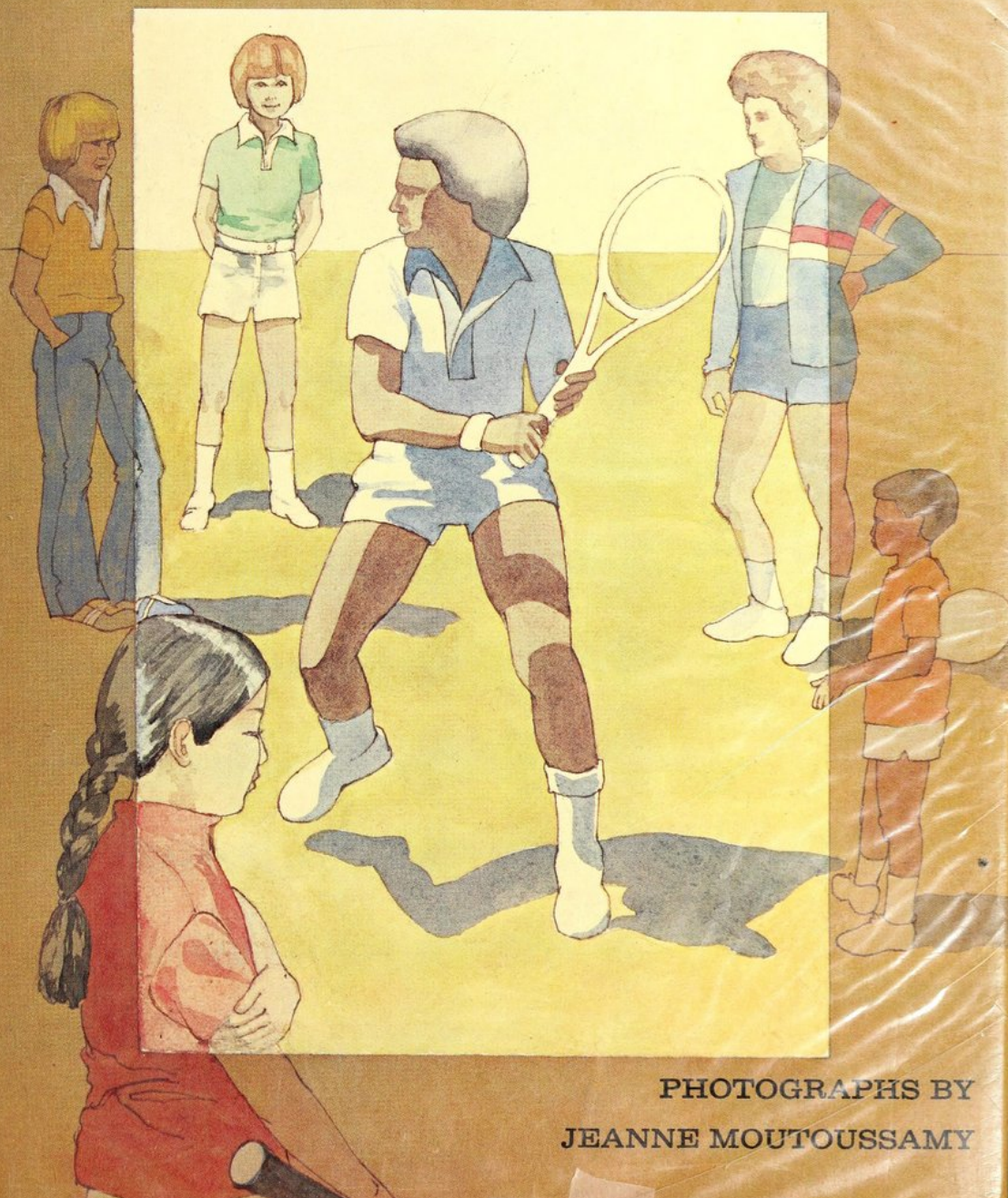


Getting Started in Tennis

ARTHUR ASHE

WITH LOUIE ROBINSON



PHOTOGRAPHS BY
JEANNE MOUTOUSSAMY

PHẦN I

Lời Nhắn Gửi Các Bạn Trẻ, Trang Bị Cốt Lõi & Nghệ Thuật Cú Thuận Tay Nền Tảng

Tác giả: Arthur Ashe & Louie Robinson Hình ảnh minh họa: Jeanne Moutoussamy Thời lượng đọc: 28 phút

"Tôi bắt đầu cầm cây vợt quần vợt lần đầu tiên vào năm bảy tuổi trên những mặt sân công viên đầy nắng gió tại Richmond, Virginia. Lúc ấy, không có bất kỳ cuốn sách hướng dẫn bài bản nào viết riêng cho lứa tuổi của tôi. Hầu hết tài liệu chỉ dành cho người lớn với những thuật ngữ phức tạp và cây vợt quá khổ. Cuốn sách này ra đời để lấp đầy khoảng trống đó, trao vào tay các bạn trẻ chiếc chìa khóa khai mở niềm đam mê thể thao trọn đời với sự chuẩn xác, hào hứng và nhân cách cao đẹp nhất."

— Arthur Ashe (Nhà vô địch US Open, Australian Open & Wimbledon)

Chương 1: Gửi Các Bạn Trẻ Yêu Quần Vợt

Có rất nhiều lý do thôi thúc tôi chấp bút viết nên cuốn cẩm nang quần vợt này dành riêng cho những tay vợt trẻ tuổi như bạn. Lý do quan trọng hàng đầu bắt nguồn từ thực tế: một cuốn sách như thế này thực sự đang rất thiếu vắng. Bất cứ khi nào tôi ghé thăm các hiệu sách hay thư viện trường học, những đầu sách về quần vợt duy nhất tôi tìm thấy đều được viết cho người lớn. Tuy nhiên, bản thân tôi đã bắt đầu làm quen với quả bóng nỉ từ khi mới lên bảy tuổi, và vào thời kỳ ấy, cũng chẳng có cuốn sách nào được biên soạn riêng cho những đứa trẻ như tôi.

Quần vợt là một trong số rất ít những môn thể thao kỳ diệu mà bạn có thể bắt đầu tập luyện từ khi còn là một cô cậu bé tiểu học và tiếp tục tận hưởng nó cho đến khi đã bảy mươi hay tám mươi tuổi. Chúng tôi gọi đây là "môn thể thao trọn đời" (a lifetime sport). Bóng đá Mỹ, bóng rổ hay bóng chày đòi hỏi sự va chạm thể lực khốc liệt và khó có thể duy trì khi bạn bước qua sườn dốc bên kia của tuổi thanh xuân, nhưng quần vợt sẽ luôn đồng hành bên bạn, mang lại sức khỏe dẻo dai, sự minh mẫn và tình bạn bè gắn kết qua nhiều thế hệ.

Ba Nguyên Lý Vàng Khi Bước Chân Vào Sân Quần Vợt

- Học cách yêu thích quá trình rèn luyện:** Đừng vội vã đếm số quả bóng bạn đánh hỏng. Mỗi cú đánh bay ra ngoài hay mắc lưới đều là một phản hồi quý giá giúp não bộ và cơ bắp điều chỉnh nhịp vận động.
- Xây dựng kỹ thuật chuẩn mực ngay từ ngày đầu:** Những thói quen xấu hình thành trong giai đoạn đầu sẽ bám rễ rất dai dẳng. Việc sửa chữa một động tác sai sau này tốn nhiều công sức gấp mười lần việc học đúng ngay từ bước khởi đầu.
- Giữ vững thái độ điềm tĩnh và phong thái đỉnh đạc:** Quần vợt là cuộc chiến nội tâm giữa sự tập trung và nỗi thất vọng. Người chiến thắng thực sự không phải là người đánh bóng mạnh nhất, mà là người biết làm chủ cảm xúc của chính mình.

