

CẨM NANG NHẬP MÔN QUẦN VỢT TRỰC QUAN CHUẨN MỰC

HIỂU BIẾT TOÀN DIỆN QUẦN VỢT

Knowabout Tennis by Sue Rich — Nền tảng cán cầm, các cú đánh cuối sân, giao bóng, kiểm soát độ xoáy và chiến thuật thông minh

Sue Rich (Huấn Luyện Viên Trưởng Đội Tuyển Trẻ Anh Quốc)

Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu Tennis Unified

Phần I

Nhập Môn Quần Vợt, Trang Bị Chuẩn Xác & Nghệ Thuật Các Cú Đánh Cuối Sân

Tác giả: Sue Rich Nhiếp ảnh: Michael Cole Camerawork (Allsport) Thời lượng đọc: 28 phút

“Quần vợt là một môn thể thao kỳ diệu có cấu trúc đa tầng, đòi hỏi sự phối hợp hài hòa giữa thị giác nhạy bén, phản xạ đôi chân linh hoạt và cảm giác cơ bắp chuẩn xác ở đôi bàn tay. Cho dù bạn ở lứa tuổi lên sáu vừa bắt đầu làm quen với quả bóng ni hay đã bước vào độ tuổi trung niên, việc thấu hiểu tường tận cơ chế cầm vợt và góc mở mặt vợt sẽ biến mỗi cú đánh của bạn trở nên thanh thoát, uy lực và tràn ngập sự tự tin.”

— Sue Rich (Chuyên gia huấn luyện Liên đoàn Quần vợt Anh quốc LTA)

Giới Thiệu Toàn Cảnh & Lựa Chọn Trang Thiết Bị

Quần vợt là một trò chơi đối kháng phức tạp dành cho hai người chơi (đánh đơn) hoặc bốn người chơi (đánh đôi). Đây là môn thể thao có thể được rèn luyện ở bất kỳ độ tuổi nào từ 4 đến 80 tuổi. Đối với các bạn nhỏ tuổi mới bắt đầu, chúng tôi đặc biệt khuyến khích việc tiếp cận thông qua hình thức "Short Tennis" — một phiên bản thu nhỏ với kích thước sân đấu ngắn hơn, lưới hạ thấp và quả bóng xốp mềm giảm áp lực nhằm giúp các em dễ dàng làm quen với nhịp điệu tiếp xúc bóng.

Cây Vợt Chuẩn Mực

Việc lựa chọn một cây vợt có trọng lượng và độ cân bằng phù hợp là yếu tố quyết định sự tiến bộ kỹ thuật. Cán vợt phải vừa vặn với kích thước bàn tay: khi bạn nắm cán vợt, ngón trỏ của bàn tay còn lại phải lọt vừa vặn vào khe hở giữa các đầu ngón tay và lòng bàn tay.

Độ căng mặt lưới: Độ căng dây vợt trung bình từ 22 đến 25 kg. Dây vợt quá căng sẽ làm giảm lực đánh tự nhiên và tăng độ rung chấn lên khuỷu tay, trong khi dây vợt quá chùng sẽ làm mất cảm giác kiểm soát hướng bay của quả bóng.

Giày & Trang Phục Thi Đấu

Đôi giày thi đấu phải có phần đế cao su đặc chống mài mòn, rãnh xương cá chống trượt và hai bên hông được gia cố vững chắc để bảo vệ cổ chân khi di chuyển ngang đột ngột.

An toàn mắt cá: Tuyệt đối không được dùng giày chạy bộ để chơi quần vợt vì đế giày chạy bộ có xu hướng bám dính về phía trước, rất dễ gây vấp ngã hoặc lật sơ mi cổ chân khi đổi hướng.

Hệ Thống Cầm Vợt Căn Bản (Basic Grips)

Cán vợt quần vợt không phải là một hình tròn trơn nhẵn mà được chế tác thành hình bát giác với tám mặt vát riêng biệt. Cách bạn đặt bàn tay vào các mặt vát này sẽ quyết định góc mở của mặt vợt khi tiếp xúc với quả bóng.

1. CẦM CONTINENTAL (E

Chìa khóa vạn năng cho giao bóng

- Rãnh V nằm giữa cạnh vợt số
- Áp dụng độc tôn cho: Serve, V

Sơ đồ 1: Ma trận phân tích 3 kiểu cầm vợt cốt lõi và hình học quỹ đạo vùng Low-to-High đưa bóng vượt lưới an toàn.

1. Kiểu Cầm Continental (Cầm Vợt Kiểu Búa)

Để cầm kiểu Continental, bạn hãy tưởng tượng cây vợt là một chiếc búa và bạn dùng cạnh mỏng của khung vợt để đóng một chiếc đinh xuống mặt sân. Rãnh chữ V giữa ngón tay cái và ngón tay trỏ nằm thẳng hàng dọc theo cạnh vát trên cùng bên phải (cạnh số 2). Đây là kiểu cầm vợt vạn năng bắt buộc phải sử dụng cho cú giao bóng, các cú bắt volley trên lưới, cú đập smash và cú cắt bóng slice.

