kết liễu.

## Return+1: tại sao giữa sân lại là người bạn tốt nhất

Vậy nếu người giao bóng đang cố gài bẫy ở cú thứ ba, bạn nên làm gì ở cú thứ hai — chính cú trả giao? Tôi thấy các tay vợt phong trào liên tục mắc cùng một sai lầm tốn kém: đối mặt với một cú giao nhanh, họ cố đánh một cú winner dọc biên với tỷ lệ thành công thấp. Phần lớn thời gian bóng bay ra ngoài hoặc chạm phần cao nhất của lưới. Đó là một cú đánh đầy tham vọng nhưng gần như không bao giờ mang lại kết quả.

Những tay vợt hiểu tennis ở tầng sâu hơn lại làm một việc gần như nhàm chán — và điều đó giúp họ thắng nhiều điểm hơn hẳn. Họ nhắm chừng tám mươi phần trăm cú trả giao với những cú giao thứ nhất mạnh vào sâu giữa sân, vào hành lang giữa các vạch service line. Nghe không hào nhoáng gì, nhưng nó hiệu quả đến khủng khiếp vì ba lý do. Thứ nhất, nó lấy đi các góc đánh của người giao bóng: một quả bóng chéo sân hay dọc biên sẽ cho đối thủ một biên độ hướng đánh rộng, còn bóng thẳng giữa thu hẹp biên độ đó lại, khiến họ chẳng còn nơi nguy hiểm nào để đánh tới. Thứ hai, nó phá vỡ thể đứng của họ: bóng sâu nhắm thẳng vào người giao bóng khiến họ không thể bước sang một bên để vào tư thế thuận tay mở rộng đã định dùng ở Serve+1, mà buộc phải lùi lại vung về, đánh một quả trung tính, phòng thủ thay vì vũ khí đã lên kế hoạch. Thứ ba, đây đơn giản là cú đánh an toàn nhất trên sân: bạn qua lưới ở điểm thấp nhất, ngay chính giữa, và có toàn bộ chiều dài sân để bóng rơi vào. Ít lỗi tự đánh hỏng hơn, nhiều áp lực hơn lên đối thủ. Khi bạn không chắc nên làm gì với một cú trả giao khó, giữa sân gần như không bao giờ là lựa chọn sai.

## Quy tắc hướng đánh của Wardlaw

Một huấn luyện viên đại học tên Paul Wardlaw đã đúc kết một trong những khung tư duy rõ ràng và hữu dụng nhất của môn này — một tập hợp quy tắc về việc nên đánh bóng theo hướng nào dựa trên bóng đang đến từ hướng nào. Một khi bạn thấm nhuần những quy tắc này, một phần lớn lỗi tự đánh hỏng sẽ đơn giản biến mất.

Quy tắc một: bóng chéo sân nên trả lại chéo sân. Khi một quả bóng đến theo đường chéo, nó đã di chuyển qua người bạn theo hướng đó rồi. Đổi hướng để đánh dọc biên nghĩa là bạn phải chống lại đà bóng tự nhiên, đánh sớm hơn, và thay đổi quỹ đạo đột ngột — lựa chọn tỷ lệ thành công thấp trong bất kỳ tình huống áp lực nào. Trả chéo sân nghĩa là bạn vung vợt theo đúng đường đi tự nhiên của bóng, qua phần thấp nhất của lưới, vào đường chéo dài nhất trên sân. Đó là con đường ít kháng cự nhất. Quy tắc hai: bóng dọc biên có thể đánh đi bất cứ đâu, vì bóng không chống lại đường vung vợt của bạn, bạn đang kiểm soát tình huống. Quy tắc ba, và tôi thấy đây là cái hay bị vi phạm nhất: đừng bao giờ đổi hướng với một quả bóng đã đi qua sau lưng bạn. Nếu bạn đến muộn và bóng đã lướt qua hông trước lúc tiếp xúc, cố đánh dọc biên gần như chắc chắn dẫn đến lỗi, thường là văng khung vợt. Trong tình huống đó, chỉ cần lặn bóng chéo sân với chút topspin, tái lập thể trận, và sống sót để chiến đấu ở quả bóng tiếp theo. Ba quy tắc, học chúng, tin chúng, và cả một nhóm lỗi tự đánh hỏng sẽ biến mất.

## Không phải điểm nào cũng như nhau

Tennis có một hệ thống tính điểm kỳ lạ — bạn không chỉ cần thắng nhiều điểm nhất, bạn phải thắng đúng những điểm quan trọng, theo đúng trình tự, để giành game. Điều đó có nghĩa một số điểm quan trọng hơn hẳn những điểm khác. Một con số đáng suy ngẫm: thắng một điểm duy nhất ở tỷ số 30-30 làm xác suất thắng game của bạn nhảy từ khoảng năm mươi phần trăm lên hơn tám mươi phần trăm. So với một điểm ở 40-0, gần như không làm thay đổi gì cả — bạn vốn đã có lợi thế lớn rồi.

Và đây chính xác là nơi các tay vợt phong trào làm ngược lại. Dưới áp lực của 30-30 hay break point ở 30-40, hầu hết theo bản năng lại co lại, chuyển sang thụ động, bắt đầu đẩy bóng và hy vọng đối thủ đánh hỏng trước. Đó là phản xạ hoàn toàn dễ hiểu — và cũng là phản xạ sai. Chơi thụ động ở các break point đã được chứng minh làm giảm đáng kể tỷ lệ chuyển đổi cơ hội của bạn. Hãy quan sát những tay vợt bản lĩnh thực sự vĩ đại — Nadal, Serena, Djokovic — bạn sẽ thấy họ làm ngược lại dưới áp lực. Ở những điểm quan trọng nhất, họ dồn vào bài đánh ưa thích với sự quyết tâm tuyệt đối. Không liều lĩnh, nhưng không do dự. Đó là thói quen đáng xây dựng: khi điểm bóng quan trọng nhất, hãy tin vào cú đánh tốt nhất của mình và đi lấy nó, thay vì co rúm lại và hy vọng.

## Thắng xấu xí: nghệ thuật phá nhịp của Brad Gilbert

Brad Gilbert, cựu tay vợt từng nằm trong top 5 thế giới, viết một cuốn sách tên "Winning Ugly" (Thắng xấu xí) trở thành gần như kinh thánh cho những ai biết mình không phải người có thể chất xuất sắc nhất trên sân. Ý tưởng trung tâm rất đơn giản, và là một trong những triết lý tôi yêu thích nhất: nếu đối thủ của bạn yêu thích nhịp điệu, đừng cho họ nhịp điệu, hãy cho họ sự xấu xí.

Hãy tưởng tượng một tay đập bóng to khỏe, người có thể nện những cú phẳng, nhanh, ngang hông suốt cả trận với nhịp điệu thoải mái. Nếu bạn đánh cùng tốc độ với họ, bạn đang chơi đúng vào nhịp điệu khiến họ nguy hiểm — bạn đang làm hộ việc cho họ. Thay vào đó, hãy phá vỡ nó. Tung ra cú moonball: bóng cao, vòng cung, topspin nặng, qua lưới cao hơn cả mét, đẩy đối thủ lùi hẳn ra sau baseline, ra khỏi vùng đánh bóng thoải mái. Cắt bóng thấp: một quả underspin cắn sâu, trượt thấp, buộc một tay vợt cao lớn phải cúi gập người ở mỗi cú — khó chịu về thể chất và phá vỡ nhịp điệu theo cách tốc độ đơn thuần không bao giờ làm được. Làm rối tempo: dùng trọn thời gian nghỉ giữa các điểm, thay đổi nhịp tung bóng và giao bóng, chèn một cú bỏ nhỏ khi họ đang chờ một cú mạnh. Không cú nào trong số này hào nhoáng cả, nhưng tất cả bào mòn dần một đối thủ đã xây dựng cả lối chơi dựa trên một nhịp điệu mà bạn nhất quyết không cho họ. Bạn không cần đánh mạnh hơn ai đó để thắng họ. Đôi khi nước cờ thắng lợi đơn giản chỉ là từ chối chơi theo luật chơi của họ.

## Xây dựng một tay vợt trong mười năm, không phải mười tuần

Tôi muốn lùi lại một chút, vì mọi thứ ở trên nói về thắng điểm — nhưng phát triển một tay vợt là hành trình dài hơn nhiều. Khả năng tennis thực sự, bền vững không được xây dựng trong một mùa off-season. Nó gần giống một quá trình mười năm. Nhìn chung, quá trình đó trải qua năm giai đoạn. Từ sáu đến chín tuổi, ưu tiên không phải kỹ thuật tennis chút nào mà là thể chất tổng quát: đa môn thể thao, sự linh hoạt, thăng bằng, và trên hết là niềm vui. Trẻ chuyên môn hóa quá sớm và quá hẹp dễ kiệt sức hoặc phát triển những kiểu vận động lệch lạc, dễ chấn thương.

Từ chín đến mười hai tuổi, các nền tảng kỹ thuật bắt đầu hình thành — cách cơ thể liên kết để tạo ra xoáy và lực. Từ mười hai đến mười lăm tuổi, trẻ đi qua giai đoạn tăng trưởng vọt, về mặt kỹ thuật gọi là Peak Height Velocity, tốc độ tăng trưởng chiều cao đỉnh điểm. Đây là giai đoạn khiến nhiều huấn luyện viên thiện chí bị đánh lừa: khi tay chân dài ra nhanh chóng, đôi khi vài centimet chỉ trong vài tháng, toàn bộ cảm nhận cơ thể thay đổi, những động tác vốn trơn tru sáu tháng trước bỗng trông vụng về. Tôi muốn nói rõ vì đã thấy nó bị đánh giá sai liên tục: sự vụng về này không phải là mất tài năng, đó là sinh học. Một huấn luyện viên giỏi nhận ra nó đúng bản chất, giảm nhẹ trọng lượng vợt nếu cần, và tập trung vào ổn định thần kinh cơ cốt lõi cho đến khi mọi thứ ổn định lại. Từ mười lăm đến mười tám tuổi là lúc tư duy tấn công đầu tiên, bốn cú đánh này, thực sự trở thành trọng tâm, cùng tập luyện sức mạnh có cấu trúc và xây dựng bản lĩnh dưới áp lực. Và từ mười tám tuổi trở lên là tinh chỉnh cho thi đấu chuyên nghiệp — những biên độ nhỏ, khoa học phục hồi, lớp hoàn thiện cuối cùng phân biệt một tay vợt giỏi với một tay vợt vĩ đại.

## Những sai lầm chiến thuật thường gặp và cách sửa

Có vài cái bẫy tôi thấy lặp đi lặp lại trên sân. Bẫy "người cày bóng" — đánh qua lại không có kế hoạch — âm thầm làm bạn thua trận chiến ở bốn cú đánh đầu tiên, nơi phần lớn điểm bóng thực sự được quyết định. Cách sửa: chọn mục tiêu Serve+1 của bạn trước khi tung bóng lên, mỗi lần, không ngoại lệ. Cốt đánh winner dọc biên từ bóng chéo sân thì sinh ra lỗi tự đánh hỏng vô ích mỗi set; hãy tin quy tắc Wardlaw, chéo sân vẫn là chéo sân cho đến khi có một quả bóng ngắn thực sự để tấn công. Đẩy bóng ở các break point làm giảm tỷ lệ chuyển đổi cơ hội; thay vào đó hãy tấn công cú giao thứ hai, bước vào trong baseline, tung ra bài đánh tốt nhất với sự quyết tâm. Và nếu bạn cứ cho đối thủ đập bóng mạnh nhịp điệu họ muốn, họ sẽ ổn định vào nhịp thoải mái và chơi thứ tennis hay nhất — phá vỡ nó đi, bằng moonball, cắt bóng thấp, đổi tốc độ đột ngột.

## Bài tập trên sân: rèn bốn cú đánh đầu tiên

Một bài tập tôi hay dùng là trò chơi kết liễu bốn cú đánh. Chơi các ván kiểu tiebreak đến mười điểm, với một quy tắc thêm vào: nếu một pha bóng vượt quá bốn cú đánh mà không có winner hoặc lỗi bị ép, cả hai đều không được điểm. Nghe khắc nghiệt, nhưng nó lập trình lại bộ não bạn để săn tìm những bài đánh Serve+1 và Return+1 mang tính tấn công, thay vì trôi dạt vào lối đánh qua lại thụ động. Bài tập thứ hai là thử thách ô mục tiêu giữa sân: đánh dấu một ô vuông hai mét nhân hai mét ngay trên vạch hash giữa của baseline đối thủ, rồi nhận hai mươi cú giao thứ nhất, cố đưa ít nhất mười bốn vào trong ô đó. Nó xây dựng chính xác độ sâu và tính ổn định của cú trả giao mà bạn cần để bịt kín cú tấn công của người giao bóng — và làm điều đó dưới áp lực lặp lại thực sự giúp nó bám rễ.

## Chương 5 — Khẩu đại bác trên cao: kiến trúc 8 giai đoạn của cú giao bóng động học

Tôi luôn nói với học trò rằng giao bóng là cú đánh duy nhất trong cả môn thể thao này mà bạn hoàn toàn kiểm soát. Không đối thủ, không nảy bóng, không may rủi — chỉ có bạn, quả bóng, và một ô vuông bạn đang cố đánh trúng. Vậy mà đây cũng là hành động dữ dội nhất diễn ra trên sân. Trong chưa đầy một phần ba giây, cánh tay của một tay giao bóng đỉnh cao đi từ trạng thái đứng yên hoàn toàn đến việc vung nhanh hơn cả cánh quạt của một chiếc máy bay nhỏ, đưa quả bóng đi với tốc độ 225 km/h vào một mục tiêu không lớn hơn một khung cửa. Chương này nói về cách điều đó thực sự xảy ra, và cách bạn xây dựng nó vào lối chơi của chính mình.

### Giao bóng không phải một động tác — mà là tám

Tôi muốn bắt đầu bằng việc gạt bỏ một suy nghĩ đang cản trở rất nhiều tay vợt: giao bóng không phải là một cú vung đơn lẻ. Đó là một chuỗi tám giai đoạn riêng biệt, và hai nhà khoa học thể thao vẽ ra bản đồ này rõ nhất — Tiến sĩ Mark Kovacs và Tiến sĩ Todd Ellenbecker — đã gộp tám giai đoạn đó thành ba nhóm lớn hơn, đáng để nhớ tên vì tôi sẽ nhắc lại chúng xuyên suốt chương này.

Nhóm đầu là chuẩn bị. Đây là lúc bạn thiết lập tư thế đứng, thả bóng lên, dồn lực vào chân theo tư thế "trophy pose" (tư thế cúp), và thả vợt xuống sau lưng vào vị trí cuộn sâu. Nhóm thứ hai là bùng nổ — phần bung lực, khi chân bạn đẩy, cơ thể xoay mở, và vợt tăng tốc vào điểm tiếp xúc. Nhóm cuối là hạ xuống an toàn: sau khi tiếp xúc bóng, cánh tay vẫn còn mang động lượng khổng lồ, và hai giai đoạn cuối hoàn toàn dành để giải phóng năng lượng đó một cách an toàn mà không làm hỏng vai. Điều mà mọi huấn luyện viên cuối cùng đều nói với học trò là: những giai đoạn này không độc lập. Chúng là một chuỗi liên kết. Nếu bạn cắt xén giai đoạn dồn lực — nơi chân cuộn lại — thì dù cánh tay có nhanh đến đâu sau đó cũng không cứu vãn được. Bạn không thể có được cú kết thúc "vút" như roi mà ai cũng muốn nếu trước đó chưa vận hết cỡ chiếc lò xo. Vậy nên trước khi nói về tốc độ vợt, ta phải nói về đôi chân.

### Mọi thứ bắt đầu từ chân, không phải từ tay

Khi các nhà nghiên cứu phân tích từng khung hình tốc độ cao của những tay vợt như Pete Sampras và Roger Federer, điều khiến họ chú ý không phải là chuyện gì xảy ra ở vai hay cổ tay, mà là việc họ dồn lực vào chân sâu và có chủ đích đến mức nào trước khi vợt bắt đầu di chuyển về phía trước.

Các tay giao bóng đỉnh cao hạ đầu gối xuống góc gấp khoảng 110 đến 115 độ — sâu hơn nhiều so với cảm giác tự nhiên trong lần đầu bạn thử. Nếu gấp nông hơn, bạn đơn giản không huy động được cơ mông, nhóm cơ lớn và khỏe nhất để đẩy người lên. Nếu gấp sâu hơn nhiều, bạn chẳng được thêm lợi ích gì, chỉ thêm áp lực lên xương bánh chè. Có một điểm cân bằng thực sự ở đây, và nó sâu hơn mức hầu hết người chơi phong trào từng đạt tới. Cú ngồi đó biến thành một cú bật nhảy thật sự: khi đập xuống mặt sân, họ tạo ra lực bằng hai lần rưỡi đến ba lần trọng lượng cơ thể, hướng thẳng xuống, và mặt sân đẩy ngược lại với lực tương đương. Chính điều đó phóng họ lên

cao và tiến gần sáu mươi centimet vào trong sân, giúp tiếp xúc bóng ở độ cao gần ba mét — cao hơn hẳn so với khi đứng yên chạm đất.

Trong khi đó, phần thân trên đang tự xây dựng chiếc lò xo của riêng nó. Khi chân dồn lực, bạn tạo hình tư thế "trophy pose" kinh điển — cánh tay thả bóng vươn thẳng lên hướng về quả bóng, vai nghiêng sao cho vai bên đánh bóng hạ thấp rõ rệt so với vai kia (nghiêng khoảng 35 đến 45 độ), và cột sống trên uốn cong ra sau 20 đến 25 độ. Độ uốn đó kéo căng cơ bụng phía trước như bạn đang giữ một cây cung. Toàn bộ lực căng được tích trữ đó sắp được giải phóng theo một hướng: về phía trước, vào quả bóng. Chân dồn lực, hông và vai cuộn lại, cột sống uốn cong — đó chính là chiếc lò xo bạn sắp bung ra, và nó xảy ra trước cả khi vợt thực sự bắt đầu tăng tốc.

## **Động cơ thực sự của tốc độ giao bóng không phải cổ tay bạn**

Đây là câu hỏi đáng suy ngẫm: điều gì thực sự đưa đầu vợt từ đứng yên lên hơn 210 km/h chỉ trong tích tắc trước khi tiếp xúc bóng? Nếu bạn lớn lên với suy nghĩ câu trả lời là "vẩy cổ tay như cái vĩ đập ruồi", bạn không cô đơn đâu — đó là hiểu lầm phổ biến nhất trong môn này, và cũng là cách tuyệt vời nhất để rước lấy viêm gân. Video tốc độ cao đã chứng minh khá rõ: việc vẩy cổ tay chủ động gần như không đóng góp gì cho tốc độ vợt, chưa tới 5%.

Động cơ thực sự là thứ hầu hết người chơi chưa từng nghĩ tới: xoay trong của vai — chính xương cánh tay trên xoay nhanh quanh trục dọc của nó, giống như bạn đang vắt một chiếc khăn. Ở những cú giao thủ nhất đỉnh cao, chỉ riêng động tác xoay này đóng góp hơn một nửa tổng tốc độ đầu vợt tại thời điểm tiếp xúc. Hơn một nửa, chỉ từ một cú xoay mà hầu hết người chơi thậm chí không biết mình cần phải làm. Trong giai đoạn thả vợt xuống, xương cánh tay trên của bạn bị xoay ra ngoài đến một vị trí cực đoan, trông gần như khó chịu — lên tới khoảng 170 độ xoay ngoài. Độ căng đó nạp năng lượng cho các cơ xoay trong lớn khắp ngực, lưng, và cơ sâu dưới xương bả vai (cơ dưới vai) giống như một sợi dây thun bị kéo căng đến giới hạn. Rồi khi chân đẩy và thân xoay mở, những cơ đó giải phóng đồng loạt, xoay cánh tay trên vào trong với tốc độ có thể vượt quá 2.800 độ mỗi giây. Hãy hình dung cánh tay bạn như một trục xe, và cây vợt như một nan hoa nhô ra từ trục đó. Trục đó không dừng đưa, nó xoay tròn, mạnh mẽ, quanh chính chiều dài của nó. Đó chính là điều tạo ra cú vút mạnh đưa đầu vợt xuyên qua quả bóng.

