

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

QUẢN LÝ GAME

NGUYÊN TẮC SPACE CHO TRÌNH ĐỘ 5.0

PHẠM ĐỨC HẢI

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

MỤC LỤC

Chương 1 — Vì sao người đánh hay hơn vẫn thua

Chương 2 — Tư duy xác suất

Chương 3 — Đọc đối thủ

Chương 4 — Kiến trúc của một điểm

Chương 5 — Cú giao bóng như một hệ thống

Chương 6 — Cú trả giao bóng

Chương 7 — Bài đánh trong loạt bóng

Chương 8 — Trận địa trên lưới

Chương 9 — Tâm lý dưới áp lực

Chương 10 — Đánh đôi

Chương 11 — Thể lực và hồi phục

Chương 12 — Bộ chân

Chương 13 — Cắt bóng và bỏ nhỏ

Chương 14 — Quản lý tỷ số

Chương 15 — Thích nghi trong trận

Chương 16 — Cú thuận tay

Chương 17 — Cú trái tay

Chương 18 — Ngày thi đấu và giải đấu

Chương 19 — Chiến thuật nâng cao

Chương 20 — Người dẫn dắt và lộ trình lên elite

Phụ lục — Thuật ngữ

Chương 1 — Vì sao người đánh hay hơn vẫn thua

Ở câu lạc bộ nào cũng có một người như thế. Anh ta khởi động đẹp, cú thuận tay chắc, bóng đi sâu và nặng. Nhìn anh ta đánh, người ta đoán anh ta sẽ thắng. Rồi trận đấu bắt đầu, và anh ta thua một người có cú đánh xấu hơn ở mọi phương diện. Không phải thua may rủi. Thua ba set, và thua theo cùng một cách.

Người ta hay giải thích bằng những câu dễ chịu: hôm nay không vào phong độ, đối thủ gặp may, sân hơi nhanh. Nhưng nếu bạn theo dõi đủ nhiều trận kiểu đó, bạn sẽ thấy một mẫu hình lặp lại đến mức khó tin. Người đánh đẹp thắng nhiều điểm ấn tượng và thua nhiều điểm tầm thường. Người đánh xấu thắng ít điểm ấn tượng nhưng gần như không tặng điểm nào. Và tennis được tính bằng điểm, không bằng ấn tượng.

Khoảng cách không nằm ở cú đánh

Ở trình độ 4.5, người chơi đã có đủ bộ cú đánh để chơi một trận ra hồn. Cú thuận tay vào được, cú trái tay không sụp, cú giao bóng qua lưới. Cái còn thiếu không phải là thêm một cú đánh nữa. Cái còn thiếu là thứ quyết định cú đánh nào được dùng, vào lúc nào, nhắm vào đâu, và để làm gì.

Khoảng cách giữa 4.5 và 5.0 không phải khoảng cách về kỹ thuật. Nó là khoảng cách về quyết định. Một người chơi 5.0 không đánh bóng tốt hơn bạn gấp đôi; anh ta chọn đúng hơn bạn rất nhiều lần trong một trận. Mỗi lần chọn đúng, anh ta giữ lại được một chút xác suất. Cộng dồn vài chục lần như thế trong hai giờ, nó thành một trận thắng.

Tôi gọi tổng thể những quyết định đó là quản lý game. Nó gồm những gì bạn nghĩ trước khi tung bóng, những gì bạn nhìn thấy khi đối thủ vào tư thế, những gì bạn chọn khi đang mất đà, và những gì bạn sửa sau khi điểm kết thúc. Không có gì bí ẩn, và cũng không có gì miễn phí. Nó học được, nhưng phải học có hệ thống.

Ba tầng của quản lý game

Hệ thống này chạy trên ba tầng cùng lúc. Tầng thứ nhất là kỹ thuật: bạn có làm được động tác đó hay không. Tầng thứ hai là chiến thuật: bạn có nên làm động tác đó trong tình huống này hay không. Tầng thứ ba là tâm lý: bạn có làm được điều mình đã quyết trong lúc tim đập nhanh hay không.

Lỗi phổ biến nhất của người chơi 5.0 là sống quá lâu ở tầng thứ nhất. Họ dành cả buổi tập để làm cho cú thuận tay hoàn hảo hơn một chút, trong khi thứ đang giết họ là tầng thứ hai. Họ tập cú đánh mà không bao giờ hỏi vì sao mình lại đứng ở vị trí đó để đánh nó, và sau cú đánh đó thì kế hoạch là gì.

Ba tầng này không thay thế nhau. Một quyết định đúng với một cú đánh hỏng vẫn là điểm thua. Nhưng một cú đánh tốt trong một quyết định sai cũng là điểm thua, và loại thua này đau hơn, vì bạn có cảm giác mình đã làm đúng mọi thứ.

SPACE — vòng lặp năm bước

Cuốn sách này dùng một khung duy nhất cho mọi tình huống trên sân, và tôi gọi nó là SPACE. Nó không phải một công thức thần kỳ. Nó là năm câu hỏi bạn tự đặt, theo đúng thứ tự, cho mỗi điểm.

Scan — quét. Trước khi quyết bất cứ điều gì, bạn nhìn. Đối thủ đứng đâu, nghiêng người về hướng nào, cầm vợt kiểu gì. Tỷ số đang là bao nhiêu. Bóng đang đến với quỹ đạo nào và bạn còn bao nhiêu thời gian. Quét là phần bị bỏ qua nhiều nhất, vì nó không tạo ra cảm giác đang chơi tốt.

Plan — định. Từ những gì vừa quét, bạn chọn một ý đồ cho điểm này. Không phải ba ý đồ. Một. Đánh vào đâu để đạt được gì. Ý đồ có thể rất nhỏ: giữ bóng sâu vào trái tay và chờ bóng ngắn. Nhưng nó phải tồn tại trước khi bạn đánh.

Act — làm. Đây là phần kỹ thuật, và nó chỉ chiếm một phần nhỏ của vòng lặp. Chọn cú đánh, chọn độ xoáy, chọn nhịp, thực thi.

Check — soát. Bóng vừa rời vợt, bạn đọc kết quả. Bóng đi có đúng ý đồ không. Đối thủ phản ứng thế nào, nhanh hay chậm, bằng cú gì. Thông tin này quyết định bước cuối.

Edit — sửa. Bạn cập nhật. Ý đồ cũ còn đúng không, cần đổi không, đổi cái gì. Rồi vòng lặp quay lại Scan cho điểm tiếp theo.

Điều đáng chú ý là trong năm bước này, chỉ có một bước liên quan đến việc đánh bóng. Bốn bước còn lại là nhìn, nghĩ và sửa. Đó chính xác là tỷ lệ của tennis đỉnh cao, và cũng chính xác là tỷ lệ mà phần lớn người chơi phong trào đảo ngược.

Tư duy xác suất thay cho tư duy kết quả

Có một chuyển đổi tư duy lớn hơn mọi kỹ thuật trong cuốn sách này, và nó xảy ra ở đây. Đó là bỏ câu hỏi “tôi có đánh được cú này không” và thay bằng “cú này có phải lựa chọn tốt nhất trong những lựa chọn tôi có không”.

Câu hỏi thứ nhất hỏi về khả năng của bạn. Câu hỏi thứ hai hỏi về xác suất của cả tình huống, trong đó khả năng của bạn chỉ là một biến số. Người chơi ở tầng 4.5 thường đánh được những cú rất khó, thỉnh thoảng. Người chơi 5.0 thường xuyên đánh những cú vừa phải, và gần như luôn đúng lúc. Sự khác biệt về điểm số giữa hai người này lớn hơn nhiều so với sự khác biệt về kỹ thuật.

Tư duy xác suất có một hệ quả khó chịu: nó làm bạn trông kém ấn tượng hơn. Bạn sẽ bỏ những cú mà khán giả muốn thấy. Bạn sẽ đánh bóng vào giữa sân trong một tình huống mà ai cũng nghĩ phải đánh vào góc. Và bạn sẽ thắng nhiều hơn.

Người chơi và người dẫn dắt

Cuốn sách này viết cho hai người. Người thứ nhất là vận động viên 5.0 muốn có một hệ thống thay vì một mớ kinh nghiệm rời rạc. Người thứ hai là huấn luyện viên của người đó.

Nếu bạn là huấn luyện viên, nhiệm vụ của bạn vượt xa việc sửa động tác. Bạn là người dựng khung tư duy cho học trò. Điều đó đòi hỏi bạn không chỉ nói cần làm gì, mà nói được vì sao, và vì sao trong tình huống cụ thể này chứ không phải tình huống khác. Một huấn luyện viên giỏi ở cấp này không nói “hãy đánh chéo sân”. Anh ta nói: với đối thủ đứng ở vị trí kia, với tỷ số này, đánh chéo sân có giá trị kỳ vọng cao hơn đánh dọc biên, vì ba lý do.

Khác biệt đó tạo ra một vận động viên biết tự nghĩ, chứ không phải một người chờ lệnh. Và đó là mục tiêu thật của cả cuốn sách.

Con đường phía trước

Ba chương đầu dựng nền: chương này là triết lý, chương sau là tư duy xác suất, rồi đến cách đọc đối thủ. Bốn chương tiếp theo xây kiến trúc của một điểm, từ cú giao bóng đến cú trả giao bóng. Năm chương sau đó đi vào từng cú đánh và bộ chân. Năm chương tiếp là những gì xảy ra dưới áp lực: tâm lý, thể lực, tỷ số, thích nghi, giải đấu. Ba chương cuối dành cho đánh đôi, chiến thuật nâng cao và lộ trình dài hạn.

Bạn có thể đọc thẳng, và nên đọc thẳng lần đầu. Nhưng cuốn sách này được thiết kế để quay lại. Mỗi chương đứng riêng được, và mỗi chương kết thúc bằng một thứ bạn có thể mang ra sân vào buổi tập tới.

Một điều cuối. Không có cú đánh nào trong tennis là ngẫu nhiên ở trình độ này. Nếu bạn cầm vợt và đánh bóng mà không biết vì sao mình chọn cú đó, thì đối thủ của bạn, nếu là người 5.0 thật, đang biết hộ bạn. Cuốn sách này là để bạn thôi đánh hộ người khác.

Chương 2 — Tư duy xác suất

Tỷ số 30-30. Bóng đến giữa sân, cao ngang hông, hơi chậm. Đây là loại bóng mà người chơi nào cũng mơ. Có hai lựa chọn. Một: đánh vào góc hẹp, ăn điểm ngay nếu vào, mất điểm nếu ra ngoài vài phân. Hai: đánh sâu vào giữa sân, gần như chắc chắn vào, và tiếp tục xây điểm.

Người chơi 4.5 chọn một. Người chơi 5.0 chọn hai. Không phải vì anh ta không đánh được cú thứ nhất. Mà vì anh ta đã làm một phép tính trong đầu, và phép tính đó không liên quan gì đến việc cú nào đẹp hơn.

Giá trị kỳ vọng, không phải vẻ đẹp

Mọi cú đánh bạn thực hiện đều có một giá trị kỳ vọng. Nó bằng xác suất thành công nhân với giá trị của kết quả khi thành công, trừ đi xác suất thất bại nhân với cái giá của thất bại. Bạn không cần tính bằng số. Bạn chỉ cần nhớ rằng có ba biến, và hầu hết người chơi chỉ nhìn một biến: giá trị khi thành công.

Đó là lý do cú đánh vào góc hẹp ở 30-30 hấp dẫn đến vậy. Phần thưởng hiện ra rất rõ: một cú winner, một tiếng “whoa” từ hàng ghế. Còn cái giá thì mờ hơn, vì nó chỉ hiện ra sau đó, dưới dạng một điểm mà bạn phải chơi lại từ đầu với tâm thế tệ hơn.

Người chơi giỏi không có khả năng tính toán siêu phàm. Họ chỉ có thói quen nhìn cả ba biến, kể cả biến thứ ba mà không ai muốn nhìn.

Cú đánh tốt nhất và cú đánh đúng nhất

Đây là phân biệt quan trọng nhất trong chương này, và cũng là phân biệt bị hiểu sai nhiều nhất. Cú đánh tốt nhất là cú bạn đánh hay nhất. Cú đánh đúng nhất là cú có xác suất mang lại lợi thế cao nhất trong tình huống cụ thể đó. Hai thứ này thường không trùng nhau, và khi không trùng, cú đúng nhất luôn thắng về lâu dài.

Ở điểm quan trọng, quy tắc rất đơn giản: chơi cú có tỷ lệ thành công cao nhất, không phải cú hay nhất của bạn. Điều này nghe hiển nhiên, nhưng hãy để ý điều bạn thực sự làm ở breakpoint tiếp theo. Phần lớn người chơi, dưới áp lực, lại chọn cú hay nhất, vì họ muốn kết thúc điểm trước khi nó kết thúc họ.

Một cách nói khác: ở điểm quan trọng, hãy làm nhỏ điểm lại. Đừng làm nó lớn hơn. Bóng vào sân, sâu, vào vùng khó chịu của đối thủ. Để đối thủ phải làm điều khó trước.

Biên an toàn là một quyết định

Khi bạn đánh bóng cao hơn lưới ba mươi phân và sâu hơn vạch cuối sân nửa mét, bạn đang mua một thứ rất đắt: sự ổn định. Khi bạn hạ đường bóng xuống thấp hơn và nhắm sát vạch, bạn đang bán sự ổn định đó để mua một thứ khác: áp lực lên đối thủ.

Không có lựa chọn nào đúng tuyệt đối. Nhưng có một quy tắc: giao dịch này chỉ nên được thực hiện khi bạn đã có lợi thế. Khi bạn đang ở thế trung tính, hãy mua sự ổn định. Khi bạn đã dồn được đối thủ ra ngoài biên, hãy bán nó đi và lấy áp lực.

Người chơi phong trào làm ngược lại. Họ đánh an toàn khi đang có lợi thế, để rồi bỏ lỡ cơ hội, và đánh mạo hiểm khi đang ở thế trung tính, để rồi tặng điểm.

Phân bổ rủi ro theo tỷ số

Tỷ số không chỉ là con số. Nó là thông tin về việc bạn nên chấp nhận bao nhiêu rủi ro trong điểm tới. Ở 40-0, một điểm thua gần như không có giá. Ở 0-40, một điểm thua có giá rất cao. Cùng một cú đánh, cùng một vị trí, nhưng giá trị kỳ vọng khác nhau hoàn toàn.

Điều này dẫn đến một hệ quả mà ít người chơi 5.0 khai thác đủ: khi bạn đang dẫn điểm trong game, bạn có thể mua rủi ro rẻ. Đó là lúc thử cú đánh mới, thử bài đánh mới, thử một cú giao bóng bạn chưa dùng cả trận. Không phải để biểu diễn, mà để mua thông tin và để gieo vào đầu đối thủ một mối lo cho game sau.

Ngược lại, khi đang bị dẫn điểm, hãy thu hẹp vốn từ của bạn xuống còn ba cú đánh bạn tin nhất. Không phải vì bạn kém, mà vì đây không phải lúc để thử nghiệm.

Hai loại lỗi, và cái nào bạn kiểm soát được

Có lỗi do bị đối thủ ép, và có lỗi do bạn tự tạo ra. Sổ sách ghi cả hai là “lỗi”, nhưng chúng là hai thứ khác nhau về bản chất. Lỗi bị ép là chi phí của việc chơi với người giỏi hơn. Lỗi tự tạo là chi phí của việc quyết định kém.

Ở trình độ 5.0, phần lớn điểm bạn thua là lỗi tự tạo, và phần lớn lỗi tự tạo đến từ hai nguồn: chọn cú đánh quá khó trong tình huống không cần thiết, và chọn vị trí đứng khiến cú đánh tiếp theo trở nên khó hơn mức cần thiết. Cả hai đều là lỗi quyết định, không phải lỗi kỹ thuật.

Vì thế, một trong những câu hỏi hữu ích nhất sau mỗi trận không phải “tôi đánh hỏng bao nhiêu quả” mà là “bao nhiêu lỗi của tôi là loại tôi có thể không mắc”. Câu trả lời thường khó chịu, và đó là lý do nó hữu ích.

Tập tư duy này thế nào

Tư duy xác suất không đến từ việc đọc về nó. Nó đến từ việc tập nó trong điều kiện nhẹ nhàng. Cách đơn giản nhất: chơi những set tập chỉ được thắng bằng bóng vào sân, không được thắng bằng winner. Bạn sẽ thấy mình bối rối trong vài game đầu, rồi sau đó bạn sẽ thấy những lựa chọn hiện ra mà trước đây bạn không nhìn thấy.

Cách thứ hai: sau mỗi điểm, tự hỏi một câu duy nhất. Cú đánh vừa rồi có phải lựa chọn tốt nhất tôi có không. Không phải cú đó có vào không. Có phải lựa chọn tốt nhất không. Chỉ cần hỏi, không cần trả lời ngay. Sau vài tuần, câu hỏi đó sẽ tự chạy trong đầu bạn giữa lúc bóng đang bay.

Đó là lúc quản lý game bắt đầu. Không phải khi bạn học thêm một cú đánh, mà khi bạn bắt đầu nhìn thấy những lựa chọn mà trước đó chỉ có một.

Chương 3 — Đọc đối thủ

Mười phút khởi động trước trận là mười phút giàu thông tin nhất trong cả trận đấu, và gần như không ai dùng nó để thu thập thông tin. Người ta dùng nó để làm nóng cơ, để kiểm tra bóng, để nói chuyện với người bên kia lưới bằng những câu vô nghĩa. Rồi khi trọng tài gọi vào sân, cả hai vẫn chưa biết gì về nhau.

Người chơi 5.0 biết rằng trong mười phút đó, đối thủ đang tự giới thiệu. Cú thuận tay đầu tiên cho biết grip. Cú giao bóng đầu tiên cho biết họ tin vào cú gì. Cách họ di chuyển về giữa sân sau mỗi cú đánh cho biết họ được dạy ở đâu và dạy từ bao giờ. Không cần hỏi một câu nào.

Hai loại thông tin

Có thông tin bạn có trước khi bước vào sân, và thông tin bạn thu được trong lúc chơi. Loại thứ nhất đến từ video, từ người đã gặp họ, từ kết quả các trận trước. Loại thứ hai đến từ chính bạn, trong bốn game đầu, khi bạn còn đang tìm xem trận đấu này sẽ diễn ra theo hình dạng nào.

Hai loại này bổ sung cho nhau nhưng không thay thế nhau. Thông tin trước trận thường sai, vì người ta chơi khác nhau với những đối thủ khác nhau, và chơi khác nhau vào những ngày khác nhau. Thông tin trong trận thì đúng, nhưng đến muộn. Người chơi giỏi dùng loại thứ nhất để đặt giả thuyết, và dùng loại thứ hai để kiểm chứng.

Sai lầm phổ biến là tin vào giả thuyết ban đầu quá lâu. Bạn nghe nói đối thủ trái tay yếu, nên đánh vào trái tay suốt set một, trong khi thực tế hôm nay trái tay của họ rất chắc và cú thuận tay đang hồng. Mười phút đầu đã cho bạn thấy điều đó. Bạn chỉ không nhìn.

Bảy thứ cần nhìn trong mười phút

Không cần nhìn hai mươi thứ. Bảy là đủ, và bảy thứ này có thể quan sát được trong lúc khởi động mà không ai để ý.

Grip và tư thế đứng. Cầm vợt kiểu Continental, Eastern, Semi-Western hay Western. Điều này nói lên họ thích bóng cao hay bóng thấp, và họ tạo xoáy hay đánh phẳng. Một người cầm Semi-Western sẽ khó chịu với bóng thấp, ngắn, không nảy. Một người cầm Eastern sẽ thoải mái với bóng phẳng ngang hông và vọt vọt với bóng nảy cao qua vai.

Trái tay. Một tay hay hai tay. Có cắt bóng được không, hay chỉ đánh xoáy lên. Trái tay hai tay thường mạnh hơn ở bóng cao, nhưng chậm hơn khi phải với bóng rộng. Trái tay một tay thường đẹp ở bóng thấp và cắt bóng, nhưng lộ điểm yếu ở bóng cao ngang vai.

Cú giao bóng. Phẳng, xoáy lên hay cắt. Họ nhắm vào đâu chủ yếu, chữ T hay ra ngoài biên. Và quan trọng nhất: khoảng cách giữa giao bóng một và giao bóng hai lớn đến mức nào. Khoảng cách lớn nghĩa là họ không tin vào giao bóng hai, và đó là chỗ để bạn tấn công.

Cách di chuyển. Họ về giữa sân hay đứng lại sau khi đánh. Họ chạy sang phải tốt hơn hay sang trái tốt hơn. Họ có lười bước những bước nhỏ điều chỉnh trước khi đánh không. Chi tiết cuối này quan trọng hơn về ngoài: người không bước điều chỉnh sẽ hồng cú đánh khi bóng đến gần người.

Lên lưới. Họ có thoải mái tiến lên không, hay chỉ lên khi buộc phải lên. Cú vô-lê bên nào yếu hơn. Cú đập trên đầu có chắc không, hay họ để bóng nảy rồi mới đánh.

Phản ứng tâm lý. Khi thua một điểm trong khởi động, họ phản ứng thế nào. Có tự nói với mình không, nói gì. Có nhìn về phía người thân không. Đây là dữ liệu bạn sẽ dùng ở set ba.

Xu hướng chiến thuật. Họ thích kéo dài loạt bóng hay kết thúc sớm. Họ đánh chéo sân chủ đạo hay thích đổi hướng sớm. Một người thích loạt bóng dài sẽ khó chịu khi bạn cắt ngắn và đổi nhịp liên tục.

Cú giao bóng nói thật nhất

Trong bảy thứ trên, cú giao bóng là thứ đáng tin nhất, vì đó là cú duy nhất người chơi thực hiện trong điều kiện họ kiểm soát hoàn toàn. Không có đối thủ tác động, không có bóng đến bất ngờ, không có áp lực vị trí. Khi một người chỉ được chọn một cú để thể hiện mình, họ chọn cú giao bóng.

Vì vậy, hãy đọc cú giao bóng như đọc chữ ký. Người có cú giao bóng hai vững và dám đánh mạnh ở giao bóng hai là người đã được huấn luyện bài bản. Người có cú giao bóng một rất mạnh nhưng giao bóng hai chỉ để đưa bóng vào là người chưa từng bị ai bắt lỗi ở điểm đó. Và người thay đổi cú giao bóng hai sau mỗi lần hỏng là người đang mất định hướng.

Trái tay yếu theo mấy kiểu

Ai cũng biết đánh vào trái tay. Nhưng “trái tay yếu” không phải một thứ duy nhất. Có ít nhất bốn kiểu khác nhau, và mỗi kiểu cần một cách khai thác khác nhau. Đánh sai kiểu là tự làm mình chậm lại.

Kiểu thứ nhất: trái tay không đủ lực. Họ đưa bóng vào được nhưng bóng ngắn và nhẹ. Cách khai thác là đánh vào đó rồi tiến lên, vì bạn biết cú trả về sẽ ngắn.

Kiểu thứ hai: trái tay không chịu được bóng cao. Họ đánh tốt ở ngang hông nhưng hỏng khi bóng nảy qua vai. Cách khai thác là xoáy lên cao vào trái tay, đặc biệt khi họ đang ở gần vạch cuối sân.

Kiểu thứ ba: trái tay không chịu được bóng thấp và nhanh. Họ cần thời gian để đưa vợt xuống. Cách khai thác là cắt bóng thấp, sâu, vào trái tay, rồi chờ cú trả lên cao.

Kiểu thứ tư: trái tay không di chuyển được. Cú đánh của họ ổn khi bóng đến đúng chỗ, nhưng hỏng khi phải bước tới hoặc với ra. Cách khai thác là đánh vào trái tay nhưng đặt bóng xa họ, buộc họ phải chạm bóng trong lúc đang di chuyển.

Bốn kiểu này cần bốn cú đánh mỗi khác nhau. Và bạn chỉ biết họ thuộc kiểu nào bằng cách thử trong bốn game đầu.

Những dấu hiệu không phải kỹ thuật

Ở trình độ này, tâm lý đối thủ là một chiến trường riêng, và nó có tín hiệu đọc được. Vai xuống và đầu cúi sau một điểm thua là dấu hiệu mất tự tin đang đến, không phải đã đến. Đi bộ giữa các điểm nhanh bất thường là dấu hiệu muốn thoát khỏi áp lực, và người muốn thoát áp lực sẽ chọn cú đánh rủi ro hơn. Tung bóng lâu hơn bình thường trước cú giao bóng là dấu hiệu căng thẳng, và người căng thẳng thường giao bóng ngắn hơn.

Thay đổi routine là dấu hiệu nặng nhất. Khi một người đột nhiên đổi thứ tự giao bóng, đổi nhịp đi bộ, đổi chỗ đặt khăn, họ đang mất định hướng và đang cố tìm lại một cái neo. Đó là lúc bạn tăng áp lực, không phải lúc bạn thương họ.

Bốn game đầu khi không có thông tin

Phần lớn các giải phong trào không cho bạn biết trước đối thủ là ai. Trong trường hợp đó, bốn game đầu không phải để thắng. Chúng là thời gian thu thập dữ liệu, và bạn nên chơi theo cách cho phép thu thập nhiều nhất.

Nghĩa là: đánh chéo sân nhiều, giữ loạt bóng đủ dài để quan sát, và chạy bốn bài thử. Bài thứ nhất là bóng xoáy cao vào trái tay, xem họ xử lý bóng cao thế nào. Bài thứ hai là cắt bóng thấp vào trái tay, xem họ xử lý bóng thấp ra sao. Bài thứ ba là bóng ngắn để xem họ di chuyển tới và xử lý cú lên lưới thế nào. Bài thứ tư là một lần lên lưới để xem chất lượng cú đánh qua người của họ.