2. Kiểu Cầm Thuận Tay Eastern (Eastern Forehand)

Bạn hãy áp thẳng lòng bàn tay vào mặt lưới của cây vợt, sau đó trượt lòng bàn tay thẳng xuống cán vợt cho đến khi chạm vào đốc cán. Rãnh chữ V lúc này nằm dọc theo cạnh vát số 3. Kiểu cầm này mang lại sự trợ lực vững chắc tuyệt đối của toàn bộ lòng bàn tay phía sau cán vợt, rất phù hợp cho những cú đánh bóng phẳng hoặc xoáy nhẹ ở tầm ngang thắt lưng.

3. Kiểu Cầm Trái Tay Eastern (Eastern Backhand)

Từ kiểu cầm Continental, bạn xoay bàn tay khoảng một phần tư vòng ngược chiều kim đồng hồ sao cho rãnh chữ V nằm dọc theo cạnh vát trên cùng (cạnh số 1). Ngón tay cái nằm chéo áp sát mặt phẳng phía sau của cán vợt để đóng vai trò như một thanh trụ chống đỡ toàn bộ lực va đập khi đón bóng bằng mu bàn tay.

Các Cú Đánh Cuối Sân Nền Tảng (The Groundstrokes)

Cú Thuận Tay Cơ Bản (The Forehand Drive)

Chu trình thực hiện một cú thuận tay hoàn hảo bao gồm bốn giai đoạn liên mạch:

- 1. Tư thế chuẩn bị (Ready Position):** Đứng đối diện lưới, hai chân mở rộng bằng vai, gối chùng nhẹ, trọng tâm dồn lên mũi chân, hai tay giữ vợt trước ngực.
- 2. Xoay vai sớm (Shoulder Turn):** Ngay khi bóng rời vợt đối phương, xoay toàn bộ trục vai sang bên phải, kéo cây vợt ra sau theo một đường vòng cung mượt mà sao cho đầu vợt hạ thấp hơn quả bóng.
- 3. Bước chân và tiếp xúc bóng (Step & Contact):** Bước chân trái chéo về phía trước, vùng vợt từ thấp lên cao và đón quả bóng ở vị trí ngang hông trước. Mặt vợt tại điểm chạm phải vuông góc hoàn toàn với mặt sân.
- 4. Theo đà trọn vẹn (Follow-Through):** Mặt vợt quét dài qua quả bóng và tiếp tục vươn cao qua vai trái đối diện, kết thúc động tác với khuỷu tay nâng ngang tầm mắt.

Cú Trái Tay Một Tay Và Hai Tay (The Backhand Drive)

Người chơi có thể lựa chọn cú trái tay một tay cổ điển hoặc cú trái tay hai tay hiện đại tùy thuộc vào thể trạng và cảm giác thoải mái của bản thân:

Trái Tay Một Tay (Single-Handed)

Mang lại tầm với rộng lớn và cảm giác bóng tinh tế. Đòi hỏi cơ bắp cẳng tay khỏe mạnh, ngón tay cái áp chéo sau cán vợt vững như đá và điểm tiếp xúc bóng phải diễn ra sớm ở phía trước mũi bàn chân trước.

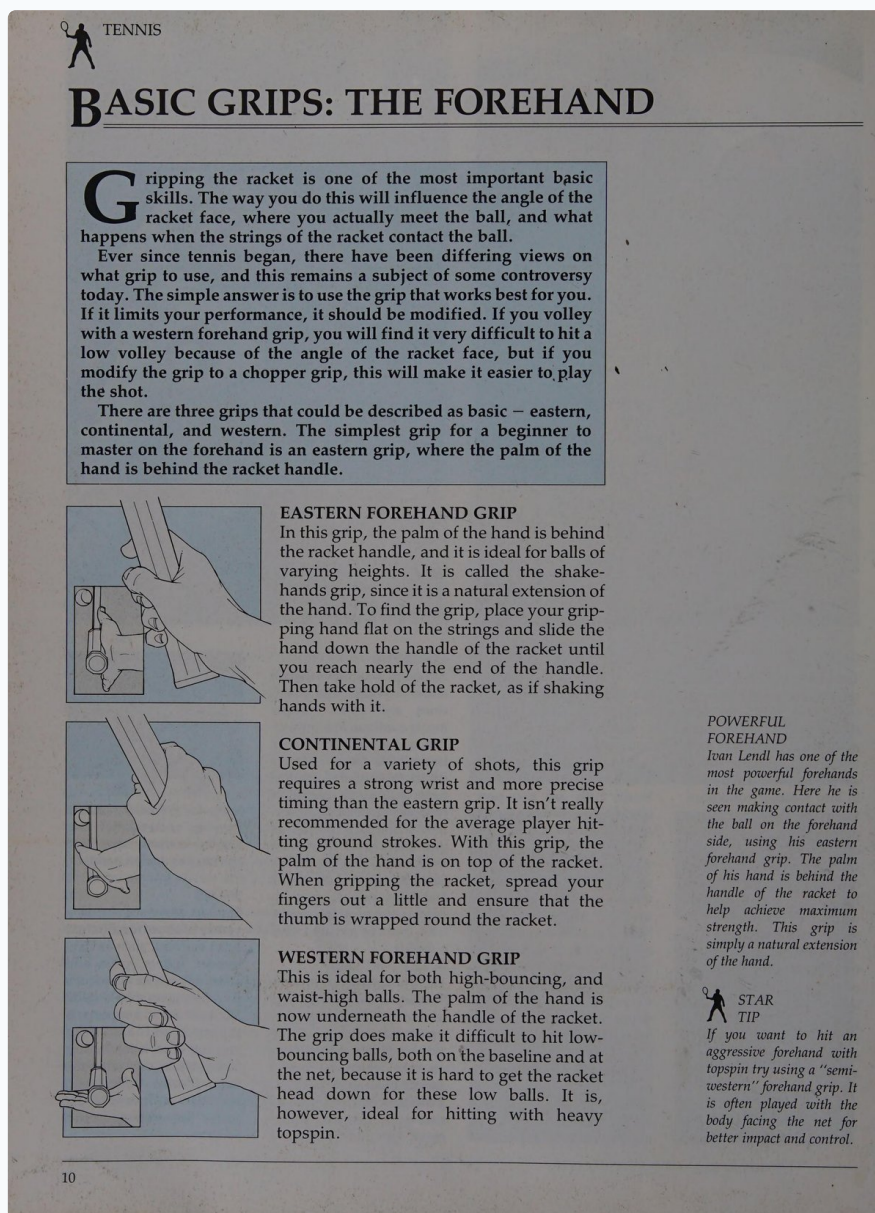
Giữ thẳng bằng: Khi tay phải vùng vợt ra trước, tay trái buông cổ vợt và vươn dài ra sau để giữ cho lồng ngực không bị xoay quá đà.

