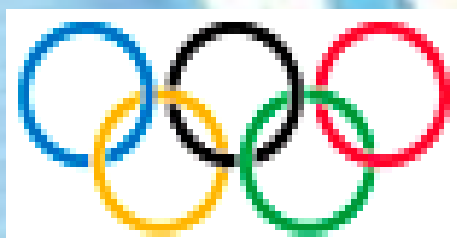


BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO
TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TP HỒ CHÍ MINH



GIÁO TRÌNH CẦU LÔNG

(Dùng cho sinh viên chuyên ngành GDTC)



Giảng viên

Th.s Nguyễn Văn Hồng

Th.s Trần Việt Dũng



Năm 2008

A. MỤC TIÊU MÔN.

1. Kiến thức.

Sau khi học xong môn học sinh viên nắm được kiến thức sau:

- Lịch sử ra đời, sự phát triển môn cầu lông.
- Ý nghĩa tác dụng tập luyện và thi đấu môn cầu lông.
- Nguyên lý kỹ thuật cơ bản của môn cầu lông.
- Luật thi đấu cầu lông.
- Tổ chức và trọng tài cầu lông.

2. Kỹ năng.

- Nắm vững kỹ thuật cơ bản môn cầu lông
- Tổ chức và luyện tập một số chiến thuật cơ bản trong đánh đơn và đánh đôi

- Biết chỉ đạo tổ chức huấn luyện, thi đấu và trọng tài môn cầu lông.

3. Giáo dục đạo đức, ý chí, tình cảm.

- Thông qua chương trình học môn cầu lông giáo dục cho sinh viên những phẩm chất:

- Giáo dục nhân cách, đạo đức thể thao CNXH, luôn có ý chí vượt khó khăn trong tập luyện và thi đấu.

- Giáo dục tình cảm nghề nghiệp, yêu nghề, tâm huyết với nghề, rèn luyện ý thức tập thể, tình đồng chí đồng đội.

- Đức tính khiêm tốn học hỏi, tự tu dưỡng nghề nghiệp

B. ĐỐI TƯỢNG GIẢNG DẠY.

- Dùng cho sinh viên các trường Đại học và cao đẳng sư phạm
- Chuyên ngành đào tạo Giáo dục thể chất.

C. TÀI LIỆU THAM KHẢO.

- Giáo trình cầu lông: Bộ GD&ĐT- dự án đào tạo GVTHCS. 2003.
- Tập đánh cầu lông: NXB TĐTT. 1992. Hà Nội.
- HL cầu lông hiện đại: Lê Thanh Sang – 1995.
- Luật cầu lông: Liên Đoàn cầu lông Việt Nam – 2006.
- Badminton. Liên đoàn cầu lông thế giới (IBF)

TÓM TẮT NỘI DUNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY BỘ MÔN CẦU LÔNG

PHẦN I: MỞ ĐẦU
LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG
Ý NGHĨA TÁC DỤNG TẬP LUYỆN CẦU LÔNG

PHẦN II: PHẦN CƠ BẢN.

CHƯƠNG I.
NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CẦU LÔNG

CHƯƠNG II.
HỆ THỐNG KỸ THUẬT VÀ PHƯƠNG PHÁP
GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CẦU LÔNG.

CHƯƠNG III.
CHIẾN THUẬT THI ĐẤU VÀ
PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CHIẾN THUẬT

CHƯƠNG IV.
LUẬT CẦU LÔNG

CHƯƠNG V.
PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI
PHẦN I: MỞ ĐẦU.

I. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

1. Nguồn gốc của môn cầu lông.

Cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi dân gian của một số dân tộc vùng Nam Á và Đông Nam Á vào khoảng cách đây 2000 năm.

Theo các tài liệu của trung quốc thì môn cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi poona của Ấn Độ. Trò chơi này được phổ biến rộng rãi ở vùng poona và có tiền thân giống như môn cầu lông ngày nay. Khi chơi trò này người ta dùng bảng gỗ đánh vào một quả bóng được dệt bằng sợi nhung, ở trên có gắn lông vũ hai người đánh qua đánh lại cho nhau.

Vào những năm 60 của thế kỷ XIX, một số sĩ quan người Anh phục viên đã đem trò chơi này từ Ấn Độ về Anh Quốc và thay đổi dần cách chơi. Năm 1873 tại vùng Badminton của nước Anh, một sĩ quan quân đội đã phổ biến trò chơi này cho giới quý tộc của vùng. Do tính hấp dẫn của trò chơi nên chẳng bao lâu nó được phổ biến rộng rãi trên khắp nước Anh. Badminton từ đó trở thành tên gọi tiếng Anh của môn cầu lông.



2. Sự phát triển môn cầu lông trên thế giới.

Do sự phát triển nhanh chóng của môn cầu lông nên đến năm 1874 ở nước Anh, người ta đã biên soạn ra những luật thi đấu đầu tiên của môn cầu lông, đến năm 1877, những luật thi đấu đầu tiên mới được hoàn thiện và ra mắt người chơi, năm 1893 Hội cầu lông nước Anh được thành lập. Đây là tổ chức xã hội đầu tiên của môn thể thao này trên thế giới được thành lập để quản lý và tổ chức phong trào. Năm 1899, hội này đã tiến hành tổ chức Giải cầu lông toàn nước Anh lần thứ nhất và sau đó cứ mỗi năm giải được tổ chức một lần và duy trì cho tới nay.

Ngay từ những năm cuối thế kỷ XIX, môn cầu lông đã được phổ biến rộng rãi ra ngoài nước Anh. Bắt đầu từ những nước từ những trong khối liên

hiệp Anh rồi sang Pháp và một số nước châu Âu khác. Đầu thế kỷ XX, cầu lông được lan truyền đến các nước châu Á và châu Mỹ, châu Đại Dương và cuối cùng là châu Phi. Trước tình hình đó ngày 5/7/1934 Liên đoàn cầu lông thế giới được thành lập viết tắt tiếng Anh là (IBF) International Badminton Federation, trụ sở tại Luân Đôn. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông quốc tế mà tất cả các nước hội viên đều phải tuân theo.

Từ những năm 20 đến những năm 40 của thế kỷ XX môn cầu lông được phát triển mạnh ở các nước châu Âu và châu Mỹ như Anh, Đan Mạch, Mỹ, Canada, vv... Song vào những năm cuối của thập kỷ 40 trở lại đây ưu thế lại nghiêng về các nước châu Á. Trong các giải thi đấu lớn dần dần VĐV các nước châu Á đã giành được thứ hạng cao. Bắt nguồn từ Malaixia đến Ấn Độ, Trung Quốc, Thái Lan và gần đây là Hàn Quốc.

Năm 1988 tại Olympic Seoul (Hàn Quốc), cầu lông được đưa vào chương trình biểu diễn của đại hội. Đến năm 1992 tại Barcelona, cầu lông được đưa vào môn thi đấu chính thức của Đại hội thể thao Olympic, Đại hội lớn nhất hành tinh của chúng ta.

3. Một số giải thi đấu cầu lông của Thế giới.

Cho đến nay Liên đoàn cầu lông thế giới vẫn thường xuyên tổ chức theo định kỳ một số giải thi đấu quốc tế lớn như sau.

3.1. Cup Thomas.

Cúp Thomas tức là Giải Vô địch Cầu lông đồng đội nam của thế giới. Cup Thomas do Chủ tịch đầu tiên của Liên đoàn Cầu lông – Công tước Thomas hiến tặng năm 1939. Cúp cao 71cm, làm bằng bạc, giá trị lúc đương thời khoảng 3000 bảng Anh. Do cuộc trở ngại của cuộc Đại chiến thế giới lần thứ hai, đến mãi năm 1948 mới tiến hành cuộc thi đấu lần thứ nhất.

Cúp này trước đây được qui định 3 năm tổ chức 1 lần, hiện nay đổi lại 2 năm tổ chức 1 lần và tổ chức vào giữa 2 năm. Nội dung gồm đánh đơn 3 trận và đánh đôi 2 trận.

3.2. Cup Uber.

Cup Uber là do một nữ VĐV cầu lông ưu tú của nước Anh tên là Uber tặng, cúp này bắt đầu tổ chức thi đấu từ năm 1956. Phương pháp thi đấu cơ bản giống thi đấu Cup Thomas.

