

NĂM
BÀI HỌC
CỦA BEN HOGAN

Vietnamese Translation copyright © 2025

By READ STATION COMMUNICATIONS JOINT STOCK COMPANY

BEN HOGAN'S FIVE LESSONS: The Modern Fundamentals of Golf: The Definitive Edition

Original English Language edition Copyright © 1957, 1985 by Ben Hogan

Revised edition copyright © 2024 by Hogan Royalty Partners, LP

All Rights Reserved.

Published by arrangement with the original publisher, Avid Reader Press, an Imprint of Simon & Schuster, LLC

NĂM BÀI HỌC CỦA BEN HOGAN

Bản quyền tiếng Việt © Công ty Cổ phần Truyền thông Trạm đọc, 2025

Trạm đọc – Nơi dừng chân của những người yêu sách

Chuyên trang review sách hàng đầu tại Việt Nam

Không phần nào trong xuất bản phẩm này được phép sao chép hay phát hành dưới bất kỳ hình thức hoặc phương tiện nào mà không có sự cho phép trước bằng văn bản của Công ty Cổ phần Truyền thông Trạm đọc. Chúng tôi luôn mong muốn nhận được những ý kiến đóng góp của quý vị độc giả để sách ngày càng hoàn thiện hơn.

Biên mục trên xuất bản phẩm của Thư viện Quốc gia Việt Nam

Năm bài học của Ben Hogan: Những nguyên tắc hiện đại của bộ môn golf / Viết: Ben Hogan, Herbert Warren Wind ; Minh họa: Anthony Ravielli ; Dịch: Trung Trịnh, Lynk Chee. – H. : Thế giới ; Công ty Truyền thông Trạm Đọc, 2025. – 280 tr. ; 24 cm

ISBN 978-632-604-064-7

1. Chơi gôn 2. Kỹ thuật

796.352 – dc23

TGM0575p-CIP

Góp ý về sách, liên hệ về bản thảo và bản dịch: info@tramdoc.vn

Liên hệ hợp tác xuất bản & truyền thông, tổ chức sự kiện: ly.ngo@tramdoc.vn

NĂM BÀI HỌC CỦA BEN HOGAN

Những nguyên tắc hiện đại
của bộ môn golf

Ben Hogan & Herbert Warren Wind *viết*
Anthony Ravielli *minh họa*
Trung Trịnh, Lynk Chee *dịch*



TRẠM ĐỌC



NHÀ XUẤT BẢN
THẾ GIỚI

TRẠM ĐỌC – NƠI DỪNG CHÂN CỦA NHỮNG NGƯỜI YÊU SÁCH

Thành lập năm 2016, Trạm Đọc hướng tới mục tiêu trở thành chuyên trang đánh giá và xếp hạng sách hàng đầu Việt Nam, giúp độc giả – đặc biệt là thế hệ trẻ – tìm được những cuốn sách hay và ý nghĩa, góp phần lan tỏa văn hóa đọc sâu rộng. Với sứ mệnh kết nối độc giả với tri thức, Trạm Đọc xây dựng một cộng đồng yêu sách vững mạnh – nơi mọi người có thể chia sẻ cảm nhận, góc nhìn và đam mê qua từng trang sách.

Hãy ghé Trạm Đọc ngay hôm nay!



MỤC LỤC



<i>Lời giới thiệu cho ấn bản tiếng Việt.....</i>	<i>7</i>
<i>Lời giới thiệu.....</i>	<i>10</i>
<i>Lời nói đầu</i>	<i>18</i>
<i>Lời tựa</i>	<i>22</i>
<i>Các nguyên tắc</i>	<i>24</i>
1. Cách cầm gậy	32
2. Tư thế chuẩn bị và thế đứng	54
3. Nửa đầu cú swing	80
4. Nửa sau cú swing	106
5. Tổng kết và ôn tập	135
<i>Lịch sử, bối cảnh và di sản</i>	<i>157</i>

NĂM BÀI HỌC CỦA BEN HOGAN



1.

CÁCH CẦM GẬY

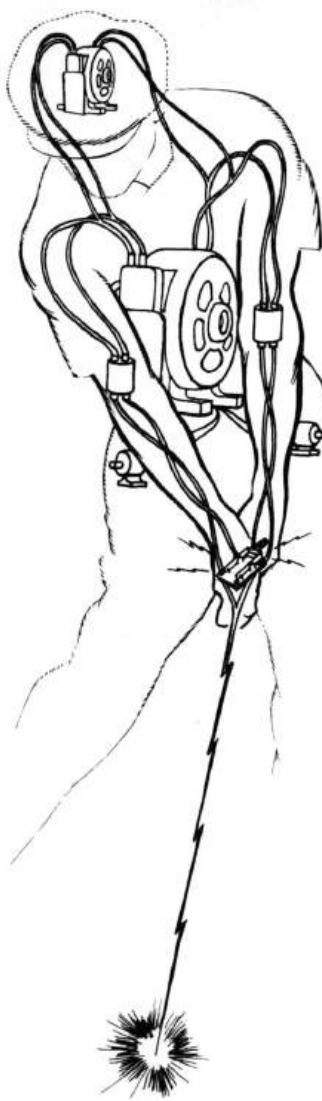


Chơi golf hay bắt đầu từ cách cầm gậy đúng. Tôi biết câu này nghe sáo rỗng như tuyên bố gậy sóc rằng nhóm battery trong bóng chày bao gồm người giao bóng và người bắt bóng. Hơn nữa, đối với hầu hết golfer, cách cầm gậy là phần buồn tẻ nhất của cú swing. Chẳng có gì thú vị. Họ thấy nó không liên quan gì đến việc chủ động hay quyết đoán cả. Trái lại, với tôi và những tay golf nghiêm túc khác, cách một người chơi giỏi xếp tay lên cây gậy là vẻ đẹp không thể phủ nhận. Chẳng hạn, Walter Hagen có cách cầm gậy rất đẹp, tinh tế, đồng thời cũng rất uy lực. Với tôi, bàn tay của Hagen lúc nào trông cũng như được chế tác riêng để cầm gậy golf. Trong số các tay golf trẻ tuổi hiện nay, Jack Burke là người có cách đưa tay lên gậy rất hào sảng. Không phải bàn cãi, sự tán thưởng của một tay golf chuyên nghiệp dành cho

cách cầm gậy ấn tượng xuất phát từ việc anh ta biết được rằng cách cầm gậy không chỉ là thứ gì đó tĩnh tại, mà là sức sống của thao tác swing.

Về mặt lý luận mà nói, cách cầm gậy phải thế. Người chơi chỉ kết nối với bóng thông qua đầu gậy, còn kết nối vật lý trực tiếp duy nhất với gậy là thông qua bàn tay. Khi swing, lực khởi phát nhờ chuyển động của cơ thể. Khi lực này được tạo ra, nó truyền từ thân tới cánh tay, rồi truyền qua bàn tay tới đầu gậy. Lực tự nhân lên rất nhiều lần sau mỗi lần truyền lực như phản ứng dây chuyền trong vật lý. Hoặc, cho một ví dụ thân thuộc hơn, hãy hình dung trò chơi snap-the-whipⁱ của trẻ em, trong đó, đĩa ở ở cuối hàng (trong golf, là đầu gậy) di chuyển nhanh hơn hàng nghìn lần so với đĩa tạo ra tốc lực. Phản ứng dây chuyền này phụ thuộc vào cách cầm đúng. Nếu cầm sai cách, người chơi golf sẽ không thể giữ gậy chắc ở giai đoạn đỉnh backswing – gậy sẽ luôn văng khỏi tầm kiểm soát. Và nếu gậy không được kiểm soát bằng cách cầm đúng, lực tạo ra từ thân sẽ không thể thông qua tay truyền đến gậy trong quá trình downswing, đầu gậy sẽ không thể đạt tới gia tốc tối đa.

i. Trò chơi ngoài trời phổ biến của trẻ con vào những năm 1800 và đầu những năm 1900. Chúng thường chơi theo nhóm nhỏ trên bãi cỏ, đôi khi là trên sân băng. Một người chơi, được chọn làm “đầu”, chạy (hoặc trượt) xung quanh theo các hướng ngẫu nhiên, những người tiếp theo nắm tay người đi trước (hoặc bám vào hông nếu trượt trên băng). Với mỗi lần đổi hướng, lực tạo ra làm tăng tốc độ của những người phía sau, đổi hướng càng gấp và đuôi càng dài thì lực càng lớn, cuối cùng “bẻ roi” khiến một hoặc nhiều người chơi bay ra khỏi hàng. (ND)



Lực của golfer khởi phát nhờ chuyển động của thân người. Lực này được truyền từ thân tới cánh tay, rồi truyền tới bàn tay. Lực tự nhân lên nhiều lần sau mỗi lần truyền lực như phản ứng dây chuyền trong vật lý.

Cách cầm gậy tiêu chuẩn là *overlapping grip*. Cách cầm này đã được sử dụng hơn nửa thế kỷ nay, kể từ khi Harry Vardon phổ biến nó ở cả Anh và Mỹ. Cho đến nay, chúng ta vẫn chưa tìm ra cách cầm gậy nào tăng độ hiệu quả cho sự phối hợp giữa cơ thể và gậy hơn cách này. Rồi có ngày, cách cầm gậy tốt hơn sẽ xuất hiện, nhưng cho tới lúc đó, chúng ta vẫn phải dùng cách này. Một cách cầm gậy tốt là khi hai bàn tay có thể hoạt động như *một khối thống nhất*. Chúng không thể làm được điều đó nếu bạn cầm gậy gần đúng – nghĩa là phần nào vẫn sai. Ví dụ phổ biến nhất là một người thuận tay phải (tay trái bảnh yếu hơn tay phải) sẽ hủy hoại mọi cơ hội có thể kết hợp hài hòa hai tay với nhau nếu tay phải của anh ta lấn át ngay từ đầu, hoặc ở giai đoạn giữa cú swing và kiểm soát toàn bộ cú đánh. Vì vậy, điều cốt yếu nhằm đảm bảo bạn có cách cầm gậy chắc chắn bằng hai tay là đặt tay trái lên gậy một cách hoàn toàn chính xác. Tôi khuyên bạn nên làm như sau:

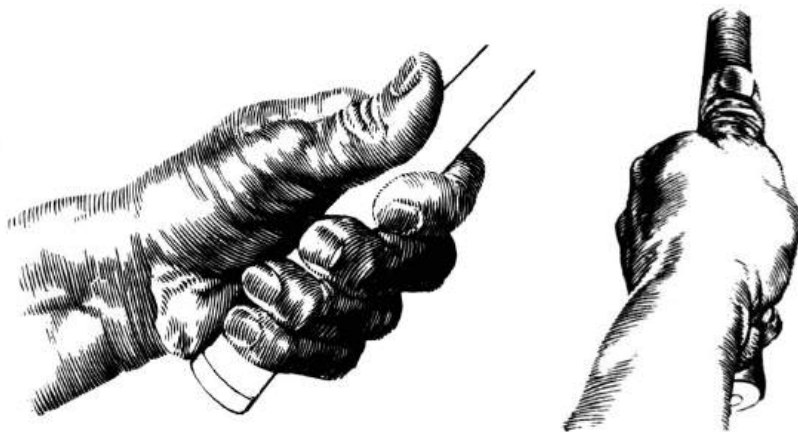
Với mu bàn tay trái hướng về phía mục tiêu (gậy ở vị trí chuẩn bị đánh bóng thông thường), hãy đặt gậy vào tay trái sao cho (1) cán gậy tì vào phần cơ trong của gan bàn tay, đồng thời (2) cán gậy cũng nằm ngay phía trên khớp dưới cùng của ngón trỏ. (Hình vẽ kèm theo dưới đây sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn. Tôi nghĩ rằng mọi sự khó hiểu mà bạn gặp phải liên quan mật thiết đến việc diễn đạt chỉ dẫn sẽ được giải quyết bằng các hình vẽ.)



Gập ngón trỏ quanh cán gậy, bạn sẽ thấy mình có thể nhấc gậy lên và giữ nó khá chắc chắn bằng cách chỉ cần dùng cơ của ngón trỏ cùng với cơ trong gan bàn tay.



Giờ thì bạn chỉ cần nắm tay trái lại – khép các ngón tay trước khi khép ngón cái – gậy sẽ ở đúng vị trí của nó.

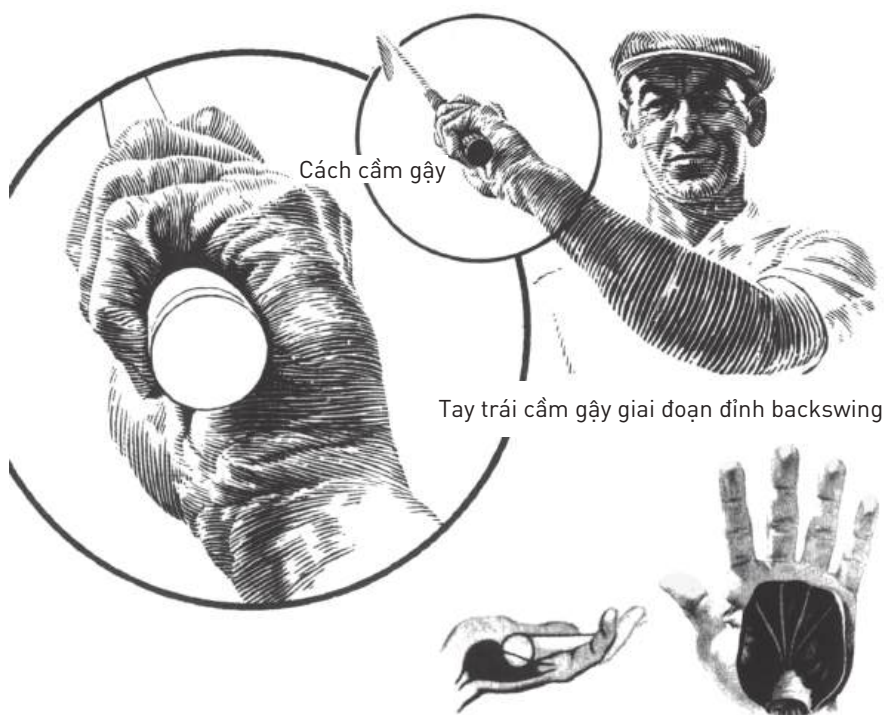


Hai góc nhìn khi hoàn thành các bước cầm gậy bằng tay trái. Các điểm tựa lực chính nằm ở ba ngón cuối.

Để thực sự quen với chỉ dẫn sơ bộ cách cầm gậy chính xác này, bạn nên tập luyện khoảng *năm hoặc mười phút mỗi ngày trong một tuần* cho tới khi nó dần trở thành bản năng.

Khi golfer đã thành thục cách cầm gậy bằng tay trái, chữ V tạo bởi ngón cái và ngón trỏ nên hướng về phía mắt phải của mình. Tổng lực của tất cả các ngón tay không nên mạnh hơn (thậm chí có thể yếu hơn một chút) so với lực từ ngón trỏ và gan bàn tay ở động tác hướng dẫn sơ bộ. Với tư thế cầm gậy hoàn chỉnh, các điểm tựa lực chính nằm ở ba ngón cuối, với ngón trỏ và gan bàn tay tạo điểm tựa hỗ trợ. Ba ngón tay đẩy lực lên trên, gan bàn tay ấn lực xuống dưới, cán gậy khóa ở giữa. Duy trì áp

lực lên cán gậy bằng gan bàn tay có ba tác dụng: cánh tay trái vững hơn trong cả quá trình swing; ở giai đoạn đỉnh backswing, áp lực từ gan bàn tay khiến gậy không bị tuột khỏi tay người chơi; và gậy ổn định khi tiếp xúc với bóng.



Hai góc nhìn giải phẫu cho thấy cấu trúc cơ ở tay trái.

Áp lực mà chúng ta đang nói đến ở đây nên mang tính “tích cực”, kiểu áp lực khiến bàn tay bạn có cảm giác và sẵn sàng hoạt động. Một số golfer nắm gậy chặt đến mức trông như sắp vụn gãy cán gậy. Không cần phải vận sức quá nhiều khi cầm gậy như

vậy. Thực tế, làm vậy rõ ràng là có hại: bạn vô tình siết chặt các bó cơ ở cánh tay trái, khiến nó trở nên cứng đờ, “điếc đặc” đến nỗi không thể “nghe thấy” những yêu cầu của bạn và lấy cơ bắp hồi đáp lại khi bạn bắt đầu swing. Việc nắm quá chặt cũng sẽ khiến cổ tay bạn khó cử động. Bạn cần một cách cầm gậy vững vàng, có lực và thoải mái, bởi khi đầu gậy nặng được vung về phía sau, các ngón tay sẽ tự động siết chặt cán gậy.



Hình minh họa cách cầm gậy hoàn chỉnh cho thấy tư thế đúng của tay phải.

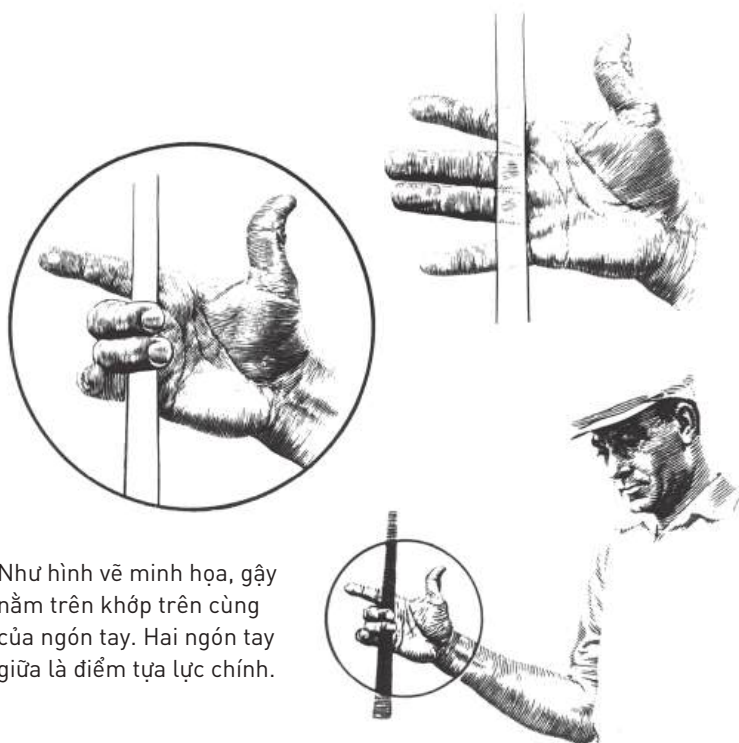
Cách đặt bàn tay phải, do đây là bàn tay gối lên trên, sẽ phức tạp hơn. Nếu việc xếp bàn tay trái cầm gậy vững vàng,

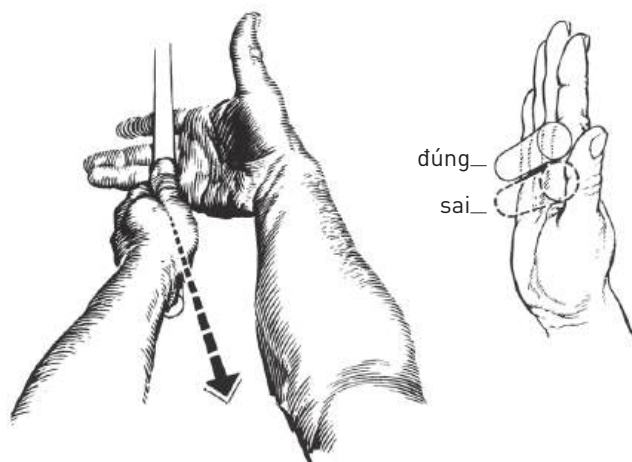
chính xác là một nửa nhiệm vụ cầm gậy theo một khối thống nhất, thì nửa còn lại là đặt tay phải vào vị trí sao cho nó thực hiện đúng nhiệm vụ của mình, không hơn không kém. Trên thực tế, điều này có nghĩa là chế ngự xu hướng tự nhiên của ngón trỏ và ngón cái tay phải, không để chúng vận lực quá lớn. Nếu không, bạn sẽ thất bại. “Hai ngón gọng kìm”, ngón trỏ và ngón cái, rất phù hợp để thực hiện vô số thao tác trong đời sống thường nhật, như mở cửa, cầm cốc cà phê, nhưng chúng lại hoàn toàn vô dụng trong việc cầm gậy và swing tốt. Lý do là vì các cơ của ngón trỏ và ngón cái tay phải kết nối với nhóm cơ rất khỏe chạy dọc theo mặt ngoài cánh tay và khuỷu tay tới vai phải. Nếu bạn hoạt động đầu ngón cái và đầu ngón trỏ cùng nhau, tạo ra một lực lớn, bạn sẽ vô tình kích hoạt những cơ ở cánh tay và vai phải – đó không phải là những cơ bạn muốn sử dụng trong cú swing. Việc sử dụng hai ngón tay này đã tạo nên rất nhiều golfer không bao giờ swing được bằng cách phối hợp hai bàn tay với nhau, họ nghiêng về phía sau, rồi ngã về phía bóng, toàn bộ lực dồn vào cánh tay phải và vai phải, hoàn toàn sai.

Để có thể cầm gậy đúng bằng tay phải, hãy mở rộng bàn tay phải ra một chút, lòng bàn tay hướng về phía mục tiêu. Giờ thì – tay trái của bạn *đã được đặt đúng vị trí* – hãy đặt gậy vào tay phải sao cho cán gậy nằm trên khớp trên cùng của bốn ngón tay và chắc chắn là ở phía dưới gan bàn tay.

Cách cầm gậy tay phải nằm ở các ngón tay, chứ không phải gan bàn tay. Chữ V trong cách cầm gậy đúng bằng tay trái (cầm bằng ngón và gan bàn tay) phải hướng về phía mắt phải của người cầm.

Cách cầm gậy tay phải là dùng ngón tay. Hai ngón tay nên vận lực chủ yếu là hai ngón giữa. Như chúng tôi đã nói, không nên để ngón trỏ tạo quá nhiều lực. Còn ngón út chống lên trên ngón trỏ tay trái và nằm gọn trong kẽ tay giữa ngón trỏ và ngón giữa tay trái. Giờ thì, khi gậy được giữ chặt trong các ngón tay phải, bạn *chỉ cần cuộn tay phải lên ngón cái tay trái* – đó là cách tôi muốn bạn hình dung. Khi bạn nắm tay phải, ngón cái nên nằm bên trái của cán gậy một chút.



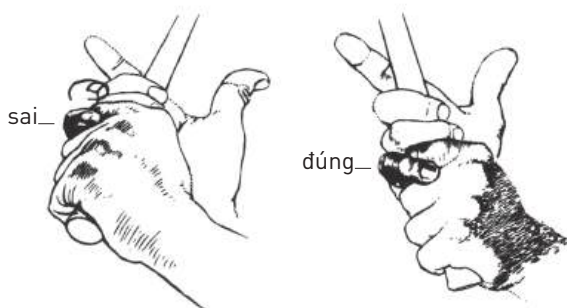


Cách cầm gậy tay phải nằm ở các ngón tay, chứ không phải gan bàn tay. Chữ V trong cách tay trái cầm gậy đúng (cầm bằng ngón và gan bàn tay) phải hướng về phía mắt phải của người cầm.

Một điều quan trọng về tay phải cần ghi nhớ trước nhất là gậy phải được giữ bằng các ngón tay, không phải lòng bàn tay. Để kiểm soát bóng trong cú backspinⁱ, hoặc cắt bóng bằng một cú xoáy, cùng nhiều cách đánh bóng khác, bạn phải đánh bóng thật chính xác và gọn, bạn chỉ có thể làm được điều đó nếu gậy nằm trong các ngón tay phải. Hơn nữa, cách cầm gậy tay phải đúng sẽ cho phép người chơi truyền tốc độ tối đa tới đầu gậy. Chúng ta muốn kiểm soát tốc độ và bạn chỉ có thể kiểm soát bằng các ngón tay, không phải bằng cả bàn tay phải.

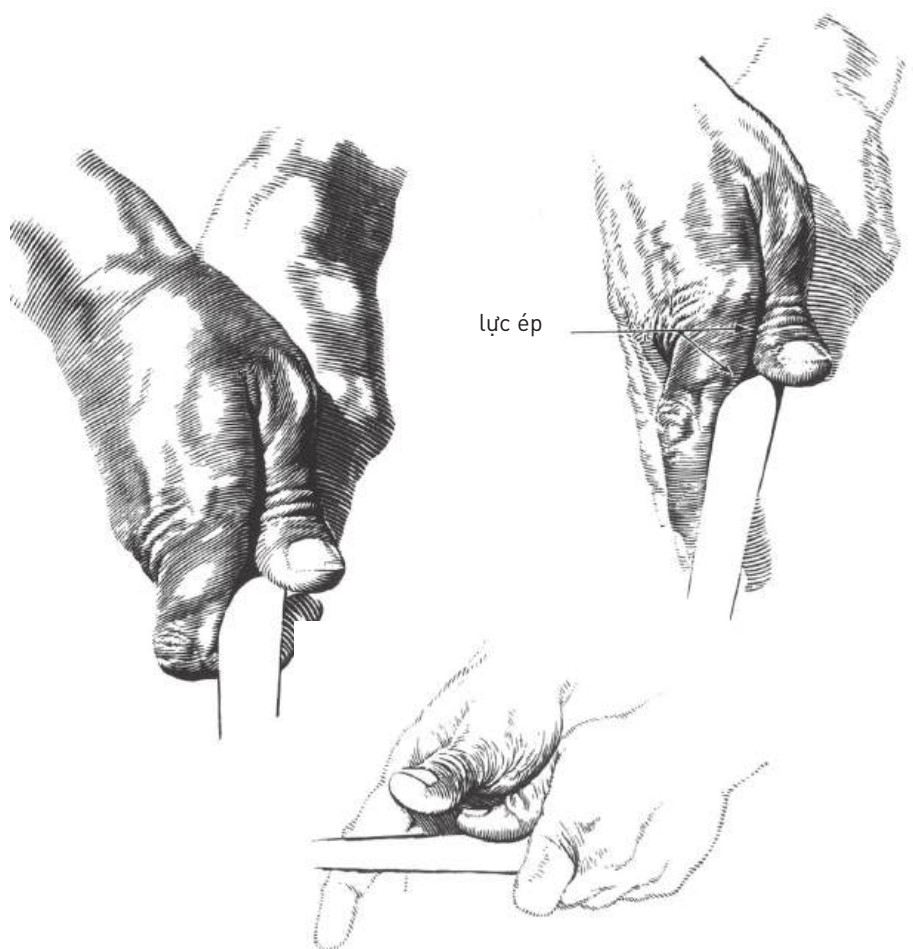
i. Thuật ngữ để nói đến kỹ thuật đánh bóng khiến bóng bay về phía trước nhưng hướng xoáy lại ngược với hướng bay. Kỹ thuật này sẽ khiến bóng lăn ngược về hố khi chạm đất. Các golfer thường sử dụng kỹ thuật này khi hố nằm ngay trước hồ nước hoặc bẫy. (BTV)

Nói thêm về ngón út tay phải. Dẫu từ lâu, cách phổ biến là đặt nó chồng lên ngón trỏ tay trái, nhưng tôi thực sự khuyên bạn nên đặt nó vào kẽ giữa ngón trỏ và ngón giữa. Nó giúp hai tay không bị trượt. Nó cũng cho tôi cảm giác hai tay được đan chặt vào nhau.



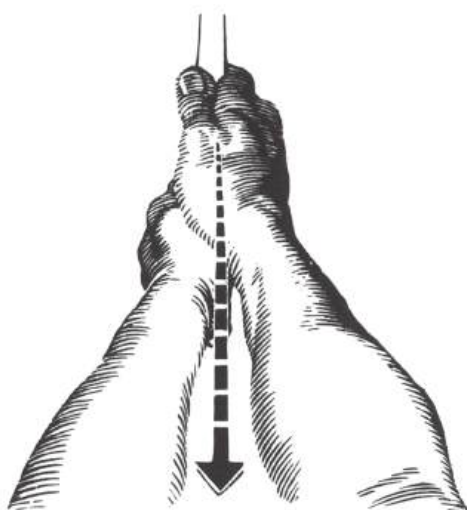
Nói thêm về phần quanh ngón cái tay phải. Để có được cách cầm gậy tay phải chắc chắn ở những chỗ cần chắc chắn (và từ đó sẽ bù lại khuynh hướng có hại là đầu ngón cái và đầu ngón trỏ hoạt động như một gọng kìm), tôi khuyên độc giả nên tạo thói quen sau: Luyện cho mình thói quen cầm gậy sao cho ngón cái và phần tay tiếp giáp phía trên ngón trỏ tạo thành chữ V khép chặt vào nhau, không thể tách rời. Khép chặt chúng khi bạn bắt đầu cầm gậy, duy trì lực này khi bạn gập tay phải lên ngón cái tay trái. Ở động tác kết hợp này, tôi muốn cảm thấy khớp ngón tay trên mu bàn tay phải, phía trên ngón trỏ đang ép về phía bên trái, hướng về phía gậy. Nó gần như nằm trên cán gậy. Khi đó, tôi biết là gậy đang nằm trong các ngón tay. Hơn nữa, khi bạn gập tay phải chồng lên ngón cái tay trái – có rất nhiều thứ cần gập – ngón

cái tay trái sẽ vừa khít với “vũm” trong lòng bàn tay phải. Chúng khớp với nhau như những mảnh ghép.



Phía trên: Cách cầm gậy hoàn chỉnh bằng hai tay. Ngón cái tay trái (nhìn trong hình) nằm gọn trong lòng tay phải.

Sự kết hợp giữa ngón cái tay trái và phần cơ mô cái tay phải giúp hai tay gắn chặt và tăng thêm lực cầm gậy, đặc biệt ở giai đoạn đỉnh backswing là lúc cú đánh hay bị hỏng do cách cầm gậy sai. Khi bạn kiểm tra cách cầm gậy ở tay phải, chữ V tạo bởi ngón cái và ngón trỏ nên hướng thẳng tới cằm.



Chữ V ở tay phải hướng về cằm

Đây là lời khuyên cuối cùng dành cho ngón trỏ và ngón cái tay phải – những ngón có khả năng phá hỏng cú swing. Dù đâu ngón trỏ và ngón cái tạo nên độ tinh tế cho tay golf lão luyện, nhưng họ phải luyện cách chỉ sử dụng hai ngón tay này để cảm nhận cảm giác đánh gậy vào bóng. Bạn sẽ phát triển kỹ năng này dần dần. Tuy vậy, ở giai đoạn này, khi mà loại bỏ thói quen xấu và thay thế bằng thói quen mới là điều quan trọng nhất, tôi cho

rằng golfer hạng trung nên quên luôn chuyện tinh tế này đi. Nó sẽ gây hại nhiều hơn khi bạn học cách dùng tay phải. Một bài tập cực kỳ hữu ích (bạn có thể tập khoảng năm phút mỗi ngày trong một tuần) là cầm gậy và vung gậy với ngón trỏ và ngón cái tay phải hoàn toàn không chạm vào cán gậy. Bài tập này giúp tay golf có cảm giác “chỉ có một tay duy nhất” trên gậy. Cảm giác này đương nhiên là lý tưởng. Khi thực hiện xong thao tác cầm gậy, cố gắng dùng cảm nhận hai đầu ngón trỏ và ngón cái đang chạm vào gậy, thay vào đó, tạo ra cảm giác ngược lại (mà chúng ta đã nói đến) là phần khớp ngay trên ngón trỏ đang ép vào ngón cái và phía gậy.

Có vẻ chúng ta đã đi quá sâu vào những yếu tố tạo nên cách cầm gậy đúng, nhưng không phải thế. Trong golf, người chơi rất hay nhầm lẫn giữa điều tổng quát với tiểu tiết. Chẳng hạn, họ nghĩ rằng động tác chống ngón tay là tiểu tiết nên không chú ý lắm tới cách họ thực hiện động tác đó. Hoặc họ nhầm lẫn giữa kết quả (có thể khá hời hợt) với hành động (điều thực sự quan trọng) tạo ra kết quả đó. Ví dụ, rất nhiều tay golf nghĩ rằng nếu hai chữ V của họ chỉ đúng hướng, thì cách cầm gậy của họ chắc chắn là đúng. Điều này có thể đúng, cũng có thể không. Hướng của hai chữ V không mang tính đảm bảo, mà chỉ là một chỉ dấu để kiểm tra. Trong môn golf, có những việc bạn phải làm thật chính xác, chứ gần đúng là không đủ. Cách cầm gậy là một trong những việc đó, đúng một nửa sẽ chẳng có tác dụng gì. Mặt khác, một khi bạn bắt đầu hình thành những thói quen đúng, bạn sẽ dễ dàng cầm gậy chính xác. Bạn cứ vậy mà làm đúng. Hơn nữa, việc chịu khó học cách cầm gậy sẽ mang lại thành quả gấp nhiều

lần. Một khi bạn đã thành thạo cách cầm gậy chính xác – và tư thế của bạn cũng chính xác – bạn có thể gần như quên đi việc tay sẽ làm gì hoặc phải làm gì khi swing. Tay bạn sẽ tự lo liệu. Lý do là vì cách cầm gậy chính xác sẽ sử dụng những cơ bắp phù hợp ở cánh tay và cơ thể bạn.

Tôi muốn nói thêm một chút về trải nghiệm của bản thân, bởi nếu có tay golf nào từng thử đủ kiểu cầm gậy, thì đó là tôi. Tôi thuận tay trái, bình thường tôi làm mọi việc bằng tay đó. Tôi chuyển sang dùng tay phải khi còn bé, nhưng tôi bắt đầu chơi golf như một người thuận tay trái, bởi cây gậy golf đầu tiên tôi có là một gậy sắt số 5 cũ dành cho người thuận tay trái. Tôi ngừng chơi golf bằng tay trái vì thứ có thể được cho là điều kiện tài chính ở chỗ tôi: các cậu bé ở quê tôi, Fort Worth, thường mua gậy golf (giá một đô-la) tại một cửa hàng đồng giá, mà ở đó chẳng bao giờ có gậy golf dành cho người thuận tay trái. Khi tôi chuyển sang chơi bằng tay phải, có lẽ do ảnh hưởng từ việc ban đầu tôi thuận tay trái, đầu tiên tôi cầm gậy chéo tay. Sau đó, tôi thử kiểu *interlocking grip*, rồi cuối cùng, chắc khoảng 15 tuổi, tôi áp dụng kiểu *overlapping grip*. Lúc đó, tôi đang làm việc ở cửa hàng golf chuyên dụng tại câu lạc bộ Glen Garden, tôi bắt chước cách cầm gậy của Ted Longworth, một tay gậy chuyên nghiệp ở đó. Tôi nhanh chóng nhận ra đây là cách cầm gậy tốt nhất, và một khi đã thuyết phục được bản thân, tôi chỉ mất một thời gian ngắn để làm quen với nó.

Qua nhiều năm kể từ khi áp dụng kiểu *overlapping grip*, tôi đã thực hiện hai thay đổi nhỏ. Ngay sau khi xuất ngũ, tôi chuyển từ kiểu “ngón cái dài” – ngón cái tay trái duỗi thẳng dọc theo cán



Việc cầm gậy với ngón trỏ và ngón cái tay phải không chạm vào cán gậy giúp tay golf làm quen với cảm giác cầm gậy chắc chắn và chính xác, hai tay kết hợp với nhau thành một khối thống nhất.