

CẨM NANG HUẤN LUYỆN QUẦN VỢT CHUYÊN NGHIỆP HOA KỲ

TENNIS: CẨM NANG CHUYÊN NGHIỆP USPTA

*Tennis: A Professional Guide by USPTA — Lịch sử, cơ sinh học ứng dụng Jack Groppel, chiến thuật
Bill Tym, nghệ thuật đánh đôi Rod Laver và y học thể thao*

United States Professional Tennis Association (USPTA)

Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu Tennis Unified

Phần I

Lịch Sử Quần Vợt Chuyên Nghiệp, Kỹ Thuật Nền Tảng & Cơ Sinh Học Đỉnh Cao

Ban Biên Soạn: USPTA (Jack Kramer, Paul Xanthos, TS. Jack Groppel) Nhà xuất bản: Kodansha International / Harper & Row Thời lượng đọc: 35 phút

“Kể từ khi Hiệp hội Huấn luyện viên Quần vợt Chuyên nghiệp Hoa Kỳ (USPTA) được thành lập vào năm 1927, sứ mệnh tối thượng của chúng tôi là chuẩn hóa các phương pháp giảng dạy, đưa những thành tựu khoa học cơ sinh học hiện đại vào thực tiễn và đào tạo nên những thể hệ vận động viên có kỹ thuật hoàn hảo, tư duy chiến thuật sắc sảo và nhân cách mẫu mực. Cuốn cẩm nang chính thức này tập hợp tinh hoa trí tuệ từ những bộ óc vĩ đại nhất lịch sử môn thể thao, tạo nên một hệ quy chiếu chuyên môn không thể thay thế.”

— Jack Kramer (Huấn luyện viên vô địch Wimbledon & Chủ tịch sáng lập ATP)

Lịch Sử Quần Vợt Chuyên Nghiệp & Di Sản USPTA

Lịch sử quần vợt chuyên nghiệp là một hành trình tiến hóa vĩ đại từ những trận đấu giao hữu quý tộc trên mặt cỏ thể kỷ XIX đến một nền công nghiệp thể thao toàn cầu trị giá hàng tỷ đô la. Trong suốt quá trình phát triển đó, USPTA luôn đóng vai trò là ngọn hải đăng định hướng các tiêu chuẩn giảng dạy chuyên nghiệp, bảo đảm rằng mỗi bài học được truyền đạt trên sân đấu đều dựa trên những nguyên lý khoa học chính xác và an toàn nhất cho người chơi.

Từ thời kỳ của Bill Tilden, Don Budge cho đến kỷ nguyên mở của Rod Laver, Arthur Ashe và John McEnroe, kỹ thuật quần vợt đã chứng kiến sự chuyển dịch kỳ diệu từ lối đánh bóng phẳng cổ điển sang thời kỳ thống trị của tốc độ, độ xoáy cuộn topspin nặng và sự bùng nổ của chuỗi động lực toàn thân.

Cơ Sinh Học Ứng Dụng Trong Quần Vợt Của TS. Jack L. Groppel

Cơ sinh học (Biomechanics) là môn khoa học nghiên cứu các lực tác động lên cơ thể con người và những chuyển động mà các lực đó tạo ra. Trong môn quần vợt, việc nắm vững các nguyên lý cơ sinh học là chìa khóa để tối đa hóa uy lực của cú đánh mà không làm gia tăng nguy cơ chấn thương.

1. CHUỖI ĐỘNG LỰC (KINETIC)

Dòng truyền năng lượng từ mặt đất lên

- Khởi phát từ lực đẩy bàn chân
- Truyền qua khớp gối và xoay

Sơ đồ 1: Chuỗi động lực tuyến tính, định luật bảo toàn mô-men động lượng và cơ học tiếp xúc bóng theo TS. Jack Groppe.

1. Chuỗi Động Lực (The Kinetic Chain)

Một cú đánh mạnh mẽ không bao giờ được tạo ra đơn độc bởi cơ bắp cánh tay. Nó là kết quả của một chuỗi động lực liên hoàn bắt đầu từ mặt đất:

- Phản lực mặt đất (Ground Reaction Force):** Bàn chân đạp mạnh xuống sân để nhận lại lực phản hồi tương đương từ mặt đất theo Định luật III Newton.
- Chuyển giao qua khớp gối và xoay hông:** Lực đẩy từ chân làm duỗi khớp gối và kích hoạt chuyển động xoay bùng nổ của khung chậu.
- Xoay trục vai và độ trễ thân trên:** Trục vai xoay sau trục hông, tạo ra hiệu ứng dây xoắn thể năng ở các nhóm cơ lõi vùng bụng và lưng.
- Giải phóng cẳng tay và bàn tay:** Năng lượng tích lũy được phóng thích liên tục qua cánh tay trên, khớp khuỷu, cẳng tay và cuối cùng là bàn tay.
- Gia tốc đầu vợt (Racquet Head Acceleration):** Đầu vợt là mắt xích cuối cùng, tiếp nhận toàn bộ năng lượng cộng dồn để va đập vào quả bóng với vận tốc tối đa.