Trái Tay Hai Tay (Double-Handed)

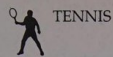
Rất lý tưởng cho trẻ em và người mới bắt đầu. Tay không thuận (tay trái) cầm kiểu Eastern thuận tay phía trên cán vợt, đóng vai trò như cánh tay trợ lực chính để đẩy bóng qua lưới với độ xoáy cuộn mạnh mẽ.

Hạn chế tầm với: Cú hai tay đòi hỏi người chơi phải di chuyển bước chân nhanh hơn vì phạm vi với bóng bị thu hẹp lại so với cú đánh một tay.

Phần II



Hình 1: Hệ thống cầm vợt căn bản (Basic Grips). Hướng dẫn đặt khớp ngón trỏ và lòng bàn tay tạo cảm giác bóng tự nhiên theo chuẩn Sue Rich.



THE FOREHAND DRIVE



1 The forehand drive is the most fundamental shot in tennis, and once it is mastered, you are almost ready to play a game. The easiest grip to use is the eastern forehand. Start from the ready position — this is the position from which it is easiest for you to get off the mark, so that you can get into the right position at the right time to hit the ball.

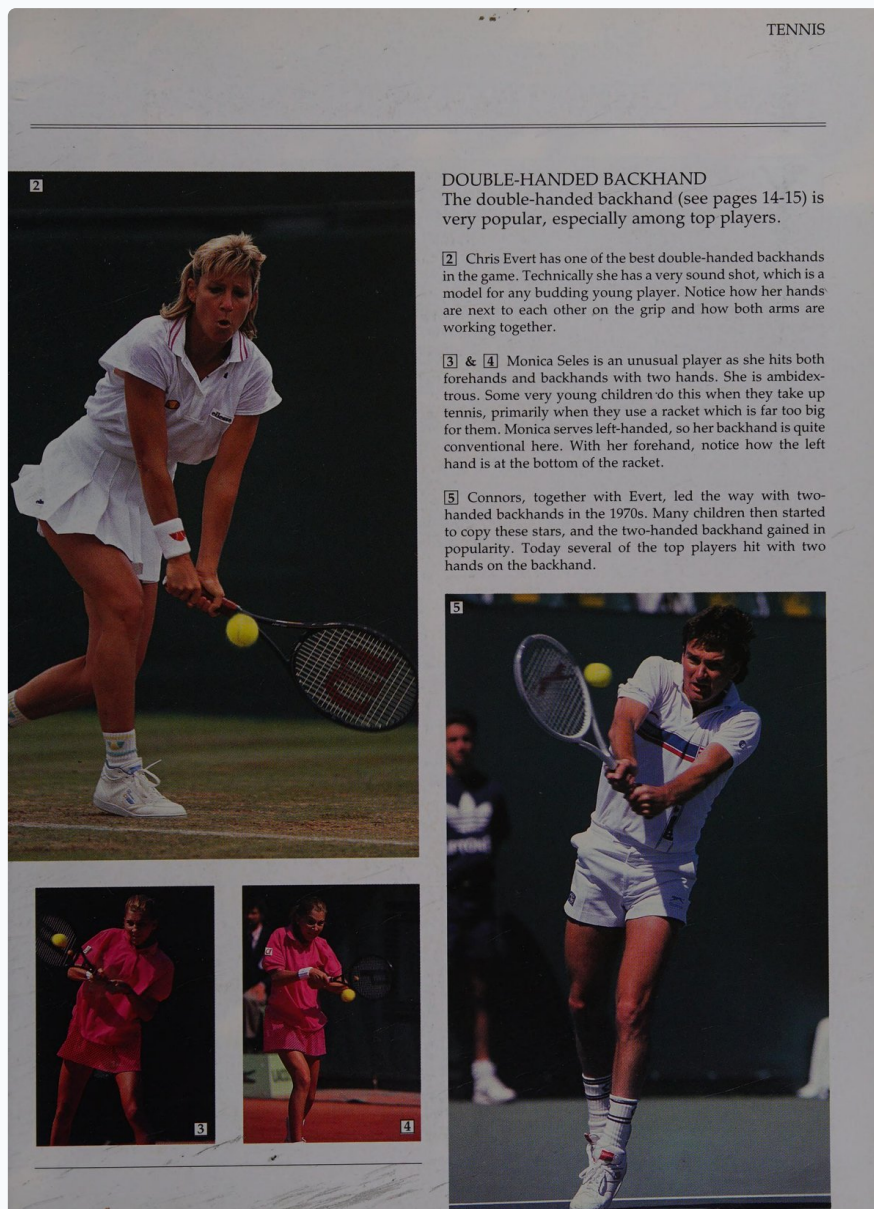
In the ready position, the racket is held out in front of the body in the forehand grip. It is supported by the