Bốn bài này tốn khoảng mười sáu điểm, tức bốn game. Cái giá là bạn có thể thua một trong bốn game đó. Cái lợi là từ game thứ năm trở đi, bạn biết chính xác nên đánh vào đâu.

Ghi chép và điều chỉnh giữa set

Bạn không cần một cuốn sổ. Bạn cần ba dòng trong điện thoại, hoặc ba ngón tay. Dòng một: họ giao bóng vào đâu khi điểm quan trọng. Dòng hai: cú nào của họ hỏng nhiều nhất hôm nay. Dòng ba: bài đánh nào của tôi đang hiệu quả.

Giờ nghỉ giữa set là thời điểm vàng để dùng ba dòng đó. Nhưng hãy nói với chính mình, hoặc với học trò, bằng những câu có thể thực thi ngay. “Đánh tốt hơn” không thực thi được. “Tập trung hơn” cũng không. Còn “giao bóng hai của họ ngắn, cắt vào trái tay và lên lưới ngay cú đầu” thì thực thi được, và bạn có thể kiểm tra xem nó có hiệu quả không trong ba điểm tiếp theo.

Đó là toàn bộ mục đích của việc đọc đối thủ. Không phải để bạn thấy mình thông minh. Mà để bạn có một câu cụ thể để nói với chính mình ở phút thứ chín mươi.

Chương 4 — Kiến trúc của một điểm

Một điểm tennis không phải một chuỗi cú đánh nối tiếp nhau. Nó có hình dạng. Nó có phần mở, phần thân và phần kết. Và ở trình độ 5.0, người chơi giỏi không đánh từng cú rồi xem chuyện gì đến; họ dựng điểm như một người thợ dựng một căn nhà, biết trước chỗ nào là móng và chỗ nào là mái.

Điều này nghe trừu tượng cho đến khi bạn xem hai người cùng trình độ chơi với nhau và nhận ra một người luôn ở trong tư thế thoải mái còn người kia luôn ở trong tư thế chống đỡ. Người thứ nhất không đánh mạnh hơn. Cô ta chỉ đang dựng điểm, còn người kia đang phản ứng với điểm.

Ba pha của một điểm

Mọi điểm đều có pha mở đầu, pha phát triển và pha kết thúc. Ở pha mở đầu, cú giao bóng hoặc cú trả giao bóng quyết định ai cầm nhịp. Ở pha phát triển, hai bên trao đổi vị trí và thời gian. Ở pha kết thúc, một bên có đủ lợi thế để kết liễu, hoặc một bên mắc lỗi vì đã cạn lựa chọn.

Phần lớn người chơi chỉ có kế hoạch cho pha thứ nhất. Họ biết mình sẽ giao bóng vào đâu, hoặc sẽ trả bóng về đâu. Nhưng khi bóng trở lại, họ chuyển sang chế độ phản xạ và để pha phát triển tự diễn ra. Đó chính là lúc lợi thế bị mất.

Người chơi giỏi có kế hoạch cho cả ba pha, nhưng kế hoạch đó rất ngắn. Không phải một kịch bản mười cú. Thường chỉ là: mở bằng cú này, phát triển bằng cách đánh vào vùng này, và kết thúc khi bóng ngắn xuất hiện.

Bốn bước để dựng một điểm tấn công

Khi bạn ở thế chủ động, có một cấu trúc bốn bước đáng tin hơn mọi thứ khác. Tôi gọi nó là AAFP: tấn công, mở rộng, ép buộc, thu lợi.

Tấn công là tạo áp lực ngay từ cú đầu tiên, bằng cú giao bóng hoặc cú trả giao bóng. Không phải áp lực bằng tốc độ, mà bằng việc đặt đối thủ vào một tình huống họ không muốn.

Mở rộng là kéo họ ra khỏi vị trí trung tâm. Đánh ra ngoài biên, đánh vào chân, đánh vào chỗ họ vừa rời đi. Mục đích không phải ăn điểm ngay mà là tạo ra một khoảng trống trên sân.

Ép buộc là buộc họ phải đánh một cú phòng thủ yếu từ vị trí bất lợi đó. Đây là bước bị bỏ qua nhiều nhất. Người chơi thấy khoảng trống và đánh vào đó ngay, trong khi đối thủ vẫn còn đủ thời gian để với tới. Bạn phải chờ cú trả yếu, không phải đoán nó.

Thu lợi là kết thúc vào khoảng trống mà ba bước trước đã tạo ra. Lúc này cú đánh không cần hoàn hảo. Nó chỉ cần vào sân, vì đối thủ đã ở sai chỗ.

Bốn bước này không nhất thiết nằm trong bốn cú. Đôi khi chỉ cần hai. Nhưng thứ tự thì quan trọng: nếu bạn nhảy từ tấn công sang thu lợi, bạn đang đánh winner từ thế trung tính, và đó là cách tặng điểm phổ biến nhất ở cấp 5.0.

Chọn cú đánh theo hai vị trí

Có một cách đơn giản để ra quyết định nhanh mà không cần nhớ quá nhiều: nhìn hai vị trí, của bạn và của đối thủ. Tổ hợp của hai vị trí này quyết định gần như toàn bộ lựa chọn đúng.

Khi bạn ở trong sân và đối thủ ở ngoài biên, lựa chọn đúng là đánh vào khoảng trống, và ưu tiên đánh chéo vì biên chéo dài hơn và lưới thấp hơn ở giữa. Khi bạn ở ngoài biên và đối thủ ở giữa, lựa chọn đúng là đánh bóng cao và sâu về phía xa nhất, để mua thời gian trở về. Khi cả hai đều ở giữa, lựa chọn đúng là đánh sâu vào một bên và chờ.

Khi cả hai đều ở trong sân, đây là tình huống khó nhất và cũng là tình huống mà người chơi 5.0 thường thua. Không có lựa chọn nào rõ ràng, nên họ chọn cú đánh hay nhất của mình. Lựa chọn đúng ở đây thường là đánh vào chân đối thủ, vì bóng thấp buộc họ phải mở vợt lên và không thể tấn công.

Cú đánh thứ ba

Trong tennis hiện đại, cú đánh thứ ba của người giao bóng là cú quan trọng nhất của điểm. Cú thứ nhất là giao bóng, cú thứ hai là trả giao bóng, cú thứ ba là cú đầu tiên bạn được tự chọn hoàn toàn. Nếu cú giao bóng không tạo được lợi thế ngay, đây là cơ hội cuối để giành lại chủ động trước khi điểm rơi vào tay đối thủ.

Điều đáng nói là phần lớn người chơi phong trào không có kế hoạch cho cú thứ ba. Họ giao bóng, rồi nhìn xem bóng trả về đâu, rồi mới nghĩ. Người chơi 5.0 quyết định cú thứ ba từ trước khi tung bóng. Đó là toàn bộ khác biệt, và nó miễn phí.

Giao bóng cộng một

Vì cú thứ ba quan trọng như vậy, người ta xây những cặp đôi giao bóng cố định, gọi là giao bóng cộng một: cú giao bóng và cú đánh ngay sau nó, được thiết kế cùng nhau. Bốn cặp đáng tin nhất ở cấp 5.0 như sau.

Giao bóng ra ngoài biên ở ô phải, rồi đánh thuận tay chéo sân vào khoảng trống. Đối thủ bị kéo ra ngoài, trả bóng ngắn, và bạn tấn công vào phần sân họ vừa bỏ trống.

Giao bóng vào chữ T ở ô trái, rồi đánh trái tay dọc biên. Cú giao bóng kéo họ về phía phải, và cú dọc biên đi vào đúng chỗ họ vừa rời đi.

Giao bóng xoáy lên, rồi tiến lên lưới. Bóng nảy cao và khó chịu, cú trả về yếu, và bạn đã ở nửa sân trước.

Giao bóng phẳng vào người, rồi đánh vào góc mở. Cú giao bóng vào người làm họ không kịp mở vợt, và góc mở là phần thường.

Bốn cặp này không cần học thuộc. Cần chọn một, tập nó hai trăm lần, rồi dùng nó trong trận thật. Một cặp đánh thuần thục có giá trị hơn mười cặp biết sơ.

Bóng chết

Bóng chết là bóng ngắn, chậm, không có áp lực, rơi vào khoảng giữa sân. Đây là cơ hội vàng, và cũng là chỗ người chơi 5.0 bỏ lỡ nhiều nhất. Không phải vì họ không đánh được, mà vì họ không nhận ra kịp, hoặc nhận ra nhưng do dự.

Có một nguyên tắc: khi bóng chết xuất hiện, hãy cam kết ngay trong nửa giây đầu, và cam kết bằng cú đánh bạn tin nhất chứ không phải cú đánh đẹp nhất. Bóng chết không đòi hỏi sự hoàn hảo, nó đòi hỏi sự dứt khoát. Một cú đánh chắc vào góc rộng thẳng điểm. Một cú đánh hoàn hảo sau khi do dự thì không.

Nhịp của điểm

Ngoài vị trí và lực, còn một biến số ít được dạy: nhịp. Người chơi giỏi biết khi nào tăng nhịp, khi nào giảm, và khi nào đổi độ xoáy để bóng có cảm giác khác đi dù bay cùng tốc độ.

Tăng nhịp để kết thúc điểm hoặc để đẩy đối thủ vào thế chống đỡ. Giảm nhịp để mua thời gian và để phá nhịp của người đang hưng phấn. Đổi độ xoáy để bóng nảy khác đi mà tay họ không kịp điều chỉnh.

Ba công cụ này rẻ hơn nhiều so với việc đánh mạnh hơn. Và chúng hiệu quả hơn, vì đối thủ có thể quen với tốc độ, nhưng khó quen với sự thay đổi.

Điểm dài và điểm ngắn

Không phải mọi điểm nên được dựng theo cùng một khuôn. Có những đối thủ mà điểm ngắn, dưới bốn cú, là lựa chọn tốt nhất, vì họ mạnh trong loạt bóng dài và yếu khi phải xử lý cú đầu tiên. Có những đối thủ mà điểm dài lại là chiến lược của bạn, vì bạn biết mình bền hơn và biết họ sẽ hỏng trước.

Điều này phải được quyết định trước trận, không phải trong lúc chơi. Và nó phải được xem lại sau bốn game đầu, khi bạn đã có dữ liệu thật.

Kiến trúc điểm là kỹ năng nền của mọi thứ còn lại trong cuốn sách này. Từ chương sau, chúng ta sẽ áp nó vào từng cú đánh cụ thể, bắt đầu từ cú quan trọng nhất: cú giao bóng.

Chương 5 — Cú giao bóng như một hệ thống

Cú giao bóng là cú duy nhất trong tennis mà bạn kiểm soát hoàn toàn. Không ai chạm vào bóng trước bạn, không ai làm bạn mất thăng bằng, không có quỹ đạo bất ngờ nào để phản ứng. Bạn có bóng trong tay, có thời gian, có vị trí. Đó là lý do cú giao bóng là lợi thế lớn nhất trong môn này, và cũng là lý do nó đáng được luyện tập nghiêm túc hơn bất cứ thứ gì khác.

Nhưng phần lớn người chơi phong trào luyện cú giao bóng như luyện một động tác, không phải như xây một hệ thống. Họ tìm cách đánh mạnh hơn, rồi tự hào về những quả ace trong buổi tập, nơi không có tỷ số và không có ai trả bóng. Trong trận, cú giao bóng đó trở thành một cú đánh may rủi.

Bốn chiều phải kiểm soát cùng lúc

Một cú giao bóng tốt ở cấp 5.0 được kiểm soát theo bốn chiều, và bốn chiều này phải được nghĩ đến cùng nhau chứ không phải lần lượt.

Chiều thứ nhất là tốc độ. Chiều thứ hai là điểm rơi. Chiều thứ ba là độ xoáy. Chiều thứ tư là sự kết hợp: cú giao bóng này đi cùng cú đánh nào tiếp theo.

Người chơi phong trào chỉ kiểm soát chiều thứ nhất. Họ đánh mạnh, và điểm rơi là kết quả của việc đánh mạnh. Người chơi 5.0 làm ngược lại: họ chọn điểm rơi trước, rồi chọn độ xoáy phù hợp với điểm rơi đó, rồi mới quyết định cần bao nhiêu tốc độ. Tốc độ trở thành biến số cuối cùng, không phải biến số đầu tiên.

Cách nghĩ này có một hệ quả thực tế ngay lập tức: nếu bạn không biết mình muốn bóng rơi ở đâu, bạn không thể chọn được cú giao bóng nào cả. Và nếu bạn không chọn được, bạn sẽ đánh cú quen thuộc nhất, mỗi lần, cả trận.

Bản đồ chín ô

Hãy chia ô giao bóng thành chín vùng: ba theo chiều ngang, gồm sát vạch giữa, vào người, và ra ngoài biên; ba theo chiều sâu, gồm ngắn, trung bình và sâu. Chín vùng này không tương đương nhau.

Vùng sâu ra ngoài biên là vùng có giá trị cao nhất ở cấp 5.0, vì nó kéo đối thủ ra khỏi sân và mở ra một khoảng trống lớn cho cú đánh tiếp theo. Vùng sâu vào người là vùng khó chịu nhất, vì nó không cho đối thủ duỗi tay và không cho họ dùng toàn bộ biên để trả bóng. Vùng sát vạch giữa là vùng phá nhịp, vì nó lấy đi góc trả bóng tốt nhất của đối thủ.

Ba vùng ngắn ít được dùng trong trận đấu thật, nhưng lại rất hữu ích như một cú đổi nhịp. Một cú giao bóng ngắn đúng lúc khiến đối thủ phải bước tới, và người phải bước tới thì không tấn công được.

Điều quan trọng là bạn phải chọn vùng trước khi tung bóng. Không phải đánh rồi xem bóng rơi ở đâu. Chọn, rồi đánh, rồi kiểm tra xem có đúng không.

Giao bóng hai mới là thước đo

Điều tách một người chơi 5.0 khỏi một người 4.5 không phải là những quả ace ở giao bóng một. Đó là chất lượng cú giao bóng hai.

Cú giao bóng một là cú bạn đánh khi không có gì để mất. Cú giao bóng hai là cú bạn đánh khi đã mất một lần và không được mất nữa. Nó phoir ra chính xác bạn tin vào cái gì. Người có cú giao bóng hai chỉ để đưa bóng vào sẽ chơi mỗi game giao bóng với một nỗi sợ nền, và nỗi sợ đó sẽ lan sang cú thuận tay ở cú thứ ba.

Mục tiêu ở cấp 5.0 rất cụ thể: cú giao bóng hai phải là một cú đánh có chủ đích, không phải một cú đánh để thoát hiểm. Nghĩa là nó phải có điểm rơi, phải có độ xoáy, và phải khiến đối thủ phải trả bóng từ một vị trí không thoải mái. Nếu cú giao bóng hai của bạn chỉ đưa bóng vào giữa ô, bạn đang tặng đối thủ cú đánh dễ nhất trong trận.

Cú giao bóng xoáy lên

Cú giao bóng xoáy lên, hay kick serve, là cú đáng đầu tư nhất cho người chơi 5.0, vì nó giải quyết được nhiều vấn đề cùng lúc. Bóng đi qua lưới cao, nên biên an toàn lớn. Bóng nảy cao và xoáy sang bên, nên đối thủ phải đánh từ ngang vai trở lên, và với phần lớn người chơi, đó là vùng trái tay khó chịu nhất.

Nó đặc biệt hữu dụng trong năm tình huống. Thứ nhất, làm cú giao bóng hai, vì nó an toàn nhất mà vẫn tạo áp lực. Thứ hai, làm cú giao bóng một vào trái tay để dựng cú thứ ba. Thứ ba, khi đối thủ đứng quá sát vạch cuối sân để trả bóng sớm, vì bóng sẽ nảy qua đầu họ. Thứ tư, khi trời có gió ngược, vì cú phẳng khó kiểm soát còn cú xoáy vẫn ổn định. Thứ năm, khi bạn đã mệt, vì nó tạo áp lực mà không cần nhiều lực.

Điều đáng nói là cú xoáy lên không cần đánh mạnh. Nó cần đúng. Người mới tập thường cố đánh mạnh và mất cả độ xoáy lẫn điểm rơi. Hãy tập nó ở bảy mươi phần trăm lực cho đến khi điểm rơi ổn định, rồi mới tăng.

Cú giao bóng cắt

Cú giao bóng cắt tạo ra một loại áp lực khác hẳn. Bóng đi thấp, cắt sang bên, và kéo đối thủ ra khỏi sân theo chiều ngang. Nó đặc biệt hiệu quả khi nhắm vào cú thuận tay từ ô phải, vì bóng cắt đi ra ngoài buộc đối thủ phải với, và cú thuận tay bị với thì không tấn công được.

Cặp đôi đáng nhớ nhất ở cấp này là cắt ra ngoài biên ở ô phải, rồi đánh thuận tay vào khoảng trống. Đây là một trong những cặp đơn giản nhất và hiệu quả nhất trong tennis, và nó vẫn hiệu quả ở mọi trình độ.

Giao bóng theo tỷ số

Tỷ số quyết định mức rủi ro hợp lý của cú giao bóng, và đây là chỗ người chơi 5.0 có thể tạo ra lợi thế miễn phí.

Ở 40-0 hoặc 40-15, hãy dùng cú giao bóng bạn ít dùng nhất. Không phải để biểu diễn, mà để mua thông tin và gieo vào đầu đối thủ một mối lo cho game sau. Nếu họ phải chuẩn bị cho một cú giao

bóng họ chưa thấy, họ sẽ đứng lùi hơn, và cú giao bóng quen thuộc của bạn đột nhiên hiệu quả hơn.

Ở 30-30 hoặc 40-30, hãy dùng cú giao bóng bạn tin nhất, vào vùng bạn tin nhất. Đây không phải lúc thử.

Ở 0-30 hoặc 15-40, hãy giảm rủi ro xuống mức thấp nhất và tăng độ xoáy. Bạn cần bóng vào sân, và bạn cần điểm tiếp theo bắt đầu bằng một cú trả bóng của đối thủ chứ không phải một cú double fault.

Độc cú giao bóng của đối thủ

Kỹ năng này trả cổ tức ngay trong trận. Có bốn tín hiệu đáng tin, theo thứ tự từ đáng tin nhất đến ít nhất.

Tung bóng là tín hiệu mạnh nhất. Với người thuận tay phải, tung bóng lệch sang phải thường là cú cắt, tung bóng cao và lệch sang trái thường là cú xoáy lên, tung bóng thẳng và hơi ra trước là cú phẳng. Đây không phải quy luật tuyệt đối, nhưng đúng với phần lớn người chơi.

Vai là tín hiệu thứ hai. Vai nghiêng nhiều là xoáy lên, vai phẳng là phẳng.

Tư thế chân là tín hiệu thứ ba, và nó thường tiết lộ hướng. Người đứng mở quá nhiều thường đánh ra ngoài biên.

Lịch sử là tín hiệu thứ tư, và đáng tin hơn cả ba tín hiệu kia nếu bạn ghi nhớ được. Phần lớn người chơi có một bài giao bóng cố định ở ô phải và một bài cố định ở ô trái, và họ lặp lại nó dưới áp lực. Nếu bạn nhớ được bài đó, bạn biết trước bóng sẽ đi đâu ở điểm quan trọng.

Bài tập

Cú giao bóng chỉ cải thiện qua luyện tập có mục đích, và có mục đích nghĩa là có số đo. Năm bài tập sau đủ để xây một cú giao bóng cấp 5.0 trong khoảng ba tháng.

Bài thứ nhất là giao bóng vào vùng. Đặt bốn mục tiêu ở bốn vùng, giao hai mươi quả vào mỗi vùng, ghi lại tỷ lệ vào. Mục tiêu là trên sáu mươi phần trăm cho mỗi vùng. Bài này dạy điểm rơi.

Bài thứ hai là giao bóng dưới áp lực. Bạn đứng ở tỷ số 30-40 và phải giao vào ba quả liên tiếp. Nếu double fault, bắt đầu lại từ đầu. Bài này dạy rằng cú giao bóng phải sống được trong điều kiện có giá.

Bài thứ ba là giao bóng cộng một. Giao theo một cặp đã định, rồi thực hiện cú thứ ba đã định. Mười lăm lần cho mỗi cặp. Bài này dạy rằng cú giao bóng không phải một cú đánh mà là cú đầu của một chuỗi.

Bài thứ tư là giao bóng xoáy lên liên tục. Ba mươi quả liên tiếp vào ô trái, đếm tỷ lệ vào. Mục tiêu trên tám mươi phần trăm. Bài này dạy sự ổn định của cú giao bóng hai.

Bài thứ năm là mô phỏng trận. Chơi những game giao bóng thật, không đánh loạt bóng, và nhờ ai đó ghi lại mọi điểm rơi, mọi loại xoáy và mọi kết quả. Xem lại sau. Bài này dạy rằng dữ liệu thật khác với cảm giác.

Nếu bạn chỉ có thời gian cho một bài, hãy chọn bài thứ tư. Cú giao bóng hai ổn định thay đổi toàn bộ cách bạn chơi mỗi game giao bóng, và nó là thứ rẻ nhất trong danh sách này.

Chương 6 — Cú trả giao bóng

Cú trả giao bóng là cú đánh khó nhất trong tennis. Bạn phải phản ứng với một vật thể bay tới với tốc độ bạn không chọn, từ một hướng bạn chỉ đoán được, trong khoảng thời gian ngắn hơn bất kỳ cú đánh nào khác trong trận. Không có cú đánh nào khác mà bạn bắt đầu ở thế bất lợi đến vậy.

Nhưng có một điều mà người chơi 5.0 hiểu và người chơi 4.5 không: bất lợi về thời gian không giống bất lợi về chiến lược. Bạn không kiểm soát được cú giao bóng đến. Bạn kiểm soát hoàn toàn việc mình sẽ làm gì với nó.

Trung hòa trước, tấn công sau

Nguyên tắc đầu tiên và quan trọng nhất của cú trả giao bóng là: bạn không bao giờ ở thế chủ động như người giao bóng, nhưng điều đó không có nghĩa bạn phải thụ động. Cú trả bóng tốt là cú lấy lại thế cân bằng, không phải cú ăn điểm ngay.

Đây là chỗ phần lớn người chơi phong trào sai. Họ chia cú trả bóng thành hai loại: trả an toàn và trả ăn điểm. Nhưng có loại thứ ba mới là loại quan trọng nhất: trả bóng để vào thế cân bằng. Một cú trả sâu vào giữa sân, không nhanh, không hiểm, nhưng đủ sâu để người giao bóng không tiến lên được, là một cú trả thành công. Nó không xuất hiện trên bảng điểm như một điểm hay. Nó chỉ khiến điểm tiếp theo trở nên có thể chơi được.

Chỉ khi cú giao bóng đến yếu, hoặc khi bạn đã đọc được nó, bạn mới chuyển sang tấn công. Còn lại, hãy trung hòa.

Vị trí đứng

Vị trí đứng khi trả bóng là quyết định chiến lược đầu tiên, và nó thường bị quyết định bởi thói quen chứ không phải bởi suy nghĩ. Đứng quá gần vạch cuối sân thì bạn thiếu thời gian với cú giao bóng nhanh. Đứng quá xa thì bạn mời một cú giao bóng ngắn, và đồng thời tặng người giao bóng thời gian để tiến lên lưới.

Điểm cân bằng phụ thuộc vào ba thứ: tốc độ cú giao bóng một của đối thủ, độ xoáy của cú giao bóng hai, và cú đánh bạn định trả. Với cú giao bóng xoáy lên nảy cao, bạn cần đứng lùi hơn để bóng rơi xuống vùng thoải mái. Với cú giao bóng cắt thấp, bạn cần đứng gần hơn để không phải với xuống.

Điều đáng thử ở cấp 5.0 là thay đổi vị trí có chủ đích. Đứng gần hơn ở một điểm để lấy đi thời gian của người giao bóng, rồi lùi lại ở điểm sau. Sự thay đổi này không cần kỹ thuật gì mới, nhưng nó tạo ra một câu hỏi trong đầu đối thủ mà trước đó không có.

Bước tách và thời gian đọc

Bước tách là kỹ thuật di chuyển quan trọng nhất của cú trả bóng, và nó thường được tập sai thời điểm. Bước tách không phải một động tác làm khi bóng đã đến. Nó là động tác làm đúng lúc vọt của người giao bóng bắt đầu đi lên, để cơ thể bạn ở trạng thái lò xo đúng khoảnh khắc bóng rời

vợt.

Nếu bước tách quá sớm, bạn đã hạ xuống và đang đứng phẳng khi bóng đến. Nếu quá muộn, bạn đang ở trên không và không thể bước. Cả hai đều dẫn đến cùng một kết quả: chậm một bước, và ở cấp này một bước là cả cú đánh.

Chuỗi động tác của một cú trả bóng tốt có sáu phần, và thứ tự quan trọng hơn tốc độ. Tư thế sẵn sàng, trọng tâm trên nửa trước bàn chân. Đọc hướng từ cú tung bóng và tư thế. Bước tách đúng lúc bóng rời vợt. Bước đầu tiên về phía bóng, bước này quyết định mọi thứ còn lại. Đưa vợt ra sau sớm, ngay khi đang di chuyển. Rồi điểm tiếp xúc ở phía trước cơ thể, với vợt chắc.

Phần thứ tư là phần bị xem nhẹ nhất. Người chơi thường đưa vợt ra sau khi đã đến chỗ bóng, trong khi người chơi giỏi đưa vợt ra sau trong lúc đang chạy tới. Khác biệt này tiết kiệm khoảng ba phần mười giây, và ba phần mười giây là toàn bộ biên an toàn của một cú trả bóng.

Bốn loại trả bóng

Ở cấp 5.0, bạn cần ít nhất bốn loại trả bóng và biết khi nào dùng loại nào. Có bốn loại là đủ.

