

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN ĐỀ



CƠ SINH HỌC QUẦN VỢT

TỪ VỢT GỖ ĐẾN CARBON GRAPHITE

TENNIS FUTURE LAB

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

MỤC LỤC

Chín mươi năm gỗ

Cú đâm vào hình học

Kỷ nguyên graphite

Bốn con số của một cây vợt

Cán vợt tám cạnh

Ba mili-giây của dây cước

Bảy mắt xích

Cú thuận tay

Ba bộ chân

Đường bay

Trái tay một tay và hai tay

Giao bóng: từ đầu gối đến đầu vợt

Ba kiểu giao bóng, một mặt đồng hồ

Trả giao bóng

Ở lưới: đề, không vung

Vô-lê vung, bỏ nhỏ, đập trên đầu, lóp

Bộ chân: nhịp bật, phanh, đảo chiều

Hình học sân và luật Wardlaw

Đánh đôi

Bài tập, đôi vai và nền tảng bất biến

Về bản dịch này. Toàn bộ nội dung dưới đây được viết lại bằng tiếng Việt, không còn xen kẽ bản gốc tiếng Anh. Các thuật ngữ chuyên môn được Việt hóa; chỗ nào cần đối chiếu với tài liệu quốc tế thì ghi kèm trong ngoặc ở lần xuất hiện đầu tiên. Bản dịch Việt ngữ này chỉ dùng cho mục đích học tập cá nhân, phi thương mại. Bản quyền tác phẩm gốc thuộc về tác giả và nhà xuất bản. PHẦN MỘT Cây vợt làm ra cú đánh

Chín mươi năm gỗ

Hãy cầm một cây vợt gỗ của thập niên 1960. Nó nặng gần gấp rưỡi cây vợt bạn đang dùng, và nặng theo kiểu khác hẳn: toàn bộ khối lượng dồn về phía đầu vợt, cảm giác như cầm một thanh gỗ đặc có chuôi. Mặt vợt chỉ rộng 65 inch vuông, tức khoảng 419 phân vuông — chưa bằng hai phần ba mặt vợt hiện đại. Và nếu bạn đặt ngón tay lên mặt lưới, bạn sẽ thấy vùng nảy tốt của nó bé đến mức đáng thương: khoảng 20 đến 25 phân vuông ở giữa, không hơn.

Ấy vậy mà gần một thế kỷ, từ thập niên 1880 đến cuối thập niên 1970, môn quần vợt thi đấu được chơi bằng đúng thứ đó. Không phải vì ai cũng thích, mà vì chưa ai nghĩ ra cách khác.

Một cây vợt là chín lớp gỗ

Cây vợt gỗ tiêu biểu — Dunlop Maxply Fort, Wilson Jack Kramer — được ghép từ chín lớp gỗ mỏng: gỗ tần bì Anh, gỗ phong, gỗ óc chó. Người ta uốn từng lớp theo khuôn, phết keo, rồi ép dưới áp lực thủy lực rất lớn cho đến khi các lớp dính thành một khối. Sau đó là công đoạn của một người thợ thủ công: đục lỗ xâu dây, cân bằng lại, đánh bóng, dán nhãn.

Mỗi cây vợt là một sản phẩm của tay nghề, không phải của dây chuyền. Hai cây cùng lô có thể lệch nhau vài chục gam và lệch cả điểm cân bằng. Vận động viên thời đó chọn vợt bằng cách cầm thử, chứ không đọc thông số.

Gỗ có trí nhớ, và trí nhớ của nó rất tệ

Vấn đề lớn nhất của gỗ không phải trọng lượng. Là độ ẩm. Gỗ hút nước, nở ra, rồi khô đi và co lại. Sau vài tuần, một cây vợt để trong cặp ngoài trời ẩm sẽ cong vênh, mặt vợt xoắn, và cú đánh bắt đầu lệch theo kiểu không thể sửa bằng kỹ thuật. Đó là lý do mỗi tay vợt thời đó sở hữu một chiếc kẹp gỗ bốn ốc vít, gọi là press: nhét vợt vào, siết bốn con ốc, và cây vợt được giữ thẳng cho đến trận sau.

Bạn hãy hình dung hệ quả. Nếu cây vợt của bạn có thể cong đi vì trời mưa, thì mọi thứ khác phải được làm cứng lại để bù trừ. Cổ tay phải khóa tuyệt đối khi chạm bóng, vì chỉ cần mặt vợt lệch một chút là bóng đi sai hướng — không có vùng nảy rộng nào để tha thứ. Cú đánh phải tuyến tính: đưa vợt từ sau ra trước theo một đường thẳng, dùng cả thân người dồn vào bóng, chứ không thể dựa vào độ bật của khung.

Vì sao không ai đổi?

Trong suốt chín mươi năm ấy, đã có người thử. Vợt thép xuất hiện từ thập niên 1920, nhẹ hơn và bền hơn, nhưng rung như dây đàn và làm tê cổ tay. Vợt nhôm thử nghiệm nhiều lần, đều thất bại vì khung quá cứng, truyền chấn động thẳng vào khuỷu.

Và có một lý do tinh tế hơn: cả nền kỹ thuật của môn thể thao này đã được xây trên giả định rằng vợt là một thanh gỗ nặng, nhỏ, và dễ hỏng. Kỹ thuật giao bóng, cách lên lưới, cách đứng đánh — tất cả đều tối ưu cho một cây vợt như thế. Đổi vợt không phải là đổi dụng cụ. Nó là đổi toàn bộ

cách chơi.

Thế nên khi thay đổi đến, nó không đến từ trong làng quần vợt. Nó đến từ một người chưa từng đánh quần vợt chuyên nghiệp, và từ một câu hỏi mà không ai trong làng buồn hỏi: nếu mặt vợt rộng hơn thì sao?

Cú đâm vào hình học

Howard Head là kỹ sư hàng không. Ông từng làm việc trên máy bay vận tải trong Thế chiến thứ hai, và sau đó nổi tiếng vì một phát minh chẳng liên quan gì đến quần vợt: ván trượt tuyết bằng kim loại. Người ta gọi ông là người đã đưa hợp kim nhôm vào môn trượt tuyết.

Head chơi quần vợt ở trình độ nghiệp dư, và chơi dở. Nhưng ông có một thói quen nghề nghiệp mà những người chơi giỏi không có: khi thua, ông không hỏi mình sai ở đâu, mà hỏi dụng cụ sai ở đâu.

Câu trả lời ông tìm ra nằm ở một chỗ rất cụ thể: khi bóng chạm mặt vợt lệch khỏi tâm, cây vợt bị xoắn quanh trục dọc của nó. Mặt vợt quay đi, bóng bay sai hướng, và tay người chơi phải chịu một lực vặn ở cổ tay. Với mặt vợt 65 inch vuông, chỉ cần lệch hai phân là đủ để hỏng cú đánh.

Một công thức, không phải một cảm hứng

Khả năng chống xoắn của một vật quay quanh trục phụ thuộc vào mô-men quán tính, ký hiệu I , và với một khung vợt xấp xỉ như một vòng tròn bán kính r , nó tỉ lệ với bình phương bán kính nhân khối lượng: $I \approx m \cdot r^2$. Cái bình phương ấy là điểm mấu chốt. Kéo rộng đường kính mặt vợt lên gấp đôi thì khả năng chống xoắn tăng gấp bốn, với cùng một khối lượng.

Nói cách khác: cùng một cây vợt nặng như cũ, nếu làm mặt vợt rộng hơn, nó sẽ ổn định hơn khi bị đánh lệch tâm — mà không cần người chơi khỏe hơn. Đó không phải là một cải tiến về cảm giác. Đó là một phép tính.

Năm 1976, Head đưa ra thị trường cây Prince Classic 110: mặt vợt 110 inch vuông, tức khoảng 710 phân vuông, khối lượng 330 đến 350 gam. Vùng nảy tốt mở rộng từ 20–25 phân vuông lên khoảng 90 phân vuông — hơn ba lần rưỡi. Cái tên "quá khổ" ra đời từ đó.

Người ta gọi nó là trò lừa

Phản ứng đầu tiên của giới chuyên môn là chế giễu. Một cây vợt to như cái vợt đập ruồi, dùng cho người già và người mới chơi, không thể là quần vợt đỉnh cao. Các tạp chí viết rằng nó phá hỏng kỹ thuật. Các huấn luyện viên cấm học trò dùng.

Rồi đến US Open 1978. Pam Shriver, mười sáu tuổi, nghiệp dư, bước vào giải với cây Prince Classic 110 và lần lượt hạ những tên tuổi lớn nhất để vào chung kết. Cô thua trận cuối, nhưng thông điệp thì không thể rút lại: một cô gái mười sáu tuổi vừa vào chung kết một giải Grand Slam bằng một cây vợt mà cả làng gọi là đồ chơi.

Không ai tranh luận thêm về việc mặt vợt rộng có hiệu quả hay không. Cuộc tranh luận chuyển sang chỗ khác: rộng bao nhiêu thì còn kiểm soát được.

Điều Head không tính được

Có một cái giá. Mặt vợt rộng làm tăng mô-men quán tính quanh trục dọc, nhưng cũng làm tăng lực cản không khí và làm cây vợt khó xoay nhanh ở cự ly gần. Ở lưới, nơi bạn có khoảng bốn phần

mười giây để phản ứng, một cây vợt quá khổ trở thành vật cản.

Và có một hệ quả sâu hơn mà thời đó chưa ai gọi tên: khi vùng nẩy tốt rộng ra, người chơi không còn buộc phải khóa cứng cổ tay nữa. Cú đánh có thể lỏng hơn, muợn hơn, và vắn vào sân. Kỹ thuật mà cả một thế hệ được dạy — khóa cổ tay, đánh thẳng, dồn cả thân người — bắt đầu mất đi lý do tồn tại.

Nhưng để đi đến đó cần một vật liệu khác. Nhôm đủ để chứng minh nguyên lý, không đủ để xây một nền quần vợt mới. Nhôm cứng, giòn, và truyền chấn động. Thứ đến sau nó mới là cái làm thay đổi mọi thứ.

Kỷ nguyên graphite

Sợi carbon không phải vật liệu mới. Nó đã có trong ngành hàng không và trong các cuộc đua xe đạp từ thập niên 1960. Cái mới là cách người ta dùng nó để làm một cây vợt: không đúc thành khối, mà đan sợi theo hướng mong muốn rồi nung trong khuôn nhựa epoxy.

Sự khác biệt này quan trọng hơn về ngoài. Một thanh gỗ chỉ có một hướng chịu lực. Một khung sợi carbon thì có thể được thiết kế để cứng theo chiều xoắn nhưng mềm theo chiều uốn — tức là khung vẫn cong được ở thìa vợt khi vung, nhưng không bị vặn khi bóng chạm lệch tâm. Cây vợt lần đầu tiên có hai tính chất cơ học khác nhau ở hai chiều khác nhau.

Hệ quả là khung vợt trở thành một bộ phận đàn hồi. Nó tích năng lượng khi bị uốn và trả lại khi bật ra. Đó chính là thứ mà vợt gỗ không bao giờ có.

Hai cây vợt định hình hai lối chơi

Đầu thập niên 1980, hai sản phẩm gần như cùng lúc chia đôi thế giới quần vợt.

Cây thứ nhất là Prince Original Graphite, người chơi quen gọi là POG. Điểm đặc biệt của nó không nằm ở vật liệu mà ở một thanh giăng ngang nổi hai bên hông vợt, đặt ngay dưới vùng nảy tốt. Thanh giăng ấy chia mặt vợt thành hai ô nhỏ, giảm độ vồng của lưới ở giữa và làm mặt vợt ổn định hơn hẳn. Michael Chang và Andre Agassi lớn lên với cây vợt này.

Cây thứ hai là Dunlop Max 200G, ra đời năm 1983. Thay vì đan sợi, Dunlop đúc khuôn một hỗn hợp nylon gia cường sợi carbon. Kết quả là một khung êm, đầm, hấp thụ chấn động rất tốt — cảm giác gần với gỗ hơn bất kỳ cây vợt nào khác thời đó. John McEnroe dùng nó. Steffi Graf dùng nó, và thắng hai mươi hai danh hiệu Grand Slam.

Hai cây vợt, hai triết lý: một cái cứng và ổn định, một cái êm và đàn hồi. Cả hai đều không còn cần cổ tay khóa cứng. Và cả hai đều mở đường cho một lối chơi mà trước đó gần như không tồn tại: đứng cuối sân, đánh xoáy cuộn liên tục, chờ đối thủ sai trước.