## **Cú vẩy giúp mặt vợt vuông góc với bóng**

Có một câu đố ẩn trong cách cầm vợt Continental. Bạn cầm vợt gần như một cái rìu, với cạnh vợt hướng về phía bóng — điều này đặt ra một câu hỏi hiển nhiên: làm sao cạnh đó lại tiếp xúc bóng thật thẳng và vuông góc ở tốc độ hơn 210 km/h?

Câu trả lời là một cú xoắn nhanh của cẳng tay — sắp cẳng tay — xảy ra trong vài phần nghìn giây cuối cùng trước khi dây vợt chạm bóng. Cây vợt di chuyển lên hướng về quả bóng theo cạnh của nó trong gần suốt cú vung, giúp nó cắt qua không khí gọn gàng với lực cản tối thiểu. Rồi, trong khoảng bốn phần nghìn giây cuối cùng — thực sự quá nhanh để kiểm soát có ý thức — các cơ cẳng tay của bạn xoay hai xương cẳng tay quanh nhau với tốc độ hơn 2.000 độ mỗi giây, xoay mặt vợt từ vị trí nghiêng cạnh sang vuông góc thẳng, đúng lúc nó chạm bóng. Bản thân quả bóng bị ép dẹt xuống còn một nửa đường kính nghỉ của nó khi áp vào dây vợt trong vài phần nghìn giây, trước khi bật ngược trở lại. Và sự xoay đó không dừng lại ngay tại điểm tiếp xúc — cây vợt vẫn tiếp tục xoắn qua, nên ngay sau va chạm, mặt dây hướng ra phía hàng rào bên chứ không phải lên trời. Sự

xoay tiếp diễn đó thực ra chính là thứ bảo vệ khuỷu tay bạn; việc dừng đột ngột mặt vợt tại điểm tiếp xúc mới là nguyên nhân khiến khuỷu tay bị tổn thương theo thời gian.

Khẩu quyết tôi thường dùng với học trò: nghĩ "cạnh lên, cạnh ra" — cạnh vợt dẫn đầu khi đi lên, cạnh vợt kết thúc hướng ra ngoài về phía hàng rào. Mọi thứ ở giữa sẽ tự diễn ra nếu phần còn lại của chuỗi động tác đã được dồn lực đúng cách.

## Mẹo tung bóng duy nhất khiến Federer trở nên khó đọc

Tại sao cú giao bóng của Roger Federer lại khó đọc đến vậy, ngay cả với những tay trả giao giỏi như Nadal và Agassi? Đó không phải là sự đánh lừa theo nghĩa mách khéo, mà là sự nhất quán. Hầu hết người chơi để lộ cú giao của mình trước cả khi vung vợt, vì họ tung bóng khác nhau cho từng loại: tung ra phía trước cho cú giao thẳng, tung sang phải cho cú giao xoáy cắt, tung ra sau đầu cho cú giao xoáy lên. Một người trả giao khá giỏi sẽ nhận ra điều đó gần như ngay lập tức và bắt đầu di chuyển trước cả khi bóng được đánh.

Federer tung mọi cú giao bóng — thẳng, cắt, xoáy lên — đến chính xác cùng một điểm: đại khái ở vị trí "12 giờ 30" trên mặt đồng hồ, cách vạch cuối sân khoảng hai mươi centimet vào trong, ngay phía trên mắt bên đánh bóng. Độ lệch giữa các lần tung bóng thực tế rơi ở đâu? Chưa đến hai centimet. Anh ấy không hề che giấu ba kiểu tung bóng khác nhau. Anh chỉ có một cú tung duy nhất, và thay đổi hoàn toàn loại giao bóng bằng những gì cây vợt làm trong phần nghìn giây cuối cùng trước khi tiếp xúc. Đó là mục tiêu thực sự đáng hướng tới — không phải "học cách che giấu cú giao bóng" mà là "không còn cần che giấu nó ngay từ đầu", bởi đối thủ thực sự không thể biết trước điều gì từ cú tung bóng.

Từ vị trí tung bóng duy nhất đó, đây là những gì thay đổi để tạo ra ba cú giao đặc trưng. Cú giao thẳng mạnh: đẩy chân hết cỡ, sắp thẳng tay trọn vẹn, đánh thẳng qua tâm quả bóng. Đây là cú đòi biên độ sai số gần như bằng không — bóng chỉ vượt qua lưới khoảng mười lăm đến mười tám centimet trước khi rơi vào ô giao, một phần lý do vì sao nó là cú tỷ lệ thành công thấp nhưng phần thưởng cao. Cú giao xoáy lên: thay vì đánh thẳng xuyên qua, bạn quét lên qua phía sau quả bóng, từ dưới lên trên, tạo độ xoáy lên mạnh khiến bóng bay vòng cung cao hẳn phía trên lưới — có khi vượt lưới hơn một mét — rồi lao xuống dốc đứng và bật vợt lên, đôi khi cao tới gần hai mét, đâm thẳng vào người hoặc vai trái tay cao của người trả bóng. Đây là cú an toàn nhất về độ ổn định và cũng khó chịu nhất để trả. Cú giao xoáy cắt: bạn cắt vòng quanh mặt ngoài quả bóng thay vì đánh xuyên qua, tạo độ xoáy ngang mạnh, bóng cong rõ rệt trong lúc bay — hơn một mét lệch ngang là chuyện bình thường — và trượt thấp sau khi nảy, kéo người trả bóng ra khỏi sân, chính là lý do nó là vũ khí ưa thích để giao ra góc rộng ở ô deuce. Cùng một cú tung, ba vũ khí hoàn toàn khác nhau, được quyết định bởi những gì cây vợt làm trong khoảnh khắc cuối cùng.

## Bảo vệ vai trong giai đoạn hạ xuống

Ai cũng tập trung vào phần tăng tốc của cú giao bóng, nhưng giai đoạn tôi thực sự lo nhất với tư cách huấn luyện viên lại là ngay sau khi tiếp xúc bóng — giai đoạn giảm tốc. Ngay khi bóng rời mặt vợt ở tốc độ hơn 160 km/h, cánh tay bạn vẫn đang mang động lượng khổng lồ hướng về phía trước và động lượng xoay. Nếu không có gì làm chậm nó an toàn, chỏm xương cánh tay sẽ bị đẩy về phía trước vào phần trước ổ khớp vai, và đó chính là cách bạn rách sụn viền khớp vai hoặc phát triển hội chứng chèn ép.

Những cơ đảm nhận công việc phanh này — các cơ nhỏ nằm phía sau xương bả vai, cùng cơ delta sau — phải co lại theo kiểu ly tâm, nghĩa là chúng đang chủ động kéo dài ra trong khi cổ làm chậm cánh tay. Chúng hấp thụ một lực nén gần như toàn bộ trọng lượng cơ thể bạn, trong chưa đến một phần mười giây. Đó là công việc nặng nhọc, và là lý do lớn khiến những người giao bóng chưa bao giờ tập phần vai sau lại thường xuyên gặp vấn đề mãn tính ở vai, trong khi cú thuận tay và trái tay vẫn hoàn toàn khỏe mạnh. Cách bảo vệ khớp đó là để cánh tay hoàn thành trọn vẹn hành trình: để nó quét theo đường chéo qua khắp cơ thể và kết thúc thư giãn gần bên hông đối diện, trong khi chân sau đá ngược ra sau để cân bằng. Chống lại cú kết thúc đó — dừng cánh tay giữa chừng, ép nó dừng lại — là một trong những cách nhanh nhất dẫn đến chấn thương vai liên quan đến giao bóng.

## Nhận diện và sửa các lỗi thường gặp

Có vài lỗi tôi thấy lặp đi lặp lại. Cú lấy đà yếu kiểu "khay bưng đồ của bồi bàn" — khuỷu tay hạ dưới độ cao vai và cẳng tay sắp quá sớm, trước khi vợt kịp thả xuống vị trí — sửa bằng cách giữ cạnh vợt dẫn đầu hướng lên trời suốt quá trình lấy đà, mặt dây không bao giờ hướng lên trời lúc lấy đà. Đau lưng dưới, đặc biệt với cú giao xoáy lên, thường do uốn từ lưng dưới thay vì dồn lực đầu gối; thay thế bằng gập gối thực sự, hạ xuống 110–115 độ và đẩy hông về phía trước vào trong sân. Tung bóng không ổn định thì do vẫy cổ tay hoặc gập khuỷu trong lúc thả — hãy khóa thẳng cánh tay thả bóng ở khuỷu và cổ tay, nâng nó lên hoàn toàn từ khớp vai như một cánh cổng xoay trên bản lề. Và cú giao thẳng hay bị ra ngoài (quá dài) là do mặt vợt còn hơi mở tại tiếp xúc — vẫy sắp cẳng tay chưa khép — hãy tự nhắc vẫy ngón cái xuống dưới và kết thúc với mặt dây hướng ra phía hàng rào bên, không còn hướng về phía trước.

## Hai bài tập đáng đưa vào buổi luyện tập

Bài đầu là ném qua hàng rào. Đứng cách một hàng rào lưới sắt cao khoảng bốn mét rưỡi, cầm một cây vợt cũ đã tháo dây hoặc một quả bóng bầu dục. Vào tư thế ngồi sâu kiểu trophy, để vợt thả xuống sau lưng vào vị trí xoay ngoài sâu, rồi ném nó thật mạnh và cao qua hàng rào. Bài này dạy hệ thần kinh cách kích hoạt động cơ xoay trong và bung mở toàn bộ chuỗi động tác mà không phải chịu áp lực tâm lý của việc thực sự phải đánh trúng bóng tennis. Đây là cách nhanh nhất tôi biết để cảm nhận ý nghĩa thực sự của "cánh tay như một trục xe". Bài thứ hai là giao bóng quỳ gối: quỳ gối phải trực tiếp trên vạch cuối sân, loại bỏ hoàn toàn đôi chân khỏi phương trình, rồi đánh hai mươi cú giao thứ hai vào ô giao chỉ bằng sự xoay của thân trên, thả vợt trọn vẹn, và cú vẫy sắp cẳng tay cuối cùng. Điều bài tập chứng minh cho người chơi, gần như mỗi lần, là một lượng lớn tốc độ vợt đến nhẹ nhàng từ sự xoay và cú vẫy sắp cẳng tay, chứ không phải từ việc dùng sức cánh tay đẩy bóng đi. Hầu hết người chơi đều bắt ngờ trước lực họ tạo ra chỉ từ tư thế quỳ gối.

## Chương 6 — Cánh cổng sắt: đỡ giao bóng tuyến đầu và hình học tay trái

"Đỡ giao bóng là cú đánh khó nhất trong tennis. Bạn có chưa đến nửa giây để đọc xoáy bóng, đoán bóng sẽ đi đâu, đưa cơ thể vào đúng vị trí, và dựng lên một bức tường chắn trước một thứ đang bay nhanh hơn cả xe chạy trên xa lộ." Nếu giao bóng là khẩu đại bác, thì đỡ giao bóng chính là cánh cổng sắt. Bạn không thể làm cho cú đánh này trở nên dễ dàng, nhưng bạn hoàn toàn có thể làm cho nó trở nên có hệ thống — và một khi đã có hệ thống, nó chuyển từ nỗi sợ thành vũ khí.

### Bạn không có thời gian để vung vợt

Hãy bắt đầu với con số làm thay đổi hoàn toàn cách bạn nghĩ về cú đỡ giao bóng: với một cú giao thứ nhất 125 mph, bạn chỉ có khoảng 400 mili-giây từ lúc bóng rời vợt đối thủ đến lúc chạm vợt bạn. Đó là khoảng thời gian ngắn hơn cả hai lần chớp mắt. Trong khoảng đó, mắt bạn phải bắt được cú tung bóng và độ nghiêng vai, não bạn phải đoán bóng đi hướng nào, chân bạn phải đưa bạn vào đúng vị trí, và vợt bạn phải sẵn sàng. Không có chỗ cho một cú lấy đà rộng, vòng cung lớn. Nếu bạn kéo vợt ra sau lưng như khi đánh một cú thuận tay rally bình thường, bạn sẽ luôn trễ nhịp trước một cú giao 120 mph — và khi trễ nhịp, bóng hoặc bay ra ngoài, hoặc trúng cạnh khung vợt và vắng lung tung.

Vì vậy cú đỡ giao bóng sống theo một quy luật khác hẳn mọi cú đánh khác của bạn: xoay người, đừng kéo tay. Xoay thân trên khoảng 45 độ để nạp lực cho vợt, và giữ hai tay ở phía trước ngực suốt quá trình đó. Bạn không đang lấy đà, bạn đang dựng lên một bức tường. Hãy nghĩ nó ít giống một cú groundstroke, mà giống thế thủ của một võ sĩ quyền anh hơn: gọn gàng, sẵn sàng, đã vào vị trí trước khi cú đấm ập tới.

### Bước vào bóng, đừng đợi bóng

Đây là điều đáng để ý lần tới khi bạn xem Djokovic hay Agassi đỡ giao bóng: cả hai đều không đứng yên một chỗ chờ bóng tới. Ngay khi đối thủ tung bóng lên, người đỡ giao bóng bước một bước nhỏ — khoảng nửa mét — về phía trước, và nhảy split-step tiến vào trong sân thay vì đứng nguyên tại chỗ.

Tại sao lại quan trọng đến vậy? Bởi vì một cơ thể đang di chuyển hấp thụ và chuyển hướng lực tốt hơn nhiều so với một cơ thể đứng yên. Khi một cú giao 120 mph va vào mặt vợt đang trôi về phía trước, bạn sẽ có một cú bật lại tự nhiên, đàn hồi — tốc độ bóng đến đã làm phần lớn công việc, và đà tiến của bạn cộng thêm chiều sâu cho cú trả gần như miễn phí. Bạn không cần vung mạnh để bóng đi xa; chính cú va chạm đã đẩy bóng trả về sâu cuối sân. Những người đứng yên chờ đợi thường tạo ra những cú trả ngắn, "mềm ngon" cho đối thủ, vì không có năng lượng tiến về phía trước trong hệ thống để đưa bóng trở lại đường baseline. Bước tới trước rồi mới nhảy — mang theo đà tiến vào cú đánh thay vì chờ đợi.

### Dựng bức tường: cổ tay chắc chắn thắng cú vung lớn

Một cú giao bóng phẳng 130 mph đập vào dây vợt của bạn với lực thực sự dữ dội. Nếu cổ tay bạn lỏng lẻo hoặc mềm oặt vào thời điểm tiếp xúc, đầu vợt sẽ bị hất ngược ra sau và cú trả văng lung tung khắp nơi — đây chính là lý do phổ biến nhất khiến người chơi phong trào đỡ giao bóng hỏng. Cách khắc phục là khóa cổ tay ngay trước thời điểm tiếp xúc, giống như cách bạn gồng cánh tay nếu ai đó ném cho bạn một quả bóng y tế nặng. Trong khoảnh khắc cuối cùng trước khi bóng đến, hãy siết chặt cẳng tay — cả nhóm cơ gấp lẫn nhóm cơ duỗi cổ tay — để bản thân cổ tay hoàn toàn không thể di chuyển. Mặt vợt nên hơi mở, nghiêng nhẹ ra sau, giữ vững như đá.

Sau đó bạn gần như không vung vợt chút nào. Cú đánh là một cú đẩy ngắn — chỉ khoảng mười đến mười lăm centimet theo bóng, không hơn. Bạn không đánh bóng, bạn đang chặn bóng và để tốc độ của chính đối thủ bật ngược trở lại. Đây chính là lý do bạn sẽ nghe các huấn luyện viên gọi một cú đỡ giao bóng tốt là "mượn lực" — bạn không tạo ra tốc độ, bạn đang chuyển hướng nó.

## Giao bóng thứ hai: đến lúc tấn công

Tất cả những gì ở trên là về sống sót trước một cú giao thứ nhất mạnh mẽ. Giao bóng thứ hai lại là chuyện hoàn toàn khác, và nếu bạn xử lý nó giống hệt như vậy thì đó là một cơ hội bị bỏ lỡ. Giao bóng thứ hai trung bình ở trình độ nhà nghề đi với tốc độ 95–105 mph kèm nhiều xoáy kick hoặc xoáy cắt — chậm hơn rõ rệt và nảy cao hơn so với giao thứ nhất. Nếu bạn đứng lùi xa sau baseline chờ nó giống như chờ giao thứ nhất, một cú kick nặng sẽ nảy lên đến ngang vai, buộc bạn phải trả bóng yếu ớt, phòng thủ và trôi nổi. Đó là một món quà cho đối thủ.

Cách tốt hơn — và đây là cách mọi tay đỡ giao bóng tấn công đều dùng — là bước hẳn vào trong, cách baseline khoảng một đến một mét rưỡi, ngay khi bạn thấy giao bóng thứ nhất bị lỗi. Từ đó, bạn bắt bóng ngay khi nó vừa nảy lên (on the rise), ở độ cao ngang hông thay vì để nó nảy lên tận vai. Việc này làm được hai điều cùng lúc: nó lấy đi sức mạnh của cú kick bằng cách đón bóng trước khi nó nảy lên hết cỡ, và nó cướp đi thời gian hồi phục của đối thủ, vì bóng quay lại phía họ sớm hơn nhiều so với họ mong đợi. Một người giao bóng vốn quen thoải mái chuẩn bị cho cú đánh tiếp theo bỗng phải cuống cuống xoay sở — và tỷ lệ thắng của họ ở cú tiếp theo giảm mạnh khi bạn lấy đi thời gian của họ như vậy.

## Đối đầu với người thuận tay trái: tại sao họ khiến người thuận tay phải khó đỡ

Nếu bạn thuận tay phải, không gì làm bạn bối rối bằng việc đối đầu với một đối thủ thuận tay trái đẳng cấp — hãy nghĩ đến Rafael Nadal. Đây không phải mê tín. Có một lý do hình học thực sự khiến người thuận tay trái khó chịu đến vậy. Cú giao bóng cắt rộng của họ, từ ô ad court, cong ra xa khỏi người thuận tay phải và hướng ra phía hành lang đôi — thường xa hơn một mét so với dự đoán — kéo bạn ra khỏi sân và mở toang phần còn lại của sân cho cú tiếp theo. Cú thuận tay chéo sân nặng xoáy của họ tự nhiên đi vào trái tay của bạn, và với topspin nặng, nó nảy lên cao hơn cả vai, ngay vào điểm mà hầu hết người thuận tay phải yếu nhất về kỹ thuật — cú trái tay cao. Sau khi bạn đã bị kéo ra rộng và mất vị trí bởi cú chéo sân, họ có một đường trống để đánh dọc dây (down-the-line) ghi điểm gọn gàng.