Loại thứ nhất là chặn bóng. Vợt gần như đứng yên, bóng đi theo tốc độ của nó. Dùng khi cú giao bóng quá nhanh để vung, hoặc khi bạn chỉ cần đưa bóng vào sân sâu. Đây là cú trả bóng ổn định nhất và bị coi thường nhiều nhất.

Loại thứ hai là cắt bóng. Vợt mở, bóng đi thấp và chậm. Dùng khi bạn muốn phá nhịp, hoặc khi bạn muốn tiến lên lưới ngay sau cú trả. Cắt bóng cũng là cú trả bóng tốt nhất trước một người giao bóng rồi tiến lên.

Loại thứ ba là vung bóng. Đây là cú trả bóng đầy đủ, có xoáy lên, dùng khi cú giao bóng đến ở độ cao và tốc độ cho phép bạn tấn công. Đây là cú trả bóng của những người có nền tảng kỹ thuật tốt.

Loại thứ tư là trả bóng rồi lên lưới. Không phải một kiểu vung vợt mà là một lựa chọn chiến lược: trả bóng rồi tiến lên ngay. Nó hiệu quả trước cú giao bóng hai yếu, và nó là cú trả bóng khiến người giao bóng phải nghĩ.

Trả bóng theo điểm yếu của người giao

Cú trả bóng tốt nhất là cú trả bóng được lên kế hoạch dựa trên điểm yếu của người giao bóng, không phải cú trả bóng ngẫu nhiên. Trước mỗi trận, bạn cần biết hai điều: người giao bóng tiến lên lưới hay không, và cú đánh đầu tiên của họ sau khi giao bóng yếu ở đâu.

Nếu họ không tiến lên, hãy trả bóng sâu vào giữa và bắt đầu loạt bóng. Bạn đang ở thế cân bằng, và bạn có thể chơi trận đấu của mình.

Nếu họ tiến lên, hãy trả bóng thấp vào chân họ. Đây là cú trả bóng khó chịu nhất cho một người đang tiến lên, vì bóng thấp buộc họ phải đánh cú vô-lê từ dưới lên, và cú vô-lê từ dưới lên thì không tấn công được.

Nếu họ có cú thuận tay mạnh và cú trái tay yếu, hãy trả bóng vào trái tay, kể cả khi phải trả chéo. Nếu họ có cú trái tay mạnh, làm ngược lại. Nghe hiển nhiên, nhưng phần lớn người chơi trả bóng về phía bóng đến, không phải về phía họ muốn.

Trả bóng theo tỷ số

Cũng như cú giao bóng, cú trả bóng phải điều chỉnh theo tỷ số, và ở điểm break thì sự điều chỉnh này quan trọng nhất.

Khi bạn đang có breakpoint, đừng thay đổi điều gì cả. Đây là lúc người chơi phong trào mắc lỗi nặng nhất: họ muốn kết thúc điểm bằng một cú trả bóng hay, và họ trả hỏng. Hãy trả bóng theo đúng cách bạn đã trả cả game, và để người giao bóng phải chịu áp lực làm điều khó.

Khi bạn đang ở 0-40 trên game giao bóng của đối thủ, hãy tăng rủi ro. Bạn đang ở thế không còn gì để mất trong game này, và một cú trả bóng tấn công có thể thay đổi hoàn toàn tâm thế của cả game.

Trả bóng trong đánh đôi

Cú trả bóng trong đánh đôi là một cú đánh khác về mặt chiến lược, vì trên sân có ba người chứ không phải hai, và người thứ ba đứng ngay trước mặt bạn. Bạn không thể trả bóng như đánh đơn, vì một cú trả bóng chéo sân bình thường có thể bị người đứng trên lưới cắt ngang.

Bốn lựa chọn cơ bản. Trả chéo sân là an toàn nhất, vì bóng đi xa người đứng trên lưới nhất. Trả dọc biên qua người đứng trên lưới là rủi ro cao nhưng phần thưởng cao, dùng khi bạn thấy họ di chuyển cắt bóng rõ ràng. Trả vào người đứng trên lưới là cú gây bối rối, vì họ phải quyết định trong tích tắc. Và trả bóng bổng qua đầu họ khi họ đứng quá gần lưới.

Điều quan trọng nhất trong đánh đôi không phải là trả bóng hay, mà là trả bóng khiến người đứng trên lưới phải đứng yên. Một cú trả bóng thấp, chéo, qua được người trên lưới sẽ khiến họ mất tự tin trong những điểm sau.

Bài tập và cách đo

Cú trả bóng không cải thiện được chỉ bằng cách đánh loạt bóng. Nó cần bài tập riêng, vì điều kiện của nó rất khác điều kiện của một loạt bóng thông thường.

Bài thứ nhất là trả bóng có mục tiêu. Người giao bóng thật, người trả bóng tập trung vào điểm rơi. Cộng một điểm nếu vào vùng mục tiêu, trừ một điểm nếu hỏng hoặc ngắn. Ba mươi quả mỗi bên.

Bài thứ hai là trả bóng dưới áp lực. Người giao bóng ở tỷ số 30-40, người trả bóng phải trả chéo sân sâu trong tám mươi phần trăm số lần. Hai mươi lần, tính tỷ lệ thành công.

Bài thứ ba là trả bóng theo bài đã định. Người giao bóng công bố trước sẽ giao vào đâu, người trả bóng phải trả vào mục tiêu đã định. Bài này tập phản ứng sớm và nhận diện bài đánh, hai kỹ năng có giá trị hơn tốc độ vung vợt.

Bài thứ tư là cắt bóng rồi lên lưới. Chỉ áp dụng với cú giao bóng hai. Người trả bóng cắt bóng và tiến lên mọi lần, rồi chơi hết điểm ở trên lưới.

Về cách đo, đừng đo bằng tỷ lệ bóng vào sân. Tỷ lệ đó hữu ích nhưng nó không cho bạn biết mình có đang thắng điểm hay không. Hãy đo bằng tỷ lệ điểm bạn thắng khi trả bóng hai, và bằng tỷ lệ những cú trả bóng đưa bạn vào thế chủ động. Hai con số đó mới là thứ thay đổi kết quả trận đấu.

Chương 7 — Bài đánh trong loạt bóng

Người chơi 5.0 không đánh từng quả bóng. Họ chơi những bài. Một bài là một chuỗi cú đánh có ý đồ, được lặp lại đủ nhiều để trở thành phản xạ, và được chọn theo tình huống. Người có năm bài điều luyện thắng người có hai mươi cú đánh đẹp nhưng không có bài nào.

Điều này giải thích một hiện tượng quen thuộc: hai người cùng trình độ, một người luôn có cảm giác như đang bị dồn. Không phải người kia đánh mạnh hơn. Người kia đang chơi một bài mà người thứ nhất chưa nhận ra.

Ba loại bài

Mọi bài đánh đều thuộc một trong ba loại, và loại nào được dùng phụ thuộc vào thế cờ chứ không phụ thuộc vào sở thích.

Bài tấn công nhằm buộc đối thủ mắc lỗi hoặc mở ra cơ hội kết thúc. Bài trung lập nhằm giành vị trí tốt hơn mà không mạo hiểm. Bài phòng thủ nhằm đưa thế cờ trở lại cân bằng và mua thời gian.

Sai lầm phổ biến nhất của người chơi 5.0 là dùng bài tấn công trong tình huống trung lập. Họ có một cú thuận tay tốt, nên họ dùng nó mọi lúc, kể cả khi đang ở thế không có lợi. Kết quả là họ tạo ra những điểm thua mà đối thủ không cần làm gì cả.

Bài chéo sân

Bài chéo sân là bài nền của tennis, và nó là bài nền vì lý do hình học chứ không phải vì thói quen. Bóng đi chéo qua phần lưới thấp nhất, trên khoảng cách dài nhất. Đó là hai trong ba yếu tố tạo nên biên an toàn lớn nhất trong môn này.

Bài này hiệu quả nhất trong hai trường hợp. Thứ nhất, khi bạn có cú thuận tay tốt và đối thủ có cú trái tay yếu hơn, vì bạn đang đánh chéo thuận tay vào trái tay họ. Thứ hai, khi bạn cần dừng từng bước để mở ra một cú dọc biên, vì bài chéo sân là cách dễ nhất để kéo đối thủ ra khỏi vị trí.

Có một biến thể quan trọng: bài chéo sân không có nghĩa là đánh cùng một chỗ. Nó có nghĩa là giữ hướng chéo nhưng thay đổi độ sâu, độ xoáy và nhịp. Đánh ba quả sâu, rồi một quả ngắn. Đánh ba quả xoáy, rồi một quả phẳng. Đối thủ sẽ quen với hướng, nhưng không quen được với sự thay đổi.

Dọc biên là cú trừng phạt

Cú dọc biên là cú tấn công dứt khoát nhất trong tennis, và cũng là cú rủi ro nhất. Bóng đi qua phần lưới cao hơn, trên khoảng cách ngắn hơn, với biên an toàn nhỏ hơn nhiều. Đó là lý do nó phải là cú trừng phạt, không phải cú chọn.

Cú trừng phạt nghĩa là bạn chỉ đánh dọc biên khi đối thủ đã bị kéo ra khỏi sân, hoặc khi họ đã ở thế yếu và không thể với tới. Nếu bạn đánh dọc biên khi họ vẫn còn đang ở giữa sân, bạn không trừng phạt ai cả; bạn chỉ đang tặng họ một cú đánh dễ vì bóng đi vào đúng chỗ họ đang đứng.

Lỗi phổ biến nhất là đánh dọc biên quá sớm trong loạt bóng. Người chơi cảm thấy bóng đến đẹp, cảm thấy tự tin, và đổi hướng. Nhưng cú dọc biên chỉ hiệu quả khi nó là kết quả của ba cú chéo sân trước đó, không phải khi nó là cú thứ hai của loạt bóng.

Thuận tay đánh chéo ngược

Với người thuận tay phải, bài này là bước vòng qua bên trái để đánh cú thuận tay vào cú trái tay của đối thủ. Bóng đi chéo, từ nửa sân trái của bạn sang nửa sân trái của họ, và góc tạo ra rất khó chịu vì nó buộc đối thủ phải đánh cú trái tay từ ngoài biên.

Đây là bài đặc trưng của rất nhiều người chơi 5.0, và lý do rất thực tế: nó cho phép bạn dùng cú đánh mạnh nhất của mình vào cú đánh yếu nhất của đối thủ, lặp đi lặp lại. Không có bài nào có tỷ lệ lợi nhuận cao hơn thế trong tennis phong trào.

Để dựng bài này, bạn cần ba bước. Giữ loạt bóng trung lập bằng cú trái tay chéo, đánh đủ sâu để đối thủ không tấn công. Khi bóng đến đủ nhanh và đủ thấp, bước vòng qua bên trái bằng chân phải. Rồi đánh cú thuận tay chéo vào trái tay họ.

Bước thứ hai là bước quyết định và cũng là bước tốn sức nhất. Nếu bạn bước vòng qua nhưng bóng đến quá cao hoặc quá nhanh, bạn sẽ đánh cú thuận tay từ một vị trí xấu, và cú đánh đó tệ hơn nhiều so với một cú trái tay bình thường. Bài này chỉ đáng dùng khi bóng đến đúng điều kiện.

Đổi hướng

Đổi hướng là kỹ năng tạo bất ngờ mạnh nhất trong tennis, và nó cũng là kỹ năng bị lạm dụng nhiều nhất. Đối thủ đang chờ bóng chéo, bạn đánh dọc biên. Đối thủ đang chờ bóng dọc biên, bạn đánh chéo. Sự bất ngờ có giá trị thật.

Nhưng thời điểm là tất cả. Đổi hướng quá sớm, khi bạn chưa dựng được vị trí, chỉ là một cú đánh rủi ro không có phần thưởng. Đổi hướng quá muộn, khi đối thủ đã đọc được ý đồ, thì bất ngờ không còn. Thời điểm đúng là khi đối thủ đã bắt đầu di chuyển theo hướng bóng cũ.

Có một dấu hiệu đọc được: khi đối thủ bắt đầu bước sớm về một phía, họ đã cam kết. Đó là lúc đổi hướng có giá trị cao nhất, vì bạn không chỉ đánh bóng ra chỗ khác, bạn đánh bóng ra chỗ họ vừa rời đi.

Bóng ngắn

Bóng ngắn là bài có tỷ lệ lợi nhuận cao nhất trong tennis phong trào, vì nó xuất hiện thường xuyên và phần lớn người chơi không xử lý tốt. Có bốn bước, và bước đầu tiên là bước quyết định.

Nhận ra bóng ngắn ngay khi đối thủ tiếp xúc bóng, không phải khi bóng đã qua lưới. Đây là kỹ năng đọc, và nó tiết kiệm khoảng nửa giây, tức là toàn bộ sự khác biệt giữa một cú lên lưới tốt và một cú lên lưới vội.

Bước tới ngay lập tức, bằng những bước ngắn, không phải một bước dài. Bước dài làm bạn mất thăng bằng đúng lúc bạn cần đánh.

Đánh cú lên lưới có ý đồ: dọc biên hoặc chéo sân hẹp. Không đánh vào giữa, vì cú đánh vào giữa cho đối thủ cơ hội đánh qua người bạn từ một vị trí thoải mái.

Rồi chọn: lên lưới, hoặc dừng lại và bước tách chờ cú đánh qua người. Lựa chọn này phụ thuộc vào chất lượng cú lên lưới của bạn. Cú lên lưới sâu và vào góc thì lên. Cú lên lưới ngắn và vào giữa thì ở lại.

Bài cổ điển nhất ở cấp 5.0 là: bóng ngắn, cú lên lưới dọc biên, tiến lên, rồi kết thúc bằng cú vô-lê hoặc cú đập trên đầu. Bốn bước, và nó vẫn hiệu quả sau năm mươi năm vì nó đúng về mặt hình học.

Từ phòng thủ sang tấn công

Chuyển từ thủ sang công là kỹ năng tinh tế nhất trong chương này, và nó là kỹ năng mà người chơi 5.0 thường làm hỏng vì thiếu kiên nhẫn. Khi đang ở thế thủ, mục tiêu không phải là tấn công ngay. Mục tiêu là sống sót và chờ cơ hội.

Nguyên tắc rất đơn giản và rất khó làm: khi thủ, mua thời gian. Khi trung lập, dựng vị trí. Khi tấn công, kết thúc. Không nhảy từ thủ lên tấn công trong một cú đánh. Đó là công thức của lỗi tự tạo.

Một cú bóng cao, sâu, xoáy nhiều, vào giữa sân, không phải một cú đánh hèn. Đó là một cú đánh mua lại thời gian để bạn trở về vị trí, và trong khoảng thời gian đó, đối thủ phải xử lý một quả bóng khó. Cú đánh này thắng nhiều điểm hơn cú winner bạn định đánh từ thế thủ.

Năm bài là đủ

Bạn không cần hai mươi bài. Năm bài điều luyện đủ để chơi ở bất kỳ cấp 5.0 nào, miễn là bạn biết khi nào dùng bài nào.

Bài chéo sân để dựng. Bài dọc biên để trừng phạt. Bài thuận tay chéo ngược để khai thác cú trái tay yếu. Bài bóng ngắn để chuyển từ đánh sau vạch sang đánh trên lưới. Và bài bóng cao sâu để phòng thủ khi mất thế.

Năm bài này phủ gần như toàn bộ tình huống trong một trận đấu thật. Điều còn lại là tập chúng đến mức bạn không phải nghĩ, để khi áp lực đến, bạn chọn đúng mà không cần thời gian.

Xem lại video

Bạn không thể nhận ra bài của chính mình khi đang chơi. Đây không phải một lời khuyên mà là một giới hạn của nhận thức: trong lúc thi đấu, bạn chỉ thấy được quả bóng và một phần rất nhỏ của sân. Chỉ khi xem lại, bạn mới thấy mình thực sự đang chơi bài gì.

Khi xem lại, hãy tìm bốn thứ. Bạn thực sự dùng bài nào, không phải bài bạn nghĩ mình dùng. Bài nào mang lại điểm. Bài nào không mang lại gì. Và bài nào đối thủ dùng để phá bạn, vì đó là bài bạn cần học cách chống lại.

Mười lăm phút video có giá trị tương đương khoảng hai giờ tập thông thường, vì nó cho bạn thông tin mà sân tập không bao giờ cho: bạn trông như thế nào từ phía bên kia lưới.

Chương 8 — Trận địa trên lưới

Lưới là nơi phân biệt rõ nhất một người chơi 5.0 toàn diện với một người chỉ đánh tốt từ vạch cuối sân. Không phải vì cú vô-lê khó hơn cú thuận tay. Mà vì lên lưới là một cam kết: bạn từ bỏ khoảng sân phía sau để đổi lấy thời gian, và nếu cam kết đó được thực hiện đúng lúc, nó rút ngắn mọi điểm đấu.

Ở cấp 5.0, người không biết lên lưới vẫn có thể thắng những trận với người cũng không biết lên lưới. Nhưng họ sẽ thua đều đặn trước người biết, vì người biết có thêm một cách kết thúc điểm mà họ không có.

Khi nào nên lên

Lên lưới không phải lúc nào cũng là quyết định tốt, và đây là chỗ người chơi phong trào sai theo hai hướng ngược nhau. Người sợ lưới không lên bao giờ, kể cả khi có bóng ngắn rõ ràng. Người thích lưới lên sau mọi cú đánh, kể cả cú đánh từ vạch cuối sân, và bị đánh qua người liên tục.

Có bốn tình huống lên lưới là đúng. Khi bạn vừa đánh một cú sâu vào góc và đối thủ đang ở ngoài biên. Khi đối thủ vừa trả một cú ngắn và bạn đã bước vào trong sân. Khi bạn vừa giao bóng xoáy lên và cú trả về yếu. Và khi đối thủ đã mệt đến mức những cú đánh qua người của họ không còn đủ độ sâu.

Ngoài bốn tình huống đó, hãy ở lại phía sau. Không phải vì bạn không đủ can đảm, mà vì lên lưới từ thế trung tính là một giao dịch xấu: bạn đổi toàn bộ khoảng sân phía sau lấy một cơ hội mà đối thủ có thể từ chối bằng một cú bóng bổng.

Cú lên lưới quyết định mọi thứ

Cú lên lưới là cú đánh quyết định thành công hay thất bại của cả pha bóng trên lưới. Một cú lên lưới kém khiến bạn bị đánh qua người dễ dàng. Một cú lên lưới tốt khiến cú vô-lê đầu tiên của bạn trở thành cú đánh trong thế mạnh.

Có bốn nguyên tắc, và chúng thường xuyên xung đột với bản năng.

Ưu tiên dọc biên hơn chéo sân. Nghe ngược với những gì bạn học về biên an toàn, nhưng lý do rất rõ: nếu bạn lên lưới và đánh chéo sân, bóng đi về phía đối thủ đang đứng, và họ có toàn bộ biên để đánh qua người bạn. Nếu bạn đánh dọc biên, bạn buộc họ phải đánh qua người từ một góc hẹp hơn nhiều.

Độ sâu quan trọng hơn góc. Một cú lên lưới sâu vào giữa sân tốt hơn một cú lên lưới vào góc nhưng ngắn. Cú ngắn cho đối thủ thời gian và cho họ một cú đánh thoải mái. Cú sâu lấy đi cả hai.

Xoáy tốt hơn phẳng. Bóng xoáy có biên an toàn lớn hơn và nảy cao hơn, khiến cú đánh qua người của đối thủ khó hơn. Bóng phẳng đi nhanh nhưng thấp, và bóng thấp là bóng dễ đánh qua người nhất.

Và sau khi đánh, hãy bước tách và dừng lại. Đây là phần bị bỏ qua nhiều nhất. Người chơi đánh cú lên lưới rồi tiếp tục chạy, và đến lưới trong tư thế đang di chuyển, không thể đổi hướng cho cú vô-lê đầu tiên.

Cú vô-lê là cú đấm, không phải cú vung

Cú vô-lê không phải một cú thuận tay thu nhỏ. Nó là một động tác khác về bản chất: vọt đi một quãng ngắn, cổ tay chắc, và bóng được đón ở phía trước cơ thể. Người mới tập vô-lê thường vung vợt như đánh thuận tay, và kết quả là bóng đi dài, hoặc đi vào lưới, hoặc cả hai.

Ba yếu tố cơ học cần có trước khi nói đến chiến thuật. Thứ nhất, vợt bắt đầu cao hơn bóng và đi xuống một chút, không phải từ sau ra trước. Thứ hai, cổ tay giữ chắc, không lỏng. Thứ ba, điểm tiếp xúc ở phía trước, và bạn phải nhìn thấy vợt mình chạm bóng.

Khi cơ học đã ổn định, chiến thuật mới có nghĩa. Và chiến thuật của cú vô-lê rất đơn giản: đánh vào khoảng trống, ưu tiên đánh sâu, và dừng cổ kết thúc bằng cú vô-lê đầu tiên. Cú vô-lê đầu tiên là cú đặt bóng. Cú thứ hai mới là cú kết thúc.

Cú đập trên đầu

Cú đập trên đầu là cú kết thúc điểm khi đối thủ đánh bóng bổng. Và đây là chỗ mà một người chơi 5.0 có thể bị khai thác suốt trận nếu cú đập của họ không đáng tin: đối thủ sẽ đánh bóng bổng liên tục, không phải để thắng điểm, mà để thử.

Bốn yếu tố của một cú đập tốt. Theo dõi bóng sớm bằng mắt, ngay khi bóng rời vợt đối thủ, không phải khi bóng đã lên đỉnh. Di chuyển ngang bằng những bước nhỏ để đưa bóng vào đúng vị trí trên đầu, thay vì chạy giật về phía sau. Đưa vợt lên tư thế chuẩn bị sớm. Rồi tăng tốc qua bóng và nhắm vào khoảng trống.

Điều đáng nhấn mạnh: cú đập không cần nhiều lực. Nó cần điểm rơi. Một cú đập vào góc, bảy mươi phần trăm lực, thắng điểm. Một cú đập hết lực vào giữa sân thì không, vì đối thủ vẫn còn cơ hội.

Đứng ở đâu trên lưới

Khi đã ở trên lưới, vị trí quyết định nhiều hơn cú đánh. Đứng quá gần lưới thì bị bóng bổng qua đầu. Đứng quá xa thì bị bóng thấp qua người.

Khoảng cách hợp lý là khoảng hai đến hai mét rưỡi tính từ lưới, và vị trí ngang phải nằm ở giữa góc mà đối thủ có thể đánh tới, không phải ở giữa sân. Đây là khác biệt tinh tế nhưng quan trọng: giữa sân và giữa góc không phải một điểm.

Sau mỗi cú vô-lê, hãy trở về vị trí đó. Không đứng yên. Trọng tâm luôn hướng về trước, và luôn sẵn sàng bước tách.

Khi đối thủ lên lưới

Khi đối thủ lên lưới, bạn có bốn lựa chọn, và việc chọn đúng trong số bốn lựa chọn này là một kỹ năng chiến thuật đầy đủ.

Cú đánh qua người là lựa chọn mặc định, và nó hiệu quả nhất khi bạn đánh thấp qua người ở phía xa. Cú bóng bổng là lựa chọn để mua thời gian và để trừng phạt người đứng quá gần lưới. Cú đánh thẳng vào người là lựa chọn gây bối rối, và nó hiệu quả hơn nhiều so với việc nó được dùng. Cú bỏ nhỏ là lựa chọn khi đối thủ đứng rất xa lưới và bạn đã ở trong sân.

Sai lầm phổ biến là chọn cú đánh qua người mọi lúc. Nếu bạn luôn đánh qua người, đối thủ chỉ cần đứng đúng chỗ. Nếu bạn có bóng bổng và cú đánh vào người, họ phải chuẩn bị cho ba khả năng thay vì một.

Bóng bổng như một vũ khí

Bóng bổng không phải cú đánh của người bỏ cuộc. Ở cấp 5.0, một cú bóng bổng tốt là một cú đánh chiến thuật tinh vi, vì nó tấn công chính điểm yếu của lối chơi lên lưới: khoảng trống phía sau.

Một cú bóng bổng tốt có ba đặc điểm. Nó đủ cao để đối thủ không với tới. Nó đủ sâu để họ không thể đánh cú đập từ trong sân. Và nó được đánh vào phía không có ai, thường là phía trái tay nếu người đó có cú đập trái tay yếu.

Bóng bổng xoáy lên còn tốt hơn bóng bổng phẳng, vì bóng xoáy rơi xuống nhanh hơn ở cuối đường bay, cho phép bạn đánh cao hơn qua đầu đối thủ mà vẫn vào sân.

Cú bán vô-lê

Cú bán vô-lê xảy ra khi bóng đến ngay dưới chân bạn và bạn phải đánh ngay sau khi bóng chạm sân. Không có thời gian chuẩn bị, không có thời gian chọn. Đây là cú đánh cứu nguy, và mục tiêu duy nhất của nó là đưa bóng trở lại sân, sâu, và thoát khỏi tình huống.

Điều quan trọng là không cố tấn công bằng cú bán vô-lê. Đó là cách mắc lỗi nhanh nhất. Đưa bóng lên cao, sâu, vào giữa. Rồi trở về vị trí và chờ cơ hội tốt hơn. Cú bán vô-lê cứu một điểm; nó không thắng một điểm.

Bài tập

Bốn bài tập đủ để xây một lối chơi lưới ở cấp 5.0.

Bài thứ nhất là bài tiến lên. Một người đứng ở vạch cuối sân đưa bóng, người tập đánh cú lên lưới, tiến lên, đánh cú vô-lê đầu tiên, rồi đánh cú đập trên đầu. Hai mươi lần. Bài này nối ba kỹ năng thành một chuỗi, và chuỗi mới là thứ bạn dùng trong trận.

