



MỤC LỤC CUỐN SÁCH

🏸 Phần 1: Arthur Ashe & Quần Vợt Đôi Chân

⚡ Phần 2: Tư Thế Sẵn Sàng & Sải Chân

🔄 Phần 3: Bóng Ngoài & Bóng Trong Thân

🕒 Phần 4: Giáo Án & Bài Tập Tốc Độ

📄 Tải PDF Tiếng Việt

CẨM NANG HUẤN LUYỆN BỘ CHÂN & THỂ LỰC

Quick Tennis: Bộ Chân Điền Kinh & Tốc Độ Di Chuyển

Bản dịch tiếng Việt chuyên sâu cuốn sách Quick Tennis của Henry Hines & Carol Morgenstern — Với lời tựa lịch sử từ nhà vô địch Wimbledon Arthur Ashe. Phương pháp cách mạng hóa đôi chân, mô thức sải chân điền kinh và hệ thống bài tập bút tốc nâng tầm mọi tay vợt.

👤 Tác giả: Henry Hines with Carol Morgenstern

🏆 Lời tựa: Arthur Ashe (Vô địch Wimbledon 1975)

📖 Bản dịch: Tennis Unified

PHẦN 1: KHỞI NGUỒN & TRIẾT LÝ VẬN ĐỘNG

Lời Tựa Của Arthur Ashe & Quần Vợt Là Môn Thể Thao Của Đôi Chân

 Tác giả: Henry Hines & Carol Morgenstern

 Lời tựa: Huyền thoại Arthur Ashe

 Thời gian đọc: 18 phút

x

Foreword

technically competent at swinging the racquet, of course, but that we all, as he said, moved terribly. Though nobody had ever said anything like that to us before, we couldn't just dismiss it, having just seen what moving *well* looked like.

The following year, while getting ready for the 1975 season, a bunch of us Americans invited Henry down to Puerto Rico to train us. He damn near killed us for four days, but after the soreness had worn off, we were all in better shape than before and we all knew how to move more efficiently on the tennis court. 1975 just happened to be the best year I ever had . . . I wonder why.

Henry, a superb athlete, has become quite an accomplished tennis player himself; on just about any surface you can name there are very few balls he can't get to. Now Henry happens to be naturally endowed with athletic abilities we mere mortals do not have. Yet as gifted an athlete as he is, technique did play an important rôle in his rise to fame as a long-jumper. And just as Henry learned those techniques from his track coaches, we in turn have learned how to move on a tennis court from Henry Hines.

What is contained in this book is the product of three years of analyzing and playing tennis and ten years of running at a professional level. Henry's tools are a stopwatch and a towel. His students come in all shapes, sizes, colors, and ages. His subject is getting to the ball as quickly and efficiently as possible. As one of our best teaching professionals, Vic Braden, has said, "The greatest strokes in the world are no good at all if you don't get to the ball first." Henry's methods will not change your strokes or turn you into a Ken Rosewall or a Chris Evert. You might feel a little sore, a little out of breath, and, for the first few days, a little weak in the knees from his program. But if you do as he says, it will pay off: there will be times on the court when you will feel as coordinated as Olga Korbut and as quick as Ilie Nastase.

So read the book, obey the instructions carefully, and the next time you play your wife, you just might win.

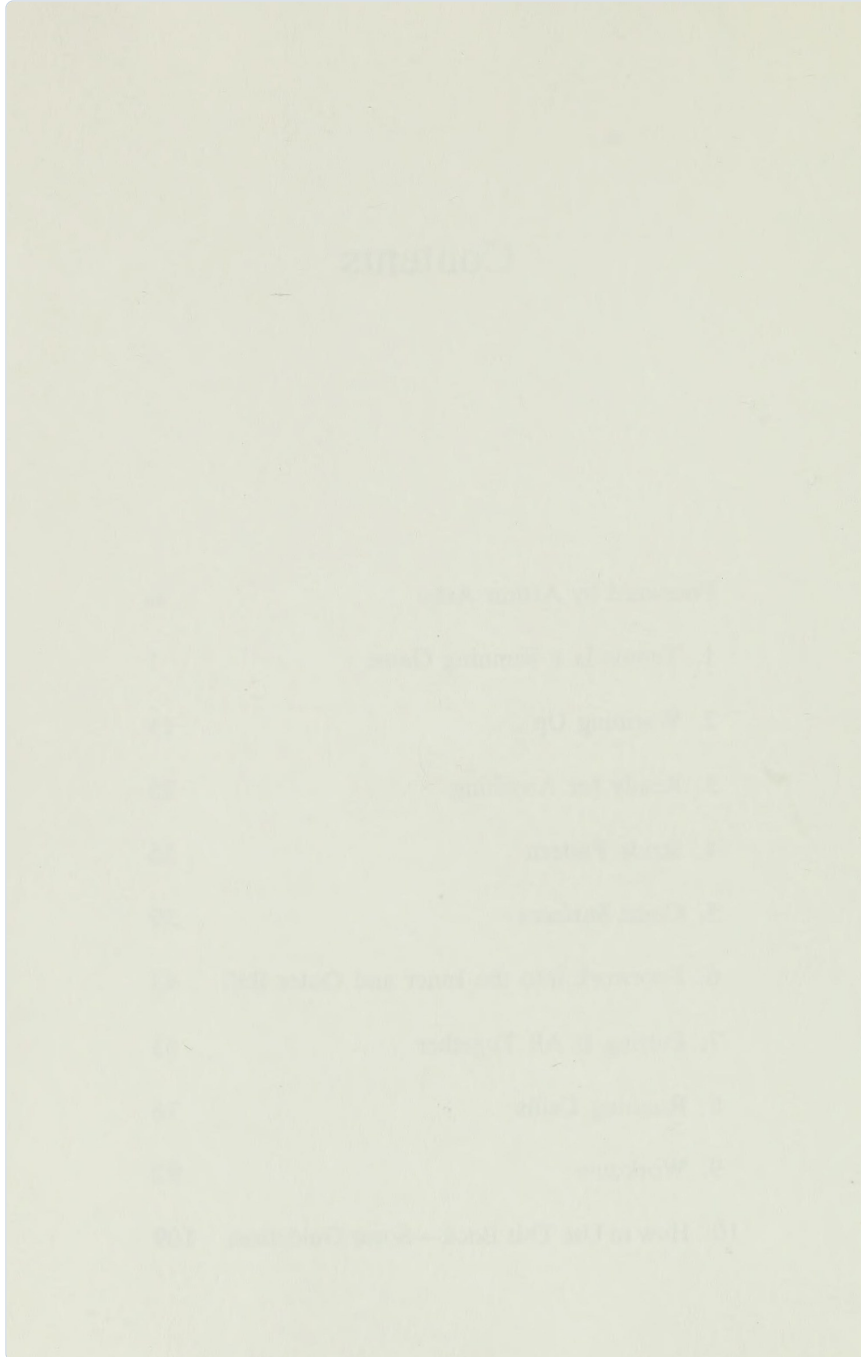
ARTHUR R. ASHE, JR.

Hình 1.1: Huyền thoại Arthur Ashe cùng huấn luyện viên thể lực và chuyên gia điền kinh thế giới Henry Hines trong đợt huấn luyện tái định hình bộ chân di chuyển.

1. Lời Mở Đầu Của Arthur Ashe: Cuộc Cách Mạng Về Bộ Chân

Lần đầu tiên tôi gặp Henry Hines là vài năm trước tại Tokyo, khi tôi và Roscoe Tanner quyết định tới xem một giải thi đấu điền kinh chuyên nghiệp. Chúng tôi lúc đó đang thi đấu một giải quần vợt cách sân vận động điền kinh chỉ chừng

200 mét. Là một cựu sinh viên Đại học UCLA, tôi luôn theo dõi sát sao những ngôi sao điền kinh của vùng Nam California, do đó cái tên Henry Hines – nhà vô địch nhảy xa cự ly đỉnh cao của NCAA – không hề xa lạ với tôi. Tại nhà thi đấu, Henry nhận ra chúng tôi ở hành lang và mời chúng tôi bước lên đường chạy.



Hình 1: Lời Tựa Của Arthur Ashe: Cuộc Cách Mạng Tốc Độ & Bộ Chân Quần Vợt (*Foreword by Arthur Ashe — Transforming Tennis into a High-Speed Running Sport*)

Huyền thoại Arthur Ashe khẳng định sự vượt trội trong thi đấu đỉnh cao không bắt nguồn từ cây vợt mà từ tốc độ đôi chân và sự nhạy bén của phản xạ điền kinh.

Cách anh ấy bước lên đó khiến chúng tôi sửng sốt. Đứng bên ngoài rào chắn, anh ấy chỉ cần nhún nhẹ một bước và bật người bay bổng nhẹ nhàng qua hàng rào cao hơn một mét rưỡi như một cánh chim, tiếp đất không hề phát ra một tiếng động nhỏ. Sau đó, Henry quan sát chúng tôi và nói một câu làm thay đổi vĩnh viễn tư duy thi đấu của tôi: "Các anh có kỹ thuật vung vợt rất hoàn hảo, nhưng các anh di chuyển trên sân thì quá tệ."

