

Bí quyết đánh tennis hay

Dưới đây là một số điểm mà các tài liệu khác chưa hề nói tới trong tennis.

Bài viết này dựa trên kinh nghiệm của 50 năm cầm vợt và huấn luyện tại các trung tâm trong và ngoài nước, hy vọng có thể giúp ích các bạn tìm thấy con đường đi đúng và phù hợp với trình độ chơi của mình.

Tập luyện tennis có 4 phần chính:

- 1- Kỹ thuật đánh từng cú
- 2- Chiến thuật (đánh đơn hay đôi)
- 3- Thể lực
- 4- Di chuyển và phản xạ

Hôm nay hãy nói về kỹ thuật đánh từng cú trước, vì nó là cơ sở để bạn có thể tiến xa hơn.

Các tài liệu phân tích về tennis nhìn chung nói thiếu 3 yếu tố sau cực kỳ quan trọng:

- 1- Nhìn bóng khi đánh
- 2- Phán đoán đường đi của bóng
- 3- Kiểm soát bóng

Hãy tìm hiểu 3 yếu tố trên.

1- Nhìn bóng

Muốn đánh hay, bạn cần đánh trúng bóng - lẽ dĩ nhiên. Muốn vậy phải nhìn KỸ !

Tuy nhiên nhìn bóng phải nhìn đến mức bạn "biết" rõ mình đang tạt vào giữa, dưới, hay trên quả bóng. Như vậy mới đạt yêu cầu.

Sai lầm thường thấy là quá lo nhìn vị trí trống trên sân để đánh, hậu quả là đánh không trúng (trúng cạnh vợt), hoặc có trúng cũng không trúng đủ để tạo ra một cú đánh tốt.

Nếu bạn mới tập đánh, hãy đánh thật chậm, và bảo đảm "bắt" được trái banh vào đúng vùng tiếp xúc đĩa!

Lưu ý là sau khi "bắt" được bóng thì bạn cần tăng tốc đầu vợt càng nhanh càng tốt. Phần sau sẽ nói về cách tăng tốc mà không tốn sức!

Như vậy, nếu banh cao và gần lưới, bạn sẽ phải tiếp xúc bóng ở vùng trên trong khi nếu banh thấp, bạn cần tiếp xúc bóng ở vùng dưới trong khi lý tưởng là bóng ngang hông thì bạn "bắt" ngang quả bóng

Lưu ý là với cú serve, bạn nên tiếp xúc ở phần dưới quả bóng, chứ không phải phần trên đầu quả bóng (trừ phi bạn cao trên 2m và có thể nhảy cao)

2- Phán đoán đường đi của bóng:

Ngay từ khi bóng rời vợt đối phương, trong đầu bạn bắt buộc phải có một đường đi của bóng và điểm bạn có thể chạm bóng.

Nếu bạn di chuyển kịp đến chỗ đón bóng, thì với kỹ năng nhìn bóng như ở trên, bạn lại cần phải phán đoán được đường đi của bóng sau khi rời vợt bạn.

Đây là một yếu tố khó, và do đó các tay vợt giỏi chỉ cần dợt sơ 5-10 trái với bạn là họ biết rõ có thể thắng bạn hay không!

Làm được điều này, trình độ của bạn đã thuộc hàng khá, và các tay vợt nghiệp dư e là khó làm gì được bạn!

3- Kiểm soát bóng:

Sai lầm thường thấy khi đánh là nhiều bạn cứ "vô tư" tâng vợt vào banh mà không hề có cảm giác lúc vợt chạm bóng.

Tùy theo tốc độ và sức mạnh của banh tới, bạn cần điều chỉnh góc vợt tiếp xúc để "bắt dính" trái banh trong vợt của bạn, trước khi đưa nó đi ra khỏi vợt với tốc độ và quỹ đạo bạn muốn trong đầu.

Đây là bí quyết quan trọng, giúp mọi cú đánh của bạn trở nên mạnh và chính xác, gần như không đánh hư bao giờ!

Cái cảm giác "bắt dính" này thực sự khó tả, nhưng nếu bạn đứng ngoài sân và nghe tiếng banh của các cao thủ, bạn sẽ thấy nó khác hẳn với những người không làm được điều này.

Về mặt vật lý, lúc đó bạn đánh với một lực và góc độ tiếp xúc vừa phải, để tạo ra tình trạng banh lún vào vợt vừa phải, trước khi biến dạng và bay ra trước lực đánh trả của bạn.

Tôi cam đoan, mọi cú đánh không tạo ra cảm giác dính này đều không mạnh, và khó kiểm soát được hướng đi cũng như quỹ đạo bay của bóng, một yếu tố giúp bạn sau này đánh bóng như "đặt" vào sân vậy!

Tóm lại, một cú đánh hay có thể thấy như sau:

- người đánh không gồng cứng (gồng sẽ chậm)
- Động tác khoan thai từ chậm (bắt banh), dính banh và nhanh ... khủng khiếp
- Thần sắc của họ tập trung hết vào quả bóng, không thêm ngó đối thủ (vì trước khi đánh họ đã có chủ định đánh vào đâu).

Ví dụ chiến lược của họ là ép ve của bạn, thì họ chẳng cần quan tâm bạn đang đứng ở đâu, và chỉ tập trung dồn cho bạn lúng túng cú ve, trước khi họ dứt điểm nhẹ nhàng vào nơi mà bạn không thể đánh hay hoặc không chạy tới được.

- Di chuyển của họ nhẹ nhàng, luôn nằm trong vùng mà bạn chỉ có thể đánh trả được

Hôm nào rảnh tôi sẽ ứng dụng các nguyên lý này để phân tích sâu hơn trong từng cú đánh forehand, backhand, serve, lob, ... nhưng trước mắt, ngay từ hôm nay, hãy tập những yếu tố trên, và bạn sẽ thấy muốn trở thành nhà vô địch phải có năng khiếu + khổ luyện + kỹ thuật + thể lực là như thế nào!

mà theo bác điều chỉnh góc vợt thế nào khi tiếp xúc và làm thế nào để banh ăn nhiều vào lưới

Có 4 yếu tố:

- Vợt phải kéo từ xa, gần như đối diện với hướng bóng bay tới. Bạn xem cách Soderling lấy đà trước khi đánh. Đó là cú lấy đà tốt, và tại sao Soderling có cú đánh forehand khủng khiếp!

https://www.youtube.com/watch?v=mSFmM7BakV4&ab_channel=Eurosport

- Mặt vợt trên đường đi tới bóng nghiêng, khi chạm nhẹ bóng thì quay sang thẳng góc (pronation).

- Lúc chạm bóng rồi thì tốc độ phải nhanh khủng khiếp!

Cái nhanh này là từ lực của eo hông đưa tới trước, kết hợp với lực xoay quanh trục xương sống, và lực quay của tay.

- Vợt bắt đầu từ đối diện với hướng bay của bóng, thì kết thúc lực đánh cũng phải có đầu vợt quay thẳng ra sau hàng rào

(đối diện với hướng ban đầu)

Sai lầm thường thấy là sau khi đánh bóng xong mọi người đã buông vợt, do đó không còn lực follow through để bóng đi mạnh!

Bài viết quá hay, nóng lòng đợi bài của bác phân tích về cú Backhand 1 tay ạ

Nguyên tắc của forehand và backhand (1 và 2 tay) khá giống nhau. Không có điều kiện đi sâu, tôi chỉ nêu vài điểm chính:

Khi bóng bay đến, tư thế của bạn đã phải sẵn sàng:

- Vợt kéo ra sau (thân vợt song song với hướng bay của banh)<Butt cap of the racket pointing to the ball>

- Khoảng cách đứng với banh hợp lý, để khi vào bắt banh không bị sợ

- Từ từ đưa đầu vợt ra "bắt" banh, với độ nghiêng và tốc độ hợp lý.

Thế nào là tốc độ hợp lý?

Banh dịch nặng, ta chậm

Banh dịch lỏng, ta nặng

- Phát lực hết cỡ khi đã có banh trong vợt. Lực này đi từ eo hông là chủ thể (thân đi chân mới di chuyển theo), kết hợp lực xoay của người quanh trục xương sống, và độ cứng chắc của tay khi chịu một lực lớn như vậy từ banh!

Tóm lại, nguyên lý của nó là:

- Tiên cần khai triển (từ từ), hậu cần khẩn tốc (nhanh).
- Eo hông là chủ thể, là nơi dụng ý di chuyển và phát lực.
- Tay đánh trước phải có tay rút ra sau để tạo sức quay xoanh người.
- Thân người xoay như bánh xe, với trục bánh là thân người.
- Eo hông và xoay được rồi, thì đó là giai đoạn banh "dính" trong vợt".
- Tay làm nhiệm vụ chịu lực và dẫn hướng là chủ yếu.
- Dùng THÂN VỢT làm vật dẫn hướng lúc bắt đầu để dễ dàng bắt dính trái banh, và kết thúc với chiều ngược lại để bảo đảm có follow through. Cụ thể là vợt kéo ra với mũi vợt chỉ vào hàng rào trong khi banh ở trước mặt, thì kết thúc cũng là mũi vợt quay vào hàng rào khi banh đã đi ra trước mặt!

Nếu xem kỹ các pha quay chậm của Federer, bạn sẽ thấy cán vợt đưa ra trước khi mặt vợt vào banh!

https://www.youtube.com/watch?v=EFY460oquXw&ab_channel=LoveTennis

- Chân mà chạy sai vị trí cự ly, thì mọi động tác còn lại coi như vút!

Hy vọng bạn có thể cải thiện được cú backhand 1 tay với vài nguyên lý này.

Chính xác là serve nên tiếp xúc vào phần dưới quả bóng, không nhằm đầu bác lokevn ạ vì khi tiếp xúc bóng từ 6h - 12h or 7h - 1h sẽ làm bóng nhiều xoáy, an toàn hơn. Nếu bác chạm vợt vào phần trên quả bóng or đập ngang bóng thì sẽ khó vào ô phát bóng hơn => không an toàn.

Nếu bạn cao như John Isner thì bạn có thể "giáng" trên đầu bóng xuống

Ngay cả khi không cao, nhưng bật cao cũng có thể giúp bạn đánh được từ nửa trên của bóng, nhưng xác suất vô theo tôi thì thấp.

Còn đánh vào phần dưới của bóng, nếu bạn tạo được xoáy tốt thì lúc bóng bay tuy có vẻ chậm hơn cách giao flat, nhưng khi chạm đất sẽ nhanh không kém là bao.

Có 2 điểm cần lưu ý:

1- Đánh vào dưới của bóng thật, nhưng lực "dính" và lực hất đi rất nhanh và mạnh. Muốn vậy, tốc độ khi chạm được bóng được đẩy lên nhanh "KHÙNG KHIẾP"

2- Đánh phải tạo được follow through, nghĩa là lực đánh chỉ kết thúc khi vợt đã đi hết một vòng cung, đến lúc đầu vợt xuống sát đất mới thôi. Sai lầm phổ biến là sau khi chạm bóng, thì hầu như người đánh không còn duy trì áp lực theo hướng bóng bay. Điều này làm cho tốc độ đầu vợt chạm bóng và mang bóng đi còn chậm, chưa phát huy hết sức lực tiềm tàng trong cú đánh.

Thân ái,

Nếu được, bác Tuấn có thể chia sẻ kinh nghiệm bác đã tập như thế nào để đạt được cú quả như vậy, tâm lý bác diễn biến thế nào, mất bao lâu bác mới đạt được cú quả đó. Cái này em chưa thấy sách Tennis nào có được.

Theo yêu cầu của bạn, tôi viết tóm tắt ra đây quá trình chơi tennis của mình, và vài giáo án mà tôi hay bắt học trò luyện và có kết quả.

Thuở nhỏ, vì hoàn cảnh chiến tranh, tôi lưu lạc và kiếm tiền đi học bằng nghề lượm banh với suy nghĩ: có thể tiếp cận với giới "quí tộc", và tìm hiểu con đường thành công của họ.

Bây giờ nhìn lại, tôi thấy ai muốn thành công chuyện gì phải có 2 điều kiện: một là họ luôn có suy nghĩ chín chắn trước khi hành động, và khi hành động thì phải tập trung toàn bộ suy nghĩ và hành động theo đúng phương châm: PLAN - DO - ACT - CHECK. Tạm dịch là lên kế hoạch, làm, sửa chữa từng hành vi nhỏ và kiểm soát kết quả. Nếu có thêm yếu tố nữa thì đó là sự sáng tạo phù hợp với tố chất bản thân, trên cơ sở suy luận khoa học mà mình có thể học và nhận thức được.

Trở lại câu chuyện đánh tennis, nhờ lượm banh, tôi có được đôi chân dẻo dai, và khả năng phán đoán hướng bóng đi để chạy lượm cho khỏe, vô tình nó đi vào tiềm thức trong bộ não hồi nào không biết.

Cũng nhờ ở gần các cao thủ, tôi nghe được kinh nghiệm của nhiều người, trong đó có một số người nói đến các yếu tố mà tôi tâm đắc (vì áp dụng nó thì thấy hiệu quả rõ rệt) mà tôi đã chia sẻ với các bạn.

Có lẽ sự sáng tạo duy nhất của tôi là cách tôi tập. Để tập bài tập bắt dính banh, tôi luôn đợi những trái banh họ đánh ra ngoài, và chạy tới đón gọn trái banh trong vợt, và kết hợp với việc đứng đánh vào vách, với suy nghĩ tập trung vào quả bóng và bắt cho dính, nghe được tiếng banh lúc rời vợt cũng như lúc nó chạm vào vách.

Để luyện cú serve, tôi đứng sát tấm vách, và đánh với tư thế tay vợt trên cao, y như cách mà người ta tập đánh lưới bằng cách đánh vào bờ tường vậy, có điều là tôi đánh trên cao, và cố gắng đánh cho bóng luôn vào một điểm mà tôi muốn.

Dĩ nhiên là có nhiều bài tập khác nữa, như cột dây thun vào hông khi đánh vách, và cố gắng vừa đánh vừa nghe được sợi dây đó múc chạm bóng phải căng (để cảm nhận được mình có đẩy eo hông ra trước khi đánh)

Có 4 giai đoạn tôi trải qua. Giai đoạn một là đánh mà không biết gì. Giai đoạn hai là đánh biết mình đang đánh sai. Giai đoạn 3 là đánh đúng như ý mình muốn. Giai đoạn 4 là chán và suy nghĩ: giá như mình còn trẻ, và có ai huấn luyện đúng thì ... mình giàu có nhờ tennis cũng nên!

