

ĐẠI DANH SƯ QUẦN VỢT & ĐÀO TẠO 10 NHÀ VÔ ĐỊCH SỐ 1 THẾ GIỚI

CẨM NANG QUẦN VỢT BOLLETTIERI

Bollettieri's Tennis Handbook — Cuộc cách mạng Open Stance, cú thuận tay sát thủ, cú trái tay hai tay bùng nổ, tuyệt kỹ Drive Volley và bản lĩnh vô địch

Huyền thoại Huấn luyện Nick Bollettieri

Nhà xuất bản Human Kinetics • Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu Tennis Unified

Phần I: Hệ Thống Phát Triển Bollettieri & Nền Tảng Cơ Học Chuyên Động

Triết lý tôi luyện mười nhà vô địch số một thế giới, kỷ luật sắt đá vùng Bradenton và tiêu chuẩn vàng của thể đứng mở Open Stance

1. Lời Mở Đầu & Hệ Thống Phát Triển Bollettieri (The Bollettieri Development System)

Trong toàn bộ lịch sử huấn luyện quần vợt thế giới, không có một cái tên nào để lại dấu ấn sâu đậm và đồ sộ như Nick Bollettieri.

Từ một cựu lính nhảy dù của quân đội Hoa Kỳ không có bảng thành tích thi đấu đỉnh cao, Bollettieri đã sáng lập nên Học viện Quần vợt Nick Bollettieri (NBTA) tại Bradenton, Florida vào năm 1978 — tiền thân của tập đoàn thể thao khổng lồ IMG Academy ngày nay.

Hệ thống phát triển của Bollettieri đã nhào nặn nên mười tay vợt từng vươn lên chiếm lĩnh vị trí số một thế giới: Andre Agassi, Pete Sampras, Jim Courier, Monica Seles, Maria Sharapova, Venus Williams, Serena Williams, Boris Becker, Marcelo Rios và Martina Hingis.

Triết lý huấn luyện của Bollettieri dựa trên ba trụ cột sắt đá:

Thứ nhất, kỷ luật quân đội và cường độ tập luyện cực hạn. Bollettieri tin rằng tài năng bẩm sinh chỉ là điều kiện cần; sự siêng năng, tính kỷ luật tự giác và tinh thần dám chịu đựng gian khổ mới là thứ quyết định đẳng cấp của một nhà vô địch.

Thứ hai, phát triển vũ khí sở trường thành vũ khí hủy diệt tối thượng (Maximize Your Weapons). Nhiều huấn luyện viên truyền thống thường tốn quá nhiều thời gian để sửa chữa các điểm yếu vụn vặt của học viên, vô tình biến họ thành những tay vợt tròn trịa nhưng tầm thường. Bollettieri làm điều hoàn toàn ngược lại: nếu một học viên có cú thuận tay bẩm sinh xuất sắc (như Jim Courier hay Agassi), ông sẽ tập trung toàn lực biến cú thuận tay đó thành một khẩu pháo hạng nặng có khả năng kết liễu mọi đối thủ trên thế giới.

Thứ ba, bản lĩnh thi đấu không khoan nhượng. Bollettieri rèn luyện cho học trò thói quen bước vào sân đấu như một võ sĩ bước lên sàn đấu quyền Anh: tự tin, quyết liệt, áp đặt thế trận và chiến đấu cho đến giọt mồ hôi cuối cùng.

- International Performance Institute: training for tennis
 - IPI's top training tips for serious tennis athlete 256-276
 - Jim Courier, paying the price 256
 - metabolic demands and playing surface 255
 - needs of tennis, determining 255
 - philosophy of 254
 - recovery 276-277
 - training levels 254-255
 - type of player 255, 256
- IPI's top movement prep exercises
 - forward lunge to instep 259
 - hand walks 260
 - hip crossover 257
 - lateral lunge with twist 258
 - scorpion 258
 - straight leg march to skip 259
- Irving, Marissa 34
- Ivanisevic, Goran 49, 137
- J**
- Jackson, Jamea 8
- Jankovic, Jelena 8
- Jaramillo, Gabriel 22
- K**
- Kennedy, Adam 8
- Killer Forehand* (video) 50, 51
- King, Billie Jean 363, 414
- Klauber, Murray "Murf" 413
- Knowles, Mark 183
- Korda, Petr 7, 62
- Kournikova, Anna 55, 293
- Krajicek, Richard 137, 352
- Krickstein, Aaron 9, 39, 291, 360
- L**
- lob
 - basic lob technique 180
 - doubles 181
 - stigma 179
- lob, who do you
 - explained 179-180
 - opponent's position on court 180
 - sending lob when pushed deep 180
- lob combinations
 - under adverse conditions 181
 - as defensive weapon 181
 - explained 180-181
 - passing shot-lob 181
- Lombardi, Vince 359
- Longman, Tim 37
- McEnroe, John 34, 293, 359
- Mediero, Luis 284
- Meekma, Ted 3
- mental efficiency program
 - achieving self-motivation 305-309
 - improvement, committing to continue 316-317
 - maintaining quality interpersonal relationships 313-315
 - mental efficiency advantage, taking 313
 - personal awareness 301-305
 - personal development benefits of tennis 301
 - possessing self-discipline 311-313
 - self-confidence, building and maintaining 309-311
 - self-esteem, developing positive 315-317
- mental training
 - appropriate age for beginning tennis 290
 - changing losing game 290-291
 - coaches 280-281
 - complex circular relationship 281-283
 - good behavior begins at home 298-299
 - hacker, becoming a better 288-290
 - ingredients for success 295-297
 - kids clutch too 291-292
 - to parents 279-280
 - real life 299-300
 - staying focused 292-295
 - stimulating growth of tennis in America 288
 - to students 280
- mezocycle 11-12
- microcycles 12
- 60 Minutes* (CBS) 3
- Miracle Machine, The* (Gilbert) 232
- Mirnyi, Max 25, 137, 190
- Moulton, Katie Klauber 413
- movement, factors influencing
 - coming forward 81
 - easy balls 80
 - taller players vs. shorter players 80
 - wide balls and on the dead run 80
- movement prep
 - explained 256-257
 - IPI's top movement prep exercises 257-259
- movement technique, correct
 - first-step reaction 128
 - footwork patterns 128-129
 - hitting stances 129
 - recovery 130

Hình 1: Nick Bollettieri — Người thầy huyền thoại đã đào tạo 10 tay vợt vươn lên ngôi vị số 1 thế giới tại học viện Bollettieri Tennis Academy (Bradenton, Florida).