Chưa từng có một ai dám nói với chúng tôi những lời thẳng thắn như thế. Nhưng sau khi tận mắt chứng kiến một vận động viên điền kinh thế giới di chuyển thanh thoát và bùng nổ đến mức nào, chúng tôi không thể phủ nhận nhận xét đó. Vào cuối năm đó, để chuẩn bị cho mùa giải 1975, nhóm tay vợt người Mỹ chúng tôi đã mời Henry bay tới Puerto Rico để huấn luyện thể lực và bộ chân.

Anh ấy đã bắt chúng tôi tập luyện đến mức kiệt sức suốt bốn ngày ròng rã. Nhưng khi những cơn đau nhức cơ bắp qua đi, tất cả chúng tôi đều đạt tới trạng thái thể lực phi thường chưa từng thấy. Chúng tôi thấu hiểu sâu sắc cách làm thế nào để đôi chân lướt đi trên sân một cách hiệu quả nhất, tiết kiệm năng lượng nhất mà vẫn đạt tốc độ cực đại tới từng quả bóng. Năm 1975 ấy, tôi đã bước lên đỉnh cao vinh quang bằng việc giành chức vô địch giải đấu danh giá nhất thế giới tại Wimbledon. Cuốn sách này kết tinh toàn bộ hệ thống huấn luyện di chuyển mà Henry đã trao cho chúng tôi.

Lời Khuyên Của Arthur Ashe Về Bộ Chân

Trong quần vợt hiện đại, tay vợt nào cũng có thể học cách vung vợt đẹp mắt khi đứng yên một chỗ. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa nhà vô địch Grand Slam và một người chơi trung bình nằm ở chỗ: ai đưa được cơ thể vào vị trí hoàn hảo sớm hơn nửa giây trước khi tiếp xúc bóng. Bộ chân là nền móng của mọi cú đánh uy lực.

on the tennis court; quickness—the ability to react rapidly—and technique are.

It was clear that Ashe and Tanner, for all their experience and power, lacked mobility. When I watched them I'd ask myself, "Why did he have to lunge for that drop shot? Why did he miss that wide forehand? Why did he fail to change direction in time?" I started taking notes: "*When the ball's hit to him he pops up before he starts running. He's running on his heels.*" I started thinking about *why* the players were moving incorrectly and figured out that they were probably popping up when they started running because they were standing up too straight to begin with. I tried it myself and saw that my lower position allowed me to stop, go, move, and be generally more agile. I concluded that if they wanted to be quicker, to stop running on their heels and popping up, they would have to play lower.

I started watching other players, studying how they got to all kinds of shots, noting what they did after they hit their shots, analyzing everything they did and didn't do in covering the court. They *all* did things that didn't look right to me, major and minor things that seemed to keep them from getting into the right position at the right time to do the right thing. I had started playing five, six hours a day, and I was trying out everything that I observed. By combining what I knew about efficient motion from track with studying and playing tennis, I began to come up with some basic principles for efficient motion on the tennis court. For example, I saw that the easiest balls to hit were the ones that came right to me. When I ran through my shots, I didn't have nearly the control that I had when I was stationary. Therefore, I reasoned, if you can hustle and set up for your shot early instead of just jogging after the ball and running through it, you can hit the ball *as if* it had come right to you in the first place.

Though track—the long jump—was the sport to which I became totally dedicated late in high school and throughout college, working to achieve mastery over one sport or another seems to have always been a major theme in my life. First it was Little League, then football, then judo—I was a brown belt when I was twelve years old. I had a long romance with the rodeo, riding

Hình 1.2: Chu kỳ di chuyển trong quần vợt gồm tăng tốc cự ly ngắn (acceleration), hãm đà (deceleration) và thiết lập bộ phóng thẳng bằng trước khi vung vợt.

2. Bản Chất: Quần Vợt Là Môn Thể Thao Của Đôi Chân (A Running Game)

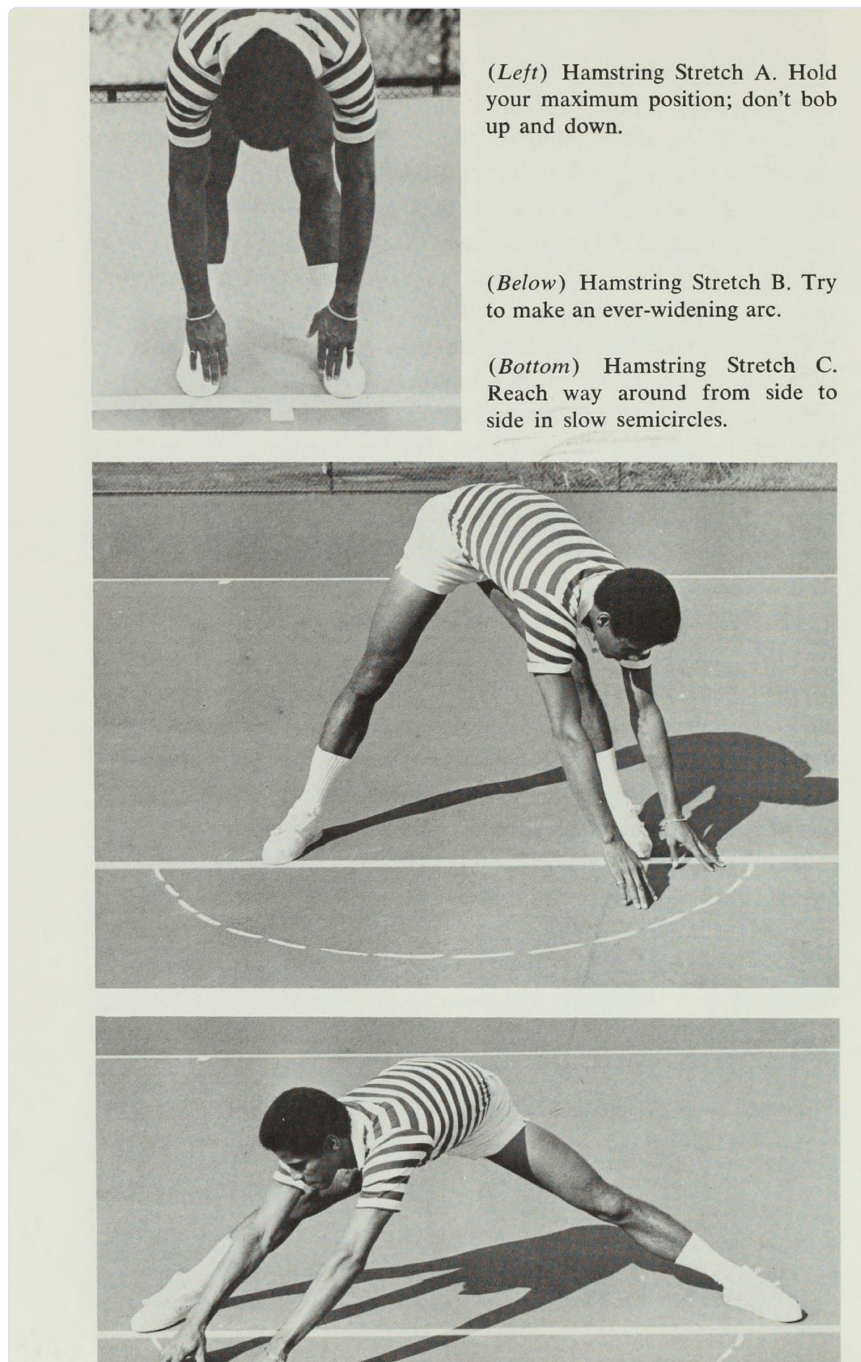
Hầu hết các huấn luyện viên truyền thống dành tới 90% thời lượng để chỉnh sửa góc mở mặt vợt, cách cầm cán vợt hay đường vòng cung dẫn vợt. Điều đó không sai, nhưng hoàn toàn đảo lộn thứ tự ưu tiên cơ sinh học. Một cú đánh

thuận tay (forehand) hay trái tay (backhand) dù hoàn hảo đến đâu trong bài tập ném bóng tại chỗ cũng sẽ vỡ vụn khi bạn phải chạy hết tốc lực sang hai góc sân.

Quần vợt không phải là một môn chạy đường trường với nhịp bước đều đặn. Quần vợt là sự tập hợp của hàng trăm đợt bứt tốc cự ly cực ngắn (từ 2 đến 6 mét), xen kẽ bởi những pha phanh hãm đột ngột, đổi hướng trọng tâm và phục hồi vị trí ngay lập tức. Nếu đôi chân của bạn chậm trễ chỉ 0.2 giây, điểm tiếp xúc bóng sẽ bị trôi ra phía sau thân người, buộc cổ tay và cánh tay phải gồng cứng để bù đắp, dẫn tới sai hỏng kỹ thuật và chấn thương.