Nếu bạn là người thuận tay phải muốn giữ vững thế trận trước một đối thủ thuận tay trái, có ba điều chỉnh đáng xây dựng vào lối chơi. Một là dịch chuyển vị trí xuất phát của bạn ở ô ad court — rộng hơn một chút và tiến lên phía trước một chút so với bình thường — để bạn cắt ngang đường bóng

cắt trước khi nó có không gian để cong ra xa khỏi bạn. Hai là từ chối chơi theo luật của họ: thay vì tiếp tục pha bóng chéo sân mà họ muốn, hãy phá vỡ khuôn mẫu bằng cách chuyển hướng cú trái tay của bạn dọc dây vào trái tay của họ. Ba là khi bạn giao bóng cho một người thuận tay trái, hãy nhắm những cú giao phẳng vào chữ T ở giữa thay vì ra rộng — điều này bó cứng trái tay của họ và tước đi góc đánh mà họ tự tin khai thác nhất.

## Những lỗi đỡ giao bóng thường gặp

Trong con mắt huấn luyện viên, vài lỗi lặp đi lặp lại đáng được đặt tên. Cú trả bóng bay trễ vào hàng rào cuối sân thường do bạn lấy đà vung vợt full swing như groundstroke trước một cú giao nhanh — hãy xoay thân trên  $45^\circ$ , hai tay giữ trước ngực, không kéo tay ra sau. Bị bó cứng bởi cú giao vào người thì do đứng cứng chân và cổ xoay người để vung vợt — hãy nhảy lùi ra sau vài centimet và nhấc vai trước lên để chặn bóng ra khỏi cơ thể. Cú trả bóng rơi ngắn, "dâng" bóng cho đối thủ, lại đến từ việc đứng yên trong lúc split-step thay vì di chuyển về phía trước. Và sự bất lực trước cú cắt rộng của người thuận tay trái thường đơn giản là do bạn đứng ở vị trí trung lập và để bóng cong ra xa — hãy dịch chuyển vị trí ở ad court sớm hơn và bắt bóng ngay khi vừa nảy, trước khi nó kịp cong đi.

## Hai bài tập đáng đưa vào buổi tập

Bài đầu là chớp nhoáng từ vạch giao bóng. Cho đối tác đứng ở vạch giao bóng (service line) thay vì baseline và giao những cú phẳng với khoảng 75% tốc độ. Việc rút ngắn khoảng cách một nửa sẽ cắt giảm mạnh thời gian phản ứng của bạn — xuống dưới một phần tư giây — buộc cơ thể từ bỏ mọi thói quen lấy đà còn sót lại và chỉ dựa vào cú xoay thân cùng cú chặn cổ tay chắc chắn. Ban đầu sẽ thấy khó chịu. Sự khó chịu đó chính là mục đích của bài tập. Bài thứ hai là phục kích giao bóng thứ hai: đặt hai cây cone cách baseline khoảng một đến một mét rưỡi vào phía trong sân, và ở mỗi cú giao thứ hai đối tác thực hiện, hãy bước vào ô phía trước đó trước khi bóng nảy và đánh một cú thuận tay mạnh mẽ, sâu vào góc trái tay của họ. Bài này rèn thói quen coi giao bóng thứ hai là cơ hội để tấn công, chứ không chỉ là những quả bóng cần đưa trở lại vào cuộc.

## Chương 7 — Cú thuận tay hiện đại: năm chuyển động mà mọi forehand đỉnh cao đều có

Hãy xem lại một đoạn băng quay cú thuận tay thời vợt gỗ, rồi lấy Carlos Alcaraz ra so sánh. Bạn sẽ không thấy cùng một cú đánh được chơi trên một khung vợt tốt hơn đâu, mà là hai môn thể thao khác hẳn nhau về mặt vận động. Ngày xưa, thuận tay giống như một cái bắt tay: bước vào, vung ngang, chạm bóng phía trước người. Thuận tay bây giờ là một cú quất roi. Cơ thể cuộn lại như lò xo, hông búng nổ trước, và cây vợt đến muộn đến mức khi chạm bóng nó đã lao đi cực nhanh, quả bóng rời mặt vợt với hơn ba nghìn vòng xoáy mỗi phút. Tôi không nói con số ấy để gây ấn tượng, đó đơn giản là những gì một cú thuận tay tốt thực sự làm hiện nay, và một khi bạn hiểu tại sao, bạn sẽ không muốn dạy hay đánh cú này theo kiểu cũ nữa.

Máy quay tốc độ cao đã chia vào các cú thuận tay chuyên nghiệp suốt nhiều thập kỷ, và dù bạn xem Federer, Djokovic hay Sinner, cú đánh đều tách ra thành cùng năm chuyển động, theo cùng một thứ tự, mỗi lần. Đầu tiên, bạn xoay người và tích lũy lực. Vai cuộn ngược lại xa khỏi bóng, còn tay không cầm vợt vươn ra để giữ thăng bằng và canh nhịp bóng đến. Rồi cây vợt hạ xuống, không phải vì bạn ấn nó, mà nó rơi tự nhiên, đầu vợt hướng xuống mặt sân giống như một cái ná cao su bị kéo căng ra sau. Sau đó chân và hông búng nổ về phía trước, và đây chính là nơi sức mạnh thực sự sinh ra: một cú đập mạnh xuống đất rồi xoay hông nhanh, xảy ra trước khi cánh tay làm bất cứ điều gì. Tiếp theo, hông trước phanh gấp lại, chuyển động mà phần lớn người chơi không bao giờ được dạy, và chính cú dừng đột ngột đó phóng cánh tay và vợt về phía trước. Cuối cùng, cánh tay quất qua và cổ tay lật úp lại, tạo ra cái gọi là chuyển động gạt nước kính chắn gió và lượng topspin nặng cho bóng. Năm chuyển động ấy là cốt lõi. Sự khác biệt giữa các tay vợt chỉ nằm ở nhịp điệu và hình dáng, chứ không phải ở bản chất.

### Hai kiểu cầm vợt, hai cú thuận tay khác nhau

Cách bạn cầm vợt thay đổi gần như mọi thứ khác trong cú vung, nên đáng để hiểu rõ hai kiểu phổ biến nhất ở đỉnh cao. Kiểu cầm Eastern, kiểu phẳng hơn và cổ điển hơn mà Federer dùng, cho phép bạn chạm bóng sớm và phẳng hơn, lòng bàn tay ở phía sau bóng nhiều hơn. Nó hợp với người đọc bóng sớm và đánh bóng lúc còn đang lên sau khi nảy. Bạn có một cú đánh xuyên phá, nhưng ít xoáy tự nhiên và biên độ an toàn qua lưới nhỏ hơn.

Kiểu cầm Semi-Western, kiểu hầu hết tay vợt chuyên nghiệp hiện nay dùng, trong đó có Djokovic và Alcaraz, xoay bàn tay vào trong cán vợt một chút. Thay đổi nhỏ đó tạo ra điều quan trọng: nó khiến mặt vợt tự khép lại khi vợt rơi xuống, nên khi bạn vung lên và xuyên qua bóng, bạn đang quét lên phía sau bóng thay vì đánh phẳng xuyên qua nó. Đó là nguồn gốc của lượng topspin nặng, và là một phần lớn lý do quần vợt hiện đại đánh bóng mạnh mà vẫn giữ bóng trong sân, vì độ xoáy kéo bóng xuống.

Có một phiên bản cực đoan hơn, kiểu cầm Full Western, một số tay vợt ưa chuộng vì muốn xoáy tối đa và đánh bóng ở điểm rất cao sau khi nảy. Nó mạnh, nhưng đi kèm cái giá: nó ép cổ tay nhiều hơn hai kiểu kia và gặp khó với những quả bóng thấp, trượt nhanh, kiểu bóng hay gặp trên sân cỏ

hay sau một cú slice tốt. Nếu bạn hoặc học trò đang đau cổ tay mà lại cầm theo kiểu đó, đó thường là điều đầu tiên nên đổi. Thực tế thì, nếu bạn đang xây dựng cú thuận tay từ đầu, Semi-Western là nơi hầu hết huấn luyện viên hiện đại bắt đầu, vì nó cho bạn độ xoáy gần như miễn phí và xử lý được cả bóng thấp lẫn bóng cao.

## Tay thẳng hay tay gập? Cả hai đều hiệu quả

Nếu từng xem Federer và Djokovic đánh thuận tay cạnh nhau, bạn sẽ thấy cánh tay họ trông hoàn toàn khác ở thời điểm chạm bóng. Tay Federer duỗi thẳng, khóa cứng. Tay Djokovic gập mạnh ở khuỷu, thu sát người. Không cách nào sai, đó là hai giải pháp khác nhau cho cùng một vấn đề.

Cú thuận tay tay thẳng tạo ra đòn bẩy dài hơn. Hãy nghĩ về một cái cò lê dài vận bu-lông nhanh hơn cái ngắn: cùng một tốc độ xoay, cánh tay dài hơn nghĩa là đầu vợt đi nhanh hơn. Cái giá phải trả là tay thẳng cần được đặt vào vị trí sớm, bạn phải đưa cánh tay vào tư thế từ trước khi chạm bóng khá lâu, vì không có cách nào gập lại vào phút chót.

Cú thuận tay gập, khuỷu gập và cổ tay bẻ ra sau, thì nhỏ gọn hơn. Một cánh tay ngắn và chặt thì tăng tốc nhanh hơn, dễ điều chỉnh muện hơn, đúng là điều bạn cần khi bóng đến mạnh và thời gian chuẩn bị eo hẹp. Đây là lý do người ta thường coi nó là phiên bản dễ dạy và dễ học hơn, nhất là cho người chơi đang phát triển mà vẫn tập chuẩn bị sớm. Không hình dạng nào đúng hơn hình dạng nào. Nếu bạn tự huấn luyện hay dạy học trò, hãy khớp hình dạng cánh tay với nhịp chuẩn bị của người đó: người chuẩn bị sớm dùng đòn bẩy dài, người chuẩn bị muộn cần cánh tay gọn hơn.

## Cổ tay không hất bóng, nó bị kéo ngược ra sau rồi tự bật lại

Đây là lời khuyên gây hại nhất trong quần vợt, và tôi hầu như chắc bạn đã từng nghe: "hất cổ tay vào bóng". Bỏ lời khuyên đó đi. Video tốc độ cao cho thấy rất rõ cổ tay không chủ động hất về phía trước ở bất kỳ thời điểm nào trong một cú thuận tay hiện đại tốt. Điều thực sự xảy ra gần giống với việc quất một cây roi da hơn là một cú đẩy.

Cầm vợt lỏng tay, hãy nghĩ như đang cầm một con chim chứ không phải một cái búa. Khi hông và vai bung ra phía trước mạnh mẽ, đầu vợt nặng chống lại việc bị giật vào chuyển động đột ngột. Vì thế, trong khi cơ thể bạn lao về trước, đầu vợt chậm lại một nhịp phía sau, và độ trễ đó bẻ cổ tay bạn ra sau, không phải vì bạn cố ý, mà vì quán tính làm việc đó thay bạn. Việc bẻ ra sau kéo căng các gân trong cẳng tay giống như một sợi dây thun bị giãn. Và cũng như dây thun, một khi đã căng, nó tự động giải phóng năng lượng tích trữ, bật cây vợt xuyên qua bóng mà bạn không hề chủ động hất gì cả.

Đây cũng là nguồn gốc của cái gọi là X-factor kinh điển, độ căng bạn cảm thấy ngang thân người khi hông đã bắt đầu xoay về phía bóng nhưng vai vẫn còn xoay ngược lại. Khoảng cách giữa hông và vai ấy chính là năng lượng đàn hồi đang được tích trữ, chờ giải phóng, giống hệt như độ trễ cổ tay. Lăn tới ra sân, hãy thử cầm vợt ở mức chặt khoảng 2 trên 10, lỏng nhất mà vẫn kiểm soát được. Để hông khởi động cú vung, và chỉ để cổ tay đi theo tự nhiên. Những người chơi "dùng cơ" đẩy cổ tay về trước hầu như luôn là người đẩy hoặc vỗ bóng ra ngoài, vì một cổ tay chủ động khép mặt vợt lại quá sớm và quá mạnh.

## Gạt nước kính chắn gió và lý do bóng chúi xuống

Bạn có bao giờ tự hỏi làm sao một tay vợt có thể đánh cú thuận tay bay qua lưới cao đến bốn feet mà vẫn rơi trong đường biên cuối sân không? Nhìn thì cứ tưởng bóng sẽ bay ra ngoài, nhưng không, nhờ vào độ xoáy. Trong khoảnh khắc cuối trước và trong lúc chạm bóng, cẳng tay bạn lật nhanh, mặt vợt quét lên và ngang qua bóng gần giống như một cần gạt nước quét qua kính chắn gió. Chuyển động đó tạo ra lượng topspin nặng, và độ xoáy lên làm một điều cụ thể với quả bóng bay: vì mặt trên của bóng đang xoay về phía trước, nó kéo không khí xung quanh theo cách khiến bóng bị kéo xuống, cộng thêm trọng lực vốn đang làm việc của nó. Bóng xoay càng nhanh, nó càng bị kéo xuống mạnh hơn.

Đó là toàn bộ bí quyết đằng sau cú thuận tay xoáy nặng hiện đại. Nó cho phép người chơi vung mạnh và nhắm cao hẳn trên lưới với sự tự tin, vì độ xoáy sẽ làm công việc kéo bóng trở lại xuống sân. Và một khi bóng chạm sân, chính độ xoáy khiến bóng bật lên mạnh sau khi nảy, đó chính xác là lý do những quả bóng xoáy nặng lại khó chịu đến thế khi phải đỡ trả.

## Hai bài tập đáng đưa vào mọi buổi tập

Bài đầu tiên là bắt và giữ vợt. Sau mỗi cú thuận tay, kết thúc bằng cách dùng tay không cầm vợt bắt lấy phần cổ vợt, đưa lên cao qua vai đối diện. Nghe như chi tiết nhỏ, nhưng nó có tác dụng thật: nó ngăn bạn xoay quá đà và giữ vai cân bằng suốt cú đánh.

Bài thứ hai là tập với dây căng. Buộc một sợi dây cao khoảng bốn feet phía trên lưới, căng ngang qua giữa sân. Đánh ba mươi cú thuận tay xoáy nặng từ cuối sân, mỗi quả đều phải bay qua sợi dây và rơi trong đường biên cuối sân. Bạn không làm được điều này nếu không có chuyển động quét lên thật sự, nó buộc bạn tạo ra đường vung dốc, xoáy cao mà cả chương này nói đến, và không có cách nào giả vờ qua được bài tập đó.

## Chương 8 — Lưới kiếm cổ điển: trái một tay, sức mạnh xương bả vai và cú slice lướt nhẹ

Xem một cú trái một tay đẹp ở tốc độ chậm, bạn sẽ không thấy đó là một sự thỏa hiệp về mặt kỹ thuật. Nó trông giống như cú đánh hay nhất trên sân. Federer, Wawrinka, Henin, không ai trong số họ đánh "nghệ thuật" chỉ để cho đẹp. Cái bạn đang nhìn thấy là một cú vọt roi toàn thân, được xây dựng giống hệt cách một võ sĩ boxing giỏi tạo ra cú móc, và nó có thể tạo ra những cú drive 100 mph với độ nguy trang trên cú slice mà không cú trái hai tay nào sánh được. Chương này nói về cách cú vọt roi đó thực sự vận hành, và làm sao xây dựng nó mà không phá hỏng khuỷu tay trên đường đi.

### Cầm vợt là nền tảng đầu tiên

Mọi thứ bắt đầu từ vị trí đốt ngón tay trên cán vợt. Với trái một tay, bạn cần grip Eastern backhand, đưa đốt gốc ngón trở và ức bàn tay vòng lên nằm phẳng trên mặt cán vợt. Các huấn luyện viên đánh số các mặt cạnh quanh cán, và đây chính là bevel số 1.

Tại sao chỉ một bevel này lại quan trọng đến thế? Vì nó đặt một khối xương chắc chắn ngay phía sau mặt vợt. Khi một trái bóng nặng, thậm chí ở mức 80 mph, đập xuống dây vợt, chính đốt xương đó ngăn khung vợt xoay mở hoặc xoay khép trong tay bạn. Cầm sai grip, quá nghiêng về grip thuận tay hay quá nghiêng về Continental, bạn sẽ cảm thấy vợt rung lắc khi tiếp bóng, dù cú vung tay của bạn có tốt đến đâu.

### Xoay lưng lại, xoay hết cỡ

Đây là khác biệt kỹ thuật lớn nhất so với trái hai tay: trái một tay cần một vòng xoay sâu hơn nhiều. Trong khi trái hai tay xoay nửa vòng là đủ, bạn cần cuộn vai đến khoảng 115 đến 125 độ, gần như quay hẳn lưng về phía lưới, trong khi hông chỉ xoay ít hơn nhiều, khoảng 45 độ.

Khoảng cách giữa mức xoay của vai và mức xoay của hông chính là nơi sức mạnh thực sự đến từ. Nó nạp năng lượng vào các cơ dọc lưng trên, cơ tróm, cơ thang giữa, cơ delta sau, giống như một sợi dây thun bị kéo căng. Bạn sẽ không tạo ra một cú trái một tay mạnh chỉ bằng sức tay. Bạn đạt được điều đó bằng cách nạp vòng xoay này cho đúng, rồi để nó tự bung ra.

### Tiếp bóng thật xa ở phía trước, nguyên tắc không thể thương lượng

Nếu có một nguyên tắc phân biệt giữa một cú trái một tay khỏe mạnh và một cú trái gây đau đớn, đó là điều này: cánh tay phải khóa thẳng, và bạn phải tiếp bóng ở khoảng 40 đến 45 centimet, chừng nửa mét, phía trước hông chân trước.

Đây không phải sở thích phong cách, đó là vật lý đang bảo vệ khuỷu tay bạn. Hãy nghĩ nó như một đòn bẩy: khi bạn tiếp bóng ở phía trước với cánh tay thẳng, toàn bộ cánh tay trở thành một thanh chống vững chắc, thống nhất từ vai đến tận mặt vợt, và các cơ lưng lớn hấp thụ lực va chạm. Tiếp bóng trễ, dù chỉ trễ vài centimet so với đúng vị trí, và đòn bẩy đó sụp đổ. Lực đáng lẽ vào lưng và

vai giờ đồ thẳng vào một gân nhỏ ở mặt ngoài khuỷu tay, chính là gân thường bị đồ lỗi cho hội chứng khuỷu tay tennis. Tiếp bóng trễ liên tục, và đó chính xác là cách bạn làm rách nó.

Vậy nên nếu bạn chỉ nhớ một điều từ cả chương này, hãy nhớ điều này: ở phía trước, cánh tay thẳng. Mọi thứ khác chỉ là điều chỉnh tinh tế.

## Cánh tay còn lại quan trọng không kém

Đây là điều hầu hết người chơi chưa bao giờ nghĩ tới nhưng mọi cú trái một tay đỉnh cao đều làm tự động: hãy để ý cánh tay không đánh bóng. Khi cánh tay đánh bóng vung về trước và lên trên xuyên qua bóng, cánh tay còn lại, giả sử tay trái nếu bạn thuận tay phải, hất mạnh ra phía sau, theo đúng hướng ngược lại. Ở điểm duỗi hết cỡ, hai cánh tay gần như tạo thành một đường thẳng ngang qua ngực, như thể bạn đang mở hết sải cánh.

Đó không phải để làm đẹp. Đó là thứ ngăn cơ thể bạn xoay mở quá sớm. Nếu phần thân trên được tự do tiếp tục xoay về phía lưới như trong cú thuận tay, mặt vợt sẽ kéo lê qua bóng thay vì xuyên thẳng qua nó, và bạn sẽ đánh hỏng bóng ra ngoài nhiều hơn là trúng đích. Bằng cách hất tay kia ra sau, bạn tạo ra một lực xoay ngược tương đương giúp khóa thân người ở gần 90 độ so với đường biên ngang ngay tại thời điểm tiếp bóng. Đó là thứ cho phép cánh tay đánh bóng di chuyển xuyên qua bóng theo một đường thẳng, chính xác về phía mục tiêu, thay vì bị kéo lệch sang một bên.