Khi bạn bắt đầu, hãy nhớ rằng không ai sinh ra đã là một nhà vô địch Grand Slam. Những cú giao bóng sấm sét hay những pha trả giao bóng ngoạn mục mà bạn nhìn thấy trên màn hình truyền hình đều được hun đúc từ hàng ngàn giờ tập luyện lặp đi lặp lại một cách bền bỉ trên sân tập. Điều kỳ diệu là hành trình ấy không hề buồn tẻ nếu bạn biết cách tìm kiếm niềm vui trong từng đường bóng, từng bước chạy và từng tiếng nảy giòn giã của quả bóng trên mặt sân.

Chương 2: Bạn Cần Gì Để Bắt Đầu?

Bây giờ, chúng ta hãy cùng thảo luận về một chủ đề vô cùng quan trọng mà ngay cả cha mẹ của bạn cũng có thể chưa nắm rõ, dù bản thân họ có thể đã chơi quần vợt nhiều năm. Đó chính là việc lựa chọn trang thiết bị thi đấu phù hợp với thể trạng lứa tuổi.

Chiều Dài Cây Vợt Chuẩn

Hầu hết các cây vợt tiêu chuẩn dành cho người lớn đều có chiều dài 27 inches (khoảng 68,6 cm). Tuy nhiên, độ dài này là quá dài và quá nặng đối với các bạn trẻ dưới mười ba hoặc mười bốn tuổi. Hãy thử hình dung một cầu thủ khúc côn cầu hay một tay đập bóng chày chuyên nghiệp: họ không bao giờ đưa cây gậy của giải vô địch quốc gia cho các em nhỏ ở giải bóng chày thiếu nhi (Little League) sử dụng.

Khuyến nghị của Arthur Ashe: Trẻ em nên sử dụng vợt junior có chiều dài từ 23 đến 25 inches với trọng lượng nhẹ. Một cây vợt quá nặng sẽ làm gập cổ tay non nớt của bạn, dẫn đến chấn thương và hủy hoại cơ chế vận động tự nhiên.

Kích Thước Tay Cầm (Grip Size)

Kích thước chu vi cán vợt là yếu tố quyết định độ chắc chắn khi tiếp xúc bóng. Để kiểm tra kích thước cán vợt có vừa tay hay không, bạn hãy nắm chặt cán vợt theo tư thế chuẩn: khoảng cách giữa đầu ngón tay áp út và phần đệm lòng bàn tay phải vừa vặn lọt ngón trỏ của bàn tay còn lại.

Mẹo đo nhanh: Nếu các ngón tay của bạn chạm sâu vào lòng bàn tay, cán vợt đó quá nhỏ. Ngược lại, nếu khoảng trống quá rộng khiến ngón tay không thể ôm chắc, cán vợt quá lớn sẽ làm xoay mặt vợt khi bóng chạm lệch tâm.

Bên cạnh cây vợt, đôi giày thi đấu là vật dụng bạn tuyệt đối không được phép xem nhẹ. Bạn không nên sử dụng giày chạy bộ thông thường (running shoes) để chơi quần vợt. Giày chạy bộ được thiết kế để cao với độ bám hướng về phía trước, rất dễ gây trượt ngã hoặc lật sơ mi cổ chân khi bạn thực hiện các bước di chuyển ngang và đổi hướng đột ngột. Giày quần vợt chuyên dụng có phần đế bằng phẳng, rãnh xương cá chống trượt và hai bên hông được gia cố vững chắc để bảo vệ mắt cá chân của bạn.

Bức Tường Tập (The Backboard) — Người Bạn Đồng Hành Vĩ Đại Nhất

Nếu bạn không tìm được bạn chơi cùng, đừng bao giờ ngồi nhà thất vọng. Hãy tìm một bức tường bê tông phẳng tại công viên, trường học hoặc sân sau. Bức tường tập là đối thủ kiên nhẫn nhất, trung thực nhất và đáng tin cậy nhất mà bạn từng có. Bức tường không bao giờ biết mệt mỏi, không bao giờ phàn nàn, và luôn luôn đánh trả bóng lại cho bạn với tốc độ đúng bằng lực bạn đã đánh đi. Hầu hết những cú đánh nền tảng của tôi đều được tôi luyện hàng giờ liền trước những bức tường bê tông kiên cố ấy.

Chương 3: Bài Học Số 1 — Kỹ Thuật Cú Thuận Tay (The Forehand)

Cú thuận tay (Forehand stroke) là nền tảng cơ bản nhất của toàn bộ trò chơi quần vợt. Đây là cú đánh tự nhiên nhất đối với hầu hết mọi người vì bạn đánh quả bóng bằng lòng bàn tay hướng về phía trước theo hướng bóng bay. Nếu bạn thuận tay phải, bóng sẽ ở bên phải cơ thể bạn; nếu bạn thuận tay trái, bóng sẽ ở bên trái cơ thể bạn.

5 NGUYÊN TẮC CỐT LÕI CHO NGƯỜI MỚI BẮT ĐẦU THEO ARTHUR ASHE

Hệ thống huấn luyện nền tảng: Từ tư thế chuẩn bị đến tiếp xúc bóng và phục hồi thăng bằng



Sơ đồ 1: Chu trình 5 giai đoạn hoàn thiện một cú đánh thuận tay tiêu chuẩn được phát triển bởi Arthur Ashe dành cho lứa tuổi thanh thiếu niên.

1. Cách Cầm Vợt Thuận Tay Kiểu Eastern (The Eastern Forehand Grip)

Để cầm vợt cho cú thuận tay, bạn hãy đặt bàn tay lên cán vợt sao cho rãnh chữ V tạo bởi ngón tay cái và ngón tay trỏ nằm thẳng hàng dọc theo cạnh trên cùng bên phải của cán vợt (đối với người thuận tay phải). Bạn cũng có thể hình dung động tác này giống như khi bạn đưa tay ra "bắt tay" một người bạn một cách tự nhiên và lịch thiệp. Khi bạn áp lòng bàn tay vào mặt phẳng cán vợt, phần thịt đệm dày ở gốc bàn tay sẽ nằm vững chắc ngay phía sau cán vợt.

Cấu trúc cầm vợt Eastern này mang lại sự trợ lực tối đa của cả lòng bàn tay và cẳng tay trực tiếp vào quả bóng tại thời điểm va chạm. Các ngón tay trên cán vợt cần được xòe nhẹ một cách linh hoạt thay vì nắm chặt nắm đấm như cầm một chiếc búa. Ngón trỏ hơi tách nhẹ lên phía trên sẽ đóng vai trò như một chiếc "cò súng" điều khiển cảm giác mặt vợt.

2. Tư Thế Chuẩn Bị (The Ready Position)

Giữa mỗi đường bóng đánh qua lại, bạn phải luôn quay trở về tư thế sẵn sàng tại khu vực giữa đường biên cuối sân. Hai bàn chân đứng rộng bằng vai, trọng tâm cơ thể dồn nhẹ lên phần đệm của mũi bàn chân (balls of feet), gót chân hơi nhấc nhẹ khỏi mặt đất. Hai đầu gối chùng xuống một cách tự nhiên để hạ thấp trọng tâm. Cây vợt được giữ bằng cả hai tay ngay trước ngực: tay phải cầm cán vợt theo kiểu Eastern, tay trái nhẹ nhàng đỡ lấy cổ vợt để chia sẻ trọng lượng và giữ thăng bằng.

