



MỤC LỤC KHÓA HỌC CUỐI TUẦN

 Phần 1: Chuẩn Bị & Tối Thứ Sáu

 Phần 2: Cú Chạm Đất & Giao Bóng Thứ Bảy

 Phần 3: Làm Chủ Lưới Đấu Sáng Chủ Nhật

 Phần 4: Đòn Cảm Giác & Trận Đấu Thực Chiến

 Tải PDF Tiếng Việt

KHÓA HỌC QUẦN VỢT TRỰC QUAN 48 GIỜ

Learn Tennis in a Weekend: Học Quần Vợt Cuối Tuần

Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu cuốn sách Learn Tennis in a Weekend của Paul Douglas (Dorling Kindersley). Phương pháp trực quan hóa sinh động từng bước giúp người học làm chủ toàn diện các cú đánh nền tảng và bước vào thi đấu thực chiến chỉ sau một kỳ nghỉ cuối tuần.

 Tác giả: Paul Douglas

 Hình ảnh: Matthew Ward (Dorling Kindersley)

 Bản dịch: Tennis Unified

PHẦN 1: CHUẨN BỊ & TỐI THỨ SÁU

Chuẩn Bị Cho Kỳ Nghỉ Cuối Tuần & Nền Tảng Khởi Đầu

 Tác giả: Paul Douglas

 Nhiếp ảnh: Matthew Ward (Dorling Kindersley)

 Thời gian đọc: 18 phút



Hình 1.1: Trang bị tiêu chuẩn: Lựa chọn vợt, kiểm tra kích cỡ cán cầm (grip size) và các kiểu cầm vợt căn bản Eastern và Continental.

1. Triết Lý Học Quần Vợt Trong Một Kỳ Nghỉ Cuối Tuần



Hình minh họa (Plate 01): Học quần vợt cuối tuần: Các mốc kiểm soát sinh cơ học và nền tảng kỹ thuật cú đánh (Peter Burwash / Paul Douglas).

[English: Learn Tennis in a Weekend: Biomechanical Checkpoints & Stroke Foundations]

Học quần vợt trong một kỳ nghỉ cuối tuần (Learn Tennis in a Weekend) là một khái niệm mang tính đột phá được Paul Douglas và nhà xuất bản danh tiếng

Dorling Kindersley (London) phát triển. Thay vì phân tán việc học ra nhiều tháng với những buổi tập rời rạc, phương pháp này tập trung toàn bộ năng lượng của người học vào 48 giờ liên tục, kết hợp giữa hình ảnh trực quan sắc nét và các bài thực hành có cấu trúc chặt chẽ.

Bằng cách loại bỏ những chi tiết kỹ thuật rườm rà và tập trung vào những chuyển động cơ học tự nhiên, bạn sẽ xây dựng được phản xạ cơ bắp nhanh gấp ba lần bình thường.

2. Chuẩn Bị Trước Kỳ Nghỉ: Trang Thiết Bị & Sân Bãi

Để kỳ nghỉ cuối tuần đạt hiệu quả tối đa, bạn cần chuẩn bị kỹ lưỡng từ trước:

- **Chọn vợt và kích thước cán (Grip size):** Đặt ngón trỏ của bàn tay không thuận vào khoảng trống giữa đầu ngón tay và lòng bàn tay của bàn tay đang nắm vợt. Nếu ngón trỏ vừa khít khoảng trống này, đó chính là kích cỡ cán vợt hoàn hảo dành cho bạn. Cán vợt quá to sẽ hạn chế sự linh hoạt của cổ tay, trong khi cán vợt quá nhỏ sẽ khiến cơ cẳng tay bị mỏi và dễ gây viêm gân (tennis elbow).
- **Bóng quần vợt tiêu chuẩn:** Chuẩn bị ít nhất hai hộp bóng mới có độ nảy đồng đều. Tránh sử dụng những quả bóng cũ đã mất áp suất khí nén vì chúng sẽ làm sai lệch cảm giác tiếp xúc bóng của bạn.
- **Đặt sân tập:** Lên lịch thuê sân tập từ sáng thứ Bảy đến chiều Chủ Nhật tại một câu lạc bộ hoặc sân trường học gần nhà để đảm bảo không bị gián đoạn.

3. Tối Thứ Sáu: Làm Quen Vợt & Cảm Giác Tiếp Xúc Bóng



Hình minh họa (Plate 02): Cách cầm vợt Eastern Forehand, độ mở mặt vợt và cảm giác tiếp xúc bóng nền tảng cho người bắt đầu.

[English: Eastern Forehand Grip & Racket Face Alignment]

Trước khi bước ra sân vào sáng thứ Bảy, hãy dành buổi tối thứ Sáu tại nhà để thiết lập mối liên kết giữa cơ thể và cây vợt:

- **Bài tập tăng bóng tại chỗ:** Dùng mặt vợt tăng nhẹ quả bóng lên cao khoảng 30 cm liên tục 50 lần bằng mặt thuận, sau đó đổi sang 50 lần bằng mặt nghịch. Động tác này rèn luyện sự khéo léo của cổ tay và khả năng căn chỉnh tâm vợt (sweet spot).
- **Tư thế sẵn sàng phòng thủ (Ready position):** Đứng hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu, trọng lượng dồn lên đệm ức bàn chân. Hai tay giữ vợt trước ngực, đầu vợt hướng chéo lên trên ngang tầm cằm. Mắt tập trung theo dõi không gian phía trước.
- **Khám phá hình học sân đấu:** Hiểu rõ vị trí của vạch giao bóng, vạch biên đơn, vạch biên đôi và khu vực trung tâm sân để chuẩn bị cho các bước di chuyển chiến thuật vào ngày hôm sau.

 Lời Khuyên Của Paul Douglas

Hãy coi cây vợt như sự nối dài tự nhiên của cánh tay bạn. Khi bạn không còn cảm thấy sự gượng gạo giữa bàn tay và cán vợt, đó là lúc tiềm thức của bạn đã sẵn sàng tiếp nhận những cú đánh uy lực.