free hand at the throat (unless two-handed). Stand with your feet shoulder-width apart, knees bent and springy, with your body weight bent towards the racket. Your eyes should be focused on your opponent and the ball. The ready position for your ground strokes is approximately 1 yard (1m) behind the centre mark on the baseline. A beginner may well stand inside the baseline. Martina Navratilova is in an ideal ready position here — note the low body position.

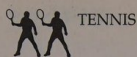
2 — 4 From this position take the racket back as soon as you see the ball leave your opponent's racket and come to your forehand side. This is done by turning at the hips and shoulders. The backswing doesn't need to be very long or very high, and should be in the form of a small loop. The height of the racket takeback will depend largely on the height of the oncoming ball. At this moment, your weight is on your back foot.



Hình 2: Chuỗi động tác thuận tay (Forehand Drive). Xoay hông sớm, hạ đầu vợt mượt mà và kết thúc vợt cao qua vai đối diện.



Hình 3: Cú trái tay hai tay (Double-Handed Backhand). Sự hỗ trợ đặc lực của tay không thuận giúp người mới chơi dễ dàng khóa mặt vợt và mượn lực.



THE SERVICE (1)

The service is one of the most important shots in the game. It is also the only shot that you have complete mastery over, since you toss the ball in the air and *you* hit it.

As soon as you have a little skill, you must try to master the overarm serve. Here the ball is tossed in the air, and struck while above your head.

To start with, you will tend to use the forehand grip on the service. Initially, the main aim is to get the ball over the net and into the correct area, with a simple "throwing" action.

First, take up a stance behind the baseline facing sideways. Your front foot should be pointing slightly towards the net post, and your back foot should be parallel with the baseline. Place your feet about shoulder-width apart. Whatever position you adopt, make sure it is comfortable and suits you. In a singles match it is a good idea to stand near the centre mark, as this position represents the shortest distance between you and your opponent's service box (ideal for hitting a flat serve down the centre line). In doubles, you need to stand about halfway between the centre mark and the singles sideline.



THE READY POSITION

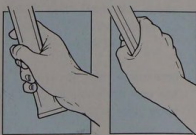
Stand with your feet shoulder-width apart in a comfortable sideways position behind the baseline. Start with the racket and ball together, pointing roughly to the service box that you are aiming for.

THE GRIP

To begin, use your accustomed forehand grip. This can be used as a service grip while you are trying to master the basic action.

IMPROVING YOUR SERVICE

Once you have the basic action, it is vital to progress to the more flexible continental (or chopper) grip. The more a player uses the forehand grip, the more ingrained it becomes and the harder it is to change. In the initial stages of using the continental grip, you will find that the ball tends to slice out to the side. This is because the angle of the racket face on impact with the ball is now slightly different. To help to get a flatter serve, either bring your shoulder round more, or turn your wrist slightly, prior to impact with the ball. There are many facets to the serve, and it is a good idea to concentrate on only one at a time as you try to improve.



BECKER

Boris Becker is positioned behind the baseline with his feet a comfortable space apart. The ball and racket are together. The racket is pointing in the direction of the service box. This is a good stance from which to begin.

22

Hình 4: Cú trái tay một tay (Single-Handed Backhand). Giữ thăng bằng bằng lồng ngực và vươn cánh tay đối xứng ra sau khi va chạm bóng.

Nghệ Thuật Khởi Tạo Giao Bóng, Phán Xạ Trả Giao & Thống Trị Mặt Lưới

Tác giả: Sue Rich Nhiếp ảnh: Michael Cole Camerawork (Allsport) Thời lượng đọc: 30 phút

"Giao bóng là cú đánh duy nhất trên sân mà bạn nắm quyền kiểm soát một trăm phần trăm thời gian, nhịp điệu và không gian thực hiện mà không hề bị đối phương can thiệp. Một cú giao bóng tốt mở ra cánh cửa dẫn đến thế chủ động, trong khi một cú trả giao bóng sắc sảo có thể bẻ gãy mọi ưu thế của đối thủ ngay từ giây đầu tiên. Khi kết hợp với những pha bắt volley dứt khoát trên lưới, bạn sẽ trở thành một tay vợt toàn diện khiến mọi đối thủ phải e dè."

— Sue Rich (Tác giả cuốn cẩm nang Knowabout Tennis)

Kỹ Thuật Giao Bóng Toàn Diện (The Service)

Cú giao bóng chuẩn mực đòi hỏi sự phối hợp nhịp nhàng giữa chuyển động tung bóng của cánh tay trái và hành trình vung vợt hình cánh cung của cánh tay phải:

Cú Tung Bóng Đặt Chuẩn

Cầm quả bóng bằng các đầu ngón tay của bàn tay trái. Nâng toàn bộ cánh tay thẳng từ khớp vai lên cao một cách mềm mại. Thả bóng ở tầm ngang mắt để quán tính đưa bóng bay lên cao hơn tầm với tối đa của bạn khoảng một gang tay, hơi chếch về phía góc 1 giờ.