3. Chuyển Động Xoay Thân Sớm & Vung Vợt (Early Preparation & Swing)

Khoảnh khắc tối quan trọng quyết định thành bại của một cú thuận tay nằm ở giây phút quả bóng rời khỏi mặt vợt của đối phương bên kia lưới. Ngay khi mắt bạn nhận diện được bóng đang bay sang phía thuận tay:

- 1. Xoay vai sớm (Early Shoulder Turn):** Xoay toàn bộ trục vai và hông sang bên phải một góc 90 độ so với lưới. Tay trái vẫn giữ cổ vợt đưa ra sau trong những phần trăm giây đầu tiên để hỗ trợ việc xoay thân trên hoàn toàn.

2. **Đường vợt mở thấp (Low Backswing):** Kéo cây vợt về phía sau sao cho đầu vợt hạ thấp hơn tầm cao dự kiến của quả bóng khi chạm đất nảy lên. Đây là điều kiện tiên quyết để thực hiện cú đánh từ thấp lên cao (low-to-high).
3. **Bước chân chuyển trọng tâm:** Bước chân trái (đối với người thuận tay phải) chéo về phía trước theo hướng bóng đến. Trọng tâm cơ thể lúc này bắt đầu chuyển dời từ chân sau sang chân trước.
4. **Tiếp xúc bóng ở phía trước (Point of Contact):** Đánh bóng khi bóng đang ở khoảng cách ngang thắt lưng và chếch về phía trước hông trái khoảng một bàn chân. Mặt vợt tại thời điểm chạm bóng phải hoàn toàn vuông góc với mặt sân.
5. **Theo đà trọn vẹn (High Follow-Through):** Tiếp tục đưa mặt vợt quét dài qua bóng, vươn cao và vòng qua vai trái đối diện. Cây vợt kết thúc động tác với khuỷu tay phải nâng cao ngang tầm mắt và ngược hướng thẳng về phía đối thủ.

Lời Khuyên Của Arthur Ashe Về Độ Cao Vượt Lưới

“Rất nhiều người mới chơi lầm tưởng rằng một cú đánh hay là quả bóng phải bay là sát mép lưới. Đó là sai lầm nguy hiểm nhất trong môn thể thao này. Mép lưới ở giữa sân cao 3 feet (khoảng 0,91 mét). Khoảng cách an toàn tối thiểu bạn cần nhắm tới là để quả bóng bay vòng cao hơn mép lưới từ 3 đến 4 feet (khoảng 1 mét đến 1,2 mét). Độ xoáy cuộn tự nhiên khi bạn vung vợt từ thấp lên cao sẽ kéo quả bóng cắm sâu xuống phần sân đối phương mà không bao giờ sợ bị rúc lưới.”

BÀI KIỂM TRA TRẮC NGHIỆM ÔN TẬP CÚ THUẬN TAY (FOREHAND QUIZ)

Hãy thử sức trả lời các câu hỏi dưới đây trước khi xem phần giải thích đáp án của Arthur Ashe ở phía dưới!

Câu 1: Bạn nên xoay vai và đưa vợt về phía sau vào thời điểm nào?

- A. Ngay khi quả bóng vừa chạm đất nảy lên trên phần sân của bạn.
- B. Ngay khi bạn thấy quả bóng rời khỏi mặt vợt của đối phương.
- C. Khi quả bóng bay ngang qua mép lưới.
- D. Khi bạn đã bước chân xong vào vị trí đứng đánh bóng.

Đáp án đúng: B. Bạn phải phản xạ xoay vai ngay lập tức khi bóng rời vợt đối thủ. Nếu bạn đợi bóng nảy trên sân mình mới bắt đầu đưa vợt ra sau, bạn sẽ bị bóng đè ép và phải giật vợt vội vã, dẫn đến cú đánh hỏng.

Câu 2: Điểm tiếp xúc bóng lý tưởng cho cú thuận tay nằm ở đâu?

- A. Ở ngay phía sau thân người để tận dụng lực vung tối đa.
- B. Ngang bằng với hông sau của bạn.
- C. Ở phía trước hông trước và ngang tầm thắt lưng.
- D. Ngang tầm đầu gối khi bóng sắp rơi chạm đất lần thứ hai.

Đáp án đúng: C. Tiếp xúc bóng ở phía trước hông trước cho phép toàn bộ lực xoay của thân người và cánh tay truyền trọn vẹn vào quả bóng với góc mở mặt vợt ổn định nhất.

Câu 3: Cú kết thúc theo đà (follow-through) của cú thuận tay nên dừng lại ở đâu?

- A. Dừng lại ngay tại thời điểm chạm bóng để giữ bóng trong sân.
- B. Vươn cao lên trên và kết thúc qua vai đối diện.
- C. Chém chéo xuống dưới đầu gối chân trái.
- D. Dừng lại ở ngang hông bên phải.

Đáp án đúng: B. Động tác theo đà qua vai đối diện bảo đảm quả bóng được gia tốc liên tục qua vùng tiếp xúc, tạo nên quỹ đạo bay sâu và hiểm hóc sang phần sân đối phương.

PHẦN II

Cú Trái Tay Chuẩn Mực, Kỹ Năng Bắt Volley & Nghệ Thuật Giao Bóng Đỉnh Cao

Tác giả: Arthur Ashe & Louie Robinson Hình ảnh minh họa: Jeanne Moutoussamy Thời lượng đọc: 30 phút

"Nhiều bạn trẻ thường sợ hãi cú trái tay và xem nó như một gánh nặng phải che giấu. Tuy nhiên, nếu bạn nắm vững cơ chế xoay vai và điểm tựa của ngón tay cái, cú trái tay thực chất còn mượt mà, uy lực và chính xác hơn cả cú thuận tay. Khi kết hợp với những pha bắt volley dứt khoát trên lưới và cú giao bóng vượn cao đầy tự tin, bạn sẽ sở hữu một hệ thống vũ khí toàn diện khiến mọi đối thủ phải nể phục."

— Arthur Ashe (Huyền thoại Wimbledon & Đội trưởng Davis Cup Hoa Kỳ)

Chương 4: Bài Học Số 2 — Kỹ Thuật Cú Trái Tay (The Backhand)

Cú đánh trái tay (Backhand stroke) được gọi với cái tên này đơn giản là vì khi bạn vung tay về phía quả bóng từ bên sườn trái của cơ thể (đối với người thuận tay phải), bạn đang thực sự đánh vào bóng bằng "mu bàn tay" hướng về phía mục tiêu.

Khó khăn lớn nhất mà người mới bắt đầu thường gặp phải ở cú trái tay chính là cảm giác kiểm soát. Khi bạn đánh cú thuận tay, toàn bộ lòng bàn tay dày dặn với sức mạnh của cơ bắp cẳng tay nằm ngay phía sau cán vợt để trợ lực. Nhưng khi chuyển sang cú trái tay, mu bàn tay của bạn lại nằm phía trước, và thứ duy nhất nâng đỡ cán vợt phía sau lúc này chỉ là ngón tay cái cùng các khớp xương ngón tay. Do đó, việc chuyển đổi cách cầm vợt đúng cách là chìa khóa sống còn.

Cách Cầm Vợt Trái Tay Eastern (Eastern Backhand Grip)

Để chuyển từ kiểu cầm thuận tay sang trái tay, bạn dùng tay trái giữ nhẹ lấy cổ vợt, sau đó xoay bàn tay phải khoảng một phần tư vòng về phía bên trái của cán vợt (ngược chiều kim đồng hồ).