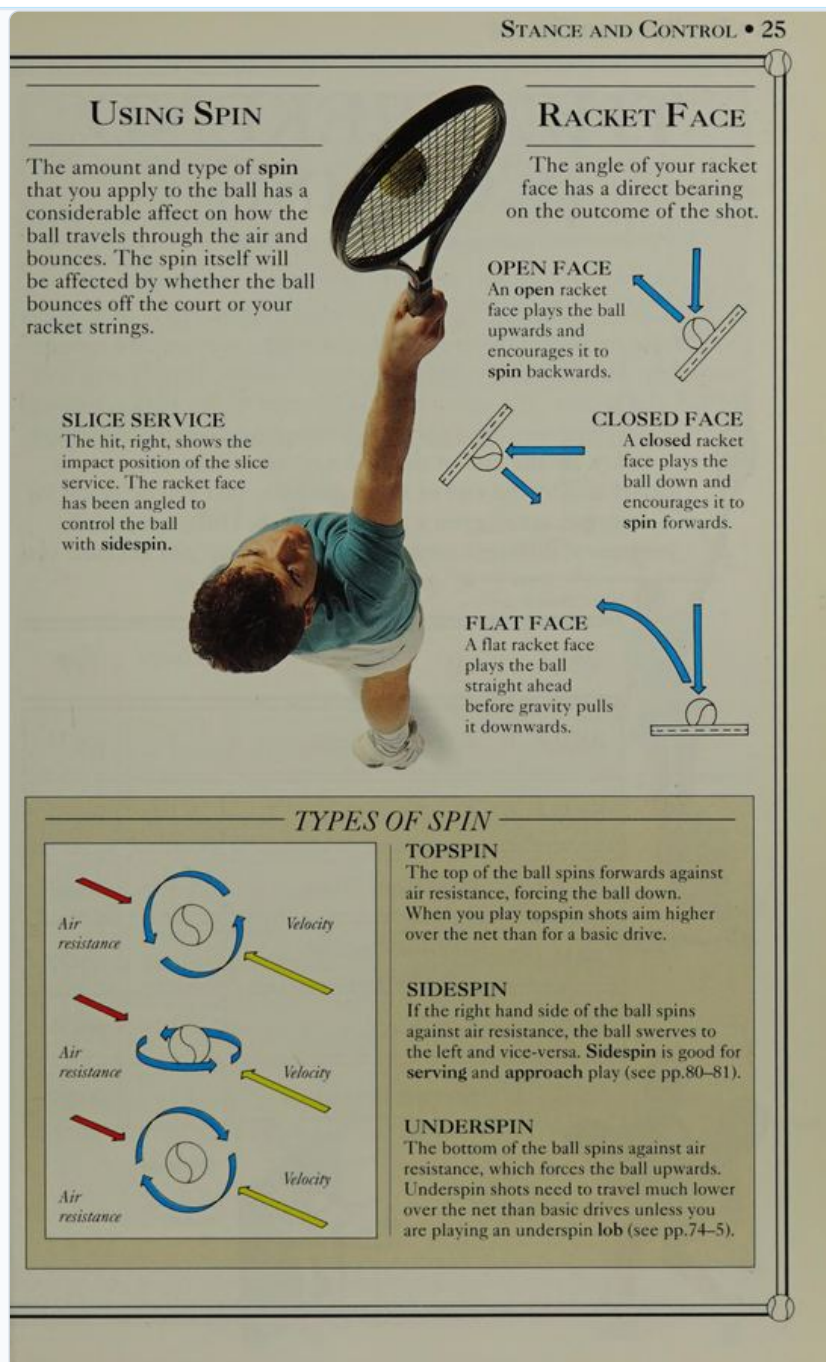
PHẦN 2: THỨ BẢY ĐỘT PHÁ

Cú Đánh Chạm Đất Cuối Sân & Quả Giao Bóng Khởi Đầu

 Sáng thứ Bảy: Thuận tay & Trái tay chạm đất

 Chiều thứ Bảy: Giao bóng & Trả giao bóng

 Thời gian đọc: 22 phút



Hình 2.1: Sáng thứ Bảy: Chuỗi chuyển động cú thuận tay từ tư thế chuẩn bị, xoay vai, tiếp xúc bóng phía trước và kết thúc qua vai.

1. Sáng Thứ Bảy (09:00 - 10:30): Cú Thuận Tay Mượt Mà

Buổi sáng thứ Bảy bắt đầu trên sân đấu bằng việc xây dựng cú thuận tay (forehand) vững chắc từ vạch cuối sân. Hãy chia nhỏ động tác thành ba bước liên mạch:

- **Bước 1 – Xoay vai và dẫn vợt (Pivot and shoulder turn):**

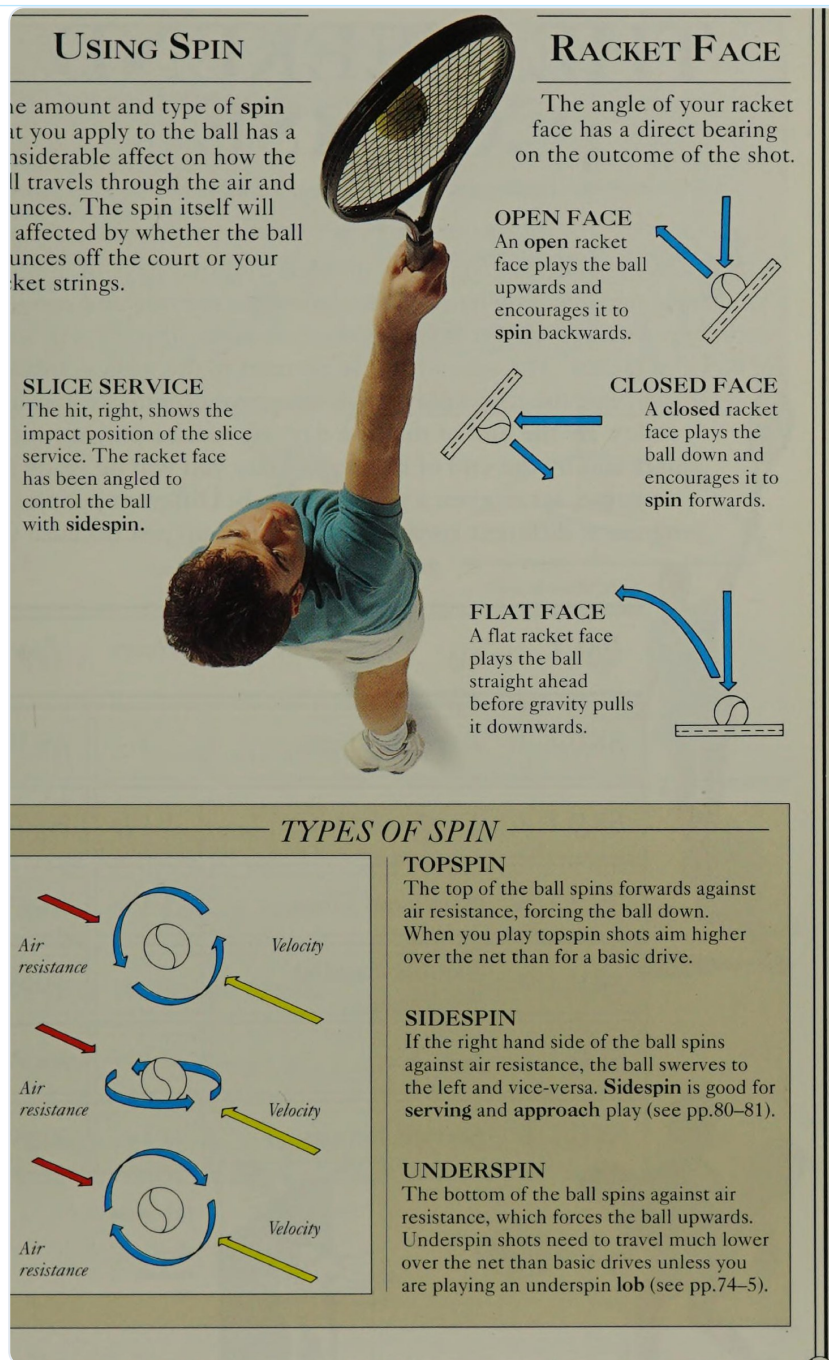


Hình minh họa (Plate 03): Kiểm soát tư thế đứng linh hoạt (Square / Semi-open Stance), bộ chân di chuyển và thăng bằng đón bóng.

[English: Dynamic Stance Control, Footwork & Balance Timing]

Ngay khi bóng bay qua lưới, xoay mũi chân phải sang ngang và quay khung vai vuông góc với hướng bóng. Tay cầm vợt đưa ra sau theo một đường vòng cung thoải mái, mặt vợt hướng thẳng vào hàng rào phía sau.

• **Bước 2 – Bước chân trước và đánh bóng (Step and stroke):**



Hình minh họa (Plate 04): Cơ chế tạo xoáy bóng: Quỹ đạo vợt từ thấp lên cao tạo Topspin cắm sâu và miết gạt Underspin phòng thủ.
[English: Using Spin: Topspin Lift & Underspin Mechanics]

Bước chân trái chéo về phía bóng, chuyển trọng tâm từ chân sau sang chân trước. Vung vợt theo quỹ đạo từ thấp lên cao (low-to-high) để tạo độ an toàn qua lưới.

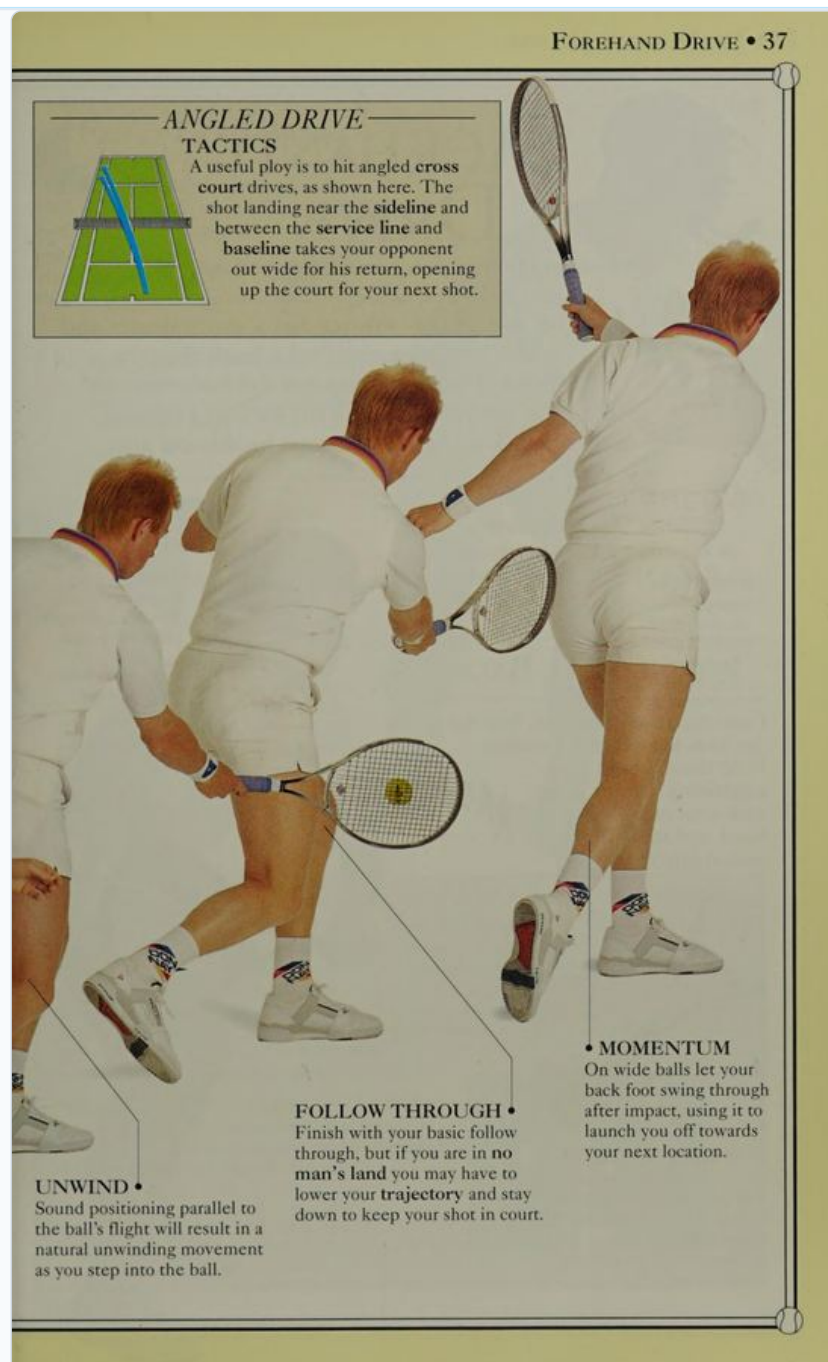
• **Bước 3 – Điểm tiếp xúc và đà kết thúc (Contact and finish):**



Hình minh họa (Plate 05): Chuỗi động học cú đánh thuận tay: Mở vợt chữ C, hạ đầu vợt dưới bóng, vung vợt tiếp xúc và kết thúc qua vai mướt mà.