3. Khởi Động Động Học: Đánh Thức Hệ Thần Kinh Cơ Bắp

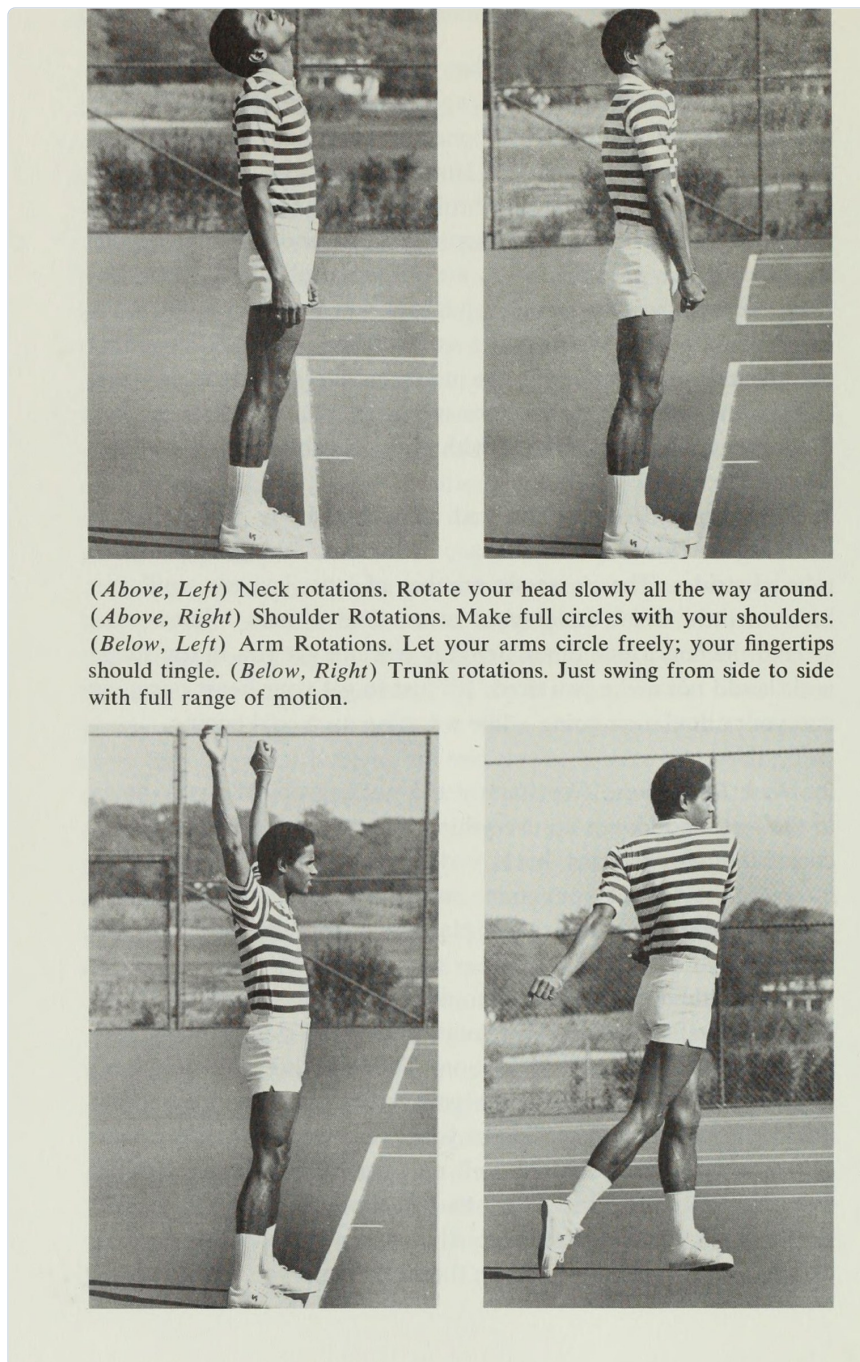
Nhiều người chơi phong trào bước ra sân và bắt đầu bằng các động tác ép dẻo tĩnh (static stretching) như cúi gập người giữ yên 30 giây. Khoa học vận động hiện đại chứng minh rằng ép dẻo tĩnh trước khi vận động cường độ cao làm giảm sức bật bùng nổ của sợi cơ và tăng nguy cơ rách cơ.



Hình 2: Động Tác Kéo Giãn Cơ Đùi Sau (Hamstrings) & Khớp Háng Chuẩn Điền Kinh (*Athletic Hamstring & Groin Mobility — Dynamic Flexibility Protocols*)

Giữ vững tư thế kéo giãn có kiểm soát không nhấp nhô (don't bob up and down) để bảo vệ gân kheo và kích hoạt biên độ vận động tối đa của đôi chân.

Quy trình khởi động động học (dynamic warm-up) chuẩn điền kinh của Henry Hines được thiết kế để kích hoạt các khớp xương chủ chốt:



(Above, Left) Neck rotations. Rotate your head slowly all the way around. (Above, Right) Shoulder Rotations. Make full circles with your shoulders. (Below, Left) Arm Rotations. Let your arms circle freely; your fingertips should tingle. (Below, Right) Trunk rotations. Just swing from side to side with full range of motion.

Hình 3: Khởi Động Động Học Khớp Cổ & Xoay Trục Khớp Vai Toàn Diện (*Neck & Shoulder Rotations — Dynamic Mobilization for Fluid Striking*)

Các vòng xoay chậm rãi giải phóng các nhóm cơ thang và vai, chuẩn bị cho phản xạ xoay thân trên (unit turn) nhanh như chớp trên sân đấu.

- **Chạy nâng cao đùi nhẹ nhàng kết hợp xoay khớp háng (Hip circles):** Giải phóng áp lực vùng chậu và tăng biên độ xoay thân trên.
- **Bước gập gối kéo giãn động (Walking lunges with torso twist):** Kích hoạt cơ đùi trước (quadriceps), cơ mông (glutes) và nhóm cơ lõi (core muscles).

- **Bật nhảy nhịp điệu trên mũi bàn chân (Ankle hops):** Đánh thức gân Achilles và hệ thần kinh phản xạ nhanh ở mắt cá chân.
- **Chạy bước ngang vắt chéo (Carioca / Grapevine):** Kéo giãn cơ khép đùi (adductors) và chuẩn bị cho các pha đổi hướng cắt ngang sân đấu.

Chỉ khi cơ thể đã toát một lớp mồ hôi mỏng và nhịp tim được nâng lên ngưỡng kích hoạt, đôi chân mới sẵn sàng thực hiện những bước di chuyển bùng nổ mà không sợ quá tải cơ bắp.

PHẦN 2: TRỌNG TÂM & MÔ THỨC SẢI CHÂN

Tư Thế Sẵn Sàng Vượt Trội & Mô Thức Sải Chân Đỉnh Cao

 Cơ chế: Trọng tâm thấp & Phản xạ xuất phát

 Thích ứng: Sân cứng, đất nện, sân cỏ

 Thời gian đọc: 20 phút

Recently I was talking to the man with the old football injury, who told me, "A couple of the guys I play with laugh at me for doing warm-up exercises. Let them laugh. I just won the C tournament at my club for the first time."

You'll probably recognize some of these exercises. I chose them because together they get the job done of warming up and stretching all the muscles, tendons, and ligaments you use in tennis. Do them in the correct sequence, because that way in the earlier exercises you warm up the muscles you stretch in the later ones. Breathe regularly, and go at your own pace. Don't try to force your body into shape; coax it; and don't feel discouraged if you can't assume all the correct positions at first—neither could most of the professionals I've taught them to. You'll get more flexible as you keep it up.

Like everything else, you get out of exercise what you put into it. The warm-ups will do you a lot more good if you do them with *full range of motion*, which means stretching until you've reached the maximum extension allowed by a particular muscle. Stretching slowly and holding the stretch for a few seconds is both safer and more effective than bobbing up and down. You're just asking for trouble if you try to do too much too fast. Concentrate more on quality than on quantity. I've indicated the number of times you should repeat each exercise, but just use my numbers as guidelines; only you know when you feel loose enough. At first, you may find these exercises taking more time than you'd like—half an hour or so—but as you get stronger and more accustomed to doing them, you'll find your time coming down to twelve or fifteen minutes.

Your muscles draw up while you're playing, so between points, between games, whenever there's a break in the action, do some more stretches. Whatever feels tight, stretch it back out again.

After you've played two or three sets, you probably feel like taking a break for half an hour or so. Before getting back on the court, loosen up again. This will help you avoid that sluggish feeling players often have when they resume play after a long break.

Hình 2.1: Tư thế sẵn sàng điền kinh chuẩn mực (*Athletic ready position*) với trọng lượng dồn đều vào đệm ức bàn chân và khớp gối gập tự nhiên.

1. Tư Thế Sẵn Sàng Điền Kinh: Nền Tảng Phản Xạ Bùng Nổ

Phần lớn người chơi quần vợt mắc một sai lầm chết người ngay trước khi bóng rời mặt vợt đối phương: họ đứng với tư thế quá thẳng lưng và dồn trọng lượng cơ thể lên gót chân. Khi gót chân chạm đất, cơ thể bạn rơi vào trạng thái "khóa

cơ học" (locked joints). Để bắt đầu di chuyển, bạn phải mất thêm một nhịp chuyển trọng tâm về phía trước, tiêu tốn mất 0.2 đến 0.3 giây vàng ngọc.