Điểm tựa ngón tay cái: Bạn hãy đặt ngón tay cái nằm chéo tự nhiên hoặc dọc theo mặt phẳng vát phía sau của cán vợt. Ngón tay cái này sẽ đóng vai trò như một trụ cột bằng thép, chống đỡ toàn bộ lực va đập khi quả bóng đập mạnh vào mặt vợt.

Xoay Lưng Về Phía Lưới (Full Shoulder Pivot)

Ở cú trái tay, bạn không chỉ xoay vai nghiêng 90 độ mà trên thực tế, vai phải của bạn phải xoay sâu đến mức lưng của bạn gần như quay một phần về phía đối thủ bên kia lưới.

Bước chân phải xuyên suốt: Hãy bước chân phải chéo qua phía trước thân người. Việc này giúp khóa trục hông, tích lũy thế năng xoắn của thân trên và tạo ra không gian rộng rãi để vung vợt ra phía trước mà không bị vướng thân người.

Hành Trình Vung Vợt Và Điểm Tiếp Xúc Cú Trái Tay

Điểm tiếp xúc bóng của cú trái tay cần diễn ra sớm hơn và ở xa phía trước hơn so với cú thuận tay. Quả bóng phải được đón nhận ngay phía trước mũi bàn chân phải của bạn. Nếu bạn để bóng lọt ngang tầm hông hoặc ra phía sau

thân người, lực va đập sẽ bẻ gãy cổ tay của bạn, khiến mặt vợt bị lật ngửa và quả bóng sẽ bay bổng lên trời hoặc ra ngoài sân hàng mét.

Cánh tay đánh bóng phải được duỗi thẳng tương đối khi tiếp xúc, và cây vợt tiếp tục vung dài từ thấp lên cao. Động tác theo đà (follow-through) của cú trái tay một tay kết thúc với cánh tay phải vươn cao, đầu vợt chỉ lên trời và ngực mở rộng hoàn toàn. Tay trái duỗi ngược về phía sau để đóng vai trò đối trọng, giữ cho trục xương sống luôn thẳng đứng và cân bằng tuyệt đối.

BÀI KIỂM TRA TRẮC NGHIỆM CÚ TRÁI TAY (BACKHAND QUIZ)

Hãy trả lời nhanh các câu hỏi sau để tự đánh giá mức độ thấu hiểu kỹ thuật trái tay của bạn:

Câu 1: Vai trò cơ học quan trọng nhất của ngón tay cái trong cú cầm vợt trái tay một tay là gì?

- A. Để xoay tròn cây vợt trong lòng bàn tay nhằm tạo thêm độ xoáy.
- B. Áp chéo phía sau cán vợt để tạo trụ đỡ vững chắc chống lại lực đè của bóng.
- C. Thả lỏng hoàn toàn để cổ tay gập tự do khi tiếp xúc bóng.
- D. Dùng để ghi chặt đầu vợt chúc xuống đất khi đánh bóng.

Đáp án đúng: B. Ngón tay cái là thanh giằng trợ lực duy nhất nằm phía sau cán vợt ở cú trái tay, giúp cố định mặt vợt vuông góc và ngăn chặn hiện tượng lật cổ tay khi bóng chạm mạnh.

Câu 2: So với cú thuận tay, điểm tiếp xúc bóng của cú trái tay nằm ở đâu?

- A. Ở ngang bằng hoặc phía sau hông sau.
- B. Ở vị trí giống hệt như cú thuận tay.
- C. Ở phía trước hơn, ngay phía trước mũi bàn chân trước.
- D. Sát bên hông người để khuỷu tay cong ép vào sườn.

Đáp án đúng: C. Cú trái tay đòi hỏi điểm tiếp xúc sớm và xa hơn về phía trước nhằm tận dụng đòn bẩy thẳng của cánh tay và ngăn bóng ép ngược vào cổ tay.

Chương 5: Bài Học Số 3 — Kỹ Thuật Bắt Volley Trên Lưới (The Volley)

Cú bắt volley là một cú đánh được thực hiện khi quả bóng vẫn còn đang bay trên không trung và chưa hề chạm đất trên phần sân của bạn. Khi bạn tiến lại gần mép lưới, thời gian phản xạ chỉ còn tính bằng những phần mười giây. Đây là khu vực của tốc độ, sự quyết đoán và độ chính xác sắc bén.

Cách Cầm Vợt Continental Độc Tôn Trên Lưới

Trên lưới, bạn không bao giờ có đủ thời gian để chuyển đổi qua lại giữa cách cầm thuận tay và cách cầm trái tay. Do đó, bạn phải sử dụng một cách cầm vợt duy nhất cho tất cả các tình huống: **cách cầm Continental** (cầm vợt búa). Rãnh chữ V giữa ngón cái và ngón trỏ được đặt ngay chính giữa mép vát trên cùng của cán vợt. Kiểu cầm trung gian này cho phép bạn đỡ bóng bên phải hay bên trái chỉ bằng một cú xoay cổ tay nhẹ mà không cần thay đổi vị trí bàn tay.

Nguyên Lý Cốt Lõi: "Đấm Bóng, Tuyệt Đối Không Vung Vợt" (Punch, Don't Swing)

Sai lầm lớn nhất và phổ biến nhất của các bạn trẻ khi lần đầu lên lưới là cố gắng vung vợt ra sau thật rộng như khi đứng ở cuối sân. Khi bạn ở cách lưới chỉ vài mét, quả bóng bay tới cực kỳ nhanh. Nếu bạn đưa vợt ra sau, bóng sẽ bay vượt qua người bạn trước khi bạn kịp đưa vợt trở lại!

Hãy Tưởng Tượng Một Cú Đấm Thẳng (Jab)

Hãy tưởng tượng bạn đang thực hiện một cú đấm thẳng ngắn và gọn gàng trong môn quyền anh. Cây vợt chỉ được nâng lên ngang tầm mắt ở phía trước thân người. Khớp cổ tay phải được khóa chặt và cứng cáp như đá. Khi bóng đến, bạn không vung vợt mà chỉ bước chân đối diện lên trước (bước chân trái nếu volley thuận tay, bước chân phải nếu volley trái tay) và "đấm" nhẹ mặt vợt thẳng vào quả bóng. Chính tốc độ sẵn có của đường bóng đối phương kết hợp với bước chân tiến lên của bạn sẽ đưa quả bóng bay vút sang sân đối thủ với độ chính xác tuyệt đối.

BÀI KIỂM TRA TRẮC NGHIỆM KỸ THUẬT VOLLEY (VOLLEY QUIZ)

Câu 1: Động tác tay nào là chuẩn xác khi thực hiện cú volley trên lưới?

- A. Kéo vợt ra thật xa sau lưng để lấy đà đập bóng mạnh.
- B. Giữ cổ tay thật lỏng lẻo để tạo độ xoáy bóng nảy thấp.
- C. Khóa cứng cổ tay và thực hiện động tác đấm bóng ngắn gọn ở phía trước người.
- D. Vung vợt vòng từ dưới lên trên qua vai như cú thuận tay cuối sân.

Đáp án đúng: C. Volley là cú đánh chặn hãm lực đòi hỏi cổ tay vững chắc và chuyển động đấm ngắn gọn nhằm kiểm soát hướng bóng trong tích tắc.

Câu 2: Tại sao kiểu cầm vợt Continental lại là bắt buộc đối với người chơi trên lưới?

