

BẢN LĨNH CƯƠNG MÃNH CỦA HUYỀN THOẠI SỐ 1 THẾ GIỚI

CHƠI THỨ QUẦN VỢT THÉP

How to Play Tougher Tennis by Jimmy Connors — Triết lý thi đấu cương mãnh: Đơn giản hóa cú đánh, đón bóng sớm, trả giao bóng hung hãn và tinh thần lãn xả

Jimmy Connors (Cựu Số 1 Thế Giới 268 Tuần)

Đồng tác giả: Robert J. LaMarche • Bản dịch tiếng Việt Tennis Unified

Phần I: Triết Lý Thi Đấu Cương Mãnh & Cú Đánh Chạm Đất Tối Giản

Tư duy quần vợt thép từ huyền thoại Jimmy Connors: Giữ sự đơn giản tối đa trong kỹ thuật, đón bóng sớm ở đỉnh nảy và biến cú đánh chạm đất thành mũi khoan xuyên phá

1. Bản Năng Chiến Đấu: Quần Vợt Không Phải Cuộc Dạo Chơi Nhàn Nhã

Tôi chưa bao giờ bước ra sân quần vợt chỉ để "giao lưu cho vui"; tôi bước ra sân để chiến đấu và giành lấy chiến thắng.

Nếu bạn muốn chơi một thứ quần vợt dễ dãi, mềm yếu và đầy những lời an ủi vỗ về sau mỗi thất bại, cuốn sách này không dành cho bạn.

Để trở thành một tay vợt gai góc và đáng sợ (A Tougher Player), bạn phải thay đổi hoàn toàn lăng kính nhìn nhận trận đấu:

Quần vợt là một cuộc so găng một chọi một không khoan nhượng.

Ở bên kia lưới là một kẻ đang tìm mọi cách cướp đi chiến thắng khỏi tay bạn, và bạn phải có dũng khí để nhìn thẳng vào mắt hắn và chứng minh rằng bạn sẵn sàng chịu đựng gian khổ nhiều hơn hắn để đoạt từng điểm số.

Bản lĩnh thi đấu không phải là thứ tự nhiên sinh ra; nó được rèn giũa từ thái độ không bao giờ từ bỏ bất kỳ đường bóng nào, dù bạn đang bị dẫn trước không-năm ở ván đấu quyết định.

2. Giữ Cho Cú Đánh Thật Đơn Giản (Keep Them Simple)

Rất nhiều người chơi và thậm chí cả các huấn luyện viên hiện đại đang làm phức tạp hóa môn thể thao này một cách vô lý.

Họ dạy những vòng mở vợt ngoằn ngoèo, những cú vặn xoắn cổ tay kỳ quặc và vô số lý thuyết cơ học rườm rà khiến người chơi bị đông cứng bởi sự phân tích quá mức.

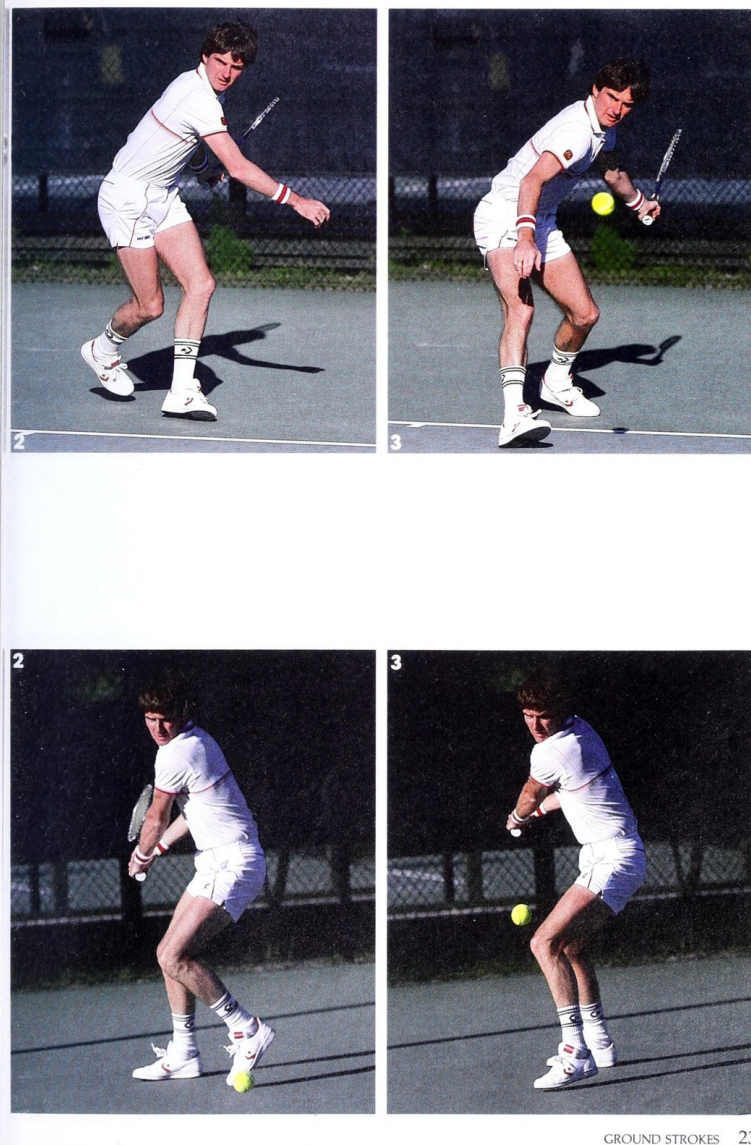
Lời khuyên chân thành nhất của tôi dành cho bạn là: Hãy giữ cho cú đánh chạm đất của bạn thật đơn giản và gọn gàng:

Mở vợt sớm và ngắn gọn: Ngay khoảnh khắc bạn nhận diện được bóng bay sang bên thuận hay bên trái, hãy xoay vai và đưa vợt ra sau ngay lập tức.