Nếu cú trái một tay của bạn hay bay rộng ra ngoài, trước khi kiểm tra grip hay đường vung, hãy xem cánh tay còn lại đang làm gì. Chín trên mười lần, nó đang sụp xuống quá sớm thay vì hất mạnh ra sau.

## Cú slice, vũ khí sắc bén nhất trong tennis

Cú slice một tay có lẽ là cú đánh hữu dụng nhất trong môn tennis, vừa là phòng thủ, vừa là vũ khí phẫu thuật chính xác. Nó dùng một grip khác hẳn, Continental ở bevel 2, và một đường vung khác hẳn.

Cách nó hoạt động: bạn đặt đầu vợt lên cao, khoảng ngang tai, rồi cắt xuống và về trước qua nửa dưới quả bóng ở góc khoảng 45 độ, trước khi đưa đường vợt trở lại mức ngang bằng khi tiếp bóng. Làm tốt, cú này tạo ra khoảng 2.800 đến 3.200 vòng quay mỗi phút xoáy ngược, backspin, trên quả bóng.

Lượng xoáy ngược đó tạo ra một hiệu ứng hữu ích trên không: nó khiến quả bóng cưỡi trên một lớp đệm áp suất khí bên dưới, nên thay vì rơi như một cú đánh bình thường, nó lướt nhẹ trong không khí. Một cú slice phòng thủ đánh tốt có thể lơ lửng gần ba giây, đúng thứ bạn cần khi bị đẩy ra khỏi sân và cần thời gian lấy lại vị trí.

Nhưng slice không chỉ là chiêu câu giờ phòng thủ. Đánh nó thật quyết liệt và thấp trên mặt sân cứng, chính lượng xoáy ngược bám vào mặt sân khi nảy, giữ bóng lướt trượt dưới góc nảy khoảng 14 độ, bóng vẫn ở tầm gần mặt sân thay vì nảy lên cao. Đối thủ của bạn buộc phải cúi xuống và nâng bóng lên, khó tấn công hơn nhiều so với một quả bóng nảy ngay tầm đánh thoải mái của họ.

## Federer đã giải quyết vấn đề với Nadal như thế nào

Trong nhiều năm, Nadal có một trong những chiến thuật hiệu quả nhất lịch sử tennis khi đối đầu Federer: tạo ra topspin nặng, khoảng 3.800 vòng quay mỗi phút, đánh chéo sân liên tục vào cú trái

của Federer ở độ cao ngang vai. Một cú trái một tay gặp khó khăn nghiêm trọng với một quả bóng cứ leo cao lên vùng đó, không có cách nào sạch sẽ để xuyên qua nó.

Tại chung kết Úc Mở Rộng 2017, ở tuổi 35 và vừa trở lại sau phẫu thuật đầu gối, Federer xuất hiện với một câu trả lời, và đó không chỉ là thay đổi tâm lý. Ba thay đổi cụ thể. Anh chuyển sang một cây vợt lớn hơn, Pro Staff 97 inch vuông, cho anh điểm ngọt lớn hơn và ổn định hơn khi đánh trúng lệch tâm, chính xác loại cú đánh mà một quả bóng cao, nặng thường tạo ra. Anh không còn lùi ra sau để chờ topspin rơi xuống vùng đánh thoải mái nữa, thay vào đó bước vào khoảng một mét bên trong đường biên ngang và đánh bóng ngay khi nó vừa nảy lên, khoảng 20 centimet sau khi chạm đất, trước khi nó kịp leo cao qua eo. Và thay vì cú slice phòng thủ vòng cung mà anh từng dựa vào nhiều năm, anh bắt đầu đánh drive phẳng và mạnh, cả chéo sâu lẫn dọc dây, cướp nhịp của Nadal thay vì cho anh ta nhịp điệu.

Không thay đổi nào trong ba điều đó có tác dụng nếu thiếu hai điều còn lại. Bước vào bên trong chỉ hiệu quả nếu cây vợt chịu được những cú đánh trúng lệch tâm, và đánh bóng sớm chỉ có lợi nếu bạn xuyên phẳng qua nó thay vì cổ vòng cung lại một cú topspin nặng. Bài học ẩn trong trận đấu đó là: đôi khi sửa một điểm yếu kỹ thuật không phải là mài giũa cùng một cú đánh chăm chỉ hơn, mà là thay đổi vị trí và thời điểm bạn tiếp bóng.

## Hai bài tập đáng để thực hiện

Bài bên hàng rào. Đứng nghiêng người bên một hàng rào sân, vai chân trước gần như chạm vào hàng rào. Thực hiện 20 cú vung trái chậm, đảm bảo cánh tay đánh bóng di chuyển về trước dọc theo hàng rào trong khi cánh tay còn lại hất ra sau thành một sợi cánh đầy đủ, và đầu bạn không nhúc nhích dù chỉ một chút suốt cú vung. Đây là cách dễ nhất để cảm nhận lực xoay ngược của sợi cánh mà không cần lo về việc đánh một quả bóng thật.

Bài mục tiêu slice lướt. Đặt hai lon bóng rỗng nằm nghiêng cách vạch giao bóng khoảng một mét. Đánh 25 cú slice thấp, quyết liệt sao cho bóng qua lưới với khoảng cách dưới 15 centimet và lướt trượt qua khe giữa hai lon mà không làm đổ chúng. Bài này rèn đường bóng slice thấp, xuyên tới, không phải phiên bản an toàn vòng cung mà hầu hết người chơi mặc định, và cho bạn phản hồi tức thì về việc bạn có đang cắt xuống xuyên qua bóng hay chỉ đang đẩy nó đi.

## Chương 9 — Động cơ của tay không thuận: trái hai tay, phanh hông và tốc độ hành trình

Tôi nghe câu hỏi này rất nhiều: "Sao cú trái hai tay của em cứ yếu và bị đẩy vậy, dù em đã vùng hết sức?" Và gần như lần nào câu trả lời cũng khiến người ta bất ngờ. Không phải do sức tay yếu, cũng không phải do độ chặt của grip. Vấn đề là bạn đang dùng sai tay để đánh cú này.

Đây là điều các huấn luyện viên hiểu sai suốt nhiều thập kỷ. Chúng ta hay dạy học trò "kéo bóng bằng tay phải", nghĩa là tay thuận làm việc chính. Nhưng khi các nhà nghiên cứu gắn cảm biến lên cán vợt của Djokovic, Agassi và Sinner, dữ liệu kể một câu chuyện khác. Cú trái hai tay thực ra không phải là "trái" theo đúng nghĩa, đó là một cú forehand trái tay đầy uy lực, với tay thuận chỉ đóng vai trò giữ thăng bằng đi kèm.

### Tay trên mới là động cơ, không phải tay dưới

Hãy hình dung thế này: tay không thuận của bạn, nằm phía trên cán vợt, tạo ra phần lớn áp đẩy, độ miết bóng lên trên và lực đẩy về trước, hơn 70% tổng lực của cú đánh. Còn tay thuận, nằm phía dưới, thực chất chỉ đang giữ mọi thứ ổn định. Nó là điểm neo và người dẫn hướng, không phải người tạo lực chính.

Vậy nên nếu bạn thuận tay phải mà không thể tạo lực cho cú trái, tôi gần như đoán ra nguyên nhân trước khi xem bạn đánh một cú nào: cánh tay trái của bạn đang "ngủ". Ngay khi bạn bắt đầu nghĩ về cú đánh này như một cú forehand tay trái, chứ không phải một cú "trái" mà tay phải đang kéo qua, cơ ngực trái, vai trái và hông trái của bạn sẽ tỉnh dậy và phối hợp cùng nhau. Đó là lúc bạn bắt đầu thấy bóng đi có tốc độ nhẹ nhàng, loại lực vượt lưới có biên độ an toàn, thay vì chỉ gồng sức và hy vọng.

### Hai tay phối hợp với nhau trên cán vợt như thế nào

Sự ổn định của cả cú đánh phụ thuộc vào cách hai tay đặt cùng nhau trên cán vợt, và chúng đang làm hai công việc rất khác nhau.

Tay dưới, tay thuận của bạn, cầm theo grip Continental. Nhiệm vụ của nó là làm điểm tựa bất động, chống lại xu hướng vợt bị xoay ngược ra sau khi tiếp xúc bóng. Nó không tạo lực đánh, nó giữ vững trận địa.

Tay trên, tay không thuận của bạn, cầm theo grip Eastern forehand, đặt sát ngay tay dưới, không có khoảng hở. Đây là tay thực sự tạo lực đánh, lòng bàn tay hướng về phía mục tiêu khi bạn vùng qua bóng, và chính tay này tạo ra độ topspin và lực đẩy ngang qua bóng.

Nếu cú trái hai tay của bạn cứ bị văng rộng hoặc dài quá, mười lần thì chín lần là do hai tay tách rời nhau trên cán vợt. Hãy kiểm tra xem gót bàn tay trên có đang tựa sát vào khớp ngón cái của tay dưới không, chính khoảng cách gần đó mới giữ cho cả cấu trúc cứng cáp.

### Nâng những cú bóng thấp: chuyển động lộn nhào vai

Hãy quan sát Djokovic hay Sinner xử lý một cú bóng chìm xuống ngang đầu gối, bạn sẽ thấy họ không bao giờ bẻ cổ tay hay mức bóng bằng khuỷu để nâng bóng lên. Thay vào đó, họ nghiêng cả trục vai, hạ vai trước xuống và nâng vai sau lên, khoảng từ 35 đến 45 độ. Khi họ xả lực xoay người, vai sau gần như lộn nhào lên trên và qua vai trước, giống như một cú lộn nhào nằm nghiêng.

Điều chỉnh này làm được rất nhiều việc. Nó giúp bạn nâng một cú bóng thấp, đang chìm xuống mà không bị gập người hay mức bóng bằng tay, và chính nó tạo ra độ topspin nặng, khoảng 2.800 vòng mỗi phút, với đủ khoảng cách vượt lưới, thường hơn một mét, để bạn vung thoải mái mà không sợ vướng lưới.

Nếu bạn thấy mình đang gập ở eo để lượn xuống dưới một cú bóng thấp, đó là tín hiệu: hãy hạ vai trước vào đúng vị trí và đẩy vai sau lên trên qua nó, thay vì gập ở hông.

## **Vì sao trái hai tay thắng thế trong tình huống trượt người**

Đây là điểm cú trái hai tay thực sự vượt trội hơn trái một tay, khả năng đánh với lực mạnh thật sự ngay cả khi bạn bị kéo giãn ra xa và đang trượt người.

Hãy hình dung Djokovic đang chạy vội ra ngoài ba mét vào góc trái của mình. Anh đặt chân ngoài xuống ở góc khoảng 45 độ và trượt hơn một mét, hấp thụ một lực tương đương 3,2 lần trọng lượng cơ thể qua đùi và mông khi hạ xuống. Đó là một tải trọng lệch tâm đáng kể phải kiểm soát, và chính vì vậy kỹ thuật chân và sức mạnh chân quan trọng không kém gì kỹ thuật tay ở đây.

Vì cả hai tay đều ở trên vợt, khung vợt chống xoay tốt hơn nhiều so với cầm một tay, khoảng 45% ổn định xoắn hơn, một phần lớn lý do anh có thể đánh bóng sạch sẽ ngay cả khi đang trượt hay bay người mà mặt vợt không bị rung lắc. Và vì hông anh vẫn giữ vuông góc với sân suốt quá trình, anh không cần xoay người lại để trở về vị trí. Anh chỉ đẩy người từ chân ngoài đang trượt, và đã trở lại gần trung tâm baseline trong chưa đầy nửa giây, dưới 450 mili-giây nếu bạn muốn một con số cụ thể.

## **Tốc độ hành trình 85 dặm một giờ nhẹ nhàng của Sinner**

Nếu bạn muốn thấy giới hạn trên của cú đánh này, hãy xem Jannik Sinner. Cú trái hai tay của anh không chỉ nhanh, đó là cú đánh nền tảng nhanh nhất và ổn định nhất trên đấu trường chuyên nghiệp, duy trì tốc độ 82 đến 85 dặm một giờ trong các pha bóng bền, và anh làm điều đó mà không trông có vẻ gắng sức.

Có ba yếu tố tạo nên điều này. Thứ nhất, lực cầm vợt của anh cực kỳ nhẹ, khoảng 2,5 trên thang 10. Sự thả lỏng đó cho phép đầu vợt hạ xuống dưới bóng tự nhiên nhờ trọng lực và quán tính, thay vì tự tạo tốc độ đầu vợt bằng cách gồng sức. Thứ hai, động tác đưa vợt ra sau của anh rất gọn, hai tay không bao giờ đi ra sau khỏi mặt phẳng cột sống, toàn bộ lực nạp đến từ một vòng xoay thân người khoảng 50 độ, không phải một cú đưa vợt ra sau lớn bằng tay. Thứ ba, anh tiếp xúc bóng với mặt vợt gần như phẳng, khoảng 85 độ, đó là điều tạo nên độ sâu và sức xuyên phá cho cú đánh, loại đẩy đối thủ lùi ra sau baseline ba mét và luôn phải phòng thủ.

## **Hai bài tập để xây dựng kỹ thuật này**

Bài forehand chỉ dùng tay không thuận. Buông hoàn toàn tay thuận ra khỏi vợt, chỉ cầm vợt bằng tay không thuận với grip Eastern forehand. Đánh bóng bền từ baseline trong mười phút, cố tạo độ

topspin và độ sâu thật sự. Đây không phải mẹo vặt, đây là cách bạn đánh thức các đường dẫn vận động khiến cánh tay trái trở thành động cơ chính thay vì hành khách.

Bài trượt và phanh vào mục tiêu. Đặt một cây cone ở góc sâu dọc theo đường biên dọc. Chạy nhanh sang ngang, trượt vào tư thế mở trên chân ngoài, phanh qua hông trước, và đánh một cú trái hai tay dọc đường vào mục tiêu. Bài này rèn đúng mẫu hình chân và phanh hông giúp bạn đánh có lực ngay cả khi bị kéo giãn ra xa và mất thăng bằng.

## Chương 10 — Cạn chiến nghệt thờ: cú vô-lê đâm thẳng, đôi tay mềm và nghệ thuật chuyển đổi

Lưới là nơi trung thực nhất trên sân quần vợt. Ở đó không có thời gian để suy nghĩ, không có chỗ cho một cú lấy đà rộng, và chẳng có khoảng dung thứ nào cho bàn tay do dự. Tôi thường nói với học trò rằng ở cuối sân, bạn còn được phép sai sót, còn ở lưới, bóng phản xét bạn trong tích tắc. Vì thế chương này không dạy bạn "cách đánh vô-lê" theo nghĩa lý thuyết. Nó dạy bạn cách đứng trước một quả bóng bay tới với tốc độ hơn trăm km một giờ và vẫn giữ được cái đầu lạnh.

### Đừng vung vợt, hãy chặn bóng

Sai lầm lớn nhất tôi thấy ở những người chơi đang tập vô-lê là họ xử lý nó như một cú thuận tay thu nhỏ. Bóng đến nhanh, bản năng giật lấy quyền điều khiển, và cây vợt lại vung ra sau y hệt như họ đang đứng cuối sân. Ở lưới, bản năng đó trừng phạt bạn ngay lập tức. Hãy hình dung: bạn đứng cách đối thủ chừng chín mét, bóng bay tới hơn 130 km/giờ. Chỉ cần bạn kéo vợt ra sau sáu chục phân để "lấy đà", thì đến lúc cú lấy đà hoàn tất, bóng đã bay qua chỗ bạn định đánh từ lâu. Bạn bị dồn ép, chạm bóng sau lưng, và đánh ra ngoài hoặc vào lưới.

Cách sửa không phải là vung vợt khéo hơn. Mà là không vung vợt chút nào. Những tay vô-lê giỏi luôn đưa vợt lên sớm, xoay vai và giơ mặt vợt trước ngực từ trước khi bóng tới, giống như bạn giơ một tấm khiên chứ không phải lấy đà gây bóng chày. Sau đó, thay vì vung, họ chỉ bước tới đón bóng và để trọng lượng cơ thể làm phần việc chính. Cánh tay hầu như đứng yên, chỉ một cú đâm ngắn, chắc, chừng mười phân, giống hệt động tác đập một con tem lên phong bì. Cái hình ảnh tôi muốn bạn giữ trong đầu rất đơn giản: cú vô-lê không phải là một cú vung, nó là một bước chân và một cái chặn. Đôi chân cung cấp lực bằng cách đẩy trọng lượng vào bóng. Nhiệm vụ duy nhất của tay là giữ mặt vợt ổn định và tạo một cú chạm gọn tại điểm tiếp xúc. Nắm được ý này, một nửa rắc rối vô-lê của bạn sẽ biến mất chỉ sau vài buổi tập.

### Đôi tay mềm: rút cạn năng lượng khỏi quả bóng

Giờ đến kỹ năng đối lập, và nó gần như là phép màu khi bạn mới học lần đầu. Hãy nhìn Roger Federer hay John McEnroe thực hiện một cú vô-lê bỏ nhỏ chỉ lướt qua lưới rồi chết ngay tại chỗ. Quả bóng vừa bay tới hơn 130 km/giờ, vậy mà rời khỏi vợt của họ gần như không còn chút lực, rơi xuống nhẹ nhàng. Bí quyết nằm ở chỗ họ buông lỏng, chỉ một chút thôi, đúng vào khoảnh khắc quyết định.

Trong phần nhỏ giây trước khi bóng đến, một tay chơi cảm giác tốt sẽ nói lòng độ nắm vợt, từ một cái nắm chắc xuống gần như nhẹ bẫng, giống như đang giữ một chú chim nhỏ mà không muốn làm nó giật mình. Khi bóng chạm dây, độ nắm mềm ấy cho phép đầu vợt lùi nhẹ ra sau vài phân thay vì đứng cứng. Sự nhượng bộ nhỏ đó hấp thụ phần lớn năng lượng của bóng thay vì bật ngược nó trở lại. Cùng lúc, người chơi khẽ lướt vợt bên dưới quả bóng, thêm chút xoáy ngược. Sự kết hợp giữa một cái nắm mềm, hấp thụ lực, và một cú vuốt xoáy ngược tinh tế chính là điều khiến bóng chết ngay khi chạm sân thay vì nảy tiếp.

Bài học tôi luôn nhắc là: tay cứng tạo ra tốc độ, tay mềm triệt tiêu tốc độ. Nếu cú vô-lê bỏ nhỏ của bạn cứ bay quá vạch giao bóng, lỗi thường không nằm ở đường vung vợt mà ở độ nắm tay. Hãy thả lỏng ngay trước khi tiếp xúc, như thể bạn đang cố không làm vỡ một quả trứng, và để cây vợt hấp thụ cú sốc thay vì chống lại nó.

## Hạ thấp người mà không gãy kỹ thuật

Vì sao có quá nhiều cú vô-lê thấp lại kết thúc trong lưới? Bởi vì khi bóng hạ xuống dưới mép lưới, hầu hết người chơi mắc cùng một lỗi: gập người ở thất lưng và để đầu vợt rơi xuống như đang vung gậy golf. Chỉ một động tác đó đã phá hỏng cú đánh theo ba cách cùng lúc, nó làm sập góc cổ tay, mở mặt vợt bất thường, và lệch tâm mất khỏi đường bay của bóng đúng vào lúc bạn cần nó nhất.