- A. Vì nó giúp tạo ra cú đánh có vận tốc mạnh nhất trong môn quần vợt.
- B. Vì không có đủ thời gian đổi kiểu cầm trên lưới, và kiểu này đáp ứng cả hai bên.
- C. Vì nó giúp người chơi dễ dàng thực hiện cú bả nhỏ từ vạch cuối sân.
- D. Vì đây là kiểu cầm duy nhất được luật thi đấu quốc tế cho phép trên lưới.

Đáp án đúng: B. Khoảng cách trên lưới rất gần khiến bóng bay tới cực nhanh, kiểu cầm Continental cho phép phản xạ tức thì cho cả hai bên thuận tay và trái tay.

Chương 6: Bài Học Số 4 — Kỹ Thuật Giao Bóng Chuẩn Xác (The Serve)

Cú giao bóng (Serve) là cú đánh quan trọng bậc nhất trong môn quần vợt vì mọi điểm số đều phải khởi nguồn từ nó. Đây cũng là cú đánh độc nhất vô nhị trên sân đấu mà bạn hoàn toàn làm chủ tình hình: quả bóng nằm trong tay bạn, đối thủ không thể tác động đến bạn, và bạn có quyền quyết định thời điểm cũng như nhịp điệu phát bóng.

1. Nghệ Thuật Tung Bóng (The Ball Toss)

Nếu bạn hỏi bất kỳ huấn luyện viên hàng đầu nào về bí quyết của một cú giao bóng hoàn hảo, câu trả lời luôn luôn là: **cú tung bóng chuẩn xác**. Cú giao bóng của bạn chỉ có thể tốt bằng chính cú tung bóng của bạn.

Kỹ Thuật Đặt Quả Bóng Lên Chiếc Kệ Vô Hình

Bạn hãy cầm quả bóng bằng các đầu ngón tay của bàn tay không thuận, giống như đang nâng niu một quả trứng mỏng manh. Đừng bao giờ nắm chặt bóng trong lòng bàn tay. Khi bắt đầu tung bóng, hãy nâng toàn bộ cánh tay thẳng từ khớp vai một cách từ tốn và mượt mà. Đừng hất cổ tay hay xoắn các ngón tay. Bạn hãy thả nhẹ quả bóng ra ở tầm ngang mắt và để quán tính đưa bóng bay lên cao như thể bạn đang đặt một chiếc bình pha lê lên một chiếc kệ cao vô hình trên không trung.

2. Nhịp Điệu Đồng Bộ Hai Cánh Tay: "Cùng Xuống — Cùng Lên" (Down Together, Up Together)

Một cú giao bóng uyển chuyển phải có sự phối hợp nhịp nhàng giữa hai cánh tay. Khi bạn đứng phía sau đường biên cuối sân, hai chân mở rộng tự nhiên, hai bàn tay chụm lại trước ngực với quả bóng chạm nhẹ vào cổ vợt:

- Cùng hạ xuống:** Hai cánh tay bắt đầu chuyển động cùng lúc hạ xuống dưới về phía hai bên đầu gối. Trọng tâm cơ thể hơi dồn về bàn chân sau.
- Cùng nâng lên:** Tay trái bắt đầu nâng thẳng lên phía trước để tung bóng, đồng thời tay phải đưa cây vợt vòng ra phía sau lưng theo hình cánh cung mượt mà.
- Tư thế gãi lưng (Back-Scratch Position):** Đầu vợt hạ chúc xuống phía sau lưng bạn như thể bạn đang dùng cạnh vợt để gãi ngứa giữa hai bả vai. Khuỷu tay phải nâng cao ngang tai.
- Vươn hết tầm với chạm bóng (Full Extension):** Khi quả bóng đạt đến điểm rơi lý tưởng cao nhất, bạn đẩy mạnh chân sau, vươn thẳng toàn bộ cánh tay và thân người lên không trung để tiếp xúc bóng ở độ cao tối đa. Điểm tiếp xúc phải hơi lệch về phía trước đầu khoảng một gang tay vào bên trong sân.
- Theo đà và bước chân vào sân:** Vợt quét mạnh qua bóng và quét vòng chéo sang sườn bên trái. Bàn chân sau bước tự nhiên qua vạch cuối sân vào trong sân để hãm đà và thiết lập thế thắng bằng.

BÀI KIỂM TRA TRẮC NGHIỆM GIAO BÓNG (SERVE QUIZ)

Câu 1: Bạn nên làm gì nếu nhận thấy cú tung bóng của mình bị lệch hướng hoặc bay quá xa ra sau đầu?

- A. Cố gắng nhảy với người theo quả bóng để đánh trúng dù ở góc nào.
- B. Để bóng rơi tự do xuống đất hoặc bắt lại bằng tay và thực hiện tung bóng lại.
- C. Vội vã vung vợt thật nhanh để quả bóng không chạm đất.
- D. Đứng yên và nhắm mắt đánh bóng theo cảm giác trực giác.

Đáp án đúng: B. Luật quần vợt quốc tế cho phép bạn bắt lại quả bóng hoặc để bóng rơi tự do mà không bị tính lỗi nếu bạn chưa vung vợt chạm vào bóng. Đừng bao giờ đánh một quả bóng được tung hỏng!

Câu 2: Độ cao lý tưởng của điểm tiếp xúc bóng khi giao bóng là bao nhiêu?

- A. Ngang tầm trán của bạn để dễ quan sát mặt sân.
- B. Ở điểm cao nhất mà cánh tay và cây vợt của bạn có thể vươn tới khi duỗi thẳng.
- C. Khi quả bóng rơi xuống ngang tầm vai sau khi nảy từ đỉnh cao.
- D. Cách mặt đất khoảng 1 mét để bóng bay cảm góc phẳng.

Đáp án đúng: B. Đánh bóng ở điểm vươn cao tối đa mở rộng góc nhìn qua lưới, tối ưu hóa lực đòn bẩy và tăng xác suất bóng cắm sâu vào ô giao bóng đối phương.

PHẦN III

Nghệ Thuật Bộ Chân, Luật Tính Điểm & Quy Tắc Ứng Xử Trọng Khí Của Nhà Vô Địch

Tác giả: Arthur Ashe & Louie Robinson Hình ảnh minh họa: Jeanne Moutoussamy Thời lượng đọc: 32 phút

"Nhiều người lầm tưởng quần vợt là môn thể thao của đôi tay, nhưng thực tế nó được chơi trước hết bằng đôi chân và trên hết bằng trái tim trung thực. Dù bạn có kỹ thuật vung vợt đẹp như tranh vẽ, bạn vẫn sẽ đánh hỏng nếu đôi chân đến muộn nửa bước. Và quan trọng hơn cả chiếc cúp vô địch, cách bạn cư xử trên sân đấu trước một pha bóng tranh cãi sẽ định hình nhân cách và phẩm giá của bạn trong suốt cuộc đời."

— Arthur Ashe (Biểu tượng nhân cách thể thao thế giới)

Chương 7: Bài Học Số 5 — Nghệ Thuật Bộ Chân & Di Chuyển (Footwork in Tennis)

Trong suốt sự nghiệp thi đấu đỉnh cao của mình, tôi đã từng chứng kiến vô số tay vợt có cú thuận tay cực mạnh hoặc cú giao bóng rất uy lực nhưng vẫn không thể trở thành những nhà vô địch lớn. Lý do đơn giản là đôi chân của họ quá lười biếng hoặc di chuyển vụng về. Quần vợt là một trò chơi của vị trí: nếu bạn có mặt tại đúng điểm rơi với sự thăng bằng hoàn hảo trước khi vung vợt, việc đánh quả bóng sang phần sân đối diện sẽ trở nên dễ dàng đến tám mươi phần trăm.