Bài thứ hai là bài cắt bóng. Trong tình huống đánh đôi, người đứng trên lưới tập thời điểm di chuyển cắt bóng. Ba mươi lần, ghi lại tỷ lệ thành công. Bài này dạy đọc thời điểm, thứ không tập được bằng cách đánh bóng.

Bài thứ ba là bài đánh qua người. Một người ở vạch cuối sân, một người ở lưới. Người ở vạch cuối sân phải đánh qua người theo ba kiểu: chéo, dọc biên và bóng bổng, thứ tự ngẫu nhiên. Bài này dạy cả hai phía cùng lúc.

Bài thứ tư là bài hỗn chiến trên lưới. Hai người cùng ở trên lưới, đánh bóng nhẹ qua lại, ai đến mười điểm trước thì thắng. Bài này xây cảm giác bóng, điểm rơi và phản xạ, và nó là bài tập vui nhất trong danh sách.

Lưới là vũ khí, không phải rủi ro. Khi bạn lên đúng lúc, đánh cú lên lưới đúng cách, đặt cú vô-lê đúng chỗ và đập bóng bổng với sự tự tin, bạn đã có bộ ba của một lối chơi mà phần lớn đối thủ ở cấp này không có câu trả lời.

Chương 9 — Tâm lý dưới áp lực

Ở cấp 5.0, hai người bước vào sân thường có kỹ thuật gần như tương đương và thể lực gần như tương đương. Trận đấu vì thế không được quyết định bởi cú đánh nào đẹp hơn, mà bởi ai giữ được chất lượng quyết định khi điểm số bắt đầu có giá.

Đó là tin tốt và tin xấu. Tin xấu là bạn không thể thắng bằng cách đánh hay hơn nữa. Tin tốt là tâm lý thi đấu là một kỹ năng, không phải một tính cách, và kỹ năng thì tập được.

Áp lực là điều kiện, không phải trở ngại

Câu hỏi sai là làm thế nào để không cảm thấy áp lực. Không ai thi đấu ở cấp này mà không cảm thấy áp lực, và những người trông có vẻ bình thản nhất thường đang cảm thấy nó mạnh nhất. Câu hỏi đúng là làm thế nào để vẫn chơi tốt trong lúc cảm thấy áp lực.

Điều này nghe như một trò chơi chữ, nhưng nó thay đổi hành vi. Nếu mục tiêu là loại bỏ áp lực, bạn sẽ coi mỗi lần tim đập nhanh là một thất bại, và bạn sẽ bắt đầu né những tình huống gây ra nó, tức là né những điểm quan trọng, tức là chơi để không thua. Nếu mục tiêu là chơi tốt trong điều kiện có áp lực, bạn có thể bắt đầu từ chỗ mình đang đứng.

Nghi thức giữa các điểm

Nghi thức giữa các điểm là công cụ tâm lý mạnh nhất trong tennis, và nó mạnh vì nó đơn giản đến mức khó tin. Đó là một chuỗi hành động cố định bạn làm giữa mọi điểm, không đổi, cả khi đang thắng và khi đang thua.

Một nghi thức đủ dùng có bốn phần. Quay lưng lại với lưới và đi về phía sau vạch cuối sân. Thở ra một hơi dài hơn hơi vào. Chỉnh dây vợt hoặc lau tay, bằng một động tác cố định. Rồi quay lại, nhìn vào vị trí bạn sẽ giao bóng hoặc trả bóng, và chọn một ý đồ cho điểm tới.

Giá trị của nghi thức không nằm ở các động tác. Nó nằm ở chỗ nó cho bạn một khoảng thời gian có cấu trúc, trong đó bạn không phải nghĩ về điểm vừa rồi. Điểm vừa rồi đã xong. Nghi thức là cánh cửa đóng nó lại.

Điều quan trọng là nghi thức phải giống nhau ở mọi tỷ số. Nếu bạn thay đổi nghi thức ở breakpoint, bạn đang nói với chính mình rằng điểm này khác, và đó chính là thông điệp tạo ra choking.

Hai mươi giây sau một điểm thua

Điểm thua ở breakpoint hoặc set point là điểm có giá tâm lý lớn nhất trong trận. Và điều quyết định ba đến năm điểm tiếp theo không phải là cú đánh bạn đã hỏng. Mà là việc bạn làm trong hai mươi giây ngay sau đó.

Phản ứng tệ có một danh sách quen thuộc: lắc đầu, đập vợt, nói những câu tiêu cực với chính mình, nhìn lên trời, nhìn về phía khán giả. Mỗi hành động này đều có cùng một tác dụng: nó kéo dài điểm vừa rồi vào điểm tiếp theo.

Phản ứng tốt cũng có một danh sách, và nó ngắn hơn. Chấp nhận nhanh, trong khoảng hai giây, không phải hai phút. Làm nghi thức. Chọn một ý đồ cụ thể cho điểm tới. Rồi chơi.

Điều đáng nói là khả năng phục hồi nhanh sau điểm thua là kỹ năng có thể tập, và cách tập nó không nằm trên sân thi đấu. Cách tập là trong buổi tập, khi bạn đánh hỏng một quả, hãy thực hiện nghi thức ngay và chơi điểm tiếp theo như không có gì. Làm hai trăm lần. Rồi trong trận, bạn sẽ có phản xạ đó.

Choking

Choking là hiện tượng tâm lý sụp đổ dưới áp lực, và cơ chế của nó rất cụ thể: bạn bắt đầu nghĩ về cách thực hiện động tác thay vì nghĩ về việc bóng sẽ đi đâu. Kỹ năng tự động bị thay thế bằng kỹ năng có ý thức, và kỹ năng có ý thức thì chậm hơn, vụng hơn và dễ hỏng hơn.

Nguyên nhân sâu hơn là một khoảng cách trong nhận thức: bạn cho rằng tình huống này quan trọng hơn thực tế. Và đây là chỗ một sự thật của luật thi đấu có ích: mỗi điểm có giá trị bằng đúng một điểm. Breakpoint và 0-0 giống nhau về mặt tính điểm. Bạn không thắng một trận bằng cách thắng một điểm quan trọng; bạn thắng bằng cách thắng nhiều điểm hơn.

Nếu bạn thấy mình bắt đầu nghĩ về động tác, hãy chuyển sự chú ý sang mục tiêu. Không phải “làm sao để vung vợt”, mà “bóng sẽ rơi ở đâu”. Mục tiêu cụ thể, ở một vùng cụ thể, đủ lớn để có thể đánh trúng. Đây là cách duy nhất để lấy lại quyền điều khiển từ phần ý thức đang can thiệp quá sâu.

Đà tâm lý

Đà tâm lý trong tennis là một thực tế tâm lý, không phải một thực tế vật lý. Không có gì trong luật thi đấu thay đổi khi một người thắng ba điểm liên tiếp. Cái thay đổi là cảm giác của cả hai người, và cảm giác thì thay đổi quyết định.

Khi bạn đang có đà, nguyên tắc là không phá nó. Chơi chắc hơn một chút, không phải liều hơn. Giao bóng theo nhịp nhanh hơn một chút, trong giới hạn luật cho phép. Giữ nguyên những gì đang hiệu quả, kể cả khi bạn bắt đầu cảm thấy muốn thử điều gì mới. Cảm giác muốn thử điều mới khi đang thắng là một trong những cách phổ biến nhất để mất đà.

Khi bạn đang mất đà, nguyên tắc là phá nhịp của đối thủ. Dùng khăn lâu hơn một chút. Tung bóng nhiều lần hơn trước khi giao. Thay đổi bài đánh. Không phải để trì hoãn, mà để chen vào giữa hai điểm một khoảng thời gian mà đối thủ không mong đợi. Đà là một chuỗi liên tục; bạn chỉ cần làm nó gián đoạn một lần.

Cảm xúc không phải kẻ thù

Hưng khởi, thất vọng, lo lắng, tức giận đều là những phản ứng bình thường của một người đang cố gắng. Vấn đề không phải là có cảm xúc. Vấn đề là để cảm xúc chọn cú đánh thay bạn.

Một cách phân biệt hữu ích: cảm xúc được phép có mặt, nhưng không được phép có ghế trong phòng quyết định. Bạn có thể cảm thấy tức giận và vẫn chọn cú đánh có tỷ lệ thành công cao nhất. Hai việc đó không loại trừ nhau, và người chơi giỏi là người đã tách được chúng ra.

Khi đang thắng

Tâm lý khi thắng cũng cần quản lý, và nó bị bỏ qua nhiều hơn tâm lý khi thua. Sau khi thắng set đầu, người chơi 5.0 có xu hướng thả lỏng, và đối thủ có xu hướng tăng tốc. Kết quả là những màn lội ngược dòng mà người thắng set đầu không hiểu vì sao mình thua.

Nguyên tắc rất đơn giản: trận đấu chưa kết thúc cho đến khi điểm cuối cùng kết thúc, và quy trình không được thay đổi bởi tỷ số. Giữ nguyên nghi thức, giữ nguyên mức tập trung, giữ nguyên cách chuẩn bị cho từng điểm. Không phải vì bạn cần thêm cố gắng, mà vì bạn cần giữ nguyên thứ đang hiệu quả.

Khi thua một trận

Thua là một phần không thể tránh của môn này, và cách bạn xử lý một trận thua quyết định tốc độ tiến bộ của bạn nhiều hơn cách bạn xử lý một trận thắng. Nhưng chỉ khi bạn xem lại đúng cách.

Bốn câu hỏi, và nên trả lời bằng văn bản trong vòng hai mươi bốn giờ. Chiến thuật của tôi có phù hợp với đối thủ này không. Những điểm tôi thua chủ yếu là do kỹ thuật hay do quyết định. Tâm lý của tôi ảnh hưởng thế nào đến những điểm quan trọng. Và điểm nào tôi có thể làm khác đi nếu chơi lại.

Điều cần tránh là biến bốn câu hỏi này thành bốn lời buộc tội. Mục đích là học, không phải tự xử. Bạn không cần thấy mình tệ để thấy mình cần sửa gì.

Tập ngoài sân

Tâm lý thi đấu không phát triển chỉ bằng cách thi đấu. Có bốn việc ngoài sân có giá trị thực tế, và chúng không đòi hỏi gì nhiều.

Hình dung mười phút mỗi ngày. Không phải mơ về chiến thắng, mà hình dung cụ thể một tình huống khó và cách bạn xử lý nó: bạn ở breakpoint, bạn chọn cú giao bóng xoáy lên vào trái tay, bạn thấy bóng đi, bạn thấy cú trả về, bạn thấy mình đánh cú thứ ba. Hình dung có chi tiết thì có giá trị; hình dung chung chung thì không.

Thở năm phút mỗi sáng, chỉ chú ý vào hơi thở. Việc này không phải để thư giãn, mà để tập khả năng quay lại với hiện tại sau khi bị phân tán. Đó chính xác là kỹ năng bạn cần giữa hai điểm.

Chuẩn bị tâm lý mười lăm phút trước trận: xem lại kế hoạch, xem lại hai tình huống then chốt, và chọn một ý đồ cho điểm đầu tiên.

Và ghi chép sau trận, nhưng ghi về tâm lý chứ không chỉ về chiến thuật. Bạn cảm thấy gì ở 4-4. Bạn nghĩ gì sau khi mất break. Bạn làm gì trong hai mươi giây sau điểm thua lớn nhất. Ba dòng đó có giá trị hơn một trang thống kê.

Tâm lý là kỹ năng, không phải tính cách. Hãy tập nó như tập cú thuận tay: có hệ thống, có mục đích, và có cách đo. Người làm được điều đó ở cấp 5.0 sẽ thắng những trận mà người chỉ tập kỹ thuật không thể thắng.

Chương 10 — Đánh đôi

Đánh đôi ở cấp 5.0 là một môn khác. Sân nhỏ hơn nhưng có bốn người, lưới thống trị, và mỗi quyết định đều phải tính đến một người nữa đứng cạnh bạn. Người chơi đơn giỏi thường thua những trận đôi trước những cặp đôi kém hơn về kỹ thuật cá nhân nhưng hiểu cách chơi cùng nhau.

Đó không phải nghịch lý. Đó là vì đánh đôi có một bộ biến số riêng, và bộ biến số đó phần lớn không xuất hiện trong đánh đơn.

Không phải đánh đơn cộng một người

Đánh đôi không phải hai trận đánh đơn diễn ra cùng lúc. Nó là một môn thể thao đồng đội có động lực riêng, và ba thứ tạo ra động lực đó là đội hình, vị trí và giao tiếp.

Điều này có một hệ quả thực tế ngay lập tức: cú đánh tốt nhất trong đánh đơn thường không phải cú đánh tốt nhất trong đánh đôi. Một cú thuận tay mạnh đánh chéo sân trong đánh đơn là vũ khí. Trong đánh đôi, nó thường là một cú đánh vào đúng chỗ người đứng trên lưới đang chờ.

Ai giữ phần nào

Nguyên tắc phân chia trách nhiệm trong đánh đôi rất đơn giản và rất thường bị vi phạm: người đứng trên lưới chịu trách nhiệm đường dọc biên, người ở vạch cuối sân chịu trách nhiệm đường chéo.

Lý do là hình học. Người trên lưới ở gần đường dọc biên hơn, nên họ có thời gian với tới. Người ở vạch cuối sân ở xa hơn, nên họ phải lo phần sân rộng hơn.

Khi cả hai người cùng đuổi một bóng, đó là một điểm thua gần như chắc chắn, vì phần sân còn lại đã trống. Và khi cả hai cùng nghĩ người kia sẽ lấy, đó cũng là một điểm thua. Quy ước phải rõ trước khi bóng đến, không phải trong lúc bóng đang bay.

Tín hiệu và giao tiếp

Giao tiếp giữa hai người trong một cặp đôi không phải phép lịch sự. Nó là chiến thuật, và nó có thể đo được bằng điểm số.

Trước mỗi điểm, cặp đôi cần thống nhất ba điều, và cần thống nhất bằng tín hiệu chứ không bằng lời, vì đối thủ cũng nghe được. Bạn sẽ cắt bóng hay đứng yên. Bạn sẽ đứng ở đội hình thường hay đội hình chữ I. Và cú giao bóng sẽ đi vào đâu.

Tín hiệu đơn giản nhất là tín hiệu tay sau lưng. Nắm nắm nghĩa là đứng yên. Bàn tay mở nghĩa là cắt bóng. Một ngón tay nghĩa là giả vờ cắt bóng. Ba tín hiệu là đủ, và chúng phải được giữ bí mật bằng cách đưa ra sau lưng.

Điều quan trọng hơn tín hiệu là sự nhất quán. Nếu bạn ra tín hiệu cắt bóng và không cắt, người đứng cạnh bạn sẽ mất tin vào tín hiệu, và từ đó cặp đôi mất luôn công cụ chiến thuật mạnh nhất của mình.

Cắt bóng

Cắt bóng là động tác người đứng trên lưới di chuyển ngang để đón cú trả bóng chéo của đối thủ. Đây là cú đánh thay đổi hoàn toàn thế trận của một điểm đôi, vì nó biến một cú trả bóng an toàn của đối thủ thành một điểm thua.

Nhưng cắt bóng chỉ hiệu quả khi được thực hiện đúng thời điểm. Nếu bạn di chuyển quá sớm, đối thủ thấy và đổi hướng. Nếu quá muộn, bạn không tới kịp. Thời điểm đúng là khi người trả bóng đã bắt đầu vung vợt và không thể thay đổi quyết định nữa.

Có một nguyên tắc quan trọng đi kèm: sau khi cắt bóng, người vừa cắt phải tiếp tục di chuyển sang bên kia, và người còn lại phải đổi sang phía vừa bỏ trống. Nếu không đổi, bạn vừa tạo ra một khoảng trống lớn ở đúng chỗ đối thủ sẽ đánh vào.

Trả bóng trong đánh đôi

Cú trả bóng trong đánh đôi phải tính đến ba người trên sân, không phải hai. Người đứng trên lưới phía đối thủ luôn là mối đe dọa, và mọi cú trả bóng đều đi qua tầm với của họ.

Lựa chọn mặc định là trả chéo sâu. Nó đi xa người trên lưới nhất, qua phần lưới thấp nhất, và trên khoảng cách dài nhất. Đây là cú trả bóng có tỷ lệ thành công cao nhất, và trong đánh đôi, tỷ lệ thành công quan trọng hơn về đẹp.

Trả dọc biên chỉ nên dùng khi bạn thấy rõ người trên lưới đang di chuyển cắt bóng. Lúc đó đường dọc biên là đường họ vừa bỏ trống. Trả vào người người đứng trên lưới là lựa chọn gây bối rối, và nó hiệu quả hơn nhiều so với việc nó được dùng. Bóng bổng là lựa chọn khi họ đứng quá gần lưới.

Bóng bổng trong đánh đôi

Bóng bổng quan trọng hơn nhiều trong đánh đôi so với đánh đơn, đơn giản vì có hai người đứng trên lưới thay vì một, nên có nhiều khoảng trống phía sau hơn để đánh vào.

Cú bóng bổng xoáy lên qua đầu người đang cắt bóng là một trong những cú đánh có tỷ lệ lợi nhuận cao nhất ở cấp 5.0. Cách dựng rất cụ thể: chờ người trên lưới nghiêng về phía chéo, rồi đánh bóng bổng xoáy qua chỗ họ vừa bỏ. Người còn lại phải chạy từ phía bên kia sân, và thường không kịp.

Người giao bóng trong đánh đôi

Trong đánh đôi, cú giao bóng không chỉ là cú bắt đầu điểm. Nó là công cụ để tạo điều kiện cho người đứng cạnh bạn cắt bóng, và để chính bạn tiến lên lưới.

Vì thế, cú giao bóng tốt nhất trong đánh đôi thường không phải cú mạnh nhất. Nó là cú có điểm rơi khiến cú trả bóng phải đi chéo, tức là đi vào đúng tầm cắt bóng của người đứng cạnh bạn. Một cú giao bóng ra ngoài biên làm được điều đó. Một cú giao bóng vào giữa thì không.

Sau khi giao, người giao bóng tiến lên và bước tách ở khoảng giữa sân, trong khi người đứng cạnh sẵn sàng cắt bóng. Cả hai đội đều cố chiếm lưới, và đội nào đến trước và đứng vững hơn thường thắng loạt bóng.

Đổi đội hình giữa trận

Thay đổi đội hình giữa trận là công cụ chiến thuật mạnh, và nó bị dùng ít hơn nhiều so với giá trị của nó. Nếu đối thủ đang trả bóng dọc biên quá tốt, hãy thử đội hình chữ I, trong đó người đứng trên lưới đứng ngay giữa, cúi thấp. Nếu bạn đang bị bóng bổng quá nhiều, hãy đưa cả hai người xuống vạch cuối sân và chơi từ dưới.

Điều quan trọng là thay đổi phải được thông báo trước, và phải được thực hiện cùng nhau. Một người đổi đội hình mà người kia không đổi là cách nhanh nhất để thua ba điểm liên tiếp.

Đánh đôi nam nữ

Đánh đôi nam nữ thêm một tầng phức tạp, và tầng đó thường bị xử lý sai theo cả hai hướng: hoặc phớt lờ nó, hoặc biến nó thành vấn đề tâm lý.

Thực tế chiến thuật rất đơn giản: đối thủ sẽ nhắm vào người yếu hơn, và trong phần lớn cặp đôi, đó là người nữ, không phải vì kỹ thuật kém mà vì tốc độ và sức mạnh giao bóng thường thấp hơn. Cách đối phó không phải là che giấu, mà là giảm mức độ bị khai thác: người nữ cần có cú giao bóng và cú trả bóng đủ tốt để không tạo ra một điểm yếu rõ ràng, và người nam cần cắt bóng tích cực hơn để kết thúc điểm nhanh.

Điều không nên làm là để người nam bao sân. Một cặp đôi mà một người chạy mọi bóng sẽ thua trước một cặp đôi mà cả hai cùng giữ phần của mình, vì sân đôi quá rộng để một người che hết.

Điểm quan trọng

Ở điểm break hoặc điểm set, đánh đôi cần giao tiếp rõ hơn bình thường, và cần ngắn hơn bình thường. Một câu, không phải một bài giảng.

“Giao vào chữ T, tôi cắt.” “Cả hai lùi, đánh sâu.” “Bóng bổng qua đầu người bên phải.” Ba câu như thế, nói trước điểm, là đủ. Không cần phân tích, không cần động viên dài dòng. Điểm quan trọng là lúc cần ít lời nhất và nhiều sự rõ ràng nhất.

Bốn trụ cột của đánh đôi ở cấp 5.0 là chiếm lưới, giao tiếp hiệu quả, cắt bóng có chiến lược, và bóng bổng phản công. Không có trụ cột nào trong số này là một cú đánh. Tất cả đều là quyết định.

Chương 11 — Thể lực và hồi phục

Thể lực trong tennis không phải khả năng chạy lâu. Đó là khả năng giữ nguyên chất lượng quyết định và chất lượng kỹ thuật từ điểm đầu đến điểm cuối, kể cả khi trận đấu đã dài hơn hai giờ và trời đã nóng từ lâu.

Đây là một phân biệt có hệ quả lớn, vì nó có nghĩa là người chạy bộ giỏi nhất trên sân chưa chắc là người bền nhất trong trận. Người bền nhất là người quản lý năng lượng tốt nhất.

Tennis tiêu hao năng lượng kiểu gì

Tennis là môn vận động ngắt quãng. Mỗi điểm kéo dài khoảng năm đến mười giây với cường độ cao, rồi bạn có khoảng hai mươi đến hai mươi lăm giây nghỉ. Chu kỳ này lặp lại hàng trăm lần trong một trận.

Ba hệ năng lượng tham gia, và mỗi hệ đảm nhận một phần khác nhau. Hệ photphocreatine cung cấp năng lượng cho những nỗ lực ngắn và mạnh, như bước đầu tiên và cú bật. Hệ đường phân đảm nhận những điểm dài. Và hệ hiếu khí đảm nhận chính khoảng nghỉ giữa các điểm, tức là nó quyết định tốc độ bạn hồi lại.

Điều này giải thích một hiện tượng quen thuộc: nhiều người chơi không hụt hơi trong một điểm, nhưng hụt hơi qua cả trận. Vấn đề của họ không nằm ở hệ thứ nhất hay thứ hai. Nó nằm ở hệ thứ ba, hệ quyết định bạn hồi bao nhiêu phần trăm giữa hai điểm.

Hai mươi giây giữa các điểm

Khoảng hai mươi giây giữa các điểm là thời gian hồi phục quan trọng nhất trong trận, và nó bị dùng sai gần như phổ biến. Người chơi thường đứng yên, hoặc tệ hơn, đi chậm rồi đứng lại, hoặc tệ nhất, dùng thời gian đó để nghĩ về điểm vừa thua.

Ba việc đúng, theo thứ tự. Đi bộ, chậm nhưng liên tục, vì đi bộ giúp nhịp tim giảm nhanh hơn đứng yên. Thở sâu và chậm, đặc biệt là thở ra dài hơn hít vào. Và chuyển sự chú ý sang điểm tiếp theo, không phải điểm vừa rồi.

Việc thứ ba là việc khó nhất và cũng là việc có giá trị nhất, vì nó vừa hồi phục thể lực vừa hồi phục tâm lý cùng lúc.

Chín mươi giây đổi sân

Khoảng nghỉ đổi sân là chín mươi giây, và đây là khoảng thời gian có giá trị nhất trong cả trận. Nó đủ dài để thay đổi một điều gì đó, và đủ ngắn để không cho bạn cơ hội suy nghĩ quá nhiều.

Một quy trình đủ dùng: ngồi xuống. Uống nước, và uống điện giải nếu trận đã dài. Lau mặt và cổ bằng khăn ướt nếu trời nóng. Rồi dành ba mươi giây cuối để quyết định một điều duy nhất cần thay đổi trong hai game tới.

Một điều, không phải năm. Người chơi thường rời ghế với một danh sách, và danh sách thì không thực thi được. Một điều cụ thể thì thực thi được, và có thể kiểm tra sau hai game.

Khi mệt: đơn giản hóa

Khi mệt, quyết định đầu tiên không phải là cố gắng nhiều hơn. Quyết định đầu tiên là đơn giản hóa trận đấu. Không thử bài đánh phức tạp, không đánh cú rủi ro, không đổi hướng chỉ vì muốn đổi.

Ba nguyên tắc khi mệt: chơi theo tỷ lệ thành công cao, ưu tiên độ sâu hơn điểm rơi, và ưu tiên kiên nhẫn hơn tấn công. Nghe như chơi để không thua, và đúng là như vậy. Khi mệt, mục tiêu là đưa trận đấu về trạng thái mà đối thủ phải làm điều khó trước.

Có bốn dấu hiệu mệt mà bạn có thể tự nhận ra trước khi ai khác thấy. Bóng vào lưới nhiều hơn bình thường. Độ sâu giảm. Bạn đến bóng chậm hơn nửa bước. Và số lần giao bóng hỏng tăng. Khi thấy hai trong bốn dấu hiệu này, hãy chuyển sang kế hoạch chơi tiết kiệm ngay, đừng chờ đến khi thấy cả bốn.

Thể lực đúng loại

Thể lực cho tennis không phải là chạy marathon. Người chạy được hai mươi cây số có thể hụt hơi trong set thứ ba, vì tennis không đòi hỏi sức bền liên tục mà đòi hỏi khả năng lặp lại những nỗ lực ngắn.

Năm phẩm chất cần tập. Khả năng chạy nước rút ngắn, từ năm đến mười lăm mét, vì đó là khoảng cách của gần như mọi cú chạy trong tennis. Khả năng đổi hướng nhanh sang hai bên. Sức mạnh phần thân trên, cho cú giao bóng và cú đập. Sự ổn định của phần thân giữa, cho mọi cú đánh. Và một nền hiếu khí đủ tốt để hồi nhanh giữa các điểm.