Tự kiểm tra: Nếu bạn để quả bóng rơi tự do xuống đất mà không đánh, quả bóng phải rơi vào bên trong sân khoảng 20 cm ngay phía trước mũi bàn chân trái của bạn.

Vươn Cao & Búng Cổ Tay (Pronation)

Khi đầu vọt hạ sâu sau lưng trong tư thế "gãi lưng", đẩy mạnh hai chân bật lên không trung. Duỗi thẳng toàn bộ cánh tay chạm bóng ở điểm cao nhất có thể.

Gập cổ tay cầm bóng: Cổ tay búng mạnh về phía trước tại khoảnh khắc va chạm (pronation) để tạo độ cầm uy lực và đưa quả bóng bay xoáy vào ô giao bóng đối phương.

Kỹ Thuật Trả Giao Bóng (The Return of Serve)

Để trả giao bóng thành công trước những cú phát bóng có vận tốc trên 150 km/h, bạn không có đủ thời gian để vung vợt ra sau một cách thông thả như trong các pha bóng cuối sân:

- **Nhún bật bước tách (The Split-Step):** Đứng khoảnh khắc mặt vợt của đối phương tiếp xúc với quả bóng, hãy nhún bật nhẹ hai chân tại chỗ và tiếp đất bằng mũi chân để kích hoạt phản xạ lao sang hai bên.
- **Rút ngắn biên độ mở vợt (Compact Backswing):** Chỉ cần xoay vai sang ngang và đưa vợt ra sau một nửa quãng đường thông thường. Bạn hãy tận dụng chính tốc độ sẵn có của cú giao bóng đối phương để đẩy quả bóng trở lại.
- **Mục tiêu trả bóng chiến lược:** Trả bóng sâu vào giữa sân đối thủ để thu hẹp góc tấn công của họ, hoặc cắt bóng chìm sát chân nếu đối thủ có xu hướng giao bóng rồi lao nhanh lên lưới.

Kỹ Thuật Bắt Volley Trên Lưới & Các Biến Thể

Volley là cú đánh chặn bóng trực tiếp trên không trung trước khi bóng chạm đất trên phần sân của bạn. Vị trí lý tưởng trên lưới là cách mép lưới khoảng 2 đến 2,5 mét:

Volley Thuận Tay & Trái Tay

Sử dụng độc nhất một kiểu cầm Continental. Khóa cứng cổ tay ở góc 90 độ so với cẳng tay. Tuyệt đối không được vung vợt ra sau đầu!

Động tác đầm bóng: Bước chân ngược bên lên trước (bước chân trái khi volley thuận tay, bước chân phải khi volley trái tay) và thực hiện một cú đầm ngắn gọn ở phía trước ngực.

Các Biến Thể Volley Nâng Cao

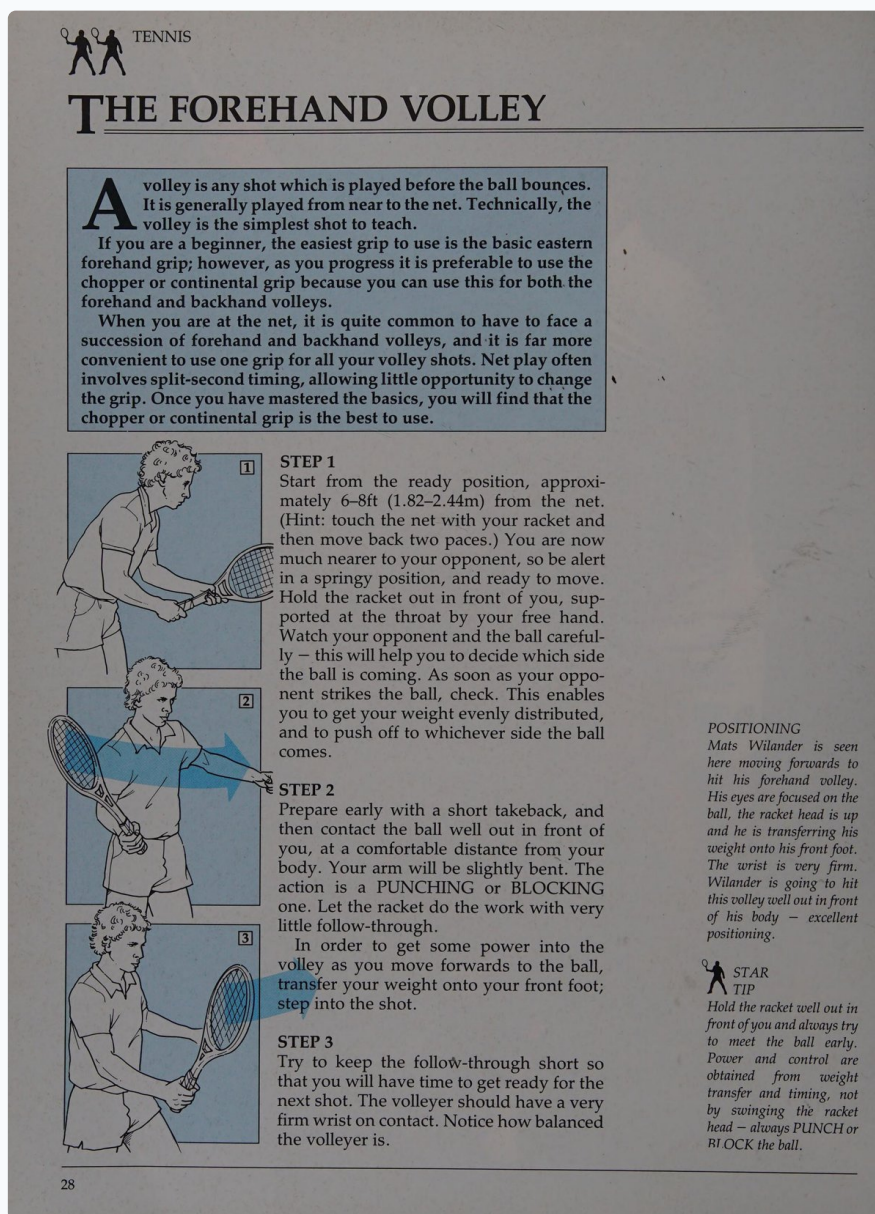
Bắt bóng nửa nảy (Half-Volley) khi bóng rơi ngay sát chân: chùng sâu gối và xúc bóng ngắn gọn ngay khi vừa nảy. Bắt volley thả nhỏ (Drop Volley) để triệt tiêu lực khi đối phương đứng xa.