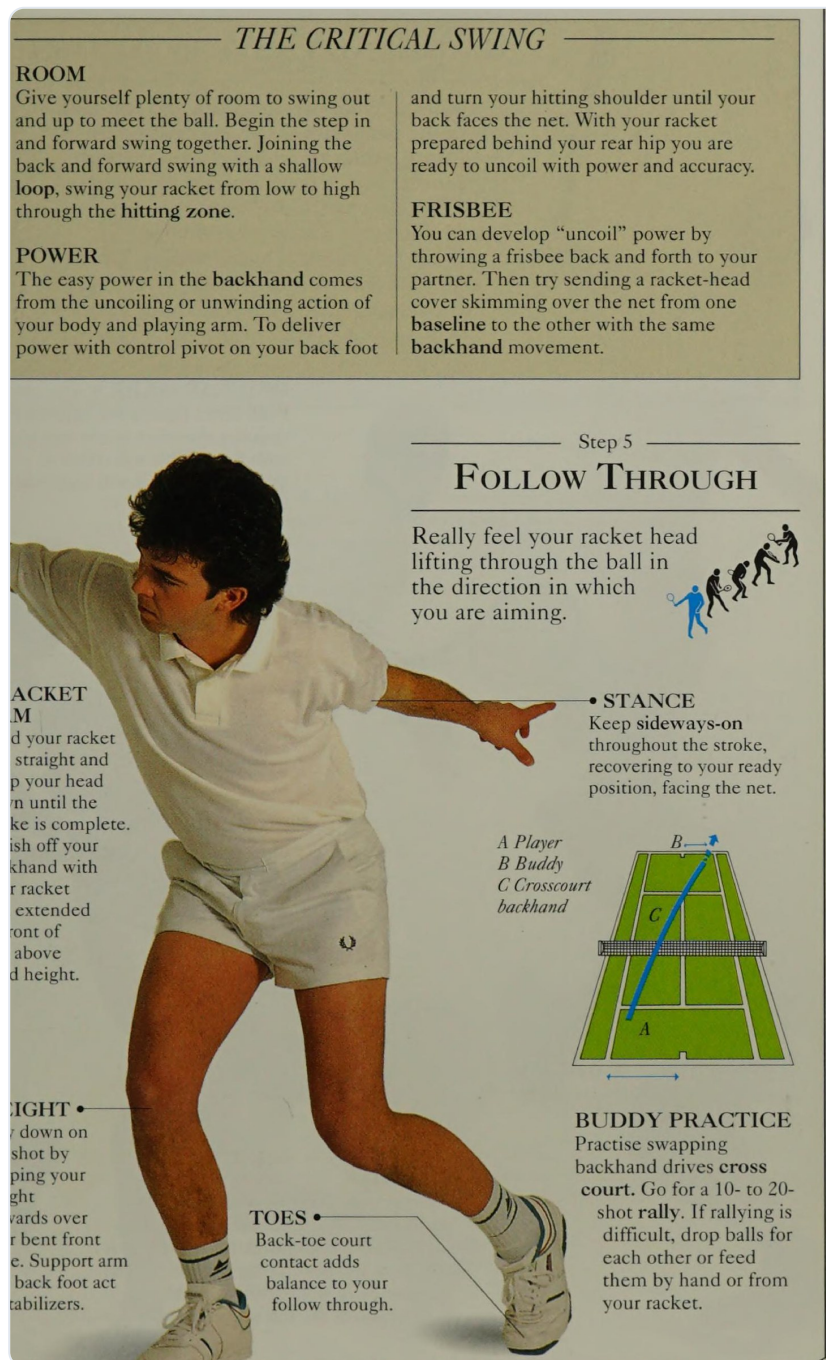
[English: Forehand Drive Kinetic Progression & Full Follow-Through]

Đón bóng ở ngang tầm thắt lưng và phía trước hông trái chừng một gang tay. Đưa đầu vợt cuốn qua vai trái, giữ thẳng bằng cơ thể trong một giây trước khi hồi quy về tư thế sẵn sàng.



Hình 2.2: Sáng thứ Bảy (tiếp theo): Kỹ thuật cú trái tay hai tay với sự trợ lực vững chắc của tay không thuận.