There is an old adage that says, “Any life can be damaged by the wrong words from the right person’s lips.” Conversely, any life can be healed by the right words from the right person’s lips. Each of our lives has been touched by the presence of one individual who made a tremendous difference. That individual may have trusted in you when others doubted, backed you up when others backed away, saw deeper into your soul than you ever imagined possible. That person provided a kind word at a critical moment, an encouraging smile, or an arm around the shoulder.

In my life, that individual was my dad, James T. Bollettieri. He loved me more than I realized at the time. He provided unconditional support and love and throughout my life remained nonjudgmental. He was a quiet man who never said much but saw everything. He never chose sides in my disputes, but with the wisdom of a scholar, reminded me of the price I would pay for my actions. I can still remember going to him after deciding not to finish law school. “That’s okay,” he said, putting his arm around me. “I’ll back you no matter what you decide to do.”

My dad passed away and it is some consolation that his name lives on in my son, James. I never took the time to say “thank you,” and I will always regret that we never became close friends. But life is about healing, honesty, and closure. Thanks, Dad! This book, a compilation of my life’s work, is dedicated to you, and to Willa Bay Breunich, my first grandchild.

Hình 2: Triết lý Bollettieri: Kỷ luật thép, sự tập trung không khoan nhượng và biến điểm yếu của đối thủ thành môi săn trên sân đấu.

The message is clear. Have a strategy but don't etch it in stone. Leave room for change in the heat of battle. Take, for example, the authoritarian football coach who was having a particularly bad year because his team couldn't move the ball on offense and couldn't stop anyone on defense.

So at 0-5 he devised what he thought was an ingenious game plan. He took the quarterback into his office before the game and gave him a strategy, etched in stone. "If we win the toss, elect to receive, and we'll do the best we can. On the first play from scrimmage run the simplest play possible, a quarterback sneak. Call the same play a second time and then a third time. On fourth down, punt."

The quarterback said, "OK," and went to the field. His team won the toss and elected to receive. They received and the returner got to the 30-yard line. A big surprise so far. On the first play the quarterback sneak produced a 20-yard gain, on the second play another 20-yard gain, and on the third play the results were even better, putting the team on their opponent's 20-yard line. With that, on the fourth play from scrimmage, the team lined up in punt formation. The coach yelled frantically to no avail. The punter kicked the ball out of the stadium.

As the quarterback came to the sideline, the distraught coach yelled at him, "Son, what in the world were you thinking, punting from so close to the opponent's goal line?" To which the young quarterback replied, "I was thinking what a dumb coach we had."

In battle an enemy particularly skilled on the ground or in the air will possess certain weapons. Similarly, a tennis match may feature an opponent particularly strong in a certain area who relies on certain strokes. Great generals and great tennis players have a sound sense of timing about when to make a change.

Compartmentalization and Strategies

As anyone who has ever tried it will affirm, losing a tennis match is easy to do. Something minor goes wrong. Perhaps a new piece of clothing feels uncomfortable. Maybe a close call goes against you. Suddenly, quicker than you can imagine, things fall apart. Every time you miss a shot, you associate it with a cause and, whammo, before you know it you're in the shower, consoling yourself with the reality that you finished second, or impolitely last.

Imagine now that you're playing in a major event against an opponent who is on his or her home ground. The crowd is foul and against you. The

Hình 3: Sơ đồ vùng sân chiến thuật (Court Zones). Nhận diện chính xác vị trí bóng nảy để đưa ra quyết định phòng thủ, giữ nhịp hay tấn công kết liễu.

2. Chương 2: Nền Tảng Bộ Pháp & Thế Đứng Mở (The Open Stance Revolution)

Trước kỷ nguyên của Nick Bollettieri, giáo trình quần vợt cổ điển bắt buộc mọi người chơi phải bước chân trước chéo qua thân người để đánh bóng trong tư thế đóng (Closed Stance) hoặc trung tính (Neutral Stance).

Tuy nhiên, khi tốc độ của quả bóng quần vợt ngày càng tăng vọt, Bollettieri đã đi tiên phong khởi xướng cuộc cách mạng mang tên "Thế Đứng Mở" (Open Stance).

Trong thế đứng mở, hai bàn chân của người chơi đặt rộng hơn vai và song song với vạch cuối sân, mặt hướng thẳng về phía lưới.

Ưu thế cơ sinh học vượt trội của thế đứng mở bao gồm:

Thứ nhất, tiết kiệm thời gian chuẩn bị tối đa. Người chơi không cần mất thêm một bước chân để xoay người bước chéo tới phía trước; họ chỉ cần nhún gối nạp lực vào chân trụ cùng bên là có thể vung vợt ngay lập tức.

Thứ hai, tối ưu hóa sự giải phóng của vòng xoay khung xương chậu và hông. Thể đứng mở cho phép các khối cơ lõi vùng bụng và cơ hông xoay bùng nổ qua điểm tiếp xúc bóng giống như một chiếc lò xo nén chặt được bung ra, truyền một lượng động lượng cực đại vào mặt vợt.

Thứ ba, rút ngắn thời gian hồi phục vị trí (Recovery Time). Sau khi thực hiện cú đánh trong thể đứng mở, bàn chân ngoài lập tức đóng vai trò điểm tựa để đẩy mạnh cơ thể trượt ngang quay trở lại trung tâm sân đấu nhanh hơn nửa giây so với thể đứng đóng truyền thống.

Chính sự chuyển dịch sang thể đứng mở này đã định nghĩa lại toàn bộ tốc độ và cường độ thi đấu của quần vợt hiện đại từ cuối thế kỷ hai mươi cho đến nay.

Hình 1: Huyền thoại Nick Bollettieri — Người cha đẻ của học viện quần vợt hiện đại, người đã đào tạo nên mười nhà vô địch số một thế giới tại Bradenton, Florida.



Figure 2.16 Monica demonstrates the normal ready posture. Notice how her feet, hips, and shoulders are square to the net. Her base (feet) is wider than her hips, and her knees and arms are slightly bent with the racquet head up. Note also that her eyes are looking forward and focused. In this position Monica can react in any direction—right, left, forward, backward and diagonally with equal ability.