Drive Volley dứt điểm: Khi bóng bay bổng ngang tầm vai ở khu vực giữa sân, vung đà trọn vẹn như một cú thuận tay để kết liễu điểm số ngay trên không.

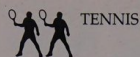
Cú Đập Smash Dứt Điểm Trên Đầu (The Smash)

Cú smash là vũ khí tối thượng để đập tắt những quả bóng lốp bóng non nớt của đối phương. Ngay khi nhận diện được quả bóng bổng, lập tức xoay nghiêng thân người, giơ cánh tay trái chỉ thẳng lên trời để định vị quả bóng rơi, di chuyển lùi bằng các bước trượt chéo nghiêng người và bật nhảy đập bóng cắm mạnh mẽ sang phần sân trống của đối phương.

Phần III



Hình 5: Chuỗi động tác giao bóng (The Service). Phối hợp nhịp nhàng giữa tay tung bóng và chuyển động gập cổ tay trên đỉnh cao.



THE SMASH

The smash is very much like the serve — with the same throwing action.

For beginners, the smash is a hard shot to master. The key to success is good footwork and good positioning, so make sure that you spend plenty of time getting your footwork right. Move as quickly as possible to get underneath the ball on the smash. Try to get back to the ball in a sideways movement, and position yourself so that the ball is in front and slightly to the right of the body (for a right-hander).

Once in the smashing position, really *throw* the racket head up at the ball. Pick your target area on court and go for it, don't just pat the ball back. Make sure you complete the stroke with a good follow-through in the direction of the ball and then recover to the ready position — you might get another lob!

It is also possible to hit a backhand smash, but this is a difficult shot to do properly. It is better to run round the ball and play the forehand smash (good footwork is required) because you have less power with the backhand smash.

If you are forced to play the backhand smash, really turn the right shoulder (if right-handed) round behind the ball, to enable you to throw the racket up and over the ball.

Less power, and greater accuracy, are the two key elements to remember.



STEP 1

Having started from the ready position, take the racket straight on to your back. Position yourself in a sideways stance. Point your free hand at the ball to help your balance, and keep your eyes focused on the ball.

STEP 2

The racket head is then thrown up at the ball, and the point of impact with the ball should be at your maximum reach. Good players will move back quickly for difficult smashes, and may even play these with their feet off the ground.

STEP 3

Like the service, it is essential to have a good follow-through. Snapping your wrist over after contacting the ball helps to bring the ball down. Sometimes you might prefer to smash the ball after the bounce. This is a good idea from a high lob on a windy day, or when the sun is shining directly into your eyes, making it difficult for you to see the ball.

OVERHEAD SMASH

Boris Becker is physically a very strong player and has a powerful overhead shot. He has jumped off the ground to play this smash. Becker uses the strength in his arm and wrist to bring the racket over on the follow-through. He has taken off on one foot, and will land on the other. There are basically two types of smash: the **offensive smash** which is hit from close to the net for a winner; and the **defensive smash** hit from a deep lob, possibly for a winner, but more often just to keep you in the point. Becker attempts to make this an offensive smash.



STAR TIP
Make sure you get underneath the ball. To judge your positioning, allow the ball to bounce when practising. If you are in the correct position it will bounce just in front of you.

36

Hình 6: Kỹ thuật bắt Volley trên lưới. Bước chân đón bóng và đâm mặt vợt chắc chắn vào khoảng trống sân đối thủ.