Vấn tất là vậy, các bài tập khác thì ai cũng biết: nhảy dây, tập lướt chân trên sân, tập tạ hỗ trợ các cơ eo, vai, tay và tập tốc độ phản xạ.

Sau 10 năm, tôi thấy mình ra sân thắng nhiều hơn thua, (và nếu thua cũng biết rõ họ hơn mình cái gì) và đến bây giờ thì muốn đặt banh vào đâu nó vào đó, duy chỉ có chạy và quỳ gối để đánh các banh thấp thì lực bắt tòng tâm rồi!!!

Đôi lúc tôi muốn có nhiều tiền, mở một trung tâm dạy tennis miễn phí cho các em có năng khiếu và không có điều kiện, có thể trở thành champion như cô Li Na vừa rồi thì tốt quá. Đứa cháu ngoại của tôi mới 10 tuổi, tập có 2 năm mà đi đánh giải chơi cấp Club mà cũng ăn được mấy đĩa năng khiếu một phần cũng là nhờ tôi huấn luyện, còn lại là năng khiếu bẩm sinh của nó vậy.

Tôi chỉ có thể nói vấn tất như thế này. Kỹ thuật tennis cơ bản là vậy, không quá khó như chế bom nguyên tử, nhưng quan trọng là mỗi người trời cho có một số năng khiếu đặc biệt, và bạn chỉ tập để phát huy tối đa sở trường, lấp sở đoản, và đặc biệt là Ý CHÍ QUÂN LAI, CỐT NHỤC THẦN, nghĩa là ý chí và suy nghĩ của bạn sẽ dẫn dắt mọi cơ bắp (cốt nhục) đi theo, còn nếu bạn không có ý chí + suy nghĩ đi theo kèm trước, trong và sau quả bóng, thì thành tựu nếu có cũng hạn chế!

Có công mài sắt, có ngày nên kim, câu ông bà xưa không sai bao giờ!

Thân ái.

Xin bác hướng dẫn chi tiết cách tăng tốc vợt khi đánh bóng mà ko mất sức. Cảm ơn bác nhiều.

Bạn trẻ à, ham học hỏi như bạn là điều tốt. Thực ra trong cuộc sống, mọi thứ đều có quy luật của nó có điều ta không khám phá ra nó mà thôi. Để tôi làm rõ vài điểm, hy vọng bạn có thể nắm bắt được.

Về mặt vật lý, ta biết rằng khi trái bóng tròn bị tác động một lực đi xuyên qua trọng tâm, nó sẽ bay thẳng mà không xoáy. Thực tế là ta ít khi nào đánh được lực đi đúng ngay trọng tâm của quả bóng.

Khi trái bóng bị tác động một lực không xuyên qua trọng tâm, lực đó dời về trọng tâm sẽ tạo ra 2 tác dụng: một lực làm trái bóng bay đi như trên, và một lực xoáy (moment), bằng khoảng cách từ trọng tâm quả bóng đến phương vị của lực.

Trái bóng khi xoáy nhiều, ép không khí nên bị không khí đè xuống khi bay.

Đó là về trái bóng. Về con người, cơ thể chúng ta bình thường luôn ở trạng thái thả lỏng, khi chúng ta vận sức, các cơ co lại rồi nén ra, giải phóng sức mạnh năng lượng.

Có một yếu tố hay là khi cơ thể chúng ta liên lạc, nghĩa là các cơ co lại, nó tạo ra sức nén để khi giải phóng ra, nó bùng nổ khiến khiếp nhất với sức mạnh tiềm tàng của nó.

Áp dụng các điều này vào cú đánh **(tôi nhấn mạnh là không hẳn lúc nào đánh mạnh nhất cũng hay, mà là mạnh NHƯ Ý vào chỗ muốn ĐAT bóng mới hay)**, bạn làm như sau để cú đánh hiệu quả: tốn ít sức mà banh nhận được nhiều năng lượng nhất để bay xa và mạnh nhất.

1- Lúc bóng đang tới, giả sử bạn phán đoán và quyết định tôi chỉ có thể chạy đánh ở vị trí đó là kịp (và gần nhất với bạn), hãy tăng tốc bằng 2 bước lớn, rồi tinh chỉnh bằng 2 bước nhỏ. Nói chung là 2 bước chứ không một bước, vì cơ thể người không cho phép bạn dừng đột ngột khi đang tăng tốc, cũng như đang từ đứng yên chuyển qua tăng tốc. Đó là lý do vì sao các champion luôn nhảy vài di chuyển khi họ không có bóng, chỉ có như vậy họ mới bắt kịp vị trí mà họ muốn đón bóng và đánh trả ở đó.

2- Khi bạn đã đến vị trí, trong đầu bạn đã hình dung được điểm tiếp xúc bóng, và mắt bạn bắt đầu nhìn chắc vào chỗ đó, quyết định điểm chạm banh (thường là ở trước người một ít), và chạm vào phần nào của quả bóng (trên, dưới, giữa, xuyên

tâm hay không). Cái này phải có thời gian mới tập thành, vài tháng có thể chưa tập được là thường.

3- Khi đã có vị trí tiếp bóng và nơi sẽ tiếp xúc, phải bảo đảm là bạn đã có tư thế tốt nhất có thể có: vợt rút ra sau, với cán vợt đưa ra sao cho thân vợt gần như song song với hướng bóng bay (cái này gia giảm tùy theo cơ thể mỗi người - cốt là phải thoải mái), và trọng tâm đưa về phía sau một ít. Trọng tâm cơ thể người nằm ở eo hông, nên eo hông nằm ở xa bệch một chút.

4- Bóng tới điểm tiếp xúc, thì cán vợt bạn đưa ra trước. Nhiều bạn đưa cả thân vợt ra trước thẳng góc với hướng đánh bóng sẽ không tăng tốc được đầu vợt. Đây là yếu tố quan trọng.

Khi cán vợt đã đến vị trí nào đó, tư động cổ tay bạn đang mở sẽ đưa đầu vợt ra đến chỗ tiếp bóng với tốc độ nhanh nhất. Cổ tay người có tầm hoạt động rộng nhất, nên vòng cung vẽ từ eo, qua vai, đến cổ tay thì vòng tròn này nhanh nhất để vào bóng.

5- Khi vào được bóng, bạn phải đưa được eo hông ra trước và lên trên. Điều này giúp toàn bộ trọng lượng cơ thể của bạn và cây vợt đưa được vào trái bóng. Theo vật lý, lúc này trái bóng chịu một lực rất mạnh, và nó chỉ có thể biến dạng + làm biến dạng mặt lưới của bạn, do đó **tạo ra cảm giác "dính" banh trong một thời gian rất ngắn** (nhưng bạn cảm nhận được)

6- Đến đây, đa số các bạn sẽ có cú đánh mạnh nhưng banh hay ra ngoài! Hãy kiên nhẫn. Từng yếu tố một đã. Lý tưởng nhất là thuê người đưa banh (hay tập đánh vách nếu không có điều kiện như tôi hồi đó). Bạn sẽ nghe banh trong vợt rất nặng, và rời đi như đạn bắn vậy!

7- Để cú mạnh này vào sân đúng chỗ, bạn cần hình dung trong đầu quỹ đạo bay của bóng (phải quen dần thôi, vì không thể giải kịp phương trình vật lý ở đây được). Lúc này độ nghiêng của vợt, và lực kéo tay lên khi đang mang bóng đóng vai trò quyết định.

Cái cần làm lúc này là nếu như lúc lấy đà, các cơ được co lại quá sớm sẽ bung ra quá sớm cũng không được. Mà lúc lấy đà bạn vẫn thả lỏng, nhưng khi vợt đi gần điểm tiếp xúc bóng, bạn phải "rút" được các cơ để nén nó lại, vừa chịu đựng lực banh tới, và khi đã "dính" rồi thì thả lỏng cơ để nó giải nén, hất trái banh đi. Cái này nói thì dài, xảy ra thì tic tắc.

Bạn hoàn toàn thả lỏng, như tôi nói buông sợi dây để viên đạn bay đi ở trên. Thả lỏng, nhưng tay bạn phải làm nhiệm vụ dẫn hướng cho trái banh đi. Bạn muốn sửa lưng đối thủ là ở đây. Họ không thể biết bạn sẽ hất banh đi hướng nào cho tới khi bóng thật sự rời khỏi mặt vợt.

Tay bạn phải phụ với lực đẩy qua trọng tâm (eo hông đưa tới trước và lên trên), kéo trái banh lên sao cho tạo xoáy (nghiêng dần mặt vợt là cách duy nhất), để khi kết thúc - bắt buộc vợt phải đi công một parabol qua vai, **cúi chỗ đưa ra trước như chỗ vào ngực ai đối diện**, và mặt vợt trong quá trình từ chạm bóng đến đưa lên vai, được tay kéo lên, cổ tay xoay vòng sao cho đến khi kết thúc, bóng vẽ lên một quỹ đạo bạn dự tính trong không trung, với độ xoáy cao mà cho dù banh bó bóng khỏi mặt lưới cả thước cũng vẫn vào cuối đường baseline vậy. Cá nhân tôi thì khi đó mặt vợt thường kết thúc gần như song song với mặt đất.

Dĩ nhiên trong trận đấu, bạn không thể lúc nào cũng làm được như vậy, nhất là khi đánh với cao thủ (họ có đưa banh cho mà đánh thoải mái đâu). Nhưng lúc tập với người đưa banh, bạn hãy tập từ chậm - rất chậm, rồi nhanh dần. Sau mỗi cú đánh hãy nghiệm lại, và hỏi xem người khác họ nhận xét gì, cũng như tự bạn quan sát kết quả trái banh sau khi đánh.

Bài viết đã dài, viết nữa là thừa nên tôi tạm tổng kết ở đây:

Chuẩn bị vào vị trí - 70% giúp bạn đánh nặng và đúng điểm rơi.

Cơ thả lỏng, nén, rồi buông lỏng hết mức với dẫn hướng của tay (giúp tăng tốc sau khi dính bóng) sẽ giúp bạn hoàn thành nốt 30% còn lại.

Tuy vậy nếu bước 1 vì lý do chạy không kịp, giảm xuống X % thì bước 2 này, với độ dẻo của cơ thể, bạn có thể bù đắp khá lớn về năng lượng và độ xoáy của bóng.

Cái này chỉ bảo đảm cú đánh mạnh và đẹp, chứ nếu muốn thắng phải phải kết hợp với chiến thuật để thắng đối phương, vì dù bạn đánh mạnh cỡ nào, đối phương đứng đúng vị trí và có kỹ thuật khống chế tốt thì chỉ có ai sợ hãi người đó thua thôi.

Thân ái,

Sau khi làm được cú forehand rồi, nguyên lý cho cú backhand 1 tay và 2 tay cũng vậy. Chỉ lưu ý thêm là lúc đánh backhand 1 tay, sau khi chạm bóng, trọng tâm dồn lên trên và phía trước, kéo theo nó là ngực phải hơi ưỡn ra, và tay không cầm vợt phải kéo về sau (càng làm ngực bị căng ra) thì lực đánh sẽ mạnh hơn.

Nhớ kỹ nguyên tắc chưa bắt được banh phải chậm, vô rồi là nhanh và dứt khoát!

Tập được cú forehand thì cú serve - trong một chừng mực ngộ nhận có thể chấp nhận được - chính là cú forehand đánh trên không, với vài khác biệt nhỏ:

- Đường parabol đánh forehand dưới đất thường là đường lõm (chữ C ngược), trong khi serve, vì bóng ở trên cao, nên là chữ C nằm úp.
- Điểm tiếp xúc banh là gần đỉnh của parabol, và khi đánh dính banh phải ôm được trái banh đi qua đỉnh parabol, rồi hất ra và đi xuống đến tận cuối mặt sân thì kết thúc. Từ lúc chạm bóng là phải nhanh và dứt khoát đi xuống cho tròn cái parabol, không được sượng.
- Nếu đánh đúng, thì cú serve tối thiểu cũng phải như cú forehand bạn đánh như đạn bắn với tiếng nổ ở trên, và:
- Nếu muốn serve vào góc chữ T, thì bạn phải tự nhủ ngay từ khi tung bóng là mặt vợt của tôi khi tiếp xúc bóng phải mở ra thẳng với hướng đó, nhưng tay vung vợt thì hình parabol lại nằm trong mặt phẳng giữa bạn và cột lưới trước mặt.
- Tương tự, nếu muốn serve vào góc chữ A thì bạn phải xoay người khi tung bóng nhiều hơn (gần như đưa lưng cho đối thủ xem), và mặt phẳng parabol chuyển thành giữa người bạn và gần sát đường baseline, đồng thời mặt vợt phải giữ cho hướng về góc chữ A.

Sở dĩ như vậy là vì khi giao bóng, mặt vợt có điều kiện ôm banh nhiều hơn, nên mọi cú đánh thẳng với hướng đi (giao flat), đều chỉ đạt độ chính xác thấp, trong khi với lối tiếp xúc này, thì bóng vồng lên khỏi đầu vợt, rồi cắm xuống sân y như cú forehand đánh trên không vậy.

Bạn nào thử bắc cái ghế cho chắc, cao đủ để đưa bạn lên trên 2m, và giáng từ trên đầu xuống, sẽ hiểu ngay là nó khác với cú serve đánh từ dưới bóng như tôi nói như thế nào. Hoặc bạn thử hình dung thế này:

Nếu ném bóng lên, và bóng rơi xuống nhanh, bạn mà nhồi thêm cú đánh từ trên đỉnh banh trong khi đang đứng dưới đất ngó lên đã là chuyện khó, táng được từ trên đỉnh bóng thì cũng chỉ nhấn banh xuống sân cho nhanh (do hợp lực của trọng lực và cú đánh nghiêng từ trên kéo xuống của bạn), mà nường nấu nhẹ tay thì một là không mạnh, hai là có thể rúc lưới.

Trong khi đó, nếu sau khi tung bóng, bạn nhắm kỹ mép dưới quả bóng và đánh "dính" cho ngọt, bóng sẽ dễ dàng vào sân hơn nhiều (nó sẽ vồng cao lên khỏi đầu vợt, rồi lạng xuống sau lưới, chạm đất và lao nhanh về trước).

Lý thuyết là vậy, nhưng đúng là không phải ai cũng làm được, vì như tôi đã nói, nếu dễ thì ai cũng trở thành champion hết!