Hình 4: Cuộc cách mạng thể đứng mở (The Open Stance Revolution). Monica Seles thi phạm khả năng tiếp xúc bóng sớm và nạp lực xoắn thân từ bộ chân mở.

The base should be wider than the hips. To lower the center of gravity, the feet must be far enough apart to allow the player to bend the knees while keeping the weight on the balls of the feet. Getting low offers the best opportunity for a quick, powerful first step. In addition the arms should be bent. All players are different, but the position of the racquet must allow the player to prepare for the tough shots as well as the easy ones.

Achieving a low center of gravity and maintaining it as long as possible are vital to developing a strong athletic posture.

Setup Posture for the Swing

When preparing for the ball, the player must maintain a strong athletic posture, demonstrated in figures 2.17 and 2.18. He or she should pick up the weight of the ball as soon as possible after it leaves the opponent's racquet. The



Hình 5: Phân tích cơ học Open Stance. Khung chậu và vai mở tối đa đón bóng nảy cao từ vạch cuối sân.



Figure 2.18 Neutral-stance posture. Monica illustrates both a strong (a) and weak (b) athletic posture from a neutral stance. In the first frame she maintains a solid base and is in good position for a well-timed forehand. The second frame shows Monica off balance and out of position from the same stance.

st step should be quick, balanced, and powerful if the opponent has hit an attacking shot that forces a sprint. The player will normally step out to the ball even if using a drop step.

Recovery Posture

The recovery posture is just as important as the normal ready posture and the setup posture. Maintaining a strong foundation while recovering is the key to improved speed and agility. The player must learn to use the outside leg

Hình 6: Thế đứng trung tính (Neutral Stance). Kết hợp trọng tâm tiến để trừng phạt những đường bóng ngắn của đối thủ.

Phần II: Cú Thuận Tay Sát Thủ & Cú Trái Tay Hai Tay Bùng Nổ Uy Lực

Bí mật cơ sinh học của cú thuận tay gạt kính chắn gió Windshield Wiper, vũ khí né trái đánh phải Inside-Out và cú trái tay hai tay sấm sét

3. Chương 3: Cú Thuận Tay Sát Thủ (The Killer Forehand)

Cú thuận tay là vũ khí quan trọng nhất trong quần vợt hiện đại.

Tại học viện của mình, Nick Bollettieri đã đào tạo nên những cú thuận tay mang tính hủy diệt hàng đầu lịch sử của Jim Courier và Andre Agassi.

Một "Cú Thuận Tay Sát Thủ" (Killer Forehand) theo tiêu chuẩn Bollettieri được cấu thành từ các yếu tố kỹ thuật then chốt:

Cán cầm hiện đại: Chuyển dịch từ cán cầm Eastern cổ điển sang cán cầm Semi-Western hoặc Western. Kiểu cầm này tự

động định vị mặt vợt hơi úp xuống khi hạ vợt, tạo điều kiện hoàn hảo để vuốt bóng từ dưới lên trên tạo độ xoáy cuộn công kênh.

Mở vợt theo cung elip (Circular Backswing): Người chơi không kéo vợt thẳng tắp ra sau; thay vào đó, cây vợt được nâng cao ngang đầu rồi vẽ một vòng cung rộng hình elip chúc xuống dưới tầm bay của quả bóng. Động tác này tạo ra đà quán tính liên tục và mượt mà, giúp đầu vợt đạt gia tốc cực đại khi lao vào bóng.

Kỹ thuật gạt kính chắn gió (The Windshield Wiper Follow-Through): Đây là dấu ấn kỹ thuật đột phá nhất mà Bollettieri đã phổ biến ra toàn cầu. Thay vì kéo vợt vươn dài về phía trước rồi kết thúc cao vút trên vai theo phong cách cổ điển, cẳng tay và cổ tay của người chơi xoay sắp dũ dội ngay sau khi tiếp xúc bóng. Mặt vợt quét nhanh ngang qua cơ thể từ phải sang trái giống như một chiếc cần gạt nước mưa trên kính chắn gió ô tô, kết thúc thấp ngang ngực hoặc bên sườn đối diện. Kỹ thuật này tạo ra sự kết hợp kinh hoàng giữa vận tốc bóng xé gió và độ xoáy Topspin cắm sâu an toàn trong sân.

Cú thuận tay né trái đánh phải (Inside-Out Forehand): Bollettieri yêu cầu học viên chủ động di chuyển lách chân sang góc trái sân để thay thế cú trái tay bằng cú thuận tay uy lực. Bằng cách đánh bóng chéo sân nhắm thẳng vào góc trái tay của đối phương, bạn đẩy đối thủ vào thế chống đỡ kiệt quệ và mở toang toàn bộ phần sân còn lại để tung đòn kết liễu.