Tư thế sẵn sàng kiểu điền kinh của Henry Hines đòi hỏi những tiêu chuẩn hình học khắt khe:

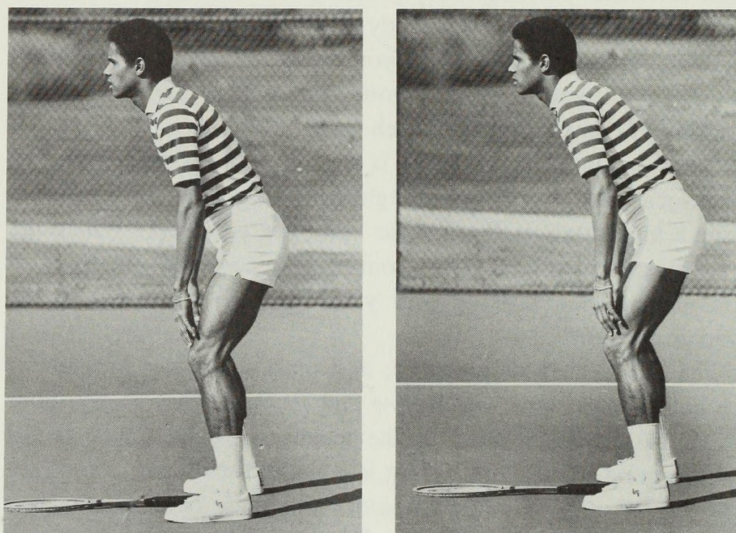
20

Quick Tennis

because forward is where you're going; if your center of gravity isn't out in front, you might as well be glued to the ground.

A good ready position should make you feel both comfortable and aggressive. First of all, stand with your feet about shoulder-width apart, or maybe even a little wider, your weight equally balanced on both feet. Bend down and put your hands on your knees as if you were getting ready to look through a keyhole. Make sure your knees are comfortably flexed, not locked behind you. Right now you're in a fairly good ready position, but not the best, because your weight and your balance are not yet working for you at maximum efficiency. If you shift your weight forward just a hair, you'll be in perfect position. Shift forward enough so that there's a definite weight transfer off your heels and onto the balls of your feet, but don't lift your heels four inches off the ground—no more than an inch at the most. Maintain an *equal profile*, by which I mean keep your whole body in line both vertically and horizontally. Keep your head up, and don't tilt it to

Feet shoulder-width apart, knees flexed, put your hands on your knees . . . then shift your weight forward slightly.



Hình 4: Tư Thế Sẵn Sàng Điền Kinh — Trọng Tâm Đổ Về Trước & Khớp Gối Linh Hoạt (*Athletic Ready Stance — Forward Center of Gravity for Instant Reaction*)

Gót chân hơi nhấc, đầu gối chùng và thân trên nghiêng về phía trước giúp tích trữ thế năng lò xo, sẵn sàng bắt tốc về mọi hướng trong tích tắc.

- **Khoảng cách hai bàn chân:** Rộng hơn bề ngang của hai vai từ 10 đến 15 cm, tạo thành một bộ đỡ hình thang vững chắc.
- **Phân bố trọng lượng:** Toàn bộ sức nặng cơ thể được đặt trên phần đệm ức bàn chân (balls of the feet), gót chân hơi nhấc nhẹ cách mặt sân chừng vài milimet.

- **Góc gập ba khớp (Triple flexion):** Khớp cổ chân, khớp gối và khớp hông đều gập ở góc nghiêng lý tưởng khoảng 110 đến 120 độ, nén căng nhóm cơ đùi như một chiếc lò xo sẵn sàng giải phóng năng lượng.
- **Lưng thẳng và ngực mở:** Thân trên hơi đổ nhẹ về phía trước từ khớp háng, mắt nhìn thẳng vào điểm tiếp xúc bóng của đối thủ qua phần đầu vợt được nâng cao trước ngực.

I can describe the correct position, but *you* have to feel it. The most important thing is to get your weight forward by getting off your heels; but you don't have to be flat-footed or stiff-kneed to be unready. You can be on the balls of your feet and *still* be wrong, with your weight slumped back in your seat—just “posing.” Or you can be *too* far forward, which is just as bad as being too far backward: you'd be off-balance, and besides, you can't go back quickly if your weight is *way* out in front. You also don't want to be so low that you'd cramp your shots, or so wide that you can't move. You know you're in good ready position if you feel you can take off like a shot in any direction.

This is the position you should immediately and automatically *recover* into after every shot you hit until you've won the point (might as well think positively) and it's time to collect the balls. Hit, get back in ready position, and then return into the court by skipping sideways—shuffling—in your ready/recovery position, staying on your toes and squared away. Because you're not committing your balance, as you are when you run, shuffling is the best way to regain ground after you've hit and you're waiting for your opponent's next shot.

Particularly when the game is getting aggressive, you've got to maintain this *aggressive profile*, low and forward, which will allow you the maximum opportunity to shift, run, hit, dart, stop, go, jump—in short, be completely mobile. Anything less than the position you're in right now is not desirable when you're trying to control the inner balls—the ones within your range—and get to those outer balls—the ones you have to run for—that are giving you problems. If you're having difficulty reaching outer balls, you can be pretty sure that one root of the problem is the position that you left from, which probably wasn't aggressive enough to let you get started quickly.

As soon as you start playing in this good ready position, you will begin to realize the extent to which tennis is a game of position and movement as well as a game of strokes. It's absolutely the best all-purpose position in which to wait for any ball, including a serve. It will enable you to keep your balance if you have to return a hard-hit serve, or to get a quick, controlled start if

Hình 2.2: Mô thức sải chân gồm bước xuất phát bùng nổ, các bước chạy gia tốc dài và chuỗi bước dậm nhỏ (*stutter steps*) để định vị bệ phóng.

2. Mô Thức Sải Chân (Stride Pattern Mechanics)

Làm thế nào để một tay vợt có thể di chuyển từ giữa sân ra góc sân chỉ trong 3 bước mà vẫn giữ được sự thăng bằng tuyệt đối khi vung vợt? Bí quyết nằm ở "Mô thức sải chân có kiểm soát":

merely to keep their feet vibrant and alive, ready to go, then—*Boom!*—they're on their way. The alternative is standing pat, dead in the ground, just there, theoretically in great position but not really ready for the shot—aware of the ball and the racket but not of the feet.

When you're at net, remember to maintain your ready position until the point is over. In other words, if you have to hit a low volley, maintain your aggressive profile by bending mainly at the knees—don't just drop your head or the head of your racket—and come back up afterward. If you have to raise up to hit a high volley, remember to recover low and forward again.

EIGHT-SECOND DRILL

Now that you have a good ready/recovery/return-of-serve position—weight low and in front—I want you to get in position and to move your feet in place as quickly as you can for eight seconds. Running in place is usually done with high knees, but in this quick-step drill only lift your feet four or five inches off the ground—just pick each one up and put it down as quickly as possible. Keep your arms tucked into your body and land on the balls of your feet. Keep count by tens because (I hope) you'll be going too fast to count each step. When twenty or thirty people are doing this drill all at once in my clinic, it sounds something like an office full of typists. You should be doing about forty-five per eight seconds at first; try to work up to seventy to a hundred eventually.

Now get down even lower and try the drill again. You should be even quicker this time. Notice the position your body is in in order for your feet to move quickly. You'll never have to run this way when you play; I mean, nobody takes four-inch strides on the tennis court. I just want you to realize exactly how quickly your feet can move when they put their minds to it. A lot of people who have trouble covering the court when they play think it's because they have slow, heavy, leaden feet. Actually, the human body is designed better for *speed* than it is for strength. The reason most “slow” people clunk around on the court is that they are totally untrained in the techniques of efficient motion.

Hình 5: Bài Tập 8 Giây (Eight-Second Drill) Nâng Cao Tần Số Bước Nhỏ (*The Eight-Second Quick-Step Drill — Maximizing Foot Frequency and Agility*)

Bàn chân chỉ nhấc cách mặt sân 4–5 inch và dậm bước siêu tốc trong 8 giây giúp đánh thức hệ thần kinh vận động và khả năng vi chỉnh bước chân (micro-steps).

- **Bước 1 – Bước xoay trục bùng nổ (Gravity step / Drop step):** Khi xác định hướng bóng, bàn chân phía cùng hướng bóng lập tức xoay mở góc 45 độ, đồng thời hạ thấp trọng tâm để cơ thể tự đổ về hướng bóng nhờ trọng lực. Đây là bước quan trọng nhất quyết định tốc độ xuất phát.