2. Định Luật Bảo Toàn Mô-Men Động Lượng (Angular Momentum)

Khi cơ thể xoay quanh trục xương sống thẳng đứng, vận tốc góc sẽ tỷ lệ nghịch với bán kính quay. Bằng cách gập nhẹ khuỷu tay và giữ cây vợt gần thân người hơn trong giai đoạn khởi đầu vung vợt, tay vợt có thể xoay thân trên nhanh hơn đáng kể. Khi tiếp cận điểm tiếp xúc bóng, cánh tay được vươn dài ra phía trước để tối đa hóa đòn bẩy và truyền trọn vẹn mô-men động lượng vào quả bóng.

Kỹ Thuật Căn Bản Của Paul J. Xanthos & Ian Crookenden

Paul Xanthos — một trong những bậc thầy huấn luyện vĩ đại nhất của USPTA — đã hệ thống hóa các cú đánh căn bản thành các nguyên tắc động học không thể thay đổi:

Cú Thuận Tay Chuẩn Mực USPTA

Xoay vai sớm ngay khi nhận diện đường bóng, hạ đầu vợt thấp hơn tầm bóng nảy từ 20 đến 30 cm để tạo quỹ đạo vung từ dưới lên trên.

Điểm tiếp xúc phía trước: Mặt vợt phải chạm bóng ngay phía trước hông trước với cổ tay cố định, giúp đường bóng bay qua mép lưới với độ an toàn cao nhất.

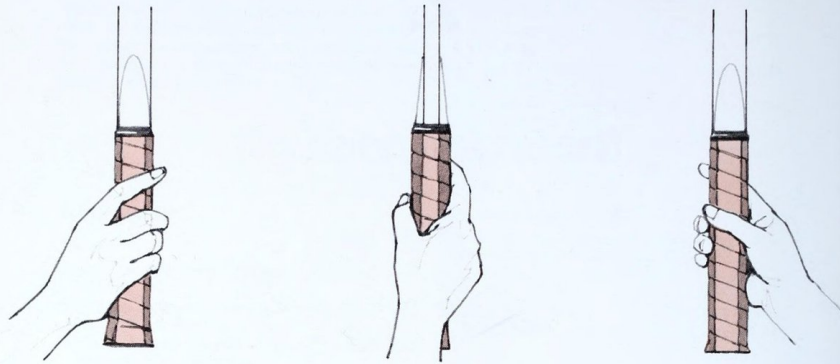
Cú Trái Tay Vững Như Bàn Thạch

Đối với cú một tay, lưng gần như quay một phần về phía lưới, ngón tay cái áp chéo sau cán vợt làm trụ đỡ vững chắc.

Đối trọng tay trái: Tay không thuận buông cổ vợt và vươn dài ra sau khi tiếp xúc bóng để triệt tiêu lực xoay thừa của lồng ngực và giữ thẳng bằng tuyệt đối.

Phần II

TENNIS: A PROFESSIONAL GUIDE



Continental grip

Finally, we proceed by describing the forehand and backhand simultaneously. This way, when you move on to the tennis court to “hit a few balls,” you will be able to stroke and return balls hit to both sides of your body, using the forehand or backhand.

The Grips

Several GRIPS are used, and it is a fact that tournament players constantly make slight grip adjustments during the course of play. Grips may vary because of differences in court surfaces, causing the ball to bounce higher, lower, slower, or faster. They also may vary because of the stroke pattern being used, i.e., topspin or flat.

It is acknowledged that the grip of the racket is the foundation of all tennis shots. How you hold the racket influences the angle of the racket face, where you meet the ball in relationship to your body, and especially, what happens when the impact between ball and racket occurs.

The three basic grips—Eastern, Western, and Continental—all have advantages and disadvantages, and a professional teacher knows the advantages and disadvantages of the various grips. This knowledge aids in analysis of a student’s form and results. A student may be frustrated at a certain level of play or on a particular shot because the