Đừng lãng phí thời gian vẽ những vòng cung phức tạp trên không trung; đường thẳng luôn là con đường ngắn nhất và nhanh nhất.

Đón bóng ở phía trước: Đừng bao giờ để quả bóng ép bạn lùi lại phía sau vạch cuối sân; hãy di chuyển tiến vào đón quả bóng khi nó vừa nảy lên (Taking the ball on the rise).

Đánh bóng bằng mặt phẳng vợt chắc chắn: Vung vợt xuyên qua tâm quả bóng với toàn bộ trọng lượng cơ thể đè về phía trước; một cú đánh bóng bật hoặc xoáy nhẹ nhưng cắm sâu sát vạch cuối sân sẽ tạo ra sức hủy diệt lớn hơn bất kỳ cú vuốt bóng hoa mỹ nào.



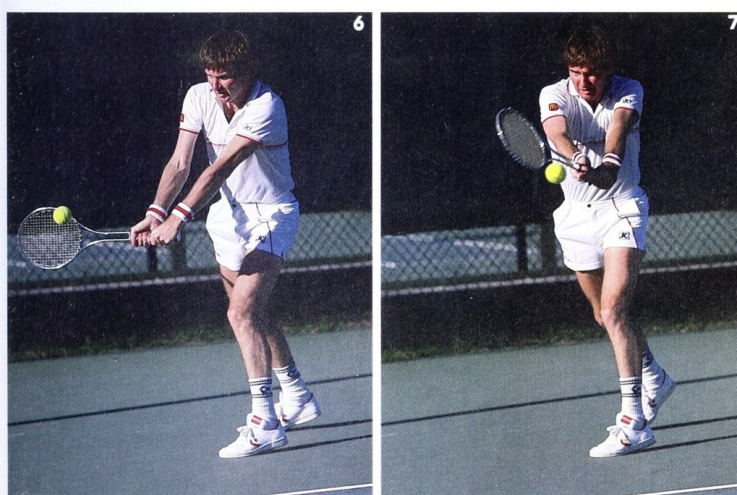
Hình 1: Chuỗi động tác mở vợt thuận tay của Jimmy Connors. Nhận diện đường bóng tức thì, xoay hông và đưa đầu vợt ra sau bằng đường chuyển động ngắn gọn nhất trước khi bước chân vào sân.



MEET THE BALL SOLIDLY OUT IN FRONT

Once my racket's back, then I feel I'm prepared for anything they throw at me—fast or slow, high or low. My forward stroke is as simple as my backswing: It's pretty flat and I always try to meet the ball out in front (6).

The source of my power on ground strokes comes from two things: leaning into the ball and uncoiling my body by opening my hips and shoulders (7) during the stroke.



GROUND STROKES 25

Hình 2: Pha tiếp xúc bóng ở phía trước thân người và đè toàn bộ trọng lượng cơ thể vào tâm quả bóng, giải phóng lực qua vai kết thúc hoàn chỉnh.

3. Cú Trái Hai Tay Huyền Thoại Của Connors: Đòn Đấm Trực Diện

Cú trái hai tay là vũ khí thương hiệu đã đưa tôi lên vị trí số một thế giới trong suốt năm năm liên tiếp.

Bí quyết của tôi không nằm ở việc tạo xoáy cuộn; bí quyết của tôi là đè bẹp thời gian phản xạ của đối thủ:

Tôi không lùi lại để chờ quả bóng rơi xuống tầm thắt lưng như hầu hết các tay vợt khác; tôi bước chân áp sát và đánh bóng ngay ở đỉnh điểm này lên từ ngang ngực.

Bằng cách mượn chính tốc độ của quả bóng đối phương và kết hợp với lực đẩy của hai cánh tay, tôi biến cú trái tay thành một cú đấm thẳng trực diện, bắn quả bóng đi với quỹ đạo phẳng và sâu chọc thẳng vào góc sân đối thủ trước khi họ kịp hồi phục vị trí thăng bằng.

Phần II: Giao Bóng Bền Bỉ & Trả Giao Bóng Hung Hãn (Aggressive Return)

Chiến lược giao bóng đề cao tính ổn định, biến cú trả giao bóng thành phát súng phản công hủy diệt và nghệ thuật chắt chiu từng cú bắt vô-lê

4. Giao Bóng Kiên Định: Điểm Rơi Quan Trọng Hơn Sức Mạnh

Tôi không sở hữu cú giao bóng hai trăm cây số một giờ như những gã khổng lồ cao hai mét; thế nhưng tôi vẫn đánh bại họ trong suốt hai thập kỷ.

Tại sao? Bởi vì trong môn quần vợt, một cú giao bóng một ổn định với tỷ lệ vào sân bảy mươi phần trăm quan trọng hơn gấp mười lần việc bạn tung ra hai cú ace rồi lại tự đánh hỏng ba quả lỗi kép.

Hãy giao bóng với sự tập trung cao độ vào vị trí điểm đặt bóng (Placement):

Nhắm thẳng vào điểm yếu nhất của đối thủ — thường là sâu vào góc trái tay hoặc bắn thẳng vào giữa thân người để khóa chặt không gian vùng tay của họ.