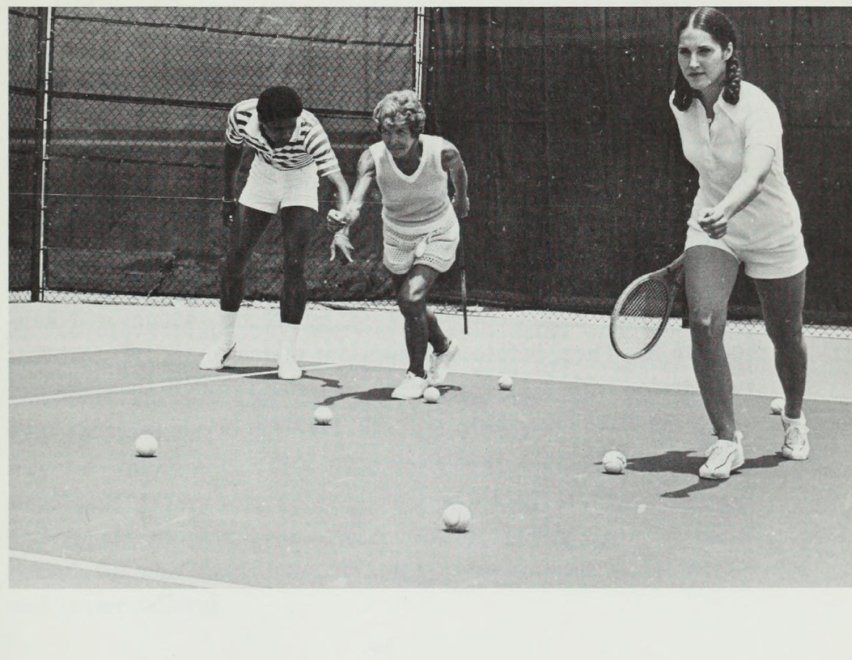
- **Bước 2 – Bước bứt tốc vắt chéo (Crossover acceleration stride):** Chân phía đối diện vắt chéo qua phía trước thân người, tạo ra một sải chân dài đầy uy lực để rút ngắn tối đa khoảng cách tới bóng.
- **Bước 3 – Các bước dậm nhỏ căn chỉnh (Adjustment / Stutter steps):** Khi còn cách bóng khoảng 1 mét, người chơi chuyển từ sải chân dài sang chuỗi các bước dậm nhỏ, nhanh và linh hoạt. Những bước này giúp tinh chỉnh khoảng cách tiếp xúc bóng chính xác tới từng centimet.
- **Bước 4 – Bước phanh hãm và thiết lập bộ đỡ (Braking and planting stride):** Bàn chân trụ bước rộng ra ngoài, tiếp đất bằng cả bàn chân nghiêng nhẹ để hấp thụ quán tính chạy, biến động năng tịnh tiến thành đòn bẩy xoay hông khi tiếp xúc bóng.

⚠️ **Lỗi Thường Gặp Về Sải Chân**

Nhiều người chơi dùng sải chân dài cho tới tận khi chạm bóng. Hậu quả là quán tính lao về phía trước quá mạnh khiến họ không thể hãm phanh, dẫn tới việc vung vợt trong tư thế chơi với và không thể phục hồi vị trí kịp thời cho quả bóng tiếp theo. Hãy nhớ nguyên tắc: "Bước dài để bứt tốc, bước ngắn để căn cự ly."



(Above) Have your friend mark off each stride at the point where your toe hits the ground. (Below) Run through your stride pattern as many times as you need to get it perfect.



Hình 6: Đo Đặc Mô Thức Sải Chân (Stride Pattern) — Công Thức Điền Kinh Hines (*Measuring the Stride Pattern — Hines Walking to Running Stride Formula*)

Phương pháp vạch dấu từng sải chân giúp tay vợt thấu hiểu tỷ lệ chuyển đổi từ sải chạy bất tốc sang các bước ngắn hãm đà chuẩn xác trước khi ra vợt.

3. Thích Ứng Bộ Chân Trên Các Mặt Sân Khác Nhau

Mỗi mặt sân quần vợt đòi hỏi một chiến lược tiếp đất và ma sát hoàn toàn riêng biệt:

Footwork into the Inner and Outer Ball

47

pivot and push-off have to be simultaneous, not sequential.

For these first two momentum-establishing steps, your legs have to feel like springs, with only your toes hitting the ground. The rhythm of these first two steps is very quick: ONE-TWO!—as fast as you can say it; not one, two. It's TOE-TOE!—an explosive motion, because the faster you can get started, the faster you'll go.

Your weight should be way out in front of yourself, and very low—low enough to get under a racket held at waist-height. This low start will get you off the mark a lot more quickly. That's why sprinters start from a crouch.

Try this with a friend: have him hold a racket level with your waist, and you take off under it—ONE-TWO! You've got to get under the racket, not by stooping but by getting your weight way out in front of your lead knee. You may think this position is *too* low and *too* far forward, but it's not. It's by far the most efficient way to get your weight working for you instead of against you, allowing it to pull you forward rather than having to muscle it through.

USING YOUR ARMS

To get your body in the right motion to chase down a ball, you have to realize that when your feet take a step, your arms should move in conjunction with them. Since they are attached to your body, you might as well let them help you get going.

Most people don't use their arms at all when they run on the tennis court, and many players who use them do so incorrectly, muscling them or sticking their elbows out as though they're beating a drum. The following method for learning the correct arm action will let you maintain your particular natural motion.

Start by standing up straight, with your arms at your sides. Let them swing back and forth, approximately up to shoulder height. When one arm is at the top of its upswing, hold it up there and let the other one keep swinging a few more times. Now bend your swinging arm at the elbow, not locking it but keeping it firm

Hình 7: Hai Bước Đầu Tiên Bùng Nổ (ONE-TWO Burst) Khi Mở Vợt (*Explosive First Two Steps — Rhythmic Acceleration and Early Racket Prep*)

Nhịp điệu dứt tốc 'MỘT-HAI' dứt khoát kết hợp việc đưa vợt ra sau ngay ở bước đầu tiên giúp tay vợt luôn làm chủ thời gian trước điểm chạm bóng.

- **Sân cứng (Hard court):** Độ bám ma sát rất cao đòi hỏi đôi giày phải có đệm giảm chấn tốt. Người chơi phải hạ thấp trọng tâm sâu hơn khi phanh để tránh chấn thương khớp gối và lật cổ chân. Tuyệt đối không được cố trượt trên sân cứng nếu chưa làm chủ kỹ thuật mở cổ chân của các tay vợt chuyên nghiệp.

- **Sân đất nện (Clay court):** Bề mặt bột gạch cho phép người chơi thực hiện kỹ thuật trượt dài (clay slide). Điểm mấu chốt là phải bắt đầu động tác trượt trước khi tiếp xúc bóng từ 0.5 mét, giữ cho bàn chân trượt phẳng hoàn toàn trên mặt sân để duy trì sự ổn định tối đa.
- **Sân cỏ (Grass court):** Độ nảy của bóng trên sân cỏ rất thấp và trơn trượt. Người chơi phải duy trì tư thế hạ trọng tâm cực thấp trong suốt trận đấu, bước chân ngắn hơn và nhanh hơn để không bị trượt ngã khi đổi hướng đột ngột.

PHẦN 3: KỸ THUẬT XỬ LÝ TÌNH HUỐNG

Bộ Chân Cho Bóng Ngoài & Bóng Trong Thân Người

 Phân loại: Outer Ball & Inner Ball

 Chuyển đổi: Lên lưới & Lùi phòng thủ

 Thời gian đọc: 22 phút

Grass is one of the fastest surfaces. The ball takes a low bounce on grass—and if the grass isn't in top shape, it frequently takes a bad bounce—and then it just dies. If it's hit hard, the ball skids. Grass is the hardest surface for someone with a slow-court game to move on effectively. What would be an easy baseline rally on clay is a much faster, harder situation on grass, partly because players tend to hit bigger on fast courts. Because grass is soft and gives, it's easy on your legs. But it's also slippery, and even more so after rain or watering. Once you get committed one way or the other, it's extremely hard to change direction—you're moving aggressively and there's very little friction to help you stop, so you have to be especially conscious of stopping and setting up early. You'll have a lot of problems on grass if you're not in perfect balance and if your stride pattern isn't right on the money.

All this means that grass, like any fast surface, requires an active participation between you and your profile. You should stay lower than usual and shorten your stride pattern slightly. The formula for a hard court—eight walking steps plus one racket head divided by five running steps—should be modified to eight walking steps even divided by five running steps.

Cement and asphalt are also usually very fast courts with no give whatsoever, which makes them easy surfaces to run on: you can really take off. People who have good net games usually love to play on hard courts because they can come right in and nail you. You need a fast-game profile for a hard court: keep low and as you come up to net, be ready to be ready. The stride pattern for cement and asphalt is the one you learned on page 36—eight plus one divided by five.