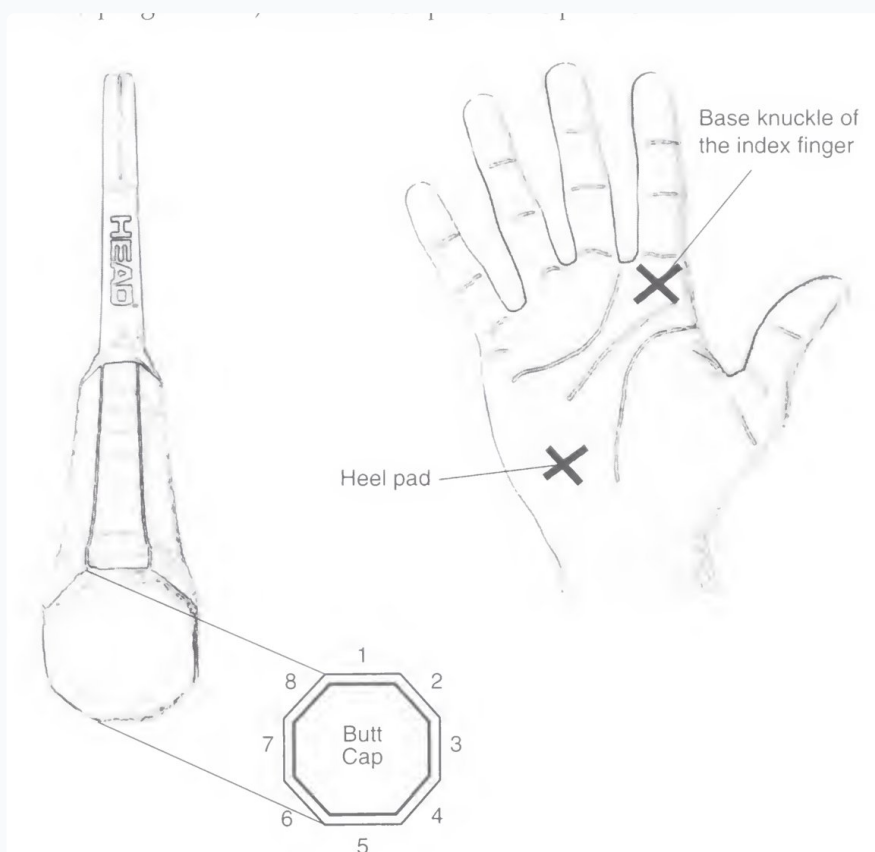


Figure 2.1 How to locate a grip.

Single-Handed Grips

Players use four basic single-handed grips:

- Continental
- Eastern
- Semiwestern

Hình 7: Hệ thống 8 mặt vát bát giác (Octagonal Bevels). Nền tảng định vị khớp ngón trỏ để chuyển đổi linh hoạt giữa các kiểu cầm.

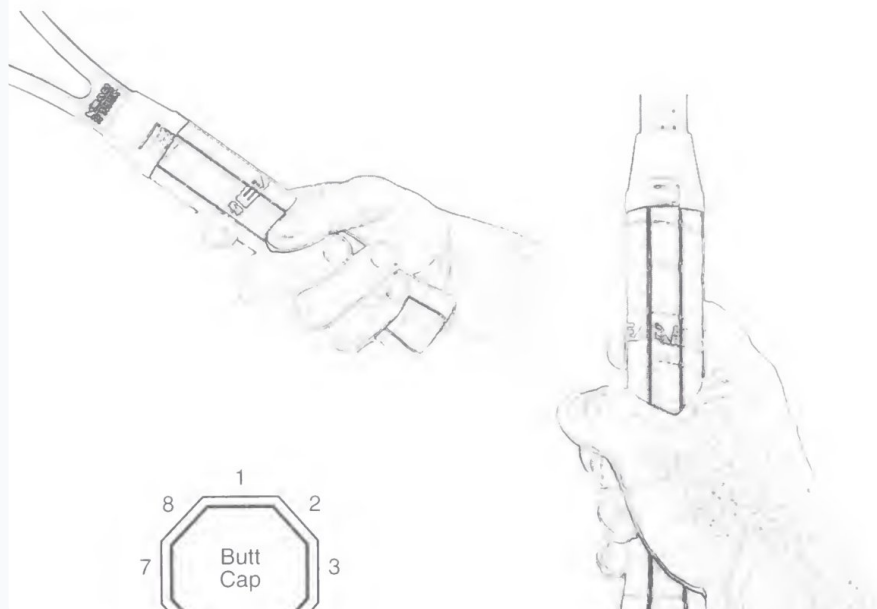
or producing a slice backhand, the continental grip does not provide the strength or stability in the racquet head to handle powerful ground strokes from an opponent. It is difficult to produce topspin, and I recommend it only to players who are learning to slice.

Volley

The continental grip is my preferred grip for teaching the volley to advance players. The continental grip does not require a grip change, and it offers the most support to the wrist when hitting forehand and backhand volleys. In today's game, it is the preferred grip for most top professionals. This grip allows the net player to execute the serve, overhead, and forehand and backhand volleys without changing grips.

Eastern Forehand

The eastern grip originated on the medium-bouncing courts in the eastern United States. It is the classic forehand grip. The eastern grip offers flexibility for individual styles, comfort for beginners, and versatility for all surfaces. This is the simplest grip to learn and use. See figure 2.3.



Hình 8: Kiểu cầm cầm Eastern Forehand. Tối ưu cho các cú bạt bóng phẳng xuyên sâu vào góc sân.

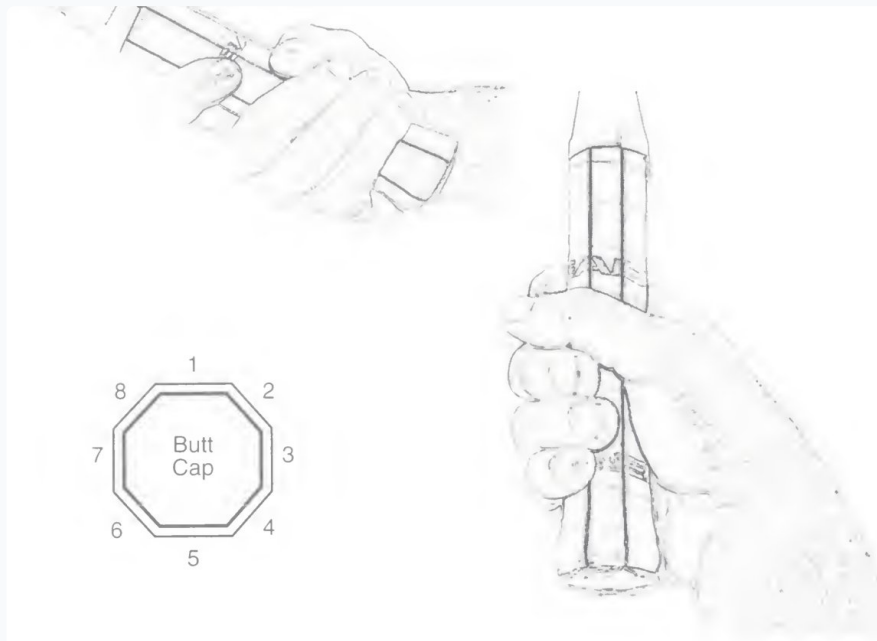


Figure 2.5 The semiwestern forehand grip is located by positioning the base knuckle of the index finger on bevel 4 and the heel pad of the palm on bevel 4.