Cách tốt hơn là hạ thấp người bằng đôi chân, không phải bằng cột sống. Khi bóng hạ xuống, hãy hạ đầu gối sau xuống sát mặt sân, kiểu như một cú chùng chân, đưa gối xuống cách đất chỉ vài phân, trong khi vẫn giữ thân trên thẳng đứng. Điều này tạo hiệu ứng tinh tế nhưng mạnh mẽ: vì cột sống vẫn thẳng thay vì gập về phía trước, mắt bạn vẫn ngang bằng với đường bay bóng, và khả năng giữ thăng bằng cùng cảm nhận độ sâu vẫn sắc bén đúng lúc cần. Đồng thời, giữ đầu vợt luôn cao hơn cổ tay, không bao giờ để nó chúc xuống. Lực nâng bóng nên đến từ việc đổi chân đổi thăng trở lại, chứ không phải từ cổ tay hất lên. Hãy nghĩ kiểu "ngồi xổm rồi nâng lên", chứ đừng "múc bóng lên". Gập đầu gối, đừng gập lưng. Nâng bằng chân, đừng nâng bằng cổ tay. Đó là toàn bộ quy tắc, và nó sửa được nhiều lỗi vô-lê thấp hơn bất kỳ chỉnh sửa kỹ thuật nào khác.

## Sống sót qua những pha đấu súng ở lưới

Thỉnh thoảng, nhất là trong đánh đôi, bạn rơi vào một pha đối đầu phản xạ thuần túy: cả hai người áp sát lưới, bóng bay qua lại từ khoảng cách chỉ vài mét, nhanh hơn cả khả năng suy nghĩ có ý thức. Đây là pha "đấu súng" ở lưới, và nó tưởng thường cho sự chuẩn bị chứ không phải tài năng.

Có hai điều phân biệt người sống sót với kẻ bị áp đảo. Một, giữ khuỷu tay luôn ở phía trước cơ thể, chùng hai chục phân trước lồng ngực, không thu sát sườn cũng không để trễ phía sau. Nếu khuỷu tay trôi ra sau thân, bóng sẽ dồn ép cơ thể bạn trước khi bạn kịp phản ứng, và bạn chẳng còn khoảng trống nào để chặn. Hai, đừng đổi cách cầm vợt. Ở tốc độ này không có thời gian chuyển từ grip thuận tay sang trái tay rồi đổi lại. Hãy giữ một grip trung tính, đa năng, và chỉ xoay cây vợt quanh khuỷu tay tương đối cố định, như một tấm khiên nhỏ xoay qua trái rồi qua phải. Để bàn tay phản xạ theo bản năng, đừng cố "nhắm" từng cú. Những pha này trông hỗn loạn trong khoảnh khắc, nhưng ai giữ được sự gọn gàng, giữ khuỷu tay hướng trước, và cưỡng lại cảm dỗ suy nghĩ quá nhiều thì gần như luôn thắng.

## Bảng chặn đoán nhanh

Nếu vô-lê của bạn đang có vấn đề, đây là cách nhanh để tìm nguyên nhân. Vung vợt hoặc đập bóng thường là thói quen cũ từ đánh nền sân, bạn vẫn kéo vợt ra sau trước khi chạm bóng. Tôi gọi là bài tập lưng sát tường: đứng cách một hàng rào chừng mười lăm phân và tập vô-lê mà không để vợt chạm vào rào, nó ngăn việc lấy đà về mặt vật lý. Vô-lê cao bay quá dài thường do tay quá cứng khi xử lý bóng trên vai, bạn đang đẩy vợt lên thay vì đánh xuyên qua. Với bóng nổi cao, đừng chặn, hãy tấn công: bước vào và đánh bóng đi xuống bằng topspin thay vì cố đặt bóng nhẹ nhàng. Vô-lê

thấp rơi vào lưới là do gập người ở thất lưng với chân thẳng, để đầu vợt rơi xuống dưới cổ tay. Bài tập gập gối tôi vừa nói ở trên sẽ sửa nó. Còn đánh trúng khung vợt với các cú nhanh thường vì bạn liếc nhìn đối thủ ngay trước khi tiếp xúc, đầu di chuyển trước bóng. Bài tập khóa ánh nhìn là giữ mắt cố định vào điểm chạm cho đến khi bóng đã rời dây từ lâu.

## **Hai bài tập mang ra sân**

Bài thứ nhất là bài tập đấu súng để rèn phản xạ. Đứng cùng một người tập cách nhau chừng ba mét, cả hai trong khu vực giao bóng, đối mặt qua lưới. Vô-lê qua lại nhanh nhất có thể, không để bóng nảy, luôn giữ khuỷu tay hướng trước. Cố duy trì một chuỗi ba mươi cú liên tiếp. Bài này rèn cho đôi tay và phản xạ hoạt động nhanh hơn ý thức, đúng cái kỹ năng bạn cần trong một pha đấu súng thực sự. Bài thứ hai là bài nhắm mục tiêu cảm giác. Đặt một giỏ bóng trống cách lưới chừng sáu chục phân bên kia sân. Nhờ bạn tập chuyển những cú chéo sân mạnh và nhanh, rồi nhiệm vụ của bạn là thực hiện các cú vô-lê bỏ nhỏ sao cho rơi vào, hoặc trong phạm vi ba chục phân quanh, chiếc giỏ. Bài này xây dựng đôi tay mềm và cảm giác bóng để biến một cú đánh mạnh đến từ đối phương thành một cú bỏ nhỏ tinh tế không thể trả lại. Nắm vững bốn ý: cú đấm bước-và-chặn, cú bỏ nhỏ bằng tay mềm, cú gập gối cho bóng thấp, và tư thế khuỷu tay hướng trước trong đấu súng, và lưới sẽ không còn là nơi bạn e ngại. Nó sẽ thành nơi bạn kết thúc điểm số.

## Chương 11 — Chinh phục bầu trời: cú lốp xoáy tấn công và cú đập bổ

Có một khoảnh khắc trong mỗi điểm khi bóng rời khỏi mặt đất và mọi thứ thay đổi hoàn toàn. Ở dưới baseline, quần vợt là trò chơi của góc độ và lực đánh. Còn khi bóng bay lên cao, đó là một môn thể thao khác hẳn, về timing, về đánh lừa đối thủ, và về sự dũng cảm bật nhảy lên khi bản năng của bạn đang hét bảo lùi lại. Tôi thích gọi phần trên không này là "cuộc chiến bầu trời", vì ai kiểm soát được độ cao thường kiểm soát được cả điểm số. Chương này nói về những vũ khí giúp bạn thắng cuộc chiến ấy: cú lốp xoáy lên tấn công, cú lốp cao phòng thủ, và cú đập bổ để kết thúc điểm trên không.

### Cú lốp xoáy lên tấn công

Đa số người chơi nghĩ về cú lốp như một giải pháp cuối cùng, cú đánh bạn thực hiện khi bị dồn ra sau baseline và chẳng còn lựa chọn nào. Cú lốp xoáy lên tấn công thì ngược lại hoàn toàn. Đó là vũ khí bạn chủ động chọn, nhắm vào một tay vợt đã lên lưới và đang nghĩ mình đã thắng chắc.

Tình huống thường gặp thế này: đối thủ lên lưới sau một cú tiếp cận mạnh, và bạn chuẩn bị đánh một cú passing shot, hay ít nhất anh ta nghĩ vậy. Bạn vào tư thế bình thường, dứt khoát, giống hệt tư thế dùng cho một cú thuận tay dọc đường biên. Anh ta đọc được ý đồ, đứng chắc, hạ thấp người chuẩn bị đỡ vô-lê thấp. Đúng lúc đó bạn lấy đi lợi thế của anh ta. Thay vì đánh xuyên qua bóng, bạn hạ đầu vợt xuống dưới bóng trong tích tắc cuối và quét lên dốc, kiểu như một phiên bản mạnh mẽ, gọn của cú thuận tay xoáy lên bạn vẫn đánh, chỉ khác là hướng lên trời thay vì ra trước. Bóng rời mặt vợt với độ topspin rất nặng và đủ độ cao qua lưới để vượt tầm với của tay vô-lê. Trong một khoảnh khắc, trông như bóng sẽ ra ngoài, nhưng rồi xoáy phát huy tác dụng, bóng bật nhào xuống mạnh và rơi sâu gần baseline thay vì trôi ra hàng rào. Cú bật nhào đó chính là bí quyết của cú đánh, nó khiến đối thủ chẳng thể làm gì ngoài quay người nhìn bóng rơi.

Hai yếu tố quyết định là sự đánh lừa và góc quét vợt. Nếu tư thế hay cú lấy đà để lộ ý đồ lốp quá sớm, tay vô-lê sẽ kịp lùi và bắt kịp bóng. Còn nếu cú vung quá phẳng, giống một cú đẩy hơn là quét, bóng sẽ không đủ xoáy để bật trở lại và bay ra ngoài. Hãy luyện cú quét lên dốc này cho đến khi nó tự nhiên như cú xoáy lên bình thường của bạn.

### Cú lốp phòng thủ cao moonball

Không phải cú lốp nào cũng nhằm tấn công. Đôi khi bạn chỉ đang cố sống sót. Hãy hình dung: đối thủ đánh một cú góc sắc kéo bạn ra hẳn ngoài đường biên đôi. Bạn đang căng người, mất thăng bằng, và còn lâu mới vào được vị trí sẵn sàng. Cố đánh một cú ăn điểm lúc này là tự chuốc lấy rắc rối, vì bạn không có đủ thăng bằng hay khả năng che sân để gánh hậu quả. Điều bạn cần là thời gian.

Đó là thứ cú lốp phòng thủ cao mang lại. Mở mặt vợt ra và nâng bóng thành một đường vòng cung cao vút, càng cao càng tốt. Một quả bóng đạt đỉnh chừng sáu, bảy mét sẽ lơ lửng trên không gần ba giây trước khi rơi. Ba giây nghe chẳng là bao, cho đến khi bạn là người đang nước rút trở lại

giữa sân, nhưng chừng đó đủ để lấy lại thăng bằng, thở lấy hơi, và tái lập tư thế cho cú tiếp theo. Tôi muốn nhấn mạnh: đây không phải cú đánh đáng xấu hổ. Nhiều tay vợt phòng thủ giỏi nhất thế giới dựa vào nó liên tục. Nó không phải sự nhượng bộ, mà là một công cụ thực thụ.

## Cú đập bổ kéo kéo: kết thúc điểm trên không

Nếu cú lốp là về kiên nhẫn và đánh lừa, thì cú đập bổ là về bùng nổ. Và không ai làm cú này đẹp hơn Pete Sampras, người biến cú đập bổ bật nhảy kiểu kéo kéo (scissor-kick) thành một trong những cú đánh biểu tượng của môn thể thao này.

Bản năng của đa số người chơi phong trào khi thấy bóng lốp bay qua đầu là lùi lại: chạy giật lùi, ngực vẫn hướng ra lưới, cổ dõi theo bóng. Cách này không hiệu quả. Bạn mất thăng bằng, đánh giá sai độ sâu, và thường đánh trượt cạnh vợt. Cách khắc phục gần như ngược lại bản năng: ngay khi thấy bóng lốp sẽ bay qua đầu, xoay hông sang ngang và quay lưng một phần về phía lưới. Sau đó lùi bằng những bước chân bắt chéo nhanh, y hệt bước chân bạn dùng đuổi theo một quả bóng rộng, chứ không phải chạy lùi kiểu đi bộ.

Trong lúc theo dõi bóng, đưa tay không cầm vợt lên và chỉ thẳng vào bóng. Không chỉ để đẹp. Giữ mắt cố định vào một điểm, chính đầu ngón tay bạn, giúp tai trong và mắt đồng thuận về vị trí của bạn trong không gian, điều rất quan trọng khi sắp rời mặt đất. Dồn trọng lượng vào chân sau và bật nhảy đón bóng ở điểm cao nhất tầm với, phía trước cơ thể, thay vì để bóng rơi sát tai. Đây là phần khiến cú đập của Sampras mạnh hơn hẳn người chơi trung bình: trên không, anh đá chân trước ra trước và chân sau ra sau, như một cây kéo khép lại. Chuyển động phản-xoay đó không chỉ là phong cách, nó tạo điểm tựa cho cơ trung tâm và vai bám vào trong lúc lơ lửng, giúp vùng tay qua bóng với tốc độ xoay cực lớn. Kết quả là một cú đập rơi xuống như búa tạ, tốc độ vượt 160 km/h, thường rơi thẳng vào khán đài trước khi đối thủ kịp quay người. Bạn không cần timing như Sampras để hưởng lợi: ngay cả một phiên bản đơn giản của chuỗi xoay hông rồi bật nhảy cũng cải thiện cú đập của bạn nhiều hơn hầu hết mọi thay đổi kỹ thuật đơn lẻ khác.

## Cú đập trái tay và cú tweener

Thỉnh thoảng một quả lốp trôi qua vai không thuận, quá xa để vòng người đánh thành cú đập thuận tay bình thường. Cố ép mình đánh thuận tay trong tình huống này thường kết thúc tệ: bạn vướn người qua thân, mất thăng bằng, chẳng còn lực đáng kể. Lựa chọn tốt hơn là cú đập trái tay. Chuyển grip sang grip trái tay Eastern y hệt bạn dùng cho cú trái tay một tay và cú slice. Xoay lưng gần như hoàn toàn về phía lưới, để vai đánh cuộn sâu, về cơ bản bạn đang lấy đà giống một vận động viên ném đĩa. Sau đó đẩy khuỷu tay lên và bật căng tay ra ở điểm cao nhất, đưa bóng chéo sân vào ô giao bóng. Đây sẽ không phải vũ khí lớn nhất, nhưng là cú đánh mọi tay vợt nghiêm túc cần có trong túi đồ nghề, cho những ngày bóng lốp bắt bạn ở phía sai bên.

Cú tweener, đánh bóng ngược qua giữa hai chân, từng chỉ là trò biểu diễn để câu tiếng vỗ tay, như Yannick Noah từng làm. Ngày nay, những tay vợt như Federer và Alcaraz dùng nó như một phương án cứu bóng thực thụ khi đang chạy hết tốc lực ra xa lưới, đuổi theo một quả lốp không còn cách nào khác để chạm được. Cơ chế đơn giản hơn vẻ ngoài: bạn chạy vượt qua bóng, để nó rơi phía sau lưng thay vì quay người đánh kiểu thường. Khi bóng đã rơi gần độ cao ống chân, bạn vọt vọt về phía trước giữa hai chân bằng một cú bật cổ tay nhanh, đưa bóng qua lưới, thường với đủ xoáy chìm và lực để tay lên lưới đối phương trở tay không kịp. Không phải cú đánh để xây dựng

lỗi chơi quanh, nhưng khi bạn đã bị đánh bại và đang chạy ngược hướng, nó còn tốt hơn là thua điểm trực tiếp.

## Những lỗi trên không thường gặp

Vấp hoặc loạng choạng khi lùi đón lốp sâu thường vì bạn đang chạy lùi với ngực hướng ra lưới thay vì xoay người. Sửa bằng cách xoay hông sang ngang ngay bước đầu, rồi lùi bằng bước bắt chéo như đuổi bóng rộng. Cú đập bay vào lưới thường do bạn để bóng rơi quá thấp và đánh ở phía sau đầu. Hãy chỉ tay không vào bóng và bật nhảy từ chân sau để đón bóng phía trước cơ thể. Cú lốp xoáy lên bay ra ngoài là do cú vung phẳng thay vì quét; hạ đầu vọt xuống dưới bóng và quét dốc lên, giống cú thuận tay topspin mạnh. Còn cú đập trái tay đánh trúng cạnh vợt thì vì bạn giữ grip Continental với mặt vợt mở; chuyển hẳn sang grip trái tay Eastern trước khi vung để có điểm tựa vững phía sau bóng.

## Bài tập trên sân

Bài thứ nhất là chuỗi bật nhảy kéo kéo. Nhờ bạn tập đứng ở vạch giao bóng và tung liên tục những quả lốp cao về phía baseline sâu của bạn. Với mỗi quả, xoay hông sang ngang, lùi ba bước bắt chéo nhanh, bật nhảy từ chân sau, và thử động tác kéo kéo trên không. Mục tiêu là đánh liên tiếp mười cú đập đủ sâu để bay qua hàng rào nếu không có tường chắn. Bài thứ hai là đánh lừa bằng passing shot. Đặt một mục tiêu, một cái xô hay cọc tiêu, ở baseline sâu. Đánh bóng qua lại bình thường từ cuối sân. Khi gặp một quả bóng ngắn đã định trước, vào tư thế như sắp đánh một cú passing shot mạnh dọc đường biên, rồi phút chót chuyển thành cú lốp xoáy lên. Mục tiêu là đưa bóng rơi trong phạm vi nửa mét quanh mục tiêu, để bạn luyện cùng lúc cả khả năng đánh lừa lẫn độ chính xác.

## Chương 12 — Hủy diệt bằng nhưng lựa: nghệ thuật của cú bỏ nhỏ nguy trang

Tôi muốn bạn bỏ ngay ý nghĩ rằng cú bỏ nhỏ (drop shot) là một cú đánh "tử tế". Không hề. Đó là sự tàn nhẫn được gói trong vỏ bọc lịch sự. Hãy nhìn kỹ những gì Alcaraz hay Federer thực sự làm với cú này: họ khiến một đối thủ đang chạy lùi hết tốc lực phải phanh gấp, đảo ngược trọng lượng cơ thể vốn đã dồn hết theo hướng ngược lại, rồi lao về phía trước hàng chục feet chỉ để nhìn quả bóng chết ngay trên mép lưới vài phân. Đó không phải một cú đánh nhẹ nhàng. Đó là một cái bẫy, và ai rơi vào bẫy thường mất cả điểm lẫn tinh thần.

### Bài học từ Alcaraz

Điều khiến cú bỏ nhỏ của Alcaraz đáng sợ không nằm ở kỹ thuật thuần túy mà ở sự nguy trang, và nó hoàn hảo hơn nhiều người nghĩ. Người chơi nghiệp dư thường "bán đứng" cú đánh trước cả khi chạm bóng. Họ chậm chân lại, đổi grip sớm, đứng thẳng người, đẩy bóng nhẹ nhàng về trước. Bất kỳ đối thủ nào cũng nhận ra điều đó trong nửa giây và lập tức lao lên trừng phạt.

Alcaraz làm ngược lại. Anh xoay vai và dồn trọng lượng lên chân sau y hệt như sắp tung một cú thuận tay tốc độ cao, cuộn người tròn vện, cam kết tròn vện, không giữ lại gì. Cú chuẩn bị dữ dội đó không chỉ để diễn, nó chính là thứ đánh lừa bộ não đối thủ. Khi bạn nhìn thấy ai đó vào tư thế xoay người như vậy, hệ vận động của chính bạn bắt đầu bất chước, kích hoạt đôi chân chuẩn bị xoay người chạy lùi trước cả khi bạn kịp ý thức quyết định. Các huấn luyện viên gọi đây là hiệu ứng nơ-ron gương: bạn đã lùi trước khi bóng thực sự được đánh, vì hệ thần kinh thấy "cú swing lớn sắp tới" và phản ứng theo bản năng. Rồi, ngay trước khoảnh khắc tiếp xúc, chỉ chừng ba chục phần nghìn giây cuối, Alcaraz làm điều gần như không ai khác làm được ở tốc độ đó: anh lặng lẽ giết chết cú đánh. Cánh tay phanh lại, tay cầm mềm đi, và thay vì đẩy xuyên qua bóng, anh nhẹ nhàng cất bên dưới bóng. Đến khi não bộ đối thủ kịp hiểu chuyện gì xảy ra, họ đã bước vài bước sai hướng, và phải mất gần một phần ba giây chỉ để nhận ra sai lầm, trước cả khi bắt đầu sửa. Trên sân quần vợt, đó chính là ranh giới giữa đến kịp và không kịp.