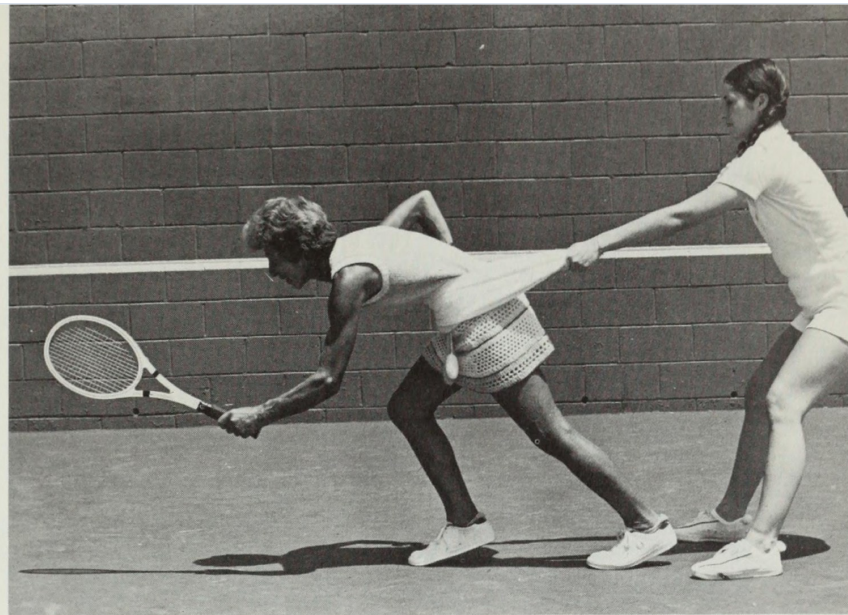
There are so many different synthetic surfaces now that it's impossible to generalize much about them, but as a rule, they are slower than grass and faster than clay, and usually fast enough to favor the attacker. Most of these courts give you good traction and firm footing, so stopping and changing direction quickly are no problem if you keep your balance. Your stride pattern should be eight plus one divided by five, just as on asphalt and cement.

Hình 3.1: Cơ chế xử lý bóng ngoài (Outer Ball - đòi hỏi sải chân rướn dài) đối lập với bóng trong (Inner Ball - đòi hỏi bước lùi mở hông thoát người).

1. Giải Mã "Bóng Ngoài" (Outer Ball): Làm Chủ Cự Ly Rộng

Khái niệm "Bóng ngoài" (Outer Ball) trong học thuyết của Henry Hines chỉ những đường bóng được đối thủ kéo rộng ra hai góc biên hoặc sâu vào góc sân, buộc bạn phải bứt phá hết tầm với của cơ thể. Để xử lý thành công một quả bóng

ngoài mà không bị đối thủ trừng phạt ở cú đánh tiếp theo, bạn cần thực hiện chuẩn xác chuỗi động tác sau:



Quick-Start Harness Drill: Stay low, on your toes, and pump with your arms.

correctly if he's pulling back hard, you're running full-strength, and he's only walking.

After you've got it right, try it without the towel. Keep your ONE-TWO rhythm, but now try to maintain your stride pattern, too. You should shoot right out of there. Sometimes in my clinics I'll whisper, "Let it go," to the person holding the towel. The runner takes off like a shot. He also finds out very quickly that he'd fall flat on his face if he didn't pump with his arms, which pull him right out of trouble. Remember that you drive with the arm opposite the driving leg.

Work on getting better at it, stronger and looser. You'll find that this drill will help you get started a lot more quickly if you do it correctly and practice it. It's really just a matter of bringing out what you already have. Most players' brains usually work faster than their feet, and the Harness Drill can improve the communication between them.

Hình 8: Bài Tập Dây Đai Kháng Lực (Quick-Start Harness Drill) Tăng Lực Đạp Chân (*The Quick-Start Harness Drill — Developing Explosive Forward Drive*)

Dùng dây đai giữ người tập tạo lực cản đòi hỏi các cơ đùi và mông phải phát huy lực đạp tối đa, rèn luyện thói quen nghiêng thân về trước khi xuất phát.

- **Bước rướn sải chân mở (Wide open-stance lunge):** Thay vì bước chân vào đóng kín thân người (closed stance), hãy sải chân ngoài ra xa để tạo điểm tựa mở. Khớp gối ngoài gập sâu để chịu toàn bộ lực nén khi tiếp bóng.

- **Giữ trục thân người thẳng đứng:** Sai lầm phổ biến nhất là nghiêng cả đầu và thân trên ra ngoài để với bóng, khiến bạn mất thăng bằng hoàn toàn. Hãy giữ trục cột sống thẳng đứng, chỉ mở rộng cánh tay và khớp háng.
- **Bước vắt chéo hồi quy (Crossover recovery step):** Ngay sau khi chạm bóng, thay vì bước lùi chậm chạp bằng các bước trượt ngang (side shuffle), hãy dồn lực đẩy mạnh từ chân ngoài để tung một bước chân trong vắt chéo qua thân người về phía trung tâm sân. Bước vắt chéo này giúp bạn thu hồi được 2 mét chỉ trong một tích tắc.

62

Quick Tennis

their own shot, sure that it's a winner. Then while they're standing there straight up and flat-footed, the ball comes whizzing back and they're not ready for it. Always assume the ball is coming back and going in until the point is over.

Hình 3.2: Bộ chân liên hoàn kết nối các khu vực: từ vạch cuối sân bứt tốc lên lưới áp sát, chuyển đổi sang bước xẻ chéo đón bóng bổng (smash).

2. Khống Chế "Bóng Trong" (Inner Ball): Nghệ Thuật Mở Rộng Không Gian

Trái ngược với bóng ngoài, "Bóng trong" (Inner Ball) là đường bóng đối thủ đánh thẳng vào vị trí bạn đang đứng hoặc ép sâu vào hông. Đây là tình huống khiến

nhều người chơi lúng túng nhất vì họ có cảm giác bị bóng "nuốt chửng", dẫn tới việc co tay gấp khuỷu và đánh bóng hỏng.

Footwork into the Inner and Outer Ball

01

on your shot, and the faster you can get in to net. This goes for both your opponent's first and second serves; obviously it's easier to accomplish on his second, which will have less pace and often less depth.

The *instant* you see to which side the ball is coming, shift your weight to that side and get your racket back. The footwork for return of serve is exactly the same as for any other shot. If it's an inner ball, coming in to your right side (whether it's a backhand or a forehand will depend on whether you're right- or left-handed), it's a right-leg plant and then step forward into the ball with your left. If it's outside your range to the right, then it's a left-leg lead, so that, again, you wind up planting your right foot and stepping into the ball with your left. If you're going to be hitting off your left side, left-leg plant for an inner ball, right-leg lead for an outer ball.

When I teach this return-of-serve footwork, sometimes I get a lot of backtalk at first: "Who's got time to think about all this footwork, Hines, when the ball's coming at me a million miles an hour?" Well, all I can say is, you've got to do *something* with your feet, so you might as well do something *right* with them. People usually come around to my way of thinking after a while, when they see that it works.

What should you be doing while your opponent is winding up to serve? While you're waiting for that serve, you don't necessarily have to be still. You can do whatever feels comfortable and keeps you relaxed, as long as you don't give anything up. An easy sway back and forth might ease the tension for you and help you concentrate, the way a cobra sways its head before it gets ready to strike. Some people, especially beginners, move excessively, just imitating what they see more experienced players doing without really getting any benefit from it themselves. Don't bounce or sway so much that you risk getting caught off-balance. How much is too much? If you're bouncing up and down and are in the air when the server hits the ball, that's too much.

Remember always to recover after you return serve. I often see players hit a good return and then just stand there admiring

Hình 9: Kỹ Thuật Phanh Chân Sau & Bước Vào Bóng Khi Đón Bóng Ngoài (Outer Ball) (*Outer Ball Deceleration — Rear Foot Braking Plant and Weight Transfer*)

Chân sau cắm sâu xuống mặt sân triệt tiêu quán tính chạy ngang trước khi chân trước bước tiến vào điểm tiếp xúc, bảo toàn trọn vẹn lực đánh.

Cách xử lý điền kinh chuẩn xác cho bóng trong gồm ba nguyên tắc cốt lõi:

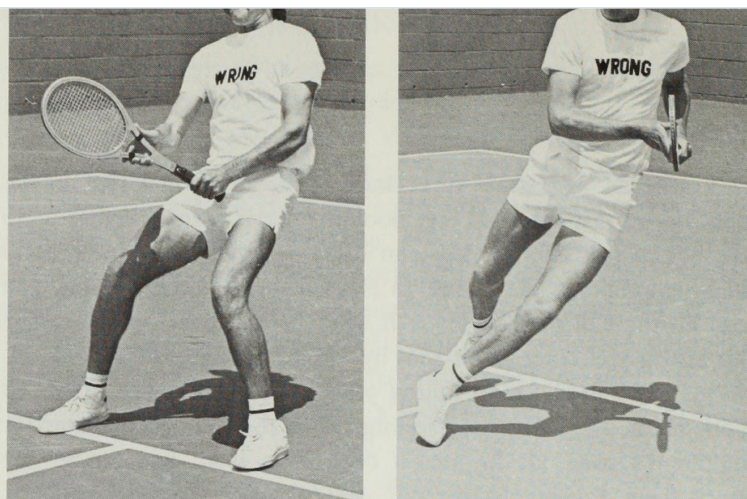
- **Bước lùi mở hông (Drop step / Space-creating step):** Ngay khi nhận thấy bóng bay thẳng vào người, bàn chân sau lập tức bước lùi chéo một góc 45 độ về phía sau. Động tác này mở rộng khung chậu và tạo ra khoảng trống tối thiểu 60 cm để cánh tay vung vợt trọn vẹn.
- **Hạ thấp trọng tâm lùi:** Tuyệt đối không đứng thẳng lưng ngửa ra sau. Cơ thể vẫn giữ xu hướng hơi đổ về phía trước, trọng lượng dồn lên chân sau gập cong để giữ sự ổn định cho cú đánh.
- **Chuyển trọng tâm xuyên qua bóng:** Dù đang ở tư thế lùi, tại thời điểm tiếp xúc bóng, bạn vẫn phải truyền động lực từ chân sau đẩy nhẹ về phía trước để bóng có chiều sâu sang sân đối phương.