Semiwestern Backhand

The semiwestern backhand is the same as the semiwestern forehand in reference to the hand and the racquet, but reversed. This grip offers considerable topspin but requires strength and ability to accelerate the racquet on contact. This grip tends to cause the player to lead with the elbow during the forward swing. See figure 2.6.

A more advanced player might consider this grip. Professional players use it frequently when hitting topspin lobs and angle shots. I do not recommend this grip for the majority of players.

Advantages

- Applying topspin

Disadvantages

- Difficult to apply under-spin

Hình 9: Kiểu cán cầm Semi-Western Forehand. Vũ khí tiêu chuẩn của quần vợt hiện đại dung hòa giữa tốc độ bóng và độ xoáy topspin.

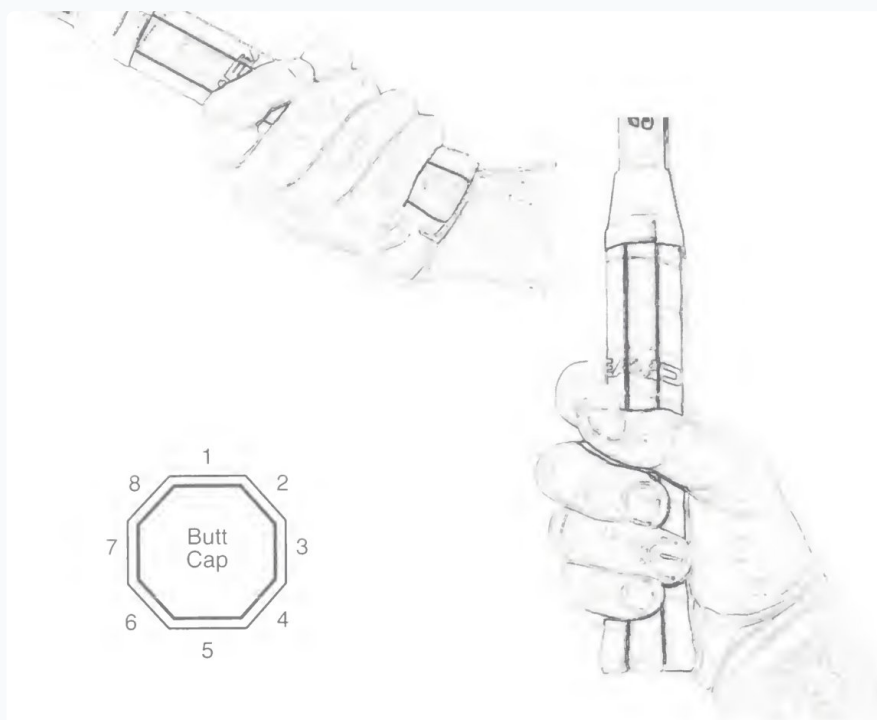


Figure 2.7 The western forehand grip is located by positioning the base knuckle of the index finger on bevel 5 and the heel pad of the palm on bevel 5.

Double-Handed Grips

Double-handed forehand grips. Pancho Segura, Monica Seles, Jan-Michael Gambill, and Fabrice Santoro are just a few of the players who have had success using a double-handed forehand. Gambill and Santoro, outstanding players who use two hands from both sides, vary in style. Jan-Michael is much more aggressive and hits out with less spin, whereas Fabrice is a underpuncher with all sorts of specialty shots.

If a player hits with two hands off both sides and does not change the position of the hands, the top hand is not able to play a dominant role on both sides. For example, Monica Seles's left side is not as strong as her right

Hình 10: Kiểu cầm cầm Full Western Forehand. Vũ khí tạo độ xoáy cực đại trên mặt sân đất nện.

before you progress to step 2.)

- Step 3: Become match tough. The final stage is to test your skill under match-pressure conditions to see if the habits maintain effectiveness. To be successful, you must believe in your skill. Never fear making mistake and always execute with a full follow-through under pressure.

What Is a Killer Forehand?*

“killer forehand” is a lethal weapon in a player’s strategic arsenal. All other forehands in a specific rally must be aggressive, controlling the center of the court until the killer forehand either ends the point or forces a weak return for you to attack and volley. Not all forehands are hit with the killer mentality; you must create the situation while keeping your opponent always under the threat of the killer shot.

The ingredients of the killer forehand call for refined and efficient movement skills. The idea is to get into position to hit the killer forehand. Use drop shots and angles to set up your power game and keep your opponent guessing.

A baseball pitcher may have a good fastball, but it will be the variety and disguise of his other pitches (i.e., curve, change-up, etc.) that maintain the effectiveness of his fastball. This is the balance of touch and power that world-class players possess on their killer forehands.

Grips

How you choose to hold the racquet as a habit has great effect on the stroke itself. If I were to start you as a beginner today, I would most likely encourage you to use an extreme eastern or semiwestern grip.

- Continental grip (palm faces down)—It is difficult to achieve killer forehand power with this grip, although there are a few exceptions. Personally, I prefer to work with grips that offer a higher percentage of success.
- Eastern grip (palm faces forward)—This grip provides good leverage and power, works well with both higher and lower balls in the striking zone, and enables the production of spins and power.
- Semiwestern grip (palm faces forward and upward)—Common in

Hình 11: Cú thuận tay sát thủ (Killer Forehand). Động tác hạ đầu vợt mượt mà và quét gập gạt bóng qua vai với tốc độ bùng nổ.

4. Chương 4: Cú Trái Tay Bùng Nổ (The Boll-istic Backhand)

Mặc dù bản thân từng huấn luyện những bậc thầy trái tay một tay như Boris Becker hay Pete Sampras, Bollettieri luôn là người ủng hộ nhiệt thành nhất cho cú trái tay hai tay (Two-Handed Backhand) đối với đa số các vận động viên hiện đại.

Lợi thế cốt tử của cú trái tay hai tay nằm ở khả năng đối phó với những quả bóng xoáy nảy cao và sự vững chắc khi trả các cú giao bóng sấm sét.

Nguyên lý cơ sinh học của cú trái tay hai tay theo Bollettieri:

Bàn tay không thuận đặt ở phía trên cán vợt đóng vai trò động cơ đẩy chính; trên thực tế, đó chính là một cú thuận tay bằng tay không thuận.

Bàn tay thuận ở phía dưới chỉ đóng vai trò dẫn hướng và hỗ trợ ổn định mặt vợt.