Đừng bao giờ coi cú giao bóng chỉ là một thủ tục mở màn; hãy xem nó như phát súng đầu tiên thiết lập thế trận thống trị để bạn bước vào sân làm chủ loạt bóng bền tiếp theo.

KEYS TO THE FLAT SERVE

RELAX TO START YOUR SERVICE MOTION

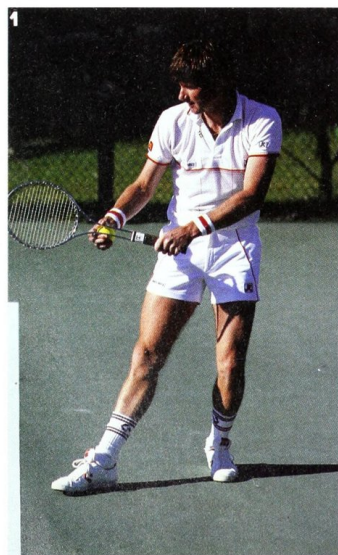
Before I worked up the nerve to try my new ball toss during an actual match, my serve was just a means of throwing the ball in there and starting the point off. I couldn't really use it as the weapon it should be.

Now, though, I make sure I have a specific target in mind as I start my motion (photo 1 below). Then, I begin the serve by rocking my weight off my front foot and onto my back foot (2). From this point on, all of my body movement will be forward, into the court.

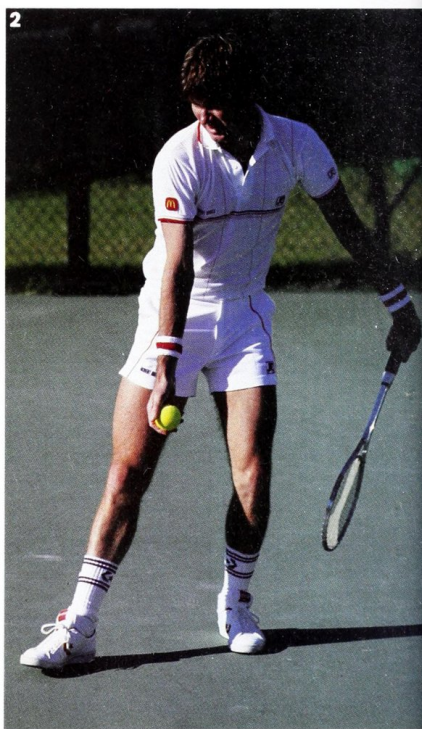
As I bring up my racquet behind me, I lift my right arm and release the ball in a smooth, relaxed motion.

This is the point where, under match conditions in the past, I'd usually revert to using my old, over-the-head ball toss. I complete my new toss by allowing my tossing arm to continue to move upward smoothly, well after the ball has left my hand (3). That helps to keep my shoulders turned sideways to the net and to lift the ball accurately.

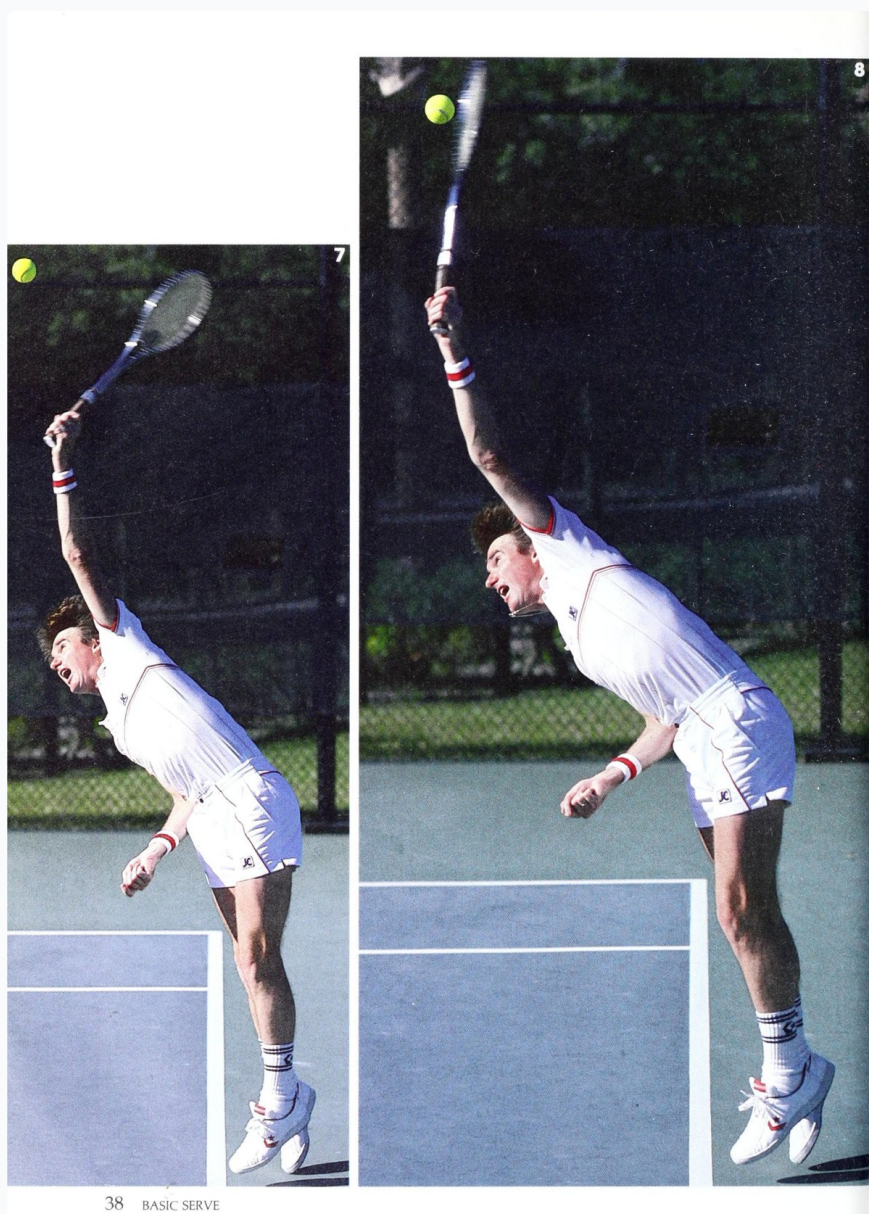
Notice that the ball is rising out in front of my body. In fact, it's inside the baseline, too.