Khi đã quen với cảm giác dính, bạn ngoáy như thế nào trên không là tùy ý, và bóng muốn quẹo đi đâu, quẹo nhiều hay ít bạn đều gia giảm được.

Tôi nghĩ chỉ cần hiểu nguyên lý như thế, các bạn có thể ra sân vọc phá thì thú vị hơn nhiều với những khám phá do chính mình thực hiện, tuy chắc chắn là mình đang sử dụng một quy luật vật lý nào đó mà mình không hiểu thì thôi vậy. Mấy ông thầy Đại học mà dạy môn cơ lý thuyết chắc chắn có thể chứng minh cái đó bằng phương trình hần hoi, nhưng tôi dốt nát nên chỉ có thể nói trên thực tế là thế.

Sau khi giao được tương đối, bạn nên tập đặt một hộp bóng ở các vị trí, và giao bóng vào các hộp đó. Mười trái chỉ được trật khoảng một hộp bóng, và nếu đánh rớt được hộp bóng 2 lần trở lên là đạt về vị trí, còn sức mạnh thì bóng phải chạm đất và nhảy cao hay chìm tùy bạn, nhưng chạm thẳng vào hàng rào chứ không chạm đất lần 2 là đạt yêu cầu. Nếu có máy đo tốc độ nữa thì càng tốt!

Một lần nữa chúc các bạn có những buổi chơi tennis đầy thú vị, nhờ cảm giác khám phá năng lực bản thân sau khi có lý luận dẫn đường.

Lý thuyết luôn là màu xám, nó không rõ ràng như cây đời mãi mãi xanh tươi là vậy. Thế nhưng lý thuyết nào không đem lại kết quả cải tiến rõ rệt thì cũng như vứt. Tôi rất hy vọng 10 bạn ở đây áp dụng được cái này khoảng 7 bạn cũng đã là hạnh phúc rồi!

Thân ái,

Bác Tuấn cho hỏi rõ hơn với cách căn này là khi serve sân thuận hay nghịch (nếu mình thuận tay phải) ?

Đúng là tôi viết không rõ, gây hiểu lầm, xin lỗi bạn.

Giả sử:

- bạn đánh tay phải, khi giao bóng bạn đứng ở ô 0.
- bạn đang đứng ở cách vạch giữa sân 1 tí (để sau khi giao bóng ta đã ở giữa sân)
- Nếu lấy chỗ ta đứng với góc chữ A là một đường thẳng (hay mặt phẳng), thì ngay từ khi tung vợt, bạn đã có chủ ý trong đầu:
 - + Điểm mà ta sẽ đánh bóng trên không
 - + Mặt vợt lúc mở ra đánh bóng hướng thẳng về góc chữ A
 - + Hình parabol trơn tru mà ta sắp vẽ lên sẽ tạo thành một mặt phẳng từ chỗ ta đứng và cột lưới.

Dĩ nhiên cái tôi nói chỉ là giúp bạn dễ định hướng mà tập. Có nghĩa là nếu đánh vào bóng là vợt đi hơi ngang sang, chứ không đi thẳng cùng chiều với mặt vợt, vì khi đó bạn sẽ tổng trái banh từ dưới đất lên trên trời.

Khi đã hiểu được vì sao đánh như vậy bóng vào ô chữ A, bạn sẽ thấy lé tự nhiên, khi muốn giao vào ô chữ T, bạn phải xoay lưng nhiều hơn nữa, và mặt phẳng parabol cũng phải dời theo tương tự bóng mới vào ô chữ T.

Các tay pro trên thế giới thường chọn lối xoay lưng nhiều để che dấu ý đồ điểm đánh. rõ ràng khi đã xoay nhiều, họ nhảy lên không trung và dễ dàng điều khiển cơ thể tạo ra parabol về hướng nào, hơn là khi bạn xoay ít thì không thể có chỗ không gian dự trữ nữa!

@Bác Tuan2009: Với tuổi đời cũng như tuổi cầm vợt thâm niên của bác, chắc bác đã dùng qua nhiều loại vợt lắm rồi, xin bác tư vấn luôn cho cái vụ vợt nặng vợt nhẹ, trợ lực, bán trợ lực ảnh hưởng như thế nào tới tốc độ cú đánh...cám ơn bác nhiều nhiều lắm!

Cái này thì cũng nhiều người hỏi tôi. Theo thiên ý của tôi thì vợt nào cũng được hết, quan trọng là có làm "dính" banh được hay không.

Tuy nhiên:

- Vợt nặng thì khó xoay sở, nhất là với các bạn chậm
- Vợt nhẹ thì các ông cơ bắp mạnh sẽ thấy nhẹ quá, quất banh quá mạnh không cần thiết. Mấy tay champion nó tập cơ mạnh, nên đa phần sử dụng vợt nặng mà thôi.
- Trọng lực thì banh khó dính (tuy vẫn làm được)
- Không trọng lực thì banh dễ tạo cảm giác dính, nhưng khi banh ăn vào vợt cơ bản kéo đi không nổi thì cũng nên đổi vợt nhẹ hơn.

Cá nhân tôi đánh cây nào cũng được, chỉ phải làm quen với nó một lát là xong! Tôi toàn đánh vợt mấy ông mua đời mới, đánh không vừa tay rồi cho thôi!

Vài lời góp ý như vậy. Thân ái,

Bác ơi, bác làm ơn chỉ con xử lý quả trái tay bóng cao đi bác. Con không biết làm sao với quả này cả bác ạ. Bác chỉ con, con thanks bác liên tù tì...

Có 6 phương án:

1- Chạy kịp, lùi về đội banh rút xuống ngang tầm rồi đánh như bình thường. Đánh mạnh hay nhẹ là do khả năng bắt dính banh hay không. Tuy nhiên lúc đang cái trớn lùi về thì khó mà có lực để đánh mạnh lại được nếu lùi không đủ nhanh.

2- Bắt bóng trên cao (nếu có rờ ve smash - hiếm người làm được)

3- Bắt bóng lúc bóng ngang hông - cắt ngang đưa banh về chỗ trống hay bên đối phương yếu

4- Giống 3, như hất bóng bổng trở lại cho họ. Lấy chiều cao cột đèn làm chuẩn, đánh bóng cao cỡ đó mà lại bên yếu (thường là bên rờ ve)

5- Chạy lách qua bên thuận tay mà đánh

6- Bắt bóng, giữ dính trong mặt vợt rồi đưa xuống sát mép chỗ cột căng lưới, sau đó chạy đến ngay trước vùng địch thủ có thể đánh bóng qua để dứt điểm (lúc này đối thủ khó lòng đánh mạnh vì banh quá thấp và quá sát lưới)

Mà thật ra trong 1 trận, họ làm được banh khó cho ta hoài hoài là họ giỏi hơn rồi, chứ dễ gì mà để họ cứ lớp bổng lên rờ ve như vậy. Trị được vài trái như kiểu giết gà dọa khỉ thì họ không dám đánh mấy trái đó nữa đâu!

Thân ái,

Các bài bác viết nói nhiều đến "bắt dính banh". Chưa cảm nhận được nên cháu thấy trừu tượng quá, Bác Tuấn có thể nói rõ hơn về "dính" banh không?

Có 2 loại dính banh:

1- Banh bay tới, bạn đón rồi giảm nhẹ (lùi vợt về sau một tí + nghiêng mặt vợt), bóng sẽ nằm trên mặt vợt. Tôi còn nhớ Agassi và gần đây là Murray, Del Potro đều có làm động tác này khi được ném hay đưa banh từ bên kia sân (trường hợp Agassi) được cả sân ồ lên thích thú (nhưng ít ai biết đó là cách đánh bình thường và đúng phép của họ).

Bạn áp dụng cú này khi đang ở trên lưới, bóng đến, bạn sẽ đón, giảm đà rồi cho bóng rơi xuống sát lưới, đối thủ sẽ bắt

ngờ!!!

2- Bóng đang bay tới , hoặc rớt xuống (khi serve / forehand hoặc lob), bạn bắt bóng, đồng thời gia tăng đột ngột tốc độ khiến bóng bị ép trong mặt vợt (như tôi có giải thích tỉ mỉ ở trên), tạo ra cảm giác "dính" trong vợt trong một thời gian ngắn

Bạn đánh một năm rồi mà chưa có được cảm giác đó là do huấn luyện viên không giải thích hay họ cũng không biết yếu tố đó. Bạn xem ở trên có bạn đã làm được và thấy rõ bóng bay như đạn, chứ không yếu ớt như trước.

Trên diễn đàn, tôi chỉ có thể mô tả thế thôi, nhưng các bạn đánh lâu năm chắc chắn sẽ cảm nhận được điều này dễ dàng!

Thân ái,

***nếu bác ở Sài Gòn thì cháu sẽ nhờ bác thị phạm giúp cháu cú serve, cháu bây giờ đang bị "tẩu hỏa nhập ma" cú này, vậy bác có thể nói rõ hơn về phương pháp luyện tập cú serve hiệu quả như: cách tung banh, cách phát banh có lực, các kiểu giao banh....
Cháu cảm ơn bác nhiều.***

Theo kinh nghiệm cá nhân của tôi, có vài điểm lưu ý nếu muốn có cú serve:

-Khi tung bóng, tôi không lo về chuyện đường tung có thẳng không, mà chỉ nghĩ tung làm sao khi bóng rớt xuống đúng CÁI ĐIỂM tôi muốn đánh bóng vào đó. Khi đó cú tung bóng trở nên dễ dàng hơn nhiều.

- Khi bóng đang đi trên cao, cùng lúc phải trùng chân và đưa hông ra trước, bạn phải thấy được cơ chân và cơ eo hông căng ra từ đây.

- Khi bóng bắt đầu rơi xuống, cơ chân duỗi ra, đưa người lên, lúc này yêu cầu là cơ chân và eo hông cũng duỗi ra, nhưng cơ ngực lại banh cứng ra.

Lý do là vì ta vẫn đang ngó banh để đánh vào đấy nó, thì tự nhiên chân phải thẳng, nửa người trên phải ưỡn ra. Một số người không làm được cái này. Trong mấy ông già ở ngoài sân, chỉ có tôi là giờ này vẫn còn ưỡn được, tất nhiên là không bằng lúc trẻ rồi.

- Vợt từ chỗ thả lỏng, cái đưa lên đầu tiên là cán vợt. Tôi hay dùng đít của cán vợt để đưa lên như là cột mốc, giúp dễ đánh trúng bóng hơn nhiều (kể cả khi forehand+backhand+serve)

- Khi vào bóng, bạn sẽ thấy tự nhiên ở tư thế này, vợt đi từ dưới lên, ngực đang ưỡn thì không thể đợi banh xuống mà đánh trên đỉnh được, nó sẽ nhấn banh xuống lưới, do đó **bạn buộc phải có chủ ý đánh vào đít và NHANH CHÓNG về nên parabol đã định sẵn trong đầu.**

Tóm lại, trước khi serve phải có chủ ý sẵn, nếu không sẽ không kiểm soát được cú serve. Trước lúc serve, họ dẫn banh nhiều lần là để nhắc nhở bộ não vì động tác serve liên quan quá nhiều yếu tố:

- + Đánh vào đâu bên kia, đánh xong sẽ làm gì
- + Điểm đánh ở đâu
- + Trùng người, căn cơ eo hông
- + Thả cơ eo hông thì căng cơ ngực
- + Thả cơ ngực thì đến cơ tay
- + Vừa chạm bóng thì ép bóng nhanh theo hình parabol trong mặt phẳng nào

Theo cá nhân tôi thì lúc serve, tôi chỉ nghe có 2 cảm giác:

- Cơ eo hông và cơ ngực luân chuyển
- Cơ tay hầu như chỉ nghe nặng ở đầu vợt lúc tiếp xúc banh

Sai lầm phổ biến là:

- Lúc tung bóng chỉ lo tung cho thẳng. Bạn chỉ cần tung với chủ ý điểm đánh trên không là ở đâu, tự nhiên bộ não sẽ điều khiển cú tung của bạn như ý.

- Lúc đánh bóng chỉ lo giáng cho mạnh. Tôi muốn nhấn mạnh **tầm quan trọng của việc đưa vợt từ từ, rồi bắt đầu tăng tốc trước khi chạm banh 1 tí để lấy đà, sau đó đi nhanh hết mức (những cái này phải có chủ ý từ trước mới làm được, nếu không sẽ rơi vào tình trạng quá tải: vợt đi từ từ từ đầu đến cuối)**

Bạn phải chia thành từng phần tập thì mới được.

Ví dụ:

1- đầu tiên tập tung bóng, thì cứ tập tung và đánh trúng trên cao là OK

2- Sau đó kiểm cái vách, tập đánh vào vách nhưng vợt ở trên cao để luyện cảm giác bắt dính trên cao

3- Sau đó tập vợt parabol không cần bóng cũng được, nhưng phải nghe cái "vụt" thật mạnh và cơ thể hoàn toàn thả lỏng

4- Sau đó tập giao từ từ, khi quen dần tự nhiên nó mạnh lên.

Nghĩa là phải biết mình không làm được cái gì, thì tập phần đó kỹ, rồi tập phần ráp nối nó với chuỗi động tác khác. Dĩ nhiên nếu làm không được thì là mình không có khiếu, thế thôi.

Thân ái,

1 - Banh bay tới, bạn đón rồi giảm nhẹ (lùi vợt về sau một tí + nghiêng mặt vợt)

Đại khái trong tennis có 2 loại quả đánh: Cương và nhu lưu

- Cương: cái này cần dính banh và follow through

- Nhu lưu: cái này bắt banh cho êm, nên sau khi bắt vợt hơi lùi nhẹ, thậm chí nghiêng mặt vợt để giảm chấn, khi đó bóng sẽ ở yên ngoan ngoãn trên mặt vợt, phù hợp để bỏ nhỏ.

Đặc điểm chung của 2 cái này là đều "dính" banh. Một cái cương dùng để serve, đánh forehand, backhand, còn cái nhu lưu dùng bỏ nhỏ, bắt lưới mấy trái banh mạnh.

Khi đánh đôi, tôi hay dùng cú nhu lưu này trên lưới khi đánh với mấy đứa nó táng mạnh từ cuối sân rất hiệu quả. Bóng chỉ rút cách vợt chừng 1 thước dù lực đến rất mạnh. Mặt khác nó giúp bạn sửa lưng đối thủ rất dễ, vì khi đó gần như là bóng nằm yên trong mặt vợt.