Xoay vai tròn vẹn chín mươi độ về phía sau, tiếp xúc bóng dứt khoát ở phía trước bàn chân trước khoảng hai mươi

centimet, và giải phóng hai cánh tay vùng mạnh mẽ qua vai đối diện.

Cú trái tay hai tay mang lại sự ổn định tuyệt đối, giúp vận động viên có thể chuyển hóa nhanh chóng từ thế phòng ngự bị động sang một đòn phản công chớp nhoáng với sức công phá nghệt thờ.

Open stance

Continental grip, front view



Hình 2: Phân tích các thế đứng (Open Stance vs Neutral Stance) và kiểu cầm vợt Semi-Western hiện đại trong hệ thống đào tạo của Nick Bollettieri.

For our purposes, our intent is:

- maximizing power, accuracy, and consistency with your backhand
- being able to vary the spin and trajectory on all shots,
- understanding how to integrate these skills into a game plan that remains effective for your style of play.

Got Foundation?

The challenge is not about generating speed on your shots. That's the easy part. The true test is in the foundation. If your body position and footwork provide control for your swing, you have a weapon!

Athletic Foundation

We begin the process of understanding the Boll-istic backhand by starting at a ground level and working our way up. You must realize that the stroke itself is nothing more than an extension of your foundation. Without a strong foundation you will never achieve Boll-istic status. Athletic foundation is a body position that you develop into habit through training. It involves lowering the overall height of your body by as much as a foot. How you position your body determines whether it can function like a machine.

Think of the design of a Ferrari automobile. It is built low to the ground with the wheels spread wide, giving it a stable base. As a result, the Ferrari handles extremely well through sharp curves at high speeds. A tractor traveling at the same rate of speed through the same course would surely roll over many times.

When it comes to court movement the same forces affect your body: foundation. For you to move more like a Ferrari than a tractor, you must stay low to the ground for better stability and power. To accommodate the heavy load on your thighs created by the down position, you must proportionately loaden your base by spreading your feet to between one and a half and two shoulder-widths apart. Positioning your feet farther apart will provide more power, control, and accuracy when you are reacting and preparing your hitting stance.

Your back posture is critical to the integrity of upper-body mechanics. The rotating action of your shoulders must rely on the strength of your back muscles and the position of your posture to keep the action efficient. As you'll learn, your arms and legs are levers that function from the strength of

Hình 12: Cú trái tay bùng nổ (The Boll-istic Backhand). Đòn đánh hai tay trứ danh tạo ra bức tường phòng thủ thép và những đòn phản công sắc sảo.

not but to dominate the stroke with a complete follow-through around the opposite shoulder. See figure 2.10.

Jim Courier used this grip in his first few years on the tour, and he was stuck on this side until I suggested a much bigger follow-through. The top hand played a more dominant role because Jim's left hand was so strong that it was difficult for him to have a long follow-through. With this grip the player must treat the backhand like a left-handed forehand, hitting it with a complete follow-through around the opposite shoulder. Courier was able to hit the ball against a serve and volleyer and hit more depth with spin because of the change.



Hình 13: Sự phối hợp hai tay trong cú trái tay. Tay không thuận đẩy bóng tạo gia tốc trong khi tay thuận đóng vai trò mỏ neo định hướng.

Phần III: Giao Bóng Hiểm Hóc, Trả Giao Phản Công & Vũ Khí Drive Volley

Mô hình trả giao bóng tấn công kiểu Andre Agassi, nghệ thuật chọn điểm rơi giao bóng và phát minh mang tính biểu tượng Swinging Volley

5. Chương 5 & 6: Giao Bóng Chuẩn Xác & Trả Giao Bóng Tấn Công (The Agassi Model)

Trong giáo trình của mình, Nick Bollettieri luôn bác bỏ quan niệm sai lầm rằng một cú giao bóng xuất sắc chỉ đơn thuần là quả giao bóng có tốc độ trên hai trăm kilômét một giờ.

Tốc độ thuần túy chỉ làm mãn nhãn người xem trên bảng đo điện tử; điều thực sự đem lại chiến thắng cho các tay vợt đẳng cấp là khả năng định vị điểm rơi hiểm hóc (Placement), độ biến hóa của quỹ đạo bóng và sự ổn định dưới áp lực nghẹt thở.

Bollettieri nhấn mạnh: Một cú giao bóng đạt một trăm bảy mươi lăm kilômét một giờ cắm trúng mép góc chữ T hoặc xoáy trượt ra sát vạch mang ngoài luôn nguy hiểm hơn gấp bội so với một cú giao bóng hai trăm mười kilômét một giờ bay vào giữa tầm đánh của đối phương.

Ở đầu bên kia sân đấu, Bollettieri đã đào tạo nên tay vợt trả giao bóng vĩ đại nhất mọi thời đại: Andre Agassi.

Triết lý trả giao bóng mang thương hiệu "Phản Đòn Ngay Tức Khắc" (Right-Back-Atcha Returns) của Agassi bao gồm:

Vị trí đứng áp sát: Thay vì lùi sâu hai đến ba mét sau vạch cuối sân như lối đánh phòng thủ truyền thống, Agassi đứng ngay trên vạch vôi hoặc thậm chí bước một bước vào bên trong sân.

Rút ngắn biên độ mở vợt (Compact Backswing): Người chơi không vung vợt rộng ra sau; thay vào đó, bạn chỉ xoay vai ngắn gọn và khóa cứng cổ tay.

Mượn lực và dồn trọng tâm về phía trước: Bằng cách đón bóng ở điểm cao nhất ngay sau khi bóng vừa nảy lên từ cú giao bóng sấm sét của đối thủ, bạn mượn toàn bộ lực của đường bóng tới để quất ngược trở lại. Quả bóng trả về bay xé gió cắm sâu xuống góc sân đối diện ngay khi người giao bóng vừa tiếp đất và chưa kịp hoàn tất tư thế phòng thủ, biến cú giao bóng lợi thế của đối phương thành một bàn thua đau đớn.

ne of the most dominant serve games of all time. It was the combination of the serve and volley strengths that made Pete so effective. The variation of speed, spin, and placement and the quality and consistency of his attack allowed Pete to claim “king of the mountain” status for a long time.