### Chuyện gì thực sự xảy ra trong bàn tay bạn

Hãy nói về lực bóp tay cầm, vì đây mới thực sự là bí mật kỹ thuật, và nó đơn giản hơn bạn nghĩ. Khi đánh một cú drive baseline bình thường, bạn bóp tay cầm khá chặt, cỡ 7 hay 8 trên thang 10. Tay chặt giúp truyền năng lượng vào bóng hiệu quả. Và đó chính xác là điều bạn không muốn ở cú bỏ nhỏ. Trong những khoảnh khắc cuối trước khi tiếp xúc, bạn để tay cầm mềm lại, xuống cỡ 2 trên 10, gần như chỉ chạm nhẹ vào vợt. Tại sao quan trọng: khi bóng chạm một cây vợt được cầm lỏng, khung vợt thực sự sẽ nhún một chút, giật lùi vài phân trong tay bạn. Độ nhún đó hấp thụ phần lớn năng lượng của bóng ngay tại lòng bàn tay và tay cầm, thay vì bắn ngược nó về phía đối thủ. Bạn không làm chậm bóng bằng cách đẩy nhẹ, bạn để chính cây vợt hấp thụ lực va chạm.

Cùng lúc, bạn cất rất nhẹ bên dưới bóng, tạo ra một lượng xoáy ngược rất mạnh. Đó chính là thứ khiến bóng khựng lại khi nảy thay vì trượt tới trước. Độ xoáy ngược cắn vào mặt sân khi tiếp đất và

khiến bóng hoặc chết tại chỗ, hoặc thậm chí xoáy ngược trở lại lưới. Cú khựng này đó biến một quả bóng ngắn thành quả bóng không thể xử lý được. Toàn bộ chuỗi động tác gói gọn thế này: cú lấy đà dữ dội trông y như thật, rồi tay mềm và cắt dưới bóng vào khoảnh khắc cuối, rồi xoáy ngược mạnh khiến bóng chết khi nảy. Sự nguy trang mang lại bất ngờ, còn tay mềm và độ xoáy mang lại quả bóng chết.

## Khi nào thì thực sự nên bấm cò

Một cú bả nhỏ đánh sai thời điểm chỉ là món quà biếu không cho đối thủ. Trước khi quyết định, tôi bảo học trò kiểm tra ba điều. Một, đối thủ đang đứng khá xa sau baseline, tối thiểu vài mét, càng lùi xa họ càng phải chạy nhiều. Hai, bạn đang đứng bên trong baseline của chính mình, đã tiến lên để xử lý một quả bóng ngắn. Cồ đánh bả nhỏ khi còn đứng xa sau baseline sẽ khiến bóng bay trong không trung quá lâu, bất kỳ đối thủ tạm ổn nào cũng đuổi kịp. Ba, trọng lượng của đối thủ đang di chuyển sang ngang hoặc lùi về sau, họ đang sai chân, đà sai hướng, và giờ phải đảo ngược lại.

Khi cả ba hội tụ, bạn không chỉ đánh một cú nhẹ, bạn đang khai thác toàn bộ chiều dài sân, buộc đối thủ bao quát chừng mười hai mét từ trước ra sau chỉ trong một điểm. Ngay cả khi họ bằng cách nào đó tới kịp trước lần nảy thứ hai, họ cũng phải lao người, gối gần sát mặt sân, bị động mức bóng lên. Điều đó dọn đường hoàn hảo cho bạn với một cú vô-lê hoặc cú passing dễ dàng ở quả bóng tiếp theo.

## Đọc mặt sân

Không phải sân nào cũng thường công cho cú bả nhỏ như nhau, và đáng để bạn tự huấn luyện mình nhận ra sự khác biệt. Sân đất nện là vua của các mặt sân dành cho bả nhỏ. Bề mặt hơi xốp giữ chặt bóng và triệt tiêu đà của nó, nên một quả bóng xoáy ngược mạnh sẽ chết cứng tại chỗ. Nếu thấy đối thủ đứng cách baseline chừng mười lăm feet trên đất nện, đó là lời mời gọi. Sân cỏ hoạt động khác hẳn, bóng trượt thấp và nhanh thay vì nảy lên, chỉ cách mặt cỏ vài phân. Nó không chết như trên đất nện, nhưng cú trượt thấp kết hợp nỗi lo trượt chân tạo ra một kiểu do dự riêng nơi đối thủ, và sự do dự đó cho bạn thêm thời gian. Sân cứng nằm ở giữa. Ở đây, cách chơi hiệu quả hơn thường là cú cắt chéo góc, cắt bóng ngắn và rộng vào ô giao bóng, ra phía đường biên dọc, để bạn không chỉ buộc đối thủ chạy lên mà còn kéo họ ra khỏi sân theo chiều ngang.

## Những lỗi tôi thường gặp nhất

Lỗi số một là bả đứng cú đánh quá sớm. Nếu bạn chậm chân hoặc đổi grip trước một hai giây khi chưa chạm bóng, bạn đã báo trước cho đối thủ. Sửa bằng cách chuẩn bị với đúng cú lấy đà dữ dội như một cú drive thật, và chỉ thay đổi vào khoảnh khắc cuối, không sớm hơn. Lỗi hai là đẩy bóng bay cao: nếu bạn vẫn bóp tay chặt và đẩy bóng về trước bằng cánh tay, bóng sẽ bay dài hoặc nảy cao và ngắn, chính là quả đối thủ mong muốn. Sửa bằng cách làm mềm tay xuống cảm giác 2 trên 10 và để vợt hấp thụ lực thay vì bạn tự dùng sức. Lỗi ba là đánh bóng vào lưới, thường vì bạn chặt thẳng xuống bóng mà không tạo vòng cung. Hãy cho mình một khoảng an toàn thực sự, nhắm qua lưới chừng ba chục đến bốn mươi lăm phân. Nghe có vẻ nhiều, nhưng khi xem các tay vợt chuyên nghiệp dùng bao nhiêu khoảng cách một khi cảm giác chạm bóng đã chuẩn, bạn sẽ thấy rất hợp lý. Lỗi bốn là đánh khi còn đứng quá xa sau baseline, bóng ở trên không quá lâu và cho đối thủ đủ thời gian hồi phục. Quy tắc đơn giản: chỉ đánh bả nhỏ khi chân đã bước vào bên trong baseline của

bạn.

## **Bài tập để xây dựng cú đánh**

Trò chơi vòng hula hoop rất hữu ích. Đặt một vòng hula hoop ngay sau lưới, trong ô giao bóng của bạn tập. Nhờ bạn tập chuyền những quả bóng ngắn, giữa sân. Nhiệm vụ của bạn là mỗi lần đều lấy đà dứt dội kiểu forehand thật sự, phanh lại và làm mềm tay vào khoảnh khắc cuối, rồi thả bóng vào trong vòng. Đặt mục tiêu 8 trên 10 lần bóng rơi vào vòng mà không lộ dấu hiệu gì trước đó, không chậm chân, không đổi grip sớm. Bài thứ hai là bỏ nhỏ rồi lóp bóng liên tiếp. Đánh một cú bỏ nhỏ ngụy trang để kéo bạn tập lên gần lưới, rồi ngay lập tức tiếp nối bằng một cú lóp xoáy lên tấn công qua đầu họ, sâu về cuối sân. Bài này cố tình rất khắc nghiệt, nó dạy bạn khai thác triệt để toàn bộ chiều dài sân, cả trước lẫn sau, trong cùng một điểm. Luyện hai bài này đủ lâu, và cú bỏ nhỏ sẽ chuyển từ trò chơi may rủi thành thứ vũ khí bạn tin cậy mỗi khi cần.

## Chương 13 — Vận động viên bất khả xâm phạm: sức khỏe gân, bảo vệ khớp và phục hồi

Tôi từng huấn luyện những cây vợt đánh bóng đẹp như tranh vẽ ở tuổi mười bảy, nhưng đến hai mươi lăm thì không giờ nổi tay quá vai. Cũng từng huấn luyện những người vắn cây ba set căng thẳng ở tuổi năm mươi. Sự khác biệt gần như chẳng bao giờ nằm ở tài năng. Nó nằm ở chỗ họ có hiểu cơ thể mình thực sự cần gì để sống sót qua nhiều năm đánh bóng hết sức, lặp đi lặp lại, trên một mặt sân cứng chẳng bao giờ nương tay.

Cơ thể bạn không phải là cỗ máy. Đó là mô sống, biết thích nghi với tải trọng, hoặc suy thoái dưới tải trọng đó, tùy vào cách bạn đối xử với nó. Chương này nói về sự khác biệt giữa hai kết cục ấy, và về việc làm sao để bạn vẫn đứng vững trên sân khi hầu hết đồng nghiệp cùng lứa đã nghỉ vì đau.

### Đau khuỷu tay tennis không phải như bạn nghĩ

Trong nhiều thập kỷ, bác sĩ gọi nó là "viêm gân". Đau khuỷu tay tennis, đau gân bánh chè, tất cả những chấn thương do lạm dụng thường gặp ở môn dùng vợt. Chữ "viêm" khiến ai cũng nghĩ gân đang bị viêm, giống như bong gân mắt cá, và chỉ cần nghỉ ngơi cộng thuốc kháng viêm là khỏi. Giờ chúng ta biết điều đó sai, và nó thay đổi hẳn cách bạn điều trị.

Khi gân khuỷu tay của bạn suy yếu sau nhiều năm cầm nắm và đánh bóng, nó không bị viêm. Nó bị thoái hóa. Hãy tưởng tượng các sợi gân như một bó dây thừng, tất cả chạy song song gọn gẽ để chịu lực căng. Dưới tải trọng mãn tính, bó dây đó sờn ra, các sợi mất đi sự sắp xếp song song, những mạch máu vô tổ chức mọc vào mô vốn gần như không có mạch máu, và toàn bộ cấu trúc trở nên yếu hơn, cứng hơn. Bác sĩ gọi đây là bệnh gân (tendinosis), không phải viêm gân (tendinitis), và sự phân biệt này không chỉ là chuyện chữ nghĩa.

Đây là lý do nó quan trọng: nếu bạn uống ibuprofen mỗi khi khuỷu tay đau, nghĩ rằng mình đang làm dịu viêm, thực ra bạn đang tự hại. Thuốc kháng viêm không steroid làm tê liệt chính tín hiệu tế bào mà gân cần để tự tái tạo. Bạn đang che giấu cơn đau trong khi âm thầm cản trở quá trình tự sửa chữa của chính mình.

Vậy điều gì thực sự chữa được nó? Tải trọng, đúng loại, đúng liều. Gân chỉ lành lại bằng cách được yêu cầu làm chính điều đã làm nó tổn thương, một cách cẩn thận và có kiểm soát. Đây là lúc thanh FlexBar phát huy tác dụng. Nếu chưa từng dùng, hãy sắm một cái. Đó là thanh cao su dẻo, và bài tập, thường gọi là Tyler Twist theo tên nhà vật lý trị liệu đã phổ biến nó, yêu cầu bạn vặn thanh bằng một cơn co cơ lệch tâm của các cơ cẳng tay: bạn kiểm soát thanh khi nó từ từ tháo xoắn, chống lại lực suốt quá trình, bốn giây mỗi lần, ba hiệp mười lăm lần, mỗi ngày.

Sự kéo giãn chậm rãi dưới lực căng đó chính là tín hiệu mà tế bào gân cần. Nó kích hoạt các nguyên bào sợi bên trong gân và thúc đẩy các gen sản sinh collagen mới, có tổ chức. Kiên trì sáu đến tám tuần, bạn sẽ cảm nhận được sự khác biệt, không phải vì cơn đau biến mất qua đêm, mà vì mô thực sự đã được tái tạo.

## Vấn đề vai không ai để ý cho đến khi đã nghiêm trọng

Nếu có một kiểu chấn thương tôi ước mọi tay vợt nghiêm túc hiểu rõ trước khi nó xảy ra, thì đây là nó. Nó gọi là GIRD, viết tắt của Thiếu hụt xoay trong khớp vai (Glenohumeral Internal Rotation Deficit), và đây là yếu tố dự báo lớn nhất cho những ca rách sụn xoay và rách sụn viền ở vận động viên đánh trên cao.

Nó hình thành thế này. Mỗi lần bạn giao bóng, vai không chỉ ném bóng với lực mạnh, nó còn phải giảm tốc một cánh tay đang di chuyển với tốc độ bùng nổ, và tải trọng giảm tốc đó dồn vào phía sau bao khớp vai, lặp đi lặp lại hàng nghìn lần mỗi mùa. Theo thời gian, mô đó dày lên và co thắt lại. Khi điều đó xảy ra, chỏm xương cánh tay bị kéo lệch nhẹ lên trên và ra sau, khỏi vị trí lý tưởng. Và khi ổ khớp và chỏm khớp không còn nằm đúng chỗ, mỗi cú giao bóng bắt đầu chèn ép gân chóp xoay và cọ xát vào sụn viền, cái vành sụn giữ khớp vai liền mạch.

Điều khó nhận biết là chuyện này không biểu hiện thành đau ngay lập tức. Nó biểu hiện qua việc mất dần khả năng xoay trong ở vai đánh bóng. Bạn có thể đưa tay ra sau lưng xa hơn bằng tay không đánh bóng so với tay giao bóng, và có khi chẳng nhận ra. Con số cần nhớ: tổng biên độ vận động, xoay ngoài cộng xoay trong, nên giữ tương đối bằng nhau giữa hai vai. Nếu khả năng xoay trong ở vai đánh bóng giảm hơn 20 độ so với vai còn lại, hoặc nếu tổng biên độ kết hợp giảm hơn 5 độ, bạn đang ở vùng nguy hiểm cho một ca rách sụn viền.

Cách khắc phục đơn giản đến mức khó tin và chỉ mất ba phút mỗi ngày. Nó gọi là bài giãn cơ tư thế "ngủ" (sleeper stretch). Nằm nghiêng về bên tay đánh bóng, vai gập 90 độ, khuỷu tay gập, và nhẹ nhàng dùng tay kia ấn cẳng tay xuống sàn. Giữ ba mươi giây, ba hiệp, mỗi ngày, lý tưởng nhất là ngay sau khi tập. Sự kéo giãn nhẹ nhàng, kéo dài đó giữ cho phía sau bao khớp vai không bị co thắt ngay từ đầu. Đó là chính sách bảo hiểm rẻ nhất tồn tại để chống lại một ca rách sụn viền.

## Vì sao nhiều tay vợt trẻ phải phẫu thuật hông

Điều này khiến nhiều người bất ngờ. Rách sụn viền hông từng rất hiếm trong tennis. Giờ nó xuất hiện ở những tay vợt chưa tới tuổi hai mươi lăm, và thủ phạm không phải tuổi tác, mà là cú thuận tay đứng mở hiện đại trên sân cứng.

Hãy nghĩ về điều gì xảy ra khi bạn dồn lực vào một cú thuận tay đứng mở rộng và chân trước tiếp đất hướng thẳng về phía trước, vuông góc với đường biên ngang. Hông bị buộc phải xoay trong cực độ để vào được tư thế đó. Rồi khi bạn xoay người dứt khoát để đánh bóng, phần xương nhô lên ở đầu trên xương đùi, mà một số người vốn dĩ có phần nhô ra rõ hơn, va trực tiếp vào vành ổ khớp hông với lực thật sự, mỗi lần bạn đánh cú đó. Làm điều này hàng nghìn lần trong sự nghiệp và bạn đang mài mòn dần lớp sụn vốn phải bền suốt đời.

Cách khắc phục không tốn một xu. Khi bạn vào tư thế cho cú thuận tay đứng mở, hãy xoay chân trước ra ngoài, khoảng 40 đến 45 độ, thay vì hướng thẳng về phía trước. Sự xoay nhỏ đó đưa chỏm khớp hông trở về giữa ổ khớp thay vì ép nó vào vành khớp. Vẫn cú đánh đó, vẫn lực đó, vẫn độ nguy trang đó, chỉ khác là một khớp không tự hủy hoại dần theo từng cú swing. Nếu bạn huấn luyện trẻ em, đây là điều đáng rèn vào bước chân của các em ngay từ bây giờ, trước khi thói quen và tổn thương đã hình thành.

## Tập luyện quanh chấn thương mà không mất sức mạnh

Đây là tình huống mọi tay vợt nghiêm túc cuối cùng đều gặp: có gì đó đau, tập tạ nặng không thể thực hiện vì gây áp lực quá lớn lên khớp, nhưng bạn vẫn cần giữ cơ bắp khỏe để không đánh mất những gì đã xây dựng. Đây là lúc phương pháp tập luyện hạn chế lưu lượng máu, gọi tắt là BFR (Blood Flow Restriction), phát huy giá trị.

Ý tưởng nghe kỳ lạ lúc đầu. Bạn quấn một vòng bít áp lực quanh phần trên cánh tay hoặc chân, bơm căng đủ để hạn chế một phần lưu lượng máu, rồi nâng những mức tạ rất nhẹ, chỉ khoảng 20 đến 30 phần trăm mức tạ tối đa bạn có thể nâng một lần. Không hề nặng. Nhưng vì cơ bắp đang hoạt động dưới điều kiện lưu lượng máu bị hạn chế, nó mệt mỏi rất nhanh và tích tụ các sản phẩm chuyển hóa giống như khi tập một hiệp thực sự nặng, dù tải trọng lên khớp vẫn ở mức tối thiểu.

Cơ thể phản ứng với căng thẳng chuyển hóa đó bằng cách giải phóng một đợt hormone tăng trưởng lớn cùng các tín hiệu phục hồi khác, thúc đẩy cơ bắp phát triển và giúp collagen của gân tái tạo, mà gần như không có sự mài mòn khớp mà tập tạ nặng gây ra. Nếu bạn đang phục hồi sau chấn thương, đây là điều đáng hỏi trực tiếp bác sĩ vật lý trị liệu, vì nó đã trở thành phương pháp chủ đạo trong các chương trình phục hồi của tay vợt chuyên nghiệp.

## Giấc ngủ không phải là tùy chọn

Federer được cho là đã ngủ mười đến mười hai giờ mỗi ngày trong phần lớn sự nghiệp. Đó không phải lười biếng hay xa xỉ. Đó là một trong những quyết định thông minh nhất về hiệu suất mà anh từng đưa ra, và hầu hết tay vợt hoàn toàn đánh giá thấp điều này.

Giấc ngủ sâu không phải thời gian nghỉ ngơi thụ động. Đó là khi cơ thể thực hiện công việc phục hồi thực sự. Trong các giai đoạn ngủ sâu nhất, tuyến yên giải phóng phần lớn hormone tăng trưởng trong ngày, hormone chịu trách nhiệm vá lại những tổn thương cơ bắp li ti từ tập luyện và nạp lại kho dự trữ glycogen đã đốt cháy trên sân. Ngủ không đủ nghĩa là bạn tự cắt xén công cụ phục hồi lớn nhất có sẵn, chấm hết, không thực phẩm chức năng hay thiết bị phục hồi nào sánh được.

Não cũng được hưởng lợi. Trong khi bạn ngủ, não thực hiện một dạng chu trình dọn dẹp qua đêm, đẩy sạch các chất thải chuyển hóa tích tụ từ một ngày tập trung và phản xạ cường độ cao. Đó là một phần lý do vì sao một tay vợt được nghỉ ngơi đầy đủ phản xạ nhanh hơn và nhìn bóng rõ hơn một tay vợt thiếu ngủ, thực sự là một hệ thần kinh sạch sẽ hơn chứ không chỉ là cảm giác sáng khoái. Nếu bạn nghiêm túc với quần vợt, hãy đối xử với lịch ngủ với kỷ luật ngang bằng lịch tập luyện.