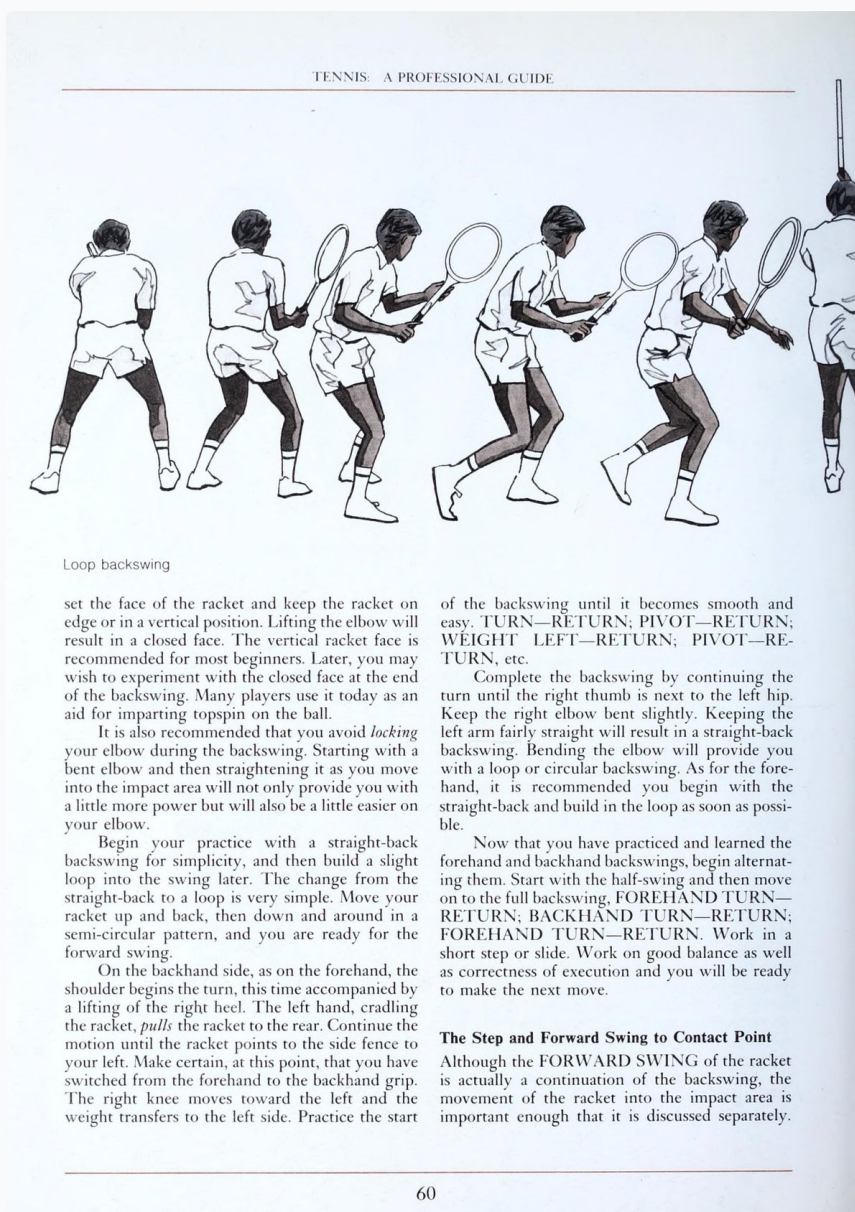
nuances of racket work required are unavailable or awkward with the grip used.

It is, therefore, imperative that both teacher and student recognize that grip selection is flexible, depending upon the factors of height, bounce, court surface, height of contact point, and the intention of the student’s placement and spin. Although a grip selection may be awkward or uncomfortable initially, the student must be encouraged by the teacher and persuaded that with practice and work, the desired result of the shot will occur and the grip will feel more natural.

THE CONTINENTAL GRIP

Originating on the soft clay courts of Europe where the ball stayed low, and perfected by grass court players, this grip is the same for both forehand and backhand. This is often an advantage, and for this reason some tennis teachers recommend the grip for net shots where there is little time for grip changes. Generally, however, because of the improved bounces on today’s courts, this grip has lost favor when hitting any ball above waist height, since it is extremely difficult to gain good racket face control using it. Except for low balls, which call for an open racket face, all shots hit with the Continental grip require an exceptionally strong wrist and excellent timing, which take players a long time to develop. The open racket face on the

Hình 1: Hệ thống cán cầm chuẩn mực USPTA. Vị trí tiếp xúc của khớp ngón trỏ và lòng bàn tay định hình quỹ đạo và mặt phẳng tiếp xúc bóng.



Loop backswing

set the face of the racket and keep the racket on edge or in a vertical position. Lifting the elbow will result in a closed face. The vertical racket face is recommended for most beginners. Later, you may wish to experiment with the closed face at the end of the backswing. Many players use it today as an aid for imparting topspin on the ball.

It is also recommended that you avoid *locking* your elbow during the backswing. Starting with a bent elbow and then straightening it as you move into the impact area will not only provide you with a little more power but will also be a little easier on your elbow.

Begin your practice with a straight-back backswing for simplicity, and then build a slight loop into the swing later. The change from the straight-back to a loop is very simple. Move your racket up and back, then down and around in a semi-circular pattern, and you are ready for the forward swing.

On the backhand side, as on the forehand, the shoulder begins the turn, this time accompanied by a lifting of the right heel. The left hand, cradling the racket, *pulls* the racket to the rear. Continue the motion until the racket points to the side fence to your left. Make certain, at this point, that you have switched from the forehand to the backhand grip. The right knee moves toward the left and the weight transfers to the left side. Practice the start

of the backswing until it becomes smooth and easy. TURN—RETURN; PIVOT—RETURN; WEIGHT LEFT—RETURN; PIVOT—RETURN, etc.

Complete the backswing by continuing the turn until the right thumb is next to the left hip. Keep the right elbow bent slightly. Keeping the left arm fairly straight will result in a straight-back backswing. Bending the elbow will provide you with a loop or circular backswing. As for the forehand, it is recommended you begin with the straight-back and build in the loop as soon as possible.

Now that you have practiced and learned the forehand and backhand backswings, begin alternating them. Start with the half-swing and then move on to the full backswing, FOREHAND TURN—RETURN; BACKHAND TURN—RETURN; FOREHAND TURN—RETURN. Work in a short step or slide. Work on good balance as well as correctness of execution and you will be ready to make the next move.