34 BASIC SERVE



Hình 3: Tư thế chuẩn bị giao bóng của Connors. Thả lỏng toàn bộ cơ bắp cánh tay, tung bóng cao ổn định và cuộn thân trên để tích lũy thế năng.



Hình 4: Đỉnh cao cú giao bóng bạt (Flat Serve). Bật người đón bóng ở điểm cao nhất và dùng quán tính cơ thể lao thẳng vào bên trong vạch cuối sân để sẵn sàng kiểm soát điểm số tiếp theo.

5. Trả Giao Bóng: Duy Trì Thái Độ Tấn Công Hung Hãn

Trả giao bóng là nơi tôi trút toàn bộ cơn thịnh nộ và sự hiếu chiến của mình lên đối thủ:

Khi đứng chờ quả phát bóng, tôi không bao giờ lùi xa phía sau vạch cuối sân để chọn giải pháp an toàn; tôi đứng ngay trên vạch hoặc nhích vào trong sân một bước.

Tư thế đứng hung hăng này gửi đi một thông điệp đe dọa trực tiếp tới người phát bóng: "Nếu anh giao bóng yếu một chút, tôi sẽ xé toạc góc sân của anh ngay lập tức!".

Đối với quả giao bóng hai của đối thủ, bạn bắt buộc phải trừng phạt nó không thương tiếc:

Hãy bước chân tiến vào sân, rút ngắn biên độ mở vợt và bạt thẳng quả bóng sâu vào góc sân hoặc căn xoáy cắt trượt ngay dưới chân của tay vợt đang di chuyển lên lưới.

Một khi bạn bẻ gãy được sự tự tin trong quả giao bóng của đối thủ, bạn đã nắm chắc một nửa chiến thắng trong tay.

KEYS TO THE RETURN OF SERVE

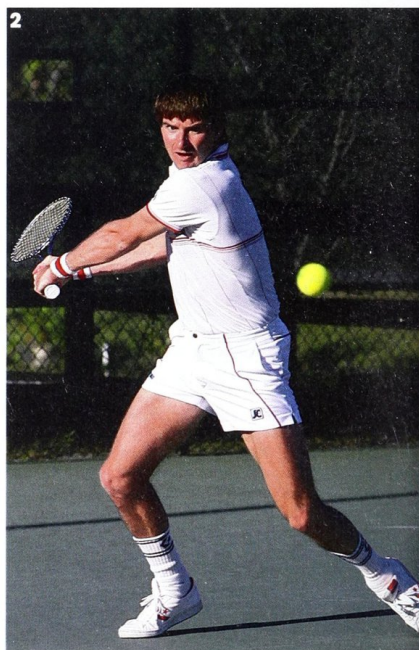
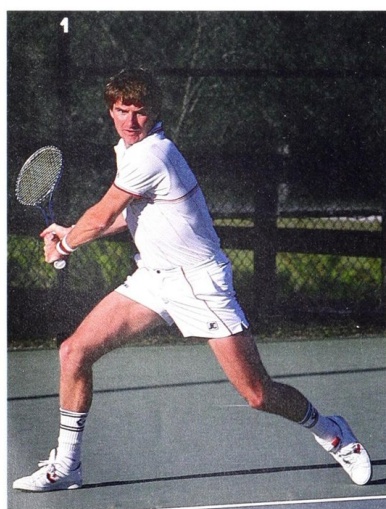
ATTACK YOUR OPPONENT'S SERVE

You don't stand a chance of hitting a solid, attacking return of serve unless you get into good position to meet the ball quickly (see photo 1 below). Fortunately, that's one of my greatest strengths.

Good racquet preparation is another essential when you've got a powerful serve bearing down on you. As the ball approaches (2), I'm completing a shoulder pivot sideways to the net. That move accomplishes two things. First, it gets my racquet back. And second, it coils my body for a more powerful forward stroke.