Điều đáng chú ý là bốn phẩm chất đầu đều là bài tập ngắn, không phải bài tập dài. Ba mươi phút, ba lần một tuần, đủ để tạo ra sự khác biệt rõ rệt trong vòng hai tháng.

Ăn uống

Chiến lược ăn uống trong tennis ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng ra quyết định, không chỉ đến sức lực. Đây là điều ít người chơi phong trào biết, và nó giải thích nhiều set thứ ba tệ.

Trước trận hai đến ba giờ, một bữa ăn dựa trên tinh bột. Trong trận, uống nước điện giải mỗi lần đổi sân, và ăn một quả chuối hoặc một gói gel nếu trận kéo dài quá một tiếng rưỡi. Sau trận, trong vòng ba mươi phút, ăn protein cùng tinh bột để hồi phục.

Điều tối kỵ là để bụng đói bước vào set thứ ba. Khi đường huyết xuống thấp, thứ mất đầu tiên không phải sức mà là khả năng chọn đúng. Và ở cấp 5.0, chọn sai là thua.

Phòng chấn thương

Một chấn thương có thể làm gián đoạn kế hoạch tập luyện và thi đấu của bạn nhiều tháng, nên phòng chấn thương là ưu tiên chiến lược chứ không phải việc phụ.

Ba chấn thương phổ biến nhất ở cấp này và cách phòng. Đau khuỷu tay, thường đến từ lực nắm vợt quá chặt và từ cú trái tay một tay đánh sai thời điểm; cách phòng là bài tập duỗi cổ tay và kiểm

tra lại lực nắm. Đau vai, thường đến từ cơ chế giao bóng; cách phòng là tăng sức mạnh nhóm cơ xoay vai và xem lại kỹ thuật giao bóng. Đau gối, thường đến từ mất cân bằng giữa cơ đùi trước và cơ đùi sau; cách phòng là cân bằng hai nhóm cơ và kiểm tra bộ chân.

Hồi phục ngoài sân

Khả năng chịu được khối lượng tập luyện của bạn được quyết định bởi thứ bạn làm ngoài sân, không phải trên sân.

Giấc ngủ là ưu tiên tuyệt đối, và với vận động viên, tám tiếng là mức tối thiểu chứ không phải mức lý tưởng. Liệu pháp lạnh, dưới dạng tắm lạnh hoặc ngâm đá, sau những buổi tập nặng. Giãn cơ mười lăm đến hai mươi phút sau buổi tập. Lăn bóng xóp hàng ngày, và mát-xa chuyên nghiệp một đến hai lần mỗi tháng. Và ăn trong vòng ba mươi phút sau khi kết thúc buổi tập.

Không có mục nào trong danh sách này đòi hỏi thiết bị đắt tiền. Chúng chỉ đòi hỏi sự đều đặn, và sự đều đặn là thứ khó nhất.

Trận dài

Những trận dài hơn hai giờ cần một chiến lược riêng, cả về thể lực lẫn tâm lý, và chiến lược đó bắt đầu bằng cách chia nhỏ.

Đừng nghĩ về cả trận. Nghĩ về game hiện tại. Đây không phải một câu nói động viên; đó là một kỹ thuật quản lý nhận thức, vì một trận dài là một khối lượng công việc mà không ai có thể hình dung trọn vẹn trong lúc mệt.

Và hãy đọc đối thủ. Nếu bạn thấy họ mệt hơn mình, hãy rút ngắn điểm và tăng nhịp, vì họ cần thời gian để hồi và bạn không nên cho họ. Nếu bạn mệt hơn họ, hãy kéo dài loạt bóng, đánh bóng cao và sâu, và để họ phải làm việc. Trong cả hai trường hợp, điều bạn đang làm không phải là đánh bóng tốt hơn. Bạn đang thay đổi loại trận đấu để phù hợp với nguồn lực mình có.

Trời nóng

Thi đấu trong trời nóng là một thách thức riêng, và nó thường được xử lý bằng cách cố gắng nhiều hơn, trong khi cách đúng là giảm việc phải làm.

Rút ngắn điểm bằng cách tấn công sớm hơn, vì loạt bóng dài trong trời nóng là một khoản chi phí bạn không cần trả. Dùng khăn ướt và đồ uống điện giải ở mỗi lần đổi sân. Giao bóng nhanh hơn, không tung bóng quá nhiều lần. Và chọn những cú đánh có rủi ro thấp, vì lỗi tự tạo khi mệt là loại lỗi đắt nhất.

Thể lực thông minh là sự kết hợp của ba thứ: thể lực vật lý, quản lý năng lượng, và điều chỉnh chiến thuật khi mệt. Người có thể lực kém hơn nhưng quản lý tốt sẽ thắng người có thể lực tốt hơn nhưng quản lý tệ. Đây là một trong những câu nói đúng nhất trong cuốn sách này, và nó là tin tốt cho phần lớn chúng ta.

Chương 12 — Bộ chân

Nếu phải chọn một kỹ năng để phân biệt một người chơi 5.0 với một người 4.5, tôi sẽ không chọn cú thuận tay. Tôi sẽ chọn bộ chân. Không phải vì nó đẹp hơn, mà vì nó là thứ quyết định liệu mọi kỹ năng khác có dùng được hay không.

Mọi cú đánh đều bắt đầu từ bàn chân. Nếu bạn không ở đúng vị trí để tiếp xúc bóng, kỹ thuật tốt nhất cũng vô dụng. Và điều ngược lại cũng đúng: một người có bộ chân tốt nhưng kỹ thuật trung bình sẽ đánh ổn định hơn một người có kỹ thuật đẹp nhưng luôn đến bóng muộn nửa bước.

Bộ chân tốt là gì

Có một hiểu lầm phổ biến: bộ chân tốt nghĩa là chạy nhiều. Không đúng. Bộ chân tốt nghĩa là ở đúng chỗ, đúng lúc, với ít nỗ lực nhất. Người chạy nhiều nhất trên sân thường là người đang bù cho bộ chân kém.

Ba dấu hiệu của bộ chân tốt. Điểm tiếp xúc luôn ở phía trước cơ thể. Cơ thể cân bằng tại thời điểm tiếp xúc. Và lực được truyền từ chân lên vợt, thay vì chỉ từ tay.

Dấu hiệu thứ ba là dấu hiệu ít người để ý nhất và cũng quan trọng nhất. Khi bạn đánh bóng chỉ bằng tay, bóng đi nhưng cơ thể không tham gia, và cú đánh đó sẽ không ổn định dưới áp lực. Khi lực đi từ chân qua hông qua vai, cú đánh trở nên nhẹ hơn và bền hơn.

Bước tách

Bước tách là một cú nhảy nhỏ hai chân, và nó là khởi đầu của mọi chuyển động trong tennis. Công dụng của nó không phải tạo đà, mà là giải phóng hệ thần kinh để cơ thể phản ứng được theo bất kỳ hướng nào.

Thời điểm là tất cả. Bước tách phải rơi xuống đúng lúc đối thủ tiếp xúc bóng, không phải khi bóng đã qua lưới. Nếu quá sớm, bạn tiếp đất xong và phải đứng chờ, mất đi trạng thái lò xo. Nếu quá muộn, bạn đang ở trên không khi bóng đã đi, và bạn tiếp đất trong tư thế đã chậm.

Cách tập thời điểm này không cần bóng. Đứng trước một người đang đánh bóng, và chỉ tập bước tách, không đánh. Làm ba mươi lần. Cơ thể sẽ học được nhịp, và nhịp đó chuyển sang trận đấu mà không cần nghĩ.

Bước đầu tiên

Bước đầu tiên là bước quan trọng nhất trong cả chuỗi di chuyển, và nó cũng là bước bị tập sai nhiều nhất. Bước đầu tiên phải là bước chéo, không phải bước ngang.

Lý do rất thực tế: bước chéo đi được quãng đường gần gấp đôi bước ngang với cùng số bước. Trong một môn mà thời gian là tài nguyên khan hiếm nhất, điều đó tạo ra khác biệt giữa một cú đánh thoải mái và một cú đánh phải với.

Bước ngang chỉ nên dùng khi bạn đã ở gần bóng và chỉ cần điều chỉnh một chút. Còn với mọi quả bóng cần di chuyển thật, hãy bước chéo trước.

Khi tập, hãy tập hướng của bước đầu tiên chứ không phải tốc độ của những bước sau. Người chơi thường tập chạy nhanh, trong khi vấn đề của họ là bước đầu tiên đi sai hướng hoặc sai kiểu.

Tư thế mở và tư thế trung tính

Có hai tư thế chân chính, và chúng phục vụ hai mục đích khác nhau.

Tư thế mở là tư thế chân trước quay ra ngoài, thường dùng trong loạt bóng từ vạch cuối sân. Nó cho phép xoay người, tạo ra nhiều lực hơn từ hông, và cho phép hồi vị nhanh hơn vì bạn không phải bước về.

Tư thế trung tính là tư thế hai chân song song với lưới, dùng cho cú lên lưới và cú vô-lê. Nó cho phép bạn di chuyển về phía trước ngay sau khi đánh, điều mà tư thế mở không cho phép.

Sai lầm phổ biến là dùng một tư thế cho mọi cú đánh. Người dùng tư thế mở mọi lúc sẽ chậm khi lên lưới. Người dùng tư thế trung tính mọi lúc sẽ thiếu lực trong loạt bóng.

Vị trí hồi phục

Sau mỗi cú đánh, bạn phải hồi vị. Nhưng hồi về đâu mới là câu hỏi quan trọng, và câu trả lời không phải giữa sân.

Vị trí hồi phục đúng là tâm của những nơi bóng có khả năng đến tiếp theo, không phải tâm hình học của sân. Nếu bạn vừa đánh chéo sân, đối thủ có hai lựa chọn: chéo hoặc dọc biên, và xác suất nghiêng về chéo. Vì thế bạn hồi về phía chéo nhiều hơn, không phải về giữa.

Tốc độ hồi vị phụ thuộc vào chất lượng cú đánh của bạn. Bóng sâu và nặng cho bạn nhiều thời gian. Bóng ngắn và nhẹ thì không, và trong trường hợp đó, lựa chọn tốt hơn thường là tiến lên lưới thay vì cố hồi về.

Bóng rộng

Khi phải chạy ra ngoài biên để đánh, kỹ thuật thay đổi và bạn cần biết mình đang đổi gì. Tư thế chuyển sang mở. Lực đến từ xoay người thay vì từ bước tiến. Và mục tiêu mặc định là đánh chéo sân, vì đó là đường an toàn nhất từ vị trí đó.

Cú thuận tay dọc biên khi đang chạy là một trong những cú đánh đẹp nhất trong tennis, và nó cũng là một trong những cú đánh bị lạm dụng nhiều nhất. Chỉ nên đánh khi ba điều kiện cùng đúng: điểm tiếp xúc vẫn tốt dù đang chạy, bạn không bị đuổi quá xa, và cú đánh đó thực sự kết thúc được điểm. Nếu thiếu một trong ba, hãy đánh chéo sân và chơi tiếp.

Khi mệt

Bộ chân xuống cấp khi mệt là chuyện bình thường, và nó xuống cấp theo một thứ tự khá dễ đoán: bước tách mắt trước, rồi đến bước chéo, rồi đến hồi vị. Bạn sẽ bắt đầu đánh bóng trong tư thế đứng yên.

Điều cần làm không phải là cố chạy nhiều hơn. Điều cần làm là điều chỉnh kỳ vọng và đơn giản hóa cú đánh: chọn mục tiêu ít rủi ro hơn, chấp nhận nhiều cú đánh chéo trung tính hơn, và dùng bóng cao sâu để mua thời gian hồi.

Có một cách tập rất hữu ích: đặt bài tập bộ chân vào cuối buổi tập, khi bạn đã mệt. Đó là điều kiện bạn sẽ gặp trong trận, và tập trong điều kiện đó có giá trị hơn tập khi còn sung sức.

Bài tập

Bộ chân không cải thiện được chỉ bằng cách đánh bóng. Cần bài tập riêng, và bốn bài sau là đủ.

Bài nhện: chạy từ giữa sân ra sáu vị trí, chạm mốc, quay về. Tính thời gian, và so sánh với chính mình hai tuần trước. Bài này xây khả năng đổi hướng.

Bài hình số tám: di chuyển theo hình số tám quanh hai mốc, mô phỏng kiểu di chuyển trong loạt bóng. Bài này xây cảm giác góc và nhịp.

Bài không bóng: mười phút mỗi ngày, di chuyển và đánh bóng tưởng tượng cho mọi cú: thuận tay, trái tay, lên lưới, vô-lê. Bài này xây mẫu chuyển động mà không cần sân.

Bài thang: dùng thang linh hoạt với các bước vào, ra, ngang và chéo, mười lăm phút ba lần một tuần. Bài này xây tần số bước, thứ quyết định tốc độ điều chỉnh.

Xem lại video

Bạn không thể thấy bộ chân của mình khi đang chơi. Đây là giới hạn nhận thức, không phải thiếu cố gắng. Chỉ khi xem lại, bạn mới thấy mình thực sự đang làm gì.

Bốn thứ cần kiểm tra trong video. Thời điểm bước tách: trước, đúng, hay sau khi đối thủ tiếp xúc bóng. Kiểu bước đầu tiên: chéo hay ngang. Đường hồi vị: thẳng nhất hay vòng. Và tư thế tại điểm tiếp xúc: thoải mái hay vội.

Bốn câu hỏi này thường tiết lộ một lỗi hệ thống duy nhất, và sửa một lỗi hệ thống có giá trị hơn sửa mười cú đánh riêng lẻ. Đó là lý do bộ chân đáng được đầu tư thời gian hơn bất kỳ cú đánh nào khác ở cấp 5.0.

Chương 13 — Cắt bóng và bỏ nhỏ

Ở cấp 5.0, đối thủ xử lý bóng xoáy lên từ vạch cuối sân rất tốt. Họ đã đánh hàng nghìn quả bóng như thế, và cơ thể họ biết phải làm gì trước khi họ kịp nghĩ. Đó là lý do hai cú đánh trong chương này có giá trị cao bất thường: chúng không mạnh hơn, chúng khác đi.

Cắt bóng và bỏ nhỏ tạo ra một loại bóng mà đối thủ chưa được luyện. Bóng nảy thấp hơn, chậm hơn, đi theo quỹ đạo khác. Và khi một người phải chuyển sang một loại bóng khác, họ phải nghĩ. Chính khoảnh khắc phải nghĩ đó là chỗ lỗi xuất hiện.

Vì sao hai cú này quan trọng

Có một lý do chiến lược rõ ràng. Một người chơi 5.0 có thể đánh hai mươi quả xoáy lên chéo sân liên tiếp mà không hỏng, vì đó là mẫu chuyển động họ đã lặp lại vô số lần. Nhưng nếu quả thứ hai mươi một là một quả cắt thấp, họ phải mở vợt, hạ trọng tâm, và điều chỉnh thời điểm. Bốn việc cùng lúc, trong một cú đánh.

Đó là toàn bộ giá trị của hai cú đánh này. Chúng không cần thắng điểm trực tiếp. Chúng cần phá vỡ sự tự động.

Cắt trái tay: kỹ thuật

Mặt vợt mở, vợt đi từ cao xuống thấp, cọ qua phần dưới của bóng, và kết thúc về phía trước và hơi lên. Bốn yếu tố, và yếu tố nào sai cũng cho ra một cú bóng khác với ý định.

Nếu mặt vợt đóng, bóng sẽ đi vào lưới hoặc bay bổng. Nếu vợt đi ngang thay vì từ cao xuống, bóng sẽ phẳng và mất tác dụng đổi nhịp. Nếu cọ bóng quá ít, bóng sẽ nổi và trở thành một quả bóng dễ đánh. Nếu kết thúc quá ngắn, bóng sẽ ngắn và mời đối thủ tấn công.

Điều đáng nói là cắt bóng không phải một cú đánh phòng thủ. Nó có thể là cú tấn công, cú trung lập, hoặc cú lên lưới, tùy vào độ sâu và tốc độ. Một quả cắt sâu và thấp vào trái tay là một cú tấn công, vì nó buộc đối thủ phải đánh từ dưới lên và không thể tấn công.

Bỏ nhỏ: kỹ thuật

Bỏ nhỏ là cú đánh tinh tế nhất trong chương này, và nó tinh tế vì một lý do rất cụ thể: động tác chuẩn bị phải giống hệt động tác chuẩn bị của cú cắt bóng. Nếu đối thủ đọc được ý định trước khi bạn tiếp xúc bóng, cú bỏ nhỏ trở thành một quả bóng dễ đánh.

Sau khi chuẩn bị giống cắt bóng, điểm khác biệt nằm ở chỗ vợt không cọ qua bóng mà để mặt vợt chết dưới bóng, hấp thụ lực thay vì tạo lực. Bóng đi qua lưới và rơi xuống ngắn, thường trong khoảng một đến hai mét sau lưới.

Đây không phải một cú đánh đòi hỏi kỹ năng tay khéo léo. Nó đòi hỏi thời điểm và sự che giấu. Người chơi giỏi bỏ nhỏ không phải người có bàn tay khéo nhất, mà là người chọn đúng lúc nhất.

Khi nào dùng quả nhỏ

Cách dụng tốt nhất cho một cú quả nhỏ là tạo ra sự tương phản về độ sâu. Đánh vài quả sâu, nặng, có xoáy, để đối thủ lùi ra sau vạch cuối sân. Rồi khi một quả bóng ngắn đến, quả nhỏ.

Sự tương phản mới là thứ tạo ra hiệu quả, không phải bản thân cú quả nhỏ. Nếu bạn quả nhỏ trong một loạt bóng mà đối thủ đang đứng trong sân, họ chỉ cần vài bước là tới. Nếu họ đang ở sau vạch cuối sân và vừa phải lùi, quãng đường là mười lăm mét thay vì bốn.

Ba tình huống khác cũng đáng dùng. Khi đối thủ có xu hướng lùi sâu sau mỗi cú đánh. Khi đối thủ đang mệt và không muốn chạy tới. Và khi đối thủ có cú vô-lê yếu, vì cú quả nhỏ buộc họ phải lên lưới.

Khi đối thủ quả nhỏ bạn

Khi đối thủ quả nhỏ, bạn có ba lựa chọn và chỉ có vài giây để chọn. Chọn đúng phụ thuộc vào vị trí của đối thủ, không phụ thuộc vào sở thích của bạn.

Nếu đối thủ vẫn còn ở vạch cuối sân sau khi quả nhỏ, hãy quả nhỏ trả lại. Đây là lựa chọn tàn nhẫn nhất và cũng hiệu quả nhất, vì họ vừa chạy tới, và bây giờ phải chạy tới lần nữa.

Nếu đối thủ đã tiến lên theo cú quả nhỏ, hãy đánh bóng bổng sâu qua đầu họ. Bạn đang ở trong sân, và đó là lúc cú bóng bổng có giá trị cao nhất.

Nếu bạn tới bóng đủ sớm và đối thủ đã ở giữa sân, hãy đánh vào góc hẹp. Đây là lựa chọn khó nhất và chỉ nên dùng khi bạn thực sự tới kịp.

Che giấu ý đồ

Cắt bóng và quả nhỏ vô dụng nếu bị đọc trước, và đây là kỹ năng quan trọng nhất của cả chương. Bốn nguyên tắc che giấu.

Động tác ra vợt phải giống nhau cho cả cú cắt phòng thủ, cú cắt lên lưới và cú quả nhỏ. Nếu ba cú có ba động tác khác nhau, đối thủ chỉ cần nhìn là biết.

Tư thế và ngôn ngữ cơ thể phải trung tính cho đến khi tiếp xúc bóng. Không nghiêng người sớm, không đổi tốc độ đột ngột.

Thay đổi tốc độ và độ xoáy trong cùng một động tác chuẩn bị, để đối thủ luôn phải đoán.

Và đừng thông báo cú quả nhỏ bằng mắt. Đây là lỗi phổ biến nhất: người chơi nhìn vào chỗ mình định quả nhỏ trước khi đánh, và đối thủ đọc được. Hãy nhìn vào cùng một điểm như mọi cú đánh khác.

Đổi chất bóng trong loạt bóng

Cách dùng mạnh nhất của hai cú đánh này không phải dùng riêng lẻ, mà là kết hợp chúng thành một chuỗi thay đổi chất bóng liên tục. Đối thủ có thể quen với một sự thay đổi. Họ khó quen với sự thay đổi liên tục.

Một chuỗi hiệu quả ở cấp 5.0 gồm bốn bước: xoáy lên sâu chéo sân, rồi cắt bóng thấp chéo sân, rồi quả nhỏ khi bóng ngắn đến, rồi xoáy lên cao vào trái tay khi họ chạy lên. Bốn chất bóng khác

nhau trong một loạt bóng, và mỗi lần đổi là một lần đối thủ phải điều chỉnh.

Điều này không đòi hỏi cú đánh mới. Nó đòi hỏi bạn nhớ rằng mình có bốn chất bóng, và dùng chúng có chủ đích thay vì lặp lại một chất.

Bỏ nhỏ trong đánh đôi

Bỏ nhỏ trong đánh đôi phức tạp hơn, vì có hai người đối thủ có thể chạy tới. Nhưng nó vẫn hiệu quả trong một tình huống cụ thể: khi cả hai đối thủ đang ở sâu, và bạn bỏ nhỏ vào hành lang giữa hai người họ.

Có một chuỗi tình huống nhưng rất hiệu quả: bỏ nhỏ, để đối thủ chạy lên trong tuyệt vọng, rồi bóng bổng qua đầu họ. Lúc đó người đứng cạnh bạn có cả nửa sân trống. Đây là một trong những bài đánh đẹp nhất trong đánh đôi, và nó chỉ cần hai cú đánh bạn đã có.

Bài tập

Bốn bài tập đủ để hai cú đánh này trở thành công cụ thật.

Bài ổn định cắt bóng: năm mươi quả cắt trái tay chéo sân liên tiếp, nhắm vào độ sâu ổn định và độ nảy thấp. Bài này xây độ tin cậy.

Bài chính xác bỏ nhỏ: bỏ nhỏ vào một vùng mục tiêu cách lưới khoảng một mét, từ vị trí giữa sân. Mục tiêu là bảy mươi phần trăm vào vùng. Bài này xây cảm giác lực.

Bài che giấu: một người đối diện không biết bạn sẽ cắt sâu hay bỏ nhỏ, và phải đoán cho đến khi bạn tiếp xúc bóng. Bài này xây sự đồng nhất của động tác chuẩn bị.

Bài phản ứng: người đối diện bỏ nhỏ ngẫu nhiên, bạn phải chạy tới và trả bóng. Bài này xây khả năng đọc sớm và tốc độ chạy tới.

Cắt bóng và bỏ nhỏ ở cấp 5.0 không phải những cú đánh biểu diễn. Chúng là công cụ chiến lược để thay đổi chất bóng, tạo cơ hội, và phá nhịp một đối thủ đang vào guồng. Người có chúng trong bộ vũ khí có nhiều cách thắng hơn người chỉ có một.

Chương 14 — Quản lý tỷ số

Tennis là môn thể thao duy nhất mà bạn có thể thắng trận dù thua nhiều điểm hơn đối thủ. Không phải hiếm. Không phải ngoại lệ. Đó là chuyện xảy ra thường xuyên, và nó xảy ra vì cách tính điểm của môn này có một cấu trúc rất riêng.

Các điểm không cộng dồn tuyến tính. Chúng kết cụm thành game, các game kết cụm thành set, và các set quyết định trận. Vì thế, một điểm ở 40-0 và một điểm ở 30-40 có cùng giá trị trên bảng điện tử nhưng khác nhau hoàn toàn về giá trị thực tế. Hiểu điều này là hiểu một nửa của quản lý tỷ số.

Thứ tự giá trị của các điểm

Có thể xếp các điểm theo bốn mức. Điểm thường, gồm phần lớn các điểm trong trận, nơi một điểm thua chỉ làm tỷ số khó hơn một chút. Điểm game, nơi một điểm quyết định ai thắng game. Điểm break, nơi một điểm quyết định ai thắng game giao bóng của đối thủ. Và điểm set, nơi một điểm quyết định cả set.

Mức độ quan trọng tăng dần theo thứ tự đó, nhưng có một điều ít người nhận ra: cái giá của việc chơi quá mạo hiểm cũng tăng theo đúng thứ tự đó. Ở điểm thường, một cú đánh rủi ro là một khoản đầu tư hợp lý. Ở điểm break, nó là một khoản đặt cược lớn.

Người chơi 5.0 giỏi quản lý tỷ số không phải người chơi hay hơn ở điểm quan trọng. Họ là người chơi bình thường ở điểm quan trọng, trong khi đối thủ chơi khác đi.

Breakpoint từ hai phía

Breakpoint là điểm quan trọng nhất trong tennis, và nó cần hai cách tiếp cận khác nhau tùy bạn đang ở phía nào.

Khi bạn có breakpoint, bạn đang ở thế có lợi, và đây là lúc dễ mắc lỗi nhất vì bạn muốn kết thúc. Nguyên tắc: chơi tấn công nhưng thông minh, không phải chơi liều. Trả bóng theo đúng cách bạn đã trả cả game. Để người giao bóng phải làm điều khó.

Khi đối thủ có breakpoint, bạn đang ở thế phòng thủ. Nguyên tắc: giao bóng có tỷ lệ thành công cao, đánh sâu chéo sân, và chờ cơ hội. Không phải chờ một cách thụ động, mà chờ một quả bóng ngắn hoặc một cú đánh của đối thủ đi vào vùng bạn có thể tấn công.