2. Sáng Thứ Bảy (10:45 - 12:00): Làm Chủ Cú Trái Tay

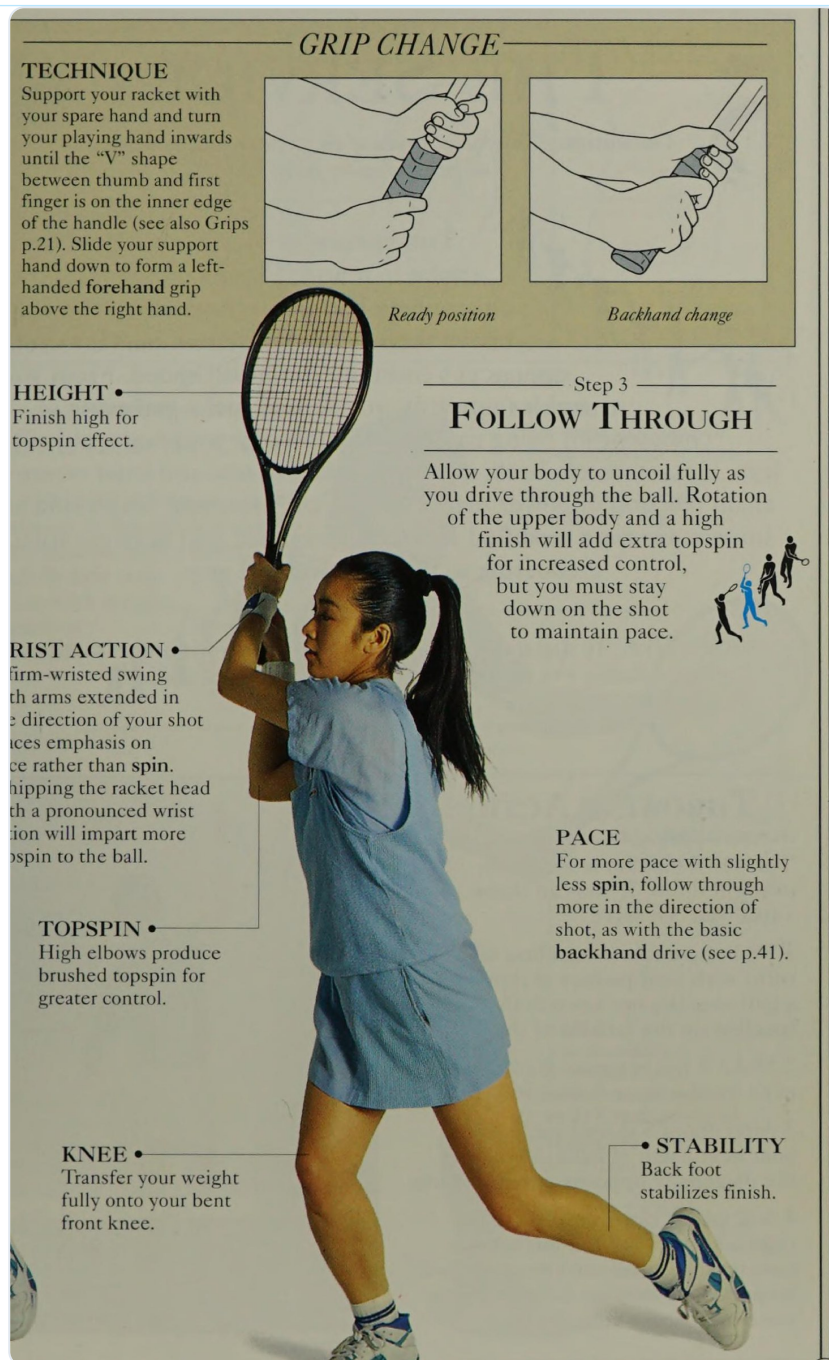


Hình minh họa (Plate 06): Quỹ đạo vung vợt trái tay một tay: Xoay vai sâu 90 độ, tay không thuận hỗ trợ cổ vợt và vung mở rộng ngực.

[English: One-Handed Backhand Critical Swing Path & Shoulder Coil]

Đối với người mới bắt đầu trong kỳ nghỉ cuối tuần, Paul Douglas đặc biệt khuyến khích áp dụng cú trái tay hai tay (two-handed backhand) vì sự đơn giản và độ an toàn cơ học cao:

- **Đặt tay lên cán vợt:** Tay thuận cầm kiểu Continental ở phía dưới, tay không thuận đặt ngay sát phía trên theo kiểu Eastern Forehand. Tay không thuận sẽ là tay chủ lực đẩy vợt qua bóng.
- **Xoay lưng về phía lưới:** Xoay hông và vai sâu hơn cú thuận tay, đưa đầu vợt ra sau hông trái. Mắt luôn nhìn chăm chú vào quả bóng qua vai phải.
- **Vung vợt và vươn dài:**



Hình minh họa (Plate 07): Cú trái tay hai tay hiện đại: Tay trái đóng vai trò tay đánh chính điều khiển hướng bóng và tạo xoáy topspin uy lực.

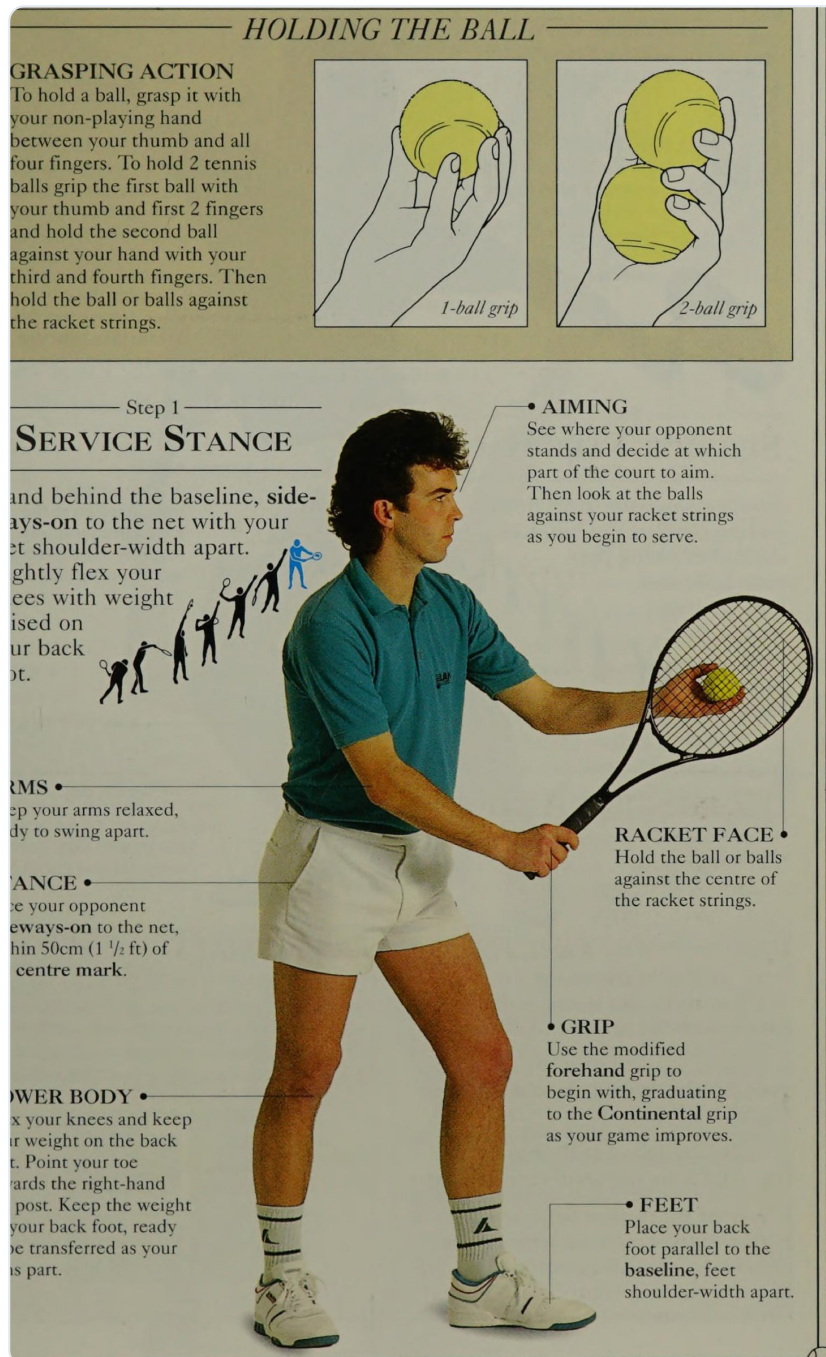
[English: Two-Handed Backhand Drive & Kinetic Transfer]

Đẩy cả hai cánh tay vung vợt xuyên qua quả bóng, tiếp xúc bóng ngang tầm hông trước mũi chân phải và kết thúc với cả hai khuỷu tay gập gọn qua vai phải.



Hình 2.3: Chiều thứ Bảy: Nhịp điệu quả giao bóng với sự đồng bộ giữa tay tung bóng và cánh tay vung vợt qua đầu.