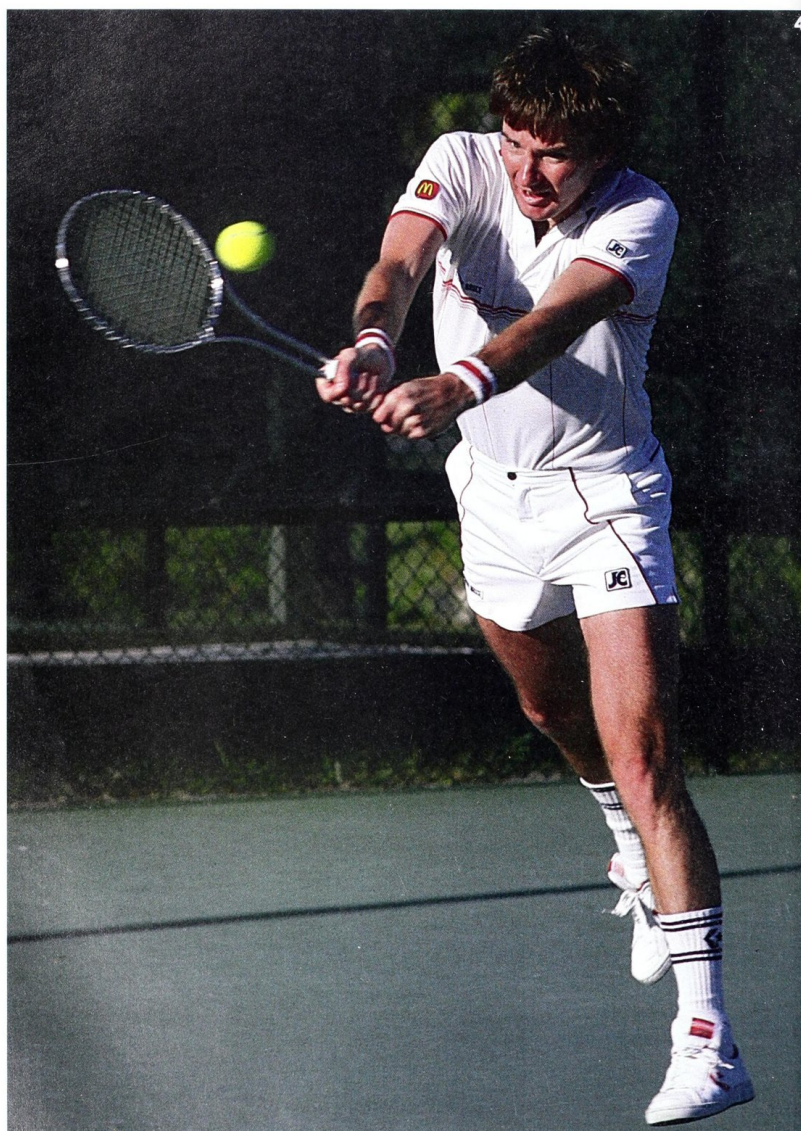
Whether I'm hitting a forehand or backhand return, I keep both hands on the racquet to help me bring it back swiftly. And while I'm setting up for a service return, I have but one simple thought: Move forward and into the court. Why? Too many players allow themselves to be pushed around by average serves.

Right from the start, I position myself close to the baseline so that I can easily move in toward the net. Then, I go after the ball (3). I advance at an angle to cut off the ball as it rises.



44 RETURN OF SERVE

Hình 5: Tư thế đứng chờ trả giao bóng khét tiếng của Jimmy Connors. Đứng sát vạch cuối sân với trọng tâm dồn lên mũi chân, sẵn sàng bước vào sân cướp thời gian của đối thủ.



46 RETURN OF SERVE

Hình 6: Đòn trừng phạt cú giao bóng hai. Thân trên bung mở xoay mạnh mẽ, mượn trọn lực bóng của đối phương để bật bóng xuyên thủng góc sân.

6. Cú Vô-Lê & Smash: Chặt Chiu Từng Cơ Hội Dứt Điểm

Khi bạn bước chân lên lưới, hãy nhớ rằng bạn đang ở vị trí sẵn mồi:

Đừng bao giờ bắt vô-lê một cách hời hợt hoặc cố gắng trình diễn những pha bóng lãng mạn không cần thiết.

Hãy biến mỗi cú vô-lê thành một cú đấm kết liễu dứt khoát vào khoảng trống của sân đấu.

Đối với cú đập smash trên đầu, sự kiên nhẫn và độ chuẩn xác là yếu tố quyết định:

Thay vì cố dùng hết sức bình sinh để đập quả bóng nảy tung lên khán đài, hãy nhắm quả bóng rơi sâu vào góc sân hoặc chém một góc sắc bén kéo bóng ra ngoài sân biên; điểm số vẫn được tính như nhau nhưng tỷ lệ mắc lỗi hỏng của bạn sẽ giảm xuống mức tối thiểu.

KEYS TO THE FOREHAND AND BACKHAND VOLLEYS

TURN SIDEWAYS EARLY

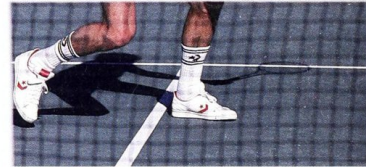
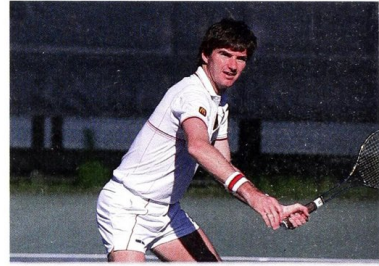
My main strength at the net comes from an overall feel for the flow of points and an ability to anticipate my opponent's shots. As a result, I'm always ready to react quickly and instinctively.

The key to my volley preparation is an immediate shoulder turn sideways to the ball's line of flight. I make this move as soon as the ball leaves my opponent's racquet.