## Một khởi động tám phút trước mỗi trận

Bạn không cần một quy trình cầu kỳ, bạn cần một quy trình đều đặn. Bài này chỉ mất tám phút và bao phủ những khớp dễ tổn thương nhất: kéo dây kháng lực cho chóp xoay, mười lăm lần với dây nhẹ để đánh thức các cơ nhỏ ổn định quanh xương bả vai; giãn cơ tư thế ngủ ba mươi giây mỗi tay để mở rộng biên độ vận động của vai; bước ngang với dây kháng lực hai mươi bước mỗi hướng để kích hoạt cơ bên ngoài hông hấp thụ tải trọng ngang; và giữ tư thế squat kiểu Tây Ban Nha bốn mươi lăm giây ở góc gấp gối 90 độ để đánh thức cơ đùi trước và làm dịu kích ứng quanh gân bánh chè.

Làm bài này trước khi đánh, không phải sau. Cơ thể phản ứng với việc khởi động rất khác nhau tùy vào việc mô đã được chuẩn bị sẵn hay chưa, và tám phút là cái giá quá nhỏ để đổi lấy một sự nghiệp không kết thúc sớm.

## Chương 14 — Pháo đài nội tâm: bản lĩnh tinh thần, tiebreak và trạng thái tĩnh tại kiểu khắc kỷ

Tennis là một kiểu chiến đấu rất lạ. Không huấn luyện viên nào được bước ra sân cùng bạn. Không đồng đội nào vào thay khi bạn kiệt sức. Không có đồng hồ để chờ hết giờ, không có bức tường để trốn, chỉ có bảy mươi tám feet không khí trống rỗng giữa bạn và một con người khác đang cố giành lấy trận đấu từ tay bạn. Và đây là điều tôi muốn bạn ngẫm nghĩ: người chiến thắng không phải là người không bao giờ sợ hãi. Đó là người đã học được cách biến nỗi sợ đó thành sự tỉnh táo.

### Sự thật 54%

Tôi muốn bắt đầu bằng một con số làm thay đổi cách phần lớn người chơi suy nghĩ về môn này, một khi nó thực sự thấm. Novak Djokovic thắng khoảng 54,5% số điểm anh chơi trong sự nghiệp. Rafael Nadal 54,2%. Roger Federer 54,1%. Hãy để điều đó ngấm vào: ba tay vợt vĩ đại nhất của thời đại này, qua hàng nghìn trận đấu và những chức vô địch, chỉ thắng nhỉnh hơn một nửa số điểm họ chơi. Djokovic, ngay cả trong một hành trình vô địch Grand Slam thống trị, vẫn thua khoảng 4,6 trên mỗi 10 điểm dọc đường.

Giờ hãy nghĩ xem một tay vợt nghiệp dư phản ứng thế nào khi giao bóng hỏng hay đánh hỏng một quả dễ. Giao tay lên trời, làm bầm chửi thề, rồi bốn game liên tiếp bị dâng tặng trong một cú sụp đổ chậm rãi. Đó chính là ảo tưởng cầu toàn đang hoạt động: niềm tin, thường không nói ra, rằng một người chơi giỏi thì không nên đánh hỏng bất cứ quả nào.

Những tay vợt giỏi nhất thế giới đã làm hòa với một sự thật khác, và tôi gọi đó là quy tắc 54%. Bạn sẽ đánh hỏng, thường xuyên, và đôi khi vào đúng thời điểm tệ nhất. Bạn sẽ nhận một quyết định trọng tài sai. Bóng sẽ chạm mép lưới và rơi qua thành một cú winner bạn không hề xứng đáng. Không điều nào trong số đó là dấu hiệu có gì đó sai. Đó chỉ đơn giản là tennis. Những người chơi xử lý điều này tốt nhất coi mỗi điểm là một thế giới riêng biệt, khép kín. Điểm vừa qua đã biến mất. Chỉ có hơi thở này, cú tung bóng này, quả bóng này.

### Pháo đài của Djokovic: làm dịu hệ thống báo động

Tại chung kết Wimbledon 2019, Federer chỉ còn cách chức vô địch hai điểm, 8-7, 40-15, đang giao bóng, với mười lăm nghìn khán giả trên sân Trung tâm gào tên anh. Khó có khoảnh khắc nào thù địch hơn để đứng ở phía bên kia lưới. Nhịp tim của Djokovic không hề tăng vọt. Mắt anh không lơ đãng nhìn đám đông. Anh nhìn cú tung bóng của Federer, bước vào, và bung ra một cú forehand passing dọc dây không thể chạm tới. Anh tiếp tục giành chức vô địch.

Làm sao một con người làm được điều đó? Phần lớn nằm ở việc giữ cho hệ thống báo động của não bộ, hạch hạnh nhân (amygdala), không giành quyền kiểm soát. Dưới áp lực cực độ, hạch hạnh nhân có thể chiếm quyền điều khiển toàn bộ: tay run, hơi thở nông và dồn lên ngực, và tâm trí ý thức bắt đầu lải nhải nghi ngờ đúng lúc bạn cần nó im lặng nhất. Điều mà Djokovic và những người chơi như anh đã rèn là một cách chặn đứng điều đó trước khi nó bắt đầu. Công cụ đơn giản đến mức gần như đáng xấu hổ: hơi thở.

Cụ thể là kiểu thở tỷ lệ 1:2, hít vào khoảng ba giây, thở ra khoảng sáu giây. Cú thở ra dài hơn đó kích thích dây thần kinh phế vị, cái bàn đạp phanh tự nhiên của cơ thể cho hệ thần kinh, và nó có thể làm nhịp tim giảm khoảng 15 nhịp mỗi phút chỉ trong vài giây. Khi hệ thống báo động dịu xuống, phần não phân tích cũng dịu theo, và cơ thể được tự do thực hiện cú đánh mà nó đã được huấn luyện hàng nghìn lần. Đó chính là trạng thái các vận động viên đỉnh cao mô tả là "quả bóng trông to hẳn ra" hay "mọi thứ chậm lại". Không phải phép màu. Đó là một hệ thần kinh không còn tự chống lại chính mình.

Lần tới khi ngực thất lại trước một điểm quan trọng, hãy hít thở một lần thật chậm, với hơi thở ra dài gấp đôi hơi hít vào. Đứng vững vàng vào điểm ngay sau đó. Để hơi thở ra làm việc của nó trước.

## **Nghi thức của Nadal: bộ giáp làm từ sự lặp lại**

Nhìn Nadal giữa các điểm, với con mắt bình thường, trông giống như một người mắc chứng ám ảnh cưỡng chế. Chai nước xếp thẳng hàng. Khăn lau. Chạm sau lưng quần, chạm cả hai vai, vén tóc sau cả hai tai, chạm mũi, nảy bóng luôn cùng một số lần trước khi giao bóng. Đó không phải mê tín. Đó là một trong những công trình thiết kế hệ thần kinh thông minh nhất của môn này.

Logic ở đây là: mỗi hành động nhỏ đó đều giống hệt nhau, điểm này qua điểm khác, bất kể vừa xảy ra chuyện gì. Đánh hỏng một quả volley dễ ở 0-0 set một? Vẫn nghi thức đó. Giao bóng dễ vô địch Roland Garros? Vẫn nghi thức đó, cùng thứ tự, cùng nhịp điệu. Bằng cách giữ vũ điệu thể chất hoàn toàn bất biến, Nadal tước bỏ trọng lượng cảm xúc của khoảnh khắc đó. Cơ thể anh không phân biệt được giữa một điểm bình thường và một điểm vô địch, vì nó đang làm chính xác cùng một việc. Sự quen thuộc đó mang lại cảm giác bình tĩnh. Nghi thức trở thành một loại áo giáp, một điểm tựa vững chắc để quay về khi mọi thứ khác trong khoảnh khắc đó là hỗn loạn.

Bạn không cần chuỗi hành động chính xác của Nadal. Điều bạn cần là một thói quen nhỏ, có thể lặp lại của riêng mình, điều gì đó bạn làm theo cùng một cách ở mỗi điểm, để cho tâm trí một việc để làm thay vì lo lắng về tỷ số.

## **Nói chuyện với bản thân như một huấn luyện viên**

Hãy để ý đến tiếng nói nội tâm của bạn lần tới khi chịu áp lực. Với hầu hết người chơi, đặc biệt khi mọi thứ bắt đầu trượt dốc, nó nghe giống như: "Không thể tin được là mình vừa đánh hỏng. Mình đang gục ngã. Backhand của mình hôm nay tệ quá." Đó là tự nói chuyện ở ngôi thứ nhất, và có nghiên cứu thực sự đằng sau lý do tại sao nó gây hại. Nhà tâm lý học Ethan Kross tại Đại học Michigan đã chỉ ra rằng tự nói chuyện với bản thân ở ngôi thứ nhất khi căng thẳng có xu hướng khuếch đại phản ứng cảm xúc thay vì làm dịu nó. Bạn vẫn mắc kẹt bên trong cảm xúc đó thay vì tạo được khoảng cách nào với nó.

Cách khắc phục nghe đơn giản đến mức khó tin nhưng hiệu quả: hãy nói chuyện với bản thân ở ngôi thứ ba, gọi bằng tên. Kiểu như: "Được rồi, Henry, chân nhẹ nhàng, gối hơi khuyu, mắt nhìn cú tung bóng. Đánh cú forehand inside-out và dốc toàn lực vào nó." Khi bạn gọi tên mình như thế, bạn tạo ra vừa đủ khoảng cách tâm lý để không còn là nạn nhân hoảng loạn của khoảnh khắc, mà trở thành người huấn luyện viên bình tĩnh đứng cạnh chính mình, đưa ra chỉ dẫn rõ ràng. Chỉ riêng sự chuyển đổi đó thôi cũng có xu hướng làm ổn định khả năng kiểm soát vận động tinh, công việc cơ bắp nhỏ, chính xác mà căng tay cần cho một cú đánh sạch sẽ, và đó chính xác là thứ bị siết chặt đầu tiên khi lo lắng chiếm quyền kiểm soát.

## Mười sáu giây của Jim Loehr

Nhà tâm lý học thể thao Jim Loehr đã dành nhiều năm nghiên cứu 100 tay vợt hàng đầu thế giới, và những gì ông tìm ra khiến nhiều người bất ngờ: khoảng cách giữa một nhà vô địch top 10 và một tay vợt tài năng nhưng chỉ dừng ở mức khá không nằm chủ yếu ở những gì xảy ra trong lúc thi đấu một điểm. Nó nằm ở những gì xảy ra trong khoảng mười sáu giây giữa các điểm, phần trận đấu mà chẳng ai thực sự để ý xem.

Loehr chia khoảng thời gian đó thành bốn giai đoạn, và đáng để nắm lấy chúng bằng cảm giác. Trong vài giây đầu sau khi điểm kết thúc, việc của bạn đơn giản là phản ứng tốt về mặt thể chất, bước đi với đầu ngẩng cao, vai thẳng, bắt kể chuyện gì vừa xảy ra. Tư thế đó không phải để trang trí, nó thực sự tác động ngược lại cảm giác của bạn. Trong đoạn tiếp theo, bạn cho phép bản thân hạ nhiệt, một hơi thở ra dài, có thể chỉnh lại dây vợt, cho nhịp tim không gian để giảm xuống. Sau đó là một khoảng ngắn để tập trung lại chiến thuật: quyết định, một cách cụ thể, bạn muốn đánh cú đầu tiên của điểm tiếp theo vào đâu và với loại xoáy gì. Và trong vài giây cuối trước khi giao bóng hoặc đỡ giao bóng, bạn ổn định vào bất cứ nghi thức thể chất nhỏ nào neo giữ bạn, rồi khóa mắt vào quả bóng.

Những người chơi quản lý tốt nhịp điệu này có thể đưa nhịp tim từ khoảng 170 nhịp mỗi phút xuống 130 trước khi điểm tiếp theo bắt đầu. Đó là sự khác biệt giữa việc bước vào điểm tiếp theo trong trạng thái kiệt sức và rối bời, so với bước vào với một cái đầu tỉnh táo. Mười sáu giây giữa các điểm không phải thời gian chết. Đó là nơi trận đấu thực sự được quyết định.

## Sân đấu của người khắc kỷ

Rất lâu trước khi ai đó đan dây vợt, nhà triết học khắc kỷ Epictetus đã viết điều gì đó khớp hoàn hảo với sân tennis: có những thứ nằm trong quyền lực của chúng ta, và có những thứ không. Phán đoán, hành động, nỗ lực của chính chúng ta, đó là của chúng ta. Mọi thứ khác, cơ thể ta biểu hiện ra sao trong khoảnh khắc đó, người khác nghĩ gì về ta, những sự kiện nằm ngoài lựa chọn của ta, không hoàn toàn nằm trong tay ta.

Trên sân tennis, ranh giới đó rất dễ vạch ra. Nằm ngoài tầm kiểm soát của bạn: gió thổi ngang qua sân, một quyết định trọng tài tệ hại, một cú winner may mắn chạm mép lưới từ đối thủ, một đám đông thù địch. Nằm trong tầm kiểm soát của bạn: nỗ lực bạn dồn vào quả bóng tiếp theo, hơi thở và ngôn ngữ cơ thể của bạn, kế hoạch thi đấu của bạn, mức độ bạn dốc toàn lực vào cú đánh.

Những vận động viên giỏi nhất thực hành một điều gần giống amor fati, yêu lấy số phận, hay ít nhất là chấp nhận nó. Họ không chống lại cú bóng nảy xui xẻo, họ coi đó chỉ là một mẫu thông tin nữa rồi tiếp tục. Sự tĩnh tại đó giữa hỗn loạn không phải sự lạnh lùng. Đó là tự do, tự do khỏi việc lãng phí năng lượng vào những thứ vốn dĩ chưa bao giờ thuộc quyền thay đổi của bạn. Trong một loạt tiebreak quyết định trận, sự tĩnh tại này còn quý giá hơn, vì nó là thứ giữ bạn chơi theo kế hoạch thay vì co cụm lại chờ đối thủ mắc lỗi.

## Chương 15 — Cổ máy vi mô: chuyện gì thực sự xảy ra bên trong khớp của bạn

Tôi hay được hỏi tại sao một số tay vợt có thể hấp thụ những cú va chạm khủng khiếp, một quả topspin nặng đập vào cổ tay, một pha lao người hết tốc lực vào tư thế lunge, một cú giao bóng 130 dặm một giờ xé qua căng tay, rồi vẫn tiếp tục thi đấu, không đau đớn, trận này qua trận khác. Câu trả lời không nằm ở ý chí. Nó nằm ở cấu trúc cơ thể. Bên dưới mỗi cú đánh bạn thực hiện, có cả một lớp kỹ thuật trong khớp, màng liên kết và sụn đang làm việc nhiều hơn những gì cơ bắp của bạn từng được ghi công. Hãy cùng mở lớp đó ra xem.

### Chiếc thang máy ẩn của vai

Vươn thẳng tay lên cao để giao bóng ở độ cao tối đa, bạn sẽ nghĩ xương cánh tay chỉ đơn giản xoay trong ổ khớp. Không phải vậy, ít nhất là không phải một mình nó. Nếu khớp vai phải tự làm hết công việc nâng đó, các gân của chóp xoay (rotator cuff) sẽ gần như lập tức bị kẹt vào phần xương nhô lên phía trên, mỏm cùng vai (acromion). Đó là một trong những chấn thương phổ biến nhất trong quần vợt, và cơ thể có một cách giải quyết được thiết kế cực kỳ tinh vi để tránh điều đó.

Hãy hình dung đai vai của bạn như một hệ thống thang máy nhỏ với ba bộ phận chuyển động phối hợp theo trình tự, chứ không phải một khớp duy nhất gánh hết việc nâng. Xương đòn của bạn xoay ngược ra sau quanh trục của chính nó, gần như một động tác vault, điều này nâng phần mái của vai lên và dịch ra khỏi đường đi. Cùng lúc đó, xương bả vai nghiêng và trượt dọc theo lồng ngực, chủ yếu nhờ cơ răng trước (serratus anterior), một cơ tỏa rộng dọc theo các xương sườn. Và chỉ sau đó, khớp bi-ổ, khớp mà hầu hết mọi người nghĩ đến khi nói "vai", mới thực hiện phần nâng thật sự của nó.

Đây là phần quan trọng cho việc tập luyện: cứ mỗi hai độ xoay cánh tay trên di chuyển, xương bả vai cần xoay khoảng một độ để theo kịp. Các huấn luyện viên gọi đây là nhịp 2:1. Khi tỷ lệ này bị phá vỡ, thường là vì cơ răng trước yếu hoặc "ngủ quên", xương bả vai không theo kịp nhịp, mái vai không kịp dịch ra khỏi đường đi, và mỗi cú đánh trên cao bạn thực hiện sẽ bắt đầu nghiêng gân vào xương. Đó là lý do tại sao phần lớn công tác phòng ngừa chấn thương vai ở trình độ chuyên nghiệp không tập trung vào khớp vai, mà tập trung đánh thức nhóm cơ điều khiển xương bả vai.

### Hệ thống chia sẻ chấn động của căng tay

Bây giờ hãy hình dung khoảnh khắc tiếp xúc bóng trong một cú giao bóng phẳng mạnh. Căng tay bạn đang pronate, xoay từ lòng bàn tay hướng lên sang hướng xuống, nhanh hơn gần như bất kỳ chuyển động nào khác mà cơ thể con người tạo ra. Đó là một lượng mô-men xoắn khổng lồ chạy qua hai xương mỏng, xương quay (radius) và xương trụ (ulna), và nếu một trong hai xương phải tự hấp thụ hết, bạn sẽ đối mặt với nguy cơ gãy xương do mỏi thường xuyên.

Giải pháp của tự nhiên là một lớp màng sợi dai gọi là màng liên cốt (interosseous membrane), căng chéo giữa hai xương như mặt trống. Khi bóng chạm dây và chấn động chạy dọc lên xương quay, lớp màng này lập tức căng ra và chuyển khoảng một nửa tải trọng sang xương trụ. Thay vì một

xương phải chịu toàn bộ cú va chạm, cả hai xương cùng chia sẻ, và khớp khuỷu tay ở đầu bên kia không bao giờ bị quá tải lệch về một phía.

Đây cũng là lý do vì sao đau khuỷu tay thường bắt nguồn từ kỹ thuật hơn là vận rủi. Nếu bạn pronate với khuỷu tay gập, bị kẹt, thay vì để cánh tay duỗi thẳng hoàn toàn vào vùng tiếp xúc, bạn đang bắt lớp màng đó chuyển tải trọng qua một khớp không ở đúng vị trí để tiếp nhận nó. Sửa lại động tác duỗi tay, hệ thống chia sẻ chấn động sẽ hoạt động đúng như cách nó được thiết kế.

## Chốt an toàn của cổ tay

Đây là một con số nên khiến bạn tôn trọng cổ tay mình hơn: trong một cú forehand topspin nặng, lực giảm tốc mà cổ tay trải qua tại thời điểm tiếp xúc có thể vượt quá 45 lần trọng lực. Đó là một cú dừng tức thời, dữ dội cho một khớp được cấu tạo từ tám xương nhỏ liên kết lỏng lẻo với nhau. Nếu hoàn toàn không được nâng đỡ, loại chấn động này sẽ khiến hai trong số các xương đó, xương thuyền (scaphoid) và xương nguyệt (lunate), bị lệch và cán vào nhau, theo thời gian dẫn đến một chấn thương cổ tay thực sự nghiêm trọng.