3. Chiều Thứ Bảy (14:30 - 16:00): Xây Dựng Quả Giao Bóng Chuẩn Xác

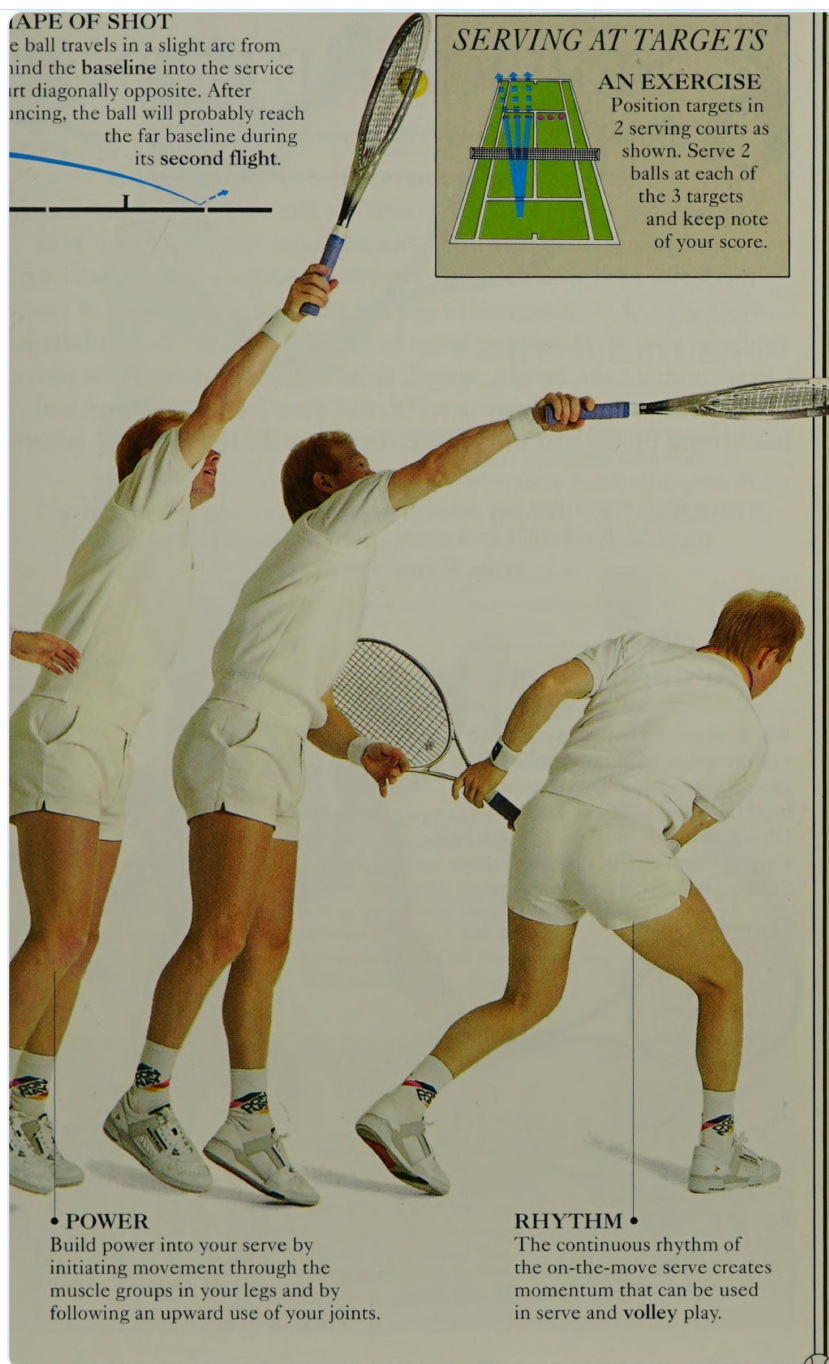


Hình minh họa (Plate 08): Tung bóng giao bóng chuẩn xác: Vươn tay thẳng như đặt bóng lên kệ kính, kết hợp hạ vợt ra sau lưng tạo tư thế Trophy Position.

[English: Service Toss Stability & Racket Drop Preparation]

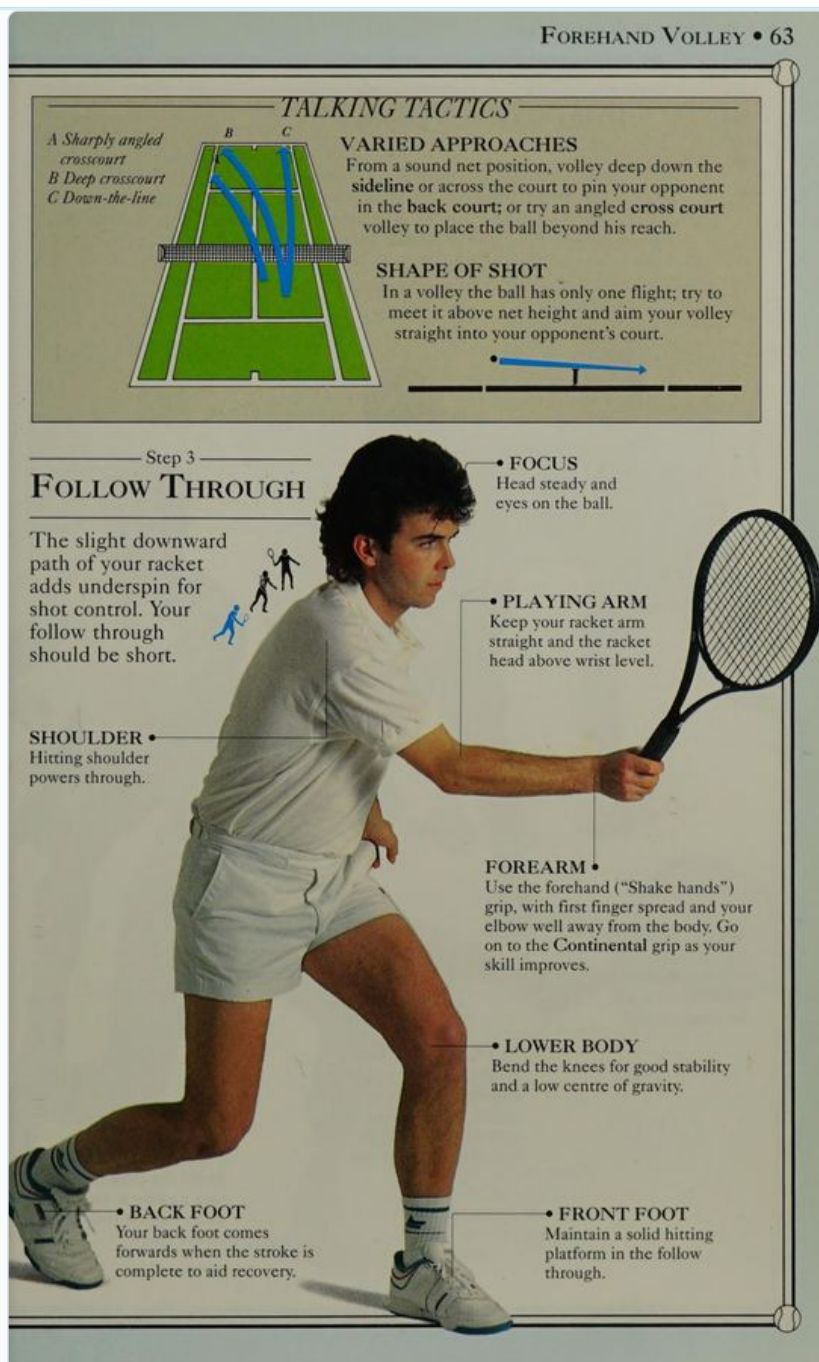
Buổi chiều thứ Bảy dành cho cú đánh khởi đầu trận đấu – quả giao bóng (serve):