In Pete's most dominant era he would often get himself in a little trouble down 15-40, but you knew, like everyone else including his opponent, that he would serve his way out of it. He wouldn't necessarily blow the serve to the opponent with the speed of Rusedski, but his creative use of spin and placement would expand the range that the returner had to cover, opening more opportunity for the ace when he most needed it. Sampras knew that where he placed the ball what he would most likely see on the return, and he was able to anticipate and look for the volley opportunities. Everyone can learn much from the competitive mind-set and strategic method of attack of players like Pete Sampras.

Have and Have Nots

If you were to take the top 100 men and women on the professional tour today and compare serve techniques, you would see quite a variety of styles as well as some similarities.

But if you isolate the 10 players who have clocked the fastest recorded speeds on the serve, you'll likely find among them the servers with the best slice and kick serves as well. What's more, the serve techniques of those 10 players will look nearly identical in the key fundamental aspects. Not coincident, these players have discovered and developed precise mechanical motions that have raised the bar on what was thought humanly possible. When you compare these 10 elite players to the rest of the pack, you will see distinct differences in their motions.

Because the serve is a conceptual motion it is subject to the mental expression and interpretation of the individual. Having the ball in your hand and to start the point puts you in control of the situation. You have the

The serve is nothing more than a pitch, or is it?

amental technique common among great servers. You can still have your own style, but you must be sure to include the fundamentals.

option of executing the motion any way you choose. But if you are seeking to reach your ultimate potential, you must develop the precise fundamental

Hình 14: Cử giao bóng Sonic Serve. Định cao của chuỗi động học: Nạp lực chân, cuộn thân, ngả vai và gập cổ tay sấm sét tại điểm tiếp xúc cao nhất.



Hình 15: Chuỗi động tác trả giao bóng của Andre Agassi. Đứng sát vạch cuối sân, rút ngắn biên độ mở vợt và bật bóng trước khi đối phương kịp hồi vị.

6. Chương 7 & 8: Cú Đánh Mang Thương Hiệu Bollettieri — "Drive Volley" (Swinging Volley)

Nếu có một cú đánh nào mang đậm dấu ấn sáng tạo và triết lý tấn công bạo liệt của Nick Bollettieri nhất thì đó chính là cú bắt vô-lê vung vợt trên không — "Drive Volley" (hay còn gọi là Swinging Volley).

Trước khi Bollettieri giới thiệu cú đánh này, sách giáo khoa quần vợt thế giới luôn dạy rằng khi lên lưới, người chơi chỉ được phép bắt vô-lê đệm bóng truyền thống (Touch Volley) với cú đẩy ngắn gọn không lấy đà.

Tuy nhiên, khi đối phương tung ra một quả bóng phòng ngự bổng lơ lửng lưng chừng sân (khoảng giữa vạch phát bóng và vạch cuối sân), Bollettieri nhận thấy việc chờ bóng này xuống đất sẽ tạo thời gian quý giá cho đối thủ hồi phục vị trí phòng ngự.

Ông đã huấn luyện các học trò kiệt xuất của mình — tiêu biểu là Monica Seles, Mary Pierce, Maria Sharapova và Serena Williams — thực hiện một cú đánh chưa từng có tiền lệ:

Bước nhanh lên sân giữa, giữ nguyên thế đứng mở, và thực hiện một cú vung vợt toàn diện hết biên độ như một cú thuận tay hoặc trái tay thông thường ngay trên không trung trước khi quả bóng kịp chạm đất!

Cú đánh Drive Volley được tung ra với tốc độ kinh hoàng, bóng bay cắm thẳng xuống các góc chết của sân đối phương.

Sự xuất hiện của cú Drive Volley đã làm thay đổi vĩnh viễn chiến thuật tấn công sân giữa, biến mọi đường bóng lơ lửng của đối thủ thành cơ hội ghi điểm ăn ngay trong chớp mắt.

circle. Three influences affect every decision you make during a point. Represented by a Venn diagram (figure 7.1), these influences are what you can, want to, and should do in a given situation.

In a rally, suppose the short-ball opportunity arises. What are you going to do with it? What you probably *want* to do is to step up and crush the stuffing out of it for the winner. What you *can* do depends on the pressure of the situation and your ability to execute the desired shot. What you *should* do is make the shot that works

best within a game plan that favors you statistically. Although you may come out of a losing effort thinking that your strokes let you down, the fact may be that you lost because of all those decisions you made to try for bigger, more difficult shots that you are not capable of executing consistently. Remember, if you were so good that you could hit balls off the lines at will, you would not need a game plan. All you would have to do is hit a put-away winner every time you swing the racquet. Why doesn't Pete Sampras just ace the game every first serve to win the point? Why doesn't Andre Agassi just smack those returns away for winners? Well, the greatest players of all time were smart enough to know that they needed a game plan built of shot combinations. If they were to attempt first-ball winners every time, they know that they would beat themselves with errors in the end. If you average two double faults for every ace, you are giving your opponent twice as much as you are getting and it's your strategy that's doing it.

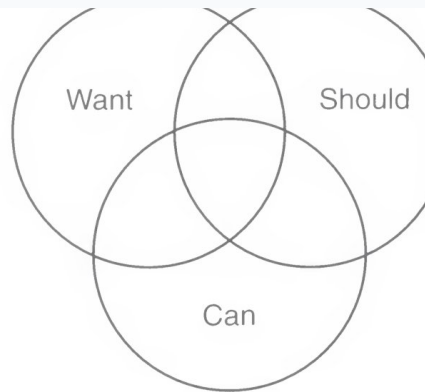


Figure 7.1 The “want circle” illustrates the influences on decision-making.

Point structure

1. Start
2. Set up
3. Attack
4. Finish

Stroke inventory

- Serves and returns
- Ground-stroke rally
- Approach shots, angles, drop shots
- Volleys, overheads, passing shots, lobs

A game plan establishes an objective for every shot, organizing your skill to shot patterns and combinations so that you can build points toward

Hình 16: Cú Drive Volley (Swinging Volley) mang thương hiệu Nick Bollettieri. Tấn công bóng trực tiếp trên không từ giữa sân để bẹp thời gian phản xạ của đối thủ.