3.3. Giải cầu lông vô địch thế giới.



là một giải đánh đơn của môn cầu lông Thế giới. Tổng cộng có 5 giải: Đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ hỗn hợp. Giải được bắt đầu từ năm 1977 và cứ 3 năm tổ chức 1 lần.

Từ năm 1983 trở đi được đổi thành 2 năm tổ chức 1 lần và được tiến hành vào các năm lẻ.

3.4. Cup Xudiman.

Cúp xudiman là cuộc thi đấu cầu lông đồng đội hỗn hợp của thế giới được bắt đầu từ năm 1980. Cứ hai năm tiến hành 1 lần vào các năm lẻ. Thi đấu gồm 5 nội dung: Đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ hỗn hợp

3.5. Giải cầu lông vô địch thế giới.

Đây là một giải mới: VĐV được mời là những người có thành tích xuất sắc trong năm, đồng thời do Liên đoàn cầu lông thế giới mời đích danh.



4. Sự phát triển cầu lông ở Việt Nam.

Theo nhận định của các nhà chuyên môn, cầu lông được du nhập vào Việt Nam theo hai con đường. Thực dân hoá và Việt kiều về nước, sự suất hiện của cầu lông ở Việt Nam được xác định là muộn hơn các môn thể thao khác. Mãi tới năm 1960 mới suất hiện vài câu lạc bộ ở các thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn. Đến năm 1961 Hà Nội đã tổ chức thi đấu giao hữu giữa các thành viên lần đầu tiên tại vườn Bách Thảo Hà Nội, song số người tham gia còn ít, trình độ chuyên môn còn thấp. Những năm sau đó do đất nước bị chiến tranh phong trào không được nhân rộng mà còn bị tạm thời bị lắng xuống.

Đến năm 1975 sau khi đất nước thống nhất, phong trào tập luyện cầu lông mới thật sự phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Từ năm 1977 đến năm 1980 phong trào chủ yếu phát triển ở các thành phố, thị xã như thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Hải Phòng, An Giang, Cửu Long, Bắc Ninh, Lai Châu.

Đề lãnh đạo phong trào phát triển đúng hướng, TC TDTT (nay là UB TDTT) đã thành lập Bộ môn cầu lông, vào năm 1977. Trường đại học TDTT cũng chính thức được thành lập bộ môn này (1977) và đưa môn học cầu lông vào chương trình đào tạo chính qui tại trường để cung cấp cán bộ GV, HLV, trọng tài cho toàn quốc.

Năm 1980 Giải vô địch cầu lông toàn quốc lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội đánh dấu một bước ngoặt của cầu lông Việt Nam theo đà phát triển theo hướng phong trào sâu rộng và nâng cao thành tích thể thao. Từ đó cứ một năm một lần được tổ chức luân phiên tại các địa phương trên toàn quốc. Ngoài giải vô địch toàn quốc. UB TDTT còn tổ chức nhiều giải đấu cho

nhiều đối tượng trên quy mô toàn quốc: Giải vô địch trẻ, và thiếu niên toàn quốc, giải người cao tuổi. giải HS các trường phổ thông, giải SV toàn quốc, được đưa vào chương trình thi đấu chính thức trong Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng.



Chủ tịch
PHAN VĂN KHẢI



Tổng thư ký
LÊ THANH SANG

Ngày 14 tháng 8 năm 1990 Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập để phối hợp với bộ môn cầu lông của UB TDTT lãnh đạo môn thể thao này theo hướng chiến lược phát triển phong trào và thành tích thể thao đỉnh cao, phấn đấu trong những năm tới vị trí xứng đáng trong khu vực Đông Nam Á và thế giới.

Năm 1993 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn cầu lông châu Á (ABC).

Năm 1994 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông thế giới (IBF). Các sự kiện nói trên là điều kiện động lực thúc đẩy môn cầu lông Việt Nam phát triển theo su hướng hội nhập khu vực và thế giới.

Trong những năm gần đây được sự lãnh đạo của UB TDTT. Liên đoàn Cầu lông Việt Nam đã cử các cây vợt xuất sắc nhất đại diện cho Việt Nam tham dự Sea Games 17 (Malaysia), Sea Games 18 (Thái Lan), Sea Games 19 (Indonesia)... Tuy tại các kỳ Sea Games chúng ta chưa giành được một huy chương nào, song các VĐV trẻ nước ta trong một vài năm gần đây có sự tiến bộ rõ rệt.

Trước tình hình và nhiệm vụ mới của ngành TDTT, các nhà chuyên môn đã vạch ra kết hoạch chiến lược phát triển lâu dài môn Cầu lông và trước hết là chuẩn bị cho kế hoạch năm 2003, là tổ chức Sea Games 22 tại Việt Nam. Để có thành tích cao trong khu vực và thế giới, cầu lông Việt Nam cần có sự đổi mới mạnh mẽ về kế hoạch quy trình đào tạo, đổi mới việc

bồi dưỡng đội ngũ HLV theo hướng chuyên môn hoá, từng bước chuyển dần việc đào tạo VĐV theo hướng chuyên nghiệp hoá.

II. TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CẦU LÔNG.

Cũng như nhiều môn thể thao khác, tập luyện và thi đấu cầu lông có tác dụng quan trọng là củng cố tăng cường sức khoẻ cho người tập. Đối với các thể hệ trẻ, tập luyện cầu lông có tác dụng làm phát triển và hoàn thiện hệ vận động trong đó bao gồm các hệ cơ, hệ xương, hệ thần kinh; đồng thời phát triển tương ứng các hệ thống cơ quan khác của cơ thể như hệ hô hấp, hệ tuần hoàn... Cùng với hệ phát triển các hệ thống cơ quan của cơ thể là sự phát triển các tổ chất vận động thể lực quan trọng của con người như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động. Ngoài ra tập luyện cầu lông còn góp phần tích cực hoàn thiện về nhân cách, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý trí, tính tự tin, lòng quyết tâm. Những ích lợi do tập luyện cầu lông mang lại sẽ góp phần tích cực cho con người hoàn thành tốt mọi công việc trong lao động, học tập và công tác của cá nhân mình cũng như xã hội.

Đối với những người cao tuổi, tập luyện cầu lông có tác dụng củng cố và duy trì sức khoẻ, chống lão hoá, và một số bệnh thường gặp ở tuổi già như huyết áp, xơ cứng động mạch, các bệnh về cột sống... Cơ thể khoẻ mạnh sẽ giúp người cao tuổi tự tin hơn trong cuộc sống và tạo ra niềm tin “sống vui, sống khoẻ, sống có ích” cho gia đình và xã hội.

Tập luyện và thi đấu cầu lông còn có tác dụng tăng cường tình đoàn kết, hữu nghị sự hiểu biết lẫn nhau giữa con người với con người, giữa các dân tộc và các quốc gia khác nhau trên thế giới.

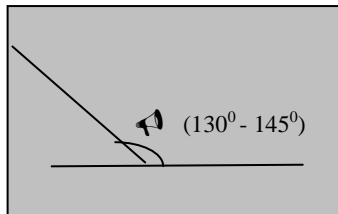
CHƯƠNG I. LÝ THUYẾT

I. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CẦU LÔNG.

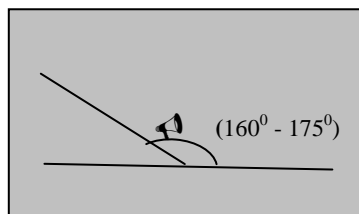
1. Quy luật bay của cầu trong không gian.

Muốn thực hiện tốt các kỹ thuật cơ bản chúng ta phải tìm hiểu quy luật bay của cầu trong không gian để từ đó điều chỉnh vợt tiếp xúc với cầu được chính xác. Cầu bay trong không gian luôn luôn theo một quy luật nhất định đó là: Phần đầu cầu luôn luôn bay trước, phần cánh cầu bay sau.