Nghệ Thuật Điều Khiển Độ Xoáy, Cú Cắt Slice & Vũ Khí Lốp Bóng Tinh Tế

Tác giả: Sue Rich Nhiếp ảnh: Michael Cole Camerawork (Allsport) Thời lượng đọc: 28 phút

“Độ xoáy chính là ma thuật mang lại sự biến ảo vô tận cho môn quần vợt. Khi bạn chỉ biết đánh bóng phẳng, đường bay của bạn rất dễ đoán và biên độ sai số cực kỳ nhỏ. Bằng cách kết hợp linh hoạt giữa độ xoáy cuộn topspin nảy cao ngút tầm mắt và những cú cắt slice trượt là là mặt cỏ, bạn sẽ buộc đối phương phải liên tục thay đổi tư thế đánh bóng và phá vỡ hoàn toàn nhịp điệu thi đấu của họ.”

— Sue Rich (Chuyên gia kỹ thuật quần vợt Anh quốc)

Cơ Chế Tạo Xoáy Trên Các Cú Đánh Cuối Sân

Khả năng làm chủ các loại độ xoáy khác nhau là ranh giới phân định giữa một người chơi phong trào thông thường và một tay vợt có kỹ năng thi đấu nâng cao:

Xoáy Cuộn Lên (Topspin)

Vợt được hạ thấp hơn điểm rơi của bóng khoảng 20 đến 30 cm, sau đó vung xiên từ dưới đáy vuốt mạnh lên đỉnh quả bóng.

Độ an toàn tuyệt đối: Độ xoáy cuộn tạo ra lực ép không khí đẩy quả bóng cắm chúi xuống sân, cho phép bạn đánh bóng với tốc độ cực mạnh mà bóng vẫn nằm gọn trong sân và nảy vợt qua tầm vai đối thủ.

Cú Cắt Trái Tay (Slice Backhand)

Mặt vợt chém từ trên cao ngang vai xuống dưới đáy quả bóng theo một góc nghiêng khoảng 45 độ với khớp cổ tay được khóa chắc chắn.

Hiệu ứng trượt sát mặt sân: Quả bóng bay lơ lửng qua lưới, khi chạm sân sẽ trượt dài và nảy rất thấp, buộc đối thủ phải chùng sâu đầu gối để xúc bóng lên từ vị trí bất lợi.

Ứng Dụng Độ Xoáy Khi Giao Bóng (Spin on Serve)

Tùy thuộc vào vị trí tiếp xúc của mặt vợt lên bề mặt quả bóng tại thời điểm va chạm, bạn có thể tạo ra ba quỹ đạo giao bóng hoàn toàn khác biệt:

Giao Bóng Phẳng (Flat)

Mặt vợt đập thẳng vào tâm quả bóng. Vận tốc bóng bay nhanh nhất nhưng đòi hỏi chiều cao lý tưởng và độ chính xác tuyệt đối.

Giao Cắt Xoáy Ngang (Slice)

Mặt vợt chém vào má ngoài bên phải quả bóng (vị trí 3 giờ). Bóng bay vòng cung sang trái và nảy tạt góc rộng kéo đối thủ ra ngoài sân.

Giao Cẩn Xoáy (Kick Serve)

Mặt vợt chải từ vị trí 7 giờ lên 1 giờ qua đỉnh bóng. Bóng cắm sâu qua lưới và nảy vợt dữ dội lên vai trái người đỡ giao bóng.

Nghệ Thuật Lốp Bóng & Cú Bỏ Nhỏ Tinh Tế

Cú lốp bóng (The Lob) và cú bỏ nhỏ (The Drop Shot) là hai thái cực chiến thuật bổ trợ hoàn hảo cho nhau trên sân đấu:

Cú Lốp Bóng (The Lob)

Có hai dạng lốp bóng chính:

- **Lốp phòng thủ (Defensive Lob):** Đưa bóng bay bổng cao chót vót để kéo dài thời gian chạy về giữa sân hồi phục vị trí.
- **Lốp tấn công (Attacking Topspin Lob):** Đánh bóng xoáy cuộn vượt qua tầm với của đối thủ khi họ đang đứng ôm lưới để bóng cắm thẳng xuống góc cuối sân.

Cú Bỏ Nhỏ (The Drop Shot)

Một cú chạm bóng mềm mại đẩy bất ngờ làm bóng rơi sát mép lưới và nảy ngắn.

Thời điểm vàng: Chỉ thực hiện khi bạn đứng ở trong sân và nhận thấy đối thủ đang bị đẩy lùi sâu tít tắp ra sau vạch cuối sân. Tuyet đối không bao giờ bỏ nhỏ từ vị trí phòng ngự của chính mình.

Phần IV

Chiến Thuật Sân Đấu Thông Minh, Quản Trị Tâm Lý & Hệ Thống Tự Kiểm Tra Năng Lực

Tác giả: Sue Rich Nhiếp ảnh: Michael Cole Camerawork (Allsport) Thời lượng đọc: 32 phút

"Kỹ thuật xuất sắc chỉ là tấm vé thông hành đưa bạn bước vào sân đấu, nhưng chính tư duy chiến thuật sắc bén, bản lĩnh làm chủ cảm xúc và một nền tảng thể lực bền bỉ mới là những yếu tố quyết định ai sẽ là người nở nụ cười chiến thắng sau điểm số cuối cùng. Hãy rèn luyện để trở thành một người chơi thông thái, biết đọc trận đấu và luôn kiểm tra đánh giá sự tiến bộ của bản thân một cách nghiêm túc nhất."