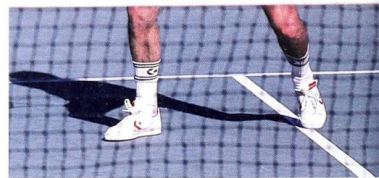
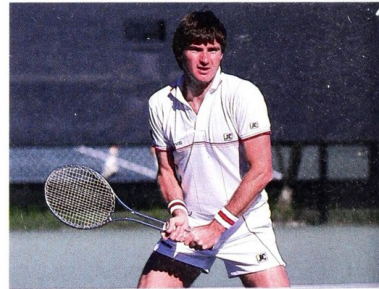
A good shoulder turn for both my forehand volley (see sequence photos above right) and backhand volley (below right) accomplishes three things. First, it coils my upper body so that I can really sting the ball (1). Second, it automatically brings my racquet back as far as needed (2); I don't have to waste time with a longer backswing. And third, it sets me up to push off quickly to reach wide balls (3).

You can see in both sequences on the right that I'm now in good shape to meet the ball on my terms. Because I didn't delay in reacting to my opponent's passing shot attempt, I'll be able to dictate the action with my volley.

THE FOREHAND VOLLEY



THE BACKHAND VOLLEY



Hình 7: Cú bắt vô-lê sẵn mồi trên lưới. Khóa chắc cổ tay, mở vợt cực ngắn và dậm chân trước đẩy mặt vợt xuyên qua bóng như một cú đâm dứt điểm.

Phần III: Thích Ứng Mặt Sân, Đổi Nhịp & Cú Đánh Độc Quyền Skyhook

Kỹ thuật đối phó với bóng nảy cao và thấp khó chịu, chiến thuật thay đổi nhịp độ bề gậy nhịp thờ đối phương và giải mã cú móc bóng Skyhook trứ danh

7. Xử Lý Bóng Nảy Cao Ngang Vai & Bóng Thấp Sát Đất

Một tay vợt thi đấu già rơ luôn biết cách đưa bóng vào những vị trí bất tiện nhất đối với cơ thể bạn:

Xử lý những quả bóng nảy cao ngang vai (High bounding balls):

Đừng lùi lại để chờ quả bóng rơi xuống; càng lùi sâu bạn càng biểu không cho đối phương góc sân rộng mở.

Hãy tiến lên đón bóng ngay khi nó đang bay lên ở tầm ngực, sử dụng động tác vung vợt ngang phẳng hoặc hơi gập cổ tay đè bóng cắm xuống sân.

Xử lý những quả bóng rơi thấp sát đất (Low scooping balls):

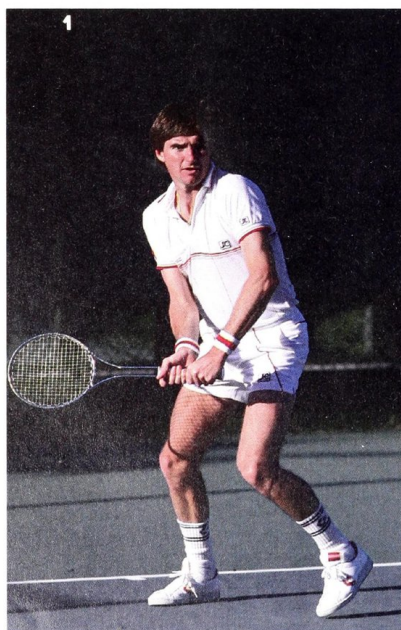
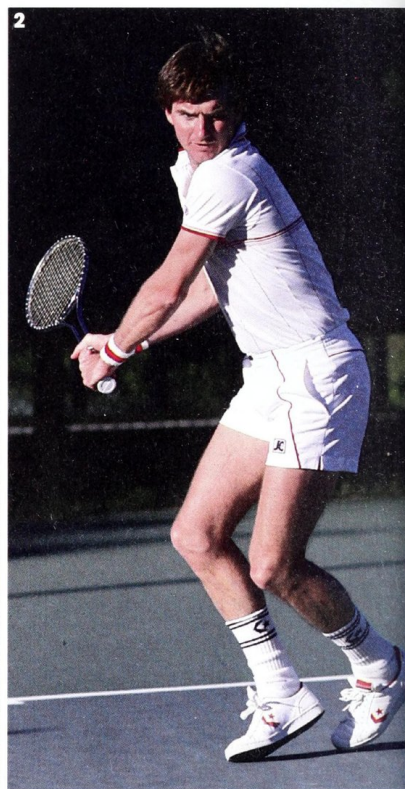
Đừng bao giờ lười biếng cúi gập lưng; bạn bắt buộc phải khụy sâu hai đầu gối, hạ thấp toàn bộ trọng tâm cơ thể xuống ngang tầm quả bóng, luôn mặt vợt xuống dưới và dùng lực nâng của đôi chân để đẩy quả bóng bay qua lưới an toàn.

KEYS TO THE APPROACH SHOT**KEEP YOUR RACQUET PREPARATION SHORT**

The sooner you're able to determine that an opponent's shot is going to land short in your court, the more time you'll have to move in with quick, sure footwork and set up for your approach.

Because one of the strengths of my ground game is taking balls on the rise, I usually get a quick jump on the ball. As I move into the court to hit an approach shot, I immediately start to take my racquet back and turn my upper body sideways to the net (see photo 1 below).

By the time I reach the area of the court where I'm going to make contact with the ball, my backswing is complete. As you can see, I keep my racquet preparation short and sweet (2 and 3) to increase my chances of timing the hit perfectly.