The Step and Forward Swing to Contact Point

Although the FORWARD SWING of the racket is actually a continuation of the backswing, the movement of the racket into the impact area is important enough that it is discussed separately.

Hình 2: Phân tích cơ học cú thuận tay (Forehand Drive). Sự xoay chuyển nhịp nhàng của thân trên và điểm tiếp xúc bóng vững chắc phía trước thân người.

Cú Đánh Chuyên Biệt, Hệ Thống Đánh Giá Năng Lực & Giáo Án Tập Luyện Chuẩn Mực

Tác giả: Chet Murphy, Jack Barnaby, Jim Reffkin & Clarence Mabry Nhà xuất bản: Kodansha International / Harper & Row
Thời lượng đọc: 32 phút

“Một tay vợt chỉ biết thực hiện những cú đánh cuối sân đều đặn sẽ rất dễ bị đối thủ bắt bài và phong tỏa. Giá trị của những cú đánh chuyên biệt — từ cú tiếp cận lưới xé toang góc sân, cú lóp bóng giải tỏa nghẹt thở đến cú bỏ nhỏ làm chết lạng đối phương — nằm ở chỗ chúng phá vỡ hoàn toàn cấu trúc phòng ngự của đối thủ và chuyển hóa áp lực thành cơ hội ghi điểm mười mười.”

— Chet Murphy & Jack Barnaby (Những chuyên gia chiến thuật hàng đầu USPTA)

Kho Vũ Khí Chuyên Biệt Của USPTA

Để trở thành một tay vợt nguy hiểm trên mọi mặt trận, bạn phải thành thạo bốn cú đánh chiến thuật đặc trưng:

Cú Đánh Tiếp Cận (Approach Shot)

Là chiếc cầu nối đưa bạn từ cuối sân lao lên chiếm lĩnh vị trí trên lưới khi đối phương trả về bóng ngắn ở giữa sân.

Đánh dọc theo đường biên: Hãy đánh bóng tiếp cận dọc dây (down the line) với độ xoáy cắt chìm sâu để khép góc passing shot của đối thủ và chỉ cần di chuyển một bước ngắn để bắt volley kết liễu.

Nghệ Thuật Lốp Bóng Đa Tầng (The Lob)

Cú lốp bóng không chỉ là giải pháp phòng ngự thụ động mà còn là đòn phản công sắc lẹm.

Lốp xoáy cuộn tấn công: Khi đối thủ đứng ôm lưới, thực hiện cú vuốt bóng topspin cực mạnh vượt qua tầm với của họ để bóng rơi cắm sâu vào vạch cuối sân.

Cú Bỏ Nhỏ Ngụy Trang (Drop Shot)

Một cú chạm bóng tinh tế triệt tiêu toàn bộ lực nảy khi đối phương bị đẩy lùi xa ngoài đường biên.

Che giấu ý đồ: Động tác vung vợt ban đầu phải giống hệt một cú đánh bóng mạnh từ cuối sân, chỉ ngửa nhẹ mặt vợt và hãm lực cổ tay mềm mại ở khoảnh khắc va chạm.

Cú Demi-Volley / Bắt Nửa Nảy

Cứu nguy hoàn hảo khi quả bóng bay cắm vào ngay sát mũi chân của bạn trong lúc đang lao lên lưới.

Chùng sâu hai gối: Giữ trọng tâm cực thấp, khóa cổ tay và đẩy nhẹ mặt vợt đón quả bóng ngay khi nó vừa nảy lên khỏi mặt đất vài centimet.

Đánh Giá Năng Lực & Lập Kế Hoạch Tập Luyện Của Clarence Mabry

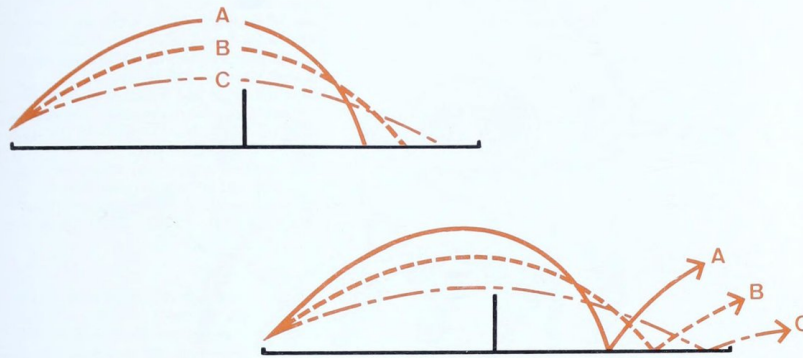
Một vận động viên không thể tiến bộ nếu không biết chính xác điểm mạnh và điểm yếu của bản thân. Hệ thống đánh giá tiêu chuẩn của USPTA phân loại người chơi dựa trên tính ổn định, độ sâu của đường bóng, tốc độ di chuyển và khả năng chịu áp lực tâm lý.