Bước Trượt Ngang Không Đan Chân (Side-to-Side Skipping)

Khi bạn di chuyển ngang dọc theo vạch cuối sân để đuổi theo quả bóng, hãy sử dụng các bước trượt ngang nhẹ nhàng (skipping).

Quy tắc cấm kỵ tuyệt đối: Tuyệt đối không được bắt chéo hai chân vào nhau khi đang di chuyển phòng thủ ở cuối sân. Việc bắt chéo chân sẽ làm bạn mất thăng bằng nghiêm trọng, và nếu quả bóng đột ngột đổi hướng hoặc nảy bất thường, bạn sẽ rất dễ vấp ngã dẫn đến chấn thương.

Nhịp Nhún Bật Tách Chân (The Split-Step)

Đây là kỹ thuật di chuyển bí mật của mọi tay vợt hàng đầu thế giới mà người mới chơi thường bỏ qua.

Đồng bộ cùng đối thủ: Đúng vào thời điểm đối phương tiếp xúc bóng bên kia lưới, bạn hãy thực hiện một cú nhún bật nhẹ tại chỗ, tách hai chân rộng hơn vai một chút và tiếp đất bằng phần đệm mũi bàn chân. Động tác này kích hoạt hệ thống cơ bắp như một chiếc lò xo nén, giúp bạn sẵn sàng lao sang trái, sang phải, tiến lên hoặc lùi lại trong chớp mắt.

Trục Xoay Trọng Tâm Và Phục Hồi Thăng Bằng (Pivot & Recovery)

Khi bạn tiếp cận quả bóng để thực hiện cú đánh, hãy dùng chân sau làm trụ xoay (pivot), sau đó bước chân trước lên phía trước để khóa hướng đánh. Sau khi hoàn thành cú theo đà qua vai với cây vợt vươn cao, bạn không được đứng chôn chân nhìn ngẩn đường bóng của mình! Hãy lập tức xoay người trên chân trước, sử dụng các bước trượt ngắn để thu hồi trọng tâm về khu vực trung tâm phía sau vạch cuối sân, đưa vợt trở lại tư thế hai tay trước ngực để chuẩn bị cho pha bóng tiếp theo.

Chương 8: Cách Tính Điểm Một Game... Set... Và Trận Đấu (Game, Set, Match)

Hệ thống tính điểm của quần vợt có vẻ kỳ lạ và phức tạp đối với những ai mới tiếp xúc lần đầu. Tại sao lại là 15, 30, 40 thay vì 1, 2, 3? Lịch sử kể lại rằng cách tính điểm này bắt nguồn từ nước Pháp cổ đại, nơi người ta sử dụng mặt đồng hồ tròn để đếm điểm: mỗi lần ghi điểm, kim đồng hồ nhích một phần tư cung tròn (15 phút, 30 phút, 45 phút, và sau này được rút ngắn thành 40 để tiện phát âm).

Bảng Thang Điểm Chuẩn Trong Một Game Quần Vợt

- **0 điểm (Love):** Bắt nguồn từ từ tiếng Pháp "l'oeuf" nghĩa là quả trứng (hình dáng giống số 0). Khi chưa có điểm nào, tỷ số được gọi là Love.
- **Điểm thứ nhất (15):** Người chơi thắng pha bóng đầu tiên có 15 điểm.
- **Điểm thứ hai (30):** Người chơi thắng pha bóng thứ hai đạt 30 điểm.
- **Điểm thứ ba (40):** Người chơi thắng pha bóng thứ ba đạt 40 điểm.
- **Tỷ số hòa 40-40 (Deuce):** Bắt nguồn từ tiếng Pháp "à deux le jeu" (hai điểm nữa để thắng game). Để thắng game từ tỷ số Deuce, một tay vợt phải thắng liên tiếp hai điểm.
- **Lợi thế (Advantage):** Tay vợt thắng điểm sau Deuce giành được Lợi thế. Nếu người giao bóng giành lợi thế, gọi là *Advantage In (Ad-in)*; nếu người đỡ bóng giành lợi thế, gọi là *Advantage Out (Ad-out)*.

Cấu Trúc Set Đấu Và Loạt Tie-Break (7 Điểm)

Một hiệp đấu (Set) thông thường kết thúc khi một tay vợt thắng trước 6 game và duy trì cách biệt ít nhất 2 game (ví dụ: 6-4, 6-3, 6-2). Nếu tỷ số game hòa 5-5, set đấu sẽ kéo dài đến 7 (ví dụ: 7-5). Nếu hai bên hòa nhau 6-6, loạt Tie-break sẽ được áp dụng để phân định thắng thua:

Nguyên Tắc Vận Hành Loạt Tie-Break

Trong loạt Tie-break, điểm số được tính đơn giản là 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7. Người đến lượt giao bóng sẽ giao điểm đầu tiên từ bên sân phải. Sau đó, quyền giao bóng chuyển sang đối thủ, người này sẽ giao hai điểm tiếp theo (bắt đầu từ sân trái, sau đó sang sân phải). Kể từ đây, mỗi bên luân phiên giao hai điểm liên tiếp. Cứ sau mỗi 6 điểm (ví dụ: 3-3, 6-0, 4-2), hai tay vợt sẽ tiến hành đổi bên sân. Ai chạm mốc 7 điểm trước và cách biệt tối thiểu 2 điểm sẽ thắng loạt Tie-break và giành chiến thắng set đấu đó với tỷ số 7-6.

Chương 9: Quy Tắc Ứng Xử & Văn Hóa Trọng Khí Trên Sân (Conduct on Court)

Đây là chương sách quan trọng nhất trong toàn bộ cuốn cẩm nang này. Bạn có thể là một tay vợt sở hữu những cú đánh sấm sét, nhưng nếu bạn là một kẻ thiếu trung thực, hay cáu gắt và thô lỗ trên sân, bạn sẽ không bao giờ nhận được sự tôn trọng từ bạn bè, đối thủ và người hâm mộ.



Sơ đồ 2: 4 trụ cột danh dự định hình văn hóa ứng xử, bản lĩnh tâm lý và tinh thần thể thao cao thượng của Arthur Ashe.

1. Tự Mình Làm Trọng Tài: Bắt Bóng Trung Thực Tuyệt Đối

Trong hầu hết các trận đấu nghiệp dư, giải đấu trẻ và những buổi chơi bóng hàng ngày, sẽ không có trọng tài ngồi trên ghế cao và cũng không có trọng tài dây. Bạn và đối thủ chính là những người tự điều hành trận đấu của mình. Hãy ghi nhớ nguyên tắc vàng: **bạn có trách nhiệm bắt bóng trên toàn bộ phần sân của bạn, và đối thủ có trách nhiệm bắt bóng trên phần sân của họ.**

Luật Lợi Ích Của Sự Nghi Ngờ (The Benefit of the Doubt)

"Đường vạch vôi sơn trên sân là một phần của sân đấu hợp lệ. Dù quả bóng chỉ chạm mép ngoài cùng của vạch vôi một phần trăm milimet, đó vẫn là một quả bóng tốt hoàn hảo. Nếu bạn không nhìn thấy rõ một khoảng cách trống giữa quả bóng và đường vạch, hoặc nếu bạn có bất kỳ chút nghi ngờ nào trong đầu, bạn bắt buộc phải tính điểm đó là bóng tốt cho đối thủ. Đừng bao giờ cướp điểm của người khác chỉ vì bạn muốn chiến thắng. Chiến thắng bằng sự gian lận là thất bại nhục nhã nhất."