**1****2**

118 APPROACH SHOT

Hình 8: Cú đánh tiếp cận sân (Approach Shot). Di chuyển tiến lên có kiểm soát, hăm đà chuẩn xác để đánh bóng trong trạng thái thăng bằng trước khi áp sát lưới.

8. Thay Đổi Nhịp Độ (Change of Pace) & Thích Ứng Mặt Sân

Đừng bao giờ đánh mười quả bóng với cùng một tốc độ và cùng một quỹ đạo:

Nếu bạn liên tục nã đại bác với cùng một nhịp độ, những tay vợt giỏi sẽ nhanh chóng mượn lực của bạn để phản đòn.

Hãy thỉnh thoảng gài vào một quả bóng bổng lơ lửng sâu sát vạch cuối sân (Moon ball), một cú cắt bóng slice trượt là dưới chân hoặc một cú bả nhỏ bất ngờ để buộc đối phương phải liên tục điều chỉnh bước chạy và nhịp thở.

Sự thích nghi mặt sân thi đấu:

Trên sân cỏ, bóng nảy cực thấp và trượt nhanh; hãy rút ngắn biên độ vung vợt và luôn sẵn sàng lao lên lưới.

Trên sân đất nện, bóng nảy chậm và cao; bạn phải chuẩn bị tâm lý cho những loạt bóng bền kéo dài ba mươi lần chạm vợt và học cách trượt chân ổn định trước khi vung vợt.

Kẻ vô địch thực thụ là kẻ có thể giành chiến thắng trên bất kỳ mặt sân nào mà không hề phàn nàn về điều kiện thi đấu.

KEYS TO THE HALF VOLLEY

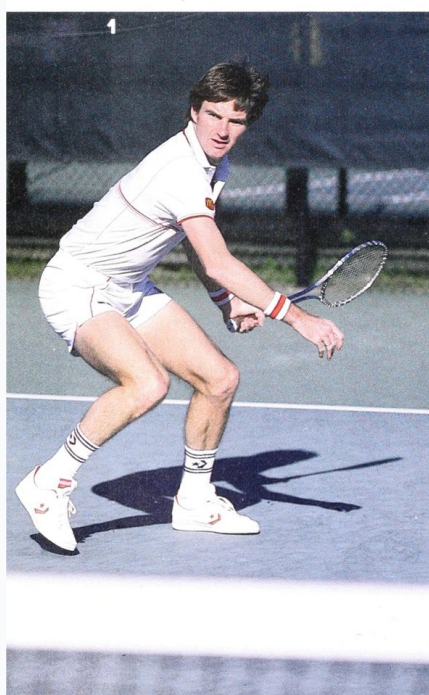
BEND TO GET LOW TO THE COURT

Although there are a lot more powerful shots in tennis that you must deal with, probably the most intimidating one is a tough return hit right at your feet.

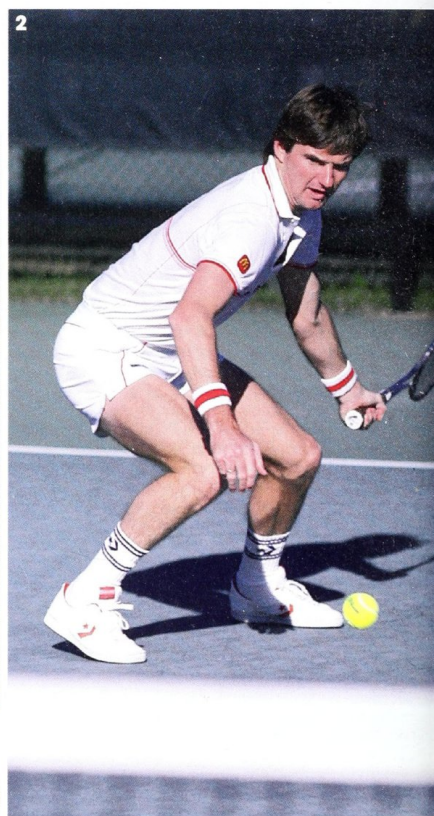
In this photo sequence, you can see that my body weight is forward when I prepare for the half volley. Although I'm caught by surprise by my opponent's return, I make sure I don't fall back on my heels.

Because timing is critical in hitting a half volley, you have to keep your preparation compact. The simpler the better. In photos 1 and 2, notice that I'm bending at my knees and waist to get low to the court at the same time I'm bringing my racquet back. Both movements have to be done in unison or I won't have time to prepare.

My backswing is short and low (3) because I have to hit the ball on the rise, immediately after it bounces off the court. Good timing is extremely important, so any extra racquet movement can be disastrous.



136 HALF VOLLEY



Hình 9: Cú bắt nửa nảy (Half Volley). Hạ sâu hai đầu gối xuống ngang mặt cò, dựng mặt vợt vững như bức tường thép để chặn đứng đường bóng thấp hiểm hóc.

9. Tuyệt Kỹ "The Skyhook": Đòn Móc Bóng Trên Không Huyền Thoại

Đây là cú đánh đặc trưng mang đậm dấu ấn cá nhân của tôi khi thi đấu trên các đấu trường Grand Slam đỉnh cao:

Khi đối phương thực hiện một cú lốp bóng tấn công hoàn hảo bay vượt qua đầu bạn và bạn không có đủ thời gian để lùi lại thực hiện cú smash chính diện, hầu hết mọi người sẽ chấp nhận bỏ cuộc hoặc chạy đuổi theo quả bóng sau khi nó đã nảy xuống sân.