Cấu Trúc Buổi Tập Chuẩn Mực 90 Phút Của USPTA

- **15 phút đầu:** Khởi động làm nóng cơ bắp, chạy biến tốc ngắn và đánh bóng cự ly ngắn (mini-tennis) rèn cảm giác bóng.
- **30 phút tiếp theo:** Tập luyện kỹ thuật chuyên biệt có mục tiêu (đánh 50 bóng chéo sân sâu, 30 bóng tiếp cận lưới dọc dây).
- **25 phút kế tiếp:** Các bài tập thi đấu mô phỏng tình huống thực tế (đấu tie-break từ tỷ số 4-4, thi đấu game với quy định phải giao bóng lên lưới).
- **20 phút cuối:** Thả lỏng tích cực, kéo giãn các nhóm cơ chính và ghi chép nhật ký huấn luyện rút kinh nghiệm.

Phần III

THE BASIC TENNIS SKILLS



A Heavy topspin B Medium topspin C Little or no topspin

A High angle—high bounce B Medium angle—medium bounce C Low angle—low bounce

4. The racket face is vertical as it approaches and contacts the ball.
5. Contact is made alongside the body and opposite the forward foot for the forehand. For the backhand, the impact point is slightly ahead of the lead foot.

To determine the point of impact for the backhand make your **TURN** and **STEP**. Transfer your weight over your right foot and allow your racket to hang down. The spot indicated by the racket is approximately the impact point for the backhand drive.

NOTE: To visualize the relationship of the ball and the face of the racket at impact, assume the face of the racket has eyes.

The ball will go where the face of the racket is looking at impact (approximately). Place a pair of glasses on the strings, and turn your racket forward, backward, sideways, up, and down. If the racket is looking straight ahead and moving straight ahead, the ball will rebound straight ahead. If the racket moves straight ahead and the face looks to the left on impact, the ball will rebound somewhere between where the racket is moving and where the face is looking.

To practice the movement of the racket into the ball, begin with either the forehand or backhand. Take the side-to-net position, the feet fairly

close together, the racket at the end of the backswing. Step forward with the front foot, uncoil, and move the racket to the point of impact. Stop and check the racket face for direction. Repeat this movement until it becomes smooth and comfortable on both forehand and backhand. Take the **READY POSITION**. Make your **TURN**, **STEP**, and **FORWARD SWING** to the point of impact. Check the face of the racket. Alternate forehand and backhand until both motions are smooth.

Follow-Through and Finish

The **FOLLOW-THROUGH** is a continuation of the forward swing of the racket through the ball and toward the target area. Although our research tells us that the ball is on the strings only .004 to .005 seconds and the follow-through serves little purpose in placing the ball (the ball is already gone), the combination of the forward swing and follow-through does have a purpose. The forward swing and follow-through move the racket toward the target and set the racket face to provide direction. Attempting to stop the racket at impact will slow the racket, resulting in a loss of power. Moving the racket on a straight line through the impact area will also permit you to mistime the ball and still send it to the intended target. A good follow-through will add continuity and fluidity to the stroke pattern.

Hình 3: Kỹ thuật trái tay chuyên nghiệp (Backhand Drive). Sự cân bằng trọng tâm và khóa khớp vai trong suốt quá trình theo đà vung vợt.

TENNIS: A PROFESSIONAL GUIDE



For ball coming directly at you on forehand side

REMEMBER:

1. Make your move quickly.
2. Turn your shoulders as soon as you make your first step.
3. As you approach the ball, slow down and make your adjustment steps.
4. Use your arms to maintain balance.

The Serve

The SERVE is often referred to as the most important stroke in the game of tennis. It is the stroke that puts the ball in play. Picture two players serving double-faults, unable to get the ball in the service court. This may be an extreme example but sometimes it happens. In addition to starting the point, the serve is an important offensive weapon. A well-placed, wide serve to the forehand or backhand will draw the opponent off the court and open it for an easy volley winner. A strong serve may force a weak return or be a direct winner. Unfortunately, many players spend little time in developing this stroke that is such an important part of the total game.

The serve, to a point, may be likened to the overhand throw in baseball. However, the service toss, the placement of the ball in the air prior to being served, adds a dimension not present in the baseball throw. Add to this the fact that the front

foot remains planted during the serve and you have a distinct difference between the two. The coordination of the ball toss (left hand) and the striking motion (right hand) adds an element that requires a great deal of practice to master. You might get the feeling for the serve by tossing a ball into the air in front of you with the left hand and attempting to hit it with a ball held in your right. Gripping your racket by the handle and throwing it over the net may also give you the feel, but it may be an expensive lesson.

The Grips

The grip for the serve taught to many beginners is the Eastern forehand grip described earlier. However, it is advisable to proceed to the conventional serving grip, the Continental, as soon as possible. Some tennis teachers are successful with the Continental from the beginning and bypass the Eastern except for the student experiencing difficulty. The Continental gives the player more flexibility in hitting slice and topspin serves.

In the Continental grip, the base knuckle of the index finger is placed on the top right bevel of the handle (halfway between the Eastern forehand and backhand). The fingers are spread and the thumb is wrapped around the grip. If this feels uncomfortable, slight adjustments may be necessary. The grip is firm, not tight, and is basically a finger grip. As a beginner, you may wish to hold the racket more with the palm of the hand. As you get stronger and more proficient, slide the hand down until the butt of the racket is in the palm of the hand. Use slight variations in the wrist and fingers for power and control.