2- Về phần cổ tay:

Theo tôi thì cổ tay có 2 tác dụng là nhu lưu phụ trợ, và đưa đầu vợt đi nhanh (khi đang nén banh với cơ eo hông và cơ tay chịu cho chắc) khi bóng tới là chủ yếu.

Vùng đánh của cổ tay là mở ra trước khi chạm bóng, nhưng khi chạm bóng, nó gần như thẳng với cánh tay trở thành một cánh tay vững chắc để chịu lực, nếu không bạn sẽ dễ có cú đánh thật mạnh (đồng ý), nhưng đi kèm là đau cổ tay. Bạn cứ lo cái parabol cho tròn, và cái quỹ đạo trong đầu, thì cơ thể sẽ tự điều chỉnh cái cổ tay đó đi theo.

Tôi muốn nhấn mạnh là sau khi ép dính banh rồi rẩy ra, lúc đó cơ được thả lỏng nên hầu như cơ thể nó tự điều chỉnh để động tác cuối về đích mà mình đã định ban đầu. Bạn có thể sai vài trái, nhưng khi đã thấy nó đúng thì ghi nhớ động tác đánh đó. Cái tôi nói là nguyên lý, không kịp nhìn thấy trên thực tế đâu vì nó xảy ra rất nhanh.

Về phần serve, tôi có ý kiến là bạn nào thử bắc được cái ghế cao rồi leo lên đó serve giáng trái banh xuống như lúc serve, sẽ thấy được lúc mình ở dưới đất tung bóng lên sẽ không thể giáng như vậy mà nó qua sân an toàn được. Luôn là phía dưới banh một tí đánh lên, giống như đánh cú thuận tay vậy, chỉ có điều chữ C thuận tay ở phía dưới thì để còn chữ C trên không như cái parabol úp lại vậy. Bóng sẽ ở trong vợt trong cái đỉnh của cái parabol đó, đi dài một đoạn.

Bạn không nên hình dung là xoa vào bóng (nó gần như vậy nhưng khác), bạn làm sao mà đánh xuyên một lực mạnh, không đi qua tâm bóng, nhưng ép trái banh phải biến dạng và ăn vào lưới nhiều.

Có lần tôi gặp Mc Enroe ngoài sân, vợt ông ta đàn chỉ có 18 Kg, giúp cho cú đánh của ông ta dính banh kinh khủng. Bạn nào muốn biết cảm giác dính banh khi chưa đủ lực tạo ra dính với vợt đàn cứng, bạn thử đàn nhẹ không sẽ dễ dàng cảm giác được cái đó.

Thân ái,

bác ơi cháu muốn hỏi khi giao bóng thì cần tung bóng đến độ cao nào ạ, cần tung cao hay thấp?

Bạn nên suy nghĩ theo hướng này sẽ dễ dàng tung bóng hơn:

1- Trước khi tung, phải có chủ ý cái điểm tôi sẽ tiếp xúc bóng trên cao là chỗ nào. Tự nhiên bộ não sẽ điều chỉnh cú tung chính xác cho bạn. Có nhiều bạn đọc tài liệu rồi cứ ráng tung cho thẳng, chứ không ráng tung để lúc đánh đánh cho trúng banh, nên cứ hỏng quả serve và lúng túng với cú tung.

2- Tung cao hay thấp tùy theo tốc độ bạn triển khai việc đưa vợt từ dưới lên. Roddick có thể đưa nhanh, nên anh ta tung thấp là quá ngay. Bây giờ bạn bảo anh ta tung cao, đợi rót xuống thì cái nhịp đó anh ta k quen đâu. ngược lại Djokovic thì triển khai chậm, nên anh ta tung rất cao, nhưng quan trọng là khi bắt banh dính rồi bạn có tăng tốc lên được hay không.

3- Nói chung tung cao thì dễ serve hơn tung thấp, và mỗi người sẽ có một điểm đánh nhất định phù hợp với tốc độ cơ bắp của mình.

Cá nhân tôi lúc tung banh nó ở trên trán, nhưng trước người một tí (vì tôi uốn cái eo hông ra trước)

Bác cho cháu hỏi thêm chút về quả volley đứng lưới thì mặt vợt mình nên điều chỉnh thế nào? Có phải lúc bắt volley khi bóng đập vào vợt ta có cảm giác mặt vợt hơi bị bật ra sau 1 chút như kiểu giảm lực như vậy là tốt đúng không ạ?

Thêm 1 chút về tư thế đứng khi đánh quả forehand tay phải ạ, thì ta nên bước chân trái lên phía trước hơn hay bước chân phải sang ngang và khi đánh lấy chân phải làm trụ ạ . Khi cháu xem clip thường thấy các vận động viên đánh bước chân phải sang ngang nhiều hơn ạ

1- Bất cứ lúc nào đánh ta đều có cảm giác banh "nặng" trong vợt, mặt vợt luôn có khuynh hướng bị ép lùi chứ. Một cú volley trên cao tốt giống như bạn đâm xuyên qua trọng tâm trái bóng, trong khi đó có cách khác nữa là dùng cú nhu lưu, mình có chủ ý lùi vợt 1 tí, hay kéo ngang kết hợp với vợt nghiêng mà thôi.

Bạn hình dung thế này: **Tốc độ thẳng sức mạnh, góc độ thẳng tốc độ.** Nếu cảm cái muỗng ăn cơm lên và lấy ngón tay chém xuống mạnh thì ngón tay sẽ trượt ra ngoài dễ dàng. Bạn áp dụng cái này để tăng khả năng giữ bóng trong vợt lúc bóng tới mạnh.

Với một cú đánh mạnh của đối phương:

1- bạn tiếp xúc banh với mặt vợt mở, rồi nhanh chóng xoay nghiêng là một cách

2- hay tiếp xúc banh với mặt vợt nghiêng, rồi từ từ xoay thẳng là cách khác.

3- Giữ cho nghiêng mặt vợt với góc nhỏ khi tiếp xúc bóng là 3 cách.

Cả 3 đều cho phép nhu và lưu trái banh trong vợt để giảm lực bóng đến.

Lúc bắt volley cũng có 2 cách đánh: đánh cương mãnh trở lại, hay đánh nhu lưu, cái nào cũng tốt cả nếu nó phù hợp với tình huống đó.

2- Về tư thế trước khi đánh. **Lý tưởng mà nói thì khi bóng đến, bạn đã có tư thế đứng tấn chân trước và chân có tay cầm vợt phía sau (trọng tâm lùi về sau 1 tí càng tốt). Khi bóng đến, quan trọng là trọng tâm đi trước với eo hông (tạo ra momentum = $M \times V$), rồi vợt mới vào bắt banh. Chính điều này giúp vợt vào banh rất mạnh tạo ra biến dạng, và tay chỉ tập trung làm nhiệm vụ là đón cho được trái bóng.**

Thường thì chân bạn luôn chạy theo bước 2 nhịp (bạn để ý xem, khi cơ thể đang rướn về trước, bảo bạn bước có 1 nhịp bước chân rồi thẳng lại sẽ mất thăng bằng ngay), do đó chân bước đầu tiên nên là chân không cầm vợt, rồi chân cầm vợt sẽ bước lên sau.

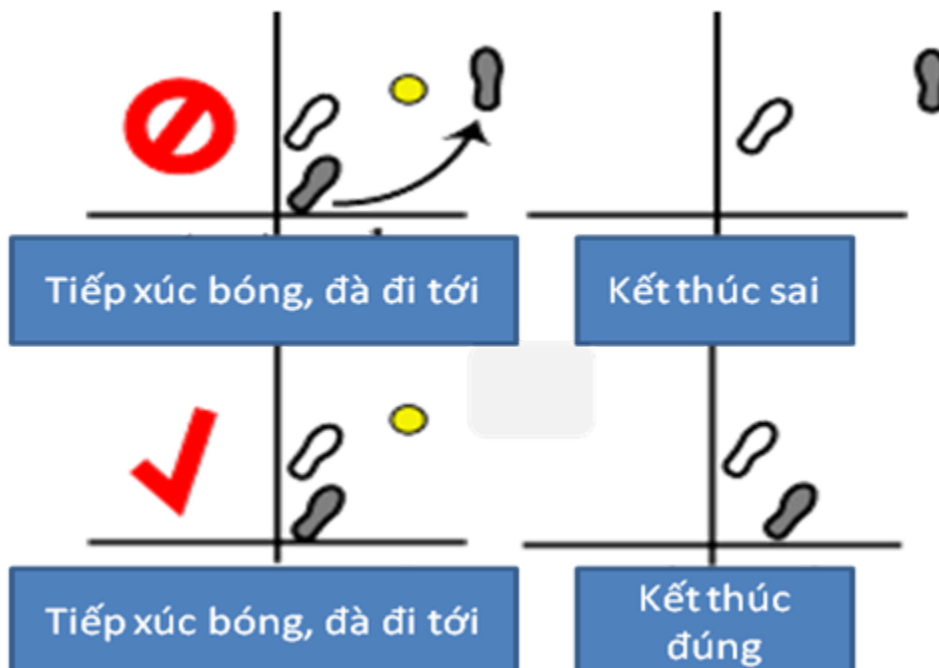
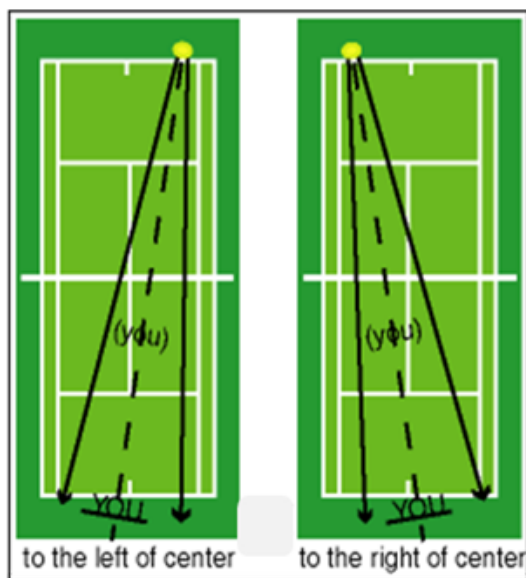
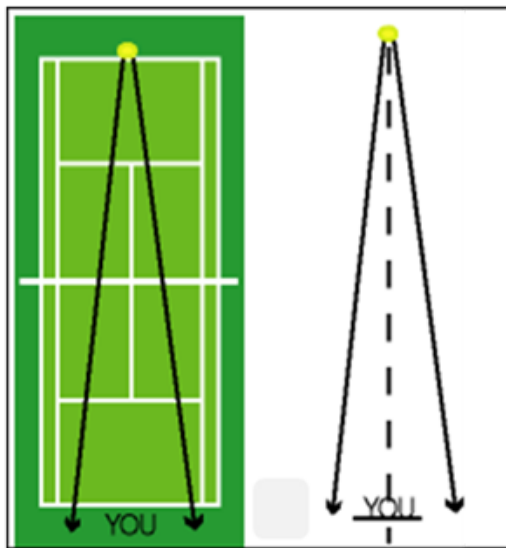
Còn vài điểm cần chú ý ở đây:

1- Trong mọi trường hợp, chạy làm sao và bước làm sao cho trọng tâm cơ thể, tức eo hông giúp tạo thêm lực phụ hướng về nơi bạn muốn đánh tới. **Như vậy nếu banh đến trong khu vực gần bạn (giữa sân), thì bạn chạy sao cho nó xiên góc nhỏ với hướng banh tới, như vậy sẽ dễ dính banh** (theo nguyên lý nhu lưu ở trên).

2- Nếu bóng bị người ta đánh cho dạt ra đường biên, bạn cần chạy thành hình parabol vòng ra sau (nếu kịp), vì nếu chạy thẳng tới, lực bạn mang theo khi chạy sẽ đưa bóng ra ngoài sân. Chạy vòng như hình parabol giúp bạn có thời gian lại tiến lên trước tạo với đường bóng đến một góc nhỏ.

Mấy cái này nói thì khó quá, giá như có hình vẽ trước mặt bạn dễ hình dung hơn.





Đặc điểm của tennis là chạy rồi dừng đột ngột và trụ vững, nên tốt nhất là bạn tập "lướt" trên sân (đặc biệt với sân đất nện cái này rất hiệu quả), theo nguyên tắc "túc bất ly địa", nghĩa là lúc nào cũng có cái chân dính ở dưới đất là làm trụ, chú không phải chạy như đua 100m, hai chân sải cao.

Trừ một số trường hợp chạy không kịp, đành tung mình lên cao để xoay người về hướng đánh cho lẹ mà thôi.

Theo mình khi xem clip dạy trái 2 tay các huấn luyện viên đều dạy học viên là cầm vợt = tay trái trước và đánh vọt lên vai.

Tức là khi đánh lực chủ yếu là do tay trái mình đánh tay phải chỉ cầm vung theo để giữ thẳng bằng ổn định cho vợt. Còn về lực do xoay eo hông và xoay vai thì quả phải quả trái đều cần như nhau rồi. Mình góp ý thế có gì thiếu sót để bác Tuấn sửa thêm.

Đây là clip dạy trái hay tay bạn xem sẽ thấy rõ nên tập phát lực từ tay trái trước " Clip huấn luyện viên thuận tay trái cho nên sẽ là phát lực từ tay phải "

: <http://www.youtube.com/watch?v=WezW20Vih4w>

Cá nhân tôi thì có vài ý thế này.

- Bạn nên tập trong đầu có một: **Đường bóng sẽ đi ra khỏi vợt trước, còn động tác chỉ là để thực hiện điều đó.**

- Để đánh dọc dây hay ra biên, **thường thì khi đến một sân lạ, tôi luôn đứng ngắm chỗ mình hay đánh thì mặt vợt phải nghiêng đến đâu để bóng có thể đi ra biên hay ra mang cá. Tôi tìm các cột mốc như cột đèn, hoặc ở các sân đều có các vật dụng làm cột mốc: gốc cây hay cạnh hàng rào hay cái gì đó. Tôi bắt bộ não ghi nhớ các vị trí đó, và tập đánh vài trái vào vị trí đó trước.** Khi vô trận, gặp ban khó, tôi chỉ có điều chỉnh cho hướng vợt về đó, chứ nếu bạn nhìn vào vạch vôi để đặt bóng vào thì hơi khó.

- Khi đánh, bạn cần phải bảo đảm **lúc mặt vợt (đã bắt dính banh) phải hướng về cái cột mốc đó (để bóng không đi sai hướng đã), sau đó kéo lên và về trước với mũi vợt phải cao hơn lưới (nếu sợ ra ngoài thì khi kéo kết hợp xoay úp từ từ mặt vợt lại).** Ở đây vai trò của bộ não điều chỉnh cảm giác kéo rất quan trọng để bóng vẽ lên đường cong mà bạn đã định đánh: ngắn, dài, cao hay thấp sát mép lưới.