Có một con số đáng suy nghĩ. Ở cấp chuyên nghiệp, tỷ lệ tận dụng breakpoint trung bình chỉ khoảng ba mươi lăm đến bốn mươi phần trăm. Nghĩa là sáu mươi phần trăm breakpoint bị cứu. Điều đó nói lên rằng người giao bóng có lợi thế ở breakpoint, và người trả bóng cần chơi theo tỷ lệ thành công cao để cải thiện con số đó, chứ không phải chơi liều để cố kết thúc.

Những game quan trọng

Trong một set, không phải game nào cũng có giá trị như nhau. Ở cấp 5.0, những game giữa set thường là những game quyết định, vì đó là lúc một bên bắt đầu tính đến chuyện kết thúc set, và đó

là lúc áp lực xuất hiện.

Cách tiếp cận những game đó khác với những game khác ở ba điểm. Chuẩn bị tâm lý cao hơn, không phải căng hơn. Chiến thuật thận trọng hơn, không phải mạo hiểm hơn. Và chú ý đến chi tiết nhiều hơn, đặc biệt là chi tiết về vị trí đứng và lựa chọn cú đánh đầu tiên.

Đây không phải lúc để thử cú đánh mới. Cú đánh mới nên được thử ở 40-0, khi cái giá của một lần thất bại thấp.

Giao bóng ở 5-5 và 6-5

Có một khác biệt tâm lý rất rõ giữa giao bóng ở 5-5 và giao bóng ở 6-5, và nó thường phá hỏng những set đấu mà người chơi đã chơi tốt.

Ở 5-5, tỷ số trung tính, và phần lớn người chơi giao bóng bình thường. Ở 6-5, bạn đang giao bóng để thắng set, và phần lớn người chơi bắt đầu căng. Họ giao bóng chậm hơn, an toàn hơn, và mắc những lỗi mà họ không mắc ở 5-5.

Cách xử lý rất cụ thể: giả lập rằng tỷ số là 0-0. Cùng nghi thức, cùng chiến thuật, cùng nhịp độ. Không thay đổi gì cả. Nếu bạn thay đổi cách chơi vì tỷ số, kết quả gần như luôn tệ hơn, vì bạn đang thay một quy trình đã được kiểm chứng bằng một quy trình chưa bao giờ được tập.

Tie-break

Tie-break là game có áp lực cao nhất trong tennis, và nó đặc biệt vì một lý do cấu trúc: không có khoảng đệm của deuce. Một lỗi kép ở tie-break có giá ngang một lỗi kép ở match point. Mọi điểm đều quan trọng gần như nhau.

Ba nguyên tắc cho tie-break. Giữ nguyên nghi thức giao bóng, không thay đổi nhịp. Chơi theo tỷ lệ thành công cao, đặc biệt ở hai điểm giao bóng đầu tiên của bạn. Và nhớ rằng ở tie-break, một break nhỏ cũng đủ, nên đừng cố thắng ba điểm một lúc.

Điều đáng nói là tie-break là nơi tỷ lệ thắng của người giao bóng giảm xuống, vì mỗi người chỉ giao hai điểm một lần. Với người có cú giao bóng tốt, đó là tin xấu. Với người có cú trả bóng tốt, đó là cơ hội.

Đọc trận đấu từ tỷ số

Tỷ số không chỉ phản ánh kết quả. Nó tiết lộ trạng thái của cả hai người, nếu bạn biết đọc.

Dẫn 3-0 đầu set có thể nghĩa là một người đang vượt trội về kỹ thuật, hoặc đang vượt trội về tâm lý. Hai nguyên nhân này cần hai cách xử lý khác nhau, và bạn phân biệt bằng cách xem những điểm sau đó có cân bằng lại không.

Deuce liên tục trong một game nghĩa là hai người ngang sức, và game đó sẽ được quyết định bởi những điểm có áp lực cao nhất. Đó là lúc bạn cần chơi theo tỷ lệ thành công cao, không phải lúc bạn cần đánh hay hơn.

Thua set đầu 0-6 hoặc 1-6 là dấu hiệu cần điều chỉnh chiến thuật trước set hai, không phải dấu hiệu cần cố gắng hơn. Nếu bạn thua sáu game liên tiếp, có một thứ đang sai về chiến thuật, và cố gắng hơn sẽ chỉ làm nó rõ hơn.

Và một dấu hiệu đáng chú ý: nếu đối thủ từng dẫn 4-0 và bây giờ là 4-4, người đang căng không phải bạn. Người đang căng là người vừa đánh mất bốn game liên tiếp. Đó là lúc tăng áp lực, không phải lúc thương họ.

Khi đang thua liên tiếp

Mọi người chơi đều trải qua những chuỗi thua điểm, và cách bạn xử lý chuỗi đó quyết định set đấu có còn sống hay không. Có năm bước, và thứ tự quan trọng.

Dừng lại và thở. Chỉ cần nhận ra rằng bạn đang ở trong một chuỗi, thay vì tiếp tục chơi trong trạng thái đó.

Đánh giá nguyên nhân. Là chiến thuật, kỹ thuật, hay tâm lý. Ba nguyên nhân này cần ba cách xử lý khác nhau, và chọn sai nguyên nhân là cách tốt nhất để chuỗi dài thêm.

Chọn một thay đổi cụ thể. Một, không phải năm. Đổi vị trí trả bóng, hoặc đổi điểm rơi cú giao bóng, hoặc đổi bài đánh. Một thứ có thể kiểm tra trong hai game.

Đặt lại tâm lý. Mỗi game mới là một game mới. Bạn không mang theo điểm số của game trước, và bạn cũng không nên mang theo cảm xúc của nó.

Đơn giản hóa. Chơi những cú đánh có tỷ lệ thành công cao, không mạo hiểm. Mục tiêu lúc này không phải thắng ba game liên tiếp, mà là thắng một điểm, rồi một điểm nữa.

Thắng trận, không cần thắng mọi điểm

Không phải mọi điểm đều đáng để chiến đấu hết mình. Biết khi nào chấp nhận thua một điểm một cách thanh thản để tiết kiệm năng lượng cho điểm sau là một dạng khôn ngoan, không phải một dạng bỏ cuộc.

Ví dụ cụ thể: bạn đang ở 40-0, bị kéo ra ngoài biên, và không có cú đánh nào có thể thắng điểm từ vị trí đó. Đừng thử cú đánh thần kỳ. Đánh một quả bóng bổng cao, sâu, trở về vị trí, và chơi điểm sau với tâm thế mới.

Bạn vừa tiết kiệm một khoản năng lượng, một khoản rủi ro, và một khoản cảm xúc. Ở 40-0, đó là một giao dịch rất tốt.

Điều ngược lại cũng đúng: có những điểm đáng chiến đấu đến cùng, và chúng thường là những điểm mà một điểm thắng thay đổi cấu trúc của cả set. Ở 0-40 trên game giao bóng của bạn, hãy chiến đấu hết mình. Ở 40-0, hãy quản lý năng lượng.

Tennis là một môn có cả toán học và tâm lý. Hiểu giá trị của từng điểm, điều chỉnh chiến lược theo tỷ số, và giữ được sự bình tĩnh ở những khoảnh khắc quyết định là khác biệt giữa một người chơi giỏi và một người chơi thực sự đáng gờm.

Chương 15 — Thích nghi trong trận

Kế hoạch nào cũng có tuổi thọ. Ở cấp 5.0, đối thủ đủ giỏi để tìm ra cách chống lại kế hoạch của bạn, thường là trong vòng một set. Từ lúc đó, trận đấu không còn là cuộc thi giữa hai bộ kỹ thuật mà là cuộc thi giữa hai khả năng thích nghi.

Sự linh hoạt chiến thuật không phải năng khiếu. Nó là một kỹ năng, và nó có thể tập như mọi kỹ năng khác. Chương này là về cách tập nó, và cách dùng nó trong khoảng thời gian ngắn nhất.

Khi nào cần đổi

Đổi chiến thuật quá sớm cũng tệ như không đổi, vì bạn sẽ không bao giờ biết kế hoạch ban đầu có hiệu quả hay không. Cần có tín hiệu rõ ràng trước khi thay đổi.

Có bốn tín hiệu đáng tin. Bạn thua ba điểm liên tiếp bằng cùng một bài đánh của đối thủ. Cùng một cú đánh của bạn hỏng hơn hai lần trong những tình huống giống nhau. Bạn có cảm giác bị kiểm soát trong loạt bóng mà không biết tại sao. Và bạn thấy đối thủ đoán trước được cú đánh của mình, thể hiện ở việc họ di chuyển trước khi bạn tiếp xúc bóng.

Tín hiệu thứ tư là tín hiệu mạnh nhất và cũng khó nhận ra nhất, vì nó đòi hỏi bạn phải nhìn đối thủ thay vì nhìn bóng. Nhưng khi bạn thấy nó, bạn đã có đủ thông tin để đổi.

Thứ tự đổi

Khi quyết định đổi, có một thứ tự đúng, và nó đi từ thay đổi dễ nhất đến thay đổi đắt nhất. Đổi sai thứ tự là cách phổ biến nhất để làm mọi thứ tệ hơn.

Bước một: đổi vị trí đứng. Đây là thay đổi dễ nhất và thường hiệu quả nhất. Lùi nửa mét khi trả bóng. Đứng gần hơn khi giao bóng. Dịch sang một bên khi đối thủ có xu hướng đánh về một phía. Không cần kỹ thuật mới, không cần tập.

Bước hai: đổi điểm rơi. Cùng cú đánh, nhắm vào chỗ khác. Đổi từ chéo sang dọc biên, từ sâu sang ngắn, từ ngoài biên sang vào người.

Bước ba: đổi nhịp và độ xoáy. Cùng cú đánh, cùng điểm rơi, nhưng nhanh hơn hoặc chậm hơn, xoáy hơn hoặc phẳng hơn.

Bước bốn: đổi cú đánh. Dùng một cú khác để xử lý cùng tình huống, ví dụ cắt bóng thay vì xoáy lên.

Bước năm: đổi cấu trúc điểm. Thay đổi toàn bộ bài đánh, ví dụ từ chơi sau vạch cuối sân sang lên lưới.

Phần lớn người chơi nhảy thẳng đến bước bốn hoặc bước năm, vì đó là những thay đổi trông có vẻ quyết liệt và thỏa mãn. Nhưng bước một và bước hai giải quyết được phần lớn vấn đề, và chúng không đòi hỏi bạn phải học gì mới giữa trận.

Đối thủ đánh xoáy nặng

Đối thủ đánh xoáy lên nặng từ vạch cuối sân là kiểu người chơi phổ biến ở cấp 5.0, và họ gây khó chịu vì bóng nảy cao và sâu, khiến bạn phải đánh từ ngang vai trở lên.

Bốn cách đối phó. Cắt bóng thấp để buộc họ phải đánh bóng thấp, vì đó là vùng họ không thích. Tiến lên lưới sau cú cắt, để buộc họ phải đánh qua người thay vì đánh loạt bóng. Chơi bóng cao và sâu hơn cả họ, đẩy họ lùi ra sau vạch cuối sân. Và đột ngột đánh phẳng, vì người đánh xoáy nặng thường mất nhịp khi bóng đến phẳng và nhanh.

Điều không nên làm là cố đánh xoáy mạnh hơn họ. Bạn đang chơi trận đấu của họ, và họ chơi trận đó giỏi hơn bạn.

Đối thủ lên lưới

Đối thủ lên lưới sau mỗi cú giao bóng là kiểu người chơi cần một cách tiếp cận khác hoàn toàn, vì bạn có ít thời gian hơn và ít không gian hơn.

Bốn lựa chọn. Trả bóng bổng qua đầu họ khi họ tiến lên, đặc biệt nếu cú đập của họ không đáng tin. Trả bóng thấp vào chân họ, vì cú vô-lê từ dưới lên không tấn công được. Trả dọc biên vào hành lang họ vừa bỏ trống khi di chuyển vào giữa. Và trả chéo ngắn để kéo họ ra khỏi đường tiến lên.

Nguyên tắc chung: khi đối thủ lên lưới, mục tiêu của bạn không phải đánh qua người họ. Mục tiêu là buộc họ phải đánh một cú vô-lê khó. Cú vô-lê khó sẽ tạo ra cú đánh tiếp theo dễ cho bạn.

Đối thủ chơi bóng bổng

Kiểu người chơi đánh bóng cao, chậm, sâu liên tục từ vạch cuối sân gây khó chịu cho rất nhiều người, vì họ lấy đi nhịp độ và không cho bạn đánh bóng ở độ cao thoải mái.

Bốn cách. Bước vào trong sân và đánh bóng trước khi nó nảy quá cao, đây là cách hiệu quả nhất. Tấn công mạnh vào những quả bóng ngắn, vì kiểu người chơi này sẽ đưa ra bóng ngắn nếu bạn kiên nhẫn đủ. Lên lưới sau một cú đánh trung tính, vì họ không có cú đánh qua người tốt. Và đánh phẳng, nhanh, để thay đổi nhịp mà họ không thích.

Điều cần tránh là tham gia vào cuộc thi bóng bổng với họ. Họ đã chơi kiểu đó lâu hơn bạn, và họ sẽ thắng cuộc thi đó.

Thời tiết và mặt sân

Điều kiện bên ngoài không phải bối cảnh. Chúng là biến số chiến thuật.

Khi có gió, hãy đánh bóng thấp hơn và xoáy hơn, vì bóng phẳng bị gió đẩy mạnh hơn. Khi có nắng, hãy chọn phía giao bóng sao cho bạn không phải nhìn lên trời, và dùng kính hoặc mũ. Khi trời nóng, hãy rút ngắn điểm.

Mặt sân thay đổi mọi quyết định. Trên sân đất nện, loạt bóng dài hơn, cần kiên nhẫn hơn, bóng bổng hiệu quả hơn, và lên lưới khó hơn. Trên sân cứng, trận đấu cân bằng hơn, giao bóng phẳng hiệu quả hơn, và lên lưới khả thi. Trên sân cỏ, lưới thống trị, cắt bóng cực kỳ hiệu quả, và loạt bóng ngắn hơn nhiều. Trong nhà, mọi thứ nhanh hơn, và bạn cần tấn công từ cú đầu tiên.

Nếu bạn chỉ chơi một loại mặt sân, hãy biết rằng đối thủ của bạn có thể đã quen với loại khác, và đó là một lợi thế bạn có thể khai thác.

Khi bị chấn thương nhẹ

Chấn thương nhẹ trong trận, như lật cổ chân hay đau tay, cần điều chỉnh chiến thuật ngay, và điều chỉnh đó phải trung thực. Cố chơi như không có gì là cách nhanh nhất để biến một chấn thương nhẹ thành một chấn thương nặng.

Nếu chân bị đau, hãy đứng gần giữa sân hơn, giảm những cú chạy rộng, và giao bóng thận trọng hơn để không phải di chuyển nhiều sau cú giao. Nếu tay bị đau, hãy giảm lực, dựa vào điểm rơi và độ xoáy, và lên lưới để kết thúc điểm nhanh. Nếu phần thân giữa bị đau, hãy tránh những động tác bùng nổ, rút ngắn động tác, và dùng nhiều cú vô-lê hơn.

Điều quan trọng là nói cho bản thân biết sự thật về tình trạng của mình, để chọn một chiến thuật phù hợp với cơ thể đang có, không phải cơ thể bạn muốn có.

Vai trò của huấn luyện viên trong chín mươi giây

Ở những giải cho phép huấn luyện, khoảng đổi sân là chín mươi giây, và cách truyền đạt trong chín mươi giây đó quyết định việc điều chỉnh có được thực hiện hay không.

Bốn nguyên tắc. Một điều chỉnh rõ ràng, không phải năm. Cụ thể đến mức có thể kiểm tra, ví dụ “giao bóng ra ngoài biên ở ô trái mỗi lần 30-40”, không phải “đánh tốt hơn”. Một từ khóa ngắn gọn với hành động, để người chơi nhớ được trong lúc chơi. Và một chút khích lệ đi kèm, vì điều chỉnh mà không có sự tự tin thì không được thực hiện.

Sai lầm phổ biến của huấn luyện viên là đưa ra quá nhiều thông tin trong chín mươi giây. Người chơi sẽ nhớ được một điều. Nếu bạn đưa năm, họ sẽ nhớ không điều nào.

Xây sự linh hoạt

Sự linh hoạt chiến thuật được xây ngoài trận đấu, không phải trong trận. Bốn cách.

Tập nhiều bài, không chỉ bài ưa thích. Người chỉ tập một bài sẽ chỉ có một câu trả lời. Bài tập theo tình huống, trong đó huấn luyện viên đặt ra những tình cảnh cụ thể và yêu cầu một cách xử lý cụ thể. Xem lại trận đấu để xác định những thời điểm bạn lẽ ra phải đổi mà không đổi. Và xem những trận chuyên nghiệp, nhưng xem để ý cách họ đổi, không phải để ý những cú đánh đẹp.

Điều cuối cùng, và cũng là điều quan trọng nhất: hãy chấp nhận rằng đổi chiến thuật là một phần bình thường của trận đấu, không phải một dấu hiệu rằng kế hoạch ban đầu của bạn sai. Người chơi giỏi không phải người có kế hoạch đúng. Họ là người có nhiều kế hoạch, và biết khi nào dùng cái nào.

Chương 16 — Cú thuận tay

Với phần lớn người chơi 5.0, cú thuận tay là vũ khí tấn công chính. Đó cũng là cú đánh họ đầu tư nhiều thời gian nhất, và đôi khi là cú đánh duy nhất họ thực sự tin.

Nhưng tin vào một cú đánh và dùng được nó đúng lúc là hai việc khác nhau. Chương này không nói về việc làm cú thuận tay mạnh hơn. Nó nói về việc biến cú thuận tay thành một công cụ có nhiều chế độ, để bạn có thể chọn chế độ phù hợp với tình huống thay vì dùng cùng một cú cho mọi tình huống.

Tiêu chuẩn ở cấp 5.0

Cú thuận tay ở cấp 5.0 cần bốn phẩm chất, và không phẩm chất nào là sức mạnh.

Thứ nhất là xoáy lên ổn định có độ sâu. Thứ hai là khả năng làm phẳng bóng khi cần tấn công. Thứ ba là hai biến thể góc: chéo ngược và chéo cùng. Thứ tư là đủ tốc độ để buộc đối thủ phải phòng thủ.

Điều đáng chú ý là không có yêu cầu nào về việc đánh đẹp. Một cú thuận tay trông bình thường nhưng đáp ứng bốn điều trên sẽ thắng nhiều điểm hơn một cú thuận tay đẹp chỉ có tốc độ. Ở cấp này, sự đáng tin và sự linh hoạt quan trọng hơn về ngoài.

Grip

Không có grip tốt nhất. Có grip phù hợp với kiểu chơi, và có grip phù hợp với quỹ thời gian bạn có.

Grip Semi-Western là grip phổ biến nhất ở cấp 5.0, vì nó cân bằng giữa khả năng tạo xoáy và khả năng xử lý bóng thấp. Nó cho phép bạn đánh xoáy nặng nhưng vẫn đánh phẳng được khi cần. Grip Eastern cho bóng phẳng tự nhiên hơn và phù hợp với người thích đánh thẳng, nhưng khó tạo xoáy và khó xử lý bóng cao. Grip Western tạo xoáy rất nặng nhưng gặp khó khăn với bóng thấp và bóng ngắn.

Nếu bạn đã chơi mười năm với một grip, đừng đổi. Chi phí chuyển đổi lớn hơn lợi ích, và ở cấp này, sự quen thuộc có giá trị hơn sự tối ưu. Hãy phát triển grip bạn đang có đến mức tốt nhất có thể, thay vì đi tìm grip của người khác.

Chuẩn bị vợt

Đưa vợt ra sau sớm là khác biệt lớn nhất giữa một người chơi 5.0 và một người 4.5, và nó là khác biệt về thời điểm chứ không phải về biên độ.

Người chơi 4.5 đưa vợt ra sau khi bóng đã qua lưới. Người chơi 5.0 đưa vợt ra sau khi bóng vừa rời vợt đối thủ. Khoảng cách giữa hai thời điểm này là khoảng nửa giây, và nửa giây là toàn bộ sự khác biệt giữa một cú đánh thoải mái và một cú đánh phải vội.

Điều này không đòi hỏi bạn phải nhanh hơn. Nó đòi hỏi bạn phải quyết định sớm hơn. Và quyết định sớm hơn chỉ có thể thực hiện nếu bạn đọc được cú đánh của đối thủ từ trước, tức là nếu bạn

đang ở trong vòng lặp quét và định thay vì chỉ phản ứng.

Điểm tiếp xúc và chuỗi lực

Điểm tiếp xúc tốt nằm ở phía trước cơ thể, trong vùng từ ngang eo đến cao hơn một chút, với cánh tay hơi cong. Đây là vùng mà cơ thể có nhiều lực nhất và nhiều kiểm soát nhất.

Lực trong cú thuận tay đến từ một chuỗi, và chuỗi này phải đi theo đúng thứ tự: đẩy từ chân, xoay hông, xoay vai, tăng tốc cánh tay, để đầu vợt trở lại, rồi tiếp xúc. Mỗi mắt xích phải nối tiếp mắt xích trước, không được nhảy cóc.

Khi người chơi đánh bóng chỉ bằng tay, họ đang bỏ qua bốn mắt xích đầu. Bóng vẫn đi, nhưng cú đánh đó cần nhiều nỗ lực hơn và kém ổn định hơn dưới áp lực. Đó là lý do những người đánh bóng bằng tay thường chơi tốt trong buổi tập và sa sút trong trận.

Đầu vợt trở lại là mắt xích bị hiểu sai nhiều nhất. Nó không phải một động tác chủ động, mà là kết quả của việc tăng tốc cánh tay trong khi vợt vẫn còn ở phía sau. Nếu bạn cố làm nó, bạn sẽ làm hỏng nhịp.

Thuận tay chéo ngược

Đây là cú đánh đặc trưng của người chơi 5.0. Bạn bước vòng qua bên trái bằng chân phải, rồi đánh cú thuận tay chéo vào cú trái tay của đối thủ. Kết quả là bạn dùng cú đánh mạnh nhất của mình vào cú đánh yếu nhất của họ, từ một góc khó chịu.

Chuỗi động tác có năm phần. Nhận ra bóng đến bên trái từ sớm. Bước vòng qua bằng chân phải. Chuyển sang tư thế mở. Tiếp xúc bóng ở phía trước. Và kết thúc cao.

Thời điểm là yếu tố quyết định. Bước vòng qua quá muộn nghĩa là bạn phải vung vợt, và một cú thuận tay vợt từ vị trí xấu tệ hơn nhiều so với một cú trái tay bình thường. Quy tắc thực tế: nếu bóng đến nhanh và sâu, hãy đánh trái tay. Nếu bóng đến chậm hơn và nằm trong tầm, hãy bước vòng qua.

Thuận tay chéo cùng

Cú này cũng bắt đầu bằng việc bước vòng qua, nhưng bóng đi dọc biên vào cú thuận tay của đối thủ. Rủi ro cao hơn vì đường đi ngắn hơn và lưới cao hơn, nhưng phần thưởng lớn vì đối thủ không chờ nó.

Giá trị của cú này nằm ở sự bất ngờ, và sự bất ngờ chỉ tồn tại nếu bạn không dùng nó quá thường xuyên. Nếu bạn đánh chéo cùng ba lần trong một set, nó trở thành một phần trong kế hoạch của đối thủ. Nếu bạn đánh nó một lần sau khi đã đánh chéo ngược mười lần, nó là một cú đánh mà họ không thể đoán.

Cú phẳng

Cú thuận tay phẳng là cú kết thúc điểm: ít xoáy, nhiều tốc độ, quỹ đạo thấp. Dùng khi bạn có bóng ngắn, vị trí tốt, và cần một cú winner.

Nó cũng là cú rủi ro nhất trong chương này, vì biên qua lưới nhỏ hơn nhiều so với cú xoáy. Chỉ dùng khi điểm tiếp xúc hoàn hảo và vị trí lý tưởng. Không đánh phẳng khi đang vội, khi đang mất thăng bằng, hoặc khi bóng đến quá cao.

Một nguyên tắc hữu ích: nếu bạn phải tự hỏi có nên đánh phẳng không, câu trả lời là không. Cú đánh phẳng đúng là cú đánh bạn không cần suy nghĩ, vì tình huống đã quá rõ.

Cú thuận tay khi đang chạy

Khi phải chạy ra ngoài biên để đánh thuận tay, kỹ thuật thay đổi. Luôn dùng tư thế mở. Dùng lực xoay thay vì lực bước tới. Nhắm chéo sân vì đó là mục tiêu lớn hơn, đặc biệt khi bạn đã bị đuổi xa.

Cú thuận tay dọc biên khi đang chạy là một trong những cú đánh đẹp nhất trong tennis, và nó chỉ nên được đánh khi bạn đang ở một vị trí chạy thoải mái, không phải khi đã bị đuổi hết tầm. Sự khác biệt giữa hai tình huống đó rất nhỏ khi đang chơi, và rất lớn trên bảng điểm.

Ổn định dưới áp lực

Cú thuận tay hông dưới áp lực không phải vì kỹ thuật kém. Nó hỏng vì ba lý do tâm lý, và cả ba đều có cách xử lý cụ thể.

Lý do thứ nhất là mục tiêu quá tham. Hãy đơn giản hóa mục tiêu: nhắm chéo sân, không nhắm góc. Lý do thứ hai là sự chú ý bị dời sang kết quả thay vì điểm tiếp xúc. Hãy tập trung vào một từ duy nhất: phía trước. Lý do thứ ba là cơ thể bị căng, và cách xử lý là thở ra trước khi đánh.

Và một nguyên tắc quan trọng hơn cả ba: không thay đổi kỹ thuật giữa trận. Sự ổn định có giá trị hơn sự điều chỉnh. Nếu cú thuận tay của bạn đang hỏng ở set hai, đừng sửa động tác. Hãy sửa mục tiêu và sửa lựa chọn.