Khi bóng bay ra ngoài, bạn phải hô to từ "Bóng ngoài" (Out) hoặc giơ một ngón tay trở lên trời thật dứt khoát ngay lập tức. Tuyệt đối không được cố gắng đánh trả quả bóng sang sân đối phương rồi mới phân vân hô bóng ngoài! Nếu bạn đánh trả bóng sang, trận đấu mặc nhiên được xem là tiếp tục.

2. Kiểm Soát Cảm Xúc Và Bản Lĩnh Tâm Lý Thép

Quần vợt là một môn thể thao đầy thử thách tâm lý. Sẽ có những ngày gió to, sân trơn, hoặc bạn đánh hỏng những quả bóng ngớ ngẩn nhất. Kẻ yếu đuối sẽ ném cây vợt xuống đất, đập gãy khung vợt, đá quả bóng vào hàng rào hoặc la hét giận dữ.

Khi bạn ném vợt hay nổi nóng, bạn đang công khai gửi một thông điệp cho đối thủ biết rằng: *"Tôi đang hoảng loạn, tôi đang mất kiểm soát, và bạn sắp đánh bại tôi rồi đấy!"*. Một tay vợt chân chính luôn giữ gương mặt bình thản như một

pho tượng. Sau một pha đánh hỏng, hãy hít thở sâu, xoay lại mặt vợt, nhìn thẳng về phía trước và tập trung một trăm phần trăm sức lực cho điểm số tiếp theo.

3. Phép Lịch Thiệp Trên Sân Bãi

- **Hô to tỷ số trước mỗi lần giao bóng:** Người giao bóng luôn có nghĩa vụ hô to tỷ số game đấu hiện tại trước khi thực hiện cú tung bóng để cả hai bên đều minh bạch thông tin.
- **Chuyên bóng lịch sự:** Khi đối thủ cần bóng để giao, hãy nhặt bóng và đánh nhẹ nhàng hoặc lăn bóng êm ái về phía đối phương sao cho bóng nảy vừa tầm tay họ. Đừng bao giờ bắn bóng mạnh vào người đối thủ khi họ không chú ý.
- **Không đi cắt ngang sân đấu đang chơi:** Nếu bạn cần đi qua một sân đấu khác để vào sân của mình, hãy kiên nhẫn đứng đợi ở ngoài hàng rào cho đến khi pha bóng của họ kết thúc hoàn toàn mới xin phép đi qua.
- **Bắt tay ấm áp ở cuối trận:** Bất kể kết quả là thắng hay thua, ngay khi tiếng còi kết thúc trận đấu vang lên, bạn hãy tiến thẳng đến lưới, cúi mũ nếu có, chìa bàn tay ra bắt thật chặt tay đối thủ, mắt nhìn thẳng vào mắt họ và nói lời cảm ơn chân thành.

PHẦN IV

Chiến Thuật Sân Đấu Thông Minh, Thể Lực Toàn Diện & Con Đường Rèn Luyện Trọn Đời

Tác giả: Arthur Ashe & Louie Robinson Hình ảnh minh họa: Jeanne Moutoussamy Thời lượng đọc: 35 phút

"Chiến thuật trong môn quần vợt không phải là việc bạn cố gắng tạo ra những cú đánh ma thuật không tưởng. Chiến thuật thực sự là nghệ thuật đưa quả bóng vào khu vực an toàn nhất của sân đấu với xác suất cao nhất, đồng thời buộc đối thủ phải xử lý bóng ở những tư thế bất lợi nhất. Khi bạn kết hợp một cơ thể dẻo dai khỏe mạnh với một khối óc tỉnh táo và những cú đánh đa dạng, không chướng ngại vật nào trên sân đấu có thể ngăn bước tiến của bạn."

— Arthur Ashe (Nhà vô địch Grand Slam & Tượng đài giáo dục thể thao)

Chương 10: Bài Học Số 6 — Các Cú Đánh Bổ Trợ Giúp Bạn Giành Chiến Thắng

Sau khi bạn đã thuần thục ba vũ khí nền tảng cốt lõi gồm cú thuận tay, cú trái tay và cú giao bóng, giờ là lúc bạn mở rộng kho vũ khí của mình bằng ba cú đánh chiến thuật đặc sắc: cú lóp bóng (The Lob), cú bỏ nhỏ (The Drop Shot) và cú đập bóng dứt điểm trên đầu (The Overhead Smash).

Cú Lóp Bóng (The Lob)

Đây là cú đánh đưa quả bóng bay vòng cung rất cao lên bầu trời. Có hai dạng lóp bóng chính:

- Lóp phòng thủ (Defensive Lob):** Đưa bóng bay bổng cao chót vót khi bạn bị đối thủ dồn ép dạt ra xa ngoài sân, nhằm kéo dài thời gian để bạn chạy về vị trí trung tâm.
- Lóp tấn công (Offensive Topspin Lob):** Đánh lóp bóng xoáy cuộn vượt qua tầm với của đối thủ khi họ đang đứng ôm lưới, làm bóng cắm thẳng xuống vạch cuối sân.

Cú Bỏ Nhỏ (The Drop Shot)

Một cú chạm bóng tinh tế và bất ngờ khiến quả bóng vừa vượt qua mép lưới là rơi nhẹ xuống đất và nảy rất thấp.

Bí quyết che giấu: Động tác vung vợt ban đầu phải giống hệt như một cú đánh cắt bóng mạnh mẽ. Ngay tại khoảnh khắc tiếp xúc bóng, bạn hơi hãm lực cổ tay và vuốt nhẹ dưới đáy quả bóng để triệt tiêu vận tốc.

Cú Đập Smash (Overhead)

Vũ khí tối thượng để dứt điểm khi đối phương trả về một quả bóng lóp non hoặc một đường bóng bay bổng ngang đầu.

Tay trái chỉ bóng: Giơ cánh tay trái chỉ thẳng lên trời để định vị quả bóng rơi, nghiêng người xoay vai và thực hiện chuyển động đập bóng tương tự như cú giao bóng với lực cầm mạnh mẽ.

BÀI KIỂM TRA TRẮC NGHIỆM CÚ ĐÁNH PHỤ TRỢ

Câu 1: Khi nào bạn tuyệt đối không nên thực hiện cú bỏ nhỏ (drop shot)?

- A. Khi đối thủ đang đứng bám sát mép lưới.
B. Khi bản thân bạn đang đứng ở xa phía sau đường biên cuối sân của mình.
C. Khi quả bóng của đối thủ nảy cao ngang thắt lưng ở giữa sân.
D. Khi bạn đang có lợi thế dẫn trước điểm số.

Đáp án đúng: B. Thực hiện cú bỏ nhỏ từ quá xa phía sau vạch cuối sân là một hành động tự sát chiến thuật: bóng bay quãng đường quá dài sẽ mất tính bất ngờ và đối thủ có thừa thời gian để lao lên dứt điểm.

Câu 2: Động tác của cánh tay không thuận (tay trái) có vai trò gì trong cú đập smash trên đầu?

- A. Buông lỏng xuống đùi để cơ thể nhẹ nhàng hơn khi bật nhảy.
B. Chấp ra sau lưng để giữ thăng bằng cho cột sống.
C. Chỉ thẳng lên trời hướng về phía quả bóng rơi để ngắm cự ly và giữ trục vai nghiêng.
D. Dùng để vẫy gọi đối thủ tập trung phòng thủ.

Đáp án đúng: C. Gơ tay trái chỉ bóng giúp cố định tầm nhìn, giữ cho trục vai xoay nghiêng hoàn hảo và căn chính xác thời điểm vung vợt đập bóng ở đỉnh cao.