Giải pháp của tôi là cú "Skyhook" (Cú móc bóng trên không):

Tôi quay lưng về phía lưới, nhảy bật người lên không trung bằng chân sau, vươn thẳng cánh tay cầm vợt ra phía sau đầu và thực hiện một chuyển động móc cổ tay cực mạnh như một võ sĩ kéo lưới hái từ trên cao xuống dưới.

Cú đánh này biến một quả bóng lốp hiểm hóc của đối phương thành một đòn dứt điểm bạt mạng cắm thẳng vào góc sân, khiến đối thủ hoàn toàn chết lặng vì kinh ngạc.

KEYS TO THE SKYHOOK

REACT QUICKLY BY STEPPING BACK

The skyhook is a very demanding stroke that requires quick reflexes. Because your opponent's offensive lob won't be in the air as long as a defensive lob, you have to retreat purposefully.

As soon as I see that an offensive lob might be within reach, I turn and step back (photos 1 and 2 below) and extend my arm and racquet low behind me, at about knee level.



SKYHOOK 167

Hình 10: Tuyệt kỹ Skyhook độc quyền của Connors. Bước giật lùi thần tốc, bật nhảy bằng chân sau và vươn hết tầm với để móc quả bóng lốp trên không.



170 SKYHOOK

Hình 11: Tiếp đất và hoàn tất cú Skyhook. Chuyển động vung vợt chém xuống tự nhiên, tiếp đất an toàn và lập tức quay người hướng về sân đấu.

Phần IV: Tâm Lý Chiến Đấu Của Kẻ Bất Khuất & Tinh Thần Lăn Xả (Hustle)

Biến cảm xúc cuồng nộ thành nguồn năng lượng chiến thắng; phương pháp bắt bài điểm yếu của đối thủ lạ và tinh thần lăn xả cứu bóng đến giọt mồ hôi cuối cùng

10. Chiến Thắng Nằm Trong Tâm Trí: Đốt Cháy Ngọn Lửa Cảm Xúc

Nhiều chuyên gia tâm lý học khuyên bạn nên giữ một gương mặt lạnh lùng và triệt tiêu toàn bộ cảm xúc trên sân đấu; đối với tôi, điều đó hoàn toàn vô nghĩa.

Cảm xúc — kể cả sự giận dữ, niềm kiêu hãnh và nỗi cay đắng khi bị dẫn điểm — chính là nguồn nhiên liệu hạt nhân mạnh mẽ nhất nếu bạn biết cách chuyển hóa nó:

Đừng để sự tức giận biến thành hành vi tự hủy hoại bản thân như ném vợt hay buông xuôi điểm số.

Hãy gom toàn bộ sự phẫn nộ đó lại, nén nó vào trong lồng ngực và phóng thích nó qua tốc độ của cú vung vợt tiếp theo.

Khi tôi bước vào sân, tôi biến từng đường bóng thành một món nợ danh dự cá nhân phải thanh toán sòng phẳng; chính ngọn lửa thù hận đối với sự thất bại đó đã giúp tôi lội ngược dòng trong hàng trăm trận đấu tưởng chừng như đã tuyệt vọng.

11. Bắt Bài Đối Thủ Lạ Trong Ba Game Đầu Tiên

Khi bước vào sân đối đầu với một đối thủ mà bạn chưa từng chạm trán trước đây, đừng vội vàng cố gắng kết liễu trận đấu ngay lập tức.

Hãy sử dụng ba game đầu tiên như một cuộc trinh sát chiến lược tỉ mỉ:

Thử nghiệm các đường bóng khác nhau: Đánh một quả bóng cao bổng sang góc trái tay, gài một quả cắt bóng ngắn và thử nghiệm một quả giao bóng thẳng vào thân người.

Quan sát ngôn ngữ cơ thể của đối thủ:

Anh ta di chuyển sang bên nào chậm hơn? Anh ta có thích đánh bóng ngang ngực hay gặp khó khăn khi phải khuyê gối xử lý bóng thấp? Anh ta phản ứng ra sao khi bị dẫn điểm?

Một khi bạn phát hiện ra vết nứt tâm lý hoặc điểm yếu kỹ thuật của đối thủ, hãy liên tục khoét sâu vào điểm đó cho đến khi đối phương hoàn toàn sụp đổ về mặt tinh thần.

12. Tinh Thần Lăn Xả (Hustle): Chiến Đấu Đến Hơi Thở Cuối Cùng

Nếu có một điều duy nhất đã định nghĩa toàn bộ sự nghiệp của Jimmy Connors, đó chính là từ: Hustle — Sự lăn xả quên mình.

Tôi không bao giờ chấp nhận đứng nhìn một quả bóng của đối phương rơi xuống sân mà không dốc toàn lực đuổi theo, ngay cả khi cơ hội cứu bóng chỉ là một phần trăm.

Khi bạn sẵn sàng lao mình bay người qua hàng rào, trượt rách đầu gối và chiến đấu vì từng quả bóng vô vọng, bạn không chỉ cứu được những điểm số ngoạn mục; bạn gieo rắc nỗi kinh hoàng tột độ vào tâm trí đối thủ.

Đối phương sẽ bắt đầu nghĩ: "Gã quái vật này không bao giờ biết mệt mỏi sao? Mình phải đánh thêm bao nhiêu cú đánh nữa mới có thể hạ gục được hắn?".

Khoảnh khắc đối thủ nhen nhóm suy nghĩ đó trong đầu cũng chính là khoảnh khắc trận đấu đã chính thức thuộc về bạn.