Bài tập

Năm bài, và chúng nên được tập dưới điều kiện có áp lực, vì đó là điều kiện bạn cần.

Bài chéo ngược: người đưa bóng đưa về bên trái, bạn bước vòng qua và đánh chéo ngược. Hai mươi lần, nhắm vào độ sâu và hướng ổn định.

Bài chuyển sang phẳng: khởi động bằng xoáy lên, rồi chuyển sang đánh phẳng trên bóng ngắn. Mười lăm lần chuyển đổi. Bài này dạy bạn chuyển chế độ, thứ mà nhiều người chơi không làm được vì họ chỉ có một chế độ.

Bài chéo rồi dọc: ba quả chéo xoáy, rồi một quả dọc biên kết thúc. Mười lăm chuỗi. Bài này dạy cấu trúc điểm bằng chính cú thuận tay của bạn.

Bài dưới áp lực: bạn ở tỷ số 30-40 và phải đánh một cú thuận tay vào mục tiêu. Hai mươi lần, ghi lại tỷ lệ thành công.

Bài chạy: đưa bóng ra xa, bạn chạy và đánh thuận tay, tăng dần độ khó. Bài này dạy kỹ thuật trong điều kiện bất lợi, và đó là điều kiện thật của trận đấu.

Cú thuận tay ở cấp 5.0 cần sự đáng tin, sự linh hoạt và khả năng tấn công. Bốn chế độ, gồm chéo ngược, chéo cùng, phẳng và chạy, phải đều nằm trong tầm kiểm soát. Và cách duy nhất để đảm bảo cú đánh đó hoạt động khi nó thực sự quan trọng là tập nó trong điều kiện có áp lực.

Chương 17 — Cú trái tay

Cú trái tay là điểm yếu phổ biến nhất ở cấp 5.0. Điều này gần như là một quy luật của môn thể thao: hầu hết người chơi thuận tay phải, nên hầu hết người chơi đánh cú thuận tay nhiều hơn, nên cú trái tay kém hơn. Đối thủ của bạn biết điều đó, và họ sẽ đánh vào đó.

Tin tốt là cú trái tay ở cấp 5.0 không cản trở thành một vũ khí. Nó chỉ cần không trở thành một mục tiêu rõ ràng. Đó là một tiêu chuẩn thấp hơn nhiều, và nó hoàn toàn đạt được.

Một tay hay hai tay

Không có cú trái tay nào tốt hơn về mặt tuyệt đối. Có cú phù hợp với cơ thể bạn, và có cú bạn đã cam kết trong nhiều năm.

Trái tay hai tay mạnh hơn ở bóng cao và ổn định hơn trong loạt bóng dài, vì hai tay cho phép bạn đỡ bóng bằng cả hai bên. Trái tay một tay có tầm với dài hơn, đẹp hơn ở bóng thấp, và cho phép cắt bóng tự nhiên hơn, nhưng yếu hơn ở bóng cao ngang vai.

Nếu bạn đã chơi một kiểu trong nhiều năm, hãy phát triển nó đến mức tốt nhất có thể. Chuyển đổi ở cấp 5.0 là một khoản đầu tư hai năm với kết quả không chắc chắn. Hãy dành hai năm đó để làm cho cú trái tay hiện tại không còn là điểm yếu, và bạn sẽ có kết quả tốt hơn.

Bóng cao: điểm yếu phổ biến nhất

Nếu có một cú đánh duy nhất khiến người chơi 5.0 mất điểm nhiều nhất, đó là bóng cao vào trái tay. Đối thủ biết điều này, nên họ đánh xoáy lên vào đó, và bạn thấy mình phải đánh từ ngang vai trở lên trong khi cơ thể không được thiết kế cho việc đó.

Có bốn cách xử lý, và cách đúng phụ thuộc vào kiểu trái tay của bạn.

Với trái tay hai tay, hãy tiếp xúc bóng ở vị trí cao, dùng tay không thuận để đỡ, và đẩy xuyên qua bóng. Đây là lợi thế thật của trái tay hai tay, và nó đáng được tập riêng.

Với trái tay một tay, hãy đánh bóng sớm trước khi nó nảy quá cao, hoặc dùng cắt bóng. Cắt bóng là câu trả lời thực dụng nhất cho bóng cao, vì nó không đòi hỏi bạn phải tạo lực từ một vị trí không thuận lợi.

Cách thứ ba là bộ chân: di chuyển để đưa bóng về độ cao thoải mái thay vì chấp nhận độ cao bóng đến. Lùi lại để bóng rơi xuống, hoặc tiến lên để đánh trước khi bóng nảy cao.

Cách thứ tư là đổi grip cho bóng cao, cụ thể là dùng grip Semi-Western với trái tay hai tay. Đây là thay đổi nhỏ nhưng có tác dụng rõ rệt với một số người chơi.

Cắt trái tay

Cắt trái tay ở cấp 5.0 phải được dùng như một công cụ chiến thuật, không phải một cách sống sót. Đây là sự khác biệt quan trọng, vì người chơi thường chỉ dùng cắt bóng khi bị dồn, và vì thế cắt bóng trở thành dấu hiệu của sự yếu thế.

Một quả cắt sâu, thấp, vào trái tay đối thủ là một cú đánh tấn công. Nó buộc đối thủ phải đánh từ dưới lên, và nó lấy đi nhịp độ của họ. Một quả cắt thấp vào chân một người đang tiến lên lưới là một trong những cú đánh hiệu quả nhất trong tennis.

Vì thế, hãy dùng cắt bóng trong hai tình huống nữa, không chỉ khi bị dồn: khi bạn muốn đổi nhịp, và khi bạn muốn tiến lên lưới. Cắt bóng rồi lên lưới là một trong những bài đánh cổ điển và đáng tin nhất ở cấp này.

Chéo sân là cú chủ đạo

Cú trái tay chéo sân là cú đánh chủ đạo trong loạt bóng, vì nó có biên an toàn lớn nhất: đường chéo dài nhất và phần lưới thấp nhất. Đây là cú đánh bạn sẽ thực hiện nhiều hơn bất kỳ cú nào khác trong trận, nên nó đáng được tập nhiều hơn bất kỳ cú nào khác.

Điều cần kiểm soát ở cú này là ba biến số: độ xoáy, tốc độ và độ sâu. Người chơi 5.0 giỏi có thể giữ nguyên một biến và thay đổi hai biến còn lại, tạo ra sự khác biệt mà đối thủ không đọc được. Người chơi kém hơn thay đổi cả ba cùng lúc, và kết quả là mất kiểm soát.

Cú chéo sân xoáy nặng đi vào trái tay đối thủ là cú đánh nền của phần lớn loạt bóng ở cấp này. Cú chéo sân phẳng đi nhanh hơn nhưng rủi ro hơn. Hãy chọn theo tình huống, không theo sở thích.

Dọc biên

Cú trái tay dọc biên là cú khó nhất nhưng cũng là cú có phần thưởng lớn nhất từ vạch cuối sân. Bóng đi qua phần lưới cao hơn và vào một mục tiêu nhỏ hơn, nên biên an toàn nhỏ hơn nhiều so với cú chéo.

Bốn yếu tố của một cú dọc biên tốt. Chuẩn bị vợt sớm. Tư thế trung tính. Tiếp xúc ở phía trước. Và đẩy xuyên qua bóng với đà tiến về phía trước.

Cú này hiệu quả nhất sau một loạt bóng chéo sân, khi đối thủ đã nghiêng về phía chéo. Đó là thời điểm họ đã cam kết, và đó là lúc cú dọc biên có giá trị cao nhất.

Cú lên lưới trái tay

Cú lên lưới trái tay cần sự đáng tin hơn là sức mạnh, vì nó là cú đặt bóng để bạn tiến lên. Ba lựa chọn, theo thứ tự độ ổn định.

Cắt bóng thấp dọc biên là lựa chọn ổn định nhất, vì bóng nảy thấp khiến cú đánh qua người của đối thủ khó hơn. Đánh chéo sân là lựa chọn thứ hai, kém ổn định hơn nhưng vẫn an toàn. Và đánh dọc biên là lựa chọn thứ ba, chỉ dùng khi kỹ thuật của bạn cho phép.

Với phần lớn người chơi 5.0, cắt bóng thấp dọc biên là cú lên lưới trái tay tốt nhất. Nó không đẹp, nhưng nó đưa bạn lên lưới với một quả bóng khó chịu, và đó là mục đích của cú đánh này.

Dưới áp lực

Cú trái tay hông dưới áp lực vì ba lý do, và cả ba đều có thể xử lý. Nó dùng ít chuyển động xoay tự nhiên hơn cú thuận tay, nên nó cần nhiều kỹ thuật hơn để ổn định. Nó được tập ít hơn dưới điều kiện căng thẳng. Và nó thường là bên yếu hơn, nên nó nhận nhiều bóng hơn trong những lúc khó.

nhất.

Cách tập rất cụ thể: tạo ra áp lực trong buổi tập. Đặt người tập ở tỷ số breakpoint và yêu cầu đánh trái tay chéo sân sâu trong bảy mươi phần trăm số lần. Ghi lại, và cải thiện so với chính mình. Đây là cách duy nhất để cú trái tay học được rằng áp lực không phải một lý do để hỏng.

Tâm lý với cú trái tay

Nhiều người chơi có một thái độ tiêu cực với cú trái tay, và thái độ đó tự nó trở thành một phần của vấn đề. Khi bạn tin rằng cú trái tay của mình yếu, bạn sẽ đánh nó một cách phòng thủ, và cú đánh phòng thủ thì yếu thật.

Cách thay đổi không phải là tự thuyết phục rằng nó mạnh. Cách thay đổi là định nghĩa lại: cú trái tay của tôi là một kỹ năng đang phát triển, không phải một điểm yếu vĩnh viễn. Rồi đặt ra một mục tiêu cụ thể và đo được: tháng này tôi sẽ tăng độ chính xác cú trái tay dọc biên từ bốn mươi phần trăm lên năm mươi lăm phần trăm.

Mục tiêu cụ thể thì cải thiện được. Một thái độ chung chung thì không.

Bài tập

Năm bài, và bài đầu tiên là bài quan trọng nhất.

Bài ổn định chéo sân: năm mươi quả trái tay chéo sân liên tiếp, bóng phải rơi qua vạch giao bóng và trong sân. Đếm chuỗi dài nhất. Bài này xây nền.

Bài dọc biên: từ giữa sân, đánh trái tay dọc biên vào mục tiêu, tăng dần độ khó bằng cách bắt đầu từ vị trí rộng hơn.

Bài bóng cao: đưa bóng ở độ cao ngang vai vào trái tay, tập kiểm soát hướng. Đây là bài tập trực tiếp cho điểm yếu phổ biến nhất.

Bài lên lưới: bóng ngắn vào bên trái, cắt bóng lên lưới dọc biên, tiến lên, đánh vô-lê. Bài này nối ba kỹ năng thành một chuỗi.

Bài áp lực: ở tỷ số 30-40, đánh trái tay chéo sân dưới áp lực. Hai mươi lần, ghi lại tỷ lệ thành công.

Cú trái tay ở cấp 5.0 không cản trở nên ngoạn mục. Nó cần đáng tin, cần sâu, và cần đủ linh hoạt để không trở thành một mục tiêu rõ ràng. Cắt bóng, chéo sân và lên lưới đều phải đủ tốt. Cú dọc biên là phần thưởng khi có cơ hội. Đó là một tiêu chuẩn hoàn toàn trong tầm với, và nó thay đổi rất nhiều trận đấu.

Chương 18 — Ngày thi đấu và giải đấu

Thi đấu giải là một môi trường khác hẳn buổi tập. Không chỉ vì áp lực, mà vì mọi thứ xung quanh trận đấu cũng trở thành một phần của kết quả: giờ thi đấu thay đổi, sân lạ, bóng lạ, khán giả, trọng tài, và đôi khi ba trận trong một ngày.

Những người chơi giỏi ở giải không phải những người có kỹ thuật tốt nhất. Họ là những người quản lý được tất cả những thứ không liên quan đến kỹ thuật.

Chuẩn bị theo tuần

Chuẩn bị cho một giải đấu bắt đầu từ trước giải, không phải buổi sáng hôm thi đấu. Và nó có một thứ tự hợp lý.

Trước giải khoảng hai tuần, hãy xác định một hoặc hai điểm cụ thể cần cải thiện, không phải năm. Trước giải một tuần, hãy giảm khối lượng tập và tăng chất lượng: ít buổi hơn, ngắn hơn, nhưng có mục tiêu rõ ràng. Trước giải hai ngày, hãy tập nhẹ, tập giao bóng và trả bóng, và không thử bất cứ điều gì mới. Và trước giải một ngày, hãy nghỉ, kiểm tra dụng cụ, và xem lại kế hoạch.

Điều cần tránh nhất là tuần cuối cùng tập nặng để cảm thấy yên tâm. Đó là cách phổ biến nhất để bước vào giải với cơ thể mệt và đầu óc chưa sẵn sàng.

Khởi động trước trận

Khởi động trước trận là một nghi thức, và nó nên được làm giống nhau mỗi lần, vì sự quen thuộc tự nó có tác dụng tâm lý.

Bốn phần, theo thứ tự. Mười lăm đến hai mươi phút khởi động thể chất: chạy nhẹ, giãn cơ động, bài tập bộ chân. Mười đến mười lăm phút khởi động với bóng: đánh từ vạch cuối sân, loạt bóng, bóng lên lưới. Năm đến mười phút theo trận: tập giao bóng và trả bóng, vì đó là hai cú đánh quyết định phần lớn điểm số. Và hai đến ba phút chuẩn bị tâm lý: thở, hình dung, xem lại kế hoạch.

Phần cuối thường bị bỏ qua vì người ta nghĩ mình không có thời gian. Nhưng hai phút đó là hai phút có tỷ lệ lợi nhuận cao nhất trong toàn bộ quá trình khởi động.

Do thám đối thủ

Khi bạn biết trước đối thủ là ai, việc do thám là một khoản đầu tư tốt. Bốn nguồn thông tin, theo thứ tự giá trị.

Video là nguồn tốt nhất nếu có, và ngày nay thường có. Xem hai hoặc ba trận, nhưng đừng xem để giải trí; hãy xem để tìm hai thứ: cú nào của họ ổn định, và cú nào của họ lung lay. Nói chuyện với người đã từng đấu với họ là nguồn thứ hai, và thường hữu ích hơn video vì nó cho bạn biết cảm giác khi đối diện họ. Xem buổi khởi động của họ là nguồn thứ ba, và đây là nguồn bị bỏ qua nhiều nhất: mười phút khởi động tiết lộ rất nhiều. Và ghi lại vài cú giao bóng đầu tiên của họ, vì những cú đầu tiên thường tiết lộ xu hướng.

Nhiều trận trong một ngày

Giải phong trào thường có hai hoặc ba trận trong một ngày, và việc quản lý giữa các trận quan trọng ngang với việc chơi trận.

Bốn việc, và việc thứ hai là việc khó nhất. Hồi phục thể chất giữa các trận: ăn, giãn cơ, và thả lỏng nhẹ. Đặt lại tâm lý: quên hoàn toàn trận trước trước khi bắt đầu trận sau, dù bạn vừa thắng hay vừa thua. Điều chỉnh chiến thuật: đối thủ mới nghĩa là kế hoạch mới, không dùng lại kế hoạch cũ. Và đánh giá thể trạng một cách trung thực: nếu có nguy cơ chấn thương thật, đừng chơi xuyên qua nó.

Điểm cuối cùng là điểm khó nhất vì nó đòi hỏi bạn phải trung thực với chính mình trong lúc đang muốn thi đấu. Một chấn thương nhẹ được nghỉ hai tuần. Một chấn thương nhẹ bị chơi xuyên qua có thể là sáu tháng.

Lo lắng trước trận lớn

Lo lắng trước một trận lớn là chuyện tốt, nếu nó được quản lý đúng. Adrenaline cải thiện thời gian phản ứng và sự tập trung, miễn là nó không vượt qua ngưỡng khiến tay bạn cứng lại.

Bốn kỹ thuật có tác dụng thật. Thư giãn cơ tiến triển: căng một nhóm cơ trong năm giây rồi thả ra, đi từ bàn chân lên đến mặt. Thở bốn-bảy-tám: hít vào bốn giây, giữ bảy giây, thở ra tám giây, lặp lại bốn lần. Một câu tự nói đã chuẩn bị trước, ngắn và cụ thể, không phải một bài diễn văn. Và một từ khóa tập trung, riêng của bạn, để quay lại khi đầu óc lang thang.

Khi trọng tài gọi sai

Những pha gọi bóng sai và những quyết định đáng ngờ là một phần của môn thể thao này, và phản ứng của bạn phải mang tính chiến lược, không phải cảm xúc.

Bốn nguyên tắc. Bỏ qua những pha gọi sai của đối thủ, vì tức giận tiêu tốn năng lượng của bạn chứ không phải của họ. Chỉ phản đối khi bạn chắc chắn, và khi có công nghệ hỗ trợ. Giữ sự điềm tĩnh, vì người chơi điềm tĩnh thắng nhiều hơn, đây không phải một câu nói suông mà là một quan sát lặp lại. Và bước vào điểm tiếp theo với một đầu óc sạch hoàn toàn.

Điều đáng nói là những pha gọi sai thường gây hại nhiều hơn giá trị thật của chúng, vì chúng ta phản ứng với cảm giác bất công chứ không phải với một điểm số.

Quản lý dụng cụ

Vấn đề dụng cụ trong giải phải được xử lý như một phần của kế hoạch, không phải như một sự cố.

Mang ít nhất ba vợt giống nhau, cùng căng dây. Căng dây lại bốn mươi tám giờ trước trận, vì dây mới cần thời gian ổn định. Mang giày đã được thử trong trận, không mang giày mới vào giải. Và mang đủ phụ tùng: cán vợt, chống rung, khăn, chống nắng, thức ăn năng lượng.

Đây là những việc nhỏ, nhưng một sợi dây đứt ở set thứ ba mà không có vợt dự phòng là một trận thua không liên quan gì đến tennis.

Hồi phục sau trận

Hồi phục sau trận quan trọng hơn người ta thường nghĩ, đặc biệt khi có nhiều trận trong vài ngày.

Năm bước. Thả lỏng mười đến mười lăm phút với vận động nhẹ, không dừng đột ngột. Ăn protein cùng tinh bột trong vòng ba mươi phút. Chườm lạnh vào những vùng bị đau. Giãn cơ toàn thân hai mươi phút. Và một lần xem lại ngắn, rồi tắt hẳn.

Bước cuối cùng là bước quan trọng nhất về mặt tâm lý. Xem lại ngắn để học một điều, rồi đóng lại. Mang trận đấu về nhà và nghĩ về nó cả đêm không giúp bạn chơi tốt hơn vào ngày mai.

Học từ giải đấu

Mỗi giải đấu là một cơ hội học, nhưng chỉ khi bạn xem lại có cấu trúc. Năm câu hỏi, trả lời trong vòng hai ngày sau giải.

Những bài đánh nào hiệu quả và những bài nào không. Thể lực của bạn giữ được đến đâu qua nhiều trận. Tâm lý của bạn thế nào ở những điểm quan trọng. Có vấn đề gì về dụng cụ hoặc hậu cần. Và ba điều cụ thể bạn sẽ cải thiện trước giải tiếp theo.

Ba điều, không phải mười. Ba điều cụ thể thì làm được; mười điều chung chung thì không.

Xây kinh nghiệm thi đấu

Kinh nghiệm thi đấu tích lũy, và nó tích lũy nhanh hơn ở người chơi thường xuyên thi đấu. Hai nguyên tắc.

Chơi ít nhất một giải mỗi bốn đến sáu tuần để duy trì khả năng cạnh tranh. Và trộn lẫn các cấp độ: chơi một số giải mà bạn là người yếu hơn để học, và một số giải mà bạn là người mạnh hơn để học cách thắng. Hai loại này xây hai kỹ năng khác nhau, và người chỉ chơi một loại sẽ thiếu một nửa.

Thành công ở giải đấu là sự kết hợp của kế hoạch tốt, thể trạng sẵn sàng, bản lĩnh tâm lý và quản lý hậu cần. Mỗi yếu tố đều đóng góp, và xem nhẹ một yếu tố có thể làm hỏng cả một giải đấu mà kỹ thuật của bạn hoàn toàn xứng đáng để thắng.

Chương 19 — Chiến thuật nâng cao

Những gì trong chương này không thay thế nền tảng. Chúng nằm trên nền tảng. Nếu cú giao bóng của bạn chưa ổn định và bộ chân chưa đủ, những chiến thuật này sẽ không cứu bạn. Nhưng khi nền tảng đã có, chúng là thứ phân biệt một người chơi tốt với một người chơi mà không ai muốn gặp ở vòng trong.

Tất cả những gì dưới đây đều hợp pháp. Không có mách khéo nào trong chương này. Chỉ có những cách sử dụng thông tin và nhịp độ tốt hơn đối thủ.

Đánh lừa

Đánh lừa trong tennis không phải gian lận. Đó là nghệ thuật che giấu ý đồ, và nó hợp pháp ở mọi cấp độ. Mục đích của nó không phải khiến đối thủ bối rối, mà khiến họ cam kết sớm và cam kết sai.

Có ba cấp độ đánh lừa. Cấp thấp nhất là giữ nguyên động tác chuẩn bị cho nhiều loại bóng khác nhau, như đã nói ở chương về cắt bóng và bỏ nhỏ. Cấp thứ hai là thay đổi hướng nhìn: nhìn về một phía và đánh về phía kia. Cấp thứ ba là thay đổi nhịp độ của động tác: chuẩn bị chậm rồi tăng tốc đột ngột, hoặc ngược lại.

Cấp thứ ba là cấp mạnh nhất và cũng khó nhất, vì nó đòi hỏi bạn kiểm soát được nhịp của chính mình dưới áp lực. Nhưng khi làm được, nó tạo ra sự bất ngờ mà đối thủ không thể đọc từ tư thế.

Góc cực hẹp

Góc cực hẹp là những cú đánh chéo sân ngắn và những cú chéo ngược có góc rất lớn. Đây là những cú đánh ngoạn mục nhất và khó nhất ở cấp 5.0, và chúng có một điều kiện sử dụng rất rõ ràng.

Chúng chỉ hiệu quả khi đối thủ đã ở sai vị trí. Nếu bạn đánh một góc cực hẹp vào một người đang đứng giữa sân, bạn vừa đánh một cú rủi ro cao với phần thưởng thấp. Nếu bạn đánh nó vào một người vừa bị kéo ra ngoài biên, nó là một cú kết thúc điểm.

Vì thế, hãy coi góc cực hẹp là bước cuối của một chuỗi, không phải bước đầu. Và hãy nhớ rằng cú đánh này đòi hỏi điểm tiếp xúc rất tốt, nên nó không phù hợp với những tình huống phải với.

Đấu trí hợp pháp

Có một tầng thi đấu nằm ngoài kỹ thuật, và nó hợp pháp. Đó là cách bạn hiện diện trên sân và cách bạn tác động đến trạng thái tâm lý của đối thủ, không bằng lời nói mà bằng hành vi.

Năm điều, và tất cả đều nằm trong luật. Thắng game đầu một cách tự tin, vì game đầu đặt ra giọng điệu cho cả trận. Đặt lại nhanh sau lỗi, để đối thủ không thấy dấu hiệu suy sụp. Giữ ngôn ngữ cơ thể tích cực và thẳng, không phải để giả vờ mà để không tặng đối thủ thông tin. Dùng đủ thời gian giữa các điểm, vì nhịp độ là một phần của trận đấu. Và ăn mừng có kiểm soát sau những điểm lớn, đủ để đối thủ thấy, không đủ để họ có cơ.

Điều cần tránh là bất kỳ hành vi nào nhằm gây khó chịu có chủ đích. Không chỉ vì nó không đúng, mà vì nó tiêu tốn sự chú ý của bạn vào một việc không phải là quả bóng.

Phá nhịp đối thủ

Khi đối thủ đã vào guồng và đang kiểm soát loạt bóng, bạn cần phá nhịp. Đây là một trong những kỹ năng có giá trị nhất trong chương này, vì nó biến một set đang trôi khỏi tầm tay thành một set có thể chơi lại.

Năm cách, và chúng nên được dùng theo thứ tự từ ít rủi ro đến nhiều rủi ro. Thay đổi nhịp độ rõ rệt: một quả bóng bổng rất chậm sau một loạt bóng nhanh. Đánh bóng sớm, để lấy đi thời gian của họ. Lên lưới sau một cú đánh trung tính, buộc họ phải đánh qua người. Đổi độ xoáy: cắt bóng sau một loạt bóng xoáy lên. Và đổi hướng: dọc biên sau ba quả chéo.

Hai cách đầu dễ nhất vì chúng không đòi hỏi cú đánh mới. Hãy bắt đầu từ đó.

Chơi trong gió

Gió là điều kiện phức tạp nhất trong tennis, và lợi thế thuộc về người thích nghi tốt hơn. Điều quan trọng là hiểu vật lý của nó, vì trực giác thường sai.

Khi đánh ngược gió, bóng bị gió làm chậm và rơi xuống sớm hơn. Điều đó có nghĩa là bạn có thể đánh mạnh hơn và phẳng hơn mà bóng vẫn vào sân. Nhiều người chơi làm ngược lại, đánh nhẹ hơn, và bỏ lỡ một lợi thế miễn phí.

Khi đánh xuôi gió, bóng bay xa hơn. Hãy tăng độ xoáy để bóng rơi xuống trong sân, và giảm lực. Đánh phẳng khi xuôi gió là cách nhanh nhất để bóng đi dài.