Kỷ nguyên của người đứng cuối sân

Với vợt gỗ, lên lưới là lựa chọn hợp lý: bóng đi chậm, bạn có thời gian. Với khung carbon, quả bóng rời vợt nhanh hơn nhiều, và một cú xoáy cuộn mạnh có thể nảy cao quá tầm vô-lê. Lên lưới trở thành một canh bạc.

Thế hệ Agassi, Chang, Graf chuyển cả trận đấu về cuối sân. Từ đó đến nay, mô hình ấy gần như không đổi.

Và rồi cả hai hãng đều thua

Có một nghịch lý đáng nhớ trong câu chuyện này. Dunlop và Prince là hai công ty phát minh ra cây vợt hiện đại. Cả hai đều mất vị thế thị trường vào tay những hãng đến sau.

Dunlop mắc kẹt với quy trình đúc khuôn đất và chậm, trong khi đối thủ chuyển sang đan sợi — rẻ hơn, nhanh hơn, và dễ tùy biến độ cứng theo từng dòng vợt. Prince thì đi theo hướng ngược lại: sau thành công của dòng quá khổ, hãng đẩy mặt vợt rộng hơn nữa, đến mức vượt qua ngưỡng mà tay vợt chuyên nghiệp còn kiểm soát được, và mất dần chỗ đứng ở phân khúc thi đấu.

Bài học không nằm ở chuyện kinh doanh. Nằm ở chỗ: cả hai hãng đều tin rằng cái làm nên thành công của họ — mặt vợt rộng, khung đúc êm — là thứ cần được đẩy xa hơn. Trong khi thứ thực sự thay đổi cuộc chơi là một thứ khác: khả năng điều chỉnh độ cứng của khung theo từng vị trí, thứ mà chỉ công nghệ đan sợi mới làm được.

Thập niên 2000: khí động học và dây cước

Hai thập niên sau, cây vợt thay đổi thêm hai lần nữa, nhưng theo cách ít ồn ào hơn. Khung vợt được vát cạnh, thuôn ở phần cổ để giảm lực cản không khí khi vung nhanh. Và quan trọng hơn: dây cước chuyển từ ruột động vật và nylon tổng hợp sang polyester đồng trùng hợp, loại dây trơn, cứng, có khả năng trượt và bật lại cực nhanh.

Chính sợi dây mới là thứ đẩy độ xoáy lên trên 3.200 vòng mỗi phút ở các cú đánh chuyên nghiệp. Cây vợt cho bạn khung; sợi dây cho bạn xoáy. Và xoáy là thứ đã định hình toàn bộ môn thể thao này trong hai mươi năm qua.

Để hiểu vì sao một sợi dây có thể làm được việc đó, cần quay lại một khoảng thời gian rất ngắn: ba mili-giây.

Bốn con số của một cây vợt

Một cây vợt hiện đại nặng 295 đến 320 gam. Cây vợt gỗ nặng 380 đến 410 gam. Nhìn vào hai con số đó, bạn sẽ nghĩ vợt bây giờ nhẹ hơn, nên dễ vung hơn. Nhưng nếu bạn cầm một cây vợt hiện đại đánh thử mười phút, có thể bạn sẽ thấy mỏi tay hơn cả cây vợt gỗ. Lý do: khối lượng không phải là thứ bạn cảm nhận.

Có bốn con số quyết định cách một cây vợt hành xử. Bốn con số ấy không độc lập với nhau, và đó là toàn bộ vấn đề.

Một: khối lượng tĩnh

Đây là con số bạn đọc trên bao bì, đo bằng cân. Nó quyết định cảm giác cầm và mức mỏi vai sau ba set. Nhưng nó gần như không nói gì về cảm giác khi vung.

Hai: trọng lượng vung

Trọng lượng vung là khối lượng quán tính của cây vợt quanh điểm bạn cầm — tức là cái mà cánh tay bạn thực sự phải xoay. Nó phụ thuộc vào khối lượng và vào chỗ khối lượng ấy nằm, theo đúng quan hệ bình phương bán kính mà Howard Head đã dùng: cùng một khối lượng, đặt xa tay hơn thì nặng hơn khi vung, theo cấp số nhân.

Đây là con số quyết định cảm giác "cây vợt đầm hay nhẹ". Máy đo chuyên dụng cho ra một số, và cách đọc thực dụng như sau: dưới 310 là vợt xoay nhanh, phù hợp lưới và phòng thủ; 310 đến 320 là vùng cân bằng cho hầu hết người chơi; trên 330 là vợt nặng — nó nghiền được quả bóng nặng của đối thủ mà không rung, nhưng bạn phải có kỹ thuật để vung nó suốt hai giờ.

Hai cây vợt cùng nặng 305 gam có thể có trọng lượng vung lệch nhau ba mươi đơn vị. Đó là lý do hai cây vợt "giống nhau về thông số" lại cho cảm giác hoàn toàn khác.

Ba: điểm cân bằng

Điểm cân bằng cho biết khối lượng dồn về đâu. Người ta đo từ chuôi lên và quy đổi thành số điểm lệch về phía đầu hoặc phía chuôi. Một cây vợt nhẹ đầu, khoảng 4 đến 8 điểm, với điểm cân bằng cách chuôi 31,5 phân, sẽ cho cảm giác đầu vợt nhẹ, xoay cực nhanh, và dễ tăng tốc trong khoảng không gian ngắn.

Ngược lại, vợt nặng đầu cho cú đánh xuyên hơn mà không cần vung nhanh. Nhưng nó lấy đi thời gian phản ứng — thứ mà bạn cần nhất ở lưới.

Bốn: độ cứng khung

Độ cứng được đo bằng một chỉ số gọi là RA, thang từ khoảng 55 đến 75. Khung cứng, chỉ số 68, trả lực rất mạnh: bóng đi nhanh mà bạn không phải làm gì nhiều. Nhưng nó cũng truyền chấn động vào khuỷu và cổ tay, và nó tha thứ ít hơn với cú đánh lệch tâm.

Khung mềm hơn uốn nhiều hơn, giữ bóng lâu hơn trên mặt lưới, cho cảm giác kiểm soát tốt hơn — nhưng đòi hỏi bạn tự tạo lực.

Vì sao không thể chỉ tăng một con số

Đây là phần mà hầu hết người chơi bỏ qua. Bạn không thể thêm khối lượng vào đầu vợt để tăng lực mà không đồng thời tăng trọng lượng vung, dịch điểm cân bằng về phía đầu, và thay đổi cảm giác xoay. Mỗi lần điều chỉnh là một lần đánh đổi.

Ba vị trí dán băng chì cho ba kết quả khác nhau, và đây là kiến thức thực dụng nhất trong chương này:

- Ở đỉnh đầu vợt (12 giờ): tăng lực đập mạnh nhất, vì khối lượng nằm xa trục xoay nhất. Đổi lại, vợt chậm hơn rõ rệt khi phòng thủ.
- Ở hai bên hông (3 và 9 giờ): mở rộng vùng nảy tốt và tăng khả năng chống xoắn khi bóng lệch tâm, mà gần như không làm chậm cú vung. Đây là vị trí hiệu quả nhất trên mỗi gam chì bỏ ra.
- Trong chuôi vợt: tăng khối lượng tổng nhưng kéo điểm cân bằng về phía tay, cho cảm giác đầm và êm. Cú đánh không mạnh hơn, nhưng tay ít rung hơn.

Người chơi nghiệp dư thường dán chì ở đỉnh đầu vì nghĩ rằng thêm lực là thêm uy lực. Thực tế, phần lớn lại thấy cú đánh tệ đi trong hai tuần đầu — vì họ mất tốc độ đầu vợt, mà tốc độ đầu vợt mới là thứ tạo ra xoáy và độ sâu.

Và đây là điều đáng nhớ nhất: bốn con số này mô tả cây vợt, không mô tả cú đánh. Một cây vợt có thông số hoàn hảo trong tay một người vung sai thì vẫn là một cây vợt sai.

Cán vợt tám cạnh

Cầm vợt thẳng đứng trước mặt, mặt vợt vuông góc với sàn, rồi nhìn vào đáy chuôi. Bạn sẽ thấy không phải một hình tròn mà một hình tám cạnh. Tám mặt phẳng nhỏ ấy là toàn bộ hệ thống định vị của bàn tay.

Người ta đánh số tám cạnh theo chiều kim đồng hồ, bắt đầu từ mặt phẳng nằm trên cùng khi vợt dựng đứng. Cạnh 1 ở trên, cạnh 2 ở góc trên bên trái, cạnh 3 ở mặt trái, cạnh 4 ở góc dưới bên trái, cạnh 5 ở dưới, và cứ thế. Mỗi kiểu cầm được xác định bằng một câu trả lời duy nhất: khớp gốc của ngón trỏ đặt lên cạnh nào.

Đó là lý do tám cạnh quan trọng đến vậy. Chúng biến một việc rất khó mô tả — "cầm sao cho đúng" — thành một việc có thể kiểm tra được trong hai giây, và có thể lặp lại giống hệt nhau ở mọi lần cầm.

Cạnh 2: kiểu lục địa

Đặt khớp gốc ngón trỏ lên cạnh 2. Nếu làm đúng, bạn sẽ thấy như đang cầm một cái búa nhỏ, hoặc như đang bắt tay với cán vợt. Mặt vợt hơi mở so với mặt sàn.

Đây là kiểu cầm đa năng nhất trong quần vợt. Nó dùng được cho giao bóng, vô-lê, đập trên đầu, cắt bóng và bỏ nhỏ — gần như mọi cú đánh mà bóng đến từ trên cao hoặc bạn cần đưa mặt vợt mở. Lý do: với kiểu cầm này, cổ tay có thể xoay theo cả hai chiều mà không bị giới hạn, nên bạn vừa cắt được vừa xoáy được.

Nhược điểm: nó không phải kiểu cầm tự nhiên cho cú thuận tay cao. Người mới học thường bị đau cổ tay khi cố đánh thuận tay bằng cạnh 2 ở tầm bóng cao.

Cạnh 3: kiểu đông phương

Đặt lòng bàn tay áp phẳng sau cán vợt, khớp gốc ngón trỏ rơi vào cạnh 3. Mặt vợt gần như thẳng đứng. Đây là kiểu cầm mà hầu hết người chơi phong trào Việt Nam đang dùng, thường là do được dạy từ đầu và không bao giờ đổi.

Nó cho cú đánh phẳng rất mạnh, đường bóng căng, xuyên sân. Điểm tiếp xúc tự nhiên ở ngang tầm hông. Nhưng nó cũng là kiểu cầm khó tạo xoáy cuộn: mặt vợt đi qua bóng theo chiều ngang, nên bóng bay phẳng và rơi xuống nhờ trọng lực chứ không nhờ xoáy.

Với vợt gỗ, đó là kiểu cầm hợp lý. Với khung carbon hiện đại, nó là kiểu cầm khiến người chơi đánh bóng thường xuyên dài hoặc rúc lưới, vì không có xoáy để kéo bóng xuống trong sân.

Cạnh 4: kiểu bán tây

Xoay thêm một cạnh: khớp gốc ngón trỏ lên cạnh 4, lòng bàn tay úp nhiều hơn. Đây là kiểu cầm phổ biến nhất của quần vợt hiện đại, và gần như mặc định ở các học viện.

Lý do rất thực dụng: nó đặt mặt vợt ở tư thế tự nhiên để đi từ thấp lên cao qua bóng. Bạn không phải cố tạo xoáy — cú vung tự nhiên đã tạo ra nó. Bóng cuộn qua lưới với biên an toàn lớn hơn nhiều, rồi cắm xuống trong sân đối phương.

Cái giá là tầm bóng thấp. Bóng thấp ngang đầu gối, đặc biệt trên sân cỏ hoặc khi đối thủ cắt bóng, trở nên khó xử lý vì mặt vợt đã đóng sấn.

Cạnh 5: kiểu tây

Xoay thêm một cạnh nữa, lòng bàn tay gần như úp hoàn toàn xuống sàn. Kiểu cầm này cho độ xoáy lớn nhất và là công cụ của những người đánh bóng nảy cao trên sân đất nện. Nhưng nó gần như vô dụng với bóng thấp, và đòi hỏi cổ tay rất khỏe.