✓ Nguyên Tắc Vàng Của Henry Hines

Bóng ngoài cần tốc độ rướn và khả năng phanh hãm thẳng bằng. Bóng trong cần sự nhanh nhạy của khớp háng và bước lùi dứt khoát. Người chơi làm chủ được cả hai thái cực này sẽ biến mọi đường bóng khó của đối phương thành cơ hội phản công uy lực.

3. Phối Hợp Liên Hoàn: Di Chuyển Lên Lưới & Đón Bóng Bổng

Bộ chân hiện đại không chỉ di chuyển theo phương ngang mà còn đòi hỏi sự chuyển tiếp mượt mà theo phương dọc:



(Left) “Splitting” in reaction to opponent’s return by rearing back on heels.
(Right) Making a U-turn to get going again.

fore you had to go anywhere, all you’d have to do is start—you’d have eliminated an extra step.

Some of the pros I work with fought me like hell on this point at first, because usually they got away with flying in and splitting at the last instant. If you’re a good serve-and-volleyer playing a so-so returner-of-serve, you can probably get away with it, too, because either you will force an error, or the ball will usually come within your range and you can run right through it and put it away or do something effective with it. But you’ve got no range whatsoever on your heels, and if you’re playing against a guy who can chip those damn shots past you, or lob over your head, or hit down at your feet, then you’d better be prepared to deal with what he’s dealing out to you.

If you want to use that serve-and-split effectively, you’re going to have to retime it and split *before* the ball is hit, so that you can set up and be in a position to move in any direction—forward, to either side, across, or back—before your opponent makes his shot. The best way to retain the offensive on your serve is to come in aggressively until the split second before your opponent hits his return, set up, and react to the return from where

Hình 10: Cú Nhảy Chia Chân (Split-Step) Khi Lao Lên Lưới & Đổi Hướng Đột Ngột (*Net Approach Split-Step — Controlled Deceleration and Directional Pivot*)

Hãm phanh quán tính lao tới bằng cú split-step trên gót và mũi bàn chân, sẵn sàng xoay hông bẻ hướng chữ U chặn bắt mọi cú passing của đối thủ.

- **Di chuyển tiếp cận lưới (Approach footwork):** Khi tấn công bóng ngắn, hãy sử dụng các bước chạy liên tục xuyên qua điểm tiếp xúc bóng mà không dừng hẳn lại. Quán tính lao về phía trước sẽ tiếp thêm sức nặng cho quả bóng và đưa bạn áp sát lưới chỉ trong hai sải chân tiếp theo.

- **Bộ chân lùi đón bóng bổng (Overhead smash tracking):** Khi bị đối thủ lấp bóng qua đầu, không bao giờ được lùi thẳng lưng giật lùi (backpedaling) vì rất dễ ngã ngửa và mất lực. Thay vào đó, hãy xoay vai nghiêng 90 độ ngay lập tức và dùng các bước chạy nghiêng đan chéo chân (crossover side run) để lùi sâu đón bóng ở vị trí cao nhất.

PHẦN 4: GIÁO ÁN & BÀI TẬP RÈN LUYỆN

Hệ Thống Bài Tập Tốc Độ & Giáo Án Thể Lực Hines



Phương pháp: Bài tập cọc tiêu & Plyometrics



Giáo án: 4 tuần nâng cấp thể lực



Thời gian đọc: 24 phút

8 ○ Running Drills

These are application drills. On the first day of my two-day clinics, I teach the techniques—ready position, stride pattern, quick start, pivoting, recovery, and so on—and on the second day we apply them in simulated and actual court situations. All four of these drills develop mobility skills—reflexes, balance, speed, and agility—by forcing you to exceed the normal requirements of the game. In the Balance and Motion Triangle, for example, you have to make 360-degree turns at a full run, which you'll never have to do in tennis unless you're playing in a tornado. But it will teach you to change direction quickly and under control. The Harness Drill, which requires you to pull a dead weight while you run, will help you develop snap in your step. In the Hit-and-Run Drill, you have to react instantly to the ball, without any clues to help you anticipate it, and in the Reaction Drill, you have even less time. They'll both help you develop ultrasharp reflexes on the court.

A number of people who work on these drills have told me that when they're playing tennis, they often find themselves thinking, "This is what I should be doing, just like in the drills."

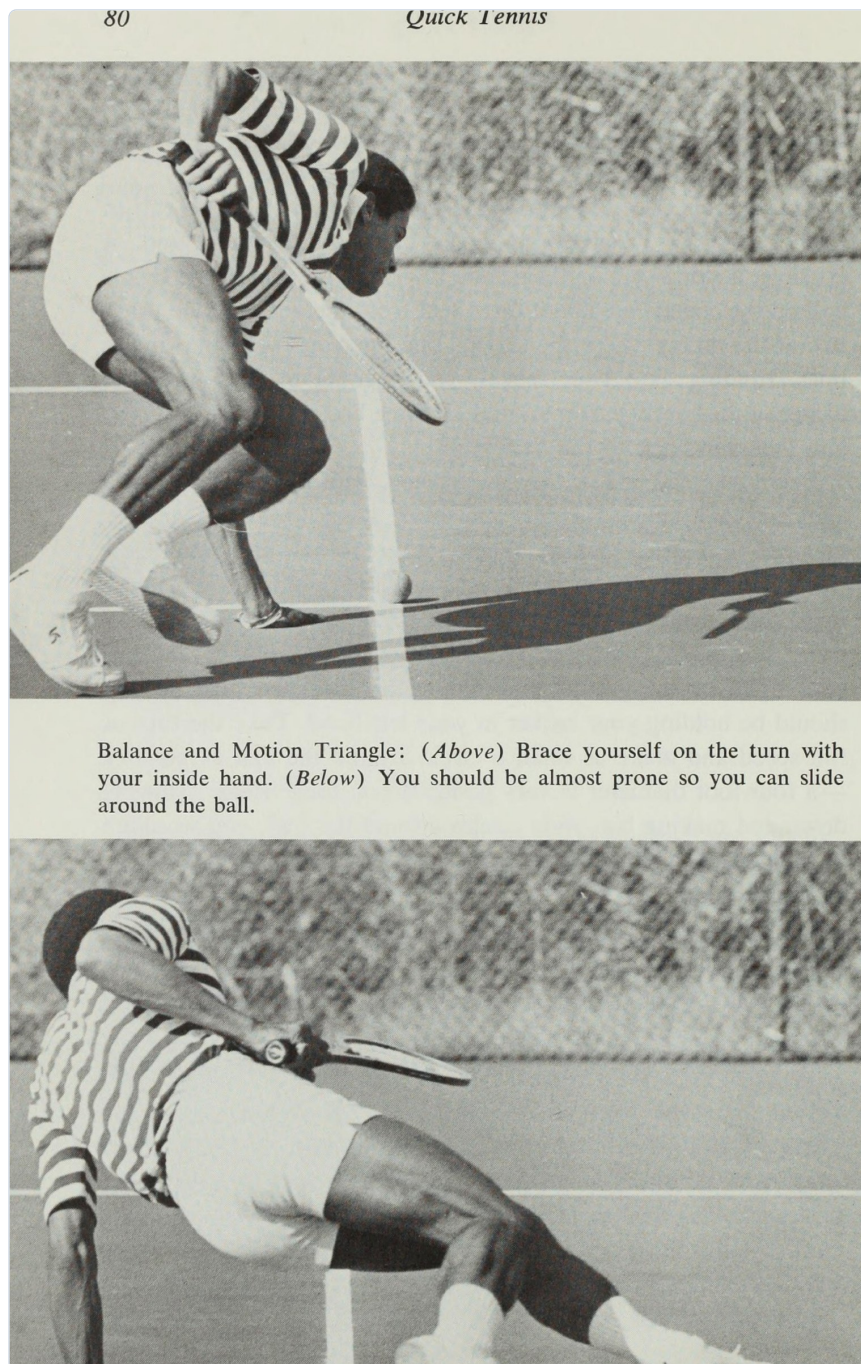
While you're gaining quickness and control, the running drills will also improve your physical conditioning. Just knowing *how* to move isn't much use if you're too wiped out to put what you

76

Hình 4.1: Sơ đồ các bài tập chạy cọc tiêu (cone agility drills) mô phỏng các quỹ đạo di chuyển thực chiến trên sân quần vợt.