Quay lại chuyện đánh 2 tay và dọc biên. Khi đánh bằng hai tay, do cách cầm như vậy nên khi chịu lực, bạn sẽ thấy TỰ NHIÊN là tay chịu lực CHÍNH YẾU không thể là tay thuận của bạn, vì nó luôn nằm ở tư thế mà theo cơ thể học tự nhiên ở tư thế đó không cho ta có lực (do không được hỗ trợ của cơ vai). Để kiểm chứng:

- Bạn thử cầm cây vợt múa không bóng cũng sẽ thấy điều này
- Bạn thử co tay thuận lại ở tư thế rờ ve ngang vùng bóng đến, bạn sẽ thấy lực kháng cự của nó yếu ớt hơn so với tay nghịch của bạn.

Có lẽ đó là lý do mà một số huấn luyện viên đề nghị đánh luôn rờ ve một tay. Trong rờ ve 2 tay thì sự thực mỗi tay đều có nhiệm vụ ở một giai đoạn nhất định trong quá trình chịu và đánh quả bóng đi, và cũng khó mà nói là tay nào chịu trách nhiệm dẫn hướng. Khi vọt vợt lên vai, tôi cho rằng tay thuận chịu trách nhiệm chính, vì cơ thể học của ta cho nó ở vị trí mạnh, trong khi tay kia khi đó lại ở vị trí yếu ớt.

Tóm lại, bạn cầm 2 tay hay 1 tay cũng phải bảo đảm mặt vợt được điều chỉnh tối thiểu để nó hướng về đúng đường thẳng từ chỗ bạn đánh đến chỗ muốn đặt banh, và đặc biệt là tạo ma sát để kéo banh lên khỏi lưới, đạt độ cao của đường parabol của bóng mà bạn đã dự định với sai số cho phép.

Lực do trọng tâm đưa tới trước chỉ đủ làm cho bóng nặng, lực bay vòng lên và hướng bay của bóng là do bạn kéo lên mà có.

Cái bạn cần tập là làm chủ quả bóng, đừng quá câu nệ chi li vào từng động tác vôi (tất nhiên những gì các tài liệu nêu ra là đúng cho đa số trường hợp), nhưng chính bạn là người tinh chỉnh nó lại cho phù hợp với cơ địa của mình.

Cá nhân tôi lúc lớn tuổi, gặp tay vợt giao bóng quá mạnh về rơ ve, tôi đánh 2 tay, nhưng các trái banh bình thường thì tôi đánh 1 tay, vì độ khéo của 1 tay rộng hơn (đối thủ khó đoán được hướng đi của bóng hơn so với rơ ve 2 tay).

Khi đã xác định hướng đi của bóng, bộ chân của bạn lý tưởng là gần song song với hướng đánh để chịu lực, tuy thực tế là không phải lúc nào bạn cũng có được tư thế đó, nhất là khi đánh với các cao thủ, bạn chạy kịp bóng của họ cũng đã bỏ hơi tai, làm gì họ cho bạn có tư thế chuẩn để giết họ!

Mà cũng không hẳn những gì tôi nói đã chính xác, các bạn phải kiểm chứng lại, tôi chỉ nói cái mà tôi thấy thôi, các bạn cứ khen làm tôi thấy ngượng!

Thân ái,

rất đúng với câu "vô chiêu thắng hữu chiêu" khi mà trong đầu luôn định hình 1 cách tổng quát nhất về mỗi cú đánh mà mình định đánh thì hiệu quả là rất khác biệt

*****Cháu có 1 câu hỏi nữa mong bác giải thích:***

Khi cháu tập cú kick serve thì trong đầu cháu cũng tưởng tượng trước hình parabol - điểm đánh bóng (thẳng trên trán) - dính bóng & FT

Tuy nhiên khi thực hiện thì mới chỉ ra được quả serve topspin. Mặc dù về cảm giác cá nhân thì các yếu tố trên cháu đã làm được (vì trước đây khi serve kiểu này banh cháu bay cứ hều hều, nhưng hiện nay có lực hơn khá nhiều) !!

Bác có thể chỉ giúp cháu xem cháu còn thiếu cái gì được không ạ ??

1- Bàn về câu "Lấy vô chiêu mà thắng hữu chiêu":

Bạn ngộ ra câu này thật là hay quá. Chiêu thức là tử, người sử dụng mới là sống. Quá câu nệ vào chiêu thức động tác khiến hiệu quả chiến đấu giảm hẳn, khi gặp địch đánh quái chiêu sẽ lúng túng không biết đường hóa giải chính là vậy.

Cái lý đi sau cái vô chiêu lại là sự biến hóa, sáng tạo trong mỗi cú đánh, cốt sao bóng đi đúng đường quỹ đạo và độ xoáy khiến đối thủ bó tay. Dĩ nhiên có tình huống thì chiêu thức do người đi trước để lại là tối ưu. Tôi cầm vợt đã lâu, nhưng đến giờ này càng nghĩ về nó càng thấy có nhiều yếu tố mà trước đây mình chưa nghĩ tới, chỉ là vô tình thuận tay mà làm thôi.

Thế nhưng vô chiêu không có nghĩa là lan man không mục đích, càng không phải là không có nguyên tắc trong đó.

Đại khái nói thêm thì tennis có vài nguyên tắc:

1- Dụng ý bất dụng lực:

nghĩa là đấu trí chứ không đấu lực. Bạn áp dụng chính xác cú đánh vào thời điểm thích hợp mà thắng đối thủ, chứ chưa chắc cao to (như John Isner) mà thắng đối phương. **Bạn cần biến các cú đánh đơn lẻ thành chiến lược thi đấu**, đến lúc đặc cơ đặc thế thì người nghịch mà ta thuận, địch dù mạnh đến đâu cũng bó tay với bạn.

Mỗi cú đánh của tennis đều hàm chứa một cái ý đi theo là vậy. Động tác chỉ là sự thể hiện của ý mà thôi.

2- Tennis cũng có sử dụng khí.

Trước hết bạn hiểu khí ở đây là 2 nghĩa. người nào đánh tennis mà vận dụng cơ bắp nổi vòng, sẽ mau mỗi mệt và thua trận. Người nào hô hấp không đúng cũng sẽ mau mỗi mệt mà thua.

Ngoài nặng về ý để thắng như ở trên, cao thủ tennis còn dụng khí theo cách khác.

Nói về hô hấp, họ chú trọng hô hấp để trực dưỡng cho bản thân mà vô hại, họ hít thở sâu và đưa máu lưu động khắp châu thân, không chỗ nào là không có. Tập đến mức này thì bất cứ nơi nào trong châu thân cũng có thể phản xạ nhanh và chính xác, kèm theo nó là thần kinh an định, mà đã an định tất nhiên không sợ sệt, nên mọi cử động đều chính xác đến mức ra sau mà tới trước người khác, thực hiện đúng mọi phương án đánh trả hay nhất vậy.

3- Tập tennis là tuân tự nhi tiền:

Chưa giải xong phương trình bậc 2 mà đòi làm đạo hàm thì chỉ có chết.

Tennis cũng vậy, lúc luyện tập muốn mau tiến bộ phải có kế hoạch tập từng phần và ráp nối với nhau.

4- Châu thân phải khinh linh, đặc biệt và liên hoán:

Như tôi có nói ở trên, người đánh hay toàn thân nhẹ nhàng, như con mèo di chuyển trên sân vậy. người nào hùng hục mà đánh, vừa không dẻo dai vừa dễ mất trớn mất sức, không thể có thành tích cao được.

Đã khinh linh trong di chuyển, bạn cần phải liên hoán. **Nghĩa là tuân tự từng bộ phận cơ thể được thả lỏng (biến hư).** Cái này mà nói nữa tôi sợ các bạn "tẩu hỏa" thật nên thôi, khi nào thuận tiện sẽ nói kỹ.

5- Tập luyện thuần thực thì **bạn phải biết thêm sức mạnh trái banh tới đâu.** và đem cái sức của mình vào banh mà khắc chế cho phù hợp.

6- Niêm Liên Miên Tuy:

Niêm: có nghĩa là dính banh. Phải như vậy mới **biết được sức mạnh trái banh, và phát lực mà hất nó đi.** Bạn nào muốn biết cảm giác dính banh, chịu khó đan vợt nhẹ số Ký lô hết sức đánh thử, sẽ thấy trái banh nó nằm nặng ở đầu vợt. Võ văn Bảy hay John Mc Enroe đều đan vợt rất nhẹ kg, và cả hai ông đều đánh rất khó chịu. Tôi còn nhớ sau năm 75, ông Bảy đã già mà các tay vợt trẻ ở VN lúc đó thua liểng xiểng, kể cả các tay vợt có tiếng của Nhật, Hàn đều thua ông ta, dù họ giao bóng và đánh rất mạnh!

Liên: là động tác liên tục không dứt. Chân không ngừng nhảy nhót di chuyển, Tay đánh hết parabol đã phải trở về tư thế chuẩn bị cho trái kế tiếp. Lực bạn phát ra tuy không thể không có lúc kết thúc, nhưng **ý tưởng đánh thì chưa kết thúc.** Lực cũng phải vừa đủ, không dư không thiếu khiến banh đi không đúng ý vậy.

<Miên: Thực tế, “miên viễn” là một từ Hán Việt, vốn được viết bằng hai chữ 綿遠. Trong đó “miên” (綿) vốn có nghĩa đen là “sợi tơ”, “sợi bông” và từ đó sinh ra hai nghĩa bóng là (1) “kéo dài, liên tục” và (2) “mềm mại”. Đây cũng là “miên” trong “liên miên”, “triền miên”, “miên man”... Còn “viễn” (遠) tuy có nhiều tài liệu giảng là “lâu” nhưng nghĩa chính của nó vẫn là “xa”. Đây chính là “viễn” trong “viễn tượng”, “viễn cảnh”, “vĩnh viễn”...>

Tùy: tức là phải thuận thể tiến lùi, mở vợt khép vợt, trên dưới phải trái của địch mà tấn công.

Tùy cũng có nghĩa là tùy cơ ứng biến, dùng lực của ta phối hợp với lực của bóng, làm cho bóng đi đúng hướng, hoặc dẫn dắt nó đi lệch phương hướng làm đối thủ mất thời cơ lợi thế.

Đại khái là vậy. Bạn muốn vô chiêu thì cứ dụng các nguyên tắc trên mà đánh tennis, và luôn nhớ động tác là tử, người sử dụng là sống và quyết định thắng thua là được.

2- Về cú giao bóng:

Bạn kiểm tra và trả lời từng câu Yes -No sau đây:

- Lúc tung bóng, bạn có đưa được eo hông ra trước đến mức nghe cơ eo hông và cơ chân căng đúng mức?

<nghĩa là thân người phải cong ra phía sau như một cánh cung đang lên và chuẩn bị bật về phía trước>

- Lúc bật dậy lao vào bóng, tay có thả lỏng và đưa cán vợt lên trước?

<nghĩa là khi thân người lao ra trước, tay cầm vợt phải thả cho đầu vợt rớt ra sau (drop) do quán tính của nó>

- Có uốn cơ ngực?

<nghĩa là khi đó toàn bộ thân người sẽ căng ra hết mức để kéo vợt từ vị trí thấp ở sau ra phía trước trên đầu>

- Lúc chạm bóng cho đến kéo xuống, động tác có cực nhanh, toàn thân thả lỏng?

<nghĩa là toàn thân lại tiếp tục cong nhưng về phía trước, tương tự như một vận động viên thể dục dụng cụ làm động tác lặn người ra phía trước khi thực hiện một cú nhào lộn - tiếng Anh gọi là Cartwheel>

- Lúc nhảy bật lên, có mang được trọng tâm toàn thể lao vào và lên trên trời để phụ trợ cho động lượng M.V của bạn khi vào bóng?

<nghĩa là phải có một động tác nhảy lên do chân bật mạnh khi đập xuống đất và do phản lực từ đất dội lên phía trên - khi đó quán tính của thân người khi lặn lên và ra phía trước sẽ kéo theo tay và vợt một cách tự nhiên>

Vì không có dịp thị phạm, khó lòng mà nói bạn sai chỗ nào, nhưng bạn có thể xem các tay vợt họ giao bóng, có thể nói là tốc độ lúc họ chạm bóng rất nhanh, và muốn vậy toàn thân họ căng ra <để nén cơ - coil> và buông lỏng để giải nén <uncoil>, rất khó thấy nếu không có người giải thích rõ. **<giống như cái lò xo khi bị nén và bung ra để tạo nên lực>**

Bài đã dài. Có lẽ nên dừng không thì các bạn rối mắt.

Thân ái,

Cháu đọc nhiều bài viết bài thì nói là tung bóng = đầu ngón tay bài thì nói là tung bóng = lòng bàn tay bác . Theo bác thì nên làm thế nào ạ ? Và tung có dùng cả cổ tay ko ạ

Và cháu xin hỏi bác thêm về " Trả giao bóng " cháu thường thấy các vận động viên đứng xa baseline khom người rồi đứng người rồi nhảy về đằng trước để đỡ bóng bác giải thích rõ để cháu dễ hiểu hơn để thực hiện với ạ. Cảm ơn bác !

Theo kinh nghiệm cá nhân của tôi thì:

1- Tung bóng mà giữ bóng bằng ngón hay bằng bàn tay không quan trọng, cốt yếu là não bộ có dặn được bàn tay tung lên để rớt xuống đúng cái điểm mà mình muốn đánh trên không hay không mà thôi.

Bạn tập thử, cái nào cơ địa của bạn nó dễ làm thì cứ để nó tự nhiên mà làm. Giống như người thuận tay trái hay tay phải vậy, không cứ nhất thiết quá.

2- Các tay vợt họ khom thấp là để giữ đầu vợt ở vị trí thấp, vì khi đối phương giao bóng mạnh, bóng thường đi sát mặt đất. Vợt chờ sẵn ở đó có khi còn bắt không kịp nữa là để trên cao.

Còn họ nhảy một bước là để cơ chân có đà kịp bắt bóng khi bị giao bóng mạnh, có như vậy mới kịp bắt được banh.

Cái này thì mấy tài liệu khác có nói rồi, chắc là bạn chưa đọc qua thôi, tôi không có đóng góp gì cho phần này.

Chỉ nói thêm là lúc đỡ giao bóng, bạn phải nghĩ sẵn là khi đỡ sẽ đánh sang đâu sẵn, chứ không phải chỉ lo đỡ cho được cú của họ mà thôi. Nói cách khác, bạn phải tranh tiên lại với đối phương, không để họ tiên hạ thủ vi cường.

Ví dụ trong đánh đôi, họ đứng lệch thì mình chỉ động hất banh qua đầu người đứng lưới và sát cuối sân, còn họ đứng 2 phòng thì mình chuẩn bị trả bóng ngay giữa họ, khéo làm sao để người này nhường người kia là tốt nhất. Hoặc lôi họ ra biên để họ trả bóng về dính ngay tay lưới của mình chờ sẵn.

Thân ái,

Cháu có một số thắc mắc sau, mong bác giải đáp giúp

- Cháu đánh classic forehand đã khá đều, điều được hướng, bóng sâu nhưng chưa căng, khó kết thúc winner + đánh đôi thì hay bị vô lưới. (grip của cháu là Semi-Western)
- Để giải quyết chuyện này, cháu đã tập quả đũa gạt nước (Windshield Wiper Forehand: WWFH) thì kết quả khá tốt, với những quả bóng dễ của đối phương (ví dụ như second serve) cháu đã có thể đánh hết tay cho bóng vừa căng, vừa xoáy gấp xuống sân ngay sau khi đi qua lưới để giành winner và khiến người đứng lưới của đối phương rất vất vả chống đỡ. Tuy nhiên, **với những quả bóng căng hoặc thấp của đối phương, nếu đánh WWFH thì rất khó đánh, thường xuyên hỏng, không ổn định như khi đánh Classic Forehand (vợt vạt vai)**
- Cháu đang thắc mắc là liệu có nên dành thời gian tập nhiều với WWFH để có thể xử lý hết các tình huống hay tiếp tục đánh an toàn với Classic Forehand, chỉ những quả bóng thật ngon lành mới dùng WWFH để kết thúc hoặc tấn công lưới?

Cháu cảm ơn bác rất nhiều

1- Bóng chưa căng theo tôi có 3 nguyên nhân:

- Bắt chưa "dính" banh. Banh phải lún vào vợt đến mức bạn nghe rất nặng. Có một đoạn quay chiếu chậm của bạn nào đó post lên ở đây, bạn có thể xem độ lún của banh vào vợt là gần như 1/2 đến 3/4 trái banh nằm trong đó.

Cái "dính" này, vợt đến bóng nhanh quá không làm được, mà chậm quá cũng không làm được.

- **Tốc độ của bạn từ lúc dính banh đến lúc vợt kéo được lên vai chưa đủ nhanh. Bạn thử cố gắng nhanh gấp đôi bây giờ.** Cái này có khi phải tập tậ mới đủ sức làm. Cơ eo hông và cơ vai, cùng với cơ tay phải chắc mới làm được.

Độ dài của cú đánh ra trước cũng quan trọng. Hãy thả lỏng cơ và "giữ" banh đi ra phía trước gần cả 1 m kể từ lúc bắt banh mới tạo được.

- Bạn chưa kết hợp được lực eo hông đi tới cùng với kéo tay. Bạn tham khảo trên youtube có đoạn huấn luyện viên sửa cú droit cho Henin (lúc đó cú forehand của cô ta còn kém), sẽ thấy ông ta bắt cô đó đánh mà nẩy người về trước sẽ hiểu rõ hơn. < **droit in French = Forehand in English** - https://www.youtube.com/watch?v=7bx8x31y-xQ&ab_channel=ClaudioM>

Tóm lại cái gốc vấn đề ở đây là vật lý. **Bạn tác động lực mạnh, đánh lệch tâm bóng thì sẽ tạo được cú đánh như ý.** Tuy nhiên **nếu vận sức quá sớm thì lại phản tác dụng, mà gồng cả người hay tay, tưởng rằng như vậy sẽ làm banh mạnh lại là sai lầm.**

Tôi lưu ý bạn thêm 2 chuyện.

- Khi đánh ở cuối sân, cú đánh hay là bóng bay qua lưới khoảng 0.5m, bóng treo lơ lửng ở cuối sân tưởng như là ra ngoài, nhưng lại rớt xuống cách vạch base line chừng 0.5 m rồi lao đi là cú đánh khó chịu nhất. Cú droit gạt nước của bạn là nhằm tạo ra cú đánh này, nó không phải là cú bạt có thể tạo ra bóng căng như kẻ chỉ từ bên này sang bên kia. Ở sân đất nện, cú bạt rất dễ đánh trong khi cú gạt nước gần như không có tác dụng lắm, còn ở sân cứng, cú bạt rất khó đánh như bạn đã gặp.

Gặp banh thấp, bạn phải QUÌ GÓI sát xuống sân và "dính" rồi "mang" banh lên ngang lưới với mắt vợt đánh thành một góc nghiêng để "miết" trái banh trên đỉnh của nó.

QUÌ GÓI - NHÌN KỸ ĐIỂM TIẾP XÚC BANH - DÍNH & MANG - RỬ BANH ĐI HẾT CỠ TỚI TRƯỚC BẰNG CÁCH ĐẠP CHÂN ĐỨNG THẲNG VÀ CHÒM VÀO TRƯỚC.

Cái khó là cơ bắp phải mạnh để giữ thăng bằng khi đánh, không thì chỉ với 1 sai lệch nhỏ, bóng sẽ rúc lưới hay ra ngoài ở

tốc độ như vậy.

Bạn cũng nên lưu ý, trong trận đấu, chỉ có vài trường hợp là đánh bóng đẹp mắt được thôi, nên cũng không nên cầu toàn trái nào cũng đẹp. Cái chính là đánh làm sao sở trường của mình đề được sở trường của đối phương là đủ ăn rồi.

Thân ái,

Cháu vẫn đang theo dõi rất kỹ topic này.

Và vẫn mong nhận được ý kiến bác về cách di chuyển trên sân, làm sao để hiệu quả mà tốn ít sức?

Cháu có tham khảo các video trên mạng, chỉ cải thiện được phần nào,

Cảm ơn bác,

Tôi quên mất câu hỏi của bạn, thật lòng xin lỗi.

Về di chuyển, ngắn gọn thì tôi đề nghị như thế này:

1- Bạn tập di chuyển như lướt trên sân theo nguyên tắc túc bất ly địa.

Giả sử bạn đang đứng 2 chân như tấn kỵ mã, thì **khi chân này bước lên, chân kia kéo sát ngay thế chỗ chân đó, đồng thời bước chân kia tới trước, kết hợp với nhún lướt đi 1 đoạn. <gliding>**

Lối di chuyển này có mấy cái lợi:

- Một là ít bước chạy bót mà vẫn di chuyển xa, do "ăn gian" được bước chạy nhờ động tác lướt
- Hai là luôn giữ cho mình đúng với tư thế vào bóng, không bị ló đầu.
- Ba là có thể dễ dàng trở về vị trí cũ bằng cách di chuyển "lướt" ngược lại, vì trên nguyên tắc họ dễ trả bóng sang chỗ ta vừa bỏ trống
- Bốn là nó giữ cho thân hình của bạn không bị nhấp nhô, vừa đỡ mệt, vừa giữ được vợt ở tầm cao của bóng mà mình đang canh để đánh

2- Bạn tập di chuyển theo hình zic zac:

Mỗi khi tiến lên sang trái bằng hai bước lướt như trên, thì lại bước lên sang phải bằng 2 bước lướt sang phải. Lý do là khi đã tràn lên đánh, bạn lại phải vào giữa để chuẩn bị bắt banh volley, không nên chủ tâm chạy về lại chỗ cũ, lúc đó tầm mắt bạn quan sát bóng dễ bị lệch, nên sẽ khó cho mình cú đánh sau.

3- Đó là nói nguyên tắc. Còn khi thi đấu, bạn phải canh theo từ chỗ tay vợt của đối thủ, vẽ ra một góc ra 2 biên mà họ có thể đánh được thì bạn phải di chuyển zic zac ngay đường phân giác, thậm chí hơi lệch về bên yếu của bạn 1 chút nếu lấy đường phân giác làm chuẩn. **Cần lưu ý là đối phương nếu ở cuối sân đánh tới, thì khi ở gần lưới bạn đứng cùng bên với họ, còn ở xa lưới thì bạn ở lệch bên với họ (bạn vẽ trên giấy đường bóng bay sẽ thấy đứng như vậy là hợp lý)**

Lý do tôi khuyên bạn đứng lệch bên yếu là họ sẽ đánh về bên đó, để nếu kịp thì bạn lách người đánh cú thuận. Họ mà đánh qua chỗ mạnh thì cũng chết với bạn, mà cố gắng đánh ép bên yếu của bạn thì bóng dễ ra ngoài.

Khi chọn đúng vị trí, bạn sẽ thấy bạn ít chạy, mà bắt người ta chạy nhiều hơn.

Cá nhân tôi lúc trả banh, thì tôi trả cách người ta chừng 2 thân vợt. Nó an toàn là một, lại khiến người ta bước 1 bước thì bị lờ cỡ, nên họ chỉ đánh với, khó đánh mạnh, và nhờ thân vợt làm thước đo nên dễ canh điểm đánh. Chỉ khi nào tôi lờ họ ra xa, thì lúc đó mới đánh mạnh vào góc chết. Khi gặp cao thủ, hầu như họ chưa chết sau khi bạn đánh 3 cú cho họ

chạy từ bên này sân sang bên kia sân, chỉ tới cú 4 thì họ mới bắt đầu chết thật, do đó đừng chủ quan sau khi có cú đánh vào góc "tường là chết mà chưa chết này".

Nói về di chuyển mà nói có bao nhiêu đây thì còn thiếu quá, nhưng đành phải ngừng ở đây vậy.

Hy vọng nó giúp bạn được ít nhiều.

Đọc bài trả lời trước em vẫn chưa hiểu là nghiệp dư có nên học quả gạt nước không hả bác? Và có nên dùng cả quả gạt nước, cả quả droit vắt vai trong cùng một trận đấu với các tình huống bóng khác nhau không? Ví dụ, nếu bóng cao thì đánh quả ép kiểu gạt nước, bóng sâu, thấp thì dùng quả droit thông thường kéo bóng lên cao?

Nên chứ. Càng đánh được nhiều kiểu, sau này cứu banh càng dễ chứ sao.

Nhưng tôi nhắc lại:

- Học cái "dính" chứ đừng học động tác gạt nước. Động tác nào không **"dính" và rũ nhanh + lỏng** thì chỉ học được cái hình thức chứ không học được cái ruột bên trong.

- Học cái cách tạo quỹ đạo bóng cho mỗi loại cú chứ đừng lo cú có đúng không. Bóng đi có đúng quỹ đạo mong muốn mới quan trọng hơn.

Còn khi đánh, là tùy tình huống mà đánh, lúc đó đâu có kịp suy nghĩ tôi dùng cú nào? Cú nào mạnh nhất, sở trường nhất của mình và đánh vào chỗ yếu, chỗ đối phương không ngờ là đánh!

Chú Tuấn ơi chú nói thêm về kỹ thuật bắt Volley hộ bọn cháu được không?

1- Cú volley căn bản:

Nói chung cú này dễ đánh, quan trọng là bạn có phản xạ nhanh hay không.

Về mặt kỹ thuật tôi chỉ lưu ý vài điểm:

- Cánh tay nên thẳng phía trước khi bắt banh, và chịu lực lại bằng cách xoay hông là chủ yếu. Lực đánh volley do xoay hông và chồm người tới trước chiếm đến 99%. Tuyệt đối không gồng khi đánh (bóng dễ bị bật trả ra ngoài), mà chỉ cần lỏng tay và "đưa" banh xuống đất, ra biên.

- Gặp phải đối phương đánh quá mạnh, bạn nên tiếp xúc banh với mặt vợt nghiêng trước để giảm lực, rồi mới pronate (xoay) vợt để ép banh về phía bạn thuận tiện. Nên ép banh ra mang cá hiệu quả hơn là trả lại để chịu tiếp cú nhồi của đối thủ. Cái này phải có chủ ý sẵn trong đầu ngay khi lên lưới.

- Khi bị đánh xuống chân lúc lên lưới, bạn áp sát vợt dưới đất, thẳng góc với sân nhưng mũi vợt về phía trước, cú demi volley này sẽ trả bóng dễ dàng.

2- Về chiến thuật khi đánh đôi.

- Hai tay vợt nên đứng so le, và luôn đứng ở bên mà tay mình không thuận trước. Khi bóng đến, mỗi tay vợt chỉ chăm chú lao đến đánh quả mà mình thuận tay.

Vị trí 2 tay vợt đứng phải bao được hết chiều rộng của sân.

Ví dụ thế này. Giả sử 2 tay vợt đều thuận tay phải, thì tay vợt đứng trước nên đứng bên trái, và luôn sẵn sàng choàng để đánh bên phải.

Tay vợt sau đứng cách tay vợt trước vừa đủ để chống quả lob, đồng thời lệch so với người trên khoảng một thân vợt bên phải, và cũng luôn chực chạy vòng hình parabol để bắt quả bị người ta đánh vào bên phải.

Khi đứng như vậy, đối phương chỉ lo đánh vào chỗ trống, lọt vào cái bẫy ta giăng sẵn, nhất là khi bạn luôn gài banh được vào chỗ yếu của đối thủ.

Ưu tiên Tay vợt đứng sau nên là tay vợt có khả năng lob tốt + đánh cuối sân tốt.

Tay vợt đứng trên nên là tay vợt có tốc độ di chuyển tốt và khả năng nhảy cao tốt.

Tất nhiên lý tưởng là bạn nên đứng chung với 1 người cho ăn ý. Đánh đôi đòi hỏi ăn ý cao hơn là kỹ thuật.

Bác bắt tay vào viết quyển bí kíp ấy thì cháu nghĩ là VN mình sẽ có nhiều Lệnh Hồ Xung hoặc Thần Điêu Đại Hiệp lắm đấy ạ. VN đâu thiếu người tài, chỉ thiếu phương pháp và phương tiện thôi. 🤔

Nếu chỉ có một quyển sách mà tạo ra nhiều vị anh hùng thiếu niên như vậy thì có lẽ chúng ta nên cùng nhau viết ở ngay đây mà thôi. Tôi sẽ góp ý và hiệu đính vì văn chương vốn không phải là thể mạnh của tôi!

Trong lúc chờ đợi, tôi viết ra đây vài kinh nghiệm đánh trận, có thể áp dụng cho cả đánh đơn và đánh đôi.

Nguyên lý tổng quát để đánh thắng bao giờ cũng là biết mình biết ta. Thế nhưng biết cái gì thì lại không dễ chút nào.

Khi đã hiểu rõ một cú đánh khó thực hiện như thế nào, bạn nên thử vài trái để hiểu rõ tổng quát đối thủ:

- Cú nào anh ta đánh dở nhất (đánh sang không làm khó được bạn)
- Vị trí bóng nào anh ta đánh kém nhất. Liệu có phải là bóng xa người hay bóng sát người? Liệu có phải là giữa sân hay mang cá?
- Thể lực anh ta có sung mãn?
- Ý chí anh ta (hay partner anh ta) có dễ buông xuôi, hay mau nổi nóng?

Khi đã có bức tranh tổng quát, bạn sẽ khu trú dần cho tới khi tìm ra được một kế hoạch đánh banh nhẹ nhàng, ít tốn sức cho mình mà thắng đối phương.

Bây giờ đi vào chi tiết một tí về chiến lược. Cá nhân tôi có 3 loại chiến lược, với từng miếng đánh cho nó. Bạn nào có điều kiện tập thầy, hay có bạn tập, thì cứ tập các miếng như vậy, khi vào đánh sẽ rất hiệu quả. Lưu ý là lúc đánh tập cũng phải đếm điểm, để bộ não quen dần với cảm giác thi đấu. **Người tập có giỏi mấy mà ít đấu thì cũng không thể đánh hay bằng đưa nó thi đấu liên tục với đủ hạng người!**

Ba loại chiến lược là:

- Công chiến
- Phản chiến
- Biến chiến

Bạn sẽ thấy tôi không chủ trương thủ chiến, vì cũng như bộ Độc cô Cửu kiếm, bạn chỉ cần đánh chứ không cần thủ, vì đối phương nó có thời gian đánh bạn đâu mà học thủ chiến làm gì??? Mỗi cú đánh của bạn chỉ nên lọt vào ba miếng đòn trên mà thôi.

- Bàn về Công chiến:

++ Bạn phải tập được đánh cú một, hai cú, và liên hoàn cú.

Cú một là đánh mạnh, chết người ta

Hai cú là đánh một vào điểm yếu, hai là vào điểm trống trên sân

Liên hoàn cú là các cú đánh liên hoàn theo kiểu nhồi cho tới khi nào nó chết thì thôi.

Cụ thể thì có các nguyên lý sau:

- Tiên phát trị nhân: **bạn phải ra tay đánh trước khi đối thủ ra đòn của họ.** Ngay cả khi trả giao bóng, hãy nghĩ đến đánh chứ đừng nghĩ đến đỡ.
- Trước tiên cần trời khóa, nửa đường cần biến hóa, chạy né cần truy nã, sau này cần nhồi đánh. Nghĩa là phải đánh sao cho khóa được đối thủ vào các kế hoạch A của ta, đánh được nửa đường kế hoạch A nên đổi thành kế hoạch B cho tới khi địch thủ bị động đang chạy thì nhồi vài cú dứt điểm.
- Dĩ dật đãi lao: **đánh làm sao ta ít tổn sức mà đối thủ mệt mỏi mới hay.**
- Đan trư ngật hồ (heo đồ hồ mê); nghĩa là đưa chỗ sơ hở dụ địch thủ đánh vào đó.

Tiểu là không vẽ lên giấy được các bài tập về các "miếng" này, các bạn dễ hiểu hơn là các nguyên lý khô khan trên.

Hôm khác tôi sẽ nói về các miếng phản chiến và biến chiến.

Thân ái,

Anh Tuấn

Em bị dính Elbow gần 3 tháng rồi, coi như chẳng dám đụng tới vợt nữa, lúc trước thì đau khổ lắm, nhưng từ lúc có topic của anh em lại trộm nghĩ có khi thế mà lại hóa hay, từ nay ta vứt bég đi hết mấy cái chiêu ngoáy, ủi, cắt, xéo vào 1 xó thử làm lại từ đầu cho nó "ra dáng", nhưng bây giờ em đụng 1 vấn đề nan giải mong anh "chân truyền" vài bí kíp để em khổ luyện ạ.

Em cao 1,78m chỉ nặng cỡ 67kg chơi bóng chuyển từ hồi thanh niên tới giờ, tất nhiên là chỉ amator thôi ạ nhưng cũng nhờ nó mà tạm gọi là có căn bản nội công, dạ chạy nhảy cũng không đến nổi tệ ạ, nhưng anh ơi từ 2 năm nay thì thể lực của em nó xuống dốc 1 cách kinh khủng, đánh đôi mà cứ giằng co là mệt thở không ra hơi, cũng có thể 1 phần do tâm lý lúc đó nữa, vậy anh hướng dẫn cho em, cùng 1 số anh em lớn tuổi trên dưới 50, những bài tập về sức bền bỉ, độ dẻo dai của cơ thể đi anh. Ý em là ví dụ như chạy bền mỗi ngày, mỗi tuần bao nhiêu buổi, bao nhiêu km, rồi chạy nước rút trong bao nhiêu km, bao nhiêu lâu...kiểu giống như 1 giáo án tập luyện thể lực nhưng mà cho người lớn tuổi cỡ em vậy đó anh.

Em làm bảo vệ, cứ từ chiều 4,5g là rảnh, cơ quan em lại ngay sát bờ biển, trong cơ quan em có 1 sân tennis luôn, dạ thành ra nếu được anh chỉ dẫn cụ thể, chỉ tiết những bài tập ngoài sân và trong sân luôn chuyên nâng cao thể lực và sức bền thì hay quá anh ạ. Độ khó cao đòi hỏi phải "khổ luyện" nửa năm, 1 năm càng tốt anh ơi.

Chắc anh nghĩ em còn "máu" thắng thua phải không, vâng máu thì em lúc nào cũng còn, chỉ tiếc 1 điều là em còn 1 thằng con trai 10 tuổi nhưng nó bị bệnh về não anh ơi, nên em lúc nào cũng tâm nguyện là mình phải thật khỏe để có sức mà chăm sóc con mãi mãi, chính vì điểm cần chiến thắng chính mình mà bữa giờ em luôn theo dõi bài viết của anh trên diễn đàn này đó.

Chúc anh sức khỏe, có bạn nào đó nói đức năng thắng số, hoan hô 1 cái.

Thân chào anh

Thấy tình cảnh của bạn, tôi thật không biết nói sao. Đứng ra thì chúng ta chơi thể thao là để dưỡng sức, nhưng do thiếu người hướng dẫn, hóa ra chúng ta lại phá sức để đến nỗi phải như thế này.

Trong phạm vi bài viết này, tôi chỉ có thể góp ý vài điều, có thể giúp điều trị cho bạn.

1- Bạn nên đi Tây Y kết hợp với Đông Y và tập các bài tập nhẹ để cơ thể phục hồi dần dần, không dục tốc bất đạt được.

2- Về Đông Y, tôi ghi lại ở đây bài luyện tập về **Tiên thiên Khí Công**, do tôi học được của một ông Võ Sư người Hoa. Theo tôi thấy nó rất tốt, ít nhất là cho tôi, cho vị võ sư đó cũng như các học trò của họ.

Nói chung chúng ta sống nhờ hít thở rất nhiều. Cái mà chúng ta tự nhiên hít thở gọi là **Hậu thiên khí**, do chúng ta THỤ ĐỘNG mà hít thở, dưới yêu cầu của cơ thể để vận động. Bây giờ cái chúng ta luyện là TIÊN THIÊN, có nghĩa là chúng ta chủ động từ trong suy nghĩ, dùng hơi thở hít đưa vào phổi, phổi ép máu chạy tuần hoàn, và lọc máu bẩn. Lối hít thở này có tác dụng chủ động, và giúp ta cảm nhận được tình trạng sức khỏe của các cơ quan chức năng. Đây là nguyên lý thứ nhất.

Nguyên lý thứ hai liên quan đến các tuyến nội tiết. Cơ thể chúng ta có một số tuyến nội tiết, chúng cũng tiết ra các hóc-môn, là các hóa chất tự nhiên để tạo cảm giác lên bộ não, và cho tới nay khoa học vẫn chưa khám phá hết các hoạt chất đó. Việc luyện tập hít thở phải đi kèm với các động tác kích thích các tuyến hóc-môn này, thì cơ thể sẽ chống lại được phần nào sự lão hóa.

Bây giờ tôi mô tả vài động tác. Bạn chịu khó hình dung vậy.

Động tác 1: Đứng tu khí.

Bạn hãy xuống tấn kỵ mã, sao cho 2 đầu gối chụm lại với nhau, mũi chân hướng vào trong. Không cần hạ thấp, cốt sao cho thấy vừa vận là được. người ta gọi bắp thịt phía trước về của bạn là kinh dương, còn phía sau đối diện là kinh âm. Bạn thực hiện đường phù, âm thối, có nghĩa là bạn rút cơ phía sau, tự nhiên sẽ thấy cơ phía trước nó căng lên nhưng không gồng. Nguyên tắc co rút này áp dụng cho mọi động tác mà tôi sẽ mô tả từ từ. Hai bàn tay của bạn gập lại ở cổ tay thành góc vuông với cánh tay, năm ngón chụm lại. Xoay hướng 5 ngón (đã chụm lại) hướng lên trời, hình thành thế "ngủ tâm hướng thiên". Cùi chỏ ép về sát hai bên ba sườn, như vậy hai cánh tay của bạn song song với thân người.

- Về lưng, bạn hóp ngực, căng lưng
- Về vai, bạn trầm vai và trụ chỗ xuống
- Về Cơ thể trong người, bạn cố gắng co rút các cơ lại, giống như cho các cơ nó trở về tình trạng co hết mức (nhưng không gồng). Bạn sẽ thấy toàn bộ cơ được căng cứng tự nhiên.

Yếu lĩnh của động tác này là:

- Nếu bạn đứng đúng tư thế, mọi cơ đều được huy động, do đó nó bắt cơ chịu lực nhẹ nhàng ở tư thế nén, nhờ vậy sau này khi cần sử dụng, các cơ sẽ bùng nổ rất mạnh. Sai lầm của người ít tập là các cơ không được làm quen với sức nén, nên sức dẫn bùng nổ của nó cũng rất yếu.
- Các loại cơ vòng như: cơ mắt, cơ hậu môn, đều được co rút lại (nếu không sẽ dễ bị trĩ).
- Hơi thở bạn điều hòa. Thở sâu và chậm.
- Lưỡi bạn để đầu lưỡi chạm dưới nướu của răng cửa trên. Cái này gọi là nối Nhâm Đốc Mạch.
- Thời gian đầu, bạn đứng chắc không quá 15 phút sẽ thấy mỏi và mồ hôi toát ra như tắm. Về sau sẽ đứng được khoảng 1 tiếng là được.

Khi nào thấy mỏi quá, bạn có thể ngồi xếp bằng, thả lỏng toàn bộ cơ.

Có 6 động tác nữa thì hết bài tập. Tuy nhiên, bạn cứ làm như vậy trước. Nếu được, bạn lên mạng coi vị trí của các tuyến nội tiết trong cơ thể người (tuyến yên, tuyến giáp, tuyến tụy, tuyến thượng thận, ...) và lúc co cơ, trong đầu bạn cố hình dung NỐI các tuyến này lại. Việc này sẽ kích thích các tuyến hoạt động, giúp sản xuất ra các hormone để chữa bệnh rất tốt.

Sau 1 năm tập thường xuyên, tôi nghĩ bạn đã có thể thấy gân cốt của mình chắc mạnh hơn xưa, chừng đó hãy nghĩ tới chuyện chơi tennis với động tác đúng, không chỉ đẹp mà là còn dưỡng sinh cho cơ thể chứ không phá sức.

Chúc bạn gặp may mắn trong cuộc sống và mau lành bệnh.

Thân ái,

Anh Tuấn

Cám ơn anh rất nhiều, vâng em sẽ tập từ từ như lời anh dạy, anh ơi ở câu: hơi thở bạn điều hòa, thở sâu và chậm, em xin hỏi thêm anh là thở như thế nào ạ, vì anh cũng biết chỉ riêng chuyện hít vào thở ra rồi thở bằng bụng v.v.. đã từng có cả 1 pho sách về nó, dạ ý em muốn hỏi anh rõ là hít vào thở ra bằng mũi hay miệng...anh chỉ thêm 1 chút chỗ này ạ.

rất xúc động trước những quan tâm chia sẻ của anh và các bạn trên diễn đàn.

Thân ái chào mọi người

Hít vào thì bằng mũi. Thở ra thì bằng miệng.

Lý do là mũi có hệ thống lông, giúp lọc bụi khí. Còn thở ra bằng miệng để không bắt mũi phải làm việc nhiều quá.

Nguyên lý của việc thở sâu chỉ là ép cho không khí được ngấm nhiều vào phổi là một, và hạ cơ hoành (ngăn giữa phổi và bụng xuống). Các động tác này chủ yếu là để "tập thể dục" các cơ quan nội tạng (vốn ít được tập), và kích thích sự hoạt động của các tuyến nội tiết mà thôi.

Nếu tôi có điều kiện nghiên cứu, tôi sẽ lập 2 nhóm, một nhóm có tập và nhóm không tập, tiến hành đo đạc các thông số tim mạch và cơ bắp để xem phương pháp tập đó có hiệu quả cụ thể ra sao, rồi công bố lên các tạp chí y văn thế giới. Tiếc thay không làm được nên cũng không có số liệu để chứng minh cho lý thuyết.

Việc luyện tập này mang 4 quá trình: Tu, chuyển, đáo, khai. Có nghĩa là tự được khí, chuyển nó đi đến các cơ quan nơi cơ thể (khí thực chất là chuyển máu đi), đáo có nghĩa là đến nơi, rồi từ đó các mạch máu bị bế tắc (do ít vận động hay bị sai tư thế), sẽ được khai thông, dẫn đến nuôi được các tế bào ở đó vậy.

Anh Tuấn

Em bắt đầu bài tập của anh, cái khó ở chỗ: khó phân biệt, luyện tập thế nào là rút cơ mà không phải là gồng, lúc em đứng tấn người nó cứ chập choạng, chênh vênh thế nào ấy. Là vì chính cái yếu quyết rút cơ chứ không được gồng, hy vọng từ từ sẽ tập được đúng điều này.

À anh ơi, có 1 ý nữa là anh ghi "về lưng, hóp ngực thẳng lưng", thưa anh là hóp ngực hay hóp bụng hả anh, dạ tại em thấy thông thường thì là hóp bụng uốn ngực thẳng lưng, có gì anh cứ dạy đỡ thêm nha anh, mong anh tiếp tục ạ.

Thân chào anh

Thật khó mà hướng dẫn các động tác khi không có hình vẽ. Bạn hình dung:

1- Từ tư thế đứng bình thường, bạn bước ra rộng bằng vai, rồi xoay hai mũi bàn chân vào trong, sau đó hạ thấp người xuống. Nếu đúng, bạn sẽ thấy nó thoải mái và chắc chắn (nếu có người xô từ bên hông cũng không lay chuyển được).

2- Khi hóp ngực, cơ vai và lưng sẽ tự nhiên căng ra. Bạn hình dung như mình thóp người để chui qua một cái lỗ nào vậy.

Nói tóm lại là bạn co cơ toàn thân (thúc thân), chỗ nào co được là cứ co hết lại. Còn gồng là bạn lấy sức mà gồng cứng, khác với ở đây là co các cơ lại, cơ nó chỉ chắc lên chứ không gồng cứng. Và cơ này co tất nhiên cơ chỗ đối diện với nó sẽ phù lên.

Bao giờ bạn tập được cái này, thì sẽ sang động tác thứ hai nhằm phát triển kinh âm (động tác trên là để phát triển kinh dương).

3- Lưu ý là cảm đưa về sát ngực, đầu hơi cúi xuống một tí (do co cơ cổ mà ra).

Ích lợi của động tác này nhằm:

- Tập cho cơ thể nối lại với nhau thành một khối liền lạc. Sau này mỗi khi bạn lấy sức nó sẽ tự nhiên co lại như vậy và bung ra rất mạnh.
- Các cơ được phát triển tự nhiên, những chỗ nào yếu ớt ít hoạt động sẽ tự nhiên khỏe mạnh do máu bị dồn ép ở tư thế này sẽ tự động chạy vào các nơi còn yếu ớt. Máu đi tới đâu sẽ phát triển cơ bắp ở đó.

Tôi ghi lại đây vài câu yếu quyết để bạn chú ý:

- **Diện thần minh tĩnh:** nghĩa là mặt mũi tươi vui lúc tập, không nghĩ ngợi gì khác
- **Trung chính an thư:** nghĩa là người không nghiêng ngả, như ông quan ngồi chễm chệ trên án thư vậy.
- **Khí như cổ dâng:** nghĩa là toàn thân đều căng như mặt trống do khí đầy đủ trong người ở mọi nơi
- **Thức thân hạ khí:** nghĩa là đưa hơi thở càng xuống sâu được chừng nào càng tốt, trong khi cơ thể lại co lại. Về mặt vật lý, lúc này bạn đang ép cho máu chạy tuần hoàn mãnh liệt trong cơ thể, điều mà khi tập thể dục ít khi làm được (phải làm nhiều động tác mới làm được điều này)

Thân ái,

Bác Tuấn nói tiếp về phản chiến và biến chiến đi ạ.

Bàn về phản chiến:

- Khi đối phương cầm giao bóng (và giao mạnh), ta không còn cách nào khác buộc phải sử dụng phản chiến pháp.

Yếu lĩnh của phản chiến là: trước hết cần chịu đựng, triệt phá nhứt thể, nhị thể của đối thủ.

Phản chiến gồm các miếng tập:

- **Bớt lửa dưới nôi:** đối phương giao bóng quá mạnh, ta lùi ra xa sân, đợi bóng tới rồi mới đánh. Hoặc là **kéo ngang cây vợt một tí (cộng lên trên), hất banh cho qua vào cách chỗ đối phương tầm 2 thân vợt.** Về mặt vật lý, một lực thẳng mạnh đến đâu đi nữa, sẽ dễ dàng bị dẫn đi chệch hướng nếu ta tác động một lực nhẹ theo phương ngang thẳng góc với nó. **Nghĩa là bóng mạnh đi thẳng, ta đánh ngang nhẹ; bóng mạnh đi ngang, ta lại đánh thẳng nhẹ là đủ để đổi hướng đi của bóng!**

- **Lấy đòn địch đánh địch:** bạn mượn lực của đối phương, đánh trả lại đường bóng theo đúng quỹ đạo họ vừa đánh sang.

- **Không thành kế:** bạn không thêm thủ một chỗ (ví dụ không thủ bên cú thuận tay), nhưng thật ra đã có chủ tâm đánh cú thuận, đối phương sẽ mắc bẫy.

- **Dẫn tiến lạc không:** bạn bắt dính banh, rồi bỏ nhỏ ngay sát cột lưới, đồng thời chạy lên đứng cách vị trí bỏ nhỏ sao cho khi đối thủ chạy cứu bóng, họ chỉ có thể đánh vào tay bạn đang chờ sẵn. Các bạn hẳn đều thấy, **bóng bỏ nhỏ (dấu có cao), cũng rất khó đánh mạnh (dễ hư), do đó phản được miếng đánh của đối thủ.**

- **Tẩu kế:** bạn liên tục chạy zic zac trên sân, đối thủ lo tìm vị trí sơ hở của bạn mà đánh, quên nhìn bóng nên đánh hư.

- **Điều hổ ly sơn:** bạn biết đối thủ không đánh smash hay, thì "mời" họ lên lưới. Họ sẽ đánh hư hay đánh nhẹ để bạn trả miếng lại.

Bàn về Biễn chiến.

Chủ ý của nó là gài, dọa, nhử, nhá đòn.

- Bạn làm như đánh mạnh cú thuận tay, thật ra đến phút cuối thì lại đánh nhẹ sát lưới.
- Bạn làm như chuẩn bị đập smash, thật ra là chém side spin cho bóng rơi ngoài vị trí họ đang chờ bóng.
- Dương Đông kích Tây: làm như đánh bên trái, mà lại đánh bên phải (cái này phải có kỹ thuật bắt dính banh mới làm được)

Mấy cái này tôi chỉ tiếc là không có vẽ ra được các miếng tập ở đây, nên mất đi phần tác dụng. Dầu sao chỉ mong các bạn nghiệm ra qua trận mạc, sẽ thấy rất nhiều tình huống rơi vào các miếng này.

Đến đây, hẳn các bạn có một bức tranh tổng quát về tennis.

+ Các yêu cầu kỹ thuật của một cú đánh "như ý", không thừa không thiếu.

+ Các loại chiến thuật khi đánh: công, phản, biến

Phần còn lại chỉ là thể lực, phản xạ, và tâm lý thì đâu phải thoải mái. Nếu tập đúng, bạn sẽ thấy đánh tennis nhẹ nhàng như múa trên sân vậy.

Chúc các bạn nhiều tiến bộ khi tập và chơi.

Thân ái,

Bác Tuan2009 có thể chia sẻ về vị trí chạm bóng trên mặt vợt ở các cú quả khác nhau, ảnh hưởng thế nào đến power, spin, control,...?

Cảm ơn bác,

Theo cá nhân tôi thì:

Điều quan trọng nhất khi đánh tennis là ta có vẽ được quỹ đạo trái bóng với chiều cao, độ xoáy, tốc độ bay, tức là ta có control được trái banh hay không. Xét theo khía cạnh đó thì:

1- Khi bạn đánh banh xa người (tức cánh tay duỗi thẳng), thì vận tốc đầu vợt sẽ cao hơn với cùng một vận tốc xoay của eo hông. Do đó, bóng sẽ đi nhanh hơn nếu ta đánh vợt càng xa người càng tốt (xa trong cái mức mà bạn còn cảm thấy thoải mái).

Do đó, đánh ở mũi đầu vợt là điều tốt, tuy khó đánh.

2- Ở gần đầu vợt, độ biến dạng của lưới sẽ thấp hơn ở giữa vợt. Điều này giúp cho bóng bị biến dạng nhiều, do đó cảm giác control sẽ tốt hơn so với đánh giữa vợt. Khi bạn đánh ở giữa vợt, lưới bị biến dạng nhiều sẽ "ôm" lấy quả banh, tuy có tạo lực đi nhiều hơn nhưng độ chính xác khi banh rời vợt lại không bằng khi bạn đan vợt căng hoặc đan chùng nhưng bù lại bằng cách đánh ở đầu vợt.

3- Lực xoáy của banh phụ thuộc vào việc bạn có đánh được "dính" và kéo nhanh từ dưới lên nổi hay không.

Muốn vậy khi tiếp xúc banh, từ chân, qua eo hông, lên vai, lên cánh tay và vợt nổi dài tạo thành một đường zic zac vững chắc **và phải đi nhanh lên phía trên mới được.**

Để tăng độ chính xác, bạn để ý các tay vợt hay đưa cán vợt ra trước sao cho nó ngang bằng quả banh, còn mũi vợt họ thả lỏng, tự nhiên sẽ hình thành thể dưới quả banh một tí **<lag>**. Do đó họ ít tốn sức hơn là gồng cả cánh tay mang vợt đi, và

tạo cho động tác lần vợt về phía trước như một con lắc với vai là điểm tựa. Lối đánh này tạo cho tốc độ đầu vợt đi nhanh nhất, tạo ra đủ cả power, spin, speed trong một cú đánh.

Dĩ nhiên, lúc nào cũng tập trung đánh được như vậy không mấy ai làm được, do đó có người làm champion, có người không là vậy.

Dĩ nhiên, nếu tập đúng từ nhỏ, hoặc ngay từ đầu, cơ thể bạn nó thành thói quen tốt, bộ não sẽ tự điều khiển để khi đánh tự nhiên nó sẽ ra như vậy.

Vài lời góp ý.

Thân ái,

Chào bác cháu có 1 số vấn đề muốn bác chỉ bảo thêm:

- Khi dính bóng thì phải tăng tốc độ đầu vợt nhanh khủng khiếp. Nhưng cháu vẫn không hiểu vợt đưa ra sau 1 khoảng dài (đầu vợt chỉ vào hàng rào) thì đến lúc tiếp xúc bóng sao mà có đà mà gia tốc đầu vợt được, cháu toàn tăng tốc khi gần tiếp xúc thôi còn tăng tốc khi đang dính bóng cháu vẫn không hiểu lấy lực và đà ở đâu.

- Cháu đánh với cánh tay double bend khi forehand, vậy cháu nên cứng cổ tay và khuỷu tay tại thời điểm nào ạ? Khi mặt vợt úp xuống đất cán vợt chỉ vào bóng hay khi gần tiếp xúc bóng.

Trước hết nói về cú đánh. Cá nhân tôi khi muốn đánh chữ I, tôi **gần như xoay lưng lại cho đối thủ xem lưng**, rồi xoay người và bắt banh trước khi hất nó đi sang góc chữ I. Tương tự, khi đánh chéo góc sân, tôi cũng hơi nghiêng người (nhưng không nhiều như chữ I) để tạo lực cho cú đánh.

Bạn thử tung trái banh lên chạm đất và đánh (không có lực bay tới của bóng), và thử động tác của tôi, sẽ thấy lực đánh đi khá mạnh. Với các bóng lỏng, bạn buộc phải đánh được trái này nếu muốn đánh trả lại mạnh.

Bây giờ trở lại câu hỏi của bạn. **Đúng là vợt có bắt đầu tăng tốc khi gần bóng, còn trước đó không cần tăng tốc vợt.** Nếu chia vòng cung gần 360 độ của vợt đi từ lúc chĩa ra hàng rào phía sau, đến lúc chạm banh, rồi quay ngược đầu để chỉ lại ra sau hàng rào theo chiều ngược lại, thì bạn chỉ cần tự nhủ: **chỉ tăng lực lúc bắt đầu chạm banh cho tới lúc đầu vợt chĩa lại ra sau hàng rào, bạn sẽ thấy đường bóng đi "ngọt" và mạnh khủng khiếp mà hầu như không dùng sức tay là mấy!**

Cái gia tốc của bóng do vợt quay thì ít mà là do cả cơ thể của bạn đi tới trước (tịnh tiến eo hông + xoay eo hông) mới là cái làm cho banh đi rất mạnh!

Cái xoáy của bóng là do bạn đánh cái vòng cung nói trên nhanh cỡ nào, kết hợp với việc "miết" mặt vợt lên trên trái bóng mà ra!

Về chuyện cứng cổ tay. Khi vợt gần bóng, cổ tay từ chỗ bẻ cong (tạm gọi là như vậy), bắt đầu hơi thẳng ra (cái này nói thì dài, thật ra tự nhiên cơ thể của bạn sẽ làm như vậy), để phối hợp sao cho mặt vợt bắt được trái banh vào điểm ta muốn (thường là giữa, thậm chí là giữa dưới của trái bóng)

Việc dùng cán vợt để làm cột mốc ngang tầm quả bóng là một mẹo nhỏ, giúp bộ não dễ điều chỉnh hơn là không cho nó một cái mốc nào, rất dễ đánh sai khi vào bóng. Nó có 2 tác dụng như tôi có nói ở trên:

- Làm mốc

- Thả lỏng đầu vợt để bảo đảm đầu vợt luôn đi từ dưới bóng đi lên (cái này rất quan trọng nếu muốn đánh top spin)

Nếu có điều kiện, các bạn tập đánh vào bức vách sẽ thấy hiệu quả khác nhau rõ rệt khi đánh kiểu này.

Thân ái,

Tôi cũng nghĩ vậy, người đó khả năng kiểm soát bóng tốt hơn bạn ấy.

Nhưng ngay cả khi 2 tay vợt có trình độ tương đương, người chơi cắt tốt cũng làm cho người chuyên đánh líp rất vất vả nếu không có chiến thuật phản lại lối đánh của họ. Nguyên tắc là:

- Lấy chữ NHÃN làm vũ khí của mình, chờ thời cơ mới giết!
- Uy hiếp chỗ địch đánh không hay
- Đánh nhanh vào chỗ địch không giữ
- Đánh nhẹ vào nơi địch không dám đến
- Chạy đứng đúng chỗ địch không dám cự
- Rời bỏ chỗ địch không đến

Muốn vậy bạn chịu khó quan sát họ đánh hư chỗ nào, và cứ tái diễn kịch bản đó vài lần thì họ buộc phải rời bỏ lối chơi sở trường của họ!

Còn nếu kỹ thuật cơ bản mình không bằng người ta, lại bị người ta gài bóng trước cho mình loạn choạng mà vẫn chưa đọc được lối đánh của họ thì thua cũng là chuyện bình thường thôi!

Thân ái,