Điều cứu bạn là một dây chằng nhỏ nhưng dai, gắn kết hai xương đó lại với nhau, và quan trọng hơn, là những gì bạn làm khoảng 30 mili-giây trước khi tiếp xúc bóng. Các tay vợt đỉnh cao siết chặt cơ gấp và cơ duỗi cổ tay cùng lúc ngay trước khi bóng đến, về cơ bản là kẹp toàn bộ cụm xương cổ tay thành một khối vững chắc. Một khối cứng sẽ phân tán chấn động trên một diện tích rộng. Một túi xương lỏng lẻo thì không. Đây là một trong những điều dễ huấn luyện nhất trong cả chương này: một cổ tay mềm, lỏng lẻo tại thời điểm tiếp xúc không chỉ là một lỗi kỹ thuật, mà là một điểm yếu về mặt cấu trúc.

## Bàn chân đổi vai trò hai lần trong một bước chạy

Bàn chân của bạn phải là hai công cụ hoàn toàn khác nhau trong cùng một khoảnh khắc rất ngắn, và nó thực hiện điều đó mỗi lần bạn di chuyển trên sân. Ngay khi gót hoặc mũi chân chạm đất, dù từ một pha split-step hay lao vào góc sân, bàn chân cần "mềm" lại ngay lập tức. Mất cá xoay nhẹ vào trong (pronation), các khớp giữa bàn chân mở khóa, và toàn bộ cấu trúc biến thành một tấm đệm, hấp thụ một lực tác động tương đương khoảng ba lần rưỡi trọng lượng cơ thể. Rồi chưa đầy một phần mười giây sau, nó phải làm điều hoàn toàn ngược lại: khóa cứng lại, trở nên rắn chắc, và biến thành một lò xo để bạn bật ra thay đổi hướng một cách mạnh mẽ.

Sự chuyển đổi từ bộ giảm xóc sang bộ phóng này chủ yếu được vận hành bởi cân gan chân (plantar fascia), dải mô dai chạy dọc lòng bàn chân, phối hợp cùng một cơ ở mặt ngoài bắp chân. Nó được gọi là cơ chế windlass, và bạn có thể cảm nhận trực tiếp: nhón lên đầu ngón chân và duỗi ngón chân cái lên cao, bạn sẽ cảm thấy vòm bàn chân tự động siết chặt lại. Đó chính là chiếc lò xo đang được nạp năng lượng. Những tay vợt có ngón chân cái cứng, kém linh hoạt sẽ hoàn toàn mất khả năng tiếp cận cơ chế này, và đó là nguyên nhân gây đau chân mãn tính lớn hơn nhiều người nghĩ.

## Sụn khớp: chất bôi trơn tốt nhất bạn sẽ không bao giờ phải mua

Phần cuối cùng của cỗ máy, và có lẽ ấn tượng nhất. Lớp sụn lót khớp gối và khớp háng của bạn mỏng hơn một chiếc thẻ tín dụng, vậy mà nó vẫn chịu được áp lực tiếp xúc trong một trận đấu năm set, mức áp lực đủ để làm bẹp hầu hết các vật liệu kỹ thuật hiện đại. Làm sao nó làm được điều

đó?

Sụn khớp phần lớn là nước, khoảng 80%, được giữ bên trong một lưới collagen và các sợi cấu trúc khác. Đây là mấu chốt: khi một lực tác động mạnh và đột ngột đánh vào khớp, nước không có chỗ nào để thoát ra ngay lập tức. Nó bị giữ lại và bị nén áp lực bên trong lưới sợi, và trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, nó hoạt động như một tấm đệm thủy lực, gánh phần lớn tải trọng thay vì để mô rắn bên dưới bị nghiền nát. Thêm vào đó, các khớp của bạn được bôi trơn bởi những hợp chất tự nhiên khiến bề mặt sụn tiếp xúc với nhau trơn trượt hơn đáng kể so với băng trên băng. Đây là một kỳ công của kỹ thuật tự nhiên, và nó cũng là nguồn tài nguyên có giới hạn, chính vì vậy mà việc quản lý khối lượng vận động quan trọng không kém gì kỹ thuật, xuyên suốt cả một sự nghiệp dài.

## Cách đọc ra các lỗi vi mô

Khi có điều gì đó trong hệ thống này trục trặc, nó biểu hiện thành một kiểu dấu hiệu cụ thể, dễ nhận ra. Đau nhói ở phía trước và trên vai khi đánh bóng trên cao thường nghĩa là cơ răng trước không kích hoạt, nên xương bả vai không xoay đủ để dịch ra khỏi đường đi. Tập serratus wall slide với dây kháng lực như bài khởi động sẽ dạy xương bả vai làm tròn phần việc của nó trong nhịp 2:1.

Đau cổ tay ở phía ngón út của cẳng tay sau khi giao bóng thường là do pronate với khuỷu tay gấp, bị kẹt, thay vì duỗi thẳng hoàn toàn. Tập cảm giác duỗi thẳng hoàn toàn vào vùng tiếp xúc trước khi để cẳng tay xoay. Đau hoặc nhói ở phía trong đầu gối khi phanh gấp là dấu hiệu đầu gối sập vào trong (valgus) khi di chuyển ngang, sửa bằng cách giữ xương bánh chè thẳng hàng với ngón chân thứ hai mỗi lần giảm tốc. Và đau gót chân hoặc vòm chân căng cứng không giãn ra được thường xuất phát từ khớp ngón chân cái cứng, khiến cơ chế lò xo của bàn chân không bao giờ được kích hoạt, nên hãy vận động ngón chân cái duỗi lên hết biên độ mỗi ngày.

## Hai bài để ghi nhớ vào cơ thể

Bài đầu tiên là serratus wall-slide punch. Quấn một dây kháng lực nhẹ quanh cổ tay và đứng đối diện tường, cẳng tay tựa thẳng đứng vào tường. Trượt tay lên trên đến khi vươn hết cỡ trên cao, trong khi vẫn giữ độ căng của dây và chủ động đẩy xương bả vai về phía trước, vòng quanh lồng ngực, thay vì chỉ để nó treo thụ động. Đây là cách tốt nhất để dạy xương bả vai làm tròn phần việc của nó, để chóp xoay không phải hứng chịu cú va chạm mà lẽ ra xương bả vai nên chia sẻ.

Bài thứ hai là windlass first-toe pogo hop. Đứng chân trần trên vạch baseline. Nhón lên đầu ngón chân và chủ động nâng ngón chân cái lên cao hết mức, bạn sẽ cảm thấy vòm bàn chân căng lên ngay lập tức. Giữ độ căng đó, thực hiện hai mươi cú nhảy nhỏ, nhanh, xen kẽ giữa nhảy thẳng và nhảy sang hai bên. Bạn đang dạy bàn chân tìm về trạng thái lò xo, cứng chắc theo yêu cầu, chính xác là điều bạn cần trong khoảnh khắc ngắn ngủi giữa lúc tiếp đất và lúc bật ra trong một pha bóng thực chiến.

## Chương 16 — Tâm trí đồng bộ: đội hình đôi, poach và chơi như một

Tôi đã huấn luyện không ít tay vợt đơn, khi bước ra sân đôi là lập tức lạc lối. Họ vẫn đánh bóng ổn, vẫn di chuyển ổn, nhưng thứ không ổn chính là sự phối hợp giữa hai người, hai cá nhân đứng cùng một bên sân, chứ không phải một đội. Đây là điều tôi muốn bạn hiểu trước khi đọc tiếp: đánh đôi không phải là đánh đơn có thêm một người đứng cạnh. Đó là một môn thể thao hoàn toàn khác, chỉ tình cờ dùng chung sân và chung quả bóng. Kỹ năng phân biệt một đội đôi giỏi với một đội đôi xuất sắc không nằm ở kỹ thuật vợt, mà nằm ở sự đồng bộ. Hai cơ thể di chuyển như thể bị buộc chung với nhau, đọc ý nhau mà không cần nói, cùng bịt kín một khoảng trống vào cùng một khoảnh khắc. Đó chính là chủ đề của chương này.

### Nguyên tắc vàng: cùng nhau lên lưới

Nếu chỉ được dạy bạn một điều duy nhất về đánh đôi, tôi sẽ chọn điều này: đội nào đưa được cả hai người vào bên trong đường giao bóng, cùng tiến lên lưới, sẽ thắng phần lớn số điểm. Con số thống kê rất rõ, những đội có cả hai người tiến qua đường giao bóng thắng khoảng 72% số điểm. Chỉ cần một người ở lại cuối sân, con số đó rơi thẳng xuống dưới 50%. Còn nếu cả hai đều mắc kẹt ở cuối sân, bạn chỉ còn khoảng 26%, coi như thua trước khi điểm bắt đầu.

Vậy tại sao không phải ai cũng lao lên lưới mỗi lần? Phần lớn là vì sợ. Bị passing hay bị lóp qua đầu cảm giác rất bẽ mặt, còn đứng ở cuối sân lại có vẻ an toàn. Nhưng chính cái an toàn đó mới là vấn đề. Đánh đôi được quyết định trên không, ở lưới, nơi bạn có thể bẻ góc và kết thúc điểm chỉ bằng một cú đánh. Mỗi game giao bóng, mỗi cú trả giao, mỗi bóng rally bạn đánh ra đều nên có một câu hỏi đằng sau: cú này có đưa cả hai chúng ta tiến gần lưới hơn không?

Hãy tưởng tượng có một sợi dây buộc quanh eo cả hai người, không phải dây thật, mà là một sợi dây tinh thần, dài khoảng ba mét, luôn giữ bạn kết nối với đồng đội bất kể chuyện gì đang xảy ra. Khi đồng đội bị kéo ra biên để che hành lang, sợi dây đó phải kéo bạn vào giữa chữ T để bịt lỗ hổng họ vừa để lại. Khi đồng đội thấy một bóng ngắn và bước vào tấn công, bạn cũng nên bước vào cùng lúc, không cần nhìn, không cần ai nhắc. Khoảnh khắc sợi dây đó chùng xuống, khi hai người cách nhau hơn ba mét, bạn đã mở ra một khoảng trống ngay giữa sân, và đối thủ giỏi sẽ tìm ra nó ngay lập tức.

### Khi người trả giao đang ăn thịt bạn

Đội nào rồi cũng sẽ gặp một người trả giao đánh crosscourt cực hay, bóng thấp, mạnh, và người đứng lưới của bạn không cách nào chạm vợt được dù đứng ở đâu. Đội hình đôi tiêu chuẩn không có nhiều lời giải cho tình huống này. Đó là lúc hai đội hình đặc biệt xuất hiện.

I-formation dựa trên yếu tố đánh lừa. Thay vì đứng ở vị trí thông thường, người đứng lưới của bạn ngồi thấp xuống ngay trên đường giao bóng giữa, đầu thấp hơn mép lưới, che mắt tầm nhìn quen thuộc của người trả giao về phía người giao bóng. Trước khi bóng được tung lên, hai người thống nhất kế hoạch bằng một tín hiệu bí mật sau lưng người ở net, chẳng hạn một ngón tay chỉ nghĩa là

"tôi sẽ poach sang bên deuce", nắm tay nghĩa là "tôi sang bên ad", còn xòe bàn tay nghĩa là "tôi giả vờ, đứng yên tại chỗ". Ngay khi người giao bóng chạm bóng, người đứng lưới bật ra khỏi tư thế ngồi thấp đó theo đúng hướng đã định, chặn đường trả giao ở trên cao hẳn so với lưới để kết thúc điểm trước khi người trả giao kịp hiểu chuyện gì vừa xảy ra.

Giá trị ở đây gần như hoàn toàn nằm ở yếu tố tâm lý. Bạn không thắng điểm nhờ cú đánh hay hơn, bạn thắng vì đã lấy đi điểm mốc thị giác quen thuộc của người trả giao, buộc họ phải đoán. Một người trả giao vốn quen nhìn thấy hai chấm cố định trên sân mỗi lần, bỗng dưng không còn biết hai bạn sẽ đứng ở đâu, và việc phải đoán dưới áp lực thường dẫn đến những cú đánh hỏng.

Đội hình Australian hoạt động theo cách khác. Ở đây, người giao bóng và người đứng lưới cùng đứng về một bên sân thay vì hai bên đối diện nhau. Điều này bịt kín hoàn toàn đường crosscourt ưa thích của người trả giao, buộc họ phải đánh dọc dây, qua phần cao nhất của lưới, vào phần hẹp nhất của sân, đúng nơi bạn đã phòng thủ sẵn ở hành lang. Nếu cú trả giao crosscourt bằng forehand của đối thủ đang đánh bại bạn, đội hình Australian thường là cách sửa gọn gàng nhất mà không cần thay đổi một cú đánh nào.

## Poach đúng cách: tiến lên chứ đừng đi ngang

Phần lớn người chơi phong trào khi thử poach đều thất bại vì cùng một lý do, họ chạy ngang, song song với lưới, đuổi theo đường bay của bóng. Cảm giác đó có vẻ tự nhiên nhưng lại hoàn toàn ngược. Chạy ngang khiến bạn giữ nguyên khoảng cách tới lưới suốt quá trình di chuyển, nghĩa là bạn chặn bóng muộn và ở vị trí thấp, thường là dưới mép lưới, nơi bạn không có góc đánh cũng chẳng có lực.

Những người poach giỏi làm khác đi: họ cắt về phía trước, theo một góc chéo khoảng 45 độ hướng về dây lưới, ngay khi người giao bóng chạm bóng. Chỉ một thay đổi đó, đi chéo về phía trước thay vì trôi ngang, mang lại hai điều. Thứ nhất, nó rút ngắn khoảng cách tới bóng nhanh hơn hẳn, vì lúc này bạn đang tấn công vào đường bay của bóng thay vì đuổi theo nó. Thứ hai, quan trọng hơn, nó cho phép bạn chạm bóng ở điểm cao hơn nhiều, thường là cao hơn mép lưới cả một gang tay, gần đỉnh quỹ đạo bóng, thay vì phải vắt vớ với bóng ở tầm ống chân. Từ vị trí cao đó, bạn không còn đang chặn một cú volley để giữ bóng trong sân nữa, bạn đang đập bóng xuống chân người đứng lưới đối phương, và họ gần như không thể làm gì được. Nếu chỉ nhớ một điều về poach, hãy nhớ điều này: tiến về phía trước luôn thắng đi ngang.

## Xử lý khoảng giữa sân: bóng của ai?

Hỏi bất kỳ cặp đôi nào điều gì khiến họ mất điểm miễn phí nhiều nhất, hầu hết cuối cùng đều thừa nhận cùng một việc, một quả bóng lao thẳng xuống giữa sân, cả hai nhìn nhau, cả hai chần chừ, và bóng rơi xuống mà không ai chạm vào. Đây không phải vấn đề kỹ thuật. Đây là lỗi giao tiếp, và hoàn toàn có thể sửa được bằng một quy tắc duy nhất.

Ai có forehand hướng về giữa sân thì người đó nhận mọi quả bóng đi xuống giữa. Chấm hết. Không tranh cãi, không chần chừ, không lịch sự nhường cho đồng đội. Nếu forehand của bạn đang hướng về dây giữa, đó là bóng của bạn, và bạn nên hô "của tôi" thật to, thật sớm, thật thường xuyên, để không bao giờ có khoảnh khắc nghi ngờ. Đây chính là lý do vì sao những cặp đôi thuận tay trái và thuận tay phải, khi cả hai đều để forehand hướng vào giữa, như anh em nhà Bryan đã làm suốt nhiều năm, tạo nên một bức tường cực kỳ khó xuyên thủng. Không có kẽ hở nào để đối

thủ khai thác, vì không bao giờ có sự nhầm lẫn về việc ai sẽ nhận bóng.

Bên cạnh đó, những đội giỏi cũng thường đứng lệch nhẹ thay vì thành một hàng ngang. Người ở bên crosscourt lùi lại một bước, còn người ở bên gần dây biên thì ép sát lưới hơn. Hình chữ V nhẹ đó tự nhiên dồn bóng về phía người chơi nguy hiểm nhất của bạn ở lưới, thay vì để cả hai người cùng lộ ra như nhau.

## Những lỗi đánh đôi thường gặp và cách sửa

Liên tục bị lấp qua đầu thường do đứng sát ngay mép lưới, gối khóa cứng, không kịp phản ứng. Sửa bằng cách giữ khoảng cách chừng 2,5 đến 3 mét so với lưới thay vì bám sát, luôn sẵn sàng quay người theo dõi bóng smash. Bóng chết ở giữa sân mà không ai đỡ là do không có quy tắc thống nhất về việc ai nhận bóng giữa, sửa bằng quy tắc forehand hướng giữa, và hô to, hô sớm. Poach liên tục mắc lưới là do chạy ngang và chặn bóng ở vị trí thấp, dưới mép lưới, sửa bằng cách cắt chéo về phía trước và chạm bóng ở điểm cao nhất có thể.

Rồi còn một lỗi mà ít ai nhắc đến nhưng nó đầu độc cả đội: ngôn ngữ cơ thể của đồng đội đang kéo cả đội xuống. Trợn mắt, thở dài sau mỗi cú volley hỏng âm thầm đầu độc mối quan hệ đồng đội. Xây dựng một nghi thức đơn giản, đập tay hoặc chạm vợt sau mỗi điểm, thắng hay thua đều vậy, và tuân thủ tuyệt đối. Một cái chạm vợt ngắn sau điểm thua còn giá trị hơn bất cứ lời động viên nào nói ra miệng.

## Kết thúc set: loạt tie-break 10 điểm

Khi set thứ ba được quyết định bằng loạt tie-break 10 điểm, phần lớn sự tinh tế chiến thuật của cả trận đấu bị nén lại chỉ trong vài pha bóng, và những lợi thế nhỏ trở nên vô cùng quan trọng. Đòn bẫy lớn nhất chính là mini-break sớm. Nếu bạn thắng được điểm trả giao đầu tiên rồi giữ được cả hai điểm giao bóng của mình, bạn đã xây được lợi thế dẫn 3-0, và những đội đạt được 3-0 trong loạt tie-break 10 điểm thường thắng chung cuộc khoảng ba trên bốn lần. Điều đó có nghĩa là trọng tâm của bạn ở những điểm mở đầu không nên là sự phô diễn, mà là kỷ luật: giữ tỷ lệ giao bóng thứ nhất vào sân cao, tránh double fault, và nhắm vào người cùng chữ T thay vì mạo hiểm đánh vào đường biên mà hôm đó bạn chưa chắc đã có phong độ tốt.

Việc chủ động triển khai đội hình sớm cũng rất đáng giá. Dùng I-formation ở hai điểm trả giao đầu tiên, trước khi đối thủ kịp điều chỉnh, thường mang lại hiệu quả tốt hơn là để dành chiêu trò cho về sau. Và khi loạt tie-break căng lên ở mức 8-8 hay 9-8, đây chính là lúc những đội thụ động bắt đầu chơi để không thua, chờ đợi đối thủ mắc lỗi thay vì tự tạo ra cơ hội. Những đội vô địch làm điều ngược lại. Họ gọi poach, họ lên lưới, và họ tự mình giành lấy điểm thay vì hy vọng đối thủ dâng cho mình. Đánh đôi tưởng thường cho sự dững cãm nhiều hơn bất kỳ phần nào khác của tennis. Học cách tin tưởng đồng đội, cùng nhau lên lưới, và nhận bóng giữa sân mà không do dự, bạn sẽ thắng nhiều hơn trong những khoảnh khắc căng thẳng này.