Điều thực sự cần nhớ

Kiểu cầm không phải là sở thích. Nó quyết định tầm bóng mà bạn đánh tốt nhất, và tầm bóng ấy quyết định bạn sẽ chơi theo lối nào. Một người cầm cạnh 4 sẽ tự nhiên thích bóng cao và đánh xoáy. Một người cầm cạnh 3 sẽ tự nhiên thích bóng ngang hông và đánh phẳng. Cả hai đều có thể chơi tốt — nhưng không phải với cùng một chiến thuật.

Và có một chi tiết nhỏ mà ít người để ý: khi bạn đổi kiểu cầm, bạn phải đổi cả điểm tiếp xúc. Cầm cạnh 4 mà vẫn đón bóng ngang hông như cạnh 3 thì bóng sẽ luôn đi dài. Điểm tiếp xúc phải dời về phía trước, cao hơn, và xa thân hơn.

Ba mili-giây của dây cước

Quả bóng chạm mặt lưới trong khoảng ba mili-giây. Trong ba mili-giây ấy, có hai việc xảy ra gần như đồng thời: mặt lưới lún vào, và các sợi dọc trượt ngang.

Việc thứ hai mới là điều đáng nói. Khi bóng chạm mặt vợt ở một góc, các sợi dọc bị đẩy sang một bên, trượt trên các sợi ngang, và tích lại thế năng như một sợi dây cao su bị kéo. Rồi chúng bật trở lại vị trí cũ với tốc độ rất cao. Trong lúc bật về, chúng miết vào mặt bóng và tạo ra xoáy.

Nghĩa là: phần lớn độ xoáy trong quần vợt hiện đại không đến từ việc bạn "vuốt" bóng lên. Nó đến từ việc mặt lưới tự bật trả. Bạn chỉ cần đưa mặt vợt đi qua bóng theo một góc nghiêng phù hợp, và để sợi dây làm phần còn lại.

Đó là lý do tại sao cây vợt hiện đại cho phép cú đánh lỏng hơn nhiều so với thời vợt gỗ. Với dây ruột, sợi dây trượt kém, bật trả yếu, và người chơi buộc phải tự tạo xoáy bằng cổ tay. Với dây tổng hợp cứng và trơn, mặt lưới gần như là một cái lò xo được nạp sẵn.

Vì sao dây trơn lại xoáy hơn dây nhám

Nghe có vẻ ngược. Dây nhám thì bám bóng hơn, đúng không?

Không hẳn. Dây nhám bám bóng tốt trong khoảnh khắc đầu, nhưng nó không trượt được, nên không tích được thế năng, nên không bật trả. Dây trơn trượt xa hơn, tích nhiều năng lượng hơn, và cú bật trả mạnh hơn — đủ để thắng phần ma sát mà dây nhám có được. Đó là lý do dây polyester trơn, cứng, đã thay thế gần như hoàn toàn dây ruột và dây nylon mềm ở trình độ cao.

Mật độ đan: 16 dọc, 19 ngang

Hai con số này là số sợi dọc và số sợi ngang. Mật độ mở, ví dụ 16 dọc và 19 ngang, cho các sợi dây nhiều khoảng trống để trượt, nên bật trả mạnh, bóng cắn sâu và góc bắn cao hơn. Đó là cấu hình hỗ trợ xoáy tốt nhất.

Mật độ kín, ví dụ 18 dọc và 20 ngang, hạn chế sợi dây trượt. Bóng đi phẳng hơn, đường bay thấp hơn, và kiểm soát chính xác đến từng phân. Đó là lựa chọn của những người đánh phẳng, đánh sớm, hoặc chơi trên sân cỏ.

Không có cấu hình nào tốt hơn. Có cấu hình khớp với cú đánh của bạn.

Lực căng: con số đang giảm dần

Ba mươi năm trước, người ta căng vợt ở 60 đến 65 pound. Ngày nay, phần lớn tay vợt chuyên nghiệp căng trong khoảng 46 đến 52 pound, và một số xuống dưới 45.

Lý do không phải là họ thích cảm giác mềm. Là vì lực căng thấp cho phép mặt lưới lún sâu hơn khi bóng chạm — bóng được "giữ" trên mặt vợt lâu hơn một chút, và sợi dây có nhiều biên độ hơn để trượt và bật trả. Cả hai đều làm tăng xoáy.

Cái giá của lực căng thấp là kiểm soát. Mặt lưới lún sâu thì bóng bắn ra theo hướng khó đoán hơn, đặc biệt khi bạn đánh lệch tâm hoặc đỡ một cú bóng nặng. Vì thế tay vợt chuyên nghiệp căng thấp nhưng đánh rất nhiều xoáy — xoáy chính là thứ giữ bóng trong sân khi lực căng thấp.

Thứ tự ưu tiên khi chọn dây

Nếu bạn chỉ có thể nhớ một điều từ chương này, hãy nhớ thứ tự sau. Đầu tiên là độ bền: dây gãy giữa trận thì mọi thứ khác vô nghĩa. Thứ hai là cảm giác: nếu bạn không cảm được bóng trên mặt lưới, bạn sẽ không bao giờ điều chỉnh được độ sâu. Thứ ba mới là độ xoáy. Và cuối cùng là lực căng — thứ mà người chơi phong trào thay đổi nhiều nhất, trong khi nó ảnh hưởng ít nhất.

Có một sự thật ít được nói: phần lớn người chơi phong trào đổi dây quá muộn. Dây polyester mất đi khả năng bật trả sau khoảng mười đến mười lăm giờ đánh, trong khi vẫn trông nguyên vẹn. Bạn tiếp tục chơi với một mặt lưới đã chết, cảm thấy bóng đi thiếu lực, và nghĩ rằng mình đang đánh sai. Thường thì không phải. PHẦN HAI Chuỗi động lực

Bảy mắt xích

Khi bạn xem một cú thuận tay của tay vợt chuyên nghiệp quay chậm, điều gây ấn tượng thường là tốc độ đầu vợt. Nhưng tốc độ ấy không phải là thứ được tạo ra ở cánh tay. Nó là kết quả cuối cùng của một chuỗi bảy chặng, và mỗi chặng chỉ làm được việc của nó nếu chặng trước đã hoàn thành đúng lúc.

Bảy chặng ấy, theo thứ tự:

- **Mặt đất.** Chân đạp xuống sàn, và sàn đẩy ngược trở lại. Đây là nguồn lực duy nhất mà cơ thể bạn có — mọi thứ khác chỉ là chuyển tiếp.
- **Đầu gối.** Đầu gối gập rồi duỗi, biến lực thẳng đứng thành lực đẩy thân người lên và tới.
- **Hông và xương chậu.** Hồng xoay quanh trục dọc. Đây là chặng tạo ra phần lớn mô-men xoay của cú đánh.
- **Thân trên và vai.** Thân trên xoay tiếp, nhưng chậm hơn hông một nhịp — chính độ trễ này mới là thứ tạo ra gia tốc.
- **Khớp vai trong.** Cánh tay xoay trong quanh trục của nó, đưa cùi chỏ lên và ra trước.
- **Cẳng tay và cùi chỏ.** Cẳng tay duỗi ra, tăng bán kính quay và do đó tăng tốc độ đầu vợt.
- **Cổ tay bung tại điểm chạm.** Đây là chặng cuối, và nó không phải là một động tác chủ động — nó là hệ quả của sáu chặng trước.

Điểm mấu chốt nằm ở chữ "trễ". Nếu cả bảy chặng xảy ra cùng lúc, bạn có một cú đẩy. Nếu chúng xảy ra lần lượt, mỗi chặng chậm hơn chặng trước một chút, bạn có một cú quất. Đó là toàn bộ khác biệt giữa một cú đánh mạnh và một cú đánh nhanh.

Hiệu ứng roi quất

Khung vợt hiện đại không chỉ truyền lực — nó tích lực. Trong khoảng mười lăm phần trăm cuối của cú vung, khung vợt bị uốn cong rồi bật thẳng lại, và đầu vợt vọt lên với tốc độ có thể vượt 120 dặm một giờ ở trình độ chuyên nghiệp. Đó là lý do cú đánh hiện đại trông như vợt tự bắn ra khỏi tay.

Với vợt gỗ, hiện tượng này gần như không tồn tại. Khung gỗ không đàn hồi theo chiều dọc, nên nó chỉ truyền lực tuyến tính: bạn đẩy bao nhiêu thì bóng đi bấy nhiêu, và tốc độ đầu vợt dừng ở khoảng 65 đến 75 dặm một giờ. Muốn bóng nhanh hơn, cách duy nhất là dồn cả thân người vào bóng, đúng như những gì các tay vợt thời đó được dạy.

Vì sao người mới chơi không dùng được chuỗi này

Hầu hết người mới bắt đầu cú đánh từ cánh tay. Họ thấy bóng, họ vung tay. Bảy chặng phía dưới — chân, gối, hông — gần như không tham gia, nên cú đánh chỉ có phần lực của một cánh tay. Cú đánh ấy có thể vào sân, nhưng nó không bao giờ nặng.

Vấn đề thứ hai là thời điểm. Chuỗi này cần khoảng bốn phần mười giây để hoàn thành. Nếu bạn bắt đầu xoay hông khi bóng đã ở gần, chặng thứ ba sẽ không kịp truyền lực cho chặng thứ bảy, và cú đánh bị "gãy" ở giữa. Đó là cảm giác rất quen thuộc: bạn vung hết sức mà bóng vẫn đi thiếu.

Vì vậy, bài tập đúng không phải là tập vung mạnh hơn. Là tập bắt đầu sớm hơn. Và cách dễ nhất để kiểm tra là đếm: nếu bạn có thể nói "một" lúc bóng rời vợt đối thủ và "hai" lúc bạn bắt đầu xoay hông, thì bạn đang đi đúng nhịp.

Một lưu ý về thứ tự tập

Đừng tập cả bảy chặng cùng lúc. Người ta thường mắc lỗi này sau khi đọc một chương như chương này: cố gắng kiểm soát mọi khớp, và kết quả là cú đánh cứng đờ như một robot.

Trình tự hợp lý là từ dưới lên. Đầu tiên chỉ tập đạp chân và xoay hông, để cánh tay buông lỏng hoàn toàn. Khi hông đã tự động xoay đúng lúc, thêm thân trên. Khi thân trên đã nối được với hông, thêm cánh tay. Chặng cuối — cổ tay bung — thường tự xuất hiện khi sáu chặng trước đã đúng, và nếu bạn cố tình bung cổ tay thì gần như chắc chắn sẽ bung sai lúc.

Cú thuận tay

Cú thuận tay hiện đại bắt đầu trước khi bóng bay tới. Nó bắt đầu vào khoảnh khắc bóng rời vợt đối phương, và nó bắt đầu bằng vai.

Động tác ấy gọi là xoay thân sớm: xoay vai và hông khoảng chín mươi độ ngay khi bạn nhận ra bóng sẽ đi về phía nào. Tay không thuận duỗi ngang, chỉ về phía bóng, làm hai việc cùng lúc — giữ thẳng bằng và đo khoảng cách. Đầu vợt dựng lên. Toàn bộ cơ thể đã ở tư thế nạp, trong khi bóng còn đang bay qua lưới.

Đây là chỗ mà hầu hết người chơi phong trào mất cú đánh. Không phải ở cú vung, mà ở chỗ họ bắt đầu vung khi bóng đã sang bên này lưới. Lúc ấy không còn thời gian để xoay thân, nên họ chỉ có thể vung tay.

Điểm tiếp xúc phía trước

Cú thuận tay hiện đại đón bóng ở phía trước thân, ngang tầm hông đến eo, và xa thân hơn so với cú đánh phẳng cổ điển. Không phải vì tư thế ấy đẹp, mà vì nó cho phép cánh tay duỗi ra đúng lúc — và duỗi ra là điều kiện để tăng tốc độ đầu vợt ở chặng cuối của chuỗi truyền lực.

Nếu bạn đón bóng ngang thân hoặc sau thân, cùi chỏ bị kẹt vào sườn. Cú đánh trở thành một cú đẩy bằng cẳng tay, mất phần lớn lực xoay từ hông. Bóng đi thiếu độ sâu, và bạn có cảm giác phải cố thêm — nên bạn vung mạnh hơn, và càng sai.

Một cách kiểm tra đơn giản: sau khi đánh, nếu bạn nhìn xuống và thấy bàn chân trước của mình vẫn ở phía sau điểm tiếp xúc, thì bạn đã đón bóng muộn. Trọng tâm phải dồn về chân trước trước khi bóng tới, không phải sau đó.

Cổ tay: khóa hay mở

Đây là chỗ mà kiến thức cũ và mới xung đột rõ nhất, và cũng là chỗ dễ hiểu sai nhất.