— Sue Rich (Tác giả cảm nang Knowabout Tennis)

Chiến Thuật Thi Đấu Đơn & Đánh Đôi Toàn Diện

Trận đấu quần vợt là một ván cờ vận động nơi mỗi đường bóng đánh đi đều phải phục vụ cho một ý đồ chiến thuật rõ ràng:

1. HÌNH H

Tối ưu

- Đánh bóng chéo sân sâu để
- Tiếp cận lưới dọc dây (Down
- Khai thác triệt để điểm yếu t

- Hồi phục nhanh về vị trí ph

Sơ đồ 2: Bản đồ chiến thuật kiểm soát không gian, nghệ thuật đánh đôi, quản trị tâm lý và hệ thống bài test thể lực.

1. Chiến Thuật Đánh Đơn Thông Minh (Singles Strategy)

Các Nguyên Lý Hình Học Trong Đánh Đơn

- **Ưu tiên đường bóng chéo sân sâu:** Đánh chéo sân mang lại khoảng cách bay dài nhất và bóng vượt qua phần lưới vồng thấp nhất, giảm thiểu tối đa nguy cơ rúc lưới hoặc đánh bóng ra ngoài.
- **Tiếp cận lưới dọc theo đường biên:** Khi đối phương trả về bóng ngắn, hãy đánh quả bóng tiếp cận dọc dây (down the line) và tiến lên lưới theo đúng hướng bóng bay để khép góc passing shot của đối thủ.
- **Kiên trì khoét sâu điểm yếu:** Nếu đối thủ có cú trái tay lỏng lẻo, hãy liên tục điều bóng sâu vào góc trái tay để ép họ bộc lộ sai lầm.

2. Nghệ Thuật Phối Hợp Đánh Đôi (Doubles Coordination)

Trong thi đấu đôi, mục tiêu tối thượng là **chiếm lĩnh mặt lưới và phong tỏa trung lộ**:

- **Đánh bóng vào giữa hai đối thủ (Down the middle):** Khi cả hai đối phương đều đứng trên lưới, đánh bóng vào giữa sẽ triệt tiêu góc đánh trả hiểm hóc của họ và thường xuyên tạo ra sự tranh chấp xem ai là người đón bóng.
- **Kỹ thuật cắt bóng bắt lưới (Poaching):** Người đứng lưới chủ động quan sát nhịp trả giao bóng của đối thủ, nhanh chóng lao chéo người cắt bóng để thực hiện cú bắt volley kết liễu vào góc trống.
- **Giao tiếp liên tục:** Sử dụng các ám hiệu tay giấu sau lưng trước mỗi pha giao bóng và luôn động viên, khích lệ đồng đội sau những pha bóng đánh hỏng.

Quản Trị Tâm Lý Sân Đấu (The Mental Approach)

Quần vợt là một cuộc chiến nội tâm khốc liệt. Trong một trận đấu kéo dài hai giờ đồng hồ, thời gian quả bóng thực sự bay qua lại chỉ chiếm khoảng hai mươi phần trăm; tám mươi phần trăm thời gian còn lại là những khoảng lặng giữa các pha bóng:

Quy Tắc 20 Giây Hồi Tĩnh

Tận dụng trọn vẹn khoảng thời gian 20 giây giữa các pha bóng để hít thở sâu, hạ nhịp tim và gạt bỏ hoàn toàn cảm xúc tiêu cực của pha bóng vừa kết thúc.

Tập trung vào hiện tại: Đừng bao giờ dấn vặt về một cú đánh hỏng đã qua. Hãy xem điểm số tiếp theo là cơ hội mới để bạn thể hiện bản lĩnh.

Thực Quan Hóa Tích Cực (Visualization)

Trước khi thực hiện cú giao bóng hoặc trả giao bóng, hãy nhắm mắt trong một giây và hình dung rõ ràng quỹ đạo quả bóng bay vào điểm mong muốn.

Tự tin vào kỹ thuật: Sự tự tin không phải là suy nghĩ viển vông mà là niềm tin vững chắc vào hàng ngàn giờ tập luyện bền bỉ của chính bạn.

Hệ Thống Tự Kiểm Tra Năng Lực (Testing Yourself)

Để theo dõi sự tiến bộ một cách khách quan, bạn hãy định kỳ thực hiện các bài kiểm tra kỹ năng và thể lực sau đây:

Bài Test Giao Bóng

Thực hiện 10 quả giao bóng vào ô bên phải và 10 quả vào ô bên trái. Đạt chuẩn khi có ít nhất 7/10 quả rơi trúng ô quy định với vận tốc ổn định.

Bài Test Bóng Bền Cuối Sân

Duy trì loạt bóng bền 10 quả liên tục cùng bạn tập sao cho toàn bộ các đường bóng đều rơi sâu qua vạch giao bóng mà không mắc lưới.

Bài Test Chạy Con Thoi

Chạy con thoi đổi hướng nhặt 4 quả bóng đặt tại 4 góc sân và đặt lại vào giữa sân trong thời gian dưới 20 giây để kiểm tra độ linh hoạt.

Văn Hóa Danh Dự & Tinh Thần Trọng Khí

Quần vợt là môn thể thao của lòng tự trọng và sự tôn trọng đối thủ. Hãy luôn bắt bóng trung thực, hô to tỷ số trước mỗi lần giao bóng, giữ thái độ điềm tĩnh trước mọi thử thách và bắt tay chân thành với đối phương sau khi trận đấu kết thúc. Đó là những phẩm chất cao quý nhất làm nên một tay vợt chân chính.