Chương 11: Bài Học Số 7 — Nghệ Thuật Chiến Thuật Thông Minh (Strategy)

Chiến thuật trong môn quần vợt có thể tóm gọn trong một khái niệm then chốt: **Quần vợt xác suất cao (Percentage Tennis)**. Trong phần lớn các trận đấu phong trào và giải trẻ, hơn bảy mươi phần trăm điểm số kết thúc không phải do người này đánh bóng ghi điểm trực tiếp (winners), mà là do người kia tự đánh bóng hỏng (unforced errors). Kẻ chiến thắng là người biết cách giữ quả bóng trong sân bền bỉ hơn đối thủ thêm một lần đánh.

Các Nguyên Tắc Chiến Thuật Cốt Lõi Của Arthur Ashe

- **Ưu tiên đánh bóng chéo sân (Cross-court):** Đánh chéo sân mang lại quãng đường bóng bay dài hơn (khoảng cách đường chéo sân dài hơn đường thẳng gần 2 mét) và vượt qua phần giữa của mép lưới (nơi lưới võng xuống thấp nhất là 0,91 mét).
- **Đánh bóng sâu vào hai góc cuối sân:** Đẩy đối thủ lùi sâu ra phía sau đường biên sẽ tước đi cơ hội tấn công của họ và mở rộng khoảng trống trên sân cho bạn làm chủ thế trận.
- **Góc đánh tiếp cận lưới (Approach Shot):** Khi có cơ hội đánh bóng tấn công để tiến lên lưới, bạn nên đánh quả bóng *dọc theo đường biên (Down the line)* thay vì đánh chéo sân. Đánh dọc dây giúp bạn khép góc sân của đối thủ và chỉ cần di chuyển một bước ngắn để bắt quả bắt volley kết liễu.
- **Nhận diện và khoét sâu điểm yếu:** Hãy quan sát xem đối thủ có cú trái tay lỏng lẻo hay không biết đánh bóng cao trên vai. Hãy kiên trì dẫn bóng vào đúng vị trí đó để ép đối phương bộc lộ sai lầm.

Chương 12: Thể Lực, Mặt Sân Thi Đấu, Dinh Dưỡng & Con Đường Chuyên Nghiệp

Để trở thành một tay vợt giỏi giang và tràn đầy sức sống, tài năng trên sân chỉ chiếm một nửa; nửa còn lại thuộc về cách bạn chăm sóc và tối luyện cơ thể của chính mình ngoài sân đấu.

Rèn Luyện Thể Lực Cho Lứa Tuổi Trẻ

Ở độ tuổi thanh thiếu niên, xương và các khớp sụn của bạn vẫn đang trong giai đoạn phát triển. Bạn tuyệt đối không nên tập các bài tạ nặng.

Bốn bài tập vàng của Ashe: Hãy dành 15 phút mỗi ngày cho nhảy dây (rèn sự linh hoạt của cổ chân và nhịp thở), chống đẩy (tăng sức mạnh cánh tay và vai), gập bụng (xây dựng cơ lõi thân trên vững chãi) và các bài chạy biến tốc con thoi ngắn (wind sprints).

Dinh Dưỡng Và Bổ Sung Nước Đúng Cách

Nước là nguồn sống trên sân quần vợt. Khi bạn cảm thấy khát, cơ thể bạn thực chất đã bị mất nước nghiêm trọng từ mười lăm phút trước đó.

Quy tắc bù nước: Hãy uống từng ngụm nước nhỏ đều đặn trong mỗi lần đổi sân. Hãy ăn chuối hoặc trái cây tươi trước trận đấu nửa giờ để duy trì đường huyết ổn định. Tuyệt đối tránh xa các loại nước ngọt có ga và đồ ăn nhanh nhiều dầu mỡ.

Hiểu Rõ Ba Mặt Sân Thi Đấu Phổ Biến

Mặt Sân	Đặc Tính Nảy & Tốc Độ	Lối Chơi Phù Hợp
Sân cứng (Hard Court)	Bóng nảy trung bình, độ nảy rất đều đặn và chuẩn xác; bề mặt nhám làm mòn đế giày và bóng nhanh.	Phù hợp với lối chơi tấn công toàn diện từ cuối sân lẫn lên lưới.
Sân đất nện (Clay Court)	Bóng nảy chậm lại khi chạm đất và nảy cao hơn; người chơi có thể thực hiện kỹ thuật trượt trượt chân (sliding).	Ưu tiên lối chơi bóng bền bỉ kiên nhẫn, sử dụng cú xoáy cuộn topspin nặng.
Sân cỏ (Grass Court)	Tốc độ bóng bay cực nhanh, bóng trượt là là trên mặt cỏ và nảy rất thấp; bóng có thể nảy bất thường.	Lối chơi giao bóng lên lưới (Serve-and-Volley) và các cú cắt bóng slice hiểm hóc.

Con Đường Phía Trước: Quần Vợt Là Người Thầy Dạy Cuộc Sống

Dù tương lai bạn có trở thành một nhà vô địch quần vợt chuyên nghiệp thi đấu tại các đấu trường Grand Slam danh giá hay chỉ đơn giản là một người chơi phong trào yêu thích thể thao vào những ngày cuối tuần, những bài học mà môn quần vợt dạy cho bạn sẽ không bao giờ mất đi. Đó là sự kiên trì vượt qua nghịch cảnh, lòng trung thực ngay cả khi không có ai giám sát, sự tôn trọng dành cho người khác và khả năng làm chủ vận mệnh của chính mình. Hãy bước ra sân với nụ cười, cống hiến hết mình cho từng đường bóng, và bạn sẽ luôn luôn là người chiến thắng trong cuộc đời này.

Bảng Thuật Ngữ Quần Vợt Căn Bản

Ace (Giao bóng ăn điểm trực tiếp):

Cú giao bóng hợp lệ khiến đối phương hoàn toàn không thể chạm vợt vào bóng.

Approach Shot (Cú đánh tiếp cận):

Cú đánh bóng sâu và hiểm hóc được dùng làm bàn đạp để lao nhanh lên chiếm lĩnh vị trí trên lưới.

Break Point (Điểm bẻ giao bóng):

Tình huống điểm số mà nếu người đỡ giao bóng thắng pha bóng này, họ sẽ bẻ gãy game giao bóng của đối thủ.

Deuce (Tỷ số hòa 40-40):

Trạng thái hòa điểm trong một game đấu đòi hỏi một bên phải thắng liên tiếp hai điểm để giành chiến thắng.

Double Fault (Lỗi giao bóng kép):

Người giao bóng phạm lỗi liên tiếp cả hai lần giao bóng trong cùng một điểm, trao điểm số cho đối phương.

Foot Fault (Lỗi chân):

Người giao bóng dẫm chân lên hoặc vượt qua vạch biên cuối sân trước khi mặt vợt chạm vào bóng.

Groundstroke (Cú đánh bóng chạm đất):

Cú đánh thuận tay hoặc trái tay được thực hiện sau khi quả bóng đã nảy một lần trên mặt sân.

Lob (Cú lốp bóng):

Cú đánh đưa quả bóng bay vòng cung cao vút qua đầu đối thủ hoặc lên không trung để phòng thủ.

Passing Shot (Cú đánh vượt qua):

Cú đánh từ cuối sân đưa bóng bay qua hai bên mép lưới vượt ngoài tầm với của đối thủ đang đứng trên lưới.

Topspin (Xoáy cuộn lên):

Độ xoáy làm quả bóng quay tròn về phía trước theo chiều bay, giúp bóng bay vòng cao qua lưới và cắm sâu vào sân.