Khi gió ngang, hãy nhắm vào phía có gió, để gió đẩy bóng trở lại trong sân. Và hãy nhớ rằng khi đánh ngược gió, việc lên lưới dễ hơn, còn khi xuôi gió, nguy cơ bị bóng bổng qua đầu cao hơn nhiều.

Giao bóng hai như vũ khí

Cú giao bóng hai thường được dùng như một cú phòng thủ. Ở cấp cao hơn, nó được dùng như một vũ khí, và điều đó thay đổi cách đối thủ phải chuẩn bị.

Ba cách dùng. Giao bóng hai xoáy lên vào điểm yếu của đối thủ rồi tiến lên ngay, tạo thành một bài đánh tấn công. Giao bóng hai vào người để làm họ không đuổi được tay, rồi tiến lên, rút ngắn điểm. Và thay đổi tốc độ cùng điểm rơi của giao bóng hai để đối thủ không thể đứng chờ và tấn công.

Điều quan trọng là đối thủ phải biết rằng cú giao bóng hai của bạn không phải một món quà. Khi họ biết điều đó, họ phải chuẩn bị cho hai khả năng thay vì một, và mỗi sự chuẩn bị thêm là một chút do dự.

Buộc đối thủ mắc lỗi

Ở cấp 5.0, nhiều điểm được thắng bởi lỗi của đối thủ hơn là bởi cú winner. Đây không phải một tin xấu. Đó là một chiến lược, và nó đáng được dùng có chủ đích.

Bốn cách buộc lỗi. Đánh bóng sâu liên tục để giữ đối thủ trong thế phòng thủ, vì lỗi sẽ đến. Tạo góc rộng để buộc họ phải tiếp xúc bóng ở vị trí không thoải mái. Thay đổi chất bóng để làm họ mất nhịp. Và tăng áp lực ở những điểm quan trọng, vì áp lực tạo ra lỗi tâm lý.

Điều này đòi hỏi một sự kiên nhẫn mà nhiều người chơi 5.0 không có. Họ muốn kết thúc điểm, và trong lúc muốn kết thúc, họ tặng điểm.

Bóng bóng tấn công

Bóng bóng xoáy lên tấn công là một trong những cú đánh đẹp nhất ở cấp 5.0, và nó đẹp vì nó là một cú tấn công trá hình thành một cú phòng thủ.

Cách thực hiện: giả vờ như bạn sẽ đánh một cú qua người, rồi vung vợt lên mạnh và để bóng đi cao, sâu, xoáy. Bóng rơi xuống ở cuối sân và nảy ra xa, khiến đối thủ phải chạy về.

Nó hiệu quả trong ba tình huống: khi đối thủ chờ một cú qua người, khi người trên lưới đứng quá gần, và khi bạn cần đưa bóng qua một người đang với tay lên. Trong cả ba, sự bất ngờ là thành phần chính.

Thay đổi cú giao bóng có hệ thống

Thay đổi cú giao bóng một cách có hệ thống là một vũ khí nâng cao, và nó hoạt động dựa trên nguyên tắc tạo ra một kỳ vọng rồi phá vỡ nó.

Hai ví dụ rất cụ thể. Giao bóng ra ngoài biên ba lần liên tiếp để thiết lập kỳ vọng, rồi giao vào người, nơi cú vung của đối thủ bị chặn vì họ đã chuẩn bị cho bóng rộng. Hoặc giao bóng xoáy ba lần, rồi giao phẳng với cùng tốc độ, để độ nảy khác đi gây bất ngờ.

Điều cần nhớ là sự thay đổi phải có chủ đích và có trật tự. Thay đổi ngẫu nhiên không tạo ra kỳ vọng, và nếu không có kỳ vọng thì không có gì để phá vỡ.

Làm chủ pha chuyển tiếp

Pha chuyển tiếp là khoảnh khắc bạn đi từ vạch cuối sân lên lưới, hoặc từ phòng thủ sang tấn công. Đây là nơi nhiều loạt bóng được quyết định, và cũng là nơi nhiều người chơi mất điểm mà không hiểu vì sao.

Bốn yếu tố. Nhận ra khoảnh khắc chuyển tiếp từ sớm, tức là nhận ra bóng ngắn hoặc cú đánh yếu của đối thủ trước khi bóng qua lưới. Thực hiện một cú chuyển tiếp có chất lượng, với độ sâu hoặc góc. Bước tách trước khi tiếp xúc bóng ở cú tiếp theo. Và đánh cú vô-lê có mục đích, không chỉ để bóng vào sân.

Yếu tố thứ ba là yếu tố bị bỏ qua nhiều nhất. Người chơi chạy lên lưới và đánh cú vô-lê đầu tiên trong khi vẫn đang di chuyển, và cú vô-lê đó không bao giờ là cú họ muốn.

Những chiến thuật trong chương này cần thời gian để phát triển, và chúng không nên được tập cùng lúc. Hãy chọn một, tập nó trong một tháng, rồi chuyển sang cái tiếp theo. Đó là cách duy nhất để chúng trở thành một phần của lối chơi thay vì một danh sách những thứ bạn biết về.

Chương 20 — Người dẫn dắt và lộ trình lên elite

Cuốn sách này bắt đầu bằng một quan sát: người đánh hay hơn không phải người thắng. Nó kết thúc bằng một câu hỏi khác: nếu quản lý game là một kỹ năng, thì ai dạy nó, và dạy thế nào.

Chương này dành cho hai người. Người thứ nhất là huấn luyện viên làm việc với một vận động viên đã biết chơi. Người thứ hai là chính vận động viên đó, người phải tự dẫn dắt mình trong phần lớn thời gian.

Huấn luyện một người đã biết chơi

Huấn luyện một người chơi 5.0 là một công việc khác về bản chất so với dạy một người mới. Người mới không có gì để bảo vệ. Người chơi 5.0 có cái tôi, có kinh nghiệm, và có quan điểm riêng về trận đấu của mình, phần lớn trong số đó là đúng.

Vì thế, vai trò của huấn luyện viên ở cấp này không phải là dạy lại những điều cơ bản. Vai trò là chỉ ra những điểm mù, tối ưu hóa những điểm mạnh, và phát triển sự tinh tế chiến thuật. Đó là bốn vai trò cùng lúc: người thầy, người chiến lược gia, người làm tâm lý, và người đồng hành.

Điều cần tránh nhất là thái độ sửa lỗi. Một người chơi 5.0 không cần ai đó nói với họ rằng họ đang làm sai. Họ cần ai đó chỉ ra một điều họ chưa thấy.

Đánh giá ban đầu

Khi nhận một học trò mới ở cấp này, hãy bắt đầu bằng việc quan sát, không phải bằng việc nhận xét. Năm bước, theo thứ tự.

Xem một đến hai trận đầy đủ, và không nói gì trong lúc xem. Xem lại video cùng với họ, nhưng để họ tự đánh giá trước. Nói chuyện về mục tiêu, về lịch sử, và về điều họ nghĩ họ cần. Đánh giá thể trạng, gồm cả lịch sử chấn thương. Và lập một hồ sơ chiến thuật: điểm mạnh, điểm yếu, và những bài đánh họ đang dùng.

Bước thứ hai là bước quan trọng nhất và cũng khó nhất. Để người chơi tự đánh giá trước nghĩa là bạn biết được họ thấy gì và họ không thấy gì. Khoảng cách giữa hai điều đó chính là chỗ bạn cần làm việc.

Thiết kế buổi tập

Một buổi tập cho người chơi 5.0 có cấu trúc, và cấu trúc đó khác với buổi tập kỹ thuật truyền thống.

Mười phần trăm khởi động. Hai mươi phần trăm phát triển kỹ năng, và phần này nên dành cho điểm yếu chứ không phải điểm mạnh. Bốn mươi phần trăm bài đánh và bài tập chiến thuật, đây là phần lớn nhất và đúng như vậy. Hai mươi phần trăm thi đấu có mục tiêu cụ thể. Và mười phần trăm thả lỏng cùng xem lại.

Thời lượng lý tưởng là từ một tiếng rưỡi đến hai tiếng. Buổi tập dài hơn có lợi nhuận giảm dần, trừ khi đó là buổi chuẩn bị cho một giải cụ thể.

Điều đáng chú ý trong cấu trúc này là phần thi đấu chiếm hai mươi phần trăm, không phải năm mươi. Người chơi thường muốn đánh trận, nhưng đánh trận không dạy được nhiều bằng bài tập có mục tiêu. Và phần xem lại ở cuối là phần bị cắt đầu tiên khi hết giờ, trong khi nó là phần biến một buổi tập thành một bài học.

Cách phản hồi

Phản hồi cho một người chơi 5.0 có năm nguyên tắc, và nguyên tắc đầu tiên là nguyên tắc bị vi phạm nhiều nhất.

Hỏi trước khi sửa: “Cảm giác của bạn về quả đó thế nào”. Câu hỏi này làm hai việc: nó cho bạn biết họ có tự nhận ra vấn đề không, và nó đặt họ vào vị thế chủ động thay vì bị động.

Phản hồi theo cấu trúc tích cực, cụ thể, cải thiện: “Điểm tiếp xúc rất tốt, bây giờ điều chỉnh mục tiêu”. Một điều tại một thời điểm, không đưa năm điều. Dùng video để chỉ thay vì nói. Và tôn trọng hiểu biết của họ, vì họ đã chơi nhiều năm và họ biết nhiều thứ về bản thân mà bạn không biết.

Thiết kế bài tập

Bài tập cho cấp này phải có năm phẩm chất, và thiếu một phẩm chất thì bài tập đó chỉ là đánh bóng.

Giống trận đấu: mô phỏng tình huống thật, không phải đưa bóng máy móc. Có áp lực: có điểm số, có giới hạn thời gian, có hệ quả khi hỏng. Đo được: có tỷ lệ phần trăm, có chuỗi, có thời gian, có thứ để theo dõi. Tăng dần: bắt đầu dễ và tăng độ khó từng bước. Và có mục đích: mỗi bài tập có một mục tiêu chiến thuật cụ thể.

Phẩm chất thứ ba là phẩm chất bị bỏ qua nhiều nhất. Một bài tập không đo được thì không biết có cải thiện hay không, và nếu không biết thì không có lý do để tập nó lần nữa.

Khi học trò kháng cự thay đổi

Người chơi 5.0 thường kháng cự việc thay đổi một thứ họ đã làm trong nhiều năm. Đây không phải cố chấp. Đó là phản ứng hợp lý của một người đã đầu tư nhiều năm vào một kỹ năng và đã có kết quả với nó.

Nắm cách xử lý. Giải thích lý do đầy đủ, vì họ cần hiểu nguyên nhân chứ không chỉ nhận lệnh. Đưa ra bằng chứng, bằng video so sánh hoặc bằng số liệu. Thay đổi từng bước, không đại tu toàn bộ. Cho họ quyền chọn: trình bày các phương án và để họ quyết định, vì quyết định của họ thì họ sẽ thực hiện. Và kiên nhẫn, vì thay đổi ở cấp này chậm hơn nhưng bền hơn.

Khoảng cách từ 5.0 lên elite

Cấp 5.0 là một trình độ cao trong tennis phong trào. Nhưng khoảng cách từ đó lên các cấp cao hơn là một khoảng cách thật, và nó không chỉ là khoảng cách về kỹ thuật.

Khoảng cách đó nằm ở ba chỗ. Thể lực và khả năng hồi phục, nơi chênh lệch có thể là hai mươi phần trăm. Chiến thuật và khả năng thích nghi, nơi chênh lệch có thể là ba mươi phần trăm. Và tính nhất quán của quyết định dưới áp lực, nơi chênh lệch là lớn nhất và cũng khó đo nhất.

Điều này có nghĩa là nếu bạn muốn đi xa hơn, phần lớn công việc không nằm ở việc đánh bóng đẹp hơn. Nó nằm ở việc giữ được chất lượng quyết định khi mệt, khi bị dẫn, và khi điểm số có giá.

Luyện tập có chủ đích

Luyện tập có chủ đích khác luyện tập thông thường ở năm điểm, và sự khác biệt này giải thích tại sao hai người tập cùng số giờ lại tiến bộ rất khác nhau.

Có một mục tiêu cụ thể cho mỗi buổi, không phải “đi tập”. Có vòng phản hồi được xây sẵn: video, số liệu, hoặc quan sát của huấn luyện viên. Làm việc ở rìa khả năng: không quá dễ, không bất khả thi. Tập trung hoàn toàn: không điện thoại, không đánh bóng cho vui. Và có sự xem lại sau mỗi buổi: điều gì hiệu quả, điều gì cần đổi.

Người chơi 5.0 áp dụng luyện tập có chủ đích tiến bộ nhanh hơn nhiều lần so với người có cùng số giờ trên sân nhưng tập không tập trung. Đây là một trong những phát hiện có giá trị thực tế nhất trong toàn bộ cuốn sách này, vì nó có nghĩa là thời gian không phải yếu tố quyết định. Cách dùng thời gian mới là.

Lộ trình mười hai tháng

Một lộ trình đủ cụ thể để thực hiện, chia theo quý.

Ba tháng đầu: xử lý những điểm yếu chiến thuật lớn nhất, xây nền thể lực, và thiết lập nghi thức tâm lý. Thi đấu ở những giải câu lạc bộ, trong môi trường thoải mái.

Ba tháng tiếp theo: phát triển những bài đánh đặc trưng của bạn, mở rộng sự linh hoạt chiến thuật, và bắt đầu thi đấu ở những giải khu vực.

Ba tháng tiếp: thi đấu ở những giải cao hơn với tư thế người yếu hơn, để học. Đây là giai đoạn khó chịu nhất và có giá trị nhất.

Ba tháng cuối: nhắm đến một mục tiêu xếp hạng cụ thể, và tinh chỉnh những gì đã có thay vì thêm cái mới.

Xen suốt cả năm: trộn lẫn các cấp độ giải đấu, vì chơi với người mạnh hơn dạy bạn những thứ khác với chơi với người ngang tầm.

Ưu tiên kỹ thuật có lợi nhuận cao nhất

Nếu bạn chỉ có thời gian để cải thiện năm thứ trong năm tới, đây là năm thứ đó, xếp theo lợi nhuận.

Chất lượng cú giao bóng hai là cải thiện có lợi nhuận cao nhất cho phần lớn người chơi 5.0, vì nó ảnh hưởng đến mỗi game giao bóng và đến trạng thái tâm lý của cả game đó. Độ sâu ổn định của cú trả giao bóng đứng thứ hai, vì nó quyết định bạn bắt đầu điểm ở thế nào. Độ chính xác của cú lên lưới đứng thứ ba. Độ tin cậy của cú đập trên đầu đứng thứ tư, vì một cú đập yếu khiến đối thủ đánh bóng bằng cả trận. Và nếu cú trái tay của bạn đang là một điểm yếu rõ ràng, hãy đưa nó lên mức trung tính, không cần hơn.

Hệ sinh thái hỗ trợ

Phát triển lên trình độ cao cần một hệ sinh thái, không chỉ một huấn luyện viên. Sáu thành phần, và không phải ai cũng cần tất cả cùng lúc.

Một huấn luyện viên, như một người cố vấn chiến lược chứ không chỉ một người đưa bóng. Hai đến ba người đánh cùng thường xuyên, ở trình độ ngang hoặc cao hơn. Một chuyên gia thể lực hiểu yêu cầu của tennis. Một người làm tâm lý, có thể là chuyên gia hoặc một huấn luyện viên có kỹ năng đó. Một người phân tích video định kỳ. Và một lịch thi đấu được chọn lọc có chủ đích.

Thành phần quan trọng nhất trong danh sách này với phần lớn người chơi phong trào là thành phần thứ hai. Bạn không thể tiến bộ một mình, và bạn cũng không thể tiến bộ nếu chỉ đánh với những người yếu hơn.

Đo lường

Nếu bạn không đo, bạn không biết mình đang đi đâu. Năm nhóm số liệu đủ dùng.

Thống kê trận đấu: tỷ lệ giao bóng vào, tỷ lệ trả bóng vào, và tỷ lệ winner trên lỗi. Hiệu suất bài tập: độ chính xác và sự cải thiện theo thời gian. Các mốc thể lực: kiểm tra mỗi quý. Kết quả giải đấu: xếp hạng và thành tích đối đầu. Và so sánh video mỗi quý, đặt cạnh nhau, cho những cú đánh then chốt.

Con số cuối cùng là con số thuyết phục nhất, vì nó cho bạn thấy điều mà trí nhớ không cho bạn thấy: bạn đã thay đổi như thế nào.

Tư duy của người đỉnh cao

Điều cuối cùng, và là điều quan trọng nhất trong cả cuốn sách.

Người chơi đỉnh cao không có nhiều tài năng hơn. Họ có nhiều chủ đích hơn. Họ tập có chủ đích hơn, thi đấu có chiến lược hơn, hồi phục có hệ thống hơn, và phát triển toàn diện hơn. Tất cả những điều đó đều học được.

Và đây là điều tôi muốn bạn mang theo sau trang cuối: câu hỏi không phải là liệu bạn có thể lên một cấp độ cao hơn hay không. Câu hỏi là liệu bạn có sẵn sàng làm những việc cần thiết để lên đó hay không.

Quản lý game, cuối cùng, là về một điều duy nhất: đưa ra quyết định tốt nhất có thể, với thông tin bạn có, trong thời gian bạn được cho phép. Không phải mọi quyết định sẽ đúng. Nhưng hệ thống trong cuốn sách này sẽ giúp bạn đưa ra nhiều quyết định đúng hơn, nhất quán hơn, và dưới áp lực tốt hơn.

Đó là tất cả những gì cần thiết để thắng nhiều hơn. Và đó là tất cả những gì cuốn sách này muốn trao cho bạn.

Phụ lục — Thuật ngữ

Cuốn sách này dùng một số thuật ngữ tiếng Anh vì đó là cách các huấn luyện viên và vận động viên thực sự nói với nhau trên sân. Phụ lục này gom chúng lại, kèm cách hiểu ngắn gọn và cách dùng trong sách.

Serve — cú giao bóng

Cú đánh mở đầu mỗi điểm, do người giao bóng thực hiện từ sau vạch cuối sân. Trong sách, thuật ngữ này được dùng xen với “cú giao bóng”, và “giao bóng một”, “giao bóng hai” để chỉ lần giao thứ nhất và thứ hai trong cùng một điểm.

Return — cú trả giao bóng

Cú đánh đáp lại cú giao bóng. Đây là cú đánh khó nhất trong tennis vì người trả bóng không kiểm soát được tốc độ, hướng hay thời điểm bóng đến.

Topspin — xoáy lên

Kiểu xoáy làm bóng quay về phía trước theo chiều tiến, khiến bóng vòng qua lưới rồi rơi xuống nhanh. Đây là kiểu xoáy chủ đạo trong tennis hiện đại vì nó cho biên an toàn lớn nhất.

Slice — cắt bóng

Kiểu xoáy ngược, làm bóng quay về phía sau, khiến bóng đi thấp, chậm và có xu hướng nảy thấp. Trong sách, cắt bóng được dùng như một công cụ đổi nhịp và một cú đánh chiến thuật, không chỉ là cú phòng thủ.

Flat — đánh phẳng

Cú đánh có rất ít xoáy, bóng đi nhanh và thấp. Biên an toàn nhỏ hơn xoáy lên nhưng tốc độ cao hơn, nên đây là cú đánh kết thúc điểm chứ không phải cú đánh xây điểm.

Volley — cú vô-lê

Cú đánh bóng trước khi bóng chạm sân, thường thực hiện khi đang ở trên lưới. Đây là cú đấm chứ không phải cú vung: vợt đi quãng ngắn, cổ tay chắc, tiếp xúc ở phía trước.

Overhead — cú đập trên đầu

Cú đánh bóng ở trên đầu, dùng để kết thúc điểm khi đối thủ đánh bóng bổng. Còn gọi là smash. Trong sách nhấn mạnh rằng cú này cần điểm rơi hơn là lực.

Half volley — cú bán vô-lê

Cú đánh ngay sau khi bóng chạm sân, khi bóng đến quá thấp và quá gần. Đây là cú cứu nguy, không phải cú tấn công.

Drop shot — cú bỏ nhỏ

Cú đánh làm bóng rơi ngắn ngay sau lưới, buộc đối thủ phải chạy tới. Động tác chuẩn bị phải giống hệt cú cắt bóng để không bị đọc.

Lob — cú bóng bổng

Cú đánh bóng cao qua đầu đối thủ đang ở trên lưới. Trong sách được dùng như một vũ khí chiến thuật, không phải cú đánh của người bỏ cuộc.

Approach shot — cú lên lưới

Cú đánh thực hiện khi tiến vào trong sân để chiếm lưới. Chất lượng của cú này quyết định thành công hay thất bại của cả pha bóng trên lưới.

Passing shot — cú đánh qua người

Cú đánh bóng đi qua bên cạnh một đối thủ đang ở trên lưới.

Cross-court — chéo sân

Cú đánh chéo qua sân, đi qua phần lưới thấp nhất trên khoảng cách dài nhất. Đây là hướng đánh có biên an toàn lớn nhất và là nền của mọi loạt bóng.

Down the line — dọc biên

Cú đánh thẳng theo đường biên dọc, qua phần lưới cao hơn và trên khoảng cách ngắn hơn chéo sân. Rủi ro cao hơn, nên trong sách được gọi là cú trừng phạt: chỉ đánh khi đối thủ đã ở thế yếu.

Inside-out — chéo ngược

Với người thuận tay phải: bước vòng qua bên trái để đánh cú thuận tay chéo vào cú trái tay của đối thủ. Đây là cú đánh đặc trưng của phần lớn người chơi 5.0.

Inside-in — chéo cùng

Cũng bước vòng qua bên trái, nhưng đánh dọc biên vào cú thuận tay của đối thủ. Rủi ro cao hơn chéo ngược và chỉ hiệu quả khi dùng ít.

Rally — loạt bóng qua lại

Chuỗi cú đánh qua lại giữa hai bên sau khi bóng đã được giao và trả. “Loạt bóng” và “rally” được dùng thay nhau trong sách.

Pattern — bài đánh

Một chuỗi cú đánh có ý đồ, được lặp lại và chọn theo tình huống. Trong sách dùng “bài đánh” là chính, vì đó là cách nói tự nhiên hơn trong tiếng Việt.

Split step — bước tách

Cú nhảy nhỏ hai chân, tiếp đất đúng lúc đối thủ tiếp xúc bóng. Công dụng không phải tạo đà mà là giải phóng cơ thể để phản ứng theo bất kỳ hướng nào.

Footwork — bộ chân

Toàn bộ kỹ năng di chuyển trên sân: bước tách, bước đầu tiên, hồi vị. Trong sách được coi là kỹ năng phân biệt 5.0 với 4.5 rõ nhất.

Open stance — tư thế mở

Tư thế chân trước quay ra ngoài, cho phép xoay người tạo lực và hồi vị nhanh. Dùng chủ yếu trong loạt bóng từ vạch cuối sân.

Neutral stance — tư thế trung tính

Tư thế hai chân song song với lưới, cho phép di chuyển về phía trước ngay sau khi đánh. Dùng cho cú lên lưới và cú vô-lê.

Dead ball — bóng chết

Bóng ngắn, chậm, không có áp lực, rơi vào khoảng giữa sân. Đây là cơ hội tấn công, và là chỗ người chơi 5.0 bỏ lỡ nhiều nhất vì do dự.

Breakpoint — điểm break

Điểm mà người trả bóng có thể thắng game giao bóng của đối thủ. Điểm quan trọng nhất trong tennis.

Deuce

Tỷ số 40-40, khi cả hai bên cần thắng hai điểm liên tiếp để thắng game. Không có khoảng đệm, nên mỗi điểm ở deuce đều có giá cao.

Tie-break

Loạt đánh để quyết định set khi tỷ số game là 6-6. Không có khoảng đệm của deuce, nên mọi điểm đều gần như quan trọng ngang nhau.

Poach — cắt bóng

Trong đánh đôi: động tác người đứng trên lưới di chuyển ngang để đón cú trả bóng chéo của đối thủ. Chỉ hiệu quả khi được thực hiện đúng thời điểm, và phải đổi vị trí với người đồng đội ngay sau đó.

Formation — đội hình

Cách sắp xếp vị trí của hai người trong một cặp đôi. Ba đội hình chính: thường, chữ I, và cả hai cùng lùi.

Momentum — đà

Trạng thái tâm lý khi một bên đang thắng liên tiếp và cảm thấy mọi thứ đang thuận. Đây là hiện tượng tâm lý, không phải vật lý: không có gì trong luật thay đổi.

Choking

Hiện tượng kỹ năng tự động bị thay thế bằng kỹ năng có ý thức dưới áp lực, khiến động tác trở nên chậm và vụng. Nguyên nhân là sự chú ý bị dời từ mục tiêu sang cách thực hiện.

Moonball

Cú đánh bóng cao, chậm, sâu, lặp đi lặp lại từ vạch cuối sân. Cách đối phó hiệu quả nhất là bước vào trong sân và đánh bóng trước khi nó nảy quá cao.

Kick serve

Cú giao bóng xoáy lên, bóng đi qua lưới cao rồi nảy cao và xoáy sang bên. Đây là cú giao bóng hai an toàn nhất và cũng là cú tạo áp lực tốt nhất vào trái tay.

NTRP

Hệ thống xếp hạng trình độ phổ biến trong tennis phong trào, chạy từ 1.0 đến 7.0. Cấp 5.0 là trình độ cao của người chơi phong trào nghiêm túc.

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

QUẢN LÝ GAME

Tennis không thưởng cho người đánh hay nhất. Nó thưởng cho người quyết định tốt nhất, nhiều lần nhất, dưới áp lực lớn nhất. Cuốn sách này là một hệ thống để làm được điều đó.

Phạm Đức Hải · Tennis Future Lab