The Stance

The sideways stance is the one most often used, although there are possible variations. Take your position at the baseline, three or four feet from the center mark, an imaginary line through your toes pointing to your target area. The left foot is two or three inches behind the baseline, pointing toward the right net post. The back foot is almost parallel to the baseline and both feet are spread comfortably. For the time being, start with your weight on the back foot.

Cradle the racket at the throat, in the fingers of your left hand, the elbows fairly close to the body. The racket head is tilted upward and points in the direction of your target. The fingers cradling the racket hold either one or two balls. The hips and shoulders are closed, in a line with the toes. Your entire body is poised, relaxed, and ready to begin the service motion.

Hình 4: Động học cú phát bóng (Serve Kinetics). Chuỗi phối hợp nhịp nhàng giữa độ khuyu gối, vươn cao thân người và giải phóng lực gập cổ tay.

Chiến Thuật Đơn Thông Minh Của Bill Tym & Nghệ Thuật Đánh Đôi Đỉnh Cao Rod Laver - Roy Emerson

Tác giả: Bill Tym, Rod Laver, Roy Emerson & Fred Stolle Nhà xuất bản: Kodansha International / Harper & Row Thời lượng đọc: 35 phút

"Chiến thuật trong môn quần vợt đỉnh cao không phải là những toán tính viển vông, mà là nghệ thuật biến đổi xác suất không gian để quả bóng của bạn luôn rơi vào phần sân an toàn nhất trong khi đối thủ luôn phải đánh bóng ở tư thế mất thăng bằng nhất. Khi bạn thi đấu đôi cùng một người đồng đội ăn ý, sức mạnh của hai bạn không phải là phép cộng một cộng một bằng hai, mà là sự đồng điệu tuyệt đối tạo nên một bức tường thép không thể xuyên phá trên mặt lưới."

— Rod Laver & Roy Emerson (Bộ đôi huyền thoại thâm tóm mọi danh hiệu Grand Slam)

Chiến Thuật Thi Đấu Đơn Hiện Đại Của Bill Tym

Bill Tym — Chủ tịch danh dự của USPTA — đã đúc kết chiến thuật thi đấu đơn vào bốn trụ cột hình học bất biến:

CH

1. CH

Làm chu

- Ưu tiên các đường bóng chéo
- Tấn công bóng ngắn bằng c
- Khoét sâu vào điểm yếu trái

Sơ đồ 2: Bản đồ chiến lược đỉnh cao từ Bill Tyn, Rod Laver, Roy Emerson, Steve Wilkinson và Nick Bollettieri.

1. Định Luật Tỷ Lệ Phần Trăm An Toàn (Percentage Tennis)

Trong phần lớn các trận đấu chuyên nghiệp và bán chuyên, bảy mươi phần trăm số điểm kết thúc do lỗi tự đánh hỏng. Tay vợt khôn ngoan luôn ưu tiên những đường bóng chéo sân sâu (cross-court drives) vì khoảng cách đường chéo dài hơn đường thẳng gần hai mét và quả bóng bay qua phần mép lưới võng xuống thấp nhất (0,91 mét).

2. Khai Thác Điểm Yếu Trái Tay & Tấn Công Bóng Ngắn

Hầu hết các đối thủ đều có cú trái tay kém ổn định hơn cú thuận tay khi bị ép đánh bóng nảy cao ngang vai. Hãy kiên trì dồn ép bóng sâu vào góc trái tay của đối phương cho đến khi họ trả về một quả bóng ngắn nảy lơ lửng giữa sân. Ngay tại khoảnh khắc đó, hãy lập tức bước chân vào sân, thực hiện cú tiếp cận dọc dây (down the line) và tràn lên lưới kết liễu pha bóng.

Nghệ Thuật Đánh Đôi Thống Trị Lưới Của Rod Laver & Roy Emerson

Với bề dày thành tích thu tóm vô số danh hiệu Grand Slam, Rod Laver và Roy Emerson đã xây dựng nên tầm vóc đánh đôi chuẩn mực cho toàn thế giới:

Chiến Thuật Đánh Xuyên Trung Lộ

Luôn ưu tiên đánh quả bóng vào khoảng trống chính giữa hai đối thủ bên kia lưới.

Triệt tiêu góc sút: Đánh bóng vào giữa sân sẽ tước đoạt toàn bộ các góc đánh passing hiểm hóc của đối phương, đồng thời thường xuyên gây ra sự do dự, tranh chấp và va chạm vợt giữa hai người chơi đối địch.

Bức Tường Phong Tỏa Mặt Lưới

Cặp đôi nào cùng tiến lên lưới thiết lập thế trận trước sẽ nắm giữ tám mươi phần trăm xác suất giành chiến thắng điểm số đó.

Bắt lưới cắt bóng (Poaching): Người đứng trên lưới phải di chuyển liên tục, đọc nhịp trả giao bóng của đối thủ để lao chéo qua lưới bắt một quả volley cầm thẳng vào góc trống.