- **Vị trí đứng chân:** Đứng sau vạch cuối sân, bàn chân trước chếch một góc 45 độ so với vạch lưới, bàn chân sau song song với vạch cuối sân. Trọng lượng dồn nhẹ lên chân trước.
- **Nhịp điệu "Xuống cùng nhau, lên cùng nhau":** Hai tay bắt đầu cùng hạ xuống từ ngực. Khi tay trái nâng bóng thẳng lên cao, tay phải đồng thời nâng cây vợt lên tư thế cúp đèn phía sau gáy.
- **Tung bóng và vươn cao:**



Hình minh họa (Plate 09): Chuỗi động học phát bóng: Bật chân đón bóng ở điểm cao nhất, xoay sấp cẳng tay (pronation) và gập người thẳng bằng vào sân.
[English: Service Upward Extension, Pronation & Kinetic Chain]

Tung quả bóng thẳng lên cao phía trên đầu chừng một sai tay. Vươn thẳng toàn bộ cánh tay và thân người lên để đón bóng ở tầm cao nhất có thể, đưa mặt vợt đi qua đỉnh quả bóng để ép bóng cắm chéo sang ô giao bóng đối phương.



Hình 2.4: Chiều thứ Bảy (tiếp theo): Tư thế sẵn sàng trả giao bóng với bước nhún tách chân (split step) đón bóng.

4. Chiều Thứ Bảy (16:15 - 17:30): Trả Giao Bóng Thực Chiến

Trả giao bóng (return of serve) là nửa còn lại của bài học chiều thứ Bảy:

- **Bước nhún tách chân (Split step):** Vào đúng tích tắc đối thủ chạm bóng khi giao bóng, hãy nhún nhẹ hai chân và bật lên một centimet rồi tiếp đất thẳng bằng trên ức bàn chân. Bước nhún này giúp hệ thần kinh phản xạ lập tức kích hoạt về bất kỳ hướng nào.
- **Rút ngắn biên độ dẫn vợt (Compact swing):** Tuyệt đối không kéo vợt ra sau quá rộng như khi đánh cuối sân. Hãy chỉ xoay vai nhẹ và chặn mặt vợt vào quả bóng, sử dụng chính tốc độ giao bóng của đối phương để đưa bóng sâu sang sân đối diện.

PHẦN 3: SÁNG CHỦ NHẬT

Làm Chủ Lưới Đấu: Bắt Volley Tinh Tế & Cú Đập Smash

 Sáng Chủ Nhật: Kỹ năng chiếm lĩnh khu vực lưới

 Cú đánh: Forehand & Backhand Volley, Overhead Smash

 Thời gian đọc: 20 phút



Hình 3.1: Sáng Chủ Nhật: Kỹ thuật bắt volley thuận tay và trái tay với kiểu cầm Continental duy nhất và bước chân chặn bóng.

1. Sáng Chủ Nhật (09:00 - 10:30): Kỹ Năng Bắt Volley Trên Lưới



Hình minh họa (Plate 10): Cú Volley thuận tay: Không mở vợt ra sau (no backswing), bước chân chéo chặn bóng và đâm dứt khoát trước mặt.

[English: Forehand Volley Punch Mechanics & Short Backswing]

Sau một đêm nghỉ ngơi để cơ thể hấp thu các bài học cơ bản của ngày thứ Bảy, buổi sáng Chủ Nhật bắt đầu bằng việc tiến lên khu vực lưới – nơi các điểm số được định đoạt nhanh chóng nhất:

- **Một kiểu cầm vợt duy nhất (Continental grip):** Khi đứng trên lưới, bóng bay tới với tốc độ chớp nhoáng khiến bạn không có thời gian để đổi cách cầm vợt giữa thuận tay và trái tay. Hãy sử dụng duy nhất kiểu cầm Continental (cầm búa) cho mọi cú volley.
- **Volley thuận tay (Forehand volley):** Khóa chặt cổ tay, đưa mặt vợt ra đón bóng ở tầm mắt phía trước vai phải. Không vung vợt ra sau; hãy bước chân trái chéo về phía trước và ấn nhẹ mặt vợt xuyên qua quả bóng.
- **Volley trái tay (Backhand volley):**



Hình minh họa (Plate 11): Cú Volley trái tay: Xoay vai nhanh, khóa chặt cổ tay chữ V và sử dụng lực tiến của thân người để đè bóng hiểm hóc.

[English: Backhand Volley Shoulder Turn & Firm Wrist Block]

Xoay vai phải về phía lưới, đưa mu bàn tay thuận hướng về quả bóng đang bay tới. Bước chân phải dứt khoát về phía trước để tiếp xúc bóng và đẩy nhẹ đầu vợt về phía trước như động tác vuốt phẳng nếp gấp trên áo.

- **Kiểm soát bóng thấp (Low volley):** Nếu bóng bay thấp dưới mép lưới, tuyệt đối không hạ đầu vợt xuống đất bằng cách gập cổ tay. Hãy khuỵu sâu hai đầu

gối xuống sát mặt sân để giữ cho đầu vợt luôn cao hơn cổ tay, mở nhẹ mặt vợt để bóng bay bổng qua mép lưới.



Hình 3.2: Sáng Chủ Nhật (tiếp theo): Cơ học cú đập bóng trên đầu (Overhead smash) với tư thế nghiêng người và tiếp xúc ở tầm với cực đại.

2. Sáng Chủ Nhật (10:45 - 12:00): Cú Đập Bóng Overhead Smash



Hình minh họa (Plate 12): Kỹ thuật đập bóng trên không (Overhead Smash): Nghiêng người bước lùi, chỉ tay trái định vị bóng và đập bóng quyết đoán kết thúc điểm.