Với vợt gỗ, cổ tay phải khóa tuyệt đối. Khung nhỏ, vùng nảy tốt hẹp, nên bất kỳ độ vặn nào ở cổ tay cũng đủ làm mặt vợt lệch và bóng đi sai. Khóa cứng là cách duy nhất để bảo toàn hướng.

Với khung carbon, khung vợt đã tự chống xoắn rất tốt. Bạn không cần khóa cứng nữa — và nếu khóa cứng, bạn chặn luôn chặng cuối của chuỗi truyền lực. Cổ tay lúc này nên ổn định nhưng không gồng: nó giữ mặt vợt đúng góc, và để khung vợt làm phần bật.

Sự khác biệt này giải thích một hiện tượng rất hay gặp. Những người học quần vợt từ thập niên 1980 thường có cú thuận tay rất chắc nhưng thiếu tốc độ đầu vợt, vì cổ tay họ bị khóa theo thói quen cũ. Những người học gần đây thì ngược lại: cổ tay lỏng, tốc độ cao, nhưng mặt vợt không ổn định khi bị đánh vào người.

Cùi chỏ và khoảng trống

Trong cú thuận tay hiện đại, cùi chỏ không bao giờ gập sát sườn. Nó giữ một khoảng trống nhỏ với thân, đủ để cánh tay duỗi ra được. Khoảng trống ấy là thứ mà huấn luyện viên hay gọi là "đánh từ ngoài vào" — nhưng cách gọi ấy dễ gây nhầm lẫn, vì nó không có nghĩa là vọt theo đường vòng cung quanh thân.

Nó chỉ có nghĩa là: cánh tay không bị kẹt. Nếu cùi chỏ ở sát sườn, bạn chỉ còn cánh tay để đánh. Nếu cùi chỏ có khoảng trống, cả cánh tay tham gia.

Ba lỗi và cách chẩn đoán

Bóng thường xuyên dài. Nguyên nhân thường không phải là vung quá mạnh, mà là mặt vợt mở khi chạm bóng — do đón bóng muộn và cố cứu bằng cổ tay. Sửa bằng cách đón sớm hơn, không phải bằng cách vung nhẹ hơn.

Bóng thường xuyên rúc lưới. Mặt vợt đóng quá sớm, hoặc cú vung đi ngang qua bóng thay vì từ thấp lên. Kiểm tra bằng cách đặt một quả bóng trên sàn phía trước và tập đi qua nó từ dưới lên.

Bóng đi ngắn, không có độ sâu. Đây là lỗi phổ biến nhất và cũng khó sửa nhất, vì nó không nằm ở cánh tay. Nó nằm ở chân: bạn không dồn trọng tâm về trước, nên không có gì để truyền vào bóng. Không có bài tập cổ tay nào sửa được lỗi này.

Điều đáng chú ý là cả ba lỗi đều được người chơi chẩn đoán sai theo cùng một hướng: họ nghĩ mình cần đánh khác đi ở cánh tay. Trong khi cú thuận tay hiện đại được quyết định phần lớn bởi hai thứ nằm ở dưới và ở sau: bộ chân và thời điểm xoay thân.

Ba bộ chân

Bộ chân trong cú thuận tay hiện đại không phải là chuyện thẩm mỹ. Nó là chuyện bạn lấy mô-men xoay từ đâu, và bạn có bao nhiêu thời gian để hồi vị.

Có ba cách đặt chân, và mỗi cách trả lời hai câu hỏi đó theo một hướng khác nhau.

Bộ chân mở

Hai bàn chân song song với vạch đáy sân, người đối diện lưới, không có bước lùi về sau. Khoảng tám mươi phần trăm trọng lượng dồn lên chân sau — với người thuận tay phải là chân phải — rồi chuyển sang chân trái trong lúc xoay hông.

Bộ chân này biến cú đánh thành một chuyển động xoay quanh trục dọc cơ thể, gần như không có chuyển động tịnh tiến. Ưu điểm lớn nhất của nó không phải là lực, mà là thời gian hồi vị: sau khi đánh, bạn đã ở tư thế sẵn sàng cho cú tiếp theo, vì chân không bị bước chéo.

Đó là lý do bộ chân mở là lựa chọn mặc định khi bạn bị dạt ra biên. Bạn phải đánh trong lúc đang chạy, và bạn cần quay lại giữa sân ngay.

Nhược điểm: vì không có chuyển động tịnh tiến, bóng không được đẩy về phía trước nhiều. Độ sâu phải đến từ tốc độ đầu vợt và xoáy, chứ không từ trọng lượng cơ thể.

Bộ chân bán mở

Chân trước xoay chếch khoảng bốn mươi lăm độ so với vạch đáy sân. Đây là bộ chân chiếm khoảng bảy mươi phần trăm các pha đôi công ở trình độ cao, và lý do rất đơn giản: nó là điểm cân bằng giữa hai thứ mà hai bộ chân kia phải chọn.

Bạn vẫn có một phần chuyển động tịnh tiến vào bóng — nên bóng có độ sâu — và vẫn có xoay hông — nên bóng có lực. Bạn không mất nhiều thời gian hồi vị như bộ chân trung tính, và không thiếu độ xuyên như bộ chân mở.

Nếu bạn chỉ học một bộ chân, hãy học bộ chân này. Nó không phải là lựa chọn tốt nhất cho mọi tình huống, nhưng nó là lựa chọn không sai trong gần như mọi tình huống.

Bộ chân trung tính

Bàn chân trái bước thẳng vào trong sân, người xoay nghiêng, trọng lượng đi xuyên qua bóng theo một đường thẳng. Đây là bộ chân của cú đánh tấn công: độ xuyên phá lớn nhất, đường bóng căng nhất.

Nó dùng cho bóng ngắn — khi bạn có thời gian bước vào và muốn kết thúc điểm. Và nó cũng là bộ chân bạn phải dùng khi lùi về đánh một cú bóng sâu, vì bạn cần đưa trọng lượng về phía trước để bóng không bị hụt.

Cái giá là thời gian. Bước chân vào rồi bước ra mất khoảng hai bước, và hai bước ấy là hai bước bạn không có để chuẩn bị cho cú sau.

Điều mà ba bộ chân này thực sự nói

Nhìn ba bộ chân, bạn có thể đọc được ý đồ của một tay vợt. Người đứng bộ chân mở liên tục đang cố giữ điểm, chờ sai sót. Người đứng bộ chân trung tính liên tục đang cố kết thúc. Người đứng bán mở đang chơi theo nhịp — và đó là lý do nó phổ biến nhất.

Nhưng có một điểm kỹ thuật quan trọng mà ít người dạy: ba bộ chân này không được chọn trước khi bóng tới. Chúng được chọn trong khoảng thời gian bóng bay, dựa trên độ sâu và tốc độ của bóng. Nếu bạn quyết định trước, bạn sẽ luôn dùng bộ chân quen thuộc nhất — và bạn sẽ gặp những quả bóng mà bộ chân ấy không giải quyết được.

Cách tập đúng là tập nhận biết: đứng giữa sân, cho người đánh bóng luân phiên đánh bóng ngắn, bóng dài, bóng dạt biên. Không nghĩ về kỹ thuật. Chỉ để ý xem chân bạn tự chọn gì, rồi so với độ sâu của bóng. Sau vài trăm quả, việc chọn bộ chân sẽ trở thành phản xạ — và đó chính là lúc nó có ích.

Đường bay

Một quả bóng tennis bay qua lưới không đi theo đường parabol. Nó đi theo đường mà lớp không khí sát bề mặt nó quyết định. Và lớp không khí ấy bị điều khiển bởi một thứ duy nhất: quả bóng đang xoay theo chiều nào.

Nguyên lý thì đơn giản. Khi một vật hình cầu xoay trong dòng khí, lớp không khí bám theo bề mặt bị kéo về một phía. Phía ấy có tốc độ khí cao hơn, áp suất thấp hơn. Phía đối diện có tốc độ khí thấp hơn, áp suất cao hơn. Chênh lệch áp suất đẩy quả bóng về phía áp suất thấp — tức là về phía nó đang xoay tới. Hiệu ứng này mang tên nhà vật lý đã mô tả nó từ thế kỷ mười chín: Magnus.

Ba kiểu xoáy, ba đường bay hoàn toàn khác nhau.

Xoáy thuận: bóng cắm xuống rồi bật lên

Với cú đánh xoáy thuận, quả bóng xoay theo chiều mà mặt trên chuyển động về phía trước. Lớp khí trên đỉnh bị kéo theo cùng chiều bay, áp suất giảm; lớp khí dưới đáy bị nén lại, áp suất tăng. Kết quả: một lực đẩy xuống.

Đó là lý do một cú xoáy thuận mạnh có thể bay qua lưới ở độ cao lớn — an toàn tuyệt đối — rồi vẫn cắm xuống trong sân. Trọng lực không làm được việc ấy một mình; lực khí động học mới làm được.

Và khi bóng chạm sân, xoáy vẫn còn. Mặt trên quay về phía trước, ma sát với mặt sân bị đảo chiều, và quả bóng bật lên với một phần xoáy biến thành chuyển động thẳng đứng. Đó là cú nảy bốc vọt lên ngang vai hoặc cao hơn — thứ khiến người đứng cuối sân phải lùi lại, và khiến những cú đánh ngang hông trở nên bất khả thi.

Không xoáy: đường thẳng căng

Một quả bóng gần như không xoay bay theo quán tính. Nó đi nhanh, đường bay thấp, và rơi xuống chỉ nhờ trọng lực. Đó là cú đánh phẳng.

Ưu điểm: nó tới nhanh hơn bất kỳ cú đánh nào khác, vì gần như toàn bộ năng lượng đi vào chuyển động tới. Nhược điểm: biên an toàn rất nhỏ. Một cú bóng phẳng qua lưới ở độ cao mười phân và rơi cách vạch đáy ba mươi phân là một cú đánh hoàn hảo — nhưng nếu mọi thứ lệch đi mười phân, nó thành lỗi. Không có xoáy để cứu.

Đó là lý do cú đánh phẳng gần như biến mất khỏi quần vợt đỉnh cao. Không phải vì nó yếu, mà vì nó không tha thứ.

Xoáy ngược: bóng lướt và trượt

Cú cắt bóng làm quả bóng xoay ngược chiều. Lớp khí dưới đáy bị kéo theo cùng chiều bay, áp suất giảm; lớp khí trên đỉnh bị nén, áp suất tăng. Kết quả là một lực nâng — quả bóng bay lâu hơn trên không so với khi không xoay, nên nó có thể đi xa hơn với cùng một lực đánh.

Nhưng điều quan trọng hơn xảy ra khi bóng chạm sân. Xoáy ngược làm quả bóng trượt tới thay vì cắn vào mặt sân, nên nó không bật lên. Nó lướt. Trên sân cứng, một cú cắt tốt có thể nảy thấp đến mức ngang đầu gối, và người đánh xoáy thuận phải cúi hẳn xuống để đỡ.

Đó chính là công dụng chiến thuật của cú cắt: nó không thắng điểm trực tiếp. Nó lấy đi của đối thủ thứ mà họ cần nhất — độ cao để đánh.

Ba kiểu xoáy trong cùng một trận

Điều đáng chú ý là ba kiểu xoáy này không loại trừ nhau. Tay vợt giỏi dùng cả ba trong cùng một trận, và thường trong cùng một pha bóng: một cú cắt để kéo đối thủ lên lưới, một cú xoáy thuận để vượt qua họ, một cú phẳng để kết thúc.

Và mỗi lần đổi kiểu xoáy, họ đổi luôn độ cao điểm tiếp xúc và thời điểm đánh. Cú cắt cần đón bóng cao hơn và sớm hơn; cú xoáy thuận cần đón thấp hơn và đi qua bóng nhiều hơn. Người chơi phong trào thường chỉ có một kiểu xoáy, và vì thế chỉ có một nhịp. Đối thủ chỉ cần tìm ra nhịp ấy là đủ.

Trái tay một tay và hai tay

Cú trái tay là nơi hai nền kỹ thuật khác nhau cùng tồn tại, và đó là lý do nó gây tranh cãi nhiều nhất trong môn thể thao này. Không có câu trả lời đúng cho câu hỏi "một tay hay hai tay". Chỉ có câu trả lời đúng cho từng người, từng chiều cao, và từng lối chơi.

Trái tay một tay: vai dẫn đường

Điểm khởi đầu của cú trái tay một tay là vai trước — với người thuận tay phải là vai phải — trở thẳng vào quả bóng đang bay tới. Không phải hướng về lưới. Hướng về bóng. Đó là một khác biệt nhỏ về câu chữ nhưng rất lớn về hình học: nó khiến vai phải xoay gần như vuông góc với lưới, và đặt cánh tay vào đúng mặt phẳng của cú vung.

Tay không thuận giữ chắc ba của vợt trong lúc chuẩn bị. Nó không trang trí — nó giữ đầu vợt cao và ổn định, và nó đo khoảng cách. Khi bạn bắt đầu vung, tay ấy buông ra, nhưng nó đã làm xong việc của nó.

Ưu điểm thật sự của cú một tay không phải là lực. Là tầm với. Bạn chạm bóng xa thân hơn khoảng ba mươi phân so với cú hai tay, và với những quả bóng dạt biên hoặc bóng thấp, ba mươi phân ấy là toàn bộ khác biệt giữa một cú đánh và một cú với.

Nhược điểm cũng rõ: bóng cao. Một quả bóng nảy lên ngang vai là điểm yếu cố hữu của cú một tay, vì bạn phải đánh nó ở phía trên vai, nơi cánh tay mất hết đòn bẩy.

Trái tay hai tay: tay trái dẫn

Với cú hai tay, hai bàn tay nắm sát nhau trên cán vợt, và điều quan trọng nhất cần hiểu là: cú đánh này thực chất là một cú thuận tay tay trái, được thực hiện bằng hai tay. Tay phải chỉ hỗ trợ và ổn định.

Đó là lý do những người chơi cú hai tay tốt thường có cú thuận tay tay trái khá, và những người chỉ nghĩ đến tay phải thì cú hai tay luôn yếu.

Cơ chế: gập sâu đầu gối, xoay hông mạnh, rồi tay trái vươn ra đánh xuyên qua bóng ở phía trước đùi. Điểm tiếp xúc lý tưởng là ngang ngực hoặc thấp hơn một chút, vì hai tay cho bạn đòn bẩy tốt ở tầm ấy.

Ưu điểm: ổn định với bóng cao, chịu được bóng nặng, và dễ học hơn với người mới. Nhược điểm: tầm với ngắn, và bạn mất khả năng cắt bóng bằng cùng một cú vung.

Cú cắt bóng: con dao dưới đáy

Cú cắt là cú đánh bị hiểu sai nhiều nhất. Người ta gọi nó là cú phòng thủ, và dùng nó khi bí. Thực tế, nó là một trong những cú đánh tấn công hiệu quả nhất ở trình độ phong trào.

Cơ chế: khóa cứng cổ tay, đưa mặt vợt mở, rồi miết cạnh dưới vợt trượt qua đáy bóng theo một đường từ cao xuống thấp. Bạn không đánh vào bóng — bạn cắt qua nó.

Kết quả là xoáy ngược, và như chương trước đã nói, xoáy ngược làm bóng trượt thay vì nảy. Trên sân cứng, một cú cắt sâu và nặng sẽ nảy thấp đến mức người đánh xoáy thuận phải cúi hẳn xuống, mất đi toàn bộ độ cao cần thiết để tạo xoáy. Bạn vừa lấy đi vũ khí của họ mà không cần đánh nhanh hơn.

Và cú cắt có một ưu điểm thực dụng: nó dễ học. Cổ tay khóa, mặt vợt mở, đường đi từ cao xuống thấp — ba yếu tố, không có chuyển động phức tạp. Đó là lý do nó là cú đánh đầu tiên mà người mới nên học sau cú thuận tay, chứ không phải cú trái tay xoáy.

Chọn cú nào

Nếu bạn cao dưới một mét bảy, cú hai tay gần như là lựa chọn bắt buộc: cú một tay cần tầm với và đòn bẩy mà chiều cao ấy không cho. Nếu bạn chơi sân cỏ hoặc thích lên lưới, cú một tay cho bạn tầm với và khả năng cắt bóng tự nhiên hơn. Nếu bạn đánh cuối sân và cần chịu được bóng nặng, cú hai tay ổn định hơn.

Và nếu bạn đã chơi mười năm với một kiểu, đừng đổi. Chi phí học lại lớn hơn lợi ích, trừ khi cú hiện tại đang là điểm yếu bị khai thác trong mọi trận đấu.

Giao bóng: từ đầu gối đến đầu vợt

Giao bóng là cú đánh duy nhất trong quần vợt mà bạn hoàn toàn kiểm soát: không có bóng tới, không có thời gian bị ép, không có ai can thiệp. Và cũng vì thế, nó là cú đánh mà người chơi phong trào làm sai nhiều nhất — vì không có gì buộc họ phải đúng.

Cú giao bóng hiện đại có một cấu trúc rất rõ: nạp ở dưới, truyền qua thân, bung ở trên. Ba phần, theo đúng thứ tự ấy, và mỗi phần hông đều để lại một dấu hiệu dễ nhận ra.

Tư thế chiếc cúp

Đây là tư thế nạp, và tên gọi của nó rất chính xác: hai tay nâng lên như đang giữ một chiếc cúp, tay tung bóng duỗi thẳng đứng như một cây cột, đầu vợt gập sâu xuống sau lưng, đầu gối gập.

Có hai chi tiết quan trọng mà người chơi hay bỏ qua.

Thứ nhất: tay tung bóng duỗi thẳng và ở lại đó. Nếu tay ấy gập lại sau khi thả bóng, điểm chạm bóng sẽ tụt xuống và bạn mất khoảng ba mươi phần độ cao — đủ để cú giao bóng thành một cú đánh bình thường.

Thứ hai: đầu vợt gập sâu xuống sau lưng. Đây là chỗ tích năng lượng. Nếu đầu vợt chỉ xuống ngang vai, cú giao bóng của bạn sẽ thiếu đúng phần gia tốc mà khung vợt có thể tạo ra. Đó là lý do cú giao bóng của người mới thường "phẳng" — không phải vì họ đánh phẳng, mà vì họ không có gì để bung.

Điểm chạm và động tác úp cẳng tay

Điểm chạm bóng của một cú giao bóng tốt nằm ở tầm với cao nhất của bạn, hơi chếch vào trong sân, và ở phía trước đầu. Không phải phía sau đầu. Nếu bạn chạm bóng sau đầu, mọi thứ khác đều hỏng theo.

Và ở điểm chạm, có một động tác mà hầu hết người chơi phong trào không có: úp cẳng tay. Cẳng tay xoay quanh trục của nó, từ trong ra ngoài, rất nhanh, đúng vào khoảnh khắc chạm bóng. Động tác này không phải là cổ tay gập — nó là cẳng tay xoay.

Đây là nguồn tốc độ chính của cú giao bóng hiện đại. Không có nó, bạn có thể giao bóng vào sân cả đời mà không bao giờ vượt qua được tốc độ của một cú đánh thường. Có nó, tốc độ đầu vợt có thể vượt 130 dặm một giờ.

Một cách kiểm tra tại chỗ: duỗi thẳng cánh tay ra trước mặt, lòng bàn tay ngửa. Rồi xoay cẳng tay cho lòng bàn tay úp xuống, chỉ xoay cẳng tay, không xoay vai. Đó chính là chuyển động bạn cần ở điểm chạm — chỉ khác là nó xảy ra trong khoảng ba phần trăm giây.

Tiếp đất

Sau khi chạm bóng, chân sau vung lên và xuyên qua, cơ thể xoay mặt về phía lưới, và bạn tiếp đất bằng chân trước — bên trong vạch đáy sân, khoảng ba mươi đến bốn mươi phân.

Nhiều người chơi tiếp đất bằng chân sau, hoặc tiếp đất ngay trên vạch. Cả hai đều là dấu hiệu của cùng một lỗi: họ không đưa được trọng lượng vào bóng, nên cơ thể không bị đẩy về phía trước. Cú giao bóng ấy vẫn có thể vào sân, nhưng nó thiếu độ xuyên, và người đỡ bóng sẽ có thời gian.

Bốn lỗi và dấu hiệu nhận biết

Bóng thường xuyên dài. Điểm chạm bóng quá thấp, hoặc mặt vợt mở ở điểm chạm. Thường là do tay tung bóng gấp lại sau khi thả.

Bóng thường xuyên rúc lưới. Điểm chạm bóng quá thấp kết hợp với việc không có động tác úp cẳng tay: bóng không có đủ độ cao để vượt lưới. Hoặc bạn tung bóng quá thấp.

Đau vai sau khi giao bóng. Bạn đang dùng cơ vai để tạo tốc độ thay vì dùng chuỗi chân — hông — thân. Đây là lỗi phổ biến nhất ở người chơi trên ba mươi tuổi, và nó là nguyên nhân của phần lớn chấn động vai trong quần vợt phong trào.

Giao bóng mất ổn định, lúc vào lúc ra. Gần như luôn là do tung bóng. Tay tung bóng không duỗi thẳng, hoặc thả bóng ở độ cao khác nhau mỗi lần. Trước khi sửa bất cứ thứ gì khác, hãy tập tung bóng ba trăm lần mà không đánh — chỉ để bóng rơi xuống và bắt. Nếu bạn không bắt được bằng cùng một tay ở cùng một vị trí, cú giao bóng của bạn sẽ không bao giờ ổn định.

Ba kiểu giao bóng, một mặt đồng hồ

Có một cách nhìn cú giao bóng rất hữu ích: hãy tưởng tượng phía trên đầu bạn có một mặt đồng hồ nằm ngang, và bạn phải chọn giờ để thả bóng. Vị trí thả bóng quyết định bạn có thể đánh kiểu gì, và ngược lại.

Ba kiểu giao bóng chính ứng với ba vùng giờ khác nhau.

Giao bóng phẳng: mười hai giờ ba mươi đến một giờ

Tung bóng hơi chếch sang phải (với người thuận tay phải) và hơi vào trong sân. Bạn nhào người vào khoảng ba mươi đến bốn mươi lăm phân, chạm bóng ở tầm với cao nhất, và úp cẳng tay hết biên độ.

Đây là cú giao bóng nhanh nhất, có thể đạt 120 đến 140 dặm một giờ ở trình độ chuyên nghiệp. Và cũng là cú giao bóng có biên an toàn nhỏ nhất: đường bay gần như thẳng, lưới chỉ cao 0,91 mét ở giữa, và vùng giao bóng sâu 6,40 mét. Không có xoáy để kéo bóng xuống.

Đó là lý do giao bóng phẳng chỉ hiệu quả khi bạn giao được chính xác. Một cú giao bóng 180 km/h vào giữa vùng giao bóng tốt hơn một cú 200 km/h ra ngoài.

Giao bóng cắt: một giờ đến một giờ ba mươi

Tung bóng chếch sang phải nhiều hơn, rồi miết mặt vợt quanh sườn ngoài của quả bóng, từ vị trí ba giờ sang chín giờ. Bạn không đánh vào bóng — bạn chém quanh nó.

Kết quả là bóng xoay ngược, và vì thế nó lượn cong trên không rồi trượt ngang khi chạm sân. Với người thuận tay phải giao vào ô giao bóng bên trái — ô mà người ta gọi là ô lợi thế của người đỡ — bóng sẽ cong ra ngoài, kéo đối thủ dạt hẳn ra khỏi sân.

Đó là công dụng thật của cú giao bóng cắt: nó không thẳng điểm trực tiếp, nó mở sân. Sau khi đối thủ bị kéo ra ngoài, toàn bộ phần sân còn lại trống, và bạn có một cú thuận tay dễ dàng để kết thúc.

Giao bóng xoáy bật: mười một giờ đến mười một giờ ba mươi

Tung bóng qua đỉnh đầu, hơi về phía vai trái. Lưng uốn cong như cánh cung. Rồi bạn quất đầu vợt từ vị trí bảy giờ lên một giờ, tức là từ dưới thấp bên trái lên cao bên phải.

Quả bóng bay qua lưới cao — thường hai đến ba mét — rồi cắm xuống và bật lên. Và vì xoáy thuận còn nguyên khi chạm sân, nó bật lên ngang vai hoặc cao hơn.

Đây là cú giao bóng an toàn nhất trong ba kiểu, vì bóng đi qua lưới ở độ cao lớn. Và nó là cú giao bóng khó chịu nhất với người đỡ, vì họ phải đánh một quả bóng ngang vai — tầm bóng mà cả cú thuận tay và cú trái tay đều yếu.

Vì sao cùng một người lại cần cả ba

Một tay vợt chỉ có một kiểu giao bóng sẽ bị đọc ra sau khoảng bốn game. Người đỡ bắt đầu đứng đúng chỗ, và cú giao bóng mất đi lợi thế lớn nhất của nó: sự không chắc chắn.

Có ba kiểu, bạn có ba cách gây bất ngờ, và mỗi kiểu mở ra một cú đánh tiếp theo khác nhau. Giao bóng cắt ra ngoài mở sân. Giao bóng xoáy bật vào người đối thủ lấy đi tầm đánh. Giao bóng phẳng vào giữa ép đối thủ phản ứng trong thời gian ngắn nhất.

Thứ tự học

Đừng học cả ba cùng lúc. Trình tự hợp lý là: cắt trước, xoáy bật sau, phẳng cuối cùng.

Lý do: cú cắt dễ nhất về mặt cơ học — chỉ cần miết mặt vợt quanh sườn bóng — và nó dạy bạn cảm giác xoay mặt vợt ở điểm chạm. Cú xoáy bật cần thêm độ cong lưng và đường quét từ thấp lên, khó hơn nhưng vẫn tha thứ vì bóng đi cao. Cú phẳng cần cả hai kỹ năng trên cộng với độ chính xác cao nhất, và nó là cú đánh mà người mới học quá sớm thường giao bóng hỏng liên tục — rồi mất tự tin vào toàn bộ cú giao bóng.

Trả giao bóng

Trả giao bóng là cú đánh mà người chơi phong trào tập ít nhất và mất điểm nhiều nhất. Có một lý do rất thực tế: nó không đẹp. Bạn không có thời gian để tạo dáng, không có cú vung dài, không có gì để khoe. Bạn chỉ có khoảng bảy phần mười giây, và phần lớn thời gian ấy bạn đứng chờ.

Nhưng ở trình độ phong trào, ai trả giao bóng ổn định hơn người đó thắng. Không phải ai giao bóng mạnh hơn.

Tư thế đón: chủ động, không phòng thủ

Đứng bên trong vạch đáy sân, khoảng ba mươi phân đến nửa mét. Hai chân rộng bằng vai. Trọng lượng trên phần trước bàn chân, gót hơi nhấc. Thân trên đổ nhẹ về trước. Vợt cầm trước mặt, hướng về phía người giao bóng.

Mỗi chi tiết ấy có lý do.

Đứng trong sân lấy đi của người giao bóng khoảng một phần mười giây — thời gian bóng bay từ vạch đáy đến chỗ bạn. Ở trình độ phong trào, một phần mười giây là đủ để bạn không còn bị ép.

Trọng lượng trên phần trước bàn chân là điều kiện để bật đi theo mọi hướng. Nếu bạn đứng bằng cả bàn chân, phản xạ đầu tiên của bạn là ngã người, không phải bước.

Và vợt hướng về phía người giao bóng — không phải giờ cao, không phải để ngang hông. Hướng về phía trước, vì đó là nơi bóng sẽ tới.

Bước bật tách chân: khi nào, không phải bao nhiêu

Ngay khoảnh khắc vợt đối phương chạm bóng, bạn bật nhẹ lên và tách hai chân. Bàn chân rời mặt sân khoảng hai đến ba phân, rồi tiếp đất với hai chân rộng hơn vai một chút.

Công dụng của nó không phải là nhảy. Là phá quán tính đứng yên. Khi bạn tiếp đất, cơ bắp chân đã ở trạng thái căng, sẵn sàng đẩy đi theo bất kỳ hướng nào — thay vì phải khởi động từ trạng thái đứng.

Sai lầm phổ biến nhất là bật quá cao. Nhảy ba mươi phân không giúp bạn nhanh hơn; nó làm bạn tiếp đất muộn hơn, đúng vào lúc bóng đã sang. Độ cao đúng là độ cao nhỏ nhất mà bạn vẫn cảm thấy chân mình rời sàn.

Sai lầm thứ hai là bật sai nhịp — bật khi bóng đã sang. Nhịp đúng là bật cùng lúc với vợt đối phương chạm bóng, để bạn tiếp đất đúng lúc bóng qua lưới. Nếu bạn thấy mình luôn phải vội, gần như chắc chắn bạn đang bật muộn.

Cú đánh: ngắn, chắc, sâu

Cú trả giao bóng hiện đại không có vung sau. Vợt đi từ tư thế chuẩn bị thẳng tới điểm chạm, một đường ngắn. Người ta gọi đó là cú chặn.

Không có vùng sau vì hai lý do. Thứ nhất, bạn không có thời gian. Thứ hai, và quan trọng hơn: vùng sau dài khiến bạn đánh muộn, vì vợt phải đi một quãng đường dài trước khi tới bóng.

Mục tiêu của cú trả giao bóng ở trình độ phong trào không phải là thắng điểm. Là đưa bóng sâu vào giữa sân, qua lưới ít nhất một mét, và rơi trong khoảng hai mét cuối sân. Một cú trả giao bóng như thế đưa trận đấu về trạng thái cân bằng, và ở trình độ này, cân bằng là lợi thế của bạn.

Hai cú trả giao bóng đáng học

Trả bóng vào chân người đang lên lưới. Nếu đối thủ giao bóng rồi lên lưới, mục tiêu không phải là đánh qua họ. Là đánh vào chân họ — thấp, ngắn, ngay dưới đầu gối. Họ phải cúi xuống đỡ, và cú vô-lê đầu tiên của họ sẽ yếu. Đây là cú trả giao bóng có tỷ lệ thành công cao nhất trong quần vợt phong trào, và hầu như không ai tập nó.

Trả bóng chéo sân, sâu, có xoáy. Cú trả giao bóng an toàn nhất: chéo sân dài hơn dọc dây 1,5 mét, lưới ở giữa thấp hơn hai bên cột 15 phân, và xoáy thuận giữ bóng trong sân. Bạn đưa bóng về phía sân an toàn nhất, và bạn có thời gian hồi vị vì bóng đi chéo.

Điều cần nhớ nhất

Người chơi phong trào mất điểm ở cú trả giao bóng không phải vì họ đánh hỏng. Mà vì họ đánh quá nhiều. Họ cố kết thúc điểm bằng cú trả giao bóng, trong khi tỷ lệ thành công của một cú trả giao bóng tấn công ở trình độ này thấp hơn nhiều so với một cú trả giao bóng sâu và an toàn.

Hãy đếm: trong một set, bạn trả giao bóng bao nhiêu lần, và bạn thắng điểm bao nhiêu lần ngay từ cú trả? Nếu con số thứ hai nhỏ hơn năm, bạn đang đánh quá tham. PHẦN BALưới và trên cao

Ở lưới: đề, không vung

Ở lưới, bạn có khoảng bốn phần mười giây. Đó là toàn bộ thời gian từ khi đối thủ chạm bóng đến khi bóng tới vợt bạn, nếu họ đứng ở vạch đáy sân. Trong bốn phần mười giây ấy, không có chỗ cho một cú vung.

Đó là toàn bộ nguyên lý của cú vô-lê. Không phải "vô-lê yếu hơn cú đánh thường". Mà là vô-lê là một loại chuyển động khác hẳn: bạn không tạo lực, bạn mượn lực.

Đề, không vung

Cú vô-lê thuận tay bắt đầu và kết thúc gần như cùng một chỗ. Vợt ở trước ngực, cùi chỏ gọn trong khung thân, và khi bóng tới, bạn đưa vợt ra trước theo một đường thẳng ngắn — khoảng ba mươi phân.

Lực đến từ ba nguồn, không nguồn nào là cánh tay. Thứ nhất: bóng đang bay tới với tốc độ, và mặt vợt chỉ cần đổi hướng nó. Thứ hai: bước chân trước, đưa cả trọng lượng thân vào bóng. Thứ ba: độ cứng của khung vợt.

Nếu bạn vung, bạn mất cả ba. Vợt đi đường dài, tới bóng muộn, và bạn phải tự tạo tốc độ — trong khi bóng đã có sẵn tốc độ mà bạn chỉ cần mượn.

Cách kiểm tra: nếu sau khi vô-lê mà cùi chỏ của bạn ở phía sau thân, bạn đã vung. Cùi chỏ phải luôn ở phía trước, hoặc ngang thân, không bao giờ ra sau.

Vô-lê trái tay: giữ đầu vợt cao

Đây là cú vô-lê khó hơn, và lý do rất cụ thể: với cú trái tay, cánh tay bị kẹt vào thân, nên bạn có ít không gian hơn và ít đòn bẩy hơn.

Nguyên tắc bù trừ: khóa cứng cổ tay và giữ mặt vợt luôn cao hơn cổ tay. Nếu mặt vợt thấp hơn cổ tay, bạn đang đỡ bóng bằng một cái thìa — bóng sẽ bật lên và bay dài. Nếu mặt vợt cao hơn, bạn đề được bóng xuống.

Và tay không thuận đóng vai trò quan trọng hơn người ta tưởng: nó giữ chạc ba của vợt trong lúc chuẩn bị, rồi buông ra ngay trước khi chạm bóng. Chính động tác buông ấy tạo ra độ ổn định, vì nó khiến vai xoay đúng hướng.

Vô-lê thấp: hạ người, không cúi lưng

Đây là cú vô-lê mà phần lớn người chơi phong trào làm sai, và sai theo cùng một cách: họ cúi lưng xuống với bóng.

Cúi lưng làm ba việc xấu cùng lúc. Đầu bạn cúi về trước nên bạn mất tầm nhìn. Trọng tâm dồn về mũi chân nên bạn mất thăng bằng. Và lưng bạn cong nên bạn không xoay được để đưa vai vào bóng.

Cách đúng: gập sâu hai đầu gối, giữ lưng thẳng, hạ cả người xuống ngang tầm bóng. Mặt vợt mở nhẹ để nâng bóng qua mép lưới, và bạn đưa bóng đi bằng một chuyển động ngắn, không vung.

Điều đáng chú ý: vô-lê thấp không cần lực. Nó cần độ cao. Nếu bạn hạ người đủ thấp, bóng tự đi qua lưới vì bạn đã ở dưới nó. Nếu bạn không hạ người, bạn phải mở mặt vợt nhiều hơn để nâng bóng — và mở nhiều thì bóng bay lên trời.

Vị trí: gần lưới hơn bạn nghĩ

Có một quy tắc thực dụng mà ít người dạy: nếu bạn ở lưới và phải vô-lê một quả bóng thấp dưới đầu gối, bạn đang đứng sai chỗ. Vô-lê thấp là cú đánh của người đứng quá xa lưới.

Khoảng cách hợp lý là từ một mét rưỡi đến hai mét rưỡi tính từ lưới — gần hơn nhiều so với cảm giác an toàn của phần lớn người chơi. Ở khoảng cách ấy, bạn cắt được góc, bóng tới nhanh hơn, và bạn vô-lê ở tầm cao thay vì tầm chân.

Cái giá là bóng lồi. Và đó là lý do bạn cần một cú đập trên đầu đáng tin cậy trước khi dám đứng gần lưới.

Vô-lê vung, bỏ nhỏ, đập trên đầu, lốp

Có bốn cú đánh mà người chơi phong trào gần như không tập, dù chúng xuất hiện trong mọi trận đấu: vô-lê vung, bỏ nhỏ, đập trên đầu và lốp. Bốn cú này có chung một đặc điểm — chúng đều là cú đánh "kết thúc" hoặc "cứu nguy", tức là những cú ít xảy ra nhưng quyết định điểm.

Vô-lê vung

Đôi khi bóng tới chỗ bạn ở tầm ngực, chậm, lơ lửng, và chưa chạm đất. Đó là lúc cú vô-lê thường không đủ. Bạn cần một cú đánh đầy đủ, thực hiện trước khi bóng chạm sân.

Đó là vô-lê vung: về cơ học, nó là một cú thuận tay xoáy thuận bình thường, chỉ khác là bạn đánh bóng trên không. Cùng cú vung, cùng xoay hông, cùng điểm chạm phía trước — chỉ khác độ cao và thời điểm.

Vùng đất của nó là khoảng giữa vạch giao bóng và vạch đáy sân — khu vực mà người ta vẫn gọi là vùng không người, vì đó là nơi bạn không nên đứng chờ, nhưng lại là nơi bạn đi qua khi lên lưới. Một quả bóng lơ lửng rơi vào vùng ấy là một món quà: bạn có đủ thời gian cho một cú vung đầy đủ, và bạn kết thúc điểm trước khi đối thủ kịp hồi vị.

Rủi ro: nếu bạn đánh trượt, bóng đã ở gần lưới và đối thủ chỉ cần đưa vợt. Vì thế cú này chỉ nên dùng khi bóng thực sự lơ lửng và thực sự ở tầm ngực.

Bỏ nhỏ

Bỏ nhỏ là cú đánh bị lạm dụng nhiều nhất trong quần vợt phong trào, và cũng là cú đánh bị hiểu sai nhiều nhất.

Cơ chế đúng: động tác chuẩn bị giống hết một cú đánh sâu — cùng xoay vai, cùng đưa vợt ra sau. Rồi ở khoảnh khắc chạm bóng, bạn thả lỏng cổ tay và các ngón tay, để mặt vợt hấp thụ lực thay vì truyền lực. Bóng rơi ngay sau lưới, và đối thủ chỉ biết đó là bỏ nhỏ khi bóng đã qua lưới.

Nếu bạn thu ngắn cú vung, đối thủ đọc được ngay từ tư thế chuẩn bị. Đó là toàn bộ khác biệt giữa một cú bỏ nhỏ tốt và một cú bóng mời đối thủ lên lưới.

Và có một biến thể đáng học: bỏ nhỏ xoáy ngược. Mở nhẹ mặt vợt, miết xuống dưới đáy bóng. Bóng rơi sát lưới và trượt, không nảy cao — khiến đối thủ phải chạy tới rồi cúi xuống đánh một quả bóng chết.

Quy tắc thực dụng: chỉ bỏ nhỏ khi đối thủ đứng sau vạch đáy sân và đang mất thăng bằng. Bỏ nhỏ khi họ đã ở trong sân là tự sát.

Đập trên đầu

Cú đập trên đầu là cú đánh mà người chơi phong trào sợ nhất, và nỗi sợ ấy tự tạo ra lỗi: họ lùi bằng cách chạy giật lùi, mất thăng bằng, rồi đánh bóng khi người đã ngã về sau.

Cách đúng là xoay nghiêng người và lùi bằng bước chéo — chân phải bước chéo ra sau chân trái (với người thuận tay phải), để cơ thể xoay mặt về phía biên. Tay không thuận giơ lên chỉ đúng vị trí bóng, và bạn giữ tay ấy ở đó. Vợt ở phía sau, sẵn sàng.

Rồi bật nhảy và hoán đổi vị trí hai chân trên không — chân trái ra sau, chân phải ra trước. Động tác ấy giữ cho thân người không bị ngã, và nó là lý do cú đập của tay vợt giỏi trông nhẹ nhàng: họ đang xoay, không phải đang vọt.

Điểm chạm ở tầm cao nhất, hơi về phía trước đầu. Và cú đánh là một cú giao bóng — cùng cơ chế, cùng động tác úp cẳng tay.

Lốp

Có hai loại lốp, và chúng phục vụ hai mục đích trái ngược.

Lốp tấn công. Hạ thấp đầu gối, đưa vợt xuống dưới tầm bóng, rồi miết từ dưới lên trên qua lưng bóng. Bóng đi theo đường vòng cầu, qua đầu đối thủ đang ở lưới, và rơi nhanh xuống trong sân nhờ xoáy thuận. Đây là cú đánh trả lời cho người lên lưới quá sát — và ở trình độ phong trào, nó hiệu quả đến mức đáng ngạc nhiên, vì hầu hết người lên lưới không lùi được.

Lốp phòng thủ. Khi bạn bị ép sâu vào góc sân và chỉ cần thời gian: mở mặt vợt, giữ cổ tay vững, đưa bóng lên cao. Không cần xoáy, không cần chính xác. Chỉ cần cao và sâu, để bạn có thời gian chạy về giữa sân.

Sai lầm phổ biến là dùng lốp phòng thủ khi cần lốp tấn công — và ngược lại. Lốp phòng thủ rơi ngắn là một quả bóng mời đối thủ đập. Lốp tấn công khi bạn đang mất thăng bằng là một lỗi. PHẦN BỐNChân, sân, điểm

Bộ chân: nhịp bật, phanh, đảo chiều

Trong quần vợt, phần lớn điểm số được quyết định bởi việc bạn có đến được chỗ đánh bóng đúng lúc hay không — chứ không phải bởi cú đánh. Và có một sự thật khó chịu: bạn không thể chạy nhanh hơn. Nhưng bạn có thể đứng đúng chỗ hơn, và bạn có thể dừng lại nhanh hơn.

Nhịp bật tách chân

Đứng trên phần trước hai bàn chân, đầu gối hơi chùng. Khi vợt đối phương chạm bóng, bật nhẹ và tách hai chân ra. Tiếp đất với hai chân rộng hơn vai, trọng lượng vẫn trên phần trước bàn chân.

Công dụng là phá quán tính. Khi chân bạn rời sàn, cơ bắp chuyển sang trạng thái căng trước. Khi tiếp đất, bạn đã sẵn sàng đẩy đi — thay vì phải khởi động từ trạng thái đứng yên, vốn mất thêm khoảng một phần mười giây.

Nhịp đúng quan trọng hơn độ cao. Bật quá cao là lỗi phổ biến nhất: bạn tiếp đất muộn, đúng lúc bóng đã qua, và bạn mất nhiều thời gian hơn so với khi không bật.

Giữ đầu thấp khi chạy

Đây là chi tiết nhỏ mà ít người dạy, và nó tạo ra khác biệt lớn.

Khi bạn chạy ngang sân để đuổi bóng, bản năng là ngẩng đầu lên nhìn bóng. Nhưng ngẩng đầu làm thân trên dựng đứng, và thân trên dựng đứng thì mặt phẳng vung vợt bị nghiêng. Cú đánh trở nên không ổn định — bạn cảm thấy "vội" dù đã tới kịp.

Giữ cầm ngang tầm quỹ đạo bay của bóng, mắt nhìn bóng nhưng đầu không ngẩng. Bạn sẽ thấy cú đánh ổn định hơn ngay lập tức, dù tốc độ chạy không đổi.

Đạp chân ngoài và bước bắt chéo

Khi bạn cần đổi hướng, lực đẩy phải đến từ chân ngoài — chân ở phía xa hướng bạn muốn đi. Đạp mạnh mép trong bàn chân ngoài, không phải mũi chân, và đẩy ngược lại.

Để hồi vị về giữa sân, dùng bước bắt chéo: chân trong bước chéo qua trước hoặc sau chân ngoài, và bạn sẽ được một bước dài gấp rưỡi bước thường. Đó là cách duy nhất để về giữa sân trong hai bước thay vì bốn.

Phanh: phần bị bỏ quên

Đây là phần quan trọng nhất của chương này, và cũng là phần ít được dạy nhất.

Khi bạn chạy nước rút sang biên để đuổi bóng, bạn có một lượng động năng rất lớn. Để đánh được bóng, bạn phải dùng lượng động năng ấy lại — và dùng nó trong khoảng một bước chân. Đó là phanh.

Cách phanh đúng: chùng sâu đầu gối chân ngoài, hạ trọng tâm, và để chân ấy hấp thụ đà. Đầu và thân trên giữ thẳng đứng. Nếu bạn ngả người về phía đà chạy, bạn sẽ đánh bóng khi đang mất thăng bằng, và cú đánh đi đâu cũng được.

Nếu bạn không phanh, có hai kết quả, cả hai đều xấu: bạn đánh bóng khi đang chạy (cú đánh mất kiểm soát), hoặc bạn phải chạy vòng một vòng cung lớn để giảm tốc (mất thời gian hồi vị).

Đây là lý do những tay vợt giỏi trông như đang trượt trên sân: họ không chạy nhanh hơn bạn. Họ phanh tốt hơn.

Ba bài tập

Hình số tám. Đặt bốn nón thành hình số tám, chạy theo đường cong quanh chúng, giữ trọng tâm thấp và bước ngắn. Bài này tập đúng thứ bạn cần: điều chỉnh khoảng cách liên tục bằng bước nhỏ, thay vì bước dài rồi phải sửa.

Chạy và phanh. Chạy nước rút năm mét, phanh bằng một chân, quay lại và chạy tiếp. Không đánh bóng. Chỉ tập phanh. Bài này khó hơn về ngoài của nó, và nó là bài tập có tác động lớn nhất đến khả năng đánh bóng khi đang di chuyển.

Bật tách chân theo nhịp. Nhờ ai đó đứng đánh bóng, và bạn chỉ bật tách chân đúng nhịp mà không đánh. Mục tiêu là để nhịp ấy trở thành phản xạ, không phải một quyết định.

Hình học sân và luật Wardlaw

Sân quần vợt có kích thước cố định, và chính vì cố định nên nó là thứ duy nhất trong trận đấu mà bạn có thể học thuộc. Mọi chiến thuật đều bắt đầu từ hình học.

Các con số của sân

Sân dài 78 feet, tức 23,77 mét, tính từ vạch đáy bên này sang vạch đáy bên kia. Sân đơn rộng 27 feet, khoảng 8,23 mét. Sân đôi rộng 36 feet, khoảng 10,97 mét — chênh nhau 4,5 feet, tức hai hàng lang dọc hai bên.

Ô giao bóng dài 21 feet, khoảng 6,40 mét, và rộng 13,5 feet, khoảng 4,115 mét. Mỗi bên sân có hai ô: ô bên trái gọi là ô lợi thế, ô bên phải gọi là ô hòa.

Cột lưới cao 3,5 feet, tức 1,07 mét. Nhưng tâm lưới chỉ cao 3 feet, tức 0,914 mét, vì lưới võng xuống ở giữa. Chênh lệch 15 phân ấy nghe nhỏ, nhưng nó là một trong những con số quan trọng nhất trong môn thể thao này.

Vì sao đánh chéo sân luôn an toàn hơn

Đường chéo sân dài 82,5 feet. Đường dọc dây dài 78 feet. Đường chéo dài hơn 4,5 feet — tức khoảng 1,4 mét.

Và đường chéo đi qua tâm lưới, nơi lưới thấp nhất: 0,914 mét, so với 1,07 mét ở hai bên cột.

Hai lợi thế cộng lại: bạn có nhiều sân hơn để bóng rơi, và bạn có nhiều không gian hơn để bóng qua lưới. Đó là lý do một cú đánh chéo sân có biên an toàn lớn hơn nhiều lần so với cùng cú đánh ấy đi dọc dây.

Về mặt con số, nếu bạn đánh dọc dây với sai số một độ, bóng có thể ra ngoài. Cùng sai số ấy với đường chéo, bóng vẫn trong sân — vì quãng đường dài hơn và độ cao lưới thấp hơn.

Ba vùng chiến thuật

Người ta hay chia sân thành ba vùng, và cách chia này hữu ích hơn việc nghĩ theo mét.

Vùng đỏ là vùng phòng thủ: từ ba đến năm mét sau vạch đáy sân. Ở đó bạn không thể tấn công; bạn chỉ có thể đưa bóng trở lại sân và chờ.

Vùng vàng là vùng giằng co: từ vạch đáy đến vạch giao bóng. Đây là nơi phần lớn các pha bóng diễn ra, và là nơi bạn cần giữ được độ sâu.

Vùng xanh là vùng tấn công: từ vạch giao bóng vào lưới. Bóng rơi vào vùng này là cơ hội kết thúc điểm — của bạn, hoặc của đối thủ.

Điều thực dụng: đừng bao giờ đánh bóng vào vùng xanh mà không có ý định theo nó lên lưới. Một quả bóng ngắn không kèm động tác lên lưới là một quả bóng mời đối thủ kết thúc.

Vùng đánh tốt nhất

Có một vùng mà mọi cú đánh của bạn đều mạnh hơn: từ ngang thắt lưng đến ngang ngực. Ở vùng ấy, cánh tay có đòn bẩy tốt nhất và khung vợt phát huy được độ đàn hồi.

Toàn bộ công việc của bộ chân, xét cho cùng, là đưa quả bóng vào vùng ấy. Bạn không điều chỉnh cú đánh theo bóng — bạn điều chỉnh vị trí để bóng rơi vào vùng đánh tốt của mình.

Ba quy tắc của Wardlaw

Năm 1987, một huấn luyện viên người Mỹ tên Paul Wardlaw hệ thống hóa hình học sân thành ba quy tắc định hướng. Đến nay chúng vẫn là nền tảng của chiến thuật đơn.

Một: đánh chéo sân theo quán tính. Khi bóng tới và bạn không có kế hoạch cụ thể, hãy đánh chéo. Đó là cú đánh an toàn nhất về mặt hình học, và nó cũng đưa bóng về phía sân mà bạn đang đứng.

Hai: chỉ đổi hướng khi bóng nằm trong trục thân bạn. Đổi từ chéo sang dọc dây là cú đánh khó nhất trong quần vợt, vì bóng phải đi qua khoảng cách ngắn hơn với lưới cao hơn. Chỉ nên làm khi bóng ở đúng giữa thân, khi bạn đã ở vị trí và đã có thời gian.

Ba: không bao giờ đổi hướng khi đang bị rượt đuổi. Khi bạn phải chạy để đuổi bóng, bạn không có thăng bằng để đổi hướng. Hãy đánh chéo, sâu, và hồi vị.

Giao bóng cộng một

Có một mô thức chiến thuật đáng học thuộc vì nó hiệu quả ở mọi trình độ: giao bóng, rồi cú đánh tiếp theo.

Giao bóng kéo đối thủ dạt ra ngoài — bằng cú cắt, hoặc bằng cú xoáy bật vào người. Rồi cú đánh thứ hai đi vào khoảng trống vừa mở ra. Bạn không cần cú đánh thứ hai hoàn hảo; bạn chỉ cần nó đi vào chỗ đối thủ không còn ở đó.

Điều đáng chú ý là mô thức này chỉ cần hai cú đánh, và nó có tỷ lệ thành công cao hơn nhiều so với việc cố đánh một cú thắng ngay từ cú giao bóng.

Đánh đôi

Đánh đôi là một môn thể thao khác, chứ không phải đánh đơn có thêm người. Ba khác biệt cơ bản: sân rộng hơn 4,5 feet về mỗi bên, khoảng trống trên sân ít hơn, và điểm số thường kết thúc ở lưới chứ không phải ở vạch đáy.

Hệ quả là toàn bộ chiến thuật đánh đôi xoay quanh một câu hỏi duy nhất: ai kiểm soát được lưới.

Bắt bài trên lưới

Đây là cú đánh đặc trưng của đánh đôi, và nó là lý do người ta nói đánh đôi là môn của phản xạ chứ không phải của sức mạnh.

Cơ chế: bạn đứng ở lưới, đồng đội giao bóng. Khi đối thủ chuẩn bị trả, bạn đọc hướng vợt của họ từ rất sớm — trước khi bóng rời vợt. Nếu vợt họ đi vào trong, bóng sẽ chéo sân, và bạn có thể cắt ngang.

Rồi bạn bùng nổ: hai đến ba bước chéo, cắt ngang mặt lưới, và kết thúc bằng một cú vô-lê vào khoảng trống. Không phải chạy — bùng nổ. Toàn bộ chuyển động mất khoảng bảy phần mười giây, và nếu bạn bắt đầu muộn hơn, bóng đã đi qua.

Điều quan trọng nhất khi bắt bài không phải là tốc độ. Là quyết định. Nếu bạn do dự nửa đường, bạn vừa mất vị trí vừa không cắt được bóng — và đó là cách dễ nhất để mất một điểm ở lưới. Khi đã quyết định đi, đi hết.

Trả giao bóng vào chân người lên lưới

Trong đánh đôi, người giao bóng thường theo bóng lên lưới. Cấm dỗi là đánh qua họ. Sai lầm là ở đó.

Mục tiêu đúng là chân họ — thấp, ngắn, ngay dưới đầu gối hoặc thấp hơn. Họ phải cúi xuống đỡ bóng, và cú vô-lê đầu tiên của họ sẽ bật lên. Đồng đội bạn ở lưới đã chờ sẵn ở đó.

Đây là cú đánh có tỷ lệ thành công cao nhất trong đánh đôi phong trào, và nó gần như không được tập. Lý do nó hiệu quả: nó không đòi hỏi bạn phải đánh mạnh hay chính xác — chỉ cần đánh thấp và ngắn.

Di chuyển như một sợi dây

Đây là nguyên tắc mà mọi đội đôi giỏi đều theo, và hầu hết đội đôi phong trào đều vi phạm.

Hai người phải di chuyển đồng thời, giữ khoảng cách song song với nhau, và cùng dịch theo bóng. Nếu bóng sang bên trái, cả hai cùng dịch trái. Nếu bóng sang phải, cả hai cùng dịch phải.

Nếu một người dịch và người kia đứng yên, xuất hiện một khoảng trống ở giữa — và ở đánh đôi, khoảng trống giữa hai người là nơi bóng đi qua nhiều nhất.

Nguyên tắc thực dụng: người ở lưới dịch theo hướng bóng, người ở cuối sân dịch theo hướng ngược lại một chút để cân bằng. Hai người giữ khoảng cách khoảng ba đến bốn mét, và không ai đứng gần vạch biên hơn mức cần thiết.

Vì sao đánh vào giữa lại hiệu quả

Trong đánh đơn, đánh vào giữa sân là một cú đánh dở — nó cho đối thủ hai lựa chọn thay vì một. Trong đánh đôi, nó là cú đánh tốt nhất.

Lý do: khi bóng đi vào giữa, cả hai đối thủ đều có thể đánh nó, và chính vì thế không ai chắc mình nên đánh. Sự do dự ấy — dù chỉ nửa giây — là đủ để bóng rơi xuống sân.

Và về mặt hình học, giữa sân là nơi xa nhất tính từ hai bên biên, tức là nơi cả hai đối thủ đều phải di chuyển để tới.

Một điều ít người nói

Trong đánh đôi phong trào, đội thắng thường không phải đội đánh hay hơn. Là đội ít để lộ khoảng trống hơn.

Điều này nghe hiển nhiên nhưng nó thay đổi cách bạn chọn cú đánh. Nếu bạn có một cú thuận tay mạnh và một cú trái tay yếu, trong đánh đơn bạn sẽ cố che cú trái. Trong đánh đôi, bạn nên đứng sao cho cú trái tay không bao giờ phải đánh — nghĩa là đứng lệch về bên trái nhiều hơn bạn nghĩ, và để đồng đội che phần còn lại.

Đó là lợi thế lớn nhất của đánh đôi: bạn được phép có điểm yếu, miễn là bạn bố trí để nó không bị khai thác.

Bài tập, đôi vai và nền tảng bất biến

Chương này gồm hai phần tưởng như không liên quan: một bên là vài bài tập cụ thể, một bên là những gì không thay đổi qua gần một thế kỷ. Nhưng chúng liên quan, theo cách này: mọi thứ trong cuốn sách này — vợt, dây, kiểu cầm, chuỗi truyền lực, hình học sân — đều đã thay đổi. Và có những thứ không hề thay đổi.

Đôi vai: bảo trì trước khi hỏng

Vai là khớp bị chấn thương nhiều nhất trong quần vợt, và lý do nằm ở chỗ cú giao bóng đòi hỏi khớp vai xoay trong với tốc độ rất cao, lặp lại hàng trăm lần mỗi tuần. Hai nhóm cơ chịu trách nhiệm giữ ổn định khớp trong chuyển động ấy là cơ trên gai và cơ dưới vai.

Bài tập bảo trì rất đơn giản và chỉ cần một dây kháng lực buộc vào cột hoặc tay nắm cửa.

Xoay ngoài. Đứng nghiêng với dây, cùi chỏ gấp vuông góc và ép sát sườn. Kéo dây ra ngoài bằng cách xoay cẳng tay, giữ cùi chỏ cố định. Chậm, ba hiệp mười lăm lần, mỗi bên.

Xoay trong. Ngược lại: bắt đầu với tay ở ngoài và kéo dây vào trong, cùi chỏ vẫn ép sát sườn.

Điều quan trọng không phải là tạ nặng. Là cùi chỏ phải cố định. Nếu cùi chỏ di chuyển, bạn đang tập cơ vai lớn chứ không tập nhóm cơ giữ ổn định, và bài tập mất tác dụng.

Bài này nên tập ba lần một tuần, và nên tập cả trong những tuần bạn không chơi. Đó là điểm khác biệt giữa người chơi được hai mươi năm và người phải nghỉ ở tuổi bốn mươi.

Bài tập dây căng trên lưới

Đây là bài tập hiệu quả nhất cho độ sâu, và gần như không ai tập.

Căng một sợi dây ngang sân, song song với lưới và cao hơn lưới khoảng một mét. Đứng ở vạch đáy sân. Đánh một trăm quả xoáy thuận, và mỗi quả phải bay qua khoảng trống giữa lưới và dây.

Ràng buộc ấy làm hai việc. Thứ nhất, nó buộc bóng phải có độ cao — nên nó buộc bạn phải tạo xoáy, vì không có xoáy thì bóng qua dây sẽ rơi ngoài. Thứ hai, nó buộc bóng phải có độ sâu, vì nếu bóng rơi ngắn thì nó không qua được dây.

Hai điều kiện ấy chính là hai điều kiện của một cú đánh tốt ở trình độ phong trào: qua lưới an toàn, rơi sâu trong sân. Và bạn không thể gian lận bằng cách đánh mạnh hơn — dây sẽ bắt được.

Nền tảng không thay đổi

Rod Laver, người duy nhất trong lịch sử thắng cả bốn giải Grand Slam trong một năm hai lần, chơi bằng vợt gỗ. Nhưng 228 điều ông dạy về quần vợt vẫn đúng với một cây vợt carbon, vì chúng không nói về dụng cụ. Chúng nói về những thứ thuộc về cấu trúc của trò chơi.

Đọc lại toàn bộ cuốn sách này, có năm điều thuộc loại ấy:

- Bóng vào sân trước, đẹp sau. Mọi cuốn sách kỹ thuật, kể cả cuốn này, đều có nguy cơ khiến

người đọc quên rằng mục tiêu là đưa bóng qua lưới và vào sân.

- Chân quyết định cú đánh. Từ vợt gỗ đến vợt carbon, từ sân cỏ đến sân đất nện, điều này không đổi: nếu bạn không tới kịp và không đứng đúng, không kỹ thuật nào cứu được.
- Nhịp quan trọng hơn sức. Cú đánh mạnh nhất là cú đánh đúng lúc. Đây là lý do một người chơi nhỏ con vẫn có thể đánh nặng hơn một người to con.
- Đánh vào chỗ trống. Hình học sân không thay đổi. Hai góc sân vẫn là hai chỗ khó nhất để phòng thủ.
- Kiên nhẫn thắng. Ở mọi trình độ, người ít mắc lỗi hơn người đánh hay hơn.

Đó là lý do cuốn sách này dành mười chín chương trước để nói về vật liệu, lực và hình học, và một chương cuối để nói rằng: nếu bạn chỉ nhớ được năm điều, hãy nhớ năm điều này.

Phụ lục: đối chiếu thuật ngữ

Bảng dưới đây dành cho bạn khi cần tra cứu tài liệu quốc tế. Phần thân sách dùng thuật ngữ tiếng Việt; đây là các từ tương ứng trong tiếng Anh. Thuật ngữ trong sách Tương đương quốc tế Chuỗi mắt xích truyền lực Kinetic chain Lực phản hồi mặt đất Ground reaction force Trọng lượng vùng Swingweight Mô-men chống xoắn Twistweight Điểm cân bằng Balance point Độ cứng khung (RA) Stiffness (RA) Vùng nảy tốt Sweet spot Băng chì Lead tape Kiểu cầm lục địa / đồng phương / bán tây / tây Continental / Eastern / Semi-Western / Western grip Bộ chân mở / bán mở / trung tính Open / semi-open / neutral stance Xoay thân sớm Unit turn Bước bật tách chân Split step Úp cẳng tay Pronation Bật trả của dây String snapback Xoáy thuận / xoáy ngược Topspin / backspin (underspin) Hiệu ứng Magnus Magnus effect Giao bóng phẳng / cắt / xoáy bật Flat / slice / kick serve Tư thế chiếc cúp Trophy pose Vô-lê / vô-lê vùng Volley / swing volley Bỏ nhỏ Drop shot Đập trên đầu Overhead smash Lốp Lob Cắt bóng Slice Đánh chéo sân / dọc dây Crosscourt / down the line Bắt bài trên lưới Poaching Vùng không người No man's land Ô lợi thế / ô hòa Ad court / deuce court

TENNIS FUTURE LAB · CHUYÊN KHẢO

CƠ SINH HỌC QUẦN VỌT HIỆN ĐẠI & KỸ NGUYÊN VỌT GRAPHITE

Cẩm Nang Phân Tích Chuyên Sâu

Phạm Đức Hải · Tennis Future Lab