Chuẩn Bị Cho Trận Đấu Của Fred Stolle

Huyền thoại Fred Stolle nhấn mạnh rằng một trận đấu thực sự bắt đầu từ nhiều giờ trước khi bước ra sân: khảo sát hướng gió, tốc độ nảy của mặt sân, thói quen giao bóng của đối thủ và thực hiện quy trình khởi động tim mạch 20 phút để cơ thể đạt trạng thái hưng phấn tối đa ngay từ điểm số đầu tiên.

Phần IV

TENNIS: A PROFESSIONAL GUIDE



Volley sequence

As you do for the groundstrokes, try to watch the racket make contact with the ball. Once you have decided on the serve you intend to use, concentrate on the toss and hit. Remember, the court is not going to move.

The Follow-Through and Finish

The follow-through, as stated earlier, is forward, not down. Hitting down on the ball will send it into the net. Think upward-forward or upward-out and you will find few balls on your side of the net.

The follow-through is a natural continuation of the stroke, the racket moving toward the target area before starting its downward descent past the left side of the body. The right foot swings across the baseline and continues toward the target. It also helps you maintain your balance. Later on, this step becomes the start of your approach to the net.

The serve is important, so spend as much time as you can perfecting it. Learn to serve to both service courts and get into the habit of deciding where and how you want the ball to go each time you serve. And remember, work first for CONSISTENCY, then for CONTROL, and finally for POWER.

Note the following checkpoints and keep them in mind during your practice.

1. Check your grip. Check your feet. Toss the ball and swing.
2. Toss the ball in the direction of the right net post.
3. Let go of the ball by opening your fingers.
4. Keep your head up and watch the ball.
5. Think—"down together, up together."
6. Hit up and out—not down.
7. Relax—work for consistency and control, then power.
8. Follow through and finish.

The Volley

The VOLLEY is a stroke that hits the ball in the air before it falls to the ground and is usually hit in the vicinity of the net. Although it is possible to play tennis without volleying, the lack of volleying skill limits the offensive potential and can give the opponent an edge. Doubles play is built around the ability to serve and volley, and volleying is a part of the "big game," a trademark of many modern champions.

The volley is an abbreviated stroke, in some ways similar to the groundstroke. To be effective, it is made above the net where it can be hit downward for a winner. The closer to the net the ball is

Hình 5: Kỹ thuật bắt Volley trên lưới (Volley Fundamentals). Mở vợt ngắn gọn, mặt vợt vững chắc chặn đứng xung lực bóng đối phương.



and before the net rusher is way in. Some serves that are in between and bounce reasonably low but are not cannonballs can be handled with devastating results by taking them on the rise and playing a hard topspin drive.

Such versatility is not easy. To take a serve on the rise and hit with topspin requires a somewhat special technique: the racket face must be more than ordinarily closed, because the rising ball will try to ride high off your racket. You must cover it a little. Taking the ball early enough so it is not uncomfortably high for such a drive means you must have the zero backswing trick pretty well perfected. On the other hand, if you become very quick at this skill, you can make aggressive topspin returns off almost all serves. Don Budge used to do this, forehand and backhand, with extraordinarily intimidating results. Connors does it today, and, like Budge, seems always to be the aggressor no matter who is serving.

Chipping the ball is a very effective way to return twist serves that tend to hop high to your backhand. Here again the absence of a backswing is essential. You do not take your racket back so much as lift it to the side, above the ball, so you can chop down as you move your weight into the shot.

Lobbing the net player in doubles is important. If you do not do this now and then with your

return of serve, the server's partner is free to crowd in close, poach, and generally make trouble. You must keep him or her honest. The trick is to prepare as though you intend to chip, then at the last instant curl your racket under the ball so as to pop it up in a controlled way with no advance warning to the opponent. It is important also to close in as much as possible to take the ball early, so it pops over the net player's head before he or she has time to back up for a smash.

A truly versatile player should also aim to become adept at using the open stance for the forehand. Since your available time is very short, there is one absolute must: get the head of the racket to the ball. If you do not do this all else is academic. Your hitting arm is hung over your right leg. If, when the ball comes to your forehand, you step over with your left foot, you do not get your racket any closer to the ball. If the ball is coming fast you have time for only one step: this step *must* be with the right foot to get you within reach. This is why practically all leading players use the open stance: it is because they have to.

If tennis were like golf, a game in which the ball sits still, allowing you all the time you wish to address the ball and make your swing, then no doubt everyone would use the closed stance and a much fuller swing than is advised here. But in golf,

Hình 6: Chiến thuật đánh đôi đỉnh cao (Doubles Formations). Phân chia trách nhiệm bao quát sân bãi và giăng bẫy lưới theo mô hình Rod Laver & Roy Emerson.