1. Bộ Bài Tập Chạy Cọc Tiêu Đặc Biệt Của Henry Hines

Hệ thống bài tập di chuyển nhanh trên sân (on-court running drills) của Henry Hines được thiết kế để rèn luyện khả năng tăng tốc đột ngột, phanh hãm thăng bằng và phục hồi vị trí nhanh như chớp. Dưới đây là ba bài tập kinh điển nhất:



Hình 11: Bài Tập Chạy Đổi Hướng Quanh Cọc Tiêu & Kỹ Thuật Tựa Chân Bo Góc (*Shuttle Turn & Brace Drill — Anchoring the Body for Sharp Court Cuts*)

Kỹ thuật cầm chân trụ ngoài và hạ thấp trọng tâm khi bo vòng qua điểm quay đầu giúp duy trì tốc độ tối đa mà không bị trượt ngã hay mất thăng bằng.

- **Bài tập chạy quạt bốn góc (Four-Corner Fan Drill):** Đặt bốn cọc tiêu tại hai góc vạch cuối sân và hai góc giao bóng sát lưới. Người chơi xuất phát từ điểm giữa vạch cuối sân, lần lượt bắt tốc chạm từng cọc tiêu và lùi vắt chéo chân về vị trí trung tâm. Bài tập này rèn luyện sự chuyển đổi linh hoạt giữa chạy tiến, chạy ngang và chạy lùi.

- **Bài tập con thoi chữ Z (Z-Pattern Lateral Drill):** Di chuyển zíc-zắc qua lại giữa các cọc tiêu đặt chéo nhau dọc theo hai bên vạch biên đôi. Người chơi phải hạ thấp trọng tâm tối đa ở mỗi điểm chuyển hướng, chạm tay vào đỉnh cọc tiêu trước khi bắt tốc sang cọc tiếp theo.
- **Bài tập bóng gương mô phỏng (Shadow Footwork Mirror):** Hai người chơi đứng đối diện nhau qua lưới. Một người làm người dẫn dắt di chuyển tự do sang trái, phải, tiến, lùi; người kia phải lập tức phản xạ sao chép chính xác từng bước chân trong vòng 45 giây liên tục.

9 ① Workouts

It's five games all, third set, two out of three. You've been going like gangbusters, racing in for drop shots, running down lobs, chasing cross-court shots. You want to win this match so badly you can taste it. Finally, you've got a chance to show your opponent once and for all who's boss. But at this point, you have a big problem. Your brain is yelling, "Come on, go after it! Get over there! Move!" but your body is whining, "I can't. I'd like to but I just can't move anymore. Everything is killing me. When is this going to be over? Let's default." You try squatting down between points to ease the pain in your legs, but standing up again takes too much effort, so you ditch that idea. You don't know how your legs, back, and head are going to get through this. Your side of the court, the side you've got to cover, looks like a big green lake. You let a drop shot go, mumbling "Nice shot" from the baseline. Your opponent is feeling and playing better every minute. Finally the set ends, 7-5 his, and you've lost the match.

Fatigue can be psychological. If you expect to be tired by the third set, or the fifth set, you probably will be. *Tired* can also be another word for *discouraged*. While it's true that everyone has an occasional energy crisis on the court, if you find yourself *always* getting tired when you play tennis, always having to face a whole

92

Hình 4.2: Giáo án rèn luyện sức bật bùng nổ (plyometric training) với các bài tập nhảy hộp và bật lò xo tăng cường sức mạnh gân cốt.

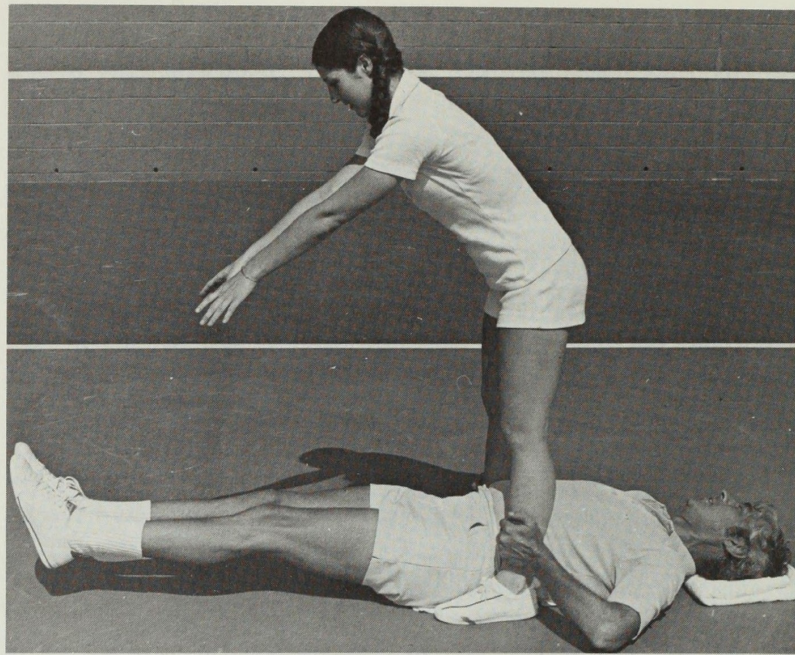
2. Huấn Luyện Sức Bật Bùng Nổ & Sức Bền Kỵ Khí

Để duy trì tốc độ di chuyển thanh thoát ở set đấu thứ ba nghẹt thở, người chơi cần xây dựng nền tảng thể lực kỵ khí (anaerobic fitness) vững chắc thông qua các bài tập plyometrics:

- **Bật nhảy hộp bùng nổ (Box jumps):** Thực hiện các chuỗi bật nhảy lên bục cao từ 40 đến 60 cm, tiếp đất mềm mại trên ức bàn chân và bật ngược lại ngay lập tức. Động tác này tăng cường sức mạnh bộc phát cho nhóm cơ bắp chuỗi và cơ đùi trước.
- **Nhảy lò xo đơn chân (Single-leg bounds):** Bật nhảy tiến về phía trước trên từng chân một, rèn luyện tính thăng bằng độc lập và độ vững chắc của khớp cổ chân.
- **Chạy nước rút ngắt quãng cường độ cao (HIIT Court Sprints):** Thực hiện 10 đợt chạy nước rút từ vạch cuối sân lên lưới rồi giật lùi về, mỗi đợt kéo dài 15 giây với thời gian nghỉ tích cực 30 giây giữa các đợt.

Bí Quyết Của Nhà Vô Địch

Sức bền trong quần vợt không phải là khả năng chạy bộ 10 cây số với tốc độ đều đặn. Sức bền quần vợt là khả năng thực hiện cú nước rút thứ 150 trong trận đấu với cùng một tốc độ bùng nổ như cú nước rút đầu tiên. Hãy rèn luyện đôi chân với tâm thế của một vận động viên chạy cự ly ngắn.



Kick-Ups: Don't let your heels touch the ground between kicks.

to the middle, then to the right, middle, left, and so on, and each time you kick them back up as forcefully as you can. Don't let your heels touch the ground between each kick. Keep your knees locked and your head on the ground. Begin with two sets of twenty, alternating with your partner between sets, and work up gradually to three sets of one hundred.

FIGURE EIGHTS

This one hits almost every muscle in your back, stomach, and legs. In 1974, I worked out with the U.S. Davis Cup Team in Palm Springs, shortly before they played Mexico. John Andrews was hurting so badly from these last two exercises that he was sure he had an ulcer. All he had was weak stomach muscles.

Hình 12: Bài Tập Thể Lực Số 8 (Figure Eights) Rèn Luyện Sức Bền Kỵ Khí & Cơ Bụng (*Figure Eights Conditioning — Building Core Power and Anaerobic Stamina*)

Tập luyện cơ bụng và cơ đùi với bài tập số 8 giúp cơ thể chịu đựng áp lực đổi hướng cường độ cao trong các loạt bóng bền kéo dài ở set quyết định.

3. Giáo Án 4 Tuần Nâng Cấp Tốc Độ Cho Người Chơi

Lộ trình áp dụng thực chiến được Henry Hines khuyến nghị cho người chơi quần vợt phong trào và bán chuyên:

- **Tuần 1 – Tái lập nền tảng trọng tâm:** Tập trung vào tư thế sẵn sàng điền kinh, bước xoay trục (gravity step) và các bài khởi động động học trước mọi buổi chơi bóng.
- **Tuần 2 – Làm chủ mô thức sai chân:** Thực hành phân biệt sai chân dài bút tốc và bước dậm ngăn cản cự ly trong các pha bóng sang hai biên.
- **Tuần 3 – Tối ưu hóa bóng ngoài & bóng trong:** Rèn luyện bước vắt chéo hồi quy (crossover recovery) sau khi đánh bóng rộng và bước lùi mở hông (drop step) khi bị bóng ép người.
- **Tuần 4 – Tích hợp bài tập cọc tiêu & mô phỏng thi đấu:** Đưa các bài tập chạy cọc tiêu cường độ cao vào đầu mỗi buổi tập và áp dụng trực tiếp vào các trận đánh tập tính điểm.