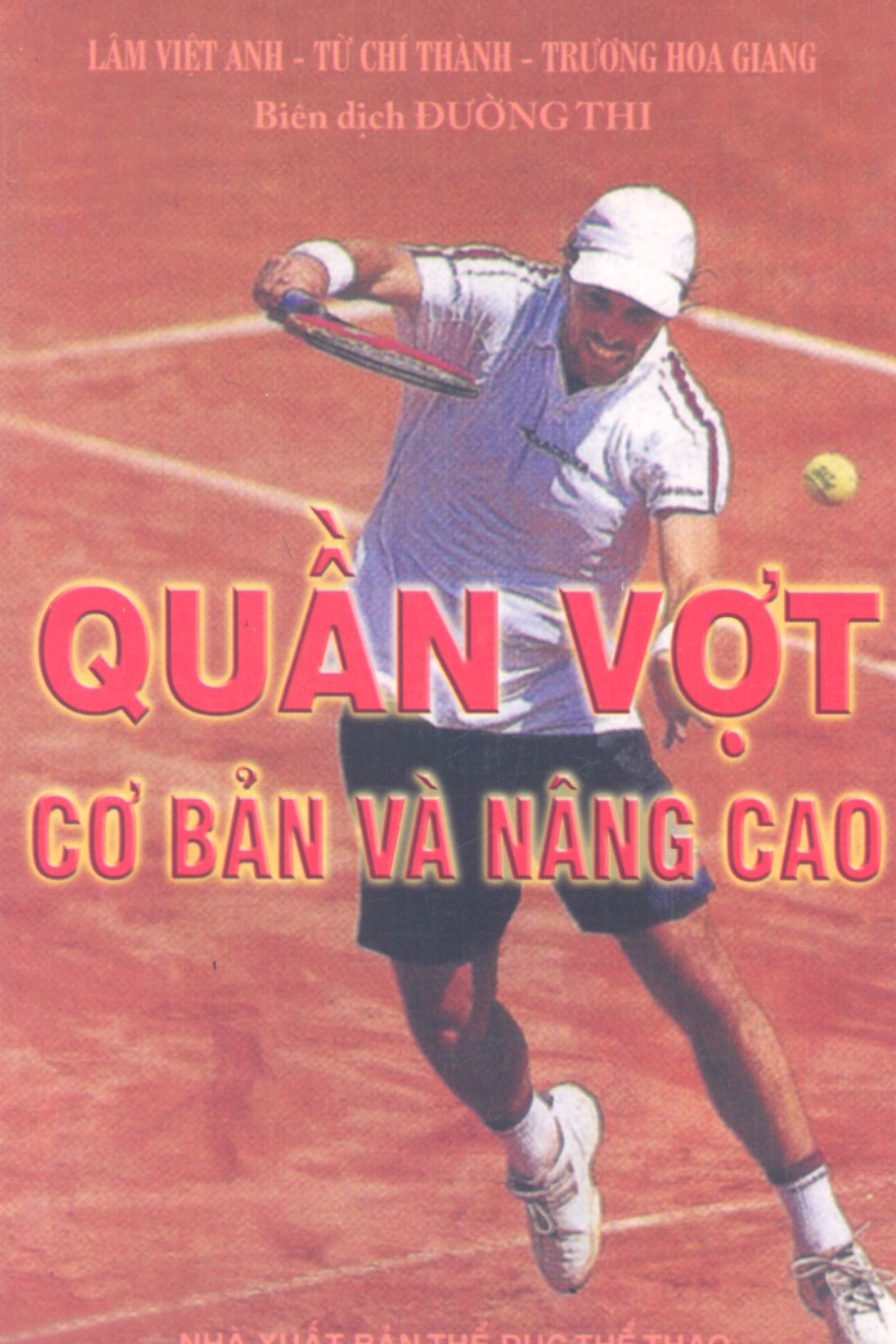


LÂM VIỆT ANH - TỪ CHÍ THANH - TRƯƠNG HOA GIANG

Biên dịch ĐƯỜNG THI



QUẢN VỢT

CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LÂM VIỆT ANH - TỬ CHÍ THÀNH
TRƯƠNG HOA QUANG

QUẦN VỢT

CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO

Người dịch: ĐƯỜNG THI

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
HÀ NỘI - 2003

CHÚ THÍCH THUẬT NGỮ

Ace: Giao bóng thắng điểm, khi vợt của đối phương không chạm được vào bóng.

American Twist: Một kiểu giao bóng đặc biệt, tạo cho đường bóng tung cao, khi bóng chạm mặt sân nảy lên không đều. Nói chung rất có hiệu quả khi giao bóng về phía quả trái của đối phương.

Approach Shot: Cú đánh tạo thuận lợi để tiến lên chiếm lưới, thường các tay vợt thực hiện cú đánh từ khu vực nửa sân, và theo sau cú đánh tiến lên lưới. (Trong sách này dịch: “Cú gài bóng lên lưới”).

Backcourt: Khu vực từ đường biên ô giao bóng đến đường biên cuối sân.

Dinker: Một tay vợt cố tình liên tục đánh cao, bằng những cú đánh mềm mại đưa bóng đều đặn qua sân đối phương một cách kiên trì.

Flat Shot: Một đường bóng đánh ra rất ít xoáy.

Follow-Through: Động tác cuối cùng của cú đánh, sau khi vợt chạm vào bóng. (nghĩa là, đà đi của vợt, hay kèm bóng).

Forecourt: Khu vực từ đường biên ô giao bóng đến lưới.

Fuzz Sandwich: cú đánh ngay vào mặt đối phương.

Passing shot: Một đường bóng đánh từ cuối sân vượt qua tầm với của đối thủ trên lưới.

No – Man's' Land: vùng nguy hiểm, khu vực nằm trên dưới 1m với đường biên ngang ô giao bóng khi chơi ở khu vực này thường bị đối phương hay giao bóng vào chân.

Sidespin: Còn gọi là cú chém, bóng quay tròn của theo một mặt phẳng nằm ngang. Sidespin tạo quả bóng đi theo đường cong về phía trái hoặc phía phải và đưa bóng đi xa, hoặc đi thẳng vào đối thủ. Được sử dụng chủ yếu với cú giao bóng.

Slice: Như Sidespin.

Softball: Môn chơi tương tự như môn bóng chày, chơi trên sân nhỏ hơn quả bóng mềm và to hơn.

Topspin: Bóng xoáy từ thấp lên cao theo một trục thẳng đứng. (Hình dung từ một điểm ở mặt trước của bóng đang di chuyển tới trước và đi xuống hướng về phía đối thủ, hoặc là một điểm ở mặt sau đang di chuyển từ thấp lên cao). Topspin tạo ra một lực đi xuống, do đó đường đi của bóng nói chung là giống hình cung của cầu vòng.

Underspin: Hay còn gọi là dèo (chip), có liên quan đến bóng khi mà điểm tưởng tượng ở mặt sau quả bóng đi về phía bạn từ cao đi xuống thấp; điểm này xoáy đi xa đối thủ trong khi bóng

di chuyển về phía anh ta. Underspin phát ra một lực hướng lên cho đến khi lực hút của trái đất mang nó đi thẳng, nhưng lực hấp dẫn của trái đất này quá lớn nên bóng đi theo một đường gần như thẳng hơn là theo một cung như đường cầu vòng đảo ngược, trái ngược với Topspin.

Tie – Breaker: Khi tỉ số của ván thi đấu 6–6, hệ thống thi đấu 12 điểm được áp dụng để phân định thắng bại ván đấu cuối cùng. Đấu thủ thắng nhiều nhất 7 điểm, ít nhất 2 điểm. Đấu thủ giao bóng trước chỉ được giao bóng để tranh nhau 1 điểm. Sau đó mỗi đấu thủ giao bóng tranh nhau 2 điểm, cho đến khi dứt ván đấu.

Haif-volley: (Đờ mi vô lê), cú đánh bóng vừa chạm mặt sân.

Grand Slam: Bao gồm 4 giải trong một năm: Australia Open (Úc mở rộng), Pháp (Roland Garros), Wimbledon (Anh) và US Open (Mỹ mở rộng). Mặt sân của Úc và Mỹ bằng nhựa tổng hợp (cứng), Roland Garros mặt sân bằng đất sét nện, và Wimbledon mặt sân bằng cỏ thật (không phải cỏ nhân tạo).

PHẦN I

SƠ LƯỢC SỰ PHÁT TRIỂN MÔN QUẦN VỢT

Môn quần vợt bắt đầu từ nước Pháp. Trong thế kỷ 14, cung đình nước Pháp có một trò chơi gọi là “chơi bắt bóng”. Lối chơi như sau: hai người đeo găng tay, giữa có một sợi dây thừng. Hai bên dùng tay đánh bóng qua lại. Bóng lúc đó làm bằng vải, bên trong là tóc. Loại vải bọc bóng đó là loại vải Tennis nổi tiếng ở Ai Cập vì thế người Châu Âu gọi môn quần vợt là TENNIS.

Đến thế kỷ 16, xuất hiện vợt làm bằng da dê, vợt hình quả trứng, cán nặng, không đẹp mà cũng khó sử dụng. Thế kỷ 17 loại chơi này chuyển vào nước Anh và người Anh đổi từ sợi dây thừng thành lưới, vợt không phải là da dê nữa mà là các sợi dây đàn hồi đan nhau. Đó chính là vợt hiện nay đang dùng.

Thế kỷ 18, quần vợt phổ biến chơi trong xã hội.

Thế kỷ 19 quần vợt sân cỏ chính thức xuất hiện. Năm 1874 chính thức xác định sân lớn nhỏ và lưới cao thấp. Năm 1875 câu lạc bộ của Anh đặt ra quy tắc thi đấu. Năm 1877, nước Anh tổ chức giải quần vợt đầu tiên.

Sau đó tổ chức này đã sửa sân bóng thành hình chữ nhật (23,77m x 8,23m) mỗi ván ghi điểm 15,30,40, chiều cao của lưới ở giữa là 99mm. Đến năm 1884 thì câu lạc bộ quần vợt nước Anh lại sửa chiều cao trung tâm của lưới là 91,4m.

Năm 1896 trong Đại hội Olympic lần thứ nhất quần vợt được đưa vào nội dung thi đấu. Năm 1920, Đại hội Olympic thứ sáu thi đấu quần vợt. Thi đấu gồm các mục đánh đơn nữ, đánh đôi nam, đánh đôi nữ và hỗn hợp nam nữ. Lúc đó các tuyển thủ Châu Âu đều giành quán quân các hạng mục.

Năm 1984, đại hội Olympic lần thứ hai mươi ba quần vợt chỉ được coi là tiết mục biểu diễn. Từ năm 1988, quần vợt mới trở lại là một môn chính thức của Đại hội Olympic.

Thi đấu quần vợt quốc tế gồm hai loại đánh đơn nam nữ, đánh đôi, đánh hỗn hợp và đồng đội.

Giờ đây trên thế giới hàng năm có 4 giải đấu quốc tế với trình độ cao nhất. Đó là giải quán quân quần vợt sân cỏ Wembplay ở Anh, giải mở rộng ở Mỹ, giải mở rộng ở Pháp và giải mở rộng ở Úc.

Như vậy từ thời đại cung đình nước Anh quần vợt từ môn chơi quý tộc, qua 100 năm nay đã trở thành một môn thể thao đối kháng mãnh liệt. Nó đòi hỏi phải có kỹ thuật đánh có tốc độ, sức mạnh, tích cực linh hoạt, lấy công làm thủ và kết hợp thuận với ngược tay v.v...

Xin đọc phần kỹ thuật cơ bản của quần vợt.

PHẦN II

NHỮNG THƯỜNG THỨC CƠ BẢN CỦA QUẦN VỢT

I. SÂN BÓNG.

Sân quần vợt có các loại: sân cỏ, đất cứng, đất nện và cao su nhân tạo. Vì kết cấu khác nhau nên đặc tính cũng khác nhau.

Loại sân cỏ là loại sân tốc độ trung bình thích hợp với cách đánh hỗn hợp.

Loại sân cứng là loại sân xi măng hoặc nhựa, bóng rơi xuống đàn hồi, tốc độ nhanh thuộc loại sân tốc độ nhanh. Loại sân này rất có lợi cho cách đánh lên lưới.

Loại sân đất là loại sân làm bằng đất vàng, sau khi rơi xuống đất, tốc độ chậm thuộc loại sân có tốc độ chậm thích hợp với loại lấy thủ là chính theo cách đánh cuối sân.

Sân quần vợt còn chia làm hai loại:

Sân đánh đơn.

Đường cuối sân: sân dài 23,77m rộng 8,23m. (Xem hình) đường cuối sân rộng 10cm.

Đường giao bóng: ở mỗi bên của lưới từ khoảng cách 6,4m kể đường song song với lưới.

Đường trung tuyến và ô giao bóng.

Khoảng sân ở mỗi bên giữa lưới và đường giao bóng kể một đường giới hạn giao bóng ở trung tâm rộng 5cm song song với biên dọc gặp điểm giữa của đường giao bóng để chia thành hai phần sân bằng nhau gọi là ô giao bóng.

Điểm giữa: ở chính giữa đường cuối sân kẻ một vạch mốc giao bóng rộng 5cm dài 10cm vuông góc với đường cuối sân và hướng và trong mặt sân.

Sân đánh đôi.

Loại sân này chỉ khác chiều rộng là 10,97m. Còn tất cả giống như sân đánh đơn.

Tất cả các đường kẻ khác trên sân được phép kẻ không nhỏ hơn 2,5cm và không rộng quá 5cm, trừ hai đường cuối sân có thể kẻ rộng 10cm và tất cả kích thước được tính đến mép ngoài của đường kẻ. Các đường phải được kẻ cùng một màu.

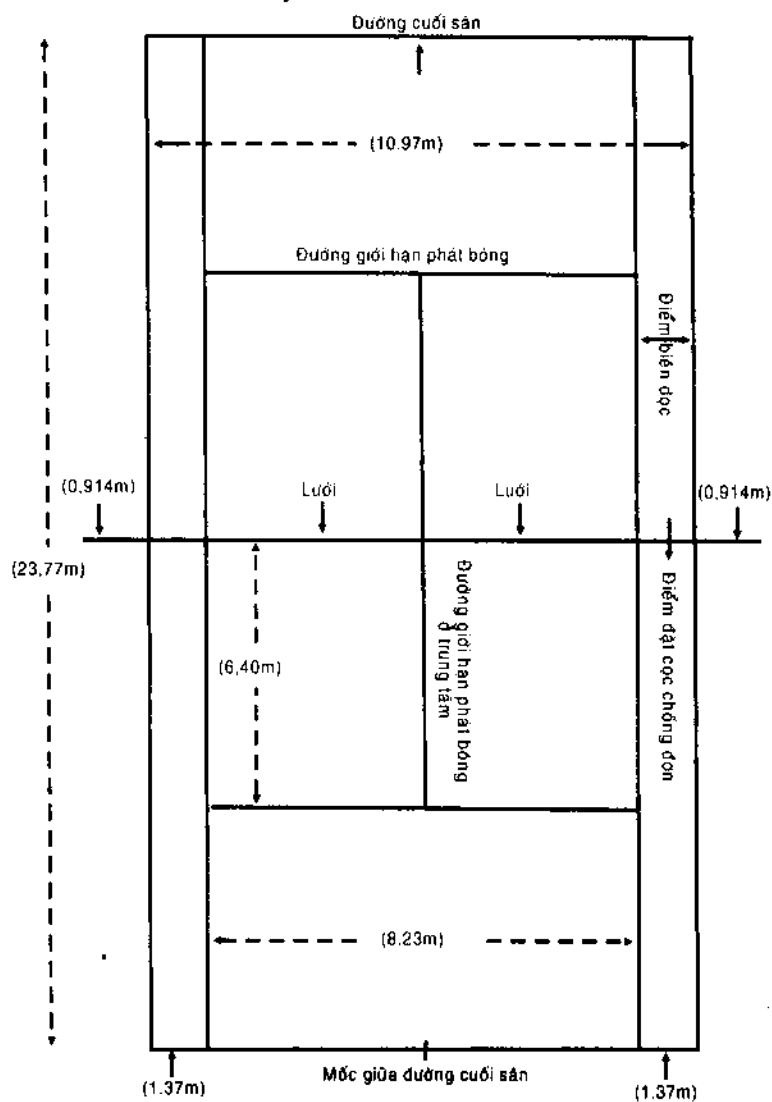
II. VỢT

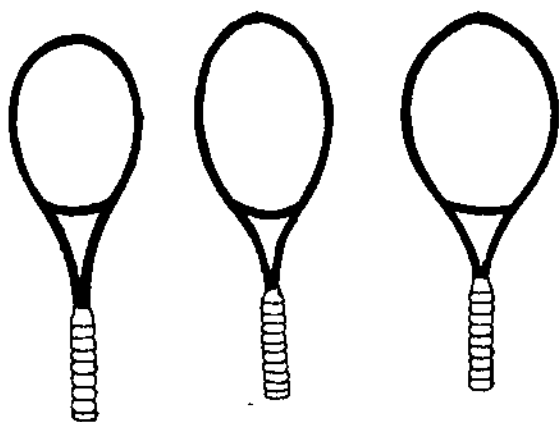
Những người yêu thích quần vợt đều muốn chọn cho mình cái vợt thật vừa ý. Ngày nay phong trào quần vợt càng phát triển nên trên thị trường xuất hiện nhiều loại vợt bóng. Căn cứ theo vật liệu thì có các loại sau đây:

– Loại vợt sợi cước ny lông, kim thuộc hay gỗ. Hình vợt có loại hình phễu lớn, trung bình và nhỏ. (hình 3).

Quy cách của vợt, chiều dài tính cả khung vợt và cán không dài hơn 73,66cm, rộng không quá 31,75cm. Mặt căng lưới không dài quá 39,37cm và không rộng quá 29,21cm.

SÂN QUẦN VỢT ĐÁNH ĐƠN VÀ ĐÁNH ĐÔI





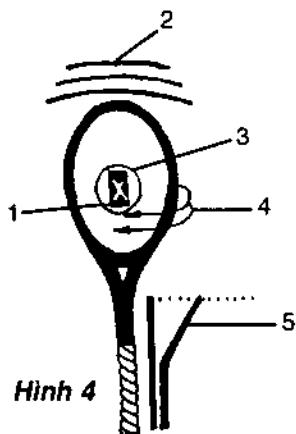
Hình 3

1. Một số điều chú ý khi dùng vợt.

Khi chọn vợt ngoài những vấn đề vật liệu, trọng lượng, kích thước cán vợt, mặt vợt lớn nhỏ trọng lượng đầu vợt, còn phải chú ý tìm hiểu các mặt chủ yếu sau đây: (hình 4)

1. Điểm bóng chạm vào mặt vợt (điểm ngọt): Khi bóng đập vào chỗ đó, mặt vợt còn chấn động gì không, thông thường là phía dưới điểm trung tâm mặt vợt.

2. Chỉ số cảm chấn: Chỉ khi đánh bóng khả năng biến mất của chấn động mặt vợt. Thường chia ra từ 1-10 cấp,



Hình 4

chỉ số cao (6–10) nói rõ chấn động giảm yếu nhanh chóng đến 0.

3. Khu phát bóng tốt nhất: Chia thành 1–10 cấp, chỉ số càng cao nghĩa là đánh bóng ở độ vòng cung lớn thì sẽ có cảm giác tốt.

4. Kháng lực xoáy: Khi đánh bóng ở gần khung vợt, mức độ bẻ cong của vợt bóng. Nếu chỉ số càng cao nghĩa là chất lượng vợt càng tốt. Khả năng chuyển động vợt trong tay càng nhỏ.

5. Chỉ số độ cứng: Biểu thị cảm giác đối với vợt của người đánh bóng. Chia làm 1–10 cấp khi chỉ số thấp (1–4) là vợt mềm. 6–10 là vợt cứng. Chỉ số độ cứng càng cao, chứng minh vợt có tính ổn định và sức mạnh. Nhưng nếu như, chỉ số quá cao, vợt quá cứng sẽ dẫn đến cố tật “đánh vào lưới”.

2. Khu đánh bóng tốt nhất của vợt bóng.

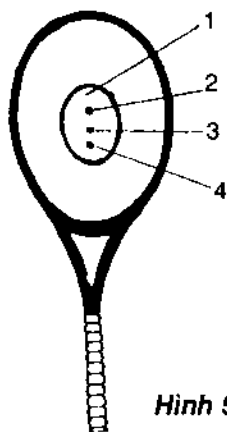
Ở trên chúng tôi nói “điểm ngọt”, đó chỉ là chỉ khu vực, chứ không phải là điểm. Khu vực này có thể đưa bóng một cách ổn định, có sức và bay đến chỗ dự định. Các loại vợt khác nhau sẽ có điểm ngọt khác nhau về lớn bé và hình dạng.

Nhưng nói chung có thể coi “điểm ngọt” là một “tấm bia” ở trong vòng tâm. Bạn muốn đánh vào điểm trung tâm thật là khó, nhưng hiệu quả lại tốt nhất. Ngược lại nếu bạn đánh vào điểm khuếch tán xung quanh thì tương đối dễ dàng. Căn cứ vào nghiên cứu thì khu vực điểm ngọt trên lưới vợt có hai điểm chính xác: thứ nhất là điểm cảm nhận tốt nhất và thứ hai là điểm lực đàn hồi mạnh nhất, nó nằm ở phía dưới trung tâm lưới vợt, ngay

sát trung tâm chất lượng của vợt bóng. Nếu đánh trúng điểm này, lưới vợt sẽ phát di lực đàn hồi mạnh nhất.

Như vậy có nghĩa “điểm ngọt” là khi bạn đánh bóng sẽ cho bạn một sức mạnh lớn nhất. Và lại làm cho tay bạn ở khu vực nhạy cảm nhất. (hình 5).

Ngoài ra khi bạn đánh bóng, bóng và vợt chạm nhau sinh ra một lực nhất định đó gọi là chấn động. Nếu như bạn đánh trúng điểm nhạy cảm nhất gần trung tâm mặt vợt thì cánh tay bạn sẽ cảm thấy chấn động cực nhỏ, thậm chí không có chấn động nữa. Nếu như cách điểm trung tâm xa sẽ cảm thấy chấn động lớn lên. Đó là điểm ở phía trên trung tâm vợt và gọi là điểm cảm chấn lớn nhất. Khi đánh bóng vào điểm này mặt vợt sẽ rung



Hình 5

chuyển cực nhỏ. Nhưng cần chú ý nên phân biệt rõ chấn động và rung động không nên lầm lẫn. Chấn động sản sinh bởi thời điểm bóng và mặt vợt chạm nhau, còn rung động thì phát sinh sau khi bóng bay khỏi mặt vợt, giữa khung vợt là mặt vợt có một vận động nhiều lần.

Nói tóm lại, khi chọn vợt bóng ngoài những yếu tố vật liệu, trọng lượng, kích thước cán vợt, mặt vợt lớn bé và đầu vợt nặng nhẹ, quan trọng hơn là phải hiểu rõ tính năng của vợt.

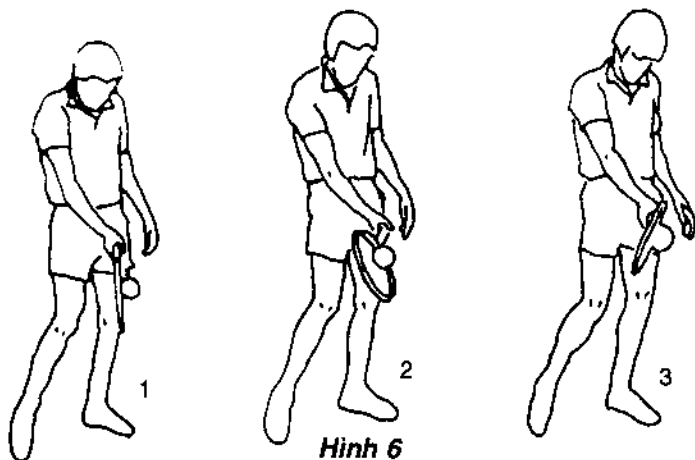
Thông thường trong bản giới thiệu vợt bóng đều có

nói rõ mấy loại tham số tính năng của vợt, để khách hàng tham khảo.

Xin lấy hai loại vợt: HEAD tốt hơn loại SLAZENGER làm ví dụ: độ cứng (6) và kháng lực xoắn (7) đều cao hơn (5 và 5) của loại SLAZENGER của vợt HEAD.

Như vậy bạn thấy loại HEAD tốt hơn loại SLAZENGER về mặt lực đánh bóng và tính ổn định. Ngoài ra loại vợt HEAD có phạm vi lớn của khu đánh bóng (điểm ngọt) tốt nhất. (HEAD là 6 còn SLAZENGER là 4). Điều đó có nghĩa là khi mặt vợt chạm vào bóng đánh đến, xuất hiện hiện tượng đánh lệch. Còn về khả năng làm mất chấn động thì hai loại vợt giống nhau (cả hai có cảm chấn là 5).

Muốn giữ vợt tốt thì phải phòng bệnh, phòng khô, phòng ẩm ướt (nhất là cán vợt). Khi đánh xong thì cần lau chùi, cho vào bao và treo lên.



3. Góc độ mặt vợt.

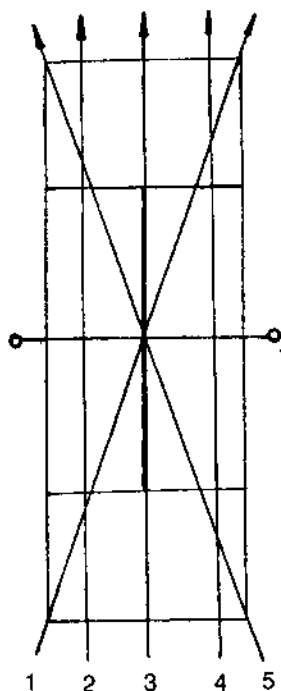
Góc độ mặt vợt (hình 6) là chỉ góc độ của mặt vợt và mặt đất. Vấn đề căn bản đánh bóng là vị trí của vợt khi bóng tiếp xúc với vợt khi mặt vợt thẳng góc với mặt đất gọi là mặt vợt bằng phẳng. Vị trí này phần lớn dùng để xử lý bóng rơi xuống. Khi góc độ mặt vợt và mặt đất lớn hơn 90 độ, dẫn đến trạng thái nghiêng phía trước, gọi là đóng mặt vợt.

4. Lộ tuyến đánh bóng.

Lộ tuyến đánh bóng có đường chéo bên phải, đường thẳng bên phải, đường thẳng ở giữa, đường trực tuyến bên trái và đường chéo bên trái. Phương vị này tùy theo từng cầu thủ cầm vợt. (hình 7)

5. Trục xoáy vòng và các loại xoáy vòng.

Do không hiểu rõ nguyên nhân xoáy vòng của quần vợt và quy luật chung của nó. Trong lúc học cách đánh quần vợt thường xảy ra tình trạng sau: có lúc đối phương đánh bóng lại, chạm vào vợt của mình sẽ bật lên cao bay ra ngoài. Có lúc bóng gặp vợt rơi xuống dưới lưới. Đó là bóng xoáy vòng hiển thị uy lực. Xoáy



Hình 7

vòng của quần vợt trong kỹ thuật quần vợt hiện đại càng ngày càng được coi trọng và sử dụng rộng rãi, hơn nữa cường độ xoáy vòng lại không ngừng tăng lên, tính chất xoáy vòng càng phức tạp hơn, sự thay đổi xoáy vòng lại càng lớn hơn.

Vì vậy cần phải hiểu rõ tính năng xoáy vòng của bóng để nâng cao kỹ thuật, chiến thuật của môn thể thao này.

1. Nguyên nhân xoáy vòng.

Nếu vận động viên vung vợt đánh bóng, lực phát ra tác dụng không qua tâm bóng. Đó là nguyên nhân cơ bản để bóng sản sinh ra xoáy vòng. Nếu khi đánh bóng tuyến lực tác dụng qua tâm bóng thì bóng sẽ sản sinh ra bình động chứ không phải là chuyển động.

Về mặt lý luận là đúng, song trong thực tế, mỗi lần cầu thủ đánh bóng, tuyến lực tác dụng ít nhiều đến hơi lệch tâm bóng, vì thế mọi quả bóng ít hoặc nhiều đều có mức độ xoáy nhất định.

2. Trục xoáy vòng cơ bản của quần vợt.

Chúng ta đều biết, quần vợt bản thân đã là một vật thể của trục xoáy vòng không cố định, nhưng khi nó xoáy sẽ sản sinh ra lực xoáy. Loại hình xoáy của bóng rất nhiều và trục của nó cũng biến hóa nhiều. Để tìm hiểu quy luật chung xoáy chuyển của quần vợt chúng tôi nêu ra ba trục xoáy cơ bản nhất để phân tích cụ thể:

a) Trục trái phải (trục ngang).

Trục trái phải là trục thông qua tâm bóng thẳng góc với hướng bay của bóng. Lúc đầu phần trên của bóng

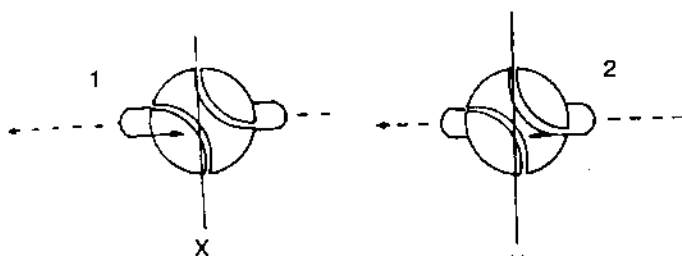
xoáy quanh trục đó xoáy lên phía trước thì gọi là xoáy lên và ngược lại như vậy là xoáy dưới (hình 8).



Hình 8

b) Trục trên dưới (trục đứng)

Trục trên dưới là trục thông qua tâm bóng thẳng góc với mặt đất. Bóng xoay theo trục này thì xoáy bên. Theo vị trí người đánh bóng, khi đánh bóng lấy chuẩn là một điểm nào đó mà mặt vợt tiếp xúc với bóng. Lúc đầu là hướng xoáy bên trái gọi là bóng xoáy trái và ngược lại là xoáy bên phải. (hình 9)

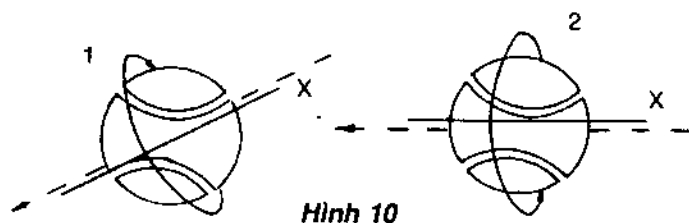


Hình 9

c) Trục trước sau.

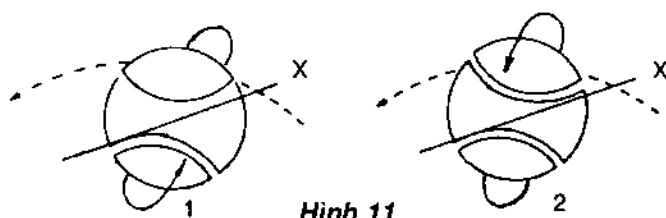
Trục trước sau là trục thông qua tâm bóng song song với hướng bay của bóng. Bóng xoay theo trục đó nếu

xoáy thuận kim đồng hồ thì là bóng xoáy thuận, ngược lại thì là bóng xoáy ngược. (hình 10)



Hình 10

Trong thực tiễn, đơn thuần chuyển động theo trục ngang, trục dọc và trục trước sau rất ít thấy, vì phần lớn bóng xoáy trên dưới đều có tính chất xoáy bên, và cũng mang tính chất xoáy trên xoáy dưới. Như bóng trên phía bên và bóng xoáy bên phía dưới (hình 11).



Hình 11

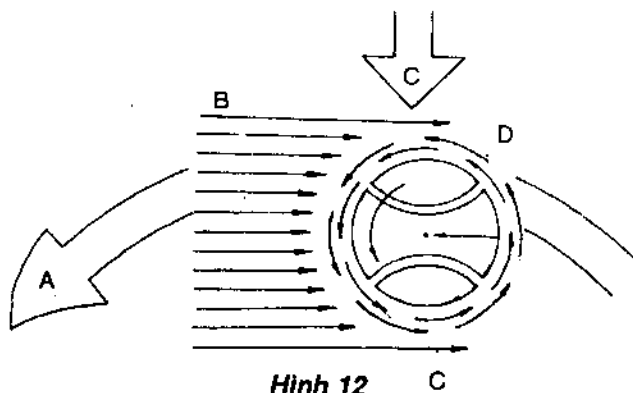
3 Đặc tính của bóng xoáy.

a). Bóng xoáy lên.

Bóng xoáy lên là xoáy lên trước vòng theo trục ngang (trục trái phải). Khi bóng xoáy mang theo sự chuyển xoáy không khí xung quanh trái bóng. Khi bóng bay về phía trước, không khí chuyển xoáy theo mép khối bóng sẽ gặp phải trở lực không khí đối lại, nên

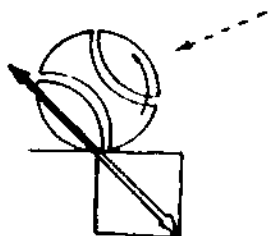
giảm bớt tốc độ, nhưng nếu ngược lại (ở mép dưới) thì tăng nhanh tốc độ.

Như vậy có nghĩa là áp lực không khí mép trên bóng xoáy khá mạnh còn mép dưới thì yếu. (hình 12)

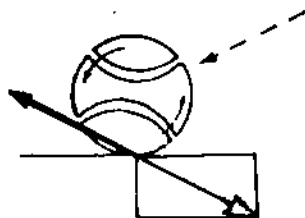


Vì vậy, bóng xoáy lên trong điều kiện giống nhau so với bóng xoáy dưới thì độ bay vòng cung sẽ dốc hơn có nghĩa là tốc độ rơi xuống so với bóng xoáy dưới nhanh hơn.

Bóng xoáy lên khi rơi xuống đất, khối bóng sẽ tạo ra lực ma sát trên mặt đất, cộng thêm trọng lực của bản thân khối bóng hợp lại sẽ theo hướng sau bên dưới của lực tác dụng mặt đất, còn mặt đất tạo cho bóng lực dùng phản lại là theo hướng đi lên (hình 13). Vì vậy bóng xoáy lên xung lực trước nhất định. Xoáy lên càng mạnh thì khối bóng tạo ra lực ma sát phía sau càng lớn, mặt đất tạo lực dùng ngược lại phía trước càng lớn nữa. (hình 14).



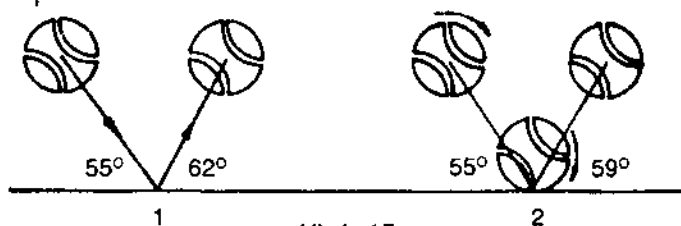
Hình 13



Hình 14

Giờ đây đang thịnh hành cách dùng bóng xoáy thuận và nghịch tay là lợi dụng triệt để lý lẽ này để bóng có uy lực hơn. Trái bóng xoáy lên rất mạnh khi bay lên không trung nếu rơi xuống rất nhanh, dù cho có đánh cầu vòng khá cao đi nữa thì cũng rất ít có hiện tượng đánh ra ngoài, ngoài ra tăng thêm tính ổn định và hệ số kéo bóng an toàn cao cũng là do vậy.

Lại nói khi bóng xoáy lên chạm đất sẽ sinh ra tiến xung lực, mà loại xung lực này lại có sức uy hiếp lớn đối với đối thủ đánh bóng đến. So sánh giữa bóng xoáy trên và bóng không chuyển thì góc đàn hồi lại sẽ giảm bớt. (hình 15)

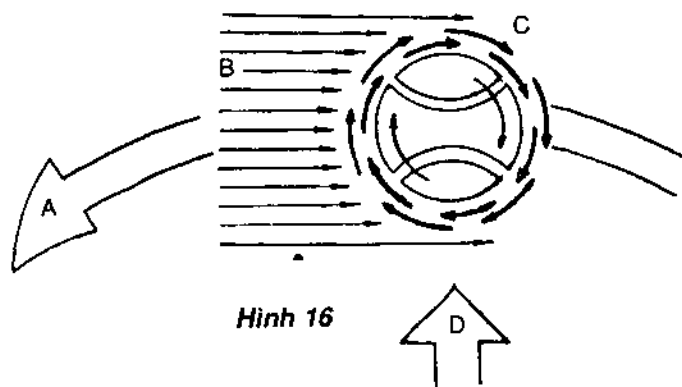


Hình 15

b) Bóng xoáy dưới.

Bóng xoáy dưới là bóng ngược lại với xoáy trên xoáy phía sau theo trục ngang (trục trái phải).

Khi bóng bay về trước, không khí mép dưới khối bóng tốc độ chậm áp lực lớn, không khí mép trên khối bóng tốc độ nhanh, áp lực nhỏ, vì thế không khí tạo cho khối bóng một lực nổi. Vì vậy trong cùng điều kiện bóng tuyến bay cầu vồng bóng xoáy dưới so với bóng không chuyển thẳng bằng một chút, tốc độ rơi có chậm hơn loại bóng không chuyển xoáy dưới càng mạnh thì càng hiện rõ. (hình 16).



Hình 16

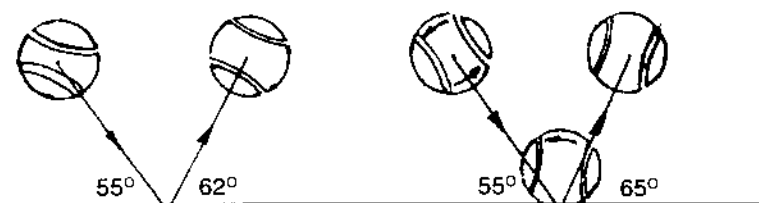
Sau khi bóng xoáy dưới rơi xuống đất thì lý lẽ ngược với bóng xoáy trên, sức phản đàn hồi tương đối cao, tiến xung lực yếu. Nếu xoáy dưới rất mạnh mà bản thân khối bóng lực tiến lên lại nhỏ nghĩa là mặt đất tạo cho lực tác dụng ngược của bóng lớn hơn lực tiến lên thì bóng sau khi chạm đất sẽ xuất hiện hiện tượng nảy lại.

Bóng xoáy dưới là dùng cách đánh cắt bóng. Khi đối thủ ở cuối sân dùng cách đánh bóng xoáy dưới đánh bóng nhẹ và lỏng, góc độ lớn là có uy lực. Dùng bóng xoáy dưới giao nhận bóng có thể giảm tốc độ phát bóng của đối thủ. Ngoài ra, ở cuối sân dùng cách phòng thủ bóng xoáy dưới ngược vợt cũng có tác dụng tích cực, nó có thể khống chế được bóng dưới áp lực mạnh và đưa bóng đến nơi sát cuối sân. Tốc độ bóng giảm chậm có lúc cũng làm loạn tiết tấu đánh bóng của đối thủ. So sánh giữa đường bay vòng cung bóng xoáy trên và xoáy dưới và đặc điểm phản đàn hồi (hình 17), so sánh bóng xoáy dưới và bóng không chuyển, góc phản đàn hồi sẽ tăng lên.

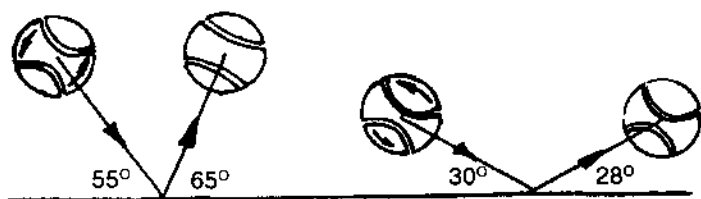


Hình 17

Chúng tôi cần nhấn mạnh một điều về quy luật của bóng xoáy dưới phản đàn hồi. Nếu bóng xoáy dưới rơi xuống đất với góc đánh lớn hơn 45° , như trong hình 18. Góc phản đàn hồi lớn hơn góc nhọn, nhưng nếu góc nhọn nhỏ hơn 45° tình hình lại khác đi, góc phản đàn hồi sẽ nhỏ hơn góc nhọn. Điều đó là vì mặt đất tạo cho bóng lực phản tác dụng khác nhau. (hình 19).

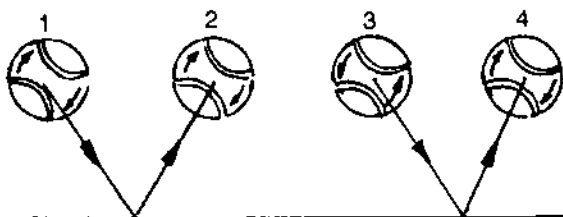


Hình 18



Hình 19

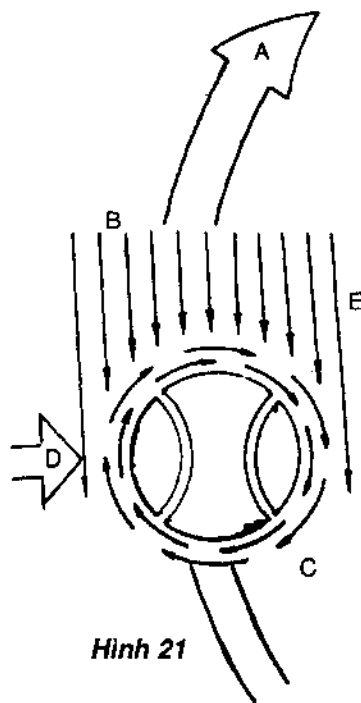
Ngoài ra, bóng đánh ra là loại xoáy trên hay xoáy dưới, bóng rơi xuống đất phản đàn hồi đều đàn hồi theo hình thức xoáy lên. Điều đó là do mặt đất có lực ma sát lớn nên gây ra. (hình 20).



Hình 20

c) Bóng xoáy bên (bóng xoáy bên trái, phải).

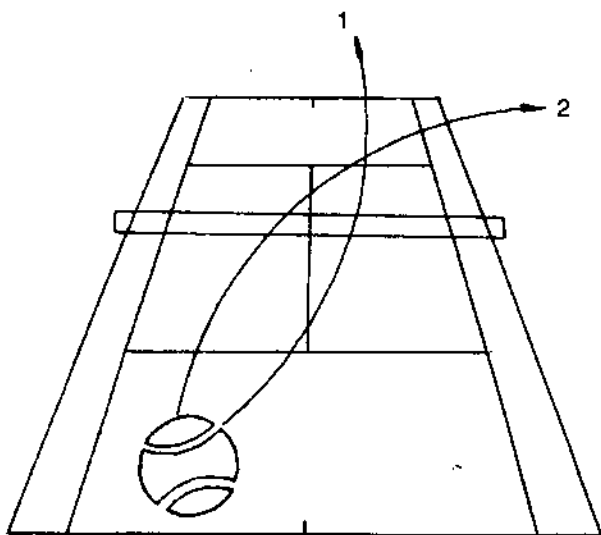
Như lý lẽ của cách xoáy chuyển quanh trục trên dưới. Khi bóng chuyển xoáy bên trái bay chuyển xoáy, khí lưu chuyển xoáy bên trái của khối bóng sẽ gặp trở lực của không khí làm cho tốc độ chậm lại, còn phía bên phải thì ngược lại sẽ làm cho tốc độ tăng nhanh. Như vậy không khí bên trái của bóng xoáy bên trái sẽ có áp lực lớn mạnh còn bên phải thì áp lực nhỏ (hình 21). Do đó đường bay cầu vòng chuyển xoáy bên trái sẽ bị lệch về phía phải, còn đường bay cầu vòng chuyển xoáy bên phải thì ngược lại với bóng xoáy bên trái là lệch về phía trái (hình 22)



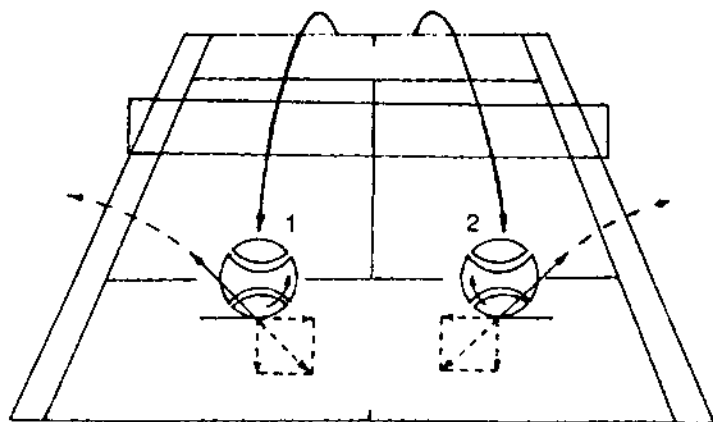
Hình 21

d) Bóng xoáy thuận, nghịch.

. Bóng thuận, nghịch sau khi rơi xuống đất sẽ tạo cho bóng lực ma sát hướng trái, vì vậy mặt đất cũng tạo cho bóng một lực phản tác dụng hướng phải, bóng sau khi phản đàn hồi sẽ lệch về bên phải, còn bóng nghịch thì ngược lại, bóng tạo cho mặt đất lực ma sát là hướng phải nên bóng sau khi phản đàn hồi sẽ lệch trái (hình 23)



Hình 22



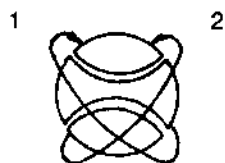
Hình 23

e) Bóng xoáy lên, xuống.

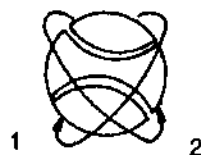
Bóng xoáy lên xuống là chuyển xoáy theo trục lệch nghiêng. Bóng xoáy lên là chuyển xoáy quanh trục nghiêng hướng lên phía trên bên trái hoặc hướng lên phía trên bên phải (hình 24)

Do nó có tính chất xoáy lên phía bên nên trong quá trình bay bóng hơi lệch về bên sau khi rơi xuống đất phản đàn hồi sẽ có tiến xung lực lệch bên trái trước hoặc bên phải trước. Khi giao bóng xoáy bên trên sẽ làm cho đối thủ nhận bóng bị kéo ra sân hoặc được điểm trực tiếp, sử dụng trước lưới cũng có hiệu quả tương đối tốt, bóng xoáy đánh đến mép cuối sân cũng có lúc có chút tính chất xoáy bên.

Bóng xoáy bên dưới là chuyển xoáy quanh trục nghiêng hướng phía sau bên trái hoặc phía sau bên phải (hình 25). Do tính chất xoáy bên, xoáy dưới đường cầu vòng trong thời gian bay lệch về bên trái hoặc bên phải, sau khi bóng rơi xuống phản đàn hồi sẽ nhảy đàn hồi sang trái hoặc phải, lực tiến của bóng nhỏ, tốc độ giảm chậm, nhảy hơi cao, dùng nó giao bóng sẽ nâng cao tính ổn định. Dùng cách cắt bóng đánh bóng chéo trước lưới có thể đánh bóng với góc độ lớn. Trong giao đấu thường



Hình 24



Hình 25

thường thay đổi cách đánh, có lúc thì kéo bóng xoáy lên có lúc thì cắt bóng xoáy dưới, làm thay đổi nhịp điệu đánh bóng đối phương, tranh thủ chủ động.

III. PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH CÁC LOẠI BÓNG CHUYỂN XOÁY.

Trên đây chúng tôi đã giới thiệu nguyên nhân chủ yếu mà bóng sản sinh ra chuyển xoáy là lúc đánh bóng phải làm cho tuyến lực tác dụng lệch tâm bóng, và mấy cách chuyển cũng như đặc tính của mấy loại bóng chuyển xoáy. Nếu như muốn đạt được như vậy thì đòi hỏi trong thời điểm đánh bóng phải sử dụng các loại góc độ mặt vợt và hướng vung vợt khi đánh bóng vừa thì mặt vợt phải thẳng góc và vung vợt về phía trước, bóng xoáy trên đòi hỏi mặt vợt ở trạng thái che mặt vợt, vung vợt về phía trước, còn bóng xoáy dưới thì sử dụng mặt vợt mở và vung vợt xuống phía trước. Xoáy bên phía trên là mặt vợt cọ sát mặt bên đánh bóng, nếu vung vợt lên phía bên trên, còn xoáy bên dưới là vợt bóng mở ra mặt vợt cọ sát với bộ phận bên dưới của bóng, đồng thời vung lên phía bên dưới. Nếu mặt vợt thẳng góc và cắt xuống dưới thì cũng có thể cắt bóng xoáy dưới. Nếu mặt vợt thẳng góc và vung vợt lên phía trên thì cũng có thể kéo thành bóng xoáy.

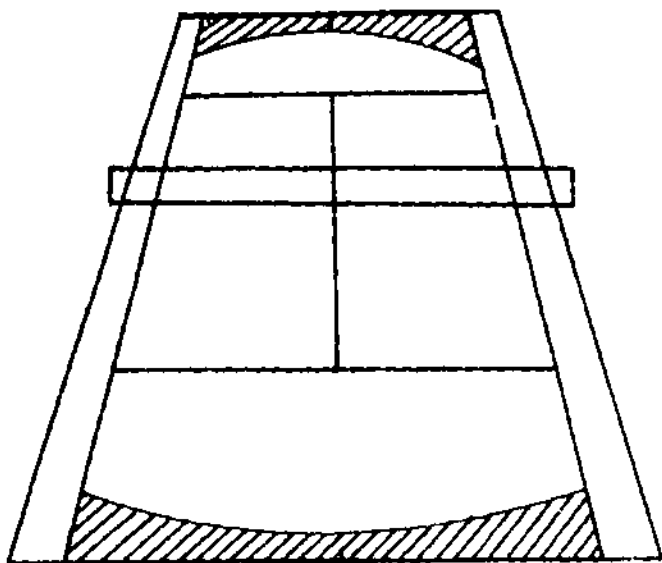
IV. CHIỀU SÂU, GÓC ĐỘ, TỐC ĐỘ VỚI TỐC ĐỘ BÓNG.

1. Chiều sâu.

Chiều sâu là chỉ khi cầu thủ đánh bóng qua lưới bóng rơi xuống xa hay gần đường cuối sân của sân bên đối

thủ. Khoảng cách gần đường cuối sân gọi là bóng sâu, còn khoảng gần lưới thì gọi là bóng nông (hình 26).

Lý lẽ đánh bóng sâu cũng rất đơn giản (hình 27), vì lưới bóng có chiều cao nhất định, nếu điểm bóng rơi gần hồi ở gần đường cuối sân đối phương, đối thủ đứng ở điểm a đánh bóng thì bạn chỉ cần di chuyển 3 bước đến điểm a là có thể nhận bóng rồi, nếu điểm bóng rơi gần tuyến phát bóng đối phương, đối thủ đứng ở vị trí b đánh bóng thì góc phẳng sẽ lớn, bạn sẽ di chuyển từ 5 - 7 bước đến điểm b thì mới nhận bóng được. Nếu



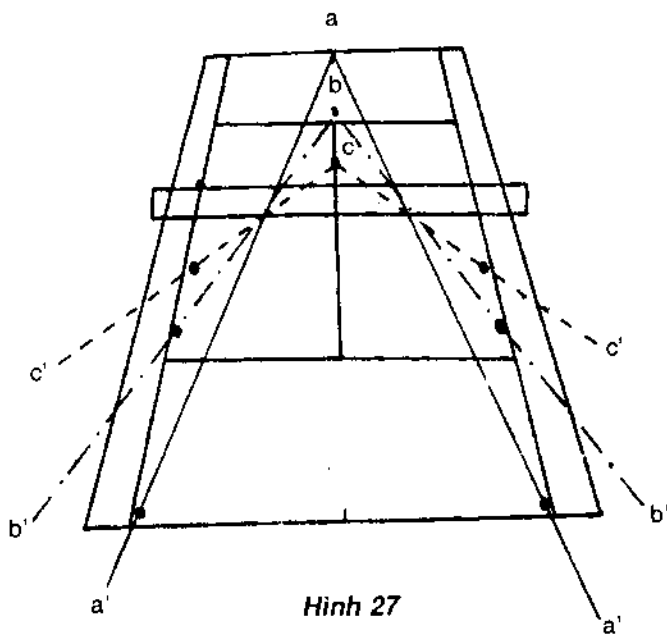
Hình 26

điểm rơi bóng đàn hồi ở khu giao bóng của đối phương hoặc đối phương lên lưới chặn bóng thì đối thủ đứng ở vị trí c, góc phẳng càng lớn thì bạn phải di chuyển từ 8 – 11 bước, hoàn toàn rời sân đến c nhận bóng.

Vì thế thấy rõ nếu ta đánh bóng sâu mới có thể nắm quyền chủ động trên sân. Nếu đánh bóng nông sẽ làm cho mình vội vã và bị đối phương “ép lại” đánh bóng.

Đánh bóng sâu có 3 cái lợi:

- (a) Làm cho mình có nhiều thời gian đánh trả bóng.
- (b) Ngăn chặn đối phương lên lưới.
- (c) Thu hẹp góc độ hồi bóng của đối thủ.



Hình 27

2. Góc độ.

Góc độ là chỉ góc lớn hay nhỏ, mà góc thì hình thành từ một điểm dẫn ra hai trục tuyến, hoặc từ bên trái, phải đường trục tuyến triển khai hai bình diện hình thành.

Trong môn quần vợt góc độ là một đường trục tuyến hình thành bởi điểm đánh bóng của người giao bóng với người nhận bóng và sau đó không gian hình thành bởi hai mặt bằng triển khai phía trái, phải.

Mặt triển khai càng lớn thì góc độ càng lớn, bóng đánh vào góc là mang hết sức ra mở rộng điểm đánh bóng đến điểm rơi bóng với điểm đánh bóng đến người nhận bóng, khiến khi đánh bóng xong đường bóng đi sẽ xa người nhận bóng.

Mục đích của đánh bóng vào góc như sau:

(a) Điều động đối phương nhất là có thể đưa đối thủ ra khỏi sân, khiến sân xuất hiện khoảng trống và tiếp tục đánh bóng lấy điểm.

(b) Đánh bóng vào góc có thể được điểm trực tiếp.

(c) Có thể giảm bớt việc phải chạy vào trung tâm sân bóng.

3. Tốc độ và tốc độ bóng,

Bóng sau khi rơi xuống đất đàn hồi rồi sản sinh ra tốc độ nhanh chóng thì gọi là “tốc độ bóng”. Tốc độ là chỉ trình độ nhanh chậm khi bóng rời vợt bay trong không trung trước khi rơi xuống đất. Ngoài ra còn có tốc độ động tác, tốc độ di động và tốc độ phản ứng trong kỹ thuật đánh bóng.

PHẦN III

KỸ THUẬT CƠ BẢN

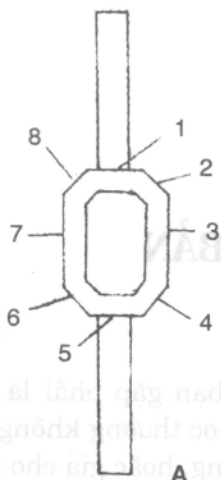
I. CÁCH CẦM VỢT

Tập quần vợt, vấn đề đầu tiên bạn gặp phải là cầm vợt như thế nào. Những người mới học thường không hay quan tâm, tùy tiện cầm vợt đánh bóng, hoặc giả cho rằng mình cầm thoải mái là cách cầm chính xác nhất. Thực ra cách nhìn đó là sai. Vợt như là cánh tay duỗi ra và mở rộng bàn tay của người đánh bóng. Muốn mặt vợt có vị trí và góc độ chính xác để tiếp xúc với bóng thì phải nắm vợt theo cách chính xác.

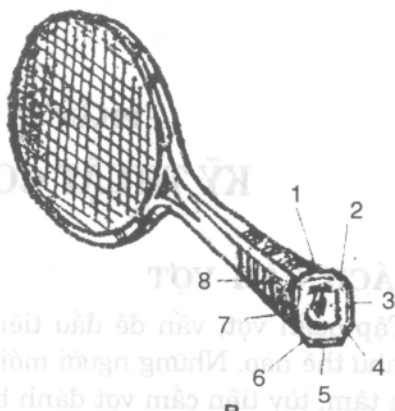
Cách cầm vợt của quần vợt có 3 cách cầm cơ bản là: “Kiểu phương đông”, “kiểu phương tây” và “kiểu đại lục”. Mỗi loại đều có sở trường và sở đoản nên cần thận trọng lựa chọn cách cầm vợt để có thể phát huy hết uy lực đánh bóng.

Việc lựa chọn cách cầm vợt còn phải suy tính các yếu tố bao gồm chiều cao thân thể, lực sức tay, sân bóng hay kiểu đánh..vv

Để giải thích rõ cách cầm vợt, chúng tôi lấy cách cầm vợt tay phải làm ví dụ để trình bày các tính năng của cán vợt và bàn tay như sau: cán vợt là hình trụ, khi vợt



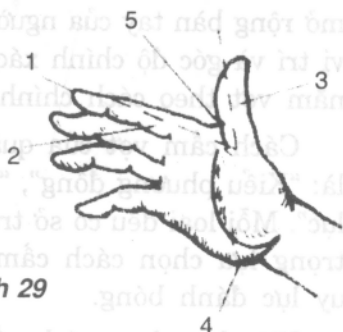
A



B

Hình 28

thẳng góc với mặt đất, tên gọi các mặt bên (hình 28) và bàn tay hình “V”, hồ khẩu và tên các bộ phận (hình 29)



Hình 29

1. Cách cầm vợt kiểu phương đông.

Cách cầm vợt kiểu phương đông chia làm hai loại đánh thuận tay (fore hand) hay ngược tay (back hand)

Cách cầm vợt này có nhiều ưu điểm:

Thứ nhất, giữa vợt thẳng góc với mặt đất, không cần phải để trước lúc tiếp xúc với bóng, cường chế chuyển động cổ tay để dựng vợt lên.

Thứ hai, cổ tay ổn định đặt ở đầu vợt, gây nên một tác dụng lớn nhất cho cán vợt đánh bóng đi.

Thứ ba, có thể đối phó với bất kỳ loại bóng đánh cao và thích hợp với mọi loại sân đánh bóng khác nhau.

Thứ tư, cầm vợt loại này chỉ cần từ chỗ thấp kéo bóng ra là có thể đánh bóng xoáy.

Khuyết điểm là khi đánh thuận và ngược tay phải thay đổi cách cầm. Người mới học không quen dùng.

(1). Cách cầm vợt thuận tay (cầm vợt tự nhiên).

Để người mới tập cầm vợt chính xác thì dùng cách cầm tự nhiên (hình 30). Như vậy có nghĩa là bàn tay phải cầm chắc vợt, rồi tuột xuống cán vợt, mặt trong đầu ngón cái nằm trên má trái. Gập các ngón tay lại quanh cán vợt cho gốc đốt ngón trở tựa vào má phải.

Hổ khẩu hình V ở vị trí hơi lệch phải nắm ngón tay nắm chặt cán vợt, ngón trở rời ngón giữa, như bóp cò súng, ngón trở ép xuống cán vợt phải thẳng đứng mặt.



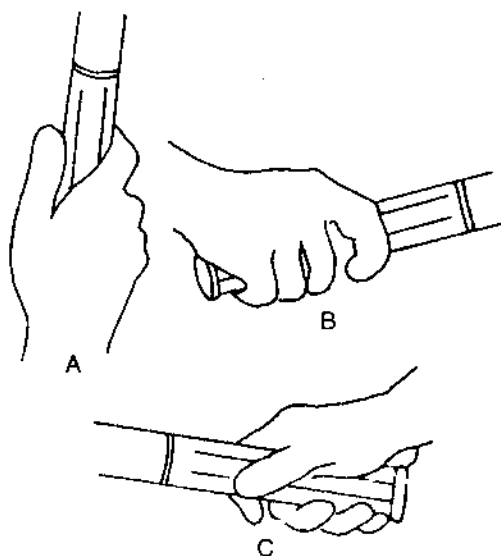
Hình 30

(2). Cách cầm vợt ngược.

Chỉ khác với cách cầm vợt thuận

là tay chuyển sang trái $1/4$ (cán vợt chuyển sang phải một góc độ) khiến chỗ hồ khẩu hơi nghiêng về bên trái, bàn tay ép chặt mặt nghiêng bên trái cán vợt ngón tay cái duỗi thẳng.

Khi gờ cườm tay bạn một phần nằm trên cạnh trái với các ngón tay còn lại hơi chìa ra khỏi các gờ cạnh một chút là đúng, rồi đặt ngón tay cái nằm chéo qua má trái cán vợt và đốt cùng ngón trỏ nằm trên gờ phải của mặt trên cán vợt (hình 31).



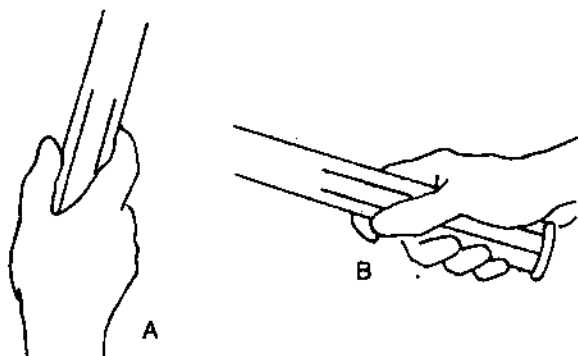
Hình 31

2. Cách cầm vợt kiểu đại lực.

Chỗ khác nhau với kiểu cầm phương đông là kiểu đại lực cầm vợt thuận tay hay ngược tay đều không cần

thay đổi cách cầm, mà trước sau như một. Ưu điểm của nó rất có lợi cho việc xử lý bóng thấp và lên lưới chặn bóng, còn sở đoản lớn nhất là khi đánh bóng thuận tay và ngược tay, mặt vợt là mở ra phía trước tiếp xúc với bóng. Vì thế phải xoay chuyển cổ tay để duỗi thẳng mặt vợt đánh bóng vừa hoặc bóng xoáy. Cổ tay dễ mỏi, nếu không xoay chuyển cổ tay để điều tiết góc độ mặt vợt, mặt vợt cạnh bên thì ở mặt mở ra, tuy có giúp bạn đỡ được các quả bóng thấp, nhưng bóng đánh trả nhảy đàn hồi cao sẽ có trở ngại. Vì vậy tốt nhất là dùng cách cầm vợt kiểu phương đông.

Cách cầm vợt kiểu đại lục: dựng vợt thẳng lên, nắm cán vợt từ trên xuống dưới, giống như cách cầm búa, nghĩa là bàn tay hình chữ V, hồ khẩu nhằm vào mặt nghiêng bên trái cán vợt, bàn tay nắm chặt bình diện cán vợt, ngón cái duỗi thẳng xoay quanh cán vợt, đốt xương dưới của ngón trỏ nắm chặt nghiêng bên phải (hình 32).



Hình 32

3. Cách cầm vợt kiểu phương tây.

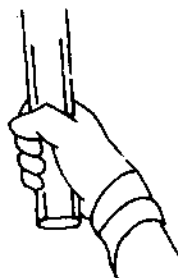
Cách cầm vợt này thường gọi là “nắm gọn”. Loại cầm vợt này thích hợp với đánh bóng nhảy cao và cao ngang thắt lưng, nhưng lại bất lợi đối với bóng thấp và bóng xoáy dưới, vì tay cầm vợt ở dưới cán vợt thì tay thuận hay nghịch cũng khó mà hạ thấp đầu vợt để hoàn kích.

(1). Cách cầm vợt thuận tay kiểu phương tây.

Hãy để vợt xuống sàn dùng tay tóm lấy cán vợt sao cho gờ cườm tay và đốt cùng ngón trỏ ở cạnh phải bên dưới, mặt trong đầu ngón cái nằm ở mặt trên cán vợt (hình 33).

(2). Cách cầm vợt ngược tay kiểu phương tây.

Khi đang cầm vợt thuận tay thì xoay cánh tay lộn ngược cây vợt lại và đánh bóng với cùng một mặt vợt. Kiểu này làm người cầm vợt không được thoải mái khi đánh bóng.



Hình 33

Hai loại cầm vợt này tương đối phức tạp và khó khăn, khó nắm chắc chỉ có loại cầu thủ giỏi về mặt bóng xoáy lên thì mới dùng cách này.

4. Cách cầm vợt hai tay.

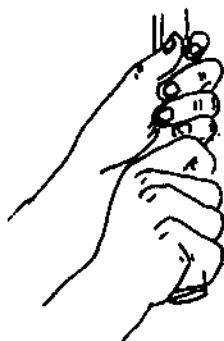
Cách này thường dùng để đánh bóng xoáy lên. Nhưng nhiều người thường đánh vợt ngược, nhất là đối với người mới học chưa có sức mạnh, song dù đánh thuận tay hay ngược tay, trước khi đánh bóng phải lấy tay trái giữ cán vợt.

(1). Cách cầm vợt hai tay thuận tay.

Thường lấy tay phải của cách cầm vợt thuận phương đông, còn tay trái thì kiểu đại lục và cách cầm vợt ngược kiểu phương đông, nắm đỉnh cán vợt, tay phải để sát tay trái nắm chắc vợt bóng (hình 34). Nhưng ít người dùng loại này. Tay trái theo cán vợt tuột xuống dưới cho đến khi hai tay gặp nhau, bàn tay trái cầm chắc mặt sau cán vợt theo kiểu cầm vợt thuận tay của phương đông. Hai tay nắm chắc vợt bóng, nhưng không được chồng tay lên nhau (hình 35).



Hình 34



Hình 35

5. So sánh cách cầm vợt một tay và hai tay.

Trên đây chúng tôi đã giới thiệu mấy cách cầm vợt. Như vậy đối với người mới học thì nên lựa chọn cách cầm một tay hay hai tay. Nếu thấy loại nào có lợi cho mình thì hãy kiên trì luyện tập loại đó. Xin so sánh thế mạnh và yếu của hai loại này:

(1). Ưu điểm cầm vợt một tay đánh bóng.

- a/ Cánh tay duỗi ra có sức đập lớn.
 - b/ Tính cơ động xử lý các loại bóng đến tương đối mạnh.
 - c/ Không cần có bộ pháp chính xác như đánh bóng hai tay, khi thăng bằng không tốt cũng đánh bóng thành công.
 - d/ Động tác đi lên tương đối dài để làm cho điểm rơi của bóng càng sâu, động tác bỏ vợt không nên nhanh.
 - e/ Động tác đánh bóng tương đối mềm và suôn sẻ.
 - f/ Xử lý bóng từ thấp đến cao đều dễ dàng.
- (2). Nhược điểm cầm vợt một tay đánh bóng.
- a/ Nếu cầm vợt kiểu phương đông thì khi đánh bóng thuận hay nghịch đều phải chuyển cách cầm vợt.
 - b/ Thiếu niên, nhi đồng học cách đánh bóng một tay tương đối khó khăn và khó định hình.
 - c/ Nếu điểm đánh bóng dựa sau nên không thể có sức mạnh đánh bóng như cầm hai tay.
- (3). Ưu điểm của đánh bóng cầm vợt hai tay.
- a/ Người học đánh bóng cầm vợt một tay không đủ sức, nếu đánh bóng cầm hai tay thì dễ dàng hơn.
 - b/ Tiện cho việc đánh bóng xoáy.
 - c/ phát lực đánh bóng cũng dễ dàng.
 - d/ Động tác dễ định hình và giữ mãi như vậy không đổi.

e/ Có lợi cho người làm việc thuận cả hai tay.

(4). Nhược điểm:

a/ Khoảng cách cánh tay tới bóng bị thu hẹp.

b/ Khó khăn đánh trả bóng đến quá cao hay quá thấp.

c/ Di chuyển phải chuẩn xác, đứng phải vững vàng.

d/ Cắt bóng khó khăn.

e/ Khi nhận bóng không dễ xử lý lúc đối phương giao bóng đến bên ngược tay hay gần sát người.

f/ Có xu hướng đập bóng thật mạnh.

g/ Thiếu niên, nhi đồng khi dùng cách đánh cầm vợt hai tay sau này lớn lên khó bỏ được cách đánh này.

6. Mấy loại sai lầm thường thấy và cách sửa chữa.

a) Nắm chặt vợt quá như nắm búa, các ngón tay ở một chỗ.

Cách sửa: các ngón tay đừng nắm cán vợt chặt quá, giữa các ngón phải có khoảng cách.

b) Cầm vợt không chắc, nhẹ quá.

Cách sửa: thêm lực nắm vợt, cần chú trọng nắm thật chắc khi tiếp xúc với bóng.

c) Thời cơ đổi vợt cầm thuận hay ngược không đúng.

Cách sửa: phải chú ý, khi làm động tác chuẩn bị thay đổi cầm vợt, lấy tay trái giữa phần đầu vợt bóng, khi vợt đưa xuống phía sau chuẩn bị đánh bóng thì phải điều chỉnh xong.

Người tập luyện đứng trước gương lớn, luyện tập đưa vợt hai bên thân mình và cách đổi tay thuận, tay ngược.

Tóm lại, cầm vợt phải giữ cảm giác như cầm con chim, nếu cầm lỏng chim sẽ bay đi, còn cầm chặt quá thì chim sẽ chết, chỉ có lúc đánh bóng thì cổ tay mới căng thẳng. Như vậy thì mới giữ được tốt cảm giác ở tay, mới khống chế được điểm rơi của bóng, nếu không khi buông vợt xuống sẽ dễ đánh lệch bóng.

Hơn nữa, dù cách cầm vợt nào, thì cũng phải nắm ở phần đầu cán vợt, không nên nắm ở giữa. Nắm ở đầu thì khi đánh bóng cổ tay sẽ chuyển động linh hoạt và quan trọng hơn là khi vung vợt lên “điểm ngọt” sẽ thu được bán kính hồi chuyển lớn nhất, từ đó sẽ làm cho mặt vợt “điểm ngọt” có thể đánh bóng với tốc độ nhanh nhất.

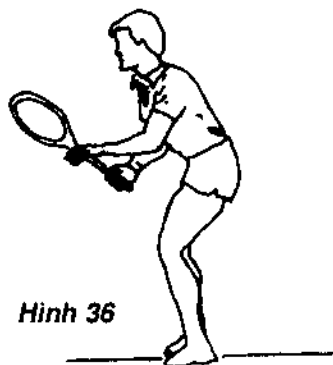
II. CHUẨN BỊ TƯ THẾ VÀ BỘ PHÁP CƠ BẢN.

1. Tư thế chuẩn bị.

Người tập trước lúc đánh trả bóng thân thể phải giữ tư thế cơ bản để di chuyển nhanh chóng, lựa chọn vị trí đánh bóng thích hợp, sau đó mới có thể kịp thời, chính xác và hiệu quả đánh bóng trả lại. Có chuẩn bị thì sẽ ứng phó thích đáng với các cục diện phức tạp.

Tư thế chuẩn bị chính xác (lấy tay phải cầm vợt làm ví dụ) phải là: hai mắt chăm chú nhìn bóng, hai chân dạng ra hơi rộng hơn vai, bàn chân chạm đất, gót chân nhấc lên, trọng tâm thân thể rơi xuống giữa phía trước bàn chân của hai chân, hai đầu gối hơi trùng xuống với trạng thái nửa “xõm”, thân mình uốn phía trước. Vợt bóng để trước bụng, tay phải hơi để thấp dưới thắt lưng,

mặt vợt thẳng góc với mặt đất (không phải song song) phần đầu vợt cao hơn ngực. Đầu vợt có thể thẳng về phía trước, cũng có thể hơi lệch sang trái. Tay trái khế dựa vào cổ vợt, một mặt để cho tay trái đỡ gánh trọng lượng của vợt, giảm nhẹ cho tay phải, mặt khác cũng là giúp cho xoay chuyển góc độ của vợt, để tay thuận hay ngược đều có được cách cầm vợt chính xác đánh bóng. (hình 36).



Hình 36

2. Di chuyển.

Khi giao đấu hai bên đều vận dụng khống chế điểm rơi của bóng, ép nhau để tranh thủ chủ động chiếm ưu thế.

Trường hợp khi điểm rơi của bóng đến luôn thay đổi nếu muốn tấn công thì phải dựa vào độ di chuyển chính xác của mình để đến vị trí đánh bóng thích hợp, cũng có nghĩa là điều chỉnh bước chân để thích hợp với phương hướng độ cao và tốc độ bóng đến để chọn điểm đánh bóng tốt nhất.

Đó chính là sự di chuyển quan trọng nhất trong quần vợt và là cơ sở của kỹ thuật cơ bản.

Chúng tôi chia ra ba phần sau:

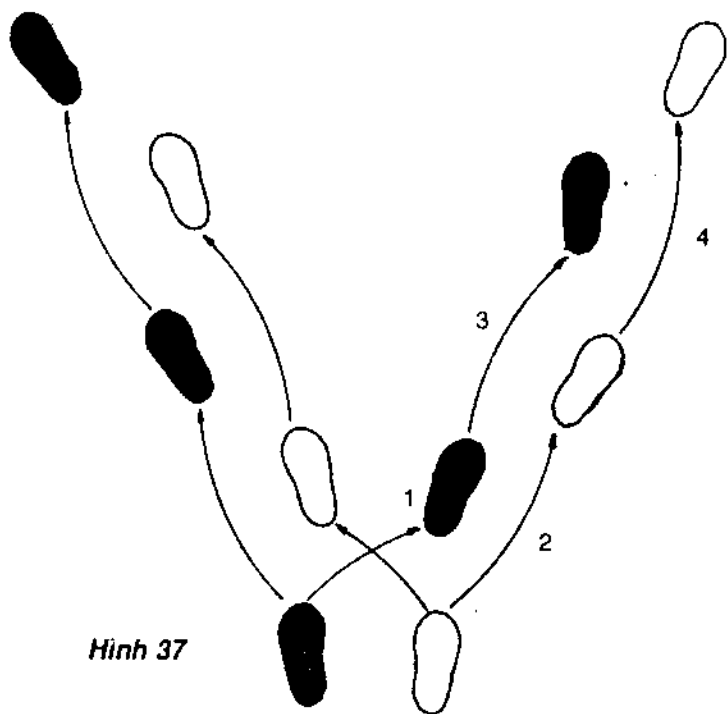
(1). Tư thế chuẩn bị

Như phần trên.

(2). Di chuyển.

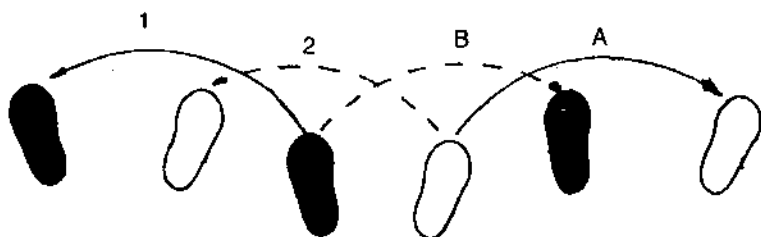
Khi di chuyển chia ra làm hai: chéo nhau và đệm nhau.

Khi bóng ở xa bạn thì có thể di chuyển chéo nhau để đến gần bóng, như ta đi bộ vậy. Chân phải chân trái bước trước bước sau đi lên phía trước, cứ như vậy chạm đất, bước dài, tốc độ nhanh, thích ứng với trái phải hoặc chạy nhanh về phía trước (hình 37).



Hình 37

Nếu bóng đến gần thì dùng bước đệm tiếp cận bóng, điều chỉnh khoảng cách với bóng, khi bước đệm, nếu sang trái thì chân trái bước trước, đưa chân phải chuyển



Hình 38

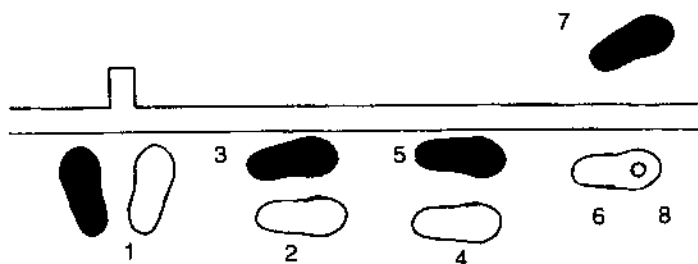
sang trái. Còn nếu sang phải thì bước chân phải trước đưa chân trái chuyển sang phải (hình 38).

Nói thế nào đi nữa thì di chuyển điều chỉnh thân thể với bóng ở vị trí và khoảng cách tốt nhất, giống như nút điều chỉnh tần số trong máy thu thanh, trước tiên vặn nhanh, điều chỉnh nút xoay đến tiết mục mà bạn muốn nghe, sau đó mới sử dụng nút điều chỉnh âm thanh đạt hiệu quả lớn nhất.

Nếu bóng cách xa bạn chừng 3,4m thì bạn phải lập tức khởi động, chạy nhanh đến khu vực phòng thủ. Nếu dùng 4 bước chưa đủ thì là 6–8 bước. Khi gần đến bóng thì bước đi sẽ nhỏ lại và chính xác.

(3). Di chuyển đánh bóng.

1. Di chuyển đánh bóng thuận tay (hình 39) là đợi bóng đến khu thuận tay thì nhanh chóng đón lấy. Khi đến, chân phải bước một bước cuối cùng rồi chuyển sang



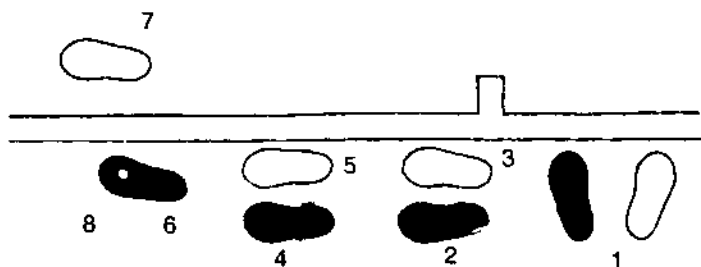
Hình 39

phải, sau đó chân trái bước đan giao nhau, sau cùng trọng tâm dịch lên trước và đánh bóng.

Đối với người mới học đường như chạy đánh ngược tay tương đối khó, bởi sẽ có một giai đoạn do dự, suy nghĩ: “Tôi có thể đánh thuận tay không?” Tấn công bên thân có được không?

Vì thế phải sớm quyết định và sau khi quyết định rồi thì đừng thay đổi nữa.

2. Di chuyển đánh bóng ngược tay (hình 40) ngược lại với di chuyển thuận tay. Chỉ cần bạn đứng nguyên



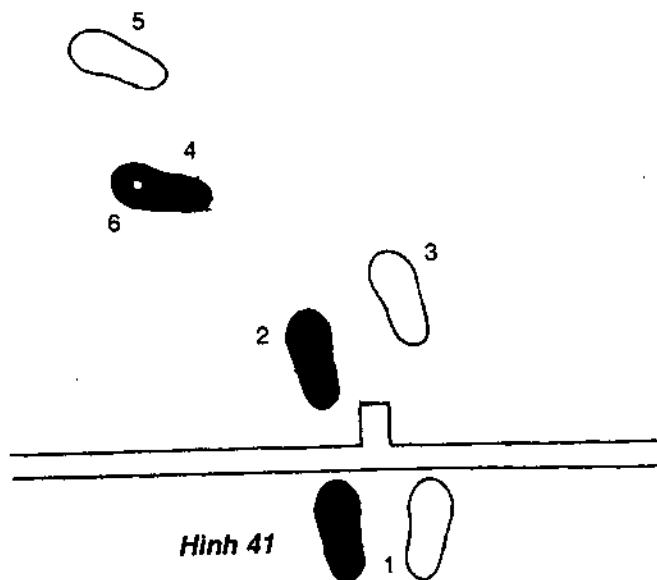
Hình 40

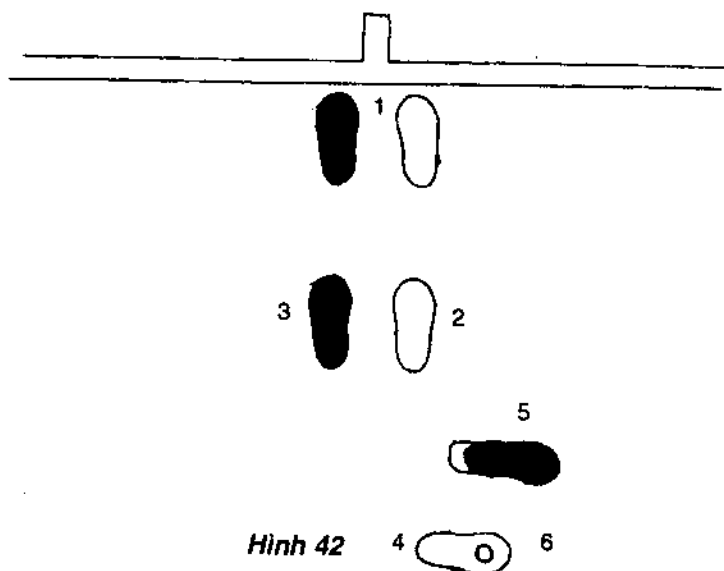
chỗ nắm vững trục tâm là có thể khống chế bước rộng – động tác xoay người.

3. Di chuyển tiến lên và lùi lại.

Trong khi thi đấu, không những chạy trái phải mà còn chạy trước sau. Lên lưới cắt bóng chuẩn bị sớm, phán đoán chuẩn xác, kịp thời đảo vị trí, chuẩn bị tốt tác dụng xoay người đánh bóng. Trước khi bóng nảy đàn hồi thì phải bước nhỏ lên chuẩn bị động tác xoay người. Như vậy sẽ có thời gian dùng sức trong quá trình đánh bóng (hình 41 và 42).

Còn bóng đánh thuận tay thì động tác giống nhau, phương hướng ngược nhau, cần lùi bước đánh bóng thuận tay thì khi bóng vừa qua lưới đã phải chuẩn bị rồi.





Hình 42

Bất luận khi sử dụng phương pháp di chuyển nào để đánh bóng thì sau khi đánh bóng phải trở lại vị trí thích hợp, chuẩn bị đánh bóng tiếp.

3. Sai lầm thường thấy và cách sửa chữa.

1. Đứng thẳng, thân người ngửa trước.

Cách sửa: giảng giải, thị phạm tư thế chuẩn bị chính xác, nhìn vào gương tập đi tập lại kỹ thuật chính xác.

2. Hai chân đứng chữ bát, đầu gối lệch bên chân trụ (trái hoặc phải) khoảng cách giữa hai chân quá rộng hoặc quá hẹp, toàn bàn chân chạm mặt đất, khởi động chậm.

Cách sửa: Có thể dùng bàn chân trước chạm đất

nhanh chóng sang bên trái phải, sửa chữa đi lên và lùi xuống ngang ở nơi đó.

3. Cánh tay để ra sau, trọng tâm dựa về sau thân hình quá căng thẳng.

Cách sửa chữa: giảng bài bằng cách thị phạm, xem thuyết minh, xây dựng khái niệm động tác chính xác.

4. Di chuyển đến gần điểm 2 rơi bóng, bước chân không điều chỉnh tốt để khi đánh bóng, trọng tâm thân thể không ổn, mất thăng bằng, khó mà khống chế đánh bóng.

Cách sửa chữa: di chuyển, khoảng cách gần, mô phỏng động tác đánh bóng thuận tay và nghịch tay có thể dùng cách luyện tập để giải quyết.

a. Luyện tập lần bóng

A và B đứng đối nhau, cách nhau khoảng 5m, A đứng nguyên chỗ lần bóng về bên trái B, đòi hỏi B di động đến bên cạnh bóng lần bóng cho A, đồng thời A cũng lấy một trái bóng khác lần về phía sau bên phải A, B di chuyển sang phải nhận bóng lần cho bên A. Cứ tập như thế, đòi hỏi B khi di chuyển nhận bóng, bước đi phải thể hiện trạng thái đánh bóng chính xác.

b. Luyện tập tìm tuyến

Khi đứng ở tuyến giữa sân bóng, sau khi từ bước đệm tìm tuyến đánh đơn rồi thì lập tức trở về giữa sân tìm tuyến. Tập như vậy vài lần, yêu cầu khi tìm tuyến phải thể hiện bước đi đánh bóng chính xác.

III- ĐÁNH BÓNG THUẬN TAY

Cách đánh quần vợt biến hóa rất nhiều, khi bạn xem các tuyến thủ danh tiếng thi đấu thì bạn sẽ hoa mắt.

Nhưng nếu để ý tỷ mỹ thì cũng chỉ có hai động tác cơ bản phải có là đánh bóng thuận tay và ngược tay. Và càng là loại tuyển thủ luyện tập có tố chất thì động tác lại càng chân thực không hoa mỹ.

Học đánh quần vợt nên bắt đầu từ đánh bóng thuận tay, vì đó là kỹ thuật cơ bản của người mới tập và cũng là cách đánh của nhiều tuyển thủ với lối đánh tấn công đối thủ đạt thành công.

Thế mạnh của đánh bóng thuận tay là bạn có thể đứng ở vị trí có lợi trên sân. Đứng về mặt lý luận mà nói thì cơ hội đánh bóng thuận tay nhiều mà động tác lại tương đối lâu nên đánh bóng có lực, tốc độ cũng nhanh (như hút bóng). Trong thi đấu thường dùng để tấn công đối thủ giành phần thắng.

1. Yếu lĩnh động tác:

Lấy tay phải cầm vợt làm ví dụ (hình 43)

(1) Tư thế chuẩn bị

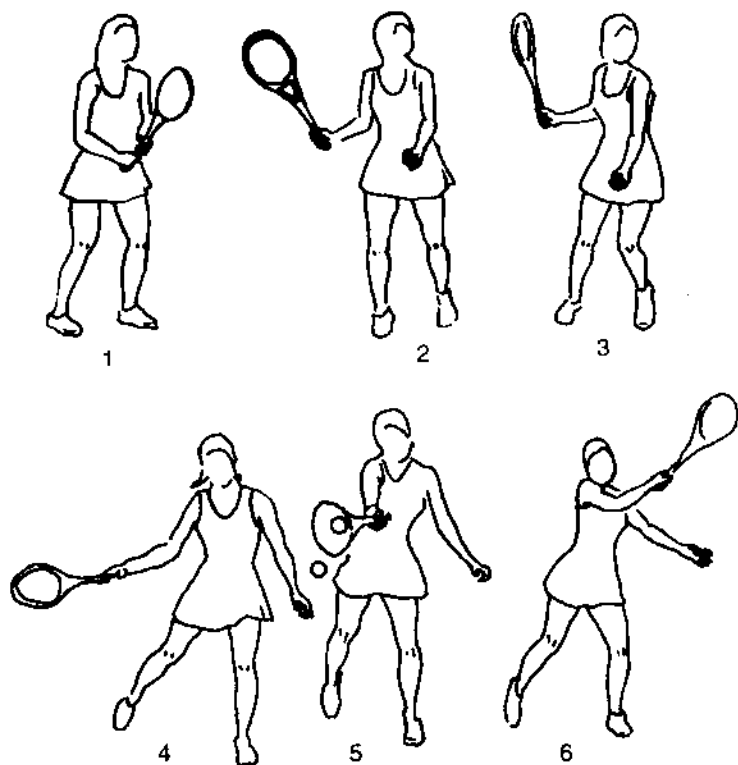
(2) Di chuyển nhanh, khi phán đoán hướng đến và vị trí rơi của bóng thì phải di chuyển ngay và dừng lại ở vị trí thích đáng có khoảng cách nhất định với điểm bóng rơi, bóng phải rơi xuống phía trước bên phải thân hình.

(3) Chuẩn bị đánh bóng

Bước cuối cùng chuẩn bị đánh bóng phải giữ chân trái ở trước, phía bên trái thân hình hướng về bóng đến, trọng tâm rơi vào chân phải.

(4) Đưa vợt ra phía sau

Khi bắt đầu đánh bóng thì bước mạnh sang phải, đưa



Hình 43

vợt về phía sau đồng thời xoay người và xoay vai, trọng tâm chuyển sang chân phải, chiều cao đầu vợt giống như chiều cao lúc chuẩn bị tư thế, đưa ngang lên ngực, cánh tay duỗi ra và mắt chăm chú nhìn bóng.

(5) Vung vợt ra trước

Đường đi của vung vợt tới trước là chữ “C” đồng thời

cùng với vung vợt để trọng tâm thân thể từ chân phải chuyển sang chân trái.

(6) Điểm bóng rơi

Điểm chạm nhau của vợt và bóng ở bên hông trái thân hình, chiều cao giữ ở giữa lưng và vai, khi đánh bóng thân hình theo đó chuyển động, cổ tay phải cố định nắm chắc vợt bóng, dùng lực của cánh tay và lưng đánh bóng.

(7) Động tác bước tới

Sau khi đánh bóng xong thì vợt tiếp tục vung tới trước, đưa khuỷu tay cầm vợt ra phía trước thành góc 90 độ với thân hình, sau đó trở lại chỗ cũ, chuẩn bị đánh tiếp quả bóng sau.

2. Sai sót thường thấy và cách sửa

(1) Chuẩn bị không kịp thời, khi phán đoán đối phương đánh bóng đến không kịp xoay bên người, hoặc không kịp thời đưa vợt về sau, hoặc đưa không đến chỗ.

Cách sửa: có thể tập đánh bóng vào tường. Khi đánh bóng vào tường vì đàn hồi nhanh chóng để bạn có thể nhanh chóng nghiêng thân đánh bóng lại. Việc luyện tập nhiều lần sẽ làm cho bạn có phản xạ và hình thành động lực.

(2) Đưa vợt ra sau quá cao.

Cách sửa: Luyện tập động tác nhiều lần trong gương, thông qua quan sát và sửa lại.

(3) Khi đánh bóng, bóng cách người xa quá hoặc gần quá, ra phía trước hoặc phía sau nhiều quá.

Cách sửa: Đặc biệt nhấn mạnh điểm bóng rơi phải ở bên hông trái cách người chừng 70 – 80mm. Dùng cách đánh vào tường hay đánh nhiều bóng.

(4) Trọng tâm sau khi đánh bóng không chuyển đến chân trái, thân thể mất thăng bằng.

Cách sửa: giữ vững tâm lý, “nói” giúp cho thân thể cân bằng, sau khi hoàn thành sẽ chuẩn bị cho giai đoạn sau.

(5) Khi đánh bóng người thăng bằng, không khuyu gối.

Cách sửa: dùng ghế ngồi để tập.

Người tập để phía sau bên trái một chiếc ghế có chiều cao thích hợp, đưa vợt về phía sau ngồi lên ghế khi vung vợt đánh bóng tận dụng sức ở đùi.

(6) Động tác vung vợt bị phân tán, có lúc thì ở thất lưng trước rồi mới vung vợt hay ngược lại không dùng sức ở bụng.

Cách sửa: Thường lấy cánh tay cố định và góc kẹp với thân thể để luyện tập vung vợt, và tăng thêm cảm giác để đạt tới mục đích định hình.

(7) Khi đánh bóng không nhìn bóng

Cách sửa: cơ thể luyện tập phản ứng thị giác, có nghĩa là làm cho mắt nhìn tập trung vào điểm nào đó, chỉ khi nào nhìn chăm chăm vào bóng thì mới có cơ hội đánh bóng vào “điểm ngọt” của vợt bóng.

(8) Động tác bước tới không đủ hoặc lớn quá.

Cách sửa: Đứng nguyên, tay không làm động tác bước tới khi đánh bóng xong, định thể khuyu tay cầm

vợt vươn ra hợp với thân thể thành góc 90 độ hoặc tay cầm một vợt nặng tập luyện như vậy, tăng thêm cảm giác cơ bắp.

(9) Khi đánh bóng chuyển động cổ tay

Cách sửa: Chỉ rõ động tác đánh bóng không phải chỉ dựa vào cổ tay, chủ yếu dựa vào cánh tay phối hợp với xoay người hoàn thành.

IV- ĐÁNH BÓNG NGƯỢC TAY

Đây là một trong những kỹ thuật cơ bản quan trọng nhất của môn quần vợt. Nói chung người mới học có tâm trạng đánh bóng ngược tay. Thực ra thì theo giải phẫu cơ thể của con người, cánh tay là cong vào trong tự nhiên nên đánh bóng ngược lại dễ dàng. Người mới học chịu khổ luyện ắt sẽ thành thạo nắm vững cách đánh này.

Có hai loại đánh bóng ngược tay: đánh một tay và đánh hai tay.

1. Yếu lĩnh động tác đánh bóng ngược tay cầm một tay.

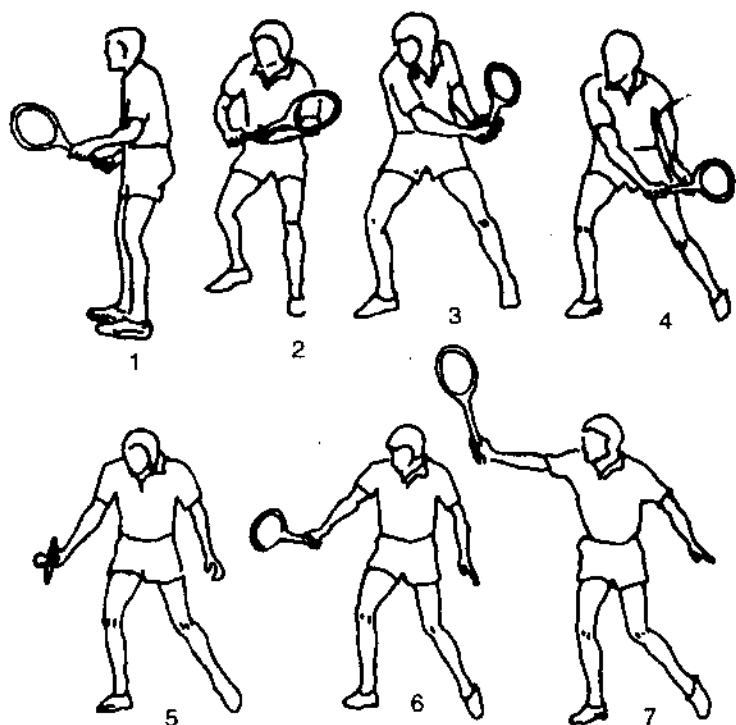
a/ Tư thế chuẩn bị (xem hình 44)

b/ Di chuyển nhanh chóng

Khi đã phán đoán bóng theo hướng nào thì lập tức điều chỉnh cách cầm vợt, nhanh chóng di chuyển, và dừng lại ở vị trí thích đáng với một khoảng cách của điểm rơi bóng.

c/ Chuẩn bị đánh bóng

Chân trái bước lên một bước, giảm bớt tiến xung lực thân thể, chân phải bước sang bên trái một bước, đồng



Hình 44

thời khuỷu đầu gối xuống để cho thân hình bên phải hướng về phía bóng đến, vợt vung ra phía sau bên trái làm cho khuỷu cánh tay cong lên thích hợp, đầu vợt hơi vênh lên, mắt chú ý tới bóng đến.

d/ Vung vợt tới trước

Vung vợt tới trước phải phối hợp với động tác xoay người sang phải, đường đi của vợt vung lên cũng là chữ C, chỉ có động tác nhỏ hơn loại thuận tay lúc này nếu như muốn đánh bóng xoáy có tính tấn công thì vợt phải

từ thấp lên cao, kết thúc động tác bước tới phải cao. Nếu muốn đánh có tính chất phòng thủ (gọi là bóng xoay dưới) điều duy nhất khác nhau là từ phía sau vung vợt lên, đánh bóng như cắt bóng vậy, mặt vợt hơi ngửa sau, đánh bóng xoay vợt để bóng vung lên thành hình cầu vồng. Khi kết thúc động tác, vợt và thắt lưng người ngang nhau hoặc hơi cao hơn.

e/ Điểm đánh bóng

Điểm chạm bóng giữa vợt với bóng phải ở trước hông bên phải 30mm hay ở trước nữa, chiều cao đến thắt lưng. Cổ tay nắm chắc, khi chuẩn bị đánh bóng, trọng tâm thân thể từ phía sau chân chuyển lên phía trước.

g/ Động tác bước tới

Sau khi đánh bóng, vợt sẽ vung lên qua vai hoặc phần đầu. Muốn giữ được trọng tâm để chuẩn bị đánh quả sau thì mặt phải đối diện với lưới.

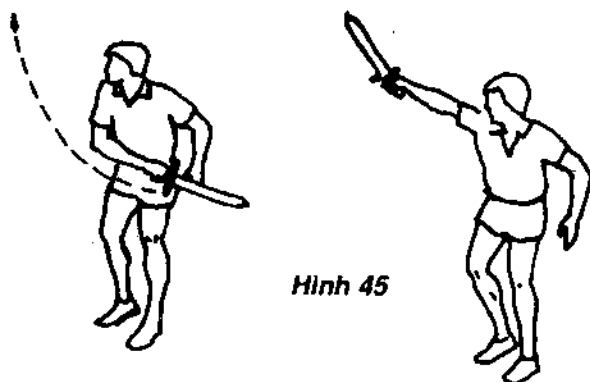
Tóm lại, có ba điểm khác để so sánh với đánh thuận tay:

1/ Cách nắm vợt tự nhiên có thay đổi.

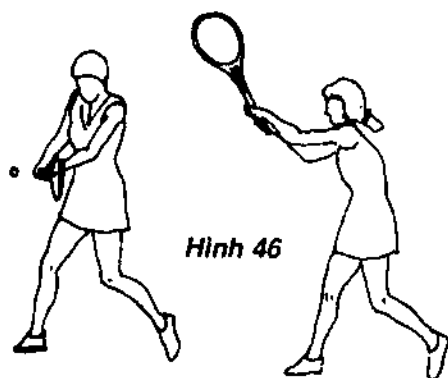
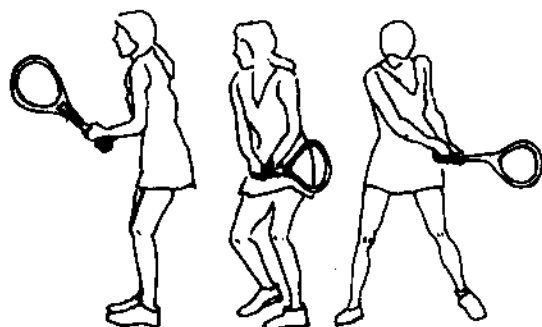
2/ Vợt bóng tiếp xúc với bóng phải ở phía trước chừng 30 mm.

3/ Theo động tác đánh bóng, người di chuyển có biên độ nhỏ hơn.

Nói một cách đơn giản là đánh bóng ngược tay một tay có thể dùng nhiều hình tượng để giải thích như “bảo kiếm rút ra bao” (hình 45) khi đó vợt bên thân mình như tay nắm chặt kiếm chuẩn bị rút kiếm, quá trình đánh bóng như đã rút kiếm khỏi bao.



Hình 45



Hình 46

2. Yếu lĩnh động tác đánh ngược tay bằng hai tay (hình 46)

- (1) Tư thế chuẩn bị: giống như trên.
- (2) Di chuyển nhanh chóng: giống như trên
- (3) Bước đi đánh bóng: giống như trên
- (4) Giơ vợt ra sau:

Hai tay làm một vòng xoay đưa vợt ra phía sau, cánh tay phải thò ra cánh tay trái hơi cong, vợt đưa lên ngang lưng cánh tay thả lỏng, cổ tay cố định.

- (5) Vung vợt tới trước

Phối hợp với động tác xoay người, đồng thời hai tay vung lên từ thấp lên cao.

- (6) Điểm đánh bóng

Điểm giao nhau giữa vợt và bóng ở trước hông phải, vợt mở ra.

- (7) Động tác bước tới

Động tác bước tới giống như động tác bước tới thuận tay “lật ngược”, chuyển mặt hông về lưới bóng, trọng tâm cũng hoàn thành từ chân trái dịch sang chân phải sau đó nhanh chóng trở lại chỗ cũ, khôi phục thành tư thế chuẩn bị.

3. Sai sót thường thấy và cách sửa chữa

- (1) Người mới học đánh cảm thấy lúng túng.

Cách sửa chữa: Luyện tập đảo bóng lên xuống hoặc đánh ở cự ly gần.

- (2) Giơ vợt chậm, đánh bóng chậm

Cách sửa chữa: Chú ý là điểm đánh bóng ngược tay trở về như trước nhiều hơn thuận tay. Đó cũng là vì sao mà đánh bóng ngược tay phải sớm chuẩn bị, vì chậm một chút thôi sẽ đánh bóng không có lực nữa.

Cần luyện tập nhiều và tập đánh vào tường.

V. PHÁT BÓNG

Trong quần vợt hiện đại, phát bóng là một trong kỹ thuật quan trọng nhất và tự mình chủ động mà không bị đối phương làm ảnh hưởng.

Khi phát bóng dùng các thủ thuật khác nhau làm sao bóng đánh ra có tốc độ, sức mạnh, độ xoáy và điểm rơi biến hóa khác nhau, làm loạn ý đồ chiến thuật của đối thủ, nắm quyền chủ động.

Phát bóng trong quần vợt khác với giao bóng trong bóng bàn.

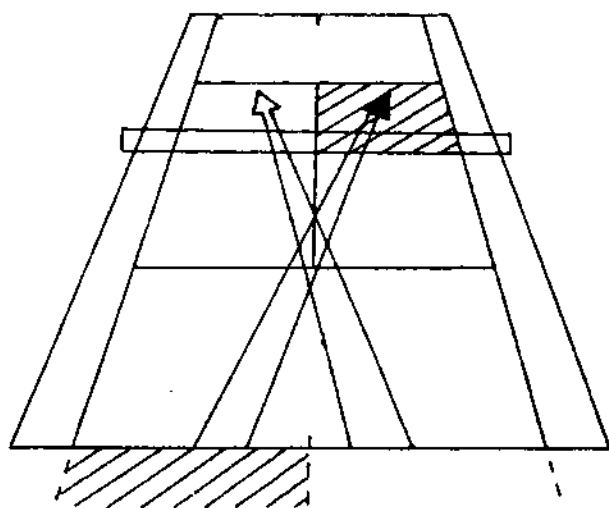
Giao bóng trong bóng bàn có thể tùy ý chọn chỗ đứng thích hợp, và theo ý đồ của mình đưa sang bất cứ vị trí nào của đối phương.

Phát bóng trong quần vợt có một số yêu cầu như sau:

Thứ nhất: bất kể đánh đơn hay đánh đôi, phát bóng phải chéo góc (như hình 47)

Thứ hai: phải đứng ở phía sau đường mép cuối sân ở khu vực giữa và tuyến kéo dài giả định.

Thứ ba: ném bóng lên không trung theo bất kỳ hướng nào, trước khi bóng rơi xuống mặt đất thì lấy vợt đánh bóng qua lưới đến khu vực có hiệu quả cho mình nhất.



Hình 47

Thứ tư: trong khi phát bóng thì không được đi lại hay chạy đi thay đổi vị trí đứng.

1. Các phương pháp phát bóng chủ yếu

Chủ yếu có 3 loại: phát bóng theo kiểu cắt, phát bóng thẳng ngang và bóng xoáy lên.

(1) Phát bóng cắt: đây là một loại xoáy bên, tính chất xoáy mạnh, bóng bay đường vòng cung nên dễ thực hiện cách đánh, dễ khống chế điểm rơi, khi bóng rơi xuống đất sẽ nảy bật góc bên sân đối phương, kéo đối phương ra xa và gây khó khăn cho đối phương khi nhận bóng giao.

(2) Phát bóng thẳng: Loại này thường gọi là “phát bóng kiểu bắn pháo” đặc điểm là đường bóng có sức

manh, tốc độ nhanh và điểm rơi sâu, cực kỳ uy hiếp. Thường dùng phát lần đầu để được điểm, nhược điểm là tỷ lệ dứt điểm thấp, đối phương hồi bóng nhanh, lên lưới có lúc không kịp và sức tiêu hao nhiều.

(3) Phát bóng xoáy lên: Khi phát bóng kiểu này bóng sẽ chuyển xoáy lên phía trên manh, bay trên không trung là đường vòng cung cao, tính chuẩn xác cao, bóng rơi xuống đất, đàn hồi rất cao và bay sang khu cầm tay ngược của đối phương gây ra khó khăn nhận bóng giao.

Nhưng loại này khó hơn 2 loại trên vì phải làm nhiều động tác thân hình, cổ tay và phải phát bóng với thời gian chuẩn xác.

2. Yếu lĩnh cơ bản của kỹ thuật phát bóng **(Xem hình 48)**

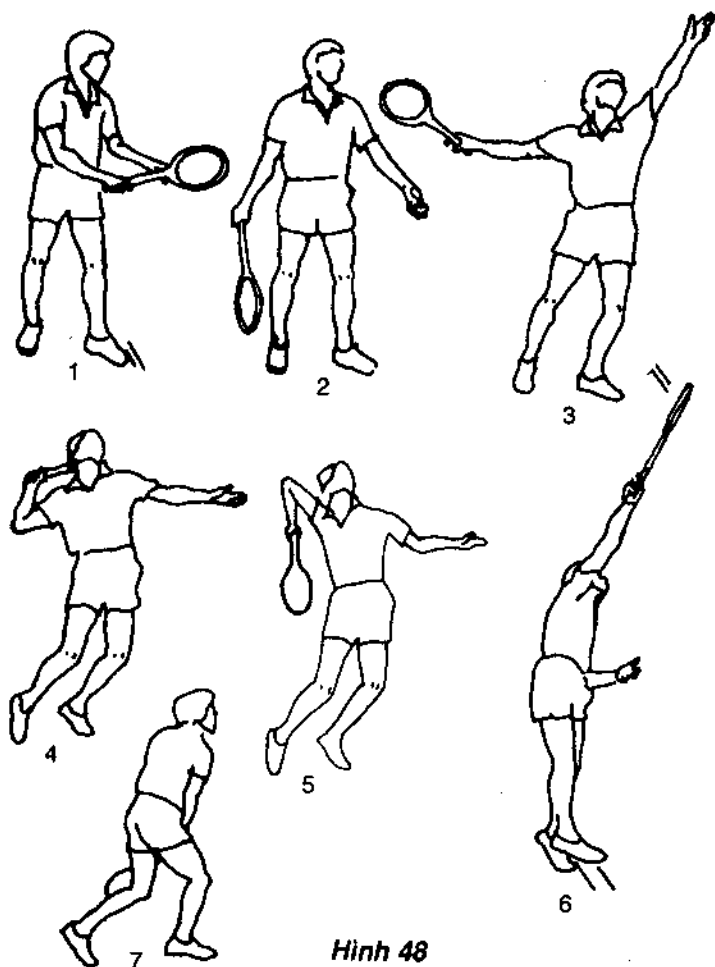
(1) Tư thế đứng trước khi phát bóng.

Nghiêng người về lưới bóng, hai chân dạn ra rộng với vai, chân trái cách tuyến mép sân chừng 5mm, hợp với đường đầu thành góc 45 độ, chân phải đứng ngang song song với tuyến đầu, trọng tâm rơi xuống chân phải, tay phải cầm vợt, tay trái giữ bóng, dựng vợt chiều cao ngang thắt lưng.

(2) Ném bóng và gơ vợt.

Hai tay cùng tiến hành, tay trái bỏ thông xuống đến đùi rồi ổn định đưa lên trên cánh tay, khi tay gơ cao lên đỉnh đầu, bóng được ném lên không trung, tay phải cầm vợt phối hợp với tay trái đưa xuống, đưa bên, đưa lên cho đến khi khuỷu tay phải có tư thế hếch lên, cổ tay cụp xuống, đầu vợt ở vào vị trí “sau lưng”, mặt vợt

phía bên đánh bóng quay về phía sau, mắt chăm chú nhìn bóng, thân hình ngửa sau, đầu gối khuỵu, trọng tâm thân hình toàn bộ chống đỡ ở chân trái, giữa vai và lưới bóng hình thành thẳng góc với nhau.



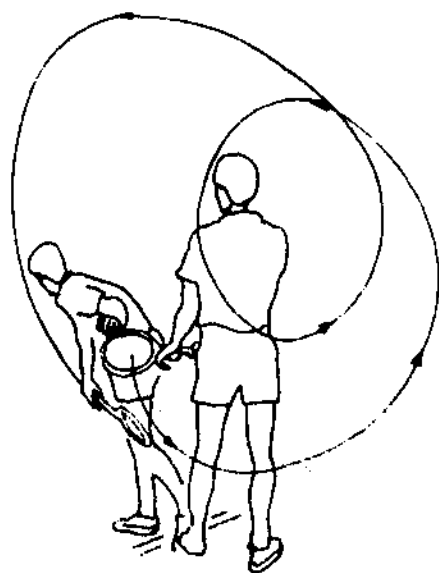
Hình 48

(3) Vung vợt đánh bóng

Khi đánh bóng về phía trước, cổ tay vẫn giữ gập sau, lúc ở khoảng khắc cuối cùng tiếp cận bóng thì cổ tay đập ra phía trước, khiến cánh tay cổ tay và cán vợt lúc đánh bóng hầu như hình thành một đường thẳng là vung vợt đánh bóng.

(4) Động tác vung vợt tiếp

Sau khi đánh bóng không có nghĩa là kết thúc động tác phát bóng, vợt phải tiếp tục làm động tác vận động vòng cung, đưa vợt qua người đến bên trái. Muốn tăng lực chân phải bước vào trong sân. Động tác phát bóng đưa vợt theo đường đi như hình 49.



Hình 49

3. So sánh 3 loại phát bóng với tính chất khác nhau

(1) Phát bóng theo kiểu cắt

Loại phát bóng này có tính chất xoáy bên. Dễ học cách đánh vì tương đối ổn định, có tốc độ bóng nhất định. Phát bóng lần 1, lần 2 đều được nên người mới học có lợi.

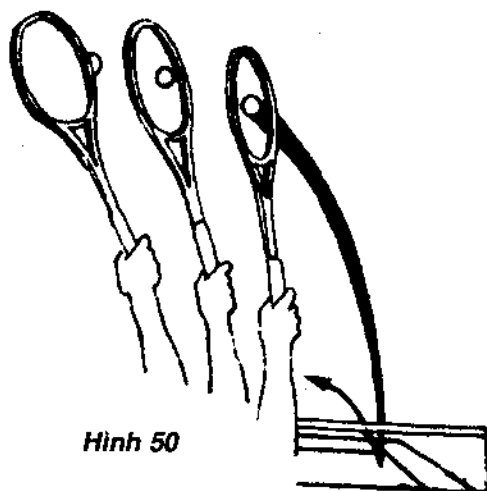
Phát bóng kiểu này theo phương pháp sau:

Thứ nhất: cầm vợt ngược.

Thứ hai: ném bóng lên phía sau, khi bóng rơi xuống ở phía phải trước của chân trước chừng 0,43m.

Thứ ba: phần giữa của bóng lệch về bên phải.

Thứ tư: vợt hướng ra trước vùng lên. Vị trí của vợt tiếp xúc bóng và hướng đàn hồi nhảy lên khi bóng rơi như hình 50.



Hình 50

(2) Phát bóng thẳng

Phát bóng đơn là một loại phát bóng hầu như không có tính chất xoáy. Loại này là phát bóng đơn giản nhất, song độ chuẩn xác thì lại khó khăn hơn, phát thẳng có thể nảy sinh tốc độ, song khó khống chế được, nếu như chuẩn xác thường trực tiếp ăn điểm.

Cách phát bóng thẳng như sau:

1. Cầm vợt kiểu đại lục hay cầm ngược tay.
2. Vị trí ném bóng giống như phát bóng kiểu cắt.
3. Lấy trung tâm vợt đánh bóng giống hết động tác dùng búa đóng đinh vào tường.
4. Tùy thế vung vợt qua bên trái người trọng tâm người theo đó di chuyển vào sân bóng.

(3) Phát bóng xoáy

Phát bóng xoáy có hai loại xoáy bên và xoáy lên. Loại phát bóng này có những tác dụng song khó nắm vững. Những người mới học nên học phát bóng kiểu cắt và phát bóng thẳng rồi sau đó mới học loại này.

Cách phát bóng xoáy như sau:

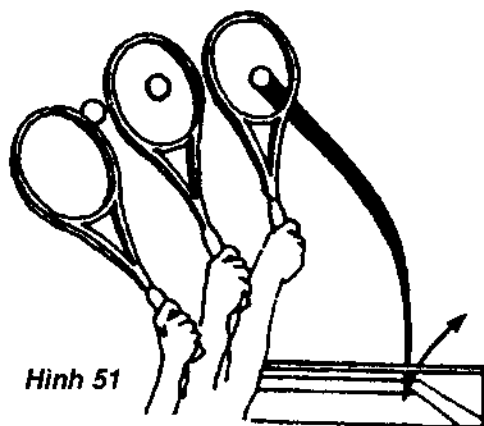
Thứ nhất: Dùng cách cầm vợt kiểu đại lục hoặc cầm vợt ngược.

Thứ hai: Vị trí ném bóng hơi sang trái và dựa vào người một chút, chiều cao thấp hơn 2 loại trên.

Thứ ba: Phía bên trên vai trái dùng vợt đánh vào phần bên phải đồng thời đòi hỏi vợt bóng đưa lên trên và cọ sát bóng phía ngoài để sản sinh ra xoáy mạnh.

Thứ tư: Vị trí ném bóng ở bên đầu chứ không như hai loại trên nên, đòi hỏi người phải ngửa về sau và cong lưng thì mới có được đặc điểm bóng xoáy và đàn hồi cao.

Thứ năm: Trong động tác bước tới, hai vai vẫn quay sang phải nên khác với loại phát bóng thông thường với mục đích là phát bóng đến khu sâu nhất của đối phương, tránh điểm rơi bóng gần quá. Bộ phận tiếp bóng của bóng xoáy và hướng nhảy đàn hồi sau khi bóng rơi xuống đất xem hình 51.



Xin xem vị trí ném bóng của các loại phát bóng khác nhau, cũng như người phát bóng và phương hướng nhảy đàn hồi sau khi rơi xuống đất. (hình 52, 53, 54)

Tư thế uốn người khi phát bóng của các vận động viên có trình độ khác nhau (hình 55)



Hình 52



1

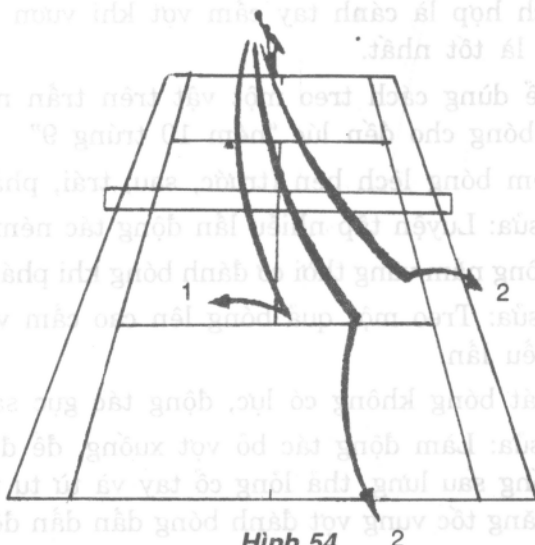


2



3

Hình 53



Hình 54

4. Sai sót dễ mắc khi phát bóng và cách sửa chữa.

(1) Động tác sai lầm dùng bàn tay cầm bóng tạo ra “ném bóng gấp”

Cách sửa: Chú ý khi giữ bóng, dùng ngón tay cái, ngón tay trỏ và ngón giữa khê nắm lấy bóng làm cho bóng nhẹ nhàng rời khỏi tay. Nếu nắm chặt quá, khi ném bóng lên sẽ sinh ra xoáy dẫn đến hiệu quả không tốt



Hình 55

(2) Độ cao ném bóng không đủ.

(3) Ném bóng quá cao, bóng rơi nhanh gây ra sai sót cho thời gian đánh bóng.

Cách sửa: Đối với người mới học, chiều cao ném bóng thích hợp là cánh tay cầm vợt khi vươn ra đến đỉnh đầu là tốt nhất.

Có thể dùng cách treo một vật trên trần nhà rồi tập ném bóng cho đến lúc “ném 10 trúng 9”

(4) Ném bóng lệch bên (trước, sau, trái, phải)

Cách sửa: Luyện tập nhiều lần động tác ném bóng.

(5) Không nắm vững thời cơ đánh bóng khi phát bóng.

Cách sửa: Treo một quả bóng lên cao cầm vợt tập luyện nhiều lần.

(6) Phát bóng không có lực, động tác gục sau.

Cách sửa: Làm động tác bỏ vợt xuống, để đầu vợt buông xuống sau lưng, thả lỏng cổ tay và từ tư thế đó bước lên tăng tốc vung vợt đánh bóng dần dần đến chỗ thành thạo vung vợt.

(7) Mắt không nhìn vào bóng

Cách sửa: Luyện tập nhiều lần động tác phát bóng, ngẩng đầu lên, mắt nhìn vào bóng. Như vậy sẽ làm cho bóng rơi vào giữa vợt, tất nhiên nếu nhìn được bóng bay sang sân đối phương là tốt nhất.

VI. NHẬN BÓNG PHÁT

Nhận bóng phát và phát bóng là kỹ thuật đánh bóng quan trọng nhất đối xứng với nhau.

Trong giao đấu, hai bên phát bóng và nhận bóng đã chiếm nửa cơ hội, nhưng kỹ thuật nhận bóng thường hay bị động. Vì vậy phải căn cứ vào phương pháp phát bóng và tính chất bóng đến để quyết định cách nhận bóng thuận tay hay ngược tay, bóng nhảy cao hay bỏ nhỏ.

Qua đó ta thấy nhận bóng phát là một loại động tác đặc biệt, không phải chủ động được như phát bóng.

1. Những yêu điểm cần chú ý khi nhận bóng

(1) Vị trí nhận phát bóng.

Chọn vị trí có lợi nhất cho mình. Nhìn chung thì dù là ở khu phải hay khu trái, vị trí này nói chung ở giữa tuyến đầu sân bóng có thể di chuyển đến chỗ tuyến bên đánh đơn.

Thường thì đứng cách tuyến đầu từ 0,5 – 1m để nhận quả phát bóng thứ nhất. Nếu là phát bóng lần thứ hai thì bước lên trước 2 đến 3 bước.

(2) Tư thế chuẩn bị

Hai chân dang ra rộng với vai, đầu gối khụy xuống,

trọng tâm thân thể ở bàn chân trước, hai vai thả lỏng, đầu gối cũng thả lỏng đồng thời chuẩn bị di chuyển sang một bên. Vợt ở trước người, trong khoảng khắc trước lúc đối thủ chạm bóng động tác “sắp nhảy” để khởi động nhanh chóng.

(3) Điểm đánh bóng

Mấu chốt để nhận bóng tốt là điểm đánh bóng ở trước mặt. Khi đối diện với phát bóng tốc độ nhanh không có thời gian mà phản ứng, lùi sau và đánh bóng.

(4) Tác dụng của mắt

Khi chuẩn bị nhận bóng, phải có phán đoán đối với bóng bay đến, nó bay tới tay thuận hay tay ngược, điểm rơi của nó nông hay sâu, đàn hồi cao hay thấp. Mắt phải nhìn vào bóng không được rời quả bóng và phải phán đoán vị trí ném bóng, khoảng khắc đánh bóng, góc độ mặt vợt của phía đối phương.

Nếu muốn nhận bóng có kết quả cao thì chú ý mấy điểm sau:

Thứ nhất: Quan sát khi bóng rơi khỏi tay của người phát bóng.

Thứ hai: Trọng tâm của bạn phải đưa về trước và đánh bóng trước người.

Thứ ba: Cần nắm chắc cổ tay và vùng vợt đầy đủ để kéo dài thời gian đánh bóng.

Thứ tư: Phải xác định rõ mục đích của nhận bóng là làm cho bóng “sống”, không nên cố đánh một cách mù quáng để giành điểm.

2. Sai sót khi nhận bóng và cách sửa chữa

(1) Lùi sau để nhận bóng

Cách sửa: Luyện tập nhiều lần nhận bóng, cố gắng chạy lên trước để nhận bóng của đối phương đánh lại.

(2) Khi nhận bóng đầu gối thẳng và khi đánh bóng nhảy lên.

Cách sửa: Chú ý giữ cho đầu gối cong và người tự nhiên, giảm bớt trọng tâm. Luyện tập nhiều lần nhận bóng.

(3) Chỉ nhìn người mà không nhìn bóng.

(4) Khi đợi đối thủ phát bóng, trọng tâm dồn vào sau gót chân.

Cách sửa: Chạy bước nhỏ ở ngay nơi đó.

VII- LÊN LƯỚI CẮT BÓNG

Cắt bóng là chỉ khi bóng của đối thủ đánh lại chưa chạm đất đánh bóng trở lại khu sân bóng của đối phương. Đó là điểm khác nhau rõ rệt nhất so với bóng bàn. Lên lưới cắt bóng là cầu thủ đứng ở khu phát bóng cắt bóng đối phương đánh đến.

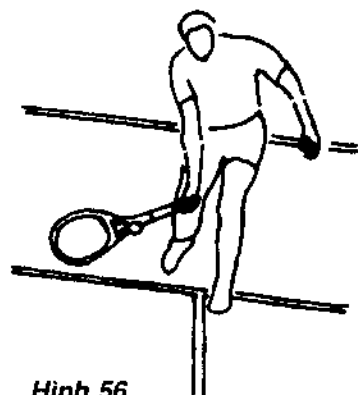
Người mới học đánh quần vợt sau khi học các cách đánh thuận tay, nghịch tay và các động tác cơ bản rồi thì phải học kỹ thuật lên lưới cắt bóng, vì nó sẽ làm bạn có hứng thú hơn với quần vợt.

Một số người mới học thường có tâm lý sợ hãi khi lên lưới cắt bóng, vì đứng trước lưới gần đối thủ quá, những người mới học thường sợ hãi vì bóng đánh nhanh quá nên sẽ đánh trúng mặt hay các bộ phận khác trên người.

Thực ra không phải như vậy, vì lưới bóng đã bảo vệ các bộ phận thắt lưng, còn nếu bạn chú ý thì lưới vợt đã có thể bảo vệ phần trên của bạn, nên chẳng lo lắng làm gì. Vị trí chuẩn bị cắt bóng thì xa hơn nơi bóng rơi, vì thế nếu so với đứng trước lưới và ở mép sâu thì đứng ở trước lưới có thời gian phản ứng chỉ bằng một nửa khi đứng ở mép sâu. Cho nên lựa chọn một vị trí linh hoạt để hai chân có thể di chuyển nhanh chóng, đón bóng đánh đến.

Vị trí thích hợp nhất cắt bóng trong đánh đơn là ở khu phát bóng 0.3 0.7 m. (hình 56). Ở vị trí này có thể đề phòng bóng đến ở hai bên lại có thể đề phòng nhảy bóng cao, đề phòng bóng bay qua đầu bạn. Ở vị trí này bước lên mấy bước gọi là gần lưới.

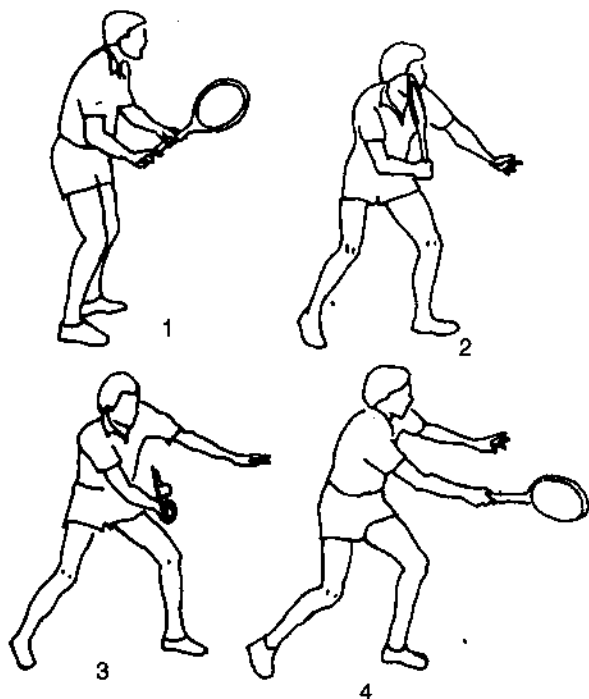
Nếu khi cắt bóng đứng gần lưới quá như vậy sẽ tăng thêm góc độ đánh bóng nhưng lại lo cho bóng đối phương nhảy cao quá đầu mình.



Hình 56

1. Yếu lĩnh động tác cắt bóng thuận tay

Hai chân đứng tự nhiên, mặt hướng về lưới, hai đầu gối hơi cong xuống. Khi bóng bay đến tay thuận thì dùng tay trái đẩy đầu vợt, khi vợt đưa ra sau, cổ tay hơi gấp lại, biên độ đưa vợt ra sau không được quá vai. Lúc này, mặt vợt có thể hơi mở ra. Khi cắt bóng, mặt vợt vung lên phía trước phải ngắn nhưng chắc, phần đầu của vợt đưa về vị trí cắt bóng. (hình 57).

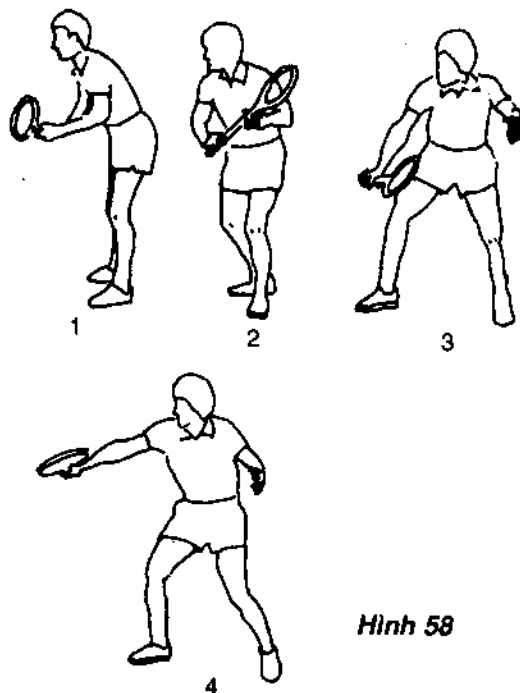


Hình 57

2. Yếu linh động tác cắt bóng ngược tay.

Hai chân đứng rộng hơn vai, hai đầu gối hơi khuỵu, thân hình hơi trong tư thế ngồi xổm. Trọng tâm di chuyển ra trước và rơi vào bàn chân trước, vợt đặt ở trước người, tay trái đỡ lấy khung vợt, đầu vợt chỉ về phía trước.

Khi bóng đến, đưa vợt về phía sau, biên độ bằng với vai. Khi cắt bóng làm động tác đập gọn điểm tiếp bóng ở trước thân hình, giữ cổ tay, cánh tay duỗi thẳng, động tác bước tới theo bóng thật dứt khoát (hình 58).



Hình 58

Khi cắt bóng thường dùng kiểu cầm vợt đại lục, mặt vợt tự nhiên hơi đưa sang hai bên, và hướng lên trời. Ưu điểm của loại này là dùng tay thuận tay nghịch cắt bóng đều tiết kiệm thời gian, không cần thay đổi cách cầm vợt. Nhưng những người mới tập thì có khuynh hướng dùng kiểu cầm vợt phương Đông để tăng thêm sức chống.

Bất luận chọn cách cầm vợt nào thì yêu cầu cơ bản của cắt bóng đều giống nhau.

1. Mắt nhìn bóng không chớp.
2. Chọn biên độ nhỏ quay sau, nhanh chóng chạm bóng đến.
3. Đánh bóng trước người, cổ tay giữ chắc.
4. Động tác bước tới theo bóng phải rõ ràng ngắn gọn.

Khi cắt bóng cao hơn lưới, cổ tay cần có động tác đè xuống. Khi bóng cắt thấp hơn lưới, cổ tay cầm cố định.

3. Các loại cắt bóng thường dùng

(1) Cắt bóng phẳng

Cắt bóng phẳng phản công nhanh, sức lớn, bóng đến khu sân đối phương rất ít xoáy. Chiều cao trên lưới, dưới vai thì phần lớn bóng đến đều có thể cắt bóng phẳng.

(2) Đánh cắt bóng.

Đánh bóng cắt thì sức nhỏ, song lại có tính chính xác cao, và năng lực khống chế điểm rơi mạnh, bóng đánh ra xoáy dưới, khi rơi xuống đất sẽ nảy thấp và nhanh. Khi cách bóng quá xa hoặc quá gần hoặc phản công hai tuyến biên thì thường dùng loại này.

(3) Cắt bóng kiểu hút bóng.

Loại này có sức mạnh lớn, tốc độ nhanh, phản công mạnh, song không dễ khống chế, tính chuẩn xác kém, thích hợp với loại hồi kích giữa sân, loại bóng tốc độ không cao, thất lung dễ đưa lên và vai trở xuống.

(4) Cắt bóng kiểu bỏ nhỏ.

Loại này thể hiện xoáy dưới, tiền xung lực nhỏ, phản đàn hồi thấp. Khi giao đấu, đối phương ở đường mép sân, dùng cổ tay xoay nửa vòng mặt vợt đánh bóng, sau đó cổ tay bỗng nhiên khống chế vợt bóng làm động tác bất ngờ và ổn định.

(5) Cắt bóng kiểu nhảy cao.

Vận dụng động tác cắt bóng đưa bóng nhảy qua đầu đối phương mang tính chất tập kích bất ngờ. Dùng loại này cho cả đấu đôi và đấu đơn.

VIII. ĐẨY BÓNG CAO

Đẩy bóng cao là đưa bóng cao đến sau sân đối phương. Khi đối phương lên lưới thì có thể đẩy bóng cao bắt đối phương lùi lại. Khi mình bị động có thể mượn đẩy bóng cao để có thời gian đứng vào vị trí có lợi. Đẩy bóng cao là vũ khí dùng cho tấn công và phòng thủ.

Đẩy bóng cao có hai loại khác nhau: đó là đẩy bóng cao tấn công và phòng thủ (hình 59).

Đẩy bóng cao phòng thủ đường cầu vòng rất cao thường từ đầu tuyến bên này, đẩy sang đầu tuyến bên kia, hoàn toàn là cách đánh phòng thủ, và ý định người đánh không phải là vội lấy điểm ngay mà chủ yếu là muốn có thời gian, xoay chuyển tình thế đối phương muốn bắt bạn phải chạy đi chạy lại và rời vị trí chính xác.



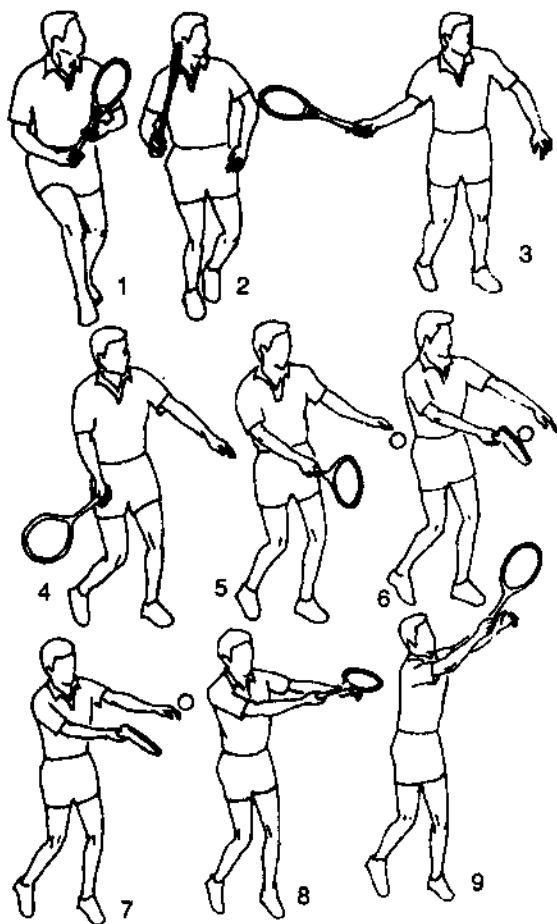
Hình 59

Đẩy bóng cao tấn công là một loại vũ khí tập kích bất ngờ và sử dụng tối đa cách ẩn giấu ý đồ. Thời cơ sử dụng tốt nhất loại đẩy bóng cao này là khi đối phương đứng trước lưới còn mình thì đứng ở mép đầu sân hoặc bên trong mép đầu sân, đó là chỗ có thể phá lưới ở hai bên và đẩy bóng qua vị trí đối phương. Nhưng nếu bạn đứng sau tuyến mép sân thì chớ có đẩy bóng cao tấn công vì đối phương có thể có thời gian trở về đập bóng. Nếu bạn đứng ở gần tuyến phát bóng thì phá lưới hai bên lại càng là cách đánh an toàn.

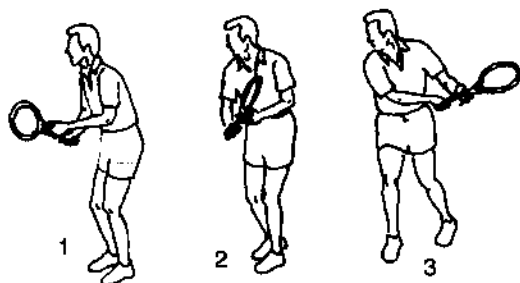
1. Cách đánh đẩy bóng

Cách đánh đẩy bóng giống như cách đánh thuận và ngược tay, chỉ có khác là động tác tiếp xúc với bóng và bước tới hơi khác nhau, thể hiện ở vợt và bóng tiếp xúc, mặt vợt mở ra, thứ nữa đẩy bóng cao là một động tác giơ tay lên cao, biên độ động tác bước tới cũng khá lớn, còn động tác cánh tay đánh tấn công hay phòng thủ đều như nhau. Điểm khác chủ yếu là đánh bóng

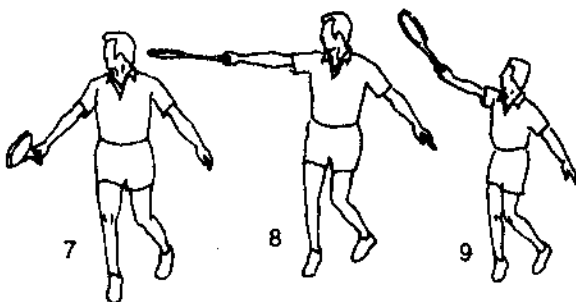
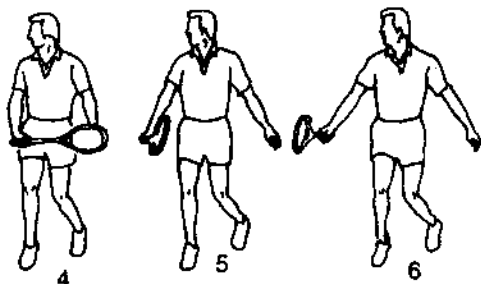
đồng thời để bóng quá cao, góc độ vợt và sức đánh yếu hơn loại đánh phòng thủ (hình 60 và 61).



Hình 60



Hình 61



2. Sai sót dễ mắc và cách sửa

(1) Đẩy bóng không đủ chiều cao và chiều sâu.

Cách sửa: Đứng ở mép đầu sân, luyện tập tại chỗ nhiều lần, đánh bóng cao và sâu, không sợ ra ngoài sân, luyện tập kết hợp chạy đánh bóng cao.

(2) Động tác nâng vợt đột biến, động tác bước tới dừng lại quá sớm.

Cách sửa: Luyện tập không bóng, hoặc nhiều bóng.

(3) Khi đánh bóng cổ tay nắm không chắc nên đánh bóng không hiệu lực.

Cách sửa: Thêm sức khi nắm vợt, chú ý khoảng khắc vợt tiếp xúc với bóng thì cẳng phải nắm chặt vợt.

IX. BÓNG CAO ÁP

Bóng cao áp giống như bóng cắt thuộc loại động tác lên lưới đánh bóng làm mọi người cảm thấy phần khởi đánh bóng. Bóng cao áp có tính chất tấn công dùng để đánh trả đối phương đẩy bóng cao, sử dụng khi bóng rơi xuống đất hoặc rơi xuống nảy lên. Có khi ở tuyến cuối đối phó với loại bóng chạm đất đàn hồi nảy cao cũng dùng loại bóng cao áp. Phần lớn người đánh bóng cao áp đều dùng thuận tay. Căn cứ vào mức cao thấp đẩy bóng cao của đối thủ, bóng cao áp chia ra làm 3 loại: cao áp tại chỗ. – Cao áp nảy lên và Cao áp lùi lại sau.

Điểm khác nhau với động tác phát bóng, cầm vợt, điểm rơi là ở chỗ như sau:

Thứ nhất: phát bóng là do cầu thủ tung bóng để khống chế độ cao và điểm đánh bóng, còn bóng cao áp là do người đánh bóng căn cứ vào độ cao và điểm bóng rơi của đối thủ đẩy bóng, di chuyển và điều chỉnh đến địa điểm thích hợp, đánh bóng ở độ cao thích hợp.

Thứ hai: Bóng cao áp có động tác giờ vợt ra sau đơn giản hơn, trực tiếp đưa đầu vợt xuống sau vai.

1. Yếu lĩnh động tác kỹ thuật bóng cao áp

Khi bóng từ cao bay đến, nhanh chóng di chuyển bước chân, nghiêng người nhằm vào bóng, đồng thời giơ vợt lên thành tư thế “vợt sau”, tay trái giúp cho cân bằng và điều chỉnh phản xạ hướng bóng đến, khi bóng đến gần điểm đánh bóng thì nhanh chóng giơ vợt như khi phát bóng, cánh tay và vợt duỗi thẳng ra ở phía trên vai phải để vợt nhằm đúng tâm bóng để vợt bóng. Trong cả quá trình đánh bóng mắt không rời bóng, động tác bước tới cố gắng làm như khi phát bóng (hình 62).

3 loại bóng cao áp, ngoài loại nhảy lên đánh bóng cao áp ra, còn hai loại kia phải giữ chân chạm đất đánh bóng, nếu định nhảy lên đánh bóng cao áp thì nhảy và vung vợt cùng làm một lúc và cùng hoàn thành một lúc. Khi đó dùng động tác chân phải nhảy lên và đưa lên phía trước để giữ thăng bằng, chân trái vẫn chạm đất (hình 63).

Bóng cao áp ngược tay là một cách đánh đôi phó gấp, nói chung không còn cách nào lựa chọn thì dùng nó, phần lớn là đánh thuận tay, nhưng có lúc đối phương lại đánh bóng cao đẩy thấp để bạn không có đủ thời gian di chuyển buộc bạn phải đánh bóng cao áp ngược tay.

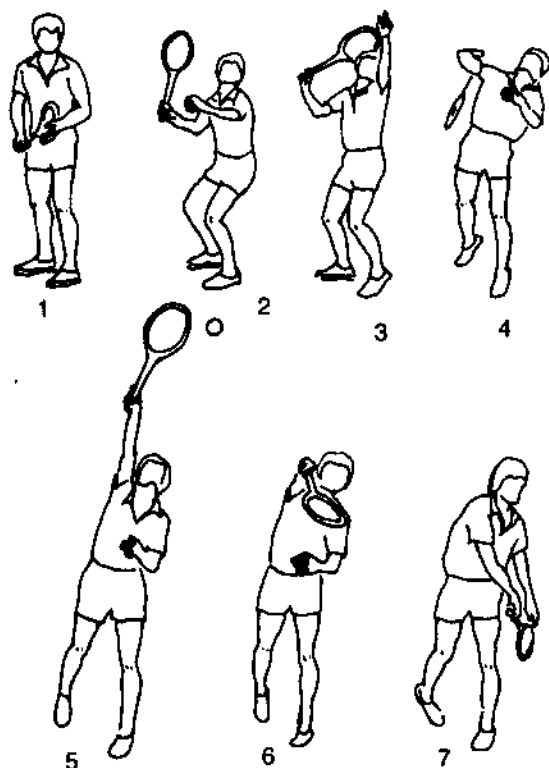
Yếu lĩnh động tác đánh bóng cao áp ngược tay.

Nếu như phải đánh ngược tay thì gắng nghiêng người nhanh, giơ tay lên đưa vợt ra sau, đầu vợt rũ xuống, cổ tay lùi về sau, khi bóng đi nhanh qua người thì thân trên co lại cho đến lúc lưng đối với lưới. Khi

đánh bóng cánh tay duỗi ra, nắm chắc vợt, giữ đầu vợt ở chỗ cao đánh bóng đi và để tránh bị đối thủ đập bóng ngay thì đánh bóng sâu hơn để đối thủ rời xa lưới (hình 64).

2. Sai sót dễ mắc và cách sửa

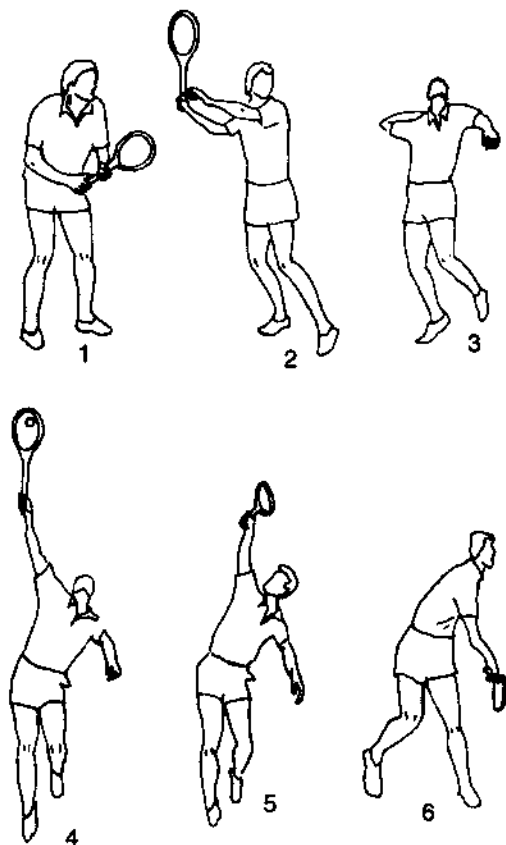
- (1) Không di chuyển đến vị trí chính xác.
- (2) Vợt đánh bóng vào lưới.



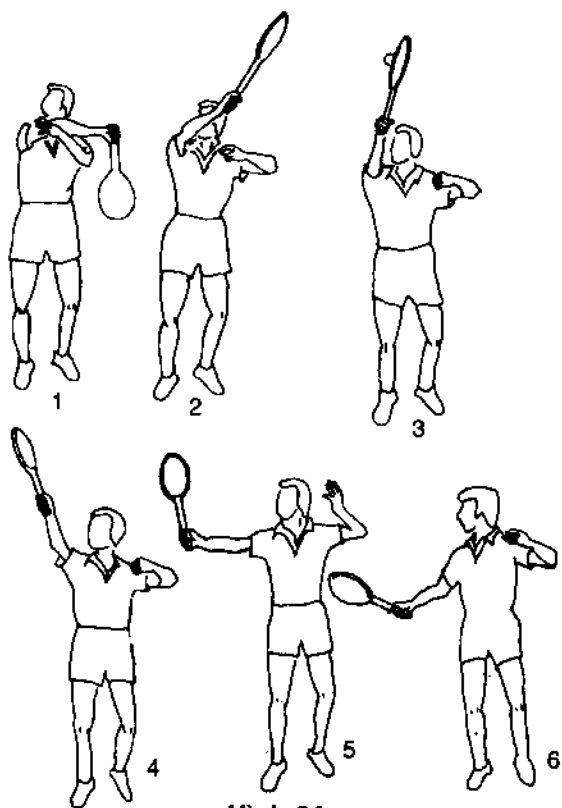
Hình 62

Cách sửa: Luyện tập nhiều bóng. Mỗi lần tập phải nghĩ đến động tác đánh bóng chính xác như là đưa vợt lên trên đầu để đánh bóng qua lưới.

(3) Thân hình hướng trước hoặc ngửa sau quá nhiều, hoàn toàn ỷ lại động tác cổ tay.



Hình 63



Hình 64

Cách sửa: Xác định rõ không phải dựa vào cổ tay để ép bóng mà chủ yếu dựa vào phối hợp nhau. Thân hình không thể uốn trước hay ngã sau quá nhiều. Vì như vậy dễ mất cân bằng, lỡ mất cơ hội.

X. BÓNG PHẢN ĐÀN HỒI

Khi bóng rơi xuống đất vừa nảy lên và chưa nảy đến điểm cao nhất, dùng cánh tay và cổ tay một chút đánh

bóng phản đàn hồi sang sân đối phương thì gọi là bóng phản đàn hồi.

Thường thường bóng qua lưới đến gần chân thì không tiện cắt bóng và cũng không kịp lùi sau đỡ bóng nên đành dùng loại này.

Phản đàn hồi dù có đánh thuận tay hay ngược tay đều rất khó khăn. Nhưng đánh thuận tay thì thoải mái hơn. Chỗ khó khăn của lối đánh này là nắm vững thời cơ đánh bóng, vì phải phán đoán chính xác điểm rơi của bóng và góc độ phản đàn hồi, dùng kỹ thuật hợp lý đánh bóng trả lại.

1. Yếu lĩnh động tác

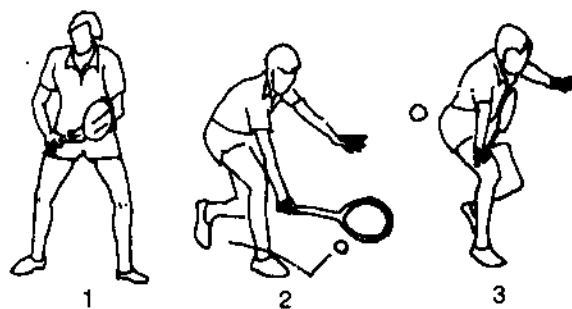
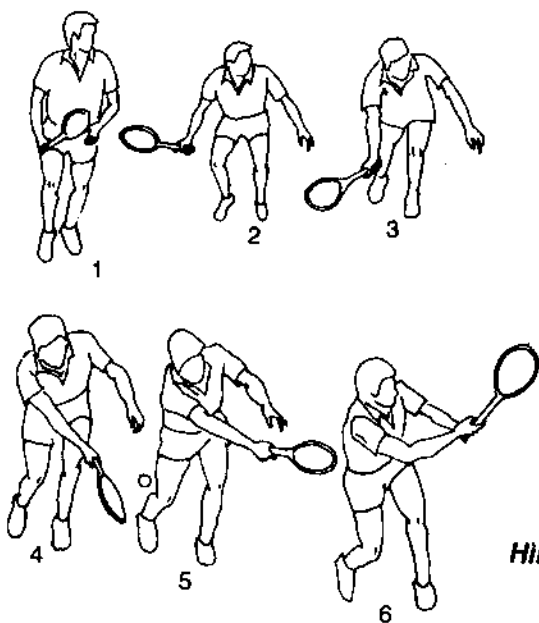
Khi đã định đánh bóng phản đàn hồi thì xoay nghiêng người, làm cho vai song song với đường bóng bay đến, dùng động tác đưa sau ngắn gọn cổ khuỷu đầu gối, giảm bớt trọng tâm, vung vợt về trước. Phải giữ trọng tâm thấp, vợt khi tiếp cận bóng, cán vợt ở trạng thái song song với mặt đất. Khi tiếp bóng cổ tay cố định, đánh trả bóng ở trước chân trước, trong quá trình đánh bóng mắt không được rời bóng, động tác nhịp nhàng (hình 65 và 66).

2. Sai sót dễ mắc và cách sửa

(1) Không nắm vững thời cơ đánh bóng chuẩn xác.

(2) Không hết sức khuỷu đầu gối xuống, giảm bớt trọng tâm mà chỉ uốn người đánh bóng hay cong người đánh bóng.

Cách sửa: Nhìn vào gương kiểm tra động tác của mình.

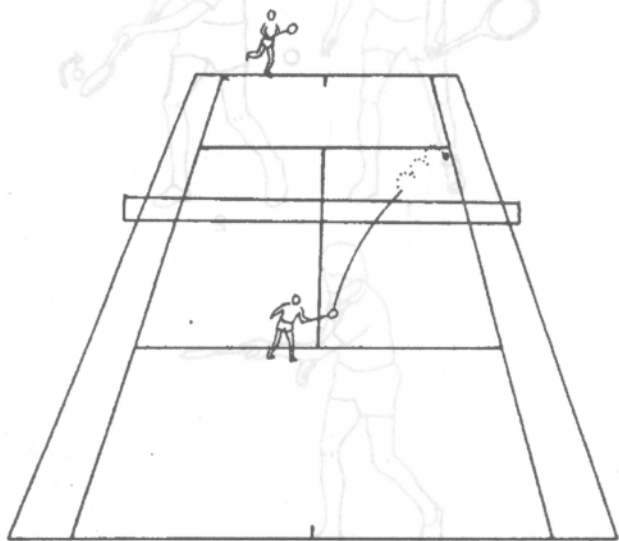


XI. BÓNG BỎ NHỎ

Là cách đánh đưa bóng đến trước lưới đối phương. Khi đối phương đứng ở gần tuyến cuối hoặc xa sân bóng, gần lưới làm cho đối thủ không chuẩn bị hoặc do dự mất cơ hội đón bóng.

Muốn đạt mục đích này thì khi đánh bỏ nhỏ phải bất ngờ và bí mật, điểm rơi của bóng bỏ nhỏ phải ở vị trí cách lưới chừng 1m50.

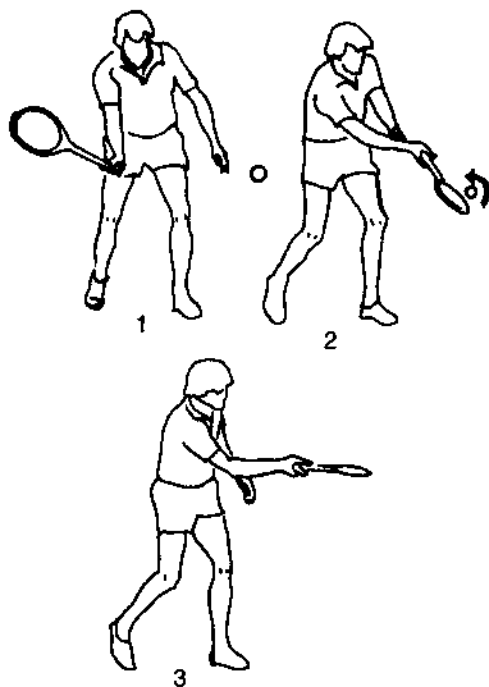
Nói chung bóng đàn hồi nhảy 3 lần thì mới đến tuyến phát bóng (hình 67) vì thế nắm vững kỹ thuật cơ bản và có lòng tin với khả năng khống chế bóng thì có thể đánh bỏ nhỏ.



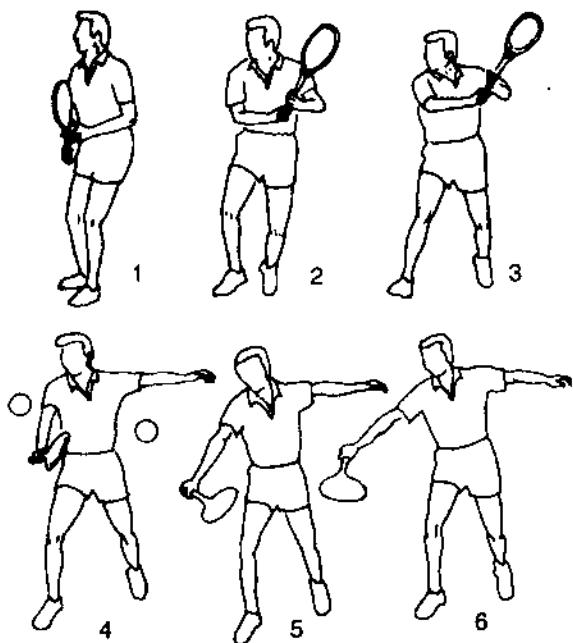
Hình 67

1. Yếu lĩnh động tác

Cách đánh giống như loại thuận tay và ngược tay. Chỉ có điểm khác là có thay đổi khi tiếp xúc bóng. Khi đánh bóng, mặt vợt mở ra, vung đường vòng cung xuống dưới, để đánh xuống phần dưới của bóng, gây ra xoáy dưới cần thiết đồng thời cố để mặt vợt tiếp xúc với bóng có thể thời gian dài hơn, nắm chắc cán vợt bóng, đánh bóng mềm mại để bóng có đủ tốc độ bay qua lưới và rơi xuống gần lưới (hình 68 và 69).



Hình 68



Hình 69

2. Chọn thời cơ đánh bóng nhỏ

Chọn thời cơ rất quan trọng, vì nếu lựa chọn sai lầm thì đó thật là tai nạn. Vì vậy đối với người mới học cần chú ý mấy việc sau:

1. Không nên bỏ nhỏ khi mình đứng ở sau tuyến cuối của sân bóng.

2. Khi bóng cao áp hay các phương pháp khác dễ dàng đánh chết đối phương thì không nên bỏ nhỏ.

3. Ngoài tình thế tuyệt đẹp, còn không nên bỏ nhỏ vào lúc tỷ số mấu chốt.

4. Nếu bạn không biết xử lý bóng thế nào cho tốt thì không nên bỏ nhỏ.

3. Sai sót dễ mắc và cách sửa

(1) Mở mặt vợt quá sớm, từ đó bộc lộ rõ ý đồ.

Cách sửa: Luyện tập nhiều lần và chú ý khoảng khắc tiếp xúc bóng mở mặt vợt ra.

(2) Chọn lầm thời cơ bỏ nhỏ.

Cách sửa: Luyện tập phán đoán nhiều lần khi có người cung cấp bóng che tập đánh.

XII. HÚT BÓNG LÊN LƯỚI

Hút bóng lên lưới chỉ là hai bên ở đường cuối, trong đó một người đánh bóng nông (gần tuyến phát bóng). Còn người khác thì băng lên trước hút bóng.

Yếu lĩnh động tác như đánh bóng rơi xuống đất song cũng có chỗ khác nhau: thứ nhất là khi di chuyển tuyến cuối sân vào trong sân phải hoàn thành động tác đưa vợt ra sau, chuẩn bị động tác đánh bóng không đợi bóng đến trước mặt mới cầm vợt lên. Cũng vì cách lưới gần nên biên độ đưa sau và nhỏ hơn.

Thứ hai vì thân hình thường băng lên trước nên trước lúc đánh bóng dừng lại một chút rồi hãy tiếp bóng hút bóng lên lưới không nên ngừng ở khu giữa sân phải nhanh chóng theo hướng bóng bay bịt lưới.

XIII- PHƯƠNG PHÁP LUYỆN TẬP KỸ THUẬT CƠ BẢN

1. Luyện tập đánh vào tường

Đây là một phương pháp luyện tập tốt vì chỉ có mỗi

minh luyện tập các động tác kỹ thuật cơ bản.

Luyện tập đánh vào tường không những có thể luyện tập đánh bóng mà còn luyện tập cả cơ thể. Trên mặt tường vẽ một đường lưới cao, khi bóng của bạn ở dưới tuyến lưới thì ngừng trả bóng, bắt đầu lại.

Nếu có thể đánh trên tuyến lưới 1m5 hay 1m8 thêm một đường ngang để cho người tập có khái niệm khoảng cách khống chế đánh bóng. Khi luyện tập phát bóng vào tường phải đứng như thực để đánh vào mục tiêu dưới chân tường.

2. cách luyện tập định điểm của vợt thuận tay và ngược tay cùng với trong khi di chuyển hút bóng.

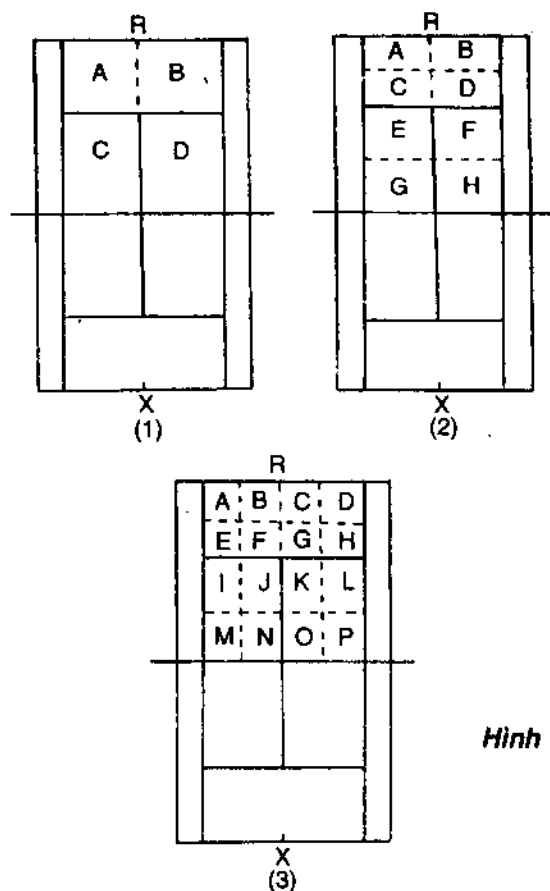
1. Sân bóng kẻ vạch mấy khu vực trước lớn sau nhỏ (hình 70 1, 2 và 3).

Sau đó dùng nhiều bóng định điểm luyện tập đánh bóng hút tuyến thẳng và nghiêng, hoặc là căn cứ vào khẩu lệnh, đánh trả bóng đến nhanh chậm khác nhau đến phạm vi chỉ định, nâng cao tính chuẩn xác và tính ổn định.

2. Hai người luyện tập định điểm đối trực thẳng và chéo. Có thể tính toán thời gian.

Cần tăng cường luyện tập ngược tay. Khi đã nắm vững thành thạo thì sẽ luyện tập đối trực thuận tay và ngược tay, có thể ở nửa sân cách tuyến biên (0.914m) và tuyến cao thấp (1.83m) đặt ký hiệu và đòi hỏi người tập phải đánh trúng ký hiệu đó.

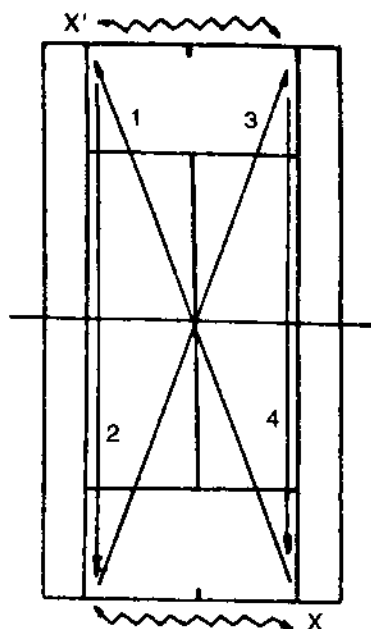
3. Hai người luyện tập thuận tay và ngược tay hút bóng.



Hình 70

Mục đích của việc luyện tập này là người tập có thể khống chế điểm rơi của tuyến thẳng và chéo, nhất là khi đánh đơn thường dùng lộ tuyến.

Cách luyện tập loại này là X từ khu phải sau khi



Hình 71

đánh thuận tay tuyến nghiêng rồi lập tức di chuyển đến khu bên trái tuyến nghiêng ngược tay, còn X' sau khi vợt thuận tay hoàn bóng trực tuyến nên nhanh chóng di chuyển tới khu trái đánh ngược tay trực tuyến (xem hình 71).

4 Tập 3 người

Đây là phương pháp luyện tập kết hợp hút bóng tuyến cuối và cắt bóng trước lưới.

Một người thì đứng ở tuyến cuối sân ra sức hút bóng, hai người thì đứng ở nửa khu trái phải đối diện. Khi

bóng đi vào khu vực nào thì người ở khu vực đó bắt bóng, nếu bóng chưa chết thì lại tiếp tục luyện tập.

3. Phương pháp luyện tập phát bóng

1 Luyện tập đánh vào tường, chú ý động tác và vị trí điểm rơi.

2 Luyện tập nhiều bóng.

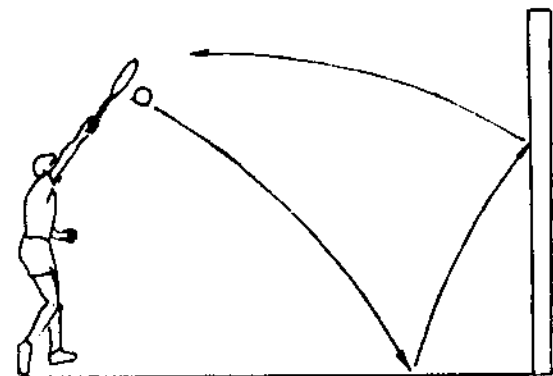
3 Hai người luyện tập kết hợp phát bóng và nhận bóng.

4. Luyện tập bóng cao áp

(1) Luyện tập nhiều bóng

Lấy một rổ hay làn để bóng ở gần tuyến cuối sân rồi có người ném bóng lên không trung, mức độ dễ khó sẽ do người ném tạo ra.

Người luyện tập nên chú ý đường bóng bay đến để kịp thời di chuyển vào vị trí, nắm chắc giao điểm,



Hình 72

nhanh chóng đập ép, điểm rơi của nó là ở góc nhỏ bên trái, phải hoặc góc lớn trái, phải.

(2) Hai người đối luyện.

Một người đẩy bóng, người kia ép bóng, đánh cho đến khi bóng chết mới thôi.

(3) Luyện tập liên tục đánh bóng cac áp vào tường.

Người tập luyện đứng cách tường 10 – 12m ép bóng về trước để bóng rơi xuống chân tường chừng 2m rồi phản đàn hồi vào tường.

Tiếp tục luyện tập cho đến khi độ cao của bóng phản đàn hồi thấp quá, không thích hợp, đánh bóng lại bằng được (hình 72).

5. Luyện tập cắt bóng trước lưới

(1) Luyện tập nhiều bóng

Để rõ bóng gần tuyến cuối sân, người trợ giúp đánh bóng về bên phải, người cắt bóng trước lưới sẽ cắt bóng, sau đó sẽ về vị trí chỗ cũ ngay. Người trợ giúp lại đánh bóng bên trái và lại để người tập cắt bóng.

Cuối cùng luyện tập không cố định phương hướng.

(2) Hai người đối luyện.

Hai người đứng ở gần khu phát bóng, cả hai đều sử dụng cắt bóng đánh lên không trung, khống chế đường bóng.

6. Luyện tập đẩy bóng cao

(1) Luyện tập đánh vào tường.

(2) Di chuyển bên trái, phải đẩy bóng cao.

(3) Hai người đối luyện.

7. Luyện tập đánh bóng nhỏ

(1) Luyện tập với người ném bóng

Người ném bóng ném bóng đến gần khu phát bóng trong sân, người tập đánh bóng xoáy dưới trả về tuyến thẳng, nghiêng.

(2) Hai người đối luyện bóng nhỏ.

Mỗi người đứng gần khu phát bóng một bên rồi cả hai dùng bóng xoáy dưới luyện tập đánh trực tuyến và xé tuyến để tạo ra góc bóng tốt nhất.

8. Luyện tập tính chất tổng hợp

Người cấp bóng đánh một quả bóng nông người luyện tập tăng nhẹ bóng qua lưới, người cấp bóng lại đánh bóng bên trái, người tập đánh trả, người cấp bóng lại đánh bóng cao, người tập lùi lại đánh bóng cao áp.

Tóm lại người cấp bóng sẽ liên tục đưa ra các tình huống khác nhau, độ sâu khác nhau, tính chất xoáy khác nhau, lúc thì đẩy bóng cao lúc thì bỏ nhỏ để người tập phải di chuyển trước sau, trái phải, buộc người tập phải ứng dụng kỹ thuật đánh trả như trong giao đấu.

PHẦN IV

CHIẾN THUẬT CƠ BẢN

Các tuyến thủ trong giao đấu, căn cứ vào tình hình của bản thân và đối thủ, vận dụng kỹ thuật có mục đích và ý thức sẽ hình thành chiến thuật.

Vì vậy chiến thuật là dựa vào cơ sở kỹ thuật. Kỹ thuật càng cao thì càng hoàn thành tốt yêu cầu chiến thuật. Nắm vững toàn diện kỹ thuật thì chiến thuật sẽ biến hóa đa dạng.

Trong giao đấu quần vợt, hai bên ngoài thi đấu kỹ thuật, thể lực ra còn thi đấu về chiến thuật. Bên nào vận dụng chiến thuật tốt thì sẽ giành được chủ động và thắng lợi.

Vì thế chiến thuật là một trong những thủ pháp quan trọng nhất của vận động viên trong giao đấu.

I. CHIẾN THUẬT ĐÁNH ĐƠN

Đánh đơn là một người đối chọi với một người trên sân. Chỉ có một mình đánh bóng với đối phương, có tố chất thể lực, chiến thuật giỏi và tâm lý vững vàng để giành thắng lợi.

Chiến thuật đánh đơn thường chia ra: chiến thuật phát bóng, nhận bóng, chiến thuật tuyến cuối sân, chiến

thuật lên lưới, chiến thuật tuyến cuối kết hợp lên lưới.

1. Chiến thuật phát bóng

Chiến thuật phát bóng phải tính đến mấy mặt sau:

Thứ nhất: Phát bóng không để đối phương hiểu, có thể thông qua sức mạnh, tốc độ và tính chuẩn xác để ăn điểm trực tiếp.

Thứ hai: Nhắm vào điểm yếu của đối phương để tấn công vào khâu yếu đó.

Thứ ba: Lợi dụng các kỹ thuật phát bóng khác nhau để lên lưới cắt bóng.

Thứ tư: Vận dụng thủ pháp tương tự, phát bóng có tính năng khác nhau làm đối thủ khó nắm bắt.

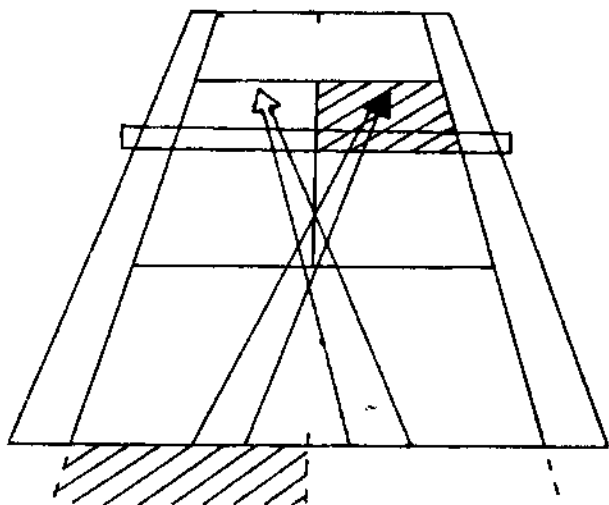
Thứ năm: Lợi dụng điều kiện tự nhiên bên ngoài để phát bóng (như hướng gió, ánh mặt trời, đất cứng, cỏ mọc) gây khó cho đối thủ.

Giao đấu, hiệp đấu là tỷ thí về giao bóng và nhận bóng, cần phát bóng tốt hoặc nhận bóng tốt, giành thế chủ động.

Phát bóng tốt nhất là “cực mạnh” và phải có chất lượng, “tính ổn định” và loại phát bóng ổn định này thì phát bóng chậm. Do điểm rơi tốt, liên quan và đa dạng nên là loại phát bóng có hiệu quả. Dù là loại nào thì cũng phải xác định điểm rơi. Muốn phát bóng tốt thì phải tập trung tư tưởng vào kiểu phát.

(1) Vị trí phát bóng.

Khi phát bóng khu phải, cố gắng đến gần tuyến giữa, phát bóng thẳng buộc đối thủ ngược tay. Khi phát bên trái, vị trí đứng có thể hơi xa tuyến trung điểm để



Hình 73

thuận lợi cho việc phát bóng chéo đến khu ngược đối thủ, tăng thêm khu vực phòng thủ thuận tay vợt của mình (hình 73).

(2) Điểm rơi phát bóng

Điểm rơi phát bóng thường quyết định loại hình xoáy và đường bay của bóng. Vì góc độ của vợt quyết định bóng xoáy và phương hướng. Phát bóng nhằm góc ngược vợt thường dùng bóng thẳng bóng xoáy lên và xoáy bên. Phát bóng góc thuận tay hoặc gần người thì phần lớn dùng cắt bóng (hình 74 và 75).

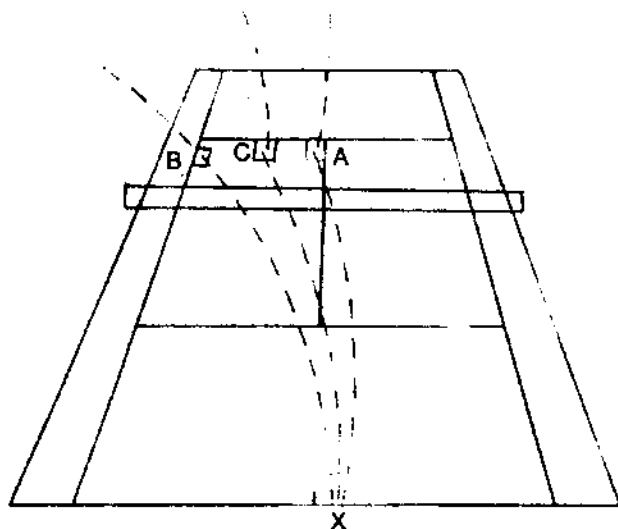
(3) Phát bóng lên lưới.

Có cần phát bóng lên lưới hay không cần phải có

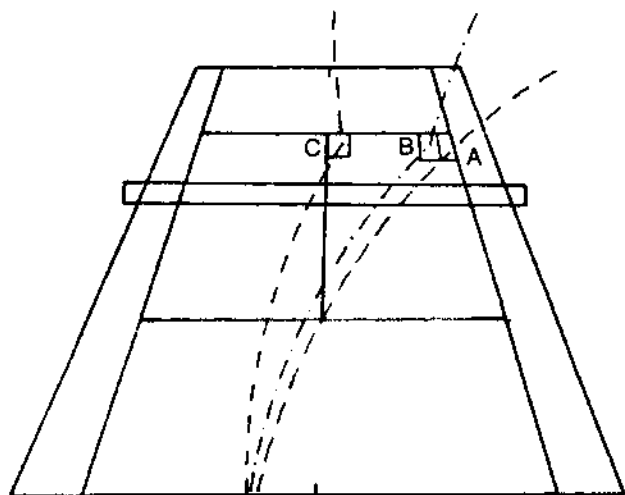
quyết định trước khi phát bóng. Sau khi phát bóng bắn lên trước lưới, khi đối phương đánh bóng đến, bản thân mình phải dừng chân một hai bước ở sau tuyến phát bóng để phán đoán hướng bóng đến, sau đó lại nhăm vào bóng đi lên trước lưới cắt bóng.

Còn di chuyển đến chỗ nào đánh bóng thì căn cứ vào điểm rơi của phát bóng và góc độ hồi bóng của đối thủ tiếp bóng.

Không nên hy vọng rằng cắt bóng trên đầu là được điểm, trừ khi đối phương trả bóng vừa cao vừa mềm, đồng thời có thể đánh xuống dưới để được điểm, nếu không thì phải cố gắng đánh bóng sâu phải để bóng rơi ở bên phần yếu của đối thủ để đối thủ ở lại tuyến đầu phải đánh bóng cao, và khiến bản thân có thể tiếp tục



Hình 74



Hình 75

tiến gần đến trước lưới, đứng ở vị trí có tính chất uy hiếp nhất để lần sau cất bóng sẽ được điểm.

2. Chiến thuật nhận bóng

Nói chung nhận bóng là ở thế bị động, nhưng nếu biết cách xử lý thì sẽ giảm hơn và có thể biến thành chủ động.

Chiến thuật nhận bóng có mấy điểm sau cần chú ý:

- 1- Đối thủ là người phát bóng “cực mạnh” hay phát bóng có tính chất ổn định.
- 2- Đối thủ sau khi phát bóng lên lưới hay ở lại tuyến cuối sân.
- 3- Đối thủ nhận bóng là muốn lấy điểm ngay hay chỉ là đánh bóng trả lại.

Khi đối phó với phát bóng mạnh, ở giai đoạn giao đầu ban đầu phải thành thuộc đường bóng của đối thủ, như người phát bóng sau khi đánh bóng không lên lưới ngay thì bạn sẽ đánh vào vùng sâu ngược tay của đối thủ, còn ngược lại đối thủ lên lưới ngay, nếu bạn có nắm chắc được, nếu không thì đừng nên suy nghĩ lên lưới được điểm, mà phải đánh bóng ngắn thấp vừa qua lưới đến tay thuận và tay nghịch của đối thủ.

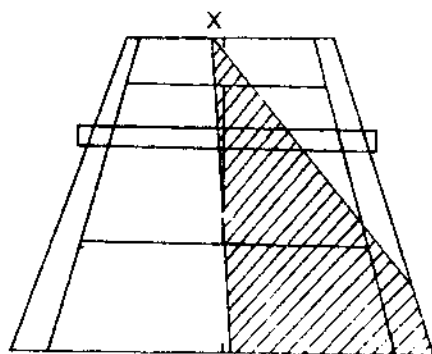
Loại bóng này làm cho người lên lưới cắt bóng cảm thấy bức bối nhất là cho đối thủ đẩy bóng lên cao. Nếu bạn nhận giao bóng thường quá cao hoặc giả nếu đối thủ đánh tốt cắt bóng thấp thì bóng nhận sẽ đánh vào tuyến biên, nhất là khi đánh trả phát bóng lần 2.

Nếu bạn nhận bóng khá, từ tuyến cuối sân đi lên trước một hai bước, đứng chỗ tốt, chuẩn bị phản công bằng cắt bóng yếu ngắn của đối thủ.

Như vậy có thể đợi bóng rơi xuống, phản hồi ngược đến điểm cao nhất thì sẽ đánh luôn, thậm chí không đợi bóng rơi xuống đất. Khi bóng còn ở trên không thì đã đi lên đánh rơi bóng xuống.

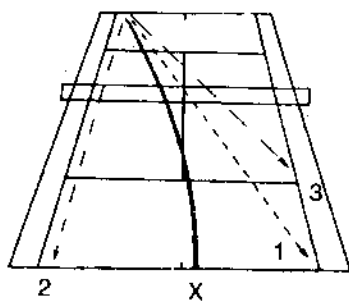
Khi nhận bóng phải chọn vị trí thích hợp, phải đứng ở tuyến phân giải khi đối thủ có thể phát bóng đến, làm cho thuận tay và ngược tay đều có 1/2 cơ hội nhận bóng. (hình 76).

Khi chọn vị trí thích hợp nhận bóng, cần phải suy nghĩ đến tuyến hồi bóng của mình và điểm rơi. Chọn điểm rơi nhận bóng có một ý nghĩa quan trọng đối với khống chế hiệu quả đối thủ sau khi phát bóng sẽ tấn công nhanh (hình 77, 78, 79, 80).

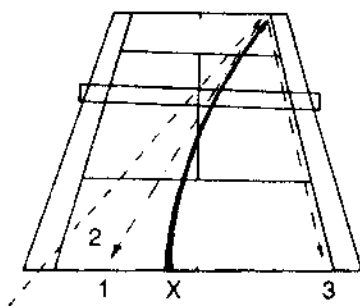


Hình 76

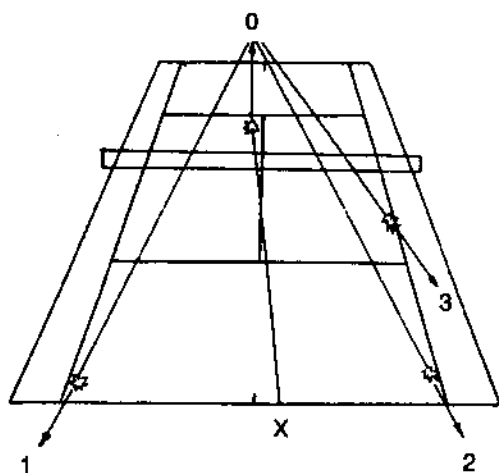
Q



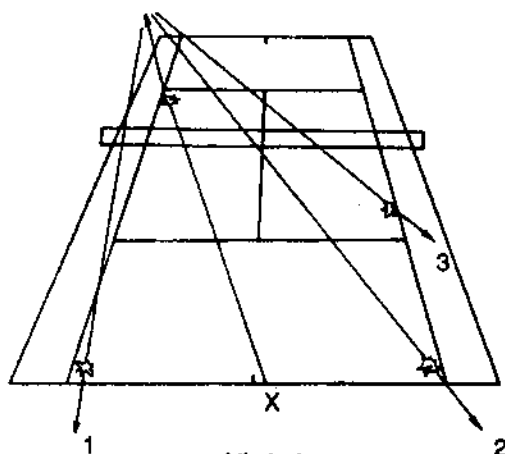
Hình 77



Hình 78



Hình 79



Hình 80

3. Chiến thuật đánh vào tuyến cuối sân

Chiến thuật đánh vào tuyến cuối sân lấy cách đánh tấn công làm chính, dùng tốc độ nhanh, sức mạnh chuẩn xác, rất mạnh làm cho cách đánh có tính chất phòng thủ lại mang tính chất tấn công. Phương pháp thường dùng có loại buộc phải công trái, buộc trái công phải, tấn công nhược điểm của đối phương hoặc đánh vào bóng mà đối thủ không thích để đối phương mất điểm, mất lòng tin.

Muốn làm được điều này, nhân tố quan trọng nhất là chiều sâu đánh bóng. Muốn đánh bóng có chiều sâu thì phải đánh bóng qua lưới tương đối cao, song cũng không thể cao quá thành một loại bóng treo cao nhỏ vừa nhẹ vừa mềm.

Chiến thuật đánh vào tuyến cuối này thành hay bại thì ngoài nhân tố chuẩn bị chiều sâu đánh bóng mà còn phải sử dụng điểm rơi bóng đánh thay đổi vĩnh viễn dùng để đối phương di chuyển có quy luật. Nếu chỉ thay nhau đánh hai góc thì đối phương lập tức nắm vững quy luật và chuẩn bị trước vị trí đánh bóng rơi đất tiếp theo.

Vì thế nên có lúc đánh hai góc, có lúc đánh bóng gần người để đối phương không thể đoán ra.

Muốn đối phó với đối thủ lên lưới thì phải nắm vững tuyến đánh bóng thuận tay và ngược tay tuyến thẳng hay tuyến chéo để bóng qua lưới xoáy thấp và ra phía sau.

Khi đánh mạnh bóng trực tiếp hạn chế đối phương về mặt tốc độ, hoặc dùng cách đẩy bóng cao làm đối thủ ở trên lưới trở lại.

4. Chiến thuật lên lưới.

Lên lưới là cách đánh rất chủ động.

Lên lưới có mấy loại:

Lên lưới phát bóng

Lên lưới nhận bóng

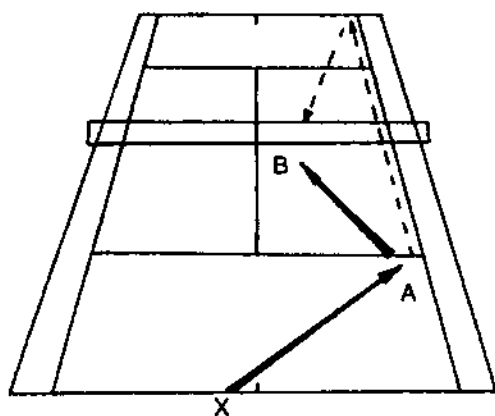
Lên lưới hút bóng

Phát bóng lên lưới thường áp dụng khi phát bóng lần đầu. Sau khi phát bóng xoáy, nhân lúc bóng bay trên không trung thời gian dài, đối phương khó có cơ hội tiến lên lưới để cắt bóng.

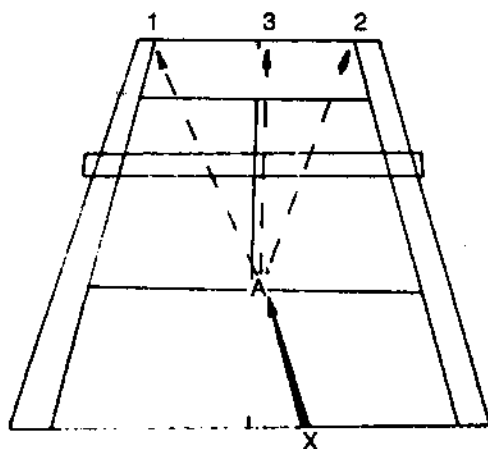
Khi nhận bóng lên lưới thường dùng nhiều lúc đối phương phát bóng mềm hoặc phát lần thứ 2 rất yếu, tốc độ tương đối chậm, nhưng khi nhận bóng xong đã vội lên lưới.

Hút bóng lên lưới là bóng ở điểm rơi nông giữa sân bóng. Hút bóng lên lưới bản thân không phải là mục đích, nó chỉ cung cấp con đường cắt bóng. Cách đánh hút bóng lên lưới cơ bản nhất là đánh bóng thẳng sâu. Ưu điểm của nó là chỉ di chuyển mấy bước lên trước là có thể đến vị trí tốt nhất để lên lưới bịt lưới, từ đó chặn đánh bóng phá lưới của đối thủ (hình 81 và 80).

Hút bóng lên lưới thường không đánh chéo góc, nếu bạn băng lên lưới đánh bóng chéo thì bên kia sân bóng có ưu thế: Khi đánh bóng trực tuyến sẽ tạo thành một khoảng trống lớn (hình 82) hoặc khi đánh trả bóng chéo góc, nắm vững cơ hội mà bạn chạy vị trí không tốt.



Hình 81



Hình 82

5. Chiến thuật tuyến cuối sân kết hợp lên lưới.

Chiến thuật này đòi hỏi các tuyến thủ cần có những yêu cầu sau:

- 1 – Vợt thuận tay và ngược tay của tuyến cuối phải có tính tấn công và uy hiếp lớn.
- 2 – Dùng loại hút bóng cực mạnh (như bóng xoáy lên) kéo đối phương, kịp thời lên lưới.
- 3 – Phải có dự cảm, năng lực phán đoán, đánh bóng quyết đoán, có sức mạnh rồi lên lưới.
- 4 – Đánh hút bóng tuyến cuối sân trong tình hình chéo, sâu và nặng khiến đối phương bị động, rồi theo lên đập bóng.
- 5 – Chọn thời cơ.
- 6 – Vũ khí chủ lực của lên lưới đánh bóng là cắt bóng. Ngoài ra còn phải nắm chắc thành thạo bóng đàn hồi, lấy điểm rơi là chính, ứng phó tình hình bị động, tranh thủ cắt bóng sau.

Nói tóm lại, nguyên nhân quyết định để thắng lợi có nhiều nhân tố, song dù thế nào đi nữa cần nhớ 3 nguyên tắc sau:

1. Lợi dụng nhược điểm của đối thủ.
2. Khi đánh không chuẩn thì đánh bóng chéo góc từ tuyến cuối sân, bằng lên lưới đánh bóng trực tuyến, cắt bóng đến khoảng trống.
3. Nhanh chóng sửa chữa kỹ thuật của mình.

II. CHIẾN THUẬT ĐÁNH ĐÔI

Đánh đôi là hai người hợp tác cùng nhau tiến hành

giao đấu. Trước tiên cần nhấn mạnh hai người hợp tác đoàn kết, phối hợp lẫn nhau, cổ vũ lẫn nhau để giành thắng lợi chung.

Kỹ thuật đánh đôi chủ yếu dựa vào cơ sở kỹ thuật đánh đơn, song đòi hỏi kỹ thuật toàn diện hơn. Vì là hai người hợp tác nên về mặt kỹ thuật và chiến thuật có những mặt độc đáo riêng.

Một nguyên tắc cơ bản nhất của kỹ thuật đánh đôi là: Không chế trước lưới, chỉ có rất ít tuyến thủ đánh đôi là dựa vào tuyến cuối sân đánh bóng lấy điểm.

Nếu đối thủ cứ đứng ở tuyến cuối sân thì có nghĩa là họ mất cơ hội cắt bóng và đập bóng.

1. Yếu lĩnh kỹ thuật cơ bản đánh đôi

(1) Giao bóng và nhận bóng

Giao bóng và nhận bóng là kỹ thuật đánh bóng cần thiết trong thi đấu. Loại kỹ thuật đánh bóng là một chân đứng để giành điểm. Nếu đánh giá sai thì cách đánh bóng khác rất khó có cơ hội tốt.

So sánh với tốc độ, tính ổn định và điểm rơi lại càng làm cho giao bóng và nhận bóng có hiệu quả.

Cố gắng nâng cao tỷ lệ thành công của lần đánh bóng thứ nhất và giảm bớt sự kém cỏi của lần phát bóng thứ hai. Bởi lẽ đối thủ thường lợi dụng lần phát bóng thứ hai để phát động tấn công. Từ đó chiếm lĩnh trước lưới.

Ngược lại, khi nhận bóng lý tưởng và chính xác thường thường hạn chế bên phát bóng.

(2) Buộc đối phương đánh bóng lên trên.

Khi bạn và đồng đội đều đứng ở cuối sân, còn hai đối thủ thì đứng trước lưới thì nhất định bạn phải cắt bóng hoặc xoáy lên là loại bóng thấp. Còn nếu hai người đều đứng trước lưới còn đối phương thì 1 hoặc 2 ở sau sân, thì có thể cắt bóng sâu đến tuyến đầu đối phương bắt đối phương hồi bóng cao và vô hiệu lực.

Còn nếu cả 4 đều đứng trước lưới thì đánh bóng xuống chân đối phương, bắt đối phương đánh bóng cao gần lưới thì hai bạn có thể đánh mạnh hoặc góc độ lớn để giành điểm.

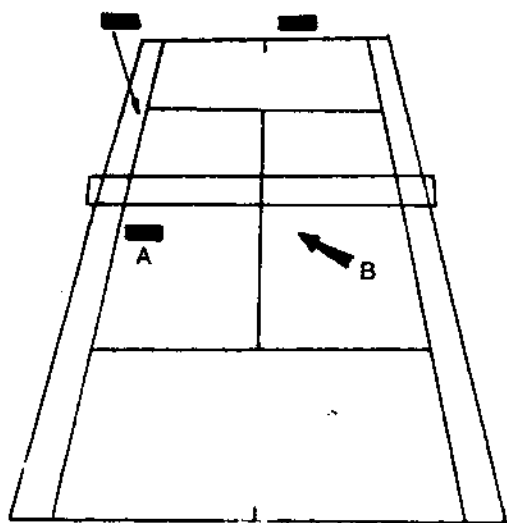
(3) Đánh bóng trung lộ.

Khi đối phương đứng một trước một sau di chuyển sang bên thì đánh bóng vào khu vực giữa hai đối thủ. Loại này có ưu điểm sau:

1. Dù bạn có đánh lệch về hướng nào 1 – 2m, bóng vẫn ở trong sân.
2. Đánh cắt bóng để cho đối phương góc hẹp.
3. Đối phương do dự không rõ người nào nhận bóng nên cuống chân tay hoặc va vào nhau.
4. Cùng di chuyển với đồng đội.

Hai người đánh đôi cùng ở trước, sau sân hoặc cùng di chuyển sang bên (hình 83).

Hai người phải giữ khoảng cách nhất định không nên một người trên lưới một người sau sân, nghĩa là khi một người đánh bóng hay nhận bóng xong lên lưới thì cả hai cùng lên, hoặc bạn mình lùi xuống để nhận bóng cao sâu thì mình cũng phải lùi xuống còn khi bạn đánh



Hình 83

một góc độ lớn thì phải men theo hướng bóng đứng một trước một sau để tạo cho mình ở vị trí tốt nhất chuẩn bị lên bít lưới.

(5) Giao lưu lẫn nhau.

Vì đánh hai người phải phối hợp với nhau nên giao lưu tình cảm rất quan trọng. Hai người phải khen nhau, cổ vũ nhau, nhắc nhở nhau làm cho hai như một thì mới đánh thắng đối thủ được.

2. Phối hợp hai cầu thủ đánh đôi

Đánh đôi đòi hỏi hai người như một kết hợp sở trường của nhau và đòi hỏi có trình độ cao hơn đánh đơn. Có mấy vấn đề cần chú ý như sau:

(1) Phân phối vị trí.

Phân công xem ai nhận bóng bên khu sân trái, ai nhận bên phải. Vì tỷ số quan trọng nhất là 2-1 và 1-2. Lúc này đều do cầu thủ bên trái nhận bóng. Vì thế phân công vị trí rất quan trọng. Thường thì cầu thủ có kỹ thuật giỏi sẽ đứng nhận bóng bên khu trái. Nếu cả hai cùng cầm vợt thuận tay, trình độ ngang nhau thì xem cầu thủ nào có bản lĩnh hơn và đánh bóng có lực hơn thì đứng bên khu trái.

Còn đối với bóng cao áp, cầu thủ đứng bên trái sẽ phòng thủ khu vực lớn hơn, khi bóng đến giữa sân thì cầu thủ bên trái có thể đánh trả mọi đường bóng ở giữa sân. Cầu thủ bên phải đánh bóng yếu hơn, phản ứng chậm hơn thì phát huy tính ổn định của mình.

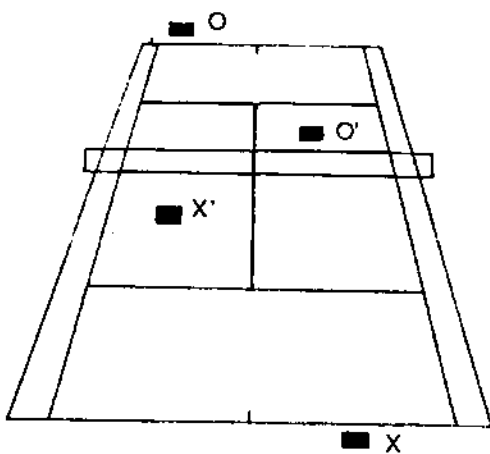
(2) Ai phát bóng trước.

Cầu thủ phát bóng tốt phát trước, trừ khi bạn nghĩ tới ánh mặt trời và hướng gió không có lợi cho bạn thôi, vì nếu các bạn được quyền phát bóng trước đã là thời khắc mấu chốt 5-3 hoặc 5-4 rồi. Cầu thủ phát bóng tốt sẽ có cơ hội phát bóng, thường thì phát trước 3 lần, còn đồng đội thì 2 lần.

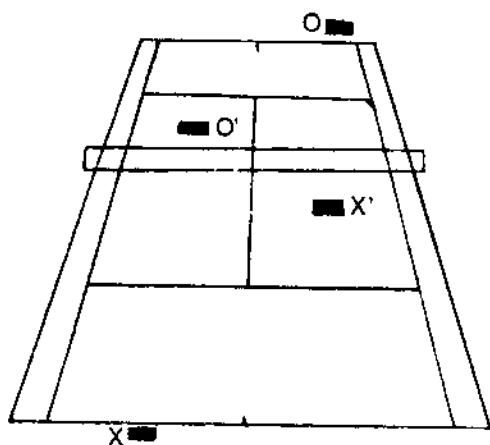
Đánh đôi khác với đánh đơn là có thể điều chỉnh phát bóng chứ không phải theo thứ tự luân lưu.

(3) Vị trí dự bị tiêu chuẩn (hình 84 và 85)

- 1 Khu phát bóng bên phải, cầu thủ X đứng ở chỗ cách trung điểm 1m8 đến 2m4. Còn ở khu bên trái thì cầu thủ đứng ở vị trí cách trung điểm 2m4 đến 3m5.



Hình 84



Hình 85

- 2 Cầu thủ đồng đội X' đứng ở khu trung tâm bên khu phát bóng.
- 3 Cầu thủ nhận bóng giao O đứng ở gần tuyến cuối sân. Khi nhận bóng phát từ khu bên trái thì hơi đứng ra giữa.
- 4 Đồng đội cầu thủ nhận bóng O' phải đứng ở cách tuyến giữa 1m2 đến 1m5.

3. Chiến thuật phát bóng

Phát bóng không chỉ là bắt đầu giao đấu, cũng như đánh đơn trong đánh đôi, người phát bóng có ưu thế rất lớn có thể giành điểm ngay. Vì vậy phải coi phát bóng là vũ khí có sức mạnh đánh gục đối phương. Khi phát bóng mục đích là phải trực tiếp được điểm hoặc nhận được bóng trả yếu ớt làm cho đối phương rơi vào thế bị động.

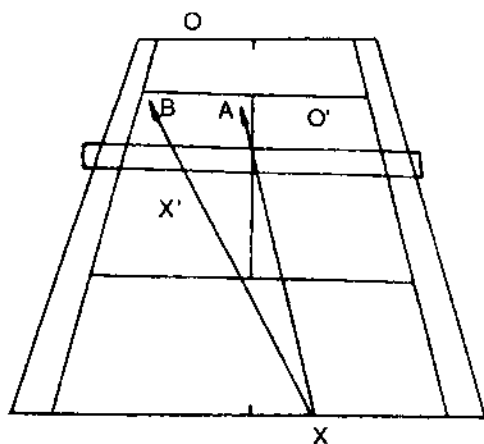
(1) Điểm rơi phát bóng.

Phát bóng khu bên phải cơ bản có 2 cách đánh. Thứ nhất là phát thẳng bóng đến khu ngược tay đối thủ (A), hoặc phát chéo góc đến (B) tay thuận đối thủ, song thường phát đến điểm A là tốt nhất (hình 86).

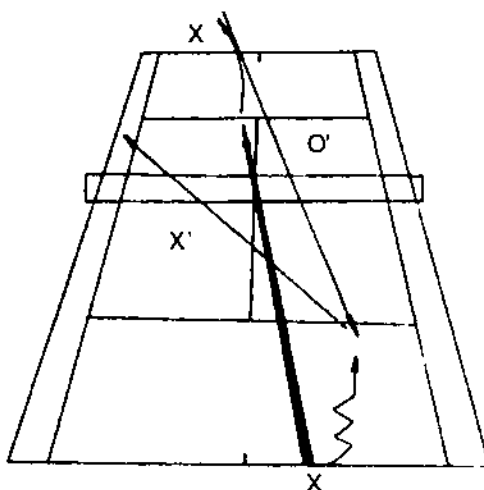
(2) Đánh bóng nhận.

Nếu phát bóng đến điểm A ngược tay đối thủ rồi lên lưới, đa phần bóng sẽ trả lại chéo góc cho cầu thủ phát bóng X. Khi bóng bị đối thủ đánh trả về khu giữa sân thì cầu thủ X' có thể di chuyển vị trí cắt bóng bay đến (hình 87).

Nếu phát bóng tới điểm B thuận tay đối thủ thì tình huống phức tạp hơn, khó ứng phó hơn. Phải nhanh



Hình 86



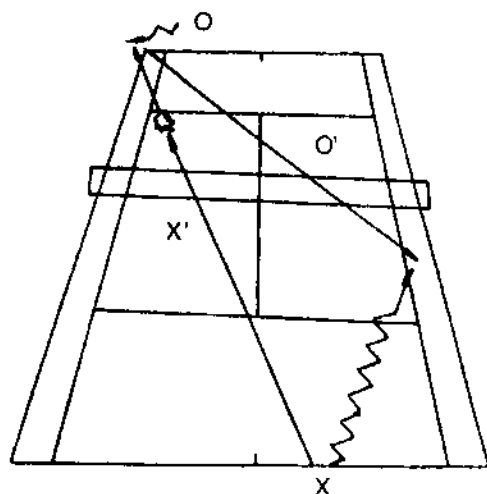
Hình 87

chống cắt tuyến chéo góc gần lưới mà đối thủ đánh sang khu bên (hình 88).

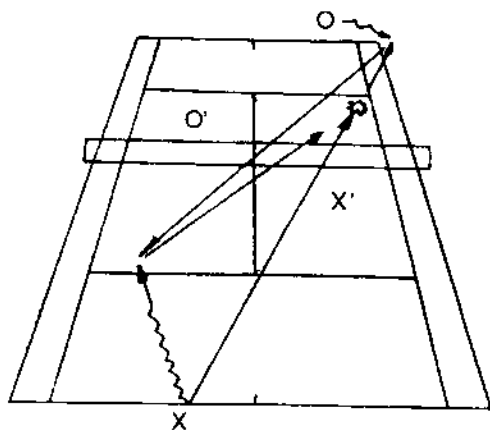
Đối thủ cũng có thể đánh bóng hút xoáy lên để đánh thẳng đến vùng bên trái sâu nhất của người phát bóng X.

Khi phát khu bên trái thì phát bóng thẳng thuận tay đến đối thủ, sẽ giảm bớt tốc độ đối phương trả bóng (hình 90). Như vậy sẽ dễ đối phó. Nếu phát bóng chéo góc về phía ngược tay đối thủ sẽ làm cho có một khoảng trống lớn ở sân đối phương, nếu đối phương đánh trả chéo góc thì người phát bóng X lên lưới dùng cách cắt bóng đánh rơi hồi bóng (hình 89).

Thực ra bất luận điểm rơi của bóng ở đâu điều quan trọng là phải phát bóng đến vùng sâu đồng thời phải luôn thay đổi tốc độ, tính chất xoáy và điểm rơi để người nhận bóng khó phán đoán chịu bó tay thất bại. Còn đồng đội thì nhiệm vụ quan trọng nhất là phòng thủ tốt.



Hình 88



Hình 89

4. Chiến thuật nhận bóng

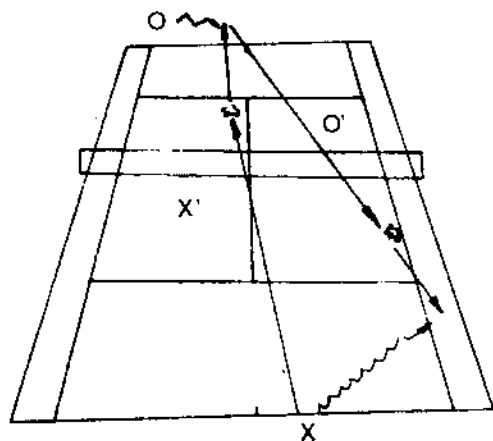
Trong đánh đôi, nhận bóng giao là một khâu quan trọng. Vì nếu bạn được quyền phát bóng liên tục thì bạn phải giành lấy quyền phát bóng của đối thủ.

Nguyên tắc nhận bóng trong đánh đôi là giành thế công, đánh bóng sang khu sân đối phương thích hợp nhất để diệt ý đồ giành phát bóng của đối thủ.

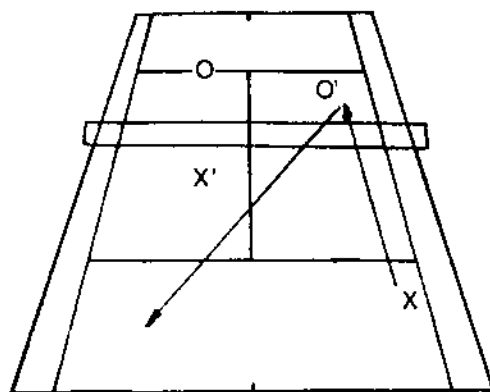
Mục đích của cầu thủ nhận bóng là không đánh bóng cho đồng đội của đối phương phát bóng.

Khi nhận bóng ngược tay ở khu phải, cách đánh tốt nhất là cắt bóng mềm ngắn đánh sang khu bên đối thủ (hình 90 và 91).

Một cách khác là đánh bóng đến chân cầu thủ phát bóng, bóng xoáy rơi ngay xuống mặt đất. Mục đích của cách đánh này là làm cho cầu thủ phát bóng khó đánh bóng phản hồi, đánh trả bóng mềm lên trên.



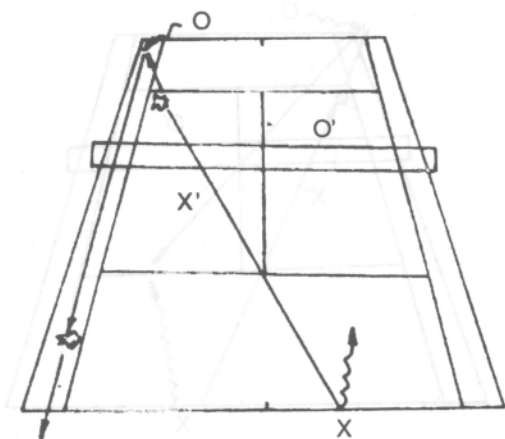
Hình 90



Hình 91

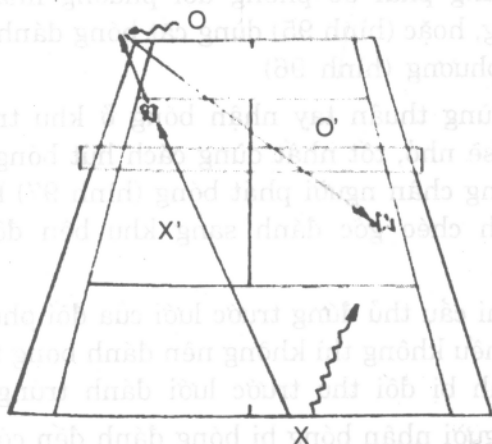
Nếu nhận bóng ở khu phải và phát bóng góc phải thì có 3 loại:

- Dùng thuận tay đánh bóng thẳng (hình 92)

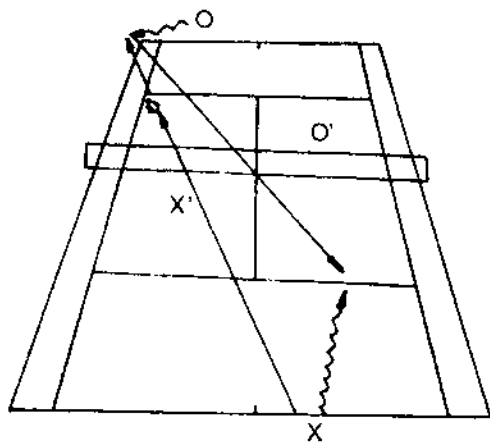


Hình 92

- Đánh bóng chéo góc sang khu bên (hình 93).
- Đánh bóng xuống chân người phát bóng (hình 94).



Hình 93



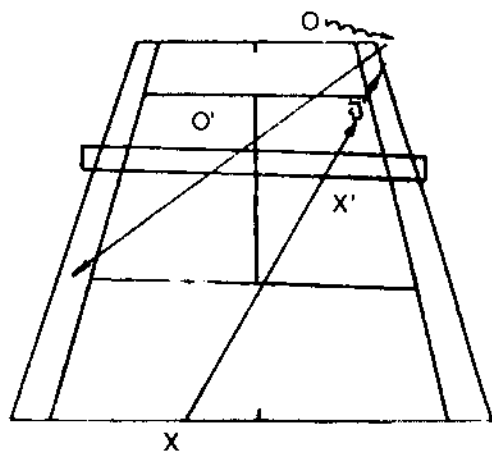
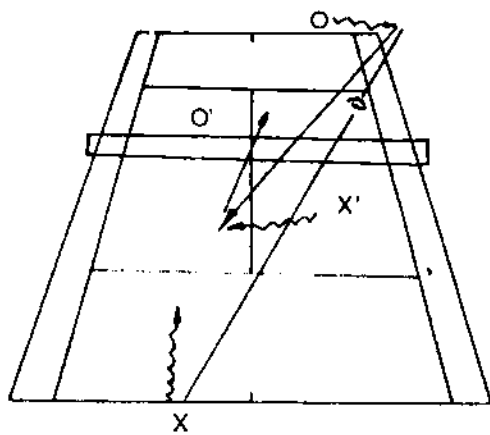
Hình 94

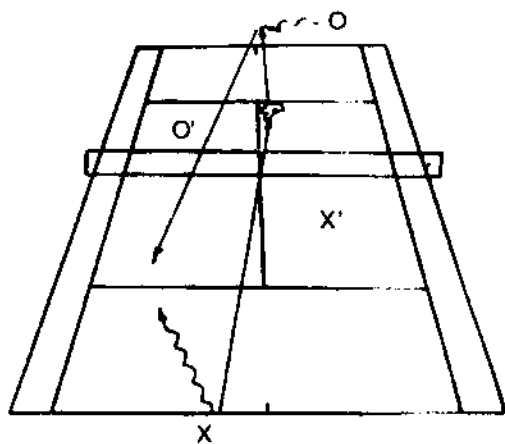
Khi tiếp nhận bóng ở khu trái ngược tay thì tốt nhất là dùng hút bóng ngược tay đánh xuống chân người phát bóng, nhưng phải đề phòng đối phương nhanh chóng phản công, hoặc (hình 95) dùng cắt bóng đánh sang khu bên đối phương (hình 96)

Nếu dùng thuận tay nhận bóng ở khu trái góc độ trả bóng sẽ nhỏ, tốt nhất dùng cách hút bóng trực tiếp đánh xuống chân người phát bóng (hình 97) hoặc dùng cách đánh chéo góc đánh sang khu bên đối phương (hình 98).

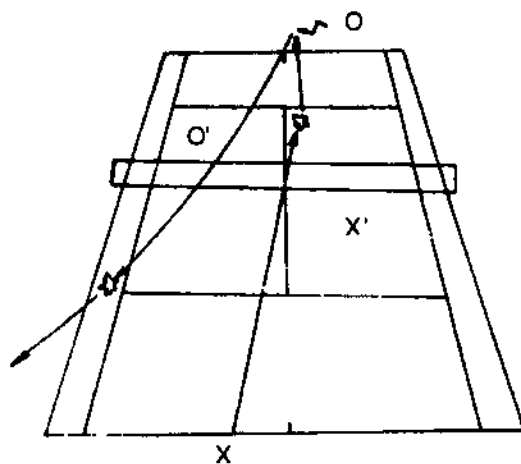
Trừ khi cầu thủ đứng trước lưới của đối phương cách xa vị trí, nếu không thì không nên đánh bóng thẳng vào giữa, tránh bị đối thủ trước lưới đánh trúng.

Nếu người nhận bóng bị bóng đánh đến có sức xoáy lớn kéo ra thì chỉ có cách dùng bóng cao và sâu phòng



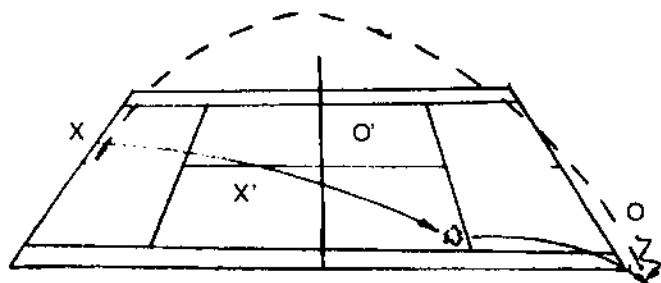


Hình 97



Hình 98

thủ đưa bóng lên cao đối phó, không những buộc đối thủ xa vị trí trước lưới, mà bản thân còn đủ thời gian trở về chỗ cũ, để bảo vệ nửa sân mình phụ trách (hình 99).



Hình 99

5. Chiến thuật thi đấu trước lưới (chiến thuật lên lưới)

Khi 4 người cùng lên lưới, đánh giáp lá cà thì không những đòi hỏi phản ứng nhạy cảm, động tác nhanh chóng và phải xử lý mấy điểm dưới đây thì mới đánh tốt.

(1) Vị trí

Vị trí lên lưới ở cách lưới 2 – 3m. Hai người đứng ở giữa nửa sân hơi nghiêng về trung tuyến. Vị trí này dễ cho việc tiến thoái và phòng bị “bóng giữa”. Vị trí thay đổi theo hướng bóng đối phương đánh lại.

(2) Nguyên tắc phối hợp với đồng đội.

Nguyên tắc chung là khi bóng đến giữa 2 người thì do cầu thủ thuận tay đánh trả khi bóng đến giữa hai người mà là bóng đánh chéo thì cầu thủ có cự ly gần sẽ đón đánh trả. Khi bóng đẩy cao giữa hai người thì

cầu thủ thuận tay tiến hành đánh cao áp. Đối phương nhận bóng đánh trả vào giữa sân thì cầu thủ trên lưới sẽ tranh thủ cắt bóng, cầu thủ phát bóng luôn chuẩn bị lấp chỗ trống.

(3) Phân tích tình hình định ra chiến thuật.

Phải dựa vào sở trường của hai người, trong thi đấu phải cơ động linh hoạt thay đổi chiến thuật thì mới thắng lợi.

6. Chiến thuật tuyến cuối sân

Nên tranh thủ cơ hội lên lưới, nếu bị ép ở cuối sân thì chỉ phòng thủ chờ thời cơ phản công. Có thể dùng cách đẩy bóng cao, đánh trả bóng ngắn và thấp, hoặc đánh bóng thẳng nhanh xuyên qua khu sân giữa đôi phương, hoặc dùng bóng thẳng xoáy bên đánh vào hai bên đối phươ

PHẦN V

LUYỆN TẬP THỂ LỰC

KHÁI NIỆM CHUNG

Quần vợt là một môn giao đấu căng thẳng. Muốn phát huy trình độ tốt nhất của mình trên sân bóng thì ngoài việc huấn luyện đánh bóng ra còn phải huấn luyện về tố chất thể lực nữa.

Tập luyện thể lực có liên quan mật thiết đối với kỹ thuật và chiến thuật.

Huấn luyện thể lực gồm tập luyện thể lực chung và tập luyện thể lực chuyên môn. Tập luyện thể lực nói chung là phát triển toàn diện sức mạnh, tốc độ và sức chịu đựng, nhạy cảm và uyển chuyển. Đó thường gọi là tố chất thể lực. Còn tập luyện chuyên môn là phát triển bản năng sẵn có của cầu thủ để cầu thủ nắm được nhanh hơn tốt hơn trình độ kỹ thuật.

Hai mặt luyện tập này có liên quan mật thiết với nhau nên phải kết hợp mật thiết trong quá trình tập luyện.

I. TỔ CHẤT THỂ LỰC

Tố chất thể lực là biểu hiện của một khả năng. Loại khả năng này thông qua hình thái con người và cơ năng tổng hợp thể hiện ra.

Hoàn thành bất kỳ hoạt động nào đều phải thể hiện các mặt sức mạnh, tốc độ, nội lực, nhạy cảm và uyển chuyển v.v... Đó là tố chất thể lực mà tố chất sức mạnh là cơ sở cho các loại tố chất khác.

1. Tố chất sức mạnh

1 Sức mạnh lớn nhất. (hay sức mạnh tuyệt đối).

2 Sức mạnh tương đối: Là sức mạnh lớn nhất có trong 1000 g của thể trọng.

Sức mạnh tương đối là: Sức mạnh lớn nhất chia cho thể trọng.

3 Sức mạnh tốc độ: Khả năng tốc độ khắc phục trở lực. Sức mạnh tốc độ là sức mạnh và tốc độ kết hợp hữu cơ sinh ra một tố chất đặc biệt: trong một thời gian ngắn phát huy hết sức mạnh lớn nhất gọi là: LỰC BỘC PHÁT

4 Sức mạnh nội lực: Khả năng khắc phục trở lực trong thời gian dài.

Mấy vấn đề cần chú ý khi phát triển sức mạnh tố chất: Thứ nhất: Chuẩn bị mọi hoạt động trước khi tập, trong khi tập phải tập trung.

Thứ hai khi tập phải kết hợp luyện tập các tính chất khác, hoặc thả lỏng động tác để nâng cao sức đàn hồi cơ bắp.

2. Tố chất tốc độ

Tố chất tốc độ là khả năng vận động nhanh chóng của cơ thể. Có thể chia ra mấy loại:

1. Tốc độ phản ứng.

2. Tốc độ động tác.

3. Tốc độ di chuyển.

Tốc độ chuyên mục của quần vợt gồm có tốc độ vung vợt đánh bóng, tốc độ di chuyển và tốc độ phản ứng phán đoán.

Mỗi lần đánh bóng đều trải qua các bước dự đoán, phán đoán, phản ứng và động tác và phải hoàn thành trong nháy mắt.

3. Tổ chất chịu đựng (Nội lực)

Tổ chất nội lực là chỉ khả năng chống mệt mỏi trong thời gian, vận động. Mỗi mệt là kết quả tự nhiên của tập luyện.

Tổ chất chịu đựng chia ra thành chịu đựng tâm huyết quần và chịu đựng cơ bắp.

Sức chịu đựng trong quần vợt là liên tục đập bóng hoặc liên tục vung vợt và tốc độ di chuyển.

Mấy vấn đề cần chú ý:

1- Vấn đề hít thở. Khả năng hít thở rất quan trọng đối với tập luyện nội lực.

2- Chú ý cường độ và thời gian tập luyện. Đối với thanh niên khi tập tổ chất chịu đựng là 150 – 170 lần/phút cường độ chịu tải thời gian trên 5 phút. Còn đối với trung niên thì từ 5 – 10 phút, và 120 lần/phút hoặc 150 lần/phút là thích hợp.

4. Tổ chất nhạy cảm

Tổ chất nhạy cảm là chỉ khả năng nhanh chóng thay đổi tư thế, chuyển đổi động tác và tùy cơ ứng biến.

Tính nhạy cảm của tuyến thủ quần vợt biểu hiện ở khả năng thay đổi nhanh chóng động tác và phương hướng.

Phát triển tố chất nhạy cảm cần chú ý:

Thứ nhất phải tập kết hợp theo tín hiệu thủ thế hoặc bóng.

Thứ hai phải nâng cao tính linh hoạt của bước chân và thắt lưng.

Thứ ba có thể luyện tập riêng hay kết hợp luyện tập các tố chất khác.

5. Tố chất uyển chuyển

Là chỉ khả năng duỗi ra của các cơ bắp thân hình. Như vậy sự hoạt động của các đốt khớp lớn hay nhỏ, tính uyển chuyển tốt hay xấu đều có ảnh hưởng đến sự nắm vững và phát huy kỹ thuật đánh quần vợt và đồng thời cũng hạ thấp tỷ lệ sự cố thương tích trong tập luyện và giao đấu.

II. LUYỆN TẬP THỂ LỰC CHUYÊN MÔN

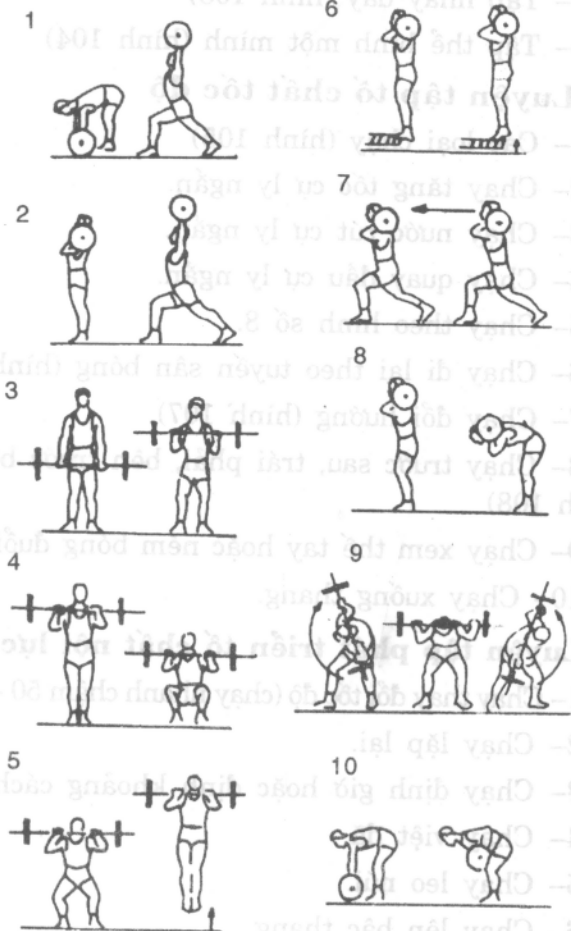
Nói chung tập luyện thể lực là cơ sở tốt của tập luyện chuyên môn.

Tập luyện chuyên môn để trực tiếp sáng tạo ra thành tích ưu việt cho môn thể thao đó, vì thế phải lựa chọn tập luyện chuyên môn thật phù hợp với yêu cầu của môn thể thao đó.

1. Phương pháp luyện tập tố chất sức mạnh

1- Tập 10 động tác cử tạ (hình 100)

2- Tập 10 động tác quả tạ (hình 101)



Hình 100

3- Tập 10 động tác bóng đặc (hình 102)

4- Tập nhảy dây (hình 103)

5- Tập thể hình một mình (hình 104)

2. Luyện tập tổ chất tốc độ

1- Các loại chạy (hình 105)

2- Chạy tăng tốc cự ly ngắn.

3- Chạy nước rút cự ly ngắn.

4- Chạy quay đầu cự ly ngắn.

5- Chạy theo hình số 8.

6- Chạy đi lại theo tuyến sân bóng (hình 106)

7- Chạy đổi hướng (hình 107)

8- Chạy trước sau, trái phải, bên trước bên sau (hình 108)

9- Chạy xem thể tay hoặc ném bóng đuổi bóng.

10- Chạy xuống thang.

3. Luyện tập phát triển tố chất nội lực

1- Chạy thay đổi tốc độ (chạy nhanh chậm 50 - 100m)

2- Chạy lặp lại.

3- Chạy định giờ hoặc định khoảng cách.

4- Chạy việt dã.

5- Chạy leo núi.

6- Chạy lên bậc thang.

4. Cách luyện tập phát triển tố chất nhảy cảm

1- Luyện tập các loại lăn mình.

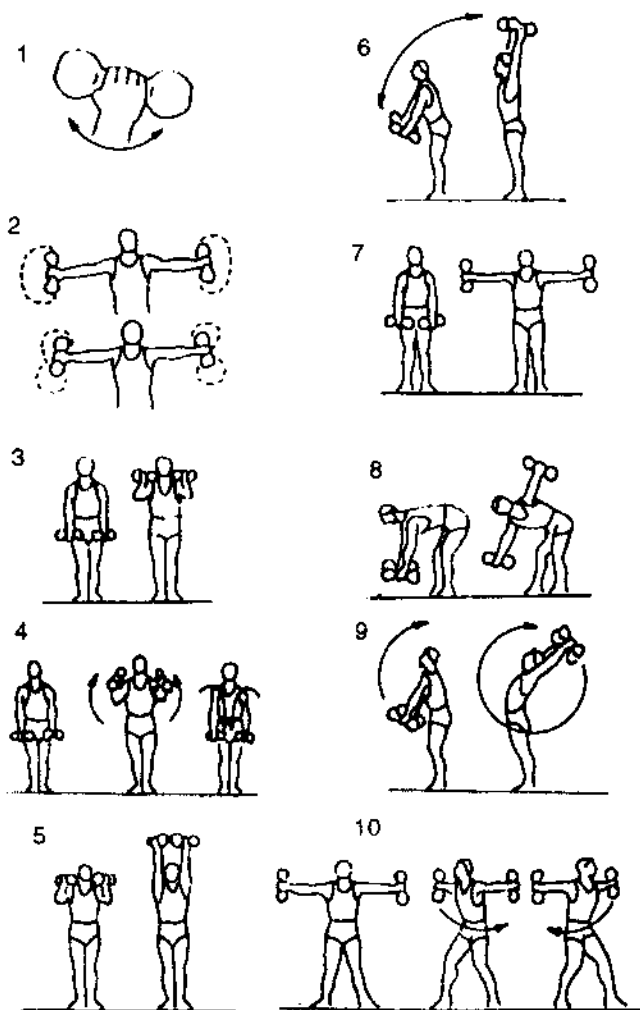
- 2- Hai người một nhóm luyện tránh né và bắt chước.
- 3- Trong lúc chạy nhanh theo tín hiệu. Khởi động, dừng gấp, chạy lùi, xoay người.
- 4- Chạy vượt chướng ngại.
- 5- Luyện tập chuyển đổi bước đi.
- 6- Chạy nhanh xoay mình.
- 7- Đuổi theo bóng, cầm vợt tập bóng, vừa đập vừa chạy
- 8- Xoay người chuyển tiếp bóng.
- 9- Chạy nhanh qua rào cản.

5. Luyện tập phát triển tố chất uyển chuyển

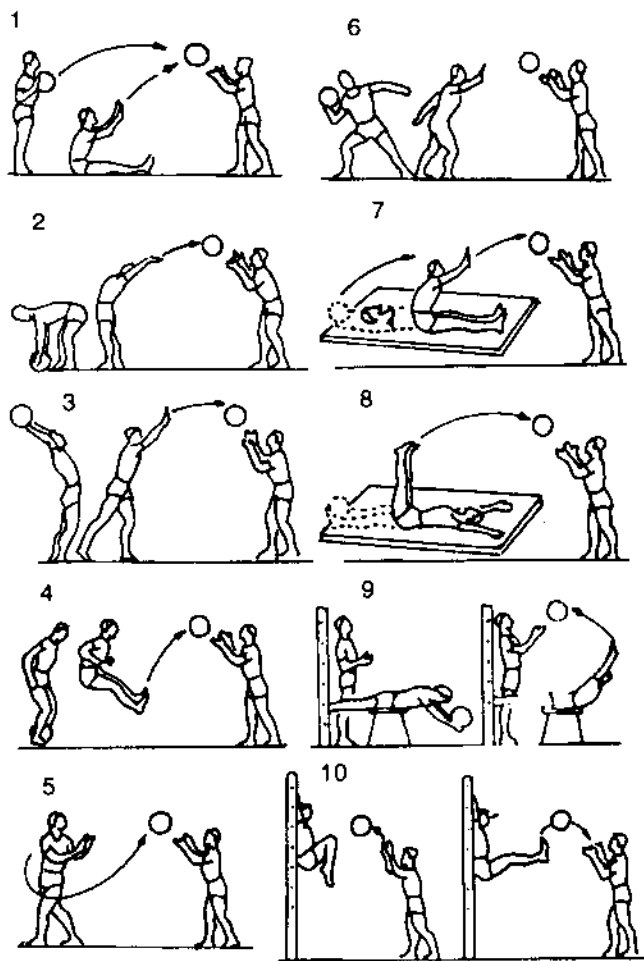
- 1- Luyện tập hai người (hình 109)
- 2- Luyện tập một người (hình 110)

6. Luyện tập tuần hoàn

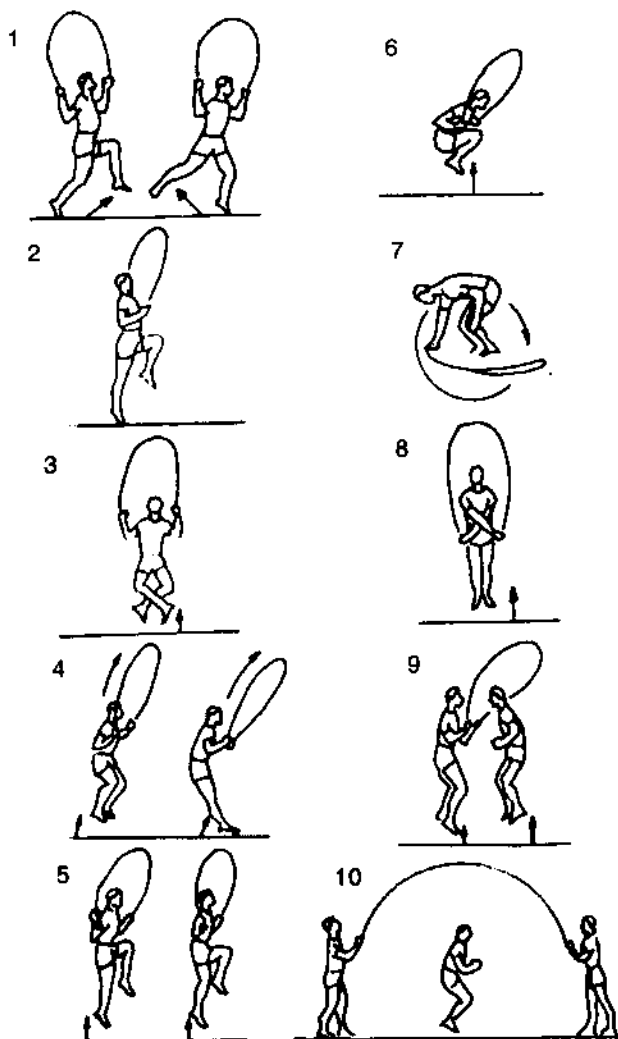
Theo khả năng của mình để, chọn lựa mấy mục hoặc luyện tập động tác sắp thành thứ tự rồi sau đó theo thứ tự tập liên tục tuần hoàn (hình 111).



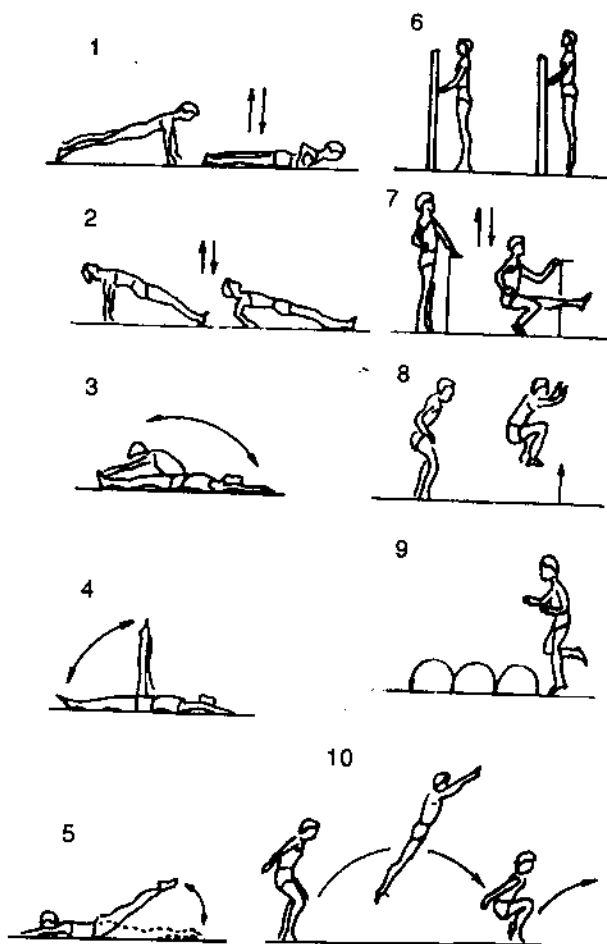
Hình 101



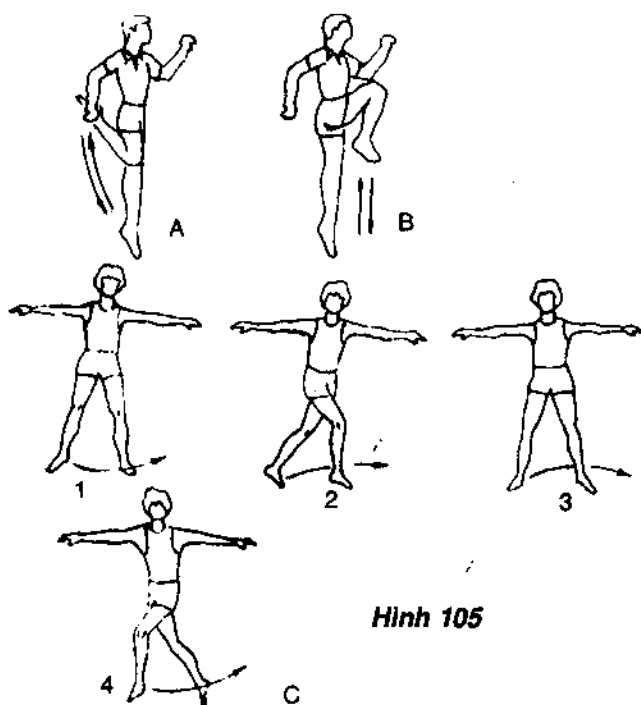
Hình 102



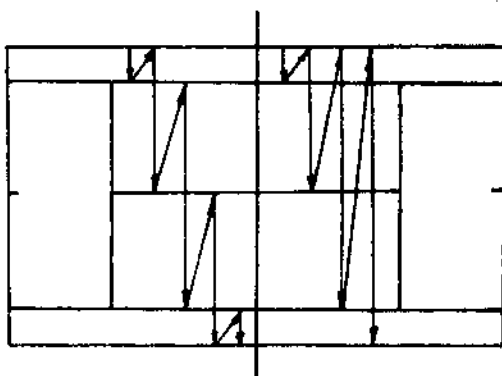
Hình 103



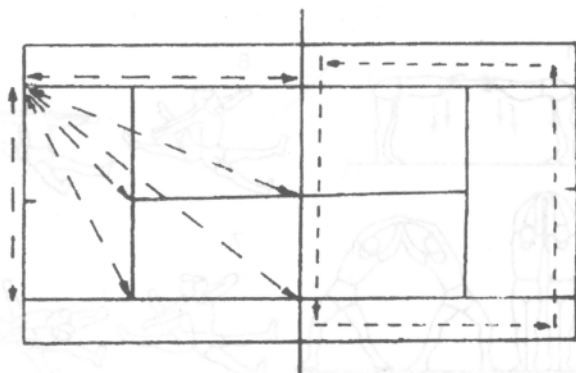
Hình 104



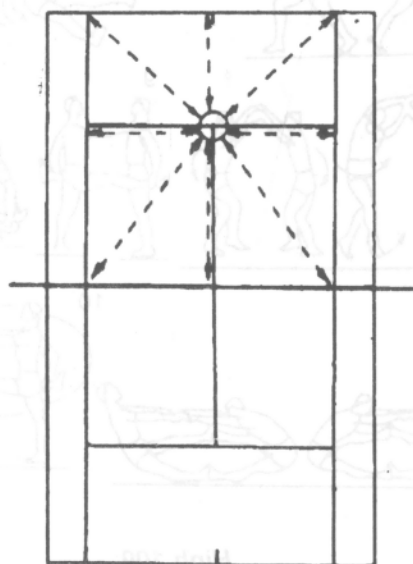
Hình 105



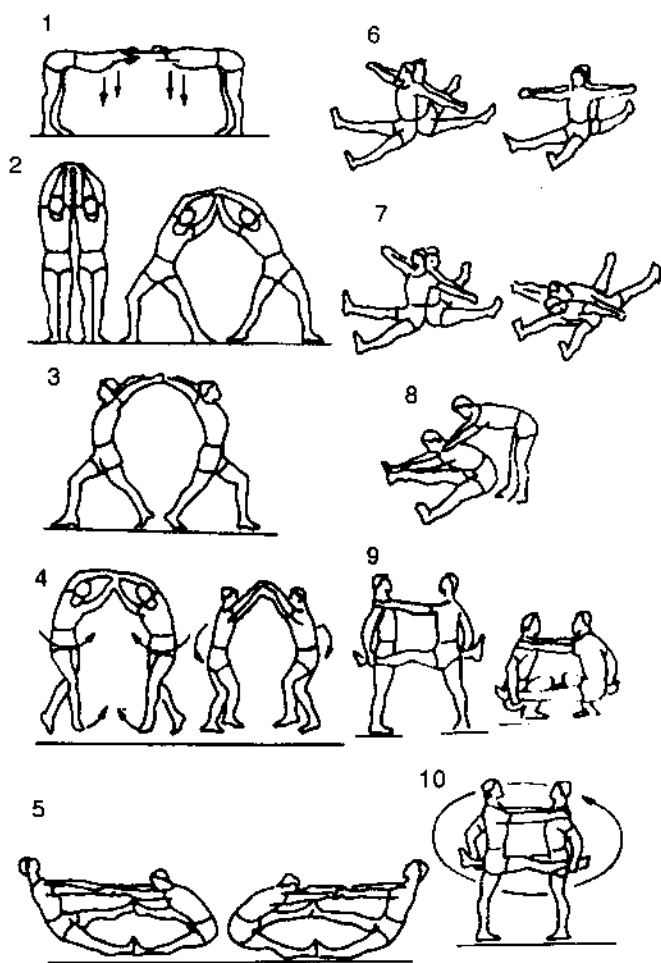
Hình 106



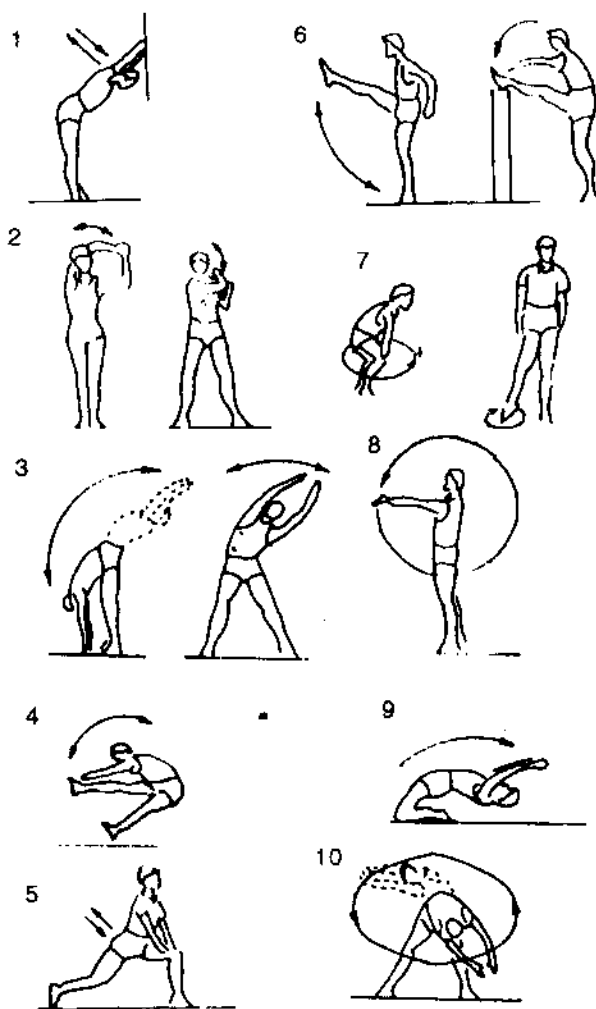
Hình 107



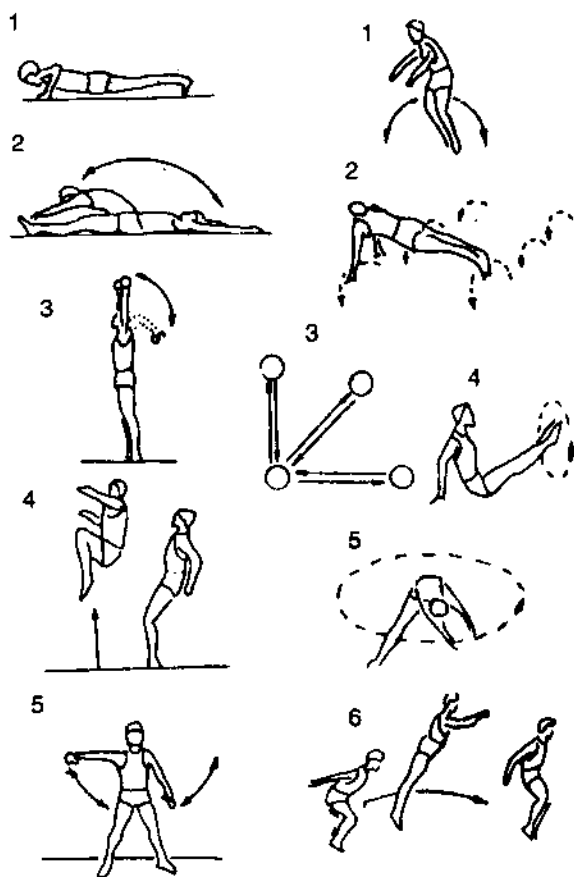
Hình 108



Hình 109



Hình 110



Hình 111

MỤC LỤC

CHÚ THÍCH THUẬT NGỮ	5
<i>PHẦN I</i>	
SƠ LƯỢC SỰ PHÁT TRIỂN MÔN QUẦN VỢT ...	8
<i>PHẦN II</i>	
NHỮNG TRI THỨC CƠ BẢN CỦA QUẦN VỢT ..	10
I. Sân bóng.	10
II. Vợt	12
III. Phương pháp đánh các loại bóng chuyển xoáy	29
IV. Chiều sâu, góc độ, tốc độ với tốc độ bóng ..	29
<i>PHẦN III</i>	
KỸ THUẬT CƠ BẢN	33
I. Cách cầm vợt	33
II. Chuẩn bị tư thế và di chuyển	42
III. Đánh bóng thuận tay	49
IV. Đánh bóng ngược tay	54
V. Phát bóng	59
VI. Nhận phát bóng	69
VII. Lên lưới cắt bóng	71
VIII. Đẩy bóng cao	76

IX. Bóng cao áp	80
X. Bóng phản đàn hồi	84
XI. Bóng bỏ nhỏ	87
XII. Hút bóng lên lưới	90
XIII. Phương pháp tập luyện kỹ thuật cơ bản ..	90

PHẦN IV

CHIẾN THUẬT CƠ BẢN	97
I. Chiến thuật đánh đơn	97
II. Chiến thuật đánh đôi	108

PHẦN V

LUYỆN TẬP THỂ LỰC	125
I. Tổ chất thể lực	125
II. Luyện tập thể lực	128

QUẦN VỢT CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO
7 Trịnh Hoài Đức - Hà Nội - ĐT: 8437013
Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận 1
TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản:

PHI TRỌNG HANH

Biên tập và sửa bản in:

SỸ HÀ

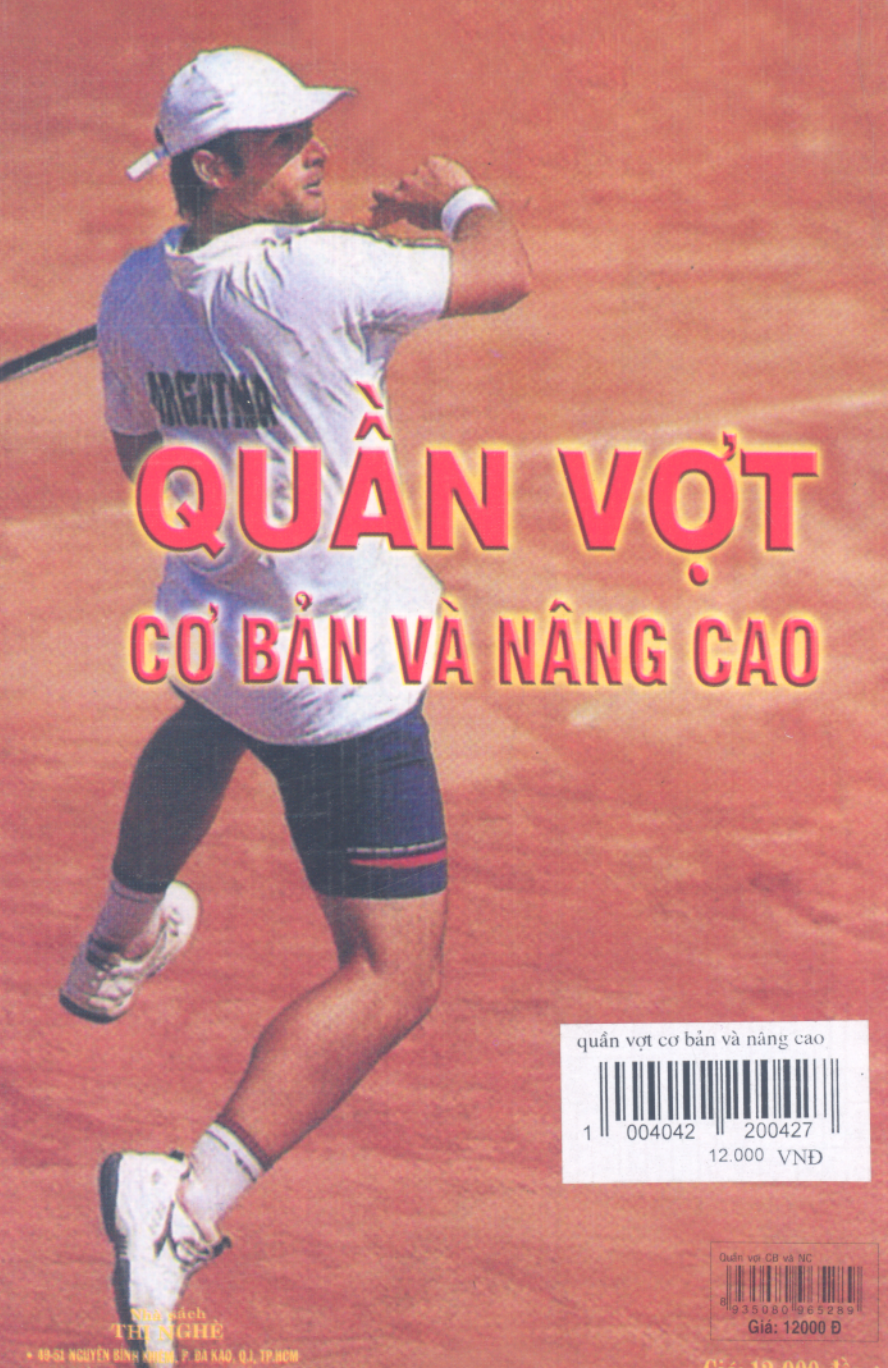
Trình bày bìa:

TRỊNH CHÍ TRUNG

In 1.000 cuốn khổ 13 x 19 cm. Tại Xí nghiệp in Tân Bình.

Số đăng ký KHXB: 95KH/TDĐT-1336/CXB-QLXB ngày 12-11-2002.

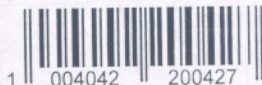
In xong và nộp lưu chiểu quý 4 năm 2003.



QUẦN VỢT

CƠ BẢN VÀ NÂNG CAO

quần vợt cơ bản và nâng cao



1 004042 200427

12.000 VNĐ

Khả sách
THI NGHỆ

• 49-51 NGUYỄN BÌNH KIẾN, P. ĐÀ KAO, Q.1, TP.HCM

Quần vợt CB và NC



Giá: 12000 Đ

Giá: 12.000 Đ