Huấn Luyện Tâm Lý, Dinh Dưỡng Đỉnh Cao, Y Học Phòng Ngừa & Đào Tạo Trẻ

Tác giả: Steve Wilkinson, TS. Robert Haas, BS. Robert Nirschl & Nick Bollettieri Nhà xuất bản: Kodansha International / Harper & Row Thời lượng đọc: 35 phút

"Một nhà vô địch vĩ đại không bao giờ chỉ được tạo nên bởi những cú đánh đẹp mắt trên sân đấu. Đằng sau mỗi chiếc cúp Grand Slam danh giá là một hệ sinh thái khoa học hoàn chỉnh: sự vững vàng của thần kinh thép trước những điểm số sinh tử, nguồn năng lượng dinh dưỡng sạch nuôi dưỡng từng tế bào cơ bắp, sự thấu hiểu y học để bảo vệ từng sợi gân khớp và một môi trường rèn luyện tính kỷ luật thép từ lứa tuổi thiếu nhi."

— Nick Bollettieri (Huyền thoại sáng lập học viện quần vợt danh tiếng thế giới)

Huấn Luyện Tâm Lý Đỉnh Cao Của Steve Wilkinson

Trong các trận đấu đỉnh cao, sự chênh lệch về trình độ kỹ thuật giữa các tay vợt là vô cùng nhỏ bé. Thứ phân định kẻ thắng người thua chính là khả năng làm chủ trạng thái tâm lý trong những thời khắc cân não:

Kỹ Thuật Ổn Định Nhịp Thở

Khi căng thẳng, nhịp thở thường trở nên nông và nhanh, khiến lượng oxy lên não giảm sút và cơ bắp bị co cứng.

Hít thở bụng sâu: Hãy hít sâu bằng mũi trong 4 giây, giữ hơi trong 2 giây và thở chậm rãi bằng miệng trong 6 giây giữa các pha bóng để hạ nhịp tim về mức cân bằng.

Trực Quan Hóa (Mental Imagery)

Trước khi giao bóng, hãy nhắm mắt trong tích tắc và chiếu một "đoạn phim ngắn" trong tâm trí về hình ảnh quả bóng cắm chúi vào góc chữ T hoàn hảo.

Tự tin tuyệt đối: Não bộ không phân biệt được hình ảnh tưởng tượng sống động với trải nghiệm thực tế; việc hình dung giúp củng cố phản xạ cơ bắp tự động.

Dinh Dưỡng Cho Hiệu Suất Tối Đa Của TS. Robert Haas

TS. Robert Haas — chuyên gia dinh dưỡng thể thao từng đồng hành cùng Martina Navratilova — đã thiết lập nên công thức dinh dưỡng tối ưu cho môn quần vợt:

- **Nạp năng lượng Carbohydrate phức hợp:** Bổ sung tinh bột hấp thụ chậm (yến mạch, mì ống nguyên cám, khoai lang) trước ngày thi đấu để dự trữ tối đa glycogen trong gan và cơ bắp.
- **Bù nước và điện giải khoa học:** Uống từng ngụm nước nhỏ chứa khoáng chất kali và natri sau mỗi lần đổi sân. Không bao giờ chờ đến khi cảm thấy khát mới uống nước.
- **Hồi phục ngay sau trận đấu:** Trong vòng 30 phút sau khi rời sân, hãy bổ sung tỷ lệ 4:1 giữa carbohydrate và protein nạc để phục hồi sợi cơ bị tổn thương.

Y Học Thể Thao & Phòng Chống Khuỷu Tay Quần Vợt (BS. Robert Nirschl)

Hội chứng khuỷu tay quần vợt (Tennis Elbow) là nỗi ám ảnh lớn nhất của người chơi. Bác sĩ Robert Nirschl khẳng định rằng nguyên nhân gốc rễ bắt nguồn từ kỹ thuật đánh bóng sai lầm và việc sử dụng trang thiết bị không tương thích:

Nguyên Nhân Cơ Học

Hiện tượng gập hoặc lật cổ tay đột ngột khi bóng chạm trổ ở cú trái tay một tay tạo ra lực giật cực mạnh lên nhóm gân duỗi cổ tay tại lồi cầu ngoài xương cánh tay.

Khắc phục kỹ thuật: Tiếp xúc bóng sớm ở phía trước mũi chân trước và dùng toàn bộ vai cùng thân người để truyền lực thay vì dùng cổ tay đơn độc.

Tương Thích Cán Vợt & Dây Căng

Cán vợt quá nhỏ sẽ buộc người chơi phải bóp chặt các ngón tay liên tục, gây căng cứng mãn tính cho cẳng tay.

Độ căng vừa phải: Hạ độ căng dây vợt xuống khoảng 22 đến 24 kg để mặt lưới có độ lún hấp thụ chấn động và chạm thay vì truyền thẳng vào khớp khuỷu.

Đào Tạo Trẻ & Tương Lai USPTA Của Nick Bollettieri

Nick Bollettieri kết luận rằng chìa khóa để biến một đứa trẻ tài năng thành một nhà vô địch thế giới không nằm ở những lời khen ngợi dễ dãi mà nằm ở việc xây dựng một môi trường rèn luyện kỷ luật thép, khát khao chiến đấu không lùi bước và tinh thần trách nhiệm với từng cú đánh của cuộc đời. Quần vợt là người thầy vĩ đại nhất dạy chúng ta cách đứng lên sau mỗi lần vấp ngã.