Phần IV: Thể Lực Đỉnh Cao, Bản Năng Sát Thủ & Di Sản Bất Tử Của Nick Bollettieri

Tập luyện có chủ đích Practice with Purpose, ngôn ngữ cơ thể của kẻ chiến thắng và kế hoạch tác chiến trận đấu đa tầng

7. Chương 10 & 11: Tập Luyện Có Chủ Đích & Thể Lực Chuyên Biệt Quần Vợt

Một trong những sai lầm lớn nhất của các tay vợt phong trào là ra sân và đánh bóng qua lại hàng giờ đồng hồ một cách vô định, hy vọng rằng phong độ thi đấu sẽ tự động thăng tiến.

Triết lý của Bollettieri gói gọn trong bốn chữ: "Tập Luyện Có Chủ Đích" (Practice with Purpose).

Tại học viện của mình, không một buổi tập nào được phép diễn ra như một buổi giải trí hời hợt:

Mỗi buổi tập kéo dài hai giờ luôn có một mục tiêu chiến thuật hoặc kỹ thuật rõ ràng được viết sẵn trên bảng: ví dụ như "Thực hiện thành công hai mươi cú Inside-Out Forehand ăn điểm" hoặc "Giao bóng một vào góc chữ T đạt tỷ lệ trên bảy mươi lăm phần trăm dưới áp lực điểm số ba mươi-bốn mươi".

Mọi bài tập đều được thiết kế mô phỏng các kịch bản thi đấu thực chiến có tính điểm thưởng phạt nghiêm khắc để rèn giữa khả năng chịu đựng áp lực cho học viên.

Về mặt thể lực (Physical Conditioning), Bollettieri là người tiên phong đưa các bài tập cường độ cao ngắt quãng (HIIT), rèn luyện sức mạnh bộc phát của đôi chân và sự dẻo dai của các nhóm cơ lõi vùng bụng vào giáo trình hàng ngày.

Một tay vợt có thể sở hữu những cú đánh hoa mỹ nhất thế giới, nhưng nếu đôi chân của họ bị kiệt sức ở ván thứ ba quyết định, kỹ thuật sẽ sụp đổ và thất bại là điều không thể tránh khỏi.

8. Chương 12 & 13: Bản Năng Sát Thủ (Killer Instinct) & Chiến Lược Trận Đấu Đa Tầng

Sự khác biệt giữa một tay vợt giỏi và một nhà vô địch vĩ đại nằm ở "Bản Năng Sát Thủ" (The Killer Instinct) — khả năng nhận diện thời điểm đối thủ đang dao động tinh thần để lập tức tăng tốc và kết liễu trận đấu mà không cho đối phương cơ hội hồi sinh.

Bollettieri đặt ra các quy tắc tâm lý thép cho mọi học trò:

Thứ nhất, kiểm soát tuyệt đối ngôn ngữ cơ thể. Dù bạn vừa mắc lỗi giao bóng kép thảm hại hay vừa bị trọng tài xử ép, bạn không bao giờ được phép buông thõng vai, cúi gằm mặt hay lắc đầu chán nản. Hành vi lộ ra sự yếu đuối sẽ ngay lập tức tiếp thêm oxy và sự tự tin cho đối thủ bên kia lưới. Hãy luôn ngẩng cao đầu, ưỡn ngực, giữ ánh mắt kiên định và bước đi với phong thái của một đấu sĩ bất khả chiến bại.

Thứ hai, xây dựng hệ thống Kế hoạch A, B và C (Game Plans). Kế hoạch A là áp đặt tối đa vũ khí sở trường của bạn. Nhưng nếu đối thủ tìm ra cách hóa giải kế hoạch A, bạn phải chuyển đổi mượt mà sang Kế hoạch B (ví dụ: chuyển từ lối đánh cuối sân sang cắt bóng thấp kéo đối thủ lên lưới) hoặc Kế hoạch C (tập trung tối đa vào độ ổn định bền bỉ kiên nhẫn).

Người chiến thắng trên sân đấu không phải lúc nào cũng là người đánh bóng đẹp nhất; đó là người biết thích nghi nhanh nhất với hoàn cảnh và kiên quyết tìm ra con đường dẫn tới vinh quang.

9. Lời Kết: Di Sản Bất Tử Của Huyền Thoại Huấn Luyện Viên Nick Bollettieri

Nick Bollettieri đã cống hiến trọn vẹn hơn sáu mươi năm cuộc đời cho sự phát triển của quần vợt đỉnh cao thế giới.

Những học trò của ông đã giành hàng chục danh hiệu Grand Slam và truyền cảm hứng cho hàng triệu người trên khắp hành tinh cầm cây vợt bước ra sân đấu.

Di sản của Bollettieri không chỉ nằm ở những kỹ thuật tân tiến như thế đứng mở Open Stance, cú thuận tay Windshield Wiper hay cú Drive Volley sắc sảo; di sản vĩ đại nhất của ông chính là bài học về ý chí con người:

Bất kể xuất phát điểm của bạn khiêm tốn đến đâu, chỉ cần bạn dám nuôi dưỡng một giấc mơ vĩ đại, làm việc chăm chỉ với sự kỷ luật sắt đá và không bao giờ chịu cúi đầu trước khó khăn, bạn hoàn toàn có thể vươn lên đỉnh cao của thế giới.

ABOUT THE AUTHOR



Nick Bollettieri is the most famous and successful tennis coach in the world today, and his training facilities are recognized as one of the best in the world for developing top players. He has coached some of the world's best players, including Andre Agassi, Maratona Kournikova, Jim Courier, Mary Pierce, and Boris Becker.

Bollettieri has built one of the most famous training facilities in the world, the Nick Bollettieri Tennis Academy, which has been in operation since 1974. Today the Bollettieri Tennis Academy covers 190 acres and has grown into a successful and diversified training complex in the world. The academy can be seen in many of the world's top tennis players.

Bollettieri started out as a club tennis coach in the 1950s, then worked as a private coach for the Rockefeller family while serving as a tennis coach for all Rockefeller-owned hotels and resorts. He founded his tennis academy, the Port Washington Tennis Academy on Long Island, New York, in 1969.

In 1999 the United States Tennis Association (USTA) named him as the United States Olympic Committee (USOC) National Coach.

Hình 3: Huấn luyện viên Nick Bollettieri tại học viện Bradenton, nơi đã đào tạo nên hàng loạt huyền thoại thống trị các giải Grand Slam.