[English: Overhead Smash & Aerial Jump Interception]

Cú đập bóng trên đầu (overhead smash) là đòn trừng phạt dứt khoát đối với những quả bóng bổng lơ lửng của đối thủ:

- **Xoay nghiêng người ngay lập tức:** Ngay khi phát hiện đối thủ lốp bóng qua đầu, hãy lập tức xoay nghiêng cả thân người vuông góc với lưới. Không lùi giật lùi bằng gót chân; hãy bước các bước trượt nghiêng nhanh để giữ bóng luôn ở phía trước mặt.
- **Nâng cả hai cánh tay lên trời:** Tay không thuận giơ thẳng lên trời để ngấm bóng và giữ thẳng bằng, trong khi tay cầm vợt đưa đầu vợt lên gãi sau lưng sẵn sàng vung lên cao.
- **Đập bóng ở tầm với cao nhất:** Vươn người đập bóng phía trước trán chừng một gang tay, sử dụng chuyển động vươn thẳng cơ thể tương tự như khi phát bóng để cảm quả bóng dội ngược sang sân đối phương.

⚠ Mẹo Khắc Phục Cú Smash Bị Rúc Lưới

Nếu cú đập bóng của bạn liên tục đập thẳng vào lưới, đó là do bạn gập người quá sớm trước khi chạm bóng. Hãy giữ đầu và mắt ngược nhìn quả bóng cho tới tận khi nghe thấy tiếng bóng chạm dây vợt, sau đó mới hạ người xuống theo đà.

PHẦN 4: CHIỀU CHỦ NHẬT & THỰC CHIẾN

Đòn Cảm Giác, Chiến Thuật Trận Đấu & Lộ Trình Tương Lai

 Chiều Chủ Nhật: Lốp bóng, bỏ nhỏ & Đấu tập

 Chiến thuật: Đánh đơn & Đánh đôi thực chiến

 Thời gian đọc: 22 phút



Hình 4.1: Chiều Chủ Nhật: Sơ đồ phối hợp chiến thuật đánh đơn và đánh đôi trên sân cùng phương pháp phân chia không gian hiệu quả.

1. Chiều Chủ Nhật (14:30 - 15:30): Đòn Cảm Giác – Lốp Bóng & Bỏ Nhỏ

Buổi chiều cuối cùng của kỳ nghỉ bắt đầu bằng việc bổ sung hai đòn đánh cảm giác tinh tế giúp bạn làm chủ mọi tình huống đối đầu trên sân:

- **Cú lốp bóng bóng chiến thuật (The tactical lob):** Khi bị đối thủ dồn ép vào góc sân và họ đang tràn lên áp sát lưới, hãy ngửa nhẹ mặt vợt và đẩy bóng bổng lên cao vượt qua tầm với của cây vợt đối phương. Quả lốp rơi sâu sát vạch cuối sân sẽ lập tức biến thế trận phòng thủ bị động thành đòn phản công đảo chiều.
- **Cú bỏ nhỏ bất ngờ (The surprise drop shot):** Khi nhận thấy đối thủ đứng quá xa phía sau vạch cuối sân để chờ đợi những quả bóng nặng, hãy làm bộ như chuẩn bị đánh một cú chạm đất bình thường, nhưng hãm vợt lại và gạt nhẹ vào cạnh dưới quả bóng để bóng rơi khẽ khàng ngay sau mép lưới.

2. Chiều Chủ Nhật (15:45 - 17:00): Chiến Thuật Thi Đấu Đơn & Đôi

Để kết nối toàn bộ kỹ năng đã học trong suốt hai ngày vào thực tế, bạn cần áp dụng những chiến lược thi đấu cốt lõi:

- **Chiến thuật đánh đơn: Chơi bóng an toàn qua điểm giữa sân:** Thay vì cố gắng vẽ những đường bóng mạo hiểm sát các vạch biên, hãy tập trung đánh bóng sâu qua vạch giao bóng đối phương với độ cao cách mép lưới chừng một mét. Kiên trì duy trì bóng sâu sẽ khiến đối thủ nôn nóng tự đánh hỏng.
- **Chiến thuật đánh đôi: Tấn công vào vị trí giữa hai người:** Trong trận đấu đôi, khoảng trống nguy hiểm nhất của đối phương không phải là hai bên hành lang mà chính là khu vực giao nhau giữa hai người chơi. Đánh bóng thẳng vào khu vực giữa sân sẽ khiến hai đối thủ giẫm chân lên nhau và nhường bóng cho nhau.

- **Giao bóng và bắt lưới đồng đội:** Người đứng lưới phải liên tục chuyển động và tạo áp lực thị giác lên người trả giao bóng đối phương, sẵn sàng vồ bóng (poach) khi đồng đội giao được quả bóng sâu.

3. Trận Đấu Tập Tổng Kết Kỳ Nghỉ & Lộ Trình Duy Trì Phong Độ

Kết thúc buổi chiều Chủ Nhật bằng một trận thi đấu tập tính điểm trọn vẹn gồm 1 set đấu ngắn (đến 6 ván) để cảm nhận trọn vẹn áp lực điểm số và niềm vui chiến thắng:

- **Giữ vững sự tập trung ở các điểm số quan trọng:** Khi điểm số là 30-30 hoặc 40-40, hãy hít thở sâu, làm chậm nhịp độ trận đấu và ưu tiên thực hiện quả giao bóng đầu tiên an toàn vào trong ô sân.
- **Kế hoạch duy trì sau kỳ nghỉ cuối tuần:** Kỳ nghỉ cuối tuần đã trao cho bạn toàn bộ bộ khung kỹ thuật chuẩn mực. Để những kỹ năng này trở thành phản xạ vô điều kiện, hãy duy trì lịch chơi bóng tối thiểu hai buổi mỗi tuần, trong đó dành 20 phút đầu mỗi buổi để ôn lại các bài tập chạm đất và volley.
- **Tham gia câu lạc bộ địa phương:** Đăng ký tham gia vào một câu lạc bộ quần vợt gần nhà để có cơ hội thi đấu cọ xát với nhiều đối thủ có lối đánh đa dạng, từ đó từng bước nâng cao thứ hạng và kinh nghiệm thực chiến.

Chúc Mừng Bạn Đã Hoàn Thành Khóa Học!

Sau 48 giờ tập luyện chuyên sâu, bạn đã biến điều tưởng như không thể thành hiện thực: làm chủ toàn diện các cú đánh căn bản của quần vợt. Giờ đây, sân đấu đã sẵn sàng chào đón bạn bước vào hành trình chinh phục những đỉnh cao mới!