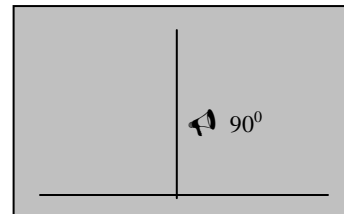
Trong trường hợp cầu bay có hướng đi chếch (không vuông góc với mặt đất) thì ta mở góc độ mặt vợt từ $130^{\circ} - 145^{\circ}$. Tùy theo ý đồ đánh cầu đi xa hay gần mà góc độ của cánh tay và mặt vợt được mở cho hợp lý (H1)



(Hình 1)



(Hình 2)

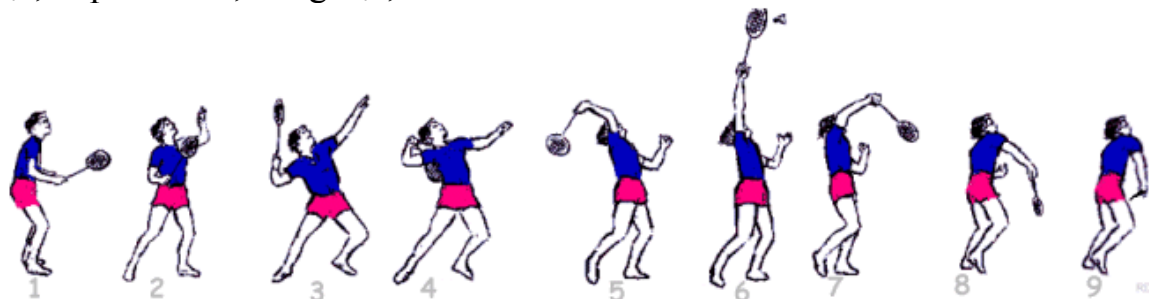


(Hình 3)

Khi cầu rơi trong tình trạng tự do có hướng vuông góc với mặt đất (những đường cầu cao sâu) thì góc độ mặt vợt tiếp xúc được mở $160^{\circ} - 175^{\circ}$. Tùy theo ý đồ đánh trả theo đường thẳng hay đường chéo mà mở góc độ cánh tay và thân người cho phù hợp. (H.3)

2. Các giai đoạn của động tác đánh cầu.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, để tạo ra lực đánh cầu người tập sử dụng chủ yếu bằng động tác gập, duỗi cổ tay cầm vợt. Bất cứ động tác đánh cầu nào cũng trải qua 5 giai đoạn, các giai đoạn đó là: Rút vợt, lăng vợt, tiếp xúc cầu, dừng vợt, về TTCB ban đầu.



- **Rút vợt:** Là giai đoạn được bắt đầu từ TTCB ban đầu đưa vợt ra phía sau điểm tiếp xúc cầu đến khi vợt được dừng lại ở điểm xa cầu nhất. Giai đoạn này lực phát sinh chủ yếu từ vai và các động tác xoay thân mình. Các

động tác đánh cầu càng cần sử dụng lực lớn bao nhiêu thì biên độ của cánh tay và xoay thân càng lớn bấy nhiêu. Cuối giai đoạn này là thời điểm vợt được dừng lại và mặt vợt ở phía sau bàn tay cầm.

- **Lãng vợt:** Đây là giai đoạn được thực hiện tiếp theo kể từ lúc vợt được dừng lại ở điểm xa cách điểm tiếp xúc cầu nhất đến khi tiếp xúc cầu. Giai đoạn này vợt luôn được đưa từ phía sau về phía trước theo hướng cùng với hướng đánh cầu. Mặt vợt luôn đi sau bàn tay cầm vợt cho đến cuối giai đoạn được sử dụng lực gập cổ tay để chuyển mặt vợt đi nhanh hơn về phía trước nhằm tạo lực đánh cầu đột biến đồng thời để điều chỉnh đường cầu bay theo ý muốn.

- **Tiếp xúc cầu:** Đây là giai đoạn ngắn nhất nhưng lại quan trọng hơn cả so với các giai đoạn khác. Để có thể đánh cầu theo đúng ý đồ chiến thuật, giai đoạn này gần như một lúc đồng thời vừa phải tính toán đến góc độ mặt vợt đến khi tiếp xúc cầu vừa phải tính toán đến lực sử dụng lực đánh vào cầu. Cả hai yêu cầu trên đòi hỏi người tập sử dụng thành thạo sự điều khiển vợt bằng cổ tay hết sức tinh tế và chính xác. Các động tác giả đánh lừa đối phương có hiệu quả hay không cũng cần phải thực hiện tốt giai đoạn này. Muốn đánh cầu xa hay gần, cao hay thấp, chéo hay thẳng đều phải tiếp xúc cầu một cách chuẩn xác.

- **Dừng vợt:** Là giai đoạn được tính từ sau khi tiếp xúc với cầu cho đến khi vợt được dừng hẳn. Giai đoạn này càng dài khi sử dụng lực đánh cầu càng mạnh do lực quán tính của động tác càng lớn. Tuy nhiên do cấu tạo trọng lượng của vợt cầu lông không lớn, đồng thời lực phát sinh khi đánh cầu phụ thuộc rất lớn vào lực gập cổ tay bởi vậy người tập thường cần chủ động dừng vợt để chuẩn bị cho quả đánh cầu tiếp theo.

- **Về TTCB ban đầu:** Là giai đoạn cuối cùng của một chuỗi hành động kỹ thuật. Sự phát triển của cầu lông hiện đại đồng thời với việc hoàn thiện kỹ thuật toàn diện và tốc độ đánh cầu ngày càng cao. Bởi vì vậy đưa vợt về TTCB ngay sau mỗi lần đánh cầu là yếu tố không thể thiếu được trong các hành động của kỹ thuật và chỉ có như vậy các cầu thủ mới có thể chủ động thực hiện các kỹ thuật tiếp theo liên tục suốt quá trình tập luyện và cũng như thi đấu cầu lông. Việc trở về TTCB ban đầu phải được hoàn thiện nhuần nhuyễn trong bất cứ tình huống thực hiện kỹ thuật nào.

Cả 5 giai đoạn trên được hình thành như một chu kỳ khép kín trong mỗi lần thực hiện đánh cầu. Chúng diễn ra kế tiếp nhau, liên tục và lặp đi lặp lại trong suốt thời gian cầu còn đang ở trong cuộc đấu. Sự chưa hoàn thiện của bất cứ một giai đoạn nào của kỹ thuật cũng sẽ làm ảnh hưởng xấu đến hiệu quả của động tác đánh cầu và ngược lại.

3. Các yếu tố đánh cầu.

Trong cầu lông các yếu tố đánh cầu cơ bản bao gồm: Sức mạnh, tốc độ, điểm rơi.

3.1. Sức mạnh.

Sức mạnh là một yếu tố quan trọng trong tập luyện và thi đấu cầu lông. Nếu sử dụng sức mạnh tốt có thể giành điểm trực tiếp hoặc làm cho đối phương bị động để tạo cơ hội giành điểm. Trong cầu lông sức mạnh thường được thể hiện ở quả đập cầu, đánh cao tay và đặc biệt sử dụng khi di chuyển chân trong các động tác nhảy đánh cầu.

Theo công thức tính: $F = ma$ thì ta thấy sức mạnh phụ thuộc vào gia tốc chuyển động và khối lượng của vật thể bị động. Do vậy để tăng sức mạnh ta có thể giải quyết bằng 2 cách sau:

Tăng khối lượng vật thể bị động.

Tăng tốc độ co duỗi của các cơ (tốc độ động tác) để tăng gia tốc
Đặc điểm của môn cầu lông là trọng lượng của vợt và cầu không thay đổi (m) cho nên sức mạnh đánh cầu chủ yếu phụ thuộc vào gia tốc chuyển động, Biên độ động tác lớn hay nhỏ, gia tốc nhanh hay chậm sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đường bay của cầu. Để tăng sức mạnh đánh cầu cần chú ý:

Phối hợp được lực của toàn thân khi thực hiện động tác đánh cầu

Biên độ động tác lớn.

Tốc độ co cơ nhanh. Khi thực hiện động tác.

Phán đoán điểm rơi tốt để lựa chọn điểm tiếp xúc thích hợp, phát huy toàn lực đánh cầu.

Tăng cường tập luyện phát triển toàn diện sức mạnh cơ bắp hỗ trợ cho động tác đánh cầu.

3.2. Tốc độ.

Yếu tố thứ hai trong đánh cầu lông là tốc độ.

Đây là một trong những yếu tố quan trọng, góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu. Nếu đánh cầu với tốc độ nhanh ta sẽ làm cho đối phương lúng túng bị động, ta có nhiều thời gian chuẩn bị để tạo cơ hội tấn công tốt. Bởi vậy trong thi đấu cầu lông ai giải quyết tốt yếu tố này sẽ chiến được ưu thế trên sân.

Theo công thức: $V = \frac{S}{t}$ ta có thể xác định tốc độ nhanh hay chậm theo hai cách sau:

- trong thời gian nhất định, vật thể chuyển động về trước với cự ly dài, tốc độ nhanh.

- Trong một cự ly nhất định vật thể chuyển động về trước với thời gian ngắn hơn thì tốc độ nhanh.

Dựa vào nguyên lý kết hợp với đặc điểm của môn cầu lông, để tăng nhanh tốc độ đánh cầu thì cầu phải:

+ Rút ngắn thời gian đánh cầu, tranh thủ đánh cầu sớm ở gần lưới hoặc sử dụng động tác bật nhảy đánh cầu trên cao. Không đứng tại chỗ để chờ cầu đến mới đánh.

+ Trong một cự li đánh cầu nhất định phải tăng nhanh tốc độ động tác, tăng nhanh tốc độ co duỗi cơ. Sử dụng nhiều lực cổ tay, hạn chế biên độ cánh tay khi thực hiện kỹ thuật động tác.

3.3. Điểm rơi.

Trong cầu lông điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa cầu và mặt đất trong phạm vi toàn sân. Sử dụng yếu tố điểm rơi tốt sẽ luôn tạo cho đối phương những tình huống bất ngờ bị động, luôn luôn vphải di chuyển trong phạm vi của sân mình để đỡ cầu. Sử dụng tốt điểm rơi là một yếu tố có thể ghi điểm trực tiếp trong thi đấu.

Để vận dụng tốt yếu tố điểm rơi. VĐV thường vận dụng các chiến thuật linh hoạt biến hoá, sử dụng các đường cầu ngắn, dài, thẳng hoặc chéo với tốc độ nhanh để đánh cầu. Để vận dụng các yếu tố điểm rơi cần chú ý:

- Áp dụng biến hoá các đường cầu dài, ngắn, thẳng hoặc chéo. Đặc biệt chú ý đến 2 góc gần lưới và 2 góc cuối sân.

- Đánh cầu vào nơi xa vị trí chuẩn bị của đối phương. Trong tập luyện không nên chú trọng một đường cầu cơ bản nào mà cần phải phối hợp hài hoà các đường cầu một cách linh hoạt, kết hợp với các yếu tố sức mạnh và tốc độ để giành điểm trong thi đấu

CHƯƠNG III

HỆ THỐNG KỸ THUẬT CƠ BẢN CẦU LÔNG VÀ PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CẦU LÔNG

1. Hệ thống kỹ thuật.

Kỹ thuật cơ bản trong cầu lông rất đa dạng và phong phú. Nó bao gồm các bước di chuyển của chân và động tác đánh cầu của tay. Sự phối hợp hài hòa các kỹ thuật của chân và tay sẽ góp phần tích cực tạo nên hiệu quả của mỗi lần đánh cầu. Để tập luyện và thi đấu cầu lông tốt, người tập cần phải hoàn thiện tất được cả các kỹ thuật để làm tiền đề cho việc sử dụng các chiến thuật thi đấu một cách hợp lý và hiệu quả.

1.1. Kỹ thuật di chuyển.

Di chuyển là cơ sở quan trọng để thực hiện tốt các hoạt động của tay trong mỗi lần đánh cầu. Với diện tích sân tương đối rộng lại chỉ có 1 đến 2 VĐV ở trên sân, đồng thời đối phương luôn tìm các điểm xa người để đánh cầu vào đó nên di chuyển gần như điều kiện bắt buộc trước khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu của tay. Di chuyển tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi để thực hiện các động tác tay chủ động và hiệu quả. Nếu di chuyển không tốt sẽ luôn luôn bị động và làm giảm uy lực kỹ thuật đánh cầu. Căn cứ vào phương pháp di chuyển mà người ta chia kỹ thuật di chuyển của cầu lông ra làm các loại sau:

- Di chuyển bước đơn..
- Di chuyển nhiều bước.
- Di chuyển nhảy bước.

Trong đó căn cứ vào phương hướng di chuyển mà mỗi loại di chuyển trên lại được chia làm các kỹ thuật nhỏ. Ví dụ như : Tiến, lùi, phải, trái, chéo... Về chi tiết kỹ thuật sẽ được phân tích ở chương II.

1.2. Các kỹ thuật của tay.

Cho đến nay vẫn chưa có một hệ thống phân loại các kỹ thuật đánh cầu một cách toàn diện và chính xác. Nếu căn cứ vào chức năng tác dụng của kỹ thuật người ta có thể chia kỹ thuật của tay ra làm 3 loại chính sau:

- Các kỹ thuật giao cầu.
- Các kỹ thuật phòng thủ.
- Các kỹ thuật tấn công.

Căn cứ vào hình thức động tác người ta có thể chia kỹ thuật đánh cầu làm hai loại chính là:

- *Các kỹ thuật đánh cầu cao tay*: Là các kỹ thuật được thực hiện với các động tác đánh cầu cao trên vai.

- Các kỹ thuật đánh cầu thấp tay: Là các kỹ thuật thực hiện với động tác đánh cầu ở thấp dưới vai.

Song với cách chia này lại có một số kỹ thuật khác được thực hiện ở ngang tầm vai, trong đó đặc biệt là các kỹ thuật đánh cầu ở gần lưới, vì vậy có thể tạm thời chia kỹ thuật đánh cầu theo một số nhóm như sau:

- + Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.
- + Kỹ thuật đánh cầu cao tay.
- + Kỹ thuật đánh cầu gần lưới.
- + Kỹ thuật giao cầu.

1.2.1. Kỹ thuật cầm vợt.

+ *Cách cầm vợt thuận tay* : Đó là cách cầm vợt mà khe giữa của ngón tay cái và ngón tay trở đối diện với cạnh nhỏ của mặt hẹp của chuôi vợt, ngón cái

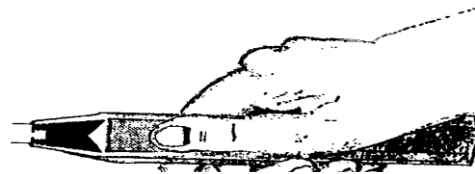
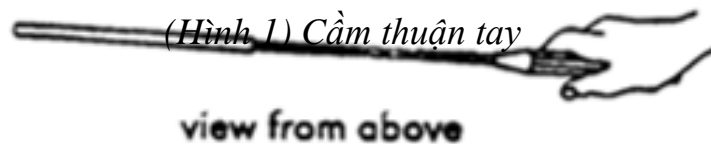
và ngón tay trở áp vào 2 mặt rộng của chuôi vợt.

Ngón tay trở và ngón tay giữa hơi tách ra ; ngón tay giữa, ngón áp út và ngón út khép lại nắm lấy chuôi vợt, lòng bàn tay

không nên áp sát cán vợt, đầu mút của chuôi vợt ngang bằng với mắt cá nhỏ ở cổ tay, mặt vợt cơ bản vuông góc với mặt đất (hình 1).

Nói chung tất cả các động tác phát cầu thuận tay, đánh cầu khu vực bên phải sân và đánh cầu vòng quanh đỉnh đầu ở khu vực bên trái của sân ... đều sử dụng cách cầm vợt này. Sẽ rất sai lầm nếu như tất cả các ngón tay cầm vợt quá chặt.

+ *Cầm vợt trái tay* : Trên cơ sở cách cầm vợt thuận tay ngón cái và ngón trở đưa chuôi vợt hơi quay ra ngoài, điểm tựa của ngón cái ở trên mặt rộng của cạnh trong hoặc ở gờ nhỏ của cạnh trong. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại nắm chặt lấy chuôi vợt. Đầu mút của chuôi vợt áp sát vào phần tiếp giáp bàn tay với ngón út, làm cho lòng bàn tay một khoảng trống, cạnh của vợt hướng vào bên trái cơ thể, mặt vợt hơi ngửa ra sau (hình 2).



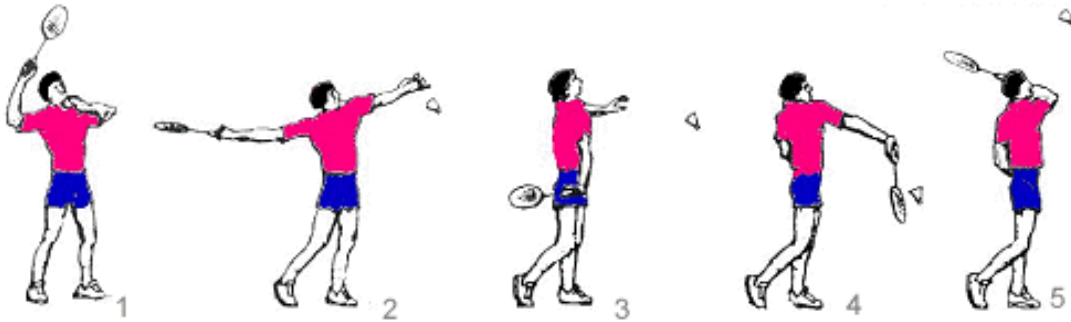
1.2.2. Kỹ thuật giao cầu phải.

Phát cầu là kỹ thuật được bắt đầu từ lúc VĐV đang ở trạng thái tĩnh tại khu vực phát cầu, dùng vợt đánh vào cầu làm cho cầu bay đi trên không rơi vào khu vực đỡ phát cầu của đối phương. Phát cầu được coi là sự khởi đầu của tổ chức tấn công. Chất lượng của phát cầu tốt hay xấu có ảnh hưởng trực tiếp đến việc giành quyền chủ động hay bị động, dẫn tới được điểm hay mất quyền phát cầu.

Phát cầu được chia làm 2 loại là phát cầu thuận tay và phát cầu trái tay.

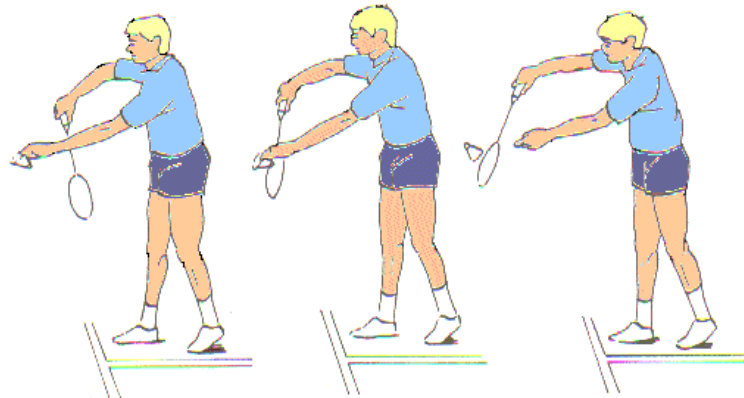
- *Phát cầu thuận tay (tay phải)* : Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực phát cầu gần đường trung tâm, cách đường phát cầu khoảng 1m, thân người ở tư thế vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau mũi, bàn chân hơi hướng về bên phải, khoảng cách giữa 2 bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm cơ thể dồn

Hình 3 Kỹ thuật giao cầu phải



lên chân phải. Khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm vợt đưa lên ở phía sau bên phải, khuỷu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa kẹp chặt cánh cầu, đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông cầu, tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái (hình 3).

- *Phát cầu trái tay* : Vị trí phát cầu có thể ở phía sau đường phát cầu gần gần khoảng 10 – 50 cm và gần với đường trung tâm. Cũng có khi ở sau vạch phát cầu gần và gần đường biên dọc. Người phát cầu đứng mặt hướng về lưới. Vị trí hai bàn chân đứng tách trước sau (chân trái hoặc chân phải ở trước đều có thể được). Thân người hơi lao về trước, trọng tâm cơ thể rơi vào chân trước, tay phải co khuỷu, sử dụng cách cầm vợt trái tay và đưa vợt ngang ra ở khoảng ngang thắt lưng, mặt vợt ở dưới cạnh bên trái cơ thể. Tay trái, ngón tay cái và ngón tay trỏ giữ chắc 2 – 3 chiếc lông canh



(Hình 4). Kỹ thuật giao cầu trái

cầu, núp cầu chúc xuống. Thân cầu đối diện thẳng với mặt trước của vợt. Khi đánh cầu, cẳng tay kéo theo cổ tay cất đẩy ngang ra trước làm cho đường bay vòng cung của cầu cao hơn mép trên của lưới và rơi vào khu vực gần đường phát cầu gần (hình 4).

1.2.3. Các kỹ thuật đánh cầu lông.

a/. Đánh cầu cao sâu thuận tay :

+ Cầu cao : Trước tiên cần phải hiểu khái niệm cầu cao là để chỉ các quả cầu bay trên cao được đánh từ sân sau của mình đến gần đường biên ngang ở cuối sân của đối phương. Cầu cao được phân thành 3 loại kỹ thuật tay là thuận tay, trái tay và đỉnh đầu.

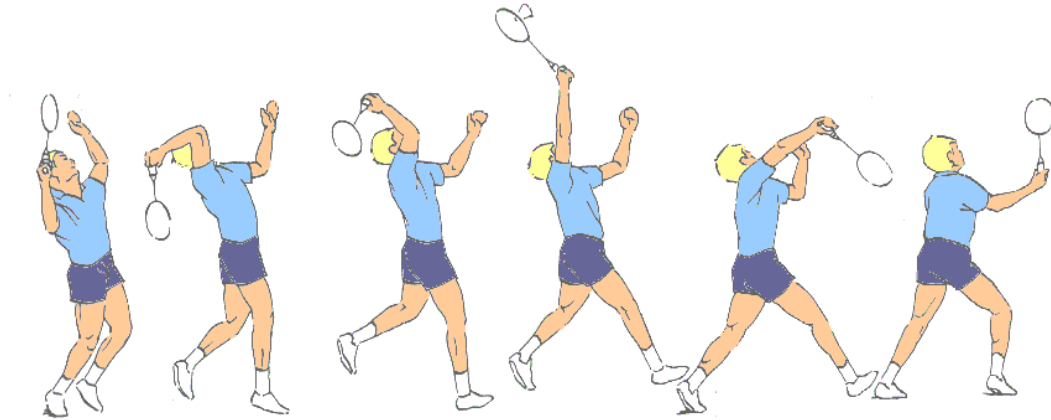
+ Đánh cầu cao sâu thuận tay :

- *Giai đoạn chuẩn bị* : Trước hết phải phán đoán chuẩn xác phương hướng và điểm rơi của cầu đến để và nghiêng người (lùi nghiêng), làm sao cho cầu rơi xuống ở vị trí phía trên lệch ra trước vai phải của mình. Vai trái đối diện với lưới, chân trái ở trước, chân phải ở sau, trọng tâm rơi vào chân phải. Tay trái co khuỷu giờ lên tự nhiên, tay phải cầm vợt cánh tay co khuỷu tự nhiên và đưa vợt lên cao trên vai phải, hai mắt chú ý nhìn cầu đến. (Hình 5)

- *Giai đoạn đánh cầu* : Khi đánh cầu, bắt đầu từ động tác chuẩn bị, cánh tay phải đưa ra sau, theo đó khuỷu tay nâng lên cao hơn hẳn so với vai để đưa vợt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên (lòng bàn tay hướng lên trên). Sau đó phối hợp dùng sức nhịp nhàng của chân sau đạp đất, quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo theo cẳng tay nhanh chóng vẩy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng.

- *Giai đoạn kết thúc* : Sau khi đánh cầu tay cầm vợt có thể theo đà quán tính vung ra trước và xuống dưới phía bên trái rồi thu vợt về trước thân người. Cùng lúc đó chân trái lùi ra sau, chân phải bước ra trước trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước.

Đánh cầu cao sâu thuận tay còn có thể được áp dụng khi thực hiện với (*Hình 5*) : *Đánh cầu cao thuận tay.*

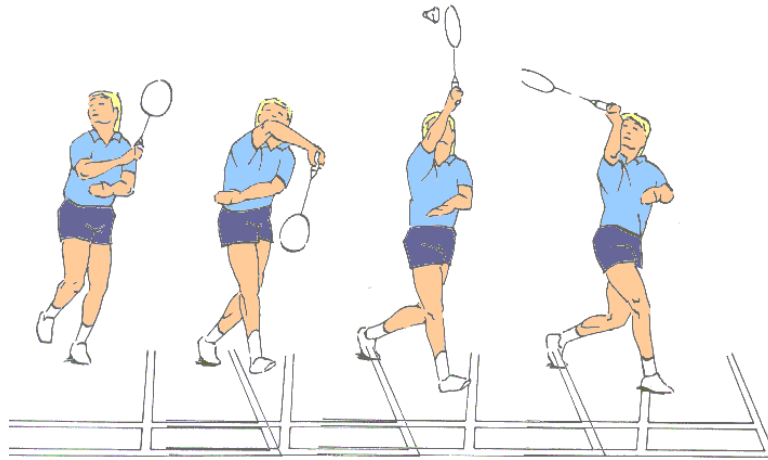


động tác bật nhảy để đánh cầu. Dựa vào yêu cầu trên, làm tốt động tác chuẩn bị sau đó chân phải bật nhảy lên cao, nhanh chóng quay người trên không đồng thời hoàn thành động tác vung vợt đánh cầu. Động tác đánh cầu được hoàn thành trong thời điểm ngắn ngủi đúng lúc cầu đang ở độ cao nhất trên không bắt đầu rơi xuống.

b. Đánh cầu cao sâu trái tay :

- *Giai đoạn chuẩn bị* : Khi đối phương đánh cầu sang cần phải phán đoán tốt phương hướng và điểm rơi của cầu đến, nhanh chóng quay người, di chuyển bước chân về phía sau bên trái. Bước cuối cùng dùng chân phải bước chéo chân đến vạch cuối sân ở phía biên dọc bên trái, lưng đối diện với lưới. Trọng tâm cơ thể rơi vào chân phải, sao cho cầu rơi ở phía trên bên phải cơ thể.

- *Giai đoạn đánh cầu* : Trước khi đánh vào cầu, nhanh chóng chuyển đổi thành cách cầm vợt trái tay, giữ vợt ở trước ngực phải, mặt vợt hướng lên



trên khi tiếp xúc đánh cầu đi. Chú ý : khi dùng sức cuối cùng cần chú ý sự phối hợp giữa lực ép vào cạnh của ngón tay cái với động tác dùng lực vẩy cổ tay. Động tác dùng sức cuối cùng phải có sự phối hợp nhịp nhàng của toàn thân với động tác đạp đất của hai chân và động tác quay người.

- *Đánh cầu cao sâu trên đỉnh đầu* : Yếu lĩnh của kỹ thuật động tác này về cơ bản giống như kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay. Chỉ có điểm khác là điểm đánh vào cầu ở trên không hơi lệch về phía trên bên vai trái. Khi chuẩn bị đánh vào cầu thân người hơi ngả sang trái. Khi đánh cầu, cánh tay kéo theo cẳng tay làm cho vợt vòng qua đỉnh đầu. Tăng tốc độ vung vợt từ phía bên trái ra trước, chú ý phát huy lực bật phát đánh cầu của cổ tay. (Hình 6)

c. Kỹ thuật vọt cầu :

Vọt cầu là kỹ thuật đánh cầu ép mạnh làm cho cầu đi theo đường thẳng từ điểm cao nhất đi chéo xuống sân đối phương. Động tác kỹ thuật này tạo ra sức mạnh đánh cầu lớn, tốc độ rơi của cầu nhanh, có sức uy hiếp đối phương lớn. Vì vậy, nó là kỹ thuật chủ yếu trong tấn công.

- *Phân loại* : Kỹ thuật vọt cầu được chia làm nhiều loại tùy theo đặc điểm của từng phương diện :

+ Xét về phương diện dùng sức : Chia làm 3 loại là vọt mạnh, vọt nhẹ và vọt gỗ.

+ Xét về phương diện điểm rơi : Chia làm 2 loại là vọt cầu xa và vọt cầu gần.

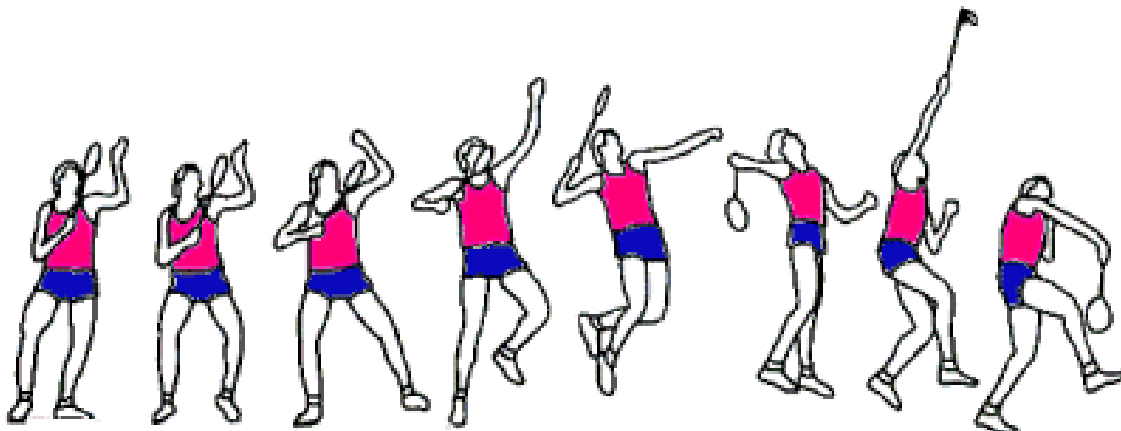
+ Xét về đường bay của cầu thì : Chia thành vọt cầu đường thẳng, vọt cầu đường chéo.

Tất cả các loại vọt cầu kể trên đều có kỹ thuật thuận tay, trái tay, vòng đỉnh đầu.

➤ *Vợt cầu đường thẳng thuận tay :*

- *Giai đoạn chuẩn bị :* Giống yếu lĩnh động tác đánh cầu cao thuận tay. Sau khi di chuyển đến vị trí thích hợp, đầu gối khuyu, hạ thấp trọng tâm thực hiện động tác chuẩn bị bật nhảy lên cao đỉnh đầu.

-*Giai đoạn đánh cầu :* Khi bật nhảy nghiêng người thì đồng thời nâng vai lên



(Hình 7) Nhảy đập cầu

phía trên bên phải kéo theo cánh tay, căng tay và vợt giơ lên để vươn thân người lên trên. Sau khi bật nhảy, thân người hơi ngửa ra sau, uốn ngực thành hình cánh cung ngược. Tiếp đó cánh tay bên phải vung lên phía trên đằng sau bên phải, căng tay vung sau tự nhiên, cổ tay duỗi sau, căng tay kéo theo vợt đưa từ trên xuống dưới và ra sau. Lúc này cần cầm vợt lỏng, theo đó quay người hóp bụng kéo theo cánh tay phải vung về phía bên trên bên phải, khuỷu tay đi trước, căng tay dùng toàn bộ tốc độ vung về phía trên đằng trước, kéo theo vợt vung ra trước với tốc độ cao. (Hình 7)

Khi điểm đánh cầu ở phía trên đằng trước vai, căng tay xoay vào trong, cổ tay gập trước và hơi co vẩy cổ tay phát lực đập cầu. Lúc này ngón tay cần đột ngột nắm chắc cán vợt, đem lực bật phát của cổ tay tập trung vào điểm đánh cầu. Góc giữa vợt và phương hướng đánh cầu nhỏ hơn 90^0 . Mặt chính diện của vợt đánh vào phía sau nùm cầu làm cho cầu đi thẳng xuống dưới.

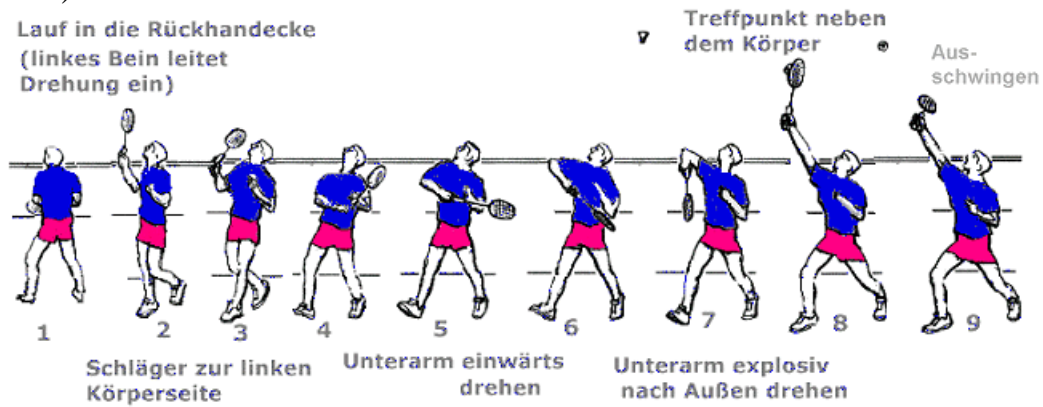
- *Giai đoạn kết thúc :* Sau khi vọt cầu, căng tay theo quán tính thu vào trước thân, trong quá trình trở về vị trí cũ thu về trước ngực.

* *Vợt cầu đường chéo thuận tay :*

- *Giai đoạn chuẩn bị :* yếu lĩnh động tác giống như vọt cầu đường thẳng thuận tay. Điểm khác nhau là sau khi bật nhảy, dùng lực quay người ra phía trước và sang trái, hỗ trợ cho cánh tay vọt cầu bay sang phía góc đối diện sân đối phương.

* *Vợt cầu đường thẳng trái tay :*

Yếu lĩnh động tác kỹ thuật cũng giống như động tác kỹ thuật đánh cầu cao trái tay. Điểm khác ở đây là cần dùng sức vung vợt mạnh trước khi đánh cầu. Thời điểm vọt cầu, góc giữa vợt và hướng đập cầu cần nhỏ hơn 90^0 . (Hình 8)



(hình 8): *Vợt cầu trái tay.*

d. Kỹ thuật cắt cầu:

Các kỹ thuật cắt cầu là kỹ thuật được phát triển từ động tác kỹ thuật bỏ nhỏ sát lưới, kỹ thuật cắt cầu gồm kỹ thuật cắt cầu thuận tay và cắt cầu trái tay.

Kỹ thuật cắt cầu là dùng vợt cắt vào phía dưới bên phải hoặc bên trái cầu hoặc đáy chuỗi cầu làm cầu xoay sang phải sang trái hoặc lật (hình 9) bỏ nhỏ

qua lưới. Cầu khi đánh sang càng sát lưới, và sự xoay lật càng mạnh thì đối phương càng khó đánh trả. Từ đó tạo điều kiện tấn công có lợi cho bản thân mình. (Hình 9).

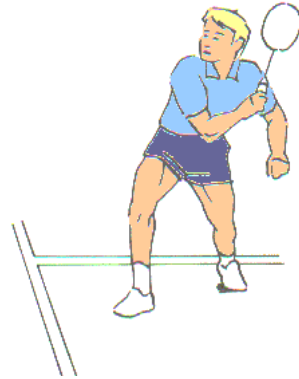


e. Đánh cầu thấp tay.

Đánh cầu thấp tay gồm: Đánh cầu phải thấp tay và đánh cầu trái thấp tay.



(Kỹ thuật đánh cầu phải thấp tay)



(Kỹ thuật đánh cầu trái thấp tay)

2. Phương pháp giảng dạy.

Giảng dạy kỹ thuật cầu lông là nhiệm vụ hàng đầu của quá trình giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Chỉ có thể đạt được hiệu quả giảng dạy cao cũng như việc nâng cao thành tích cho người học trên cơ sở trang bị kỹ thuật toàn diện cho người tập. Để giảng dạy kỹ thuật có hiệu quả tốt cần quá triệt nhiệm vụ và yêu cầu sau:

2.1. Nhiệm vụ yêu cầu của công tác giảng dạy.

2.1.1. Nhiệm vụ.

- Trang bị đầy đủ, toàn diện các kỹ thuật cầu lông hiện đại tùy theo yêu cầu mục đích cũng như đối tượng giảng dạy.
- Nắm vững và phối hợp các kỹ thuật trong những tình huống diễn biến hướng phức tạp của điều kiện thi đấu.
- Phát huy cao độ những hiệu quả sử dụng hiệu quả kỹ thuật trong những tình huống phức tạp của điều kiện thi đấu.
- Thường xuyên hoàn thiện kỹ thuật kết hợp với việc phát triển các tố chất và năng lực liên quan để tăng cường hiệu quả sử dụng kỹ thuật kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu.

2.1.2. Yêu cầu.

- Quá trình giảng dạy kỹ thuật cần quá triệt những yêu cầu sau:
- Đảm bảo yêu cầu của các nguyên tắc giảng dạy đi từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ đã biết đến chưa biết.
 - Giảng dạy kỹ thuật phải được tiến hành một cách tuân tự hợp lý sao cho có thể tận dụng được những qui luật của chuyên kỹ xảo trong giảng dạy

động tác, các kỹ thuật tiếp thu trước sẽ là tiền đề thuận lợi cho việc tiếp thu các kỹ thuật sau.

- Thường xuyên theo dõi các diễn biến quá trình tiếp thu kỹ thuật, sửa chữa các sai lầm mà học sinh mắc phải một cách kịp thời.

- Sử dụng phối hợp một cách khoa học và hợp lý các phương pháp giảng dạy trong GDTC để nhằm giúp học sinh tiếp thu nhanh các kỹ thuật cần trang bị trong quá trình tập luyện.

2.2. Các giai đoạn giảng dạy kỹ thuật cầu lông.

2.2.1. Giai đoạn giảng dạy ban đầu.

Ở giai đoạn này cần giảng dạy cho người học nhận thức đúng về mục đích và nhiệm vụ của động tác mình cần học thông qua việc sử dụng các phương pháp trực quan để học có khái niệm tư duy đúng đắn về kỹ thuật của giáo viên đề ra, với các kỹ thuật phức tạp khi tiến hành có thể đơn giản hoá bằng các phương pháp phân chia hay sử dụng các bài tập bổ trợ để dẫn dắt cho người tập dễ dàng thực hiện kỹ thuật một cách chính xác với chất lượng cao.

Ví dụ: Trong giảng dạy kỹ thuật phòng thủ thấp tay thường có sự kết hợp với các bước chân, sau khi giảng giải và thi phạm về kỹ thuật có thể cho người tập thực hiện không tiếp xúc với cầu bằng cách đếm nhịp: 1 là bước chân; 2 là xoay thân; 3 là đánh cầu và 4 là về tư thế chuẩn bị ban đầu. Nhịp 5,6,7,8 tiếp tục thực hiện các giai đoạn như 1,2,3,4.

Quá trình này không chỉ thực hiện vài lần mà cần được tiến hành từ ngày này sang ngày khác, từ buổi học này sang buổi học khác làm cho học sinh có định hướng đúng về kỹ thuật và độ khó cũng được tăng dần lên theo tương ứng với khả năng tiếp thu của học sinh.

Ở giai đoạn này, khi tiếp thu kỹ thuật cầu lông học sinh không thể tránh khỏi mắc phải sai lầm. Các sai lầm mắc phải do nhiều các nguyên nhân khác nhau, nhưng thường được thể hiện sai ở các điểm như: động tác bị cứng vai, phương hướng nhịp điệu chưa đúng, chưa phối hợp được lực đánh cầu, điểm tiếp xúc cầu sai, v.v... Bởi vậy sửa chữa sai lầm cho học sinh khi thực hiện kỹ thuật ở giai đoạn này là nhiệm vụ quan trọng của người GV. Người thầy cần sớm phát hiện những lỗi sai, tìm hiểu những nguyên nhân và đề ra các biện pháp khắc phục lỗi sai lầm đó cho người học một cách kịp thời mới có thể nâng cao hiệu quả giảng dạy của mình.

Kết thúc giai đoạn này người tập phải tiếp thu được kỹ thuật tương đối hoàn chỉnh, tuy nhiên các động tác thực hiện còn thô thiển và thể hiện ở mức độ chuẩn xác chưa cao, chưa điều chỉnh được đường cầu theo ý muốn, dùng sức nhiều mà hiệu quả đánh cầu chưa được cao, động tác phối hợp chưa được nhịp nhàng.

2.2.2. Giai đoạn giảng dạy sâu.

Ở giai đoạn này cần nâng cao kỹ thuật của học sinh đến mức độ tương đối hoàn thiện. Các chi tiết kỹ thuật cần được tiếp thu một cách hoàn chỉnh với độ chính xác cao về không gian, thời gian và nhịp điệu. Các bài tập thực hiện kỹ thuật cần được thực hiện liên tục với độ khó tăng dần. Mặc dù việc thực hiện kỹ thuật ở giai đoạn này còn mang tính chất đơn lẻ, song những yêu cầu chính xác của kỹ thuật, độ chuẩn khi đánh cầu, yêu cầu về dùng sức, cự ly đánh cầu phải được tăng lên.

Các động tác kỹ thuật của cầu lông chỉ thực hiện có hiệu quả khi biết kết hợp các yếu tố sức mạnh, sức nhanh, sức bền và khéo léo trong kỹ thuật. Bởi vậy ngay ở giai đoạn này cần phải phối hợp giảng kỹ thuật với việc tập luyện với các tố chất liên quan, đặc biệt là các yếu tố cần thiết cho kỹ thuật di chuyển và lực gập mở cổ tay trong các kỹ thuật đánh cầu. Nếu như ở giai đoạn đầu các động tác đánh cầu cần thực hiện với biên độ rộng của cánh tay thì ở giai đoạn này biên độ hoạt động của cánh tay cần hạn chế và bù vào đó là mở rộng biên độ hoạt động của cổ tay để tăng lực đánh cầu và điều chỉnh đường cầu cho chính xác, tiết kiệm và hiệu quả cao.

2.2.3. Giai đoạn củng cố và hoàn thiện.

Tiếp theo giai đoạn trước, ở giai đoạn này các kỹ thuật cầu lông cần được củng cố và hoàn thiện cho phù hợp với đặc điểm cá nhân của người học, đồng thời có thể thực hiện một cách hợp lý trong những điều kiện khác nhau của những tình huống thi đấu.

Trong các giai đoạn này cần cho học sinh thực hiện các bài tập phối hợp đặc biệt là các bài tập phối hợp giữa các kỹ thuật di chuyển với các kỹ thuật đánh cầu khác nhau ở nhiều điểm trên sân, những bài tập theo yêu cầu của chiến thuật và các bài tập thi đấu có hạn chế toàn diện để người tập thích nghi dần với những yêu cầu phức tạp trong thi đấu cầu lông. Những biến dạng của kỹ thuật trong giai đoạn này cũng được thực hiện thuần thục hơn và ở mức độ cao hơn để sao cho trong cùng một kiểu thực hiện kỹ thuật mà đối phương khó phán đoán được ý đồ đánh cầu của mình.

Ví dụ: Trong cùng một động tác vung tay có thể sử dụng 3 cách đánh khác nhau: cao xa, đập cầu, đánh nhỏ cao tay.

Tiếp tục tăng cường phát triển các tố chất thể lực có liên quan đến yêu cầu thực hiện kỹ thuật cũng là nhiệm vụ quan trọng ở giai đoạn này. Bởi kỹ thuật cầu lông chỉ thật sự có hiệu quả thông qua việc kết hợp hoàn hảo của kỹ thuật với các tố chất hỗ trợ cho kỹ thuật đó mà thôi.

2.3. Tuần tự tiến hành giảng dạy kỹ thuật cầu lông.

Để giảng dạy một kỹ thuật cầu lông phải dựa trên cơ sở qui luật hình thành kỹ năng, kỹ xảo động tác cùng với việc đảm bảo yêu cầu của các

nguyên tắc giảng dạy từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp, từ cái đã biết đến cái chưa biết có thể tiến hành tuần tự theo các bước sau:

Bước thứ nhất: Giảng giải thị phạm - ở bước này GV cần giảng giải và làm mẫu về kỹ thuật cho HS từ 2 – 3 lần (tùy theo đối tượng giảng dạy) với những nội dung bao gồm: Vị trí tác dụng của kỹ thuật. Các giai đoạn thực hiện kỹ thuật từ TTCB đến thực hiện động tác và cuối cùng là kết thúc động tác. Trong đó các đặc tính về không gian, thời gian nhịp, nhịp điệu của kỹ thuật cần được giới thiệu đầy đủ kết hợp với các động tác làm mẫu chính xác để HS có khái niệm và tư duy về động tác mình cần học.

- **Bước thứ 2:** Được tiến hành với các bài tập mô phỏng về động tác kỹ thuật. Các bài tập này thường được thể hiện theo các tín hiệu như nhịp đếm, nhịp vỗ tay để HS lặp lại kỹ thuật một cách liên tục và thường xuyên ở những giáo án đầu, sau đó giảm dần đến khi định hình động tác được hình thành, ở bước này có thể thực hiện các bài tập đánh vào cầu treo ở điểm cố định, vào lá cây, v.v... cần chú ý sửa chữa những sai lầm khi thực hiện kỹ thuật cho HS ở giai đoạn này, phương pháp giảng dạy là sử dụng các bài tập lặp lại theo tổ (4- 5 tổ). mỗi tổ 30 -60 giây với thời gian nghỉ không qui định để HS có thời gian tư duy về kỹ thuật và GV sửa chữa sai lầm cho HS.

- **Bước thứ 3:** Cho HS tiếp xúc với cầu với những yêu cầu kỹ thuật đã được giảm nhẹ (50% lực tối đa), v.v... phương pháp sử dụng ở giai đoạn này chủ yếu là các bài tập định mức theo thời gian từ 5 đến 30 phút. GV cần tiếp tục sửa chữa kỹ thuật cho HS. Kết thúc giai đoạn này tương ứng với giai đoạn giảng dạy ban đầu trong dạy học động tác.

- **Bước thứ tư:** Tiếp tục cho HS thực hiện kỹ thuật đánh cầu với độ khó tăng dần như: Những yêu cầu về độ chuẩn cao, tăng lực đánh cầu, kéo dài cự ly đánh cầu theo đường thẳng, chéo, v.v... Sử dụng phương pháp bài tập định mức theo thời gian từ 10 đến 30 phút, tùy theo mỗi giáo án tập luyện và tiếp tục sửa chữa sai lầm cho HS giai đoạn này.

- **Bước thứ 5:** Phối hợp kỹ thuật: bước này cho HS thực hiện kỹ thuật với độ khó cao. Phối hợp dần từ hai ba kỹ thuật trong bài tập với thời gian 10 - 20 phút. Cần cho học sinh thực hiện các kỹ thuật đánh cầu tương ứng với các tình huống khác nhau ở mỗi điểm trên sân để HS quen dần với các tình huống thi đấu.

- **Bước thứ 6:** Thực hiện kỹ thuật trong bài tập chiến thuật với các yêu cầu toàn diện hơn của kỹ thuật theo yêu cầu chiến thuật, v.v... Phương pháp giảng dạy chính vẫn là các bài tập định mức với thời gian 10 – 30 phút.

- **Bước thứ 7:** Thực hiện kỹ thuật trong các bài tập thi đấu. Sử dụng các bài tập thi đấu có hạn chế để tập trung tập luyện kỹ thuật, đồng thời tạo hưng phấn cho HS trong quá trình tập luyện. Với các bài tập thi đấu toàn diện cần

thay đổi đối tượng, chú ý cho thi đấu với đối tượng có trình độ cao để rèn luyện tính chủ động, sáng tạo khi sử dụng kỹ thuật trong mỗi tình huống cụ thể của thi đấu. Sau mỗi trận đấu cần có nhận xét về kỹ thuật, chiến thuật như thế nào? Tốt, xấu ra sao? Để người tập có phương hướng sửa chữa là cho kỹ thuật ngày càng hoàn thiện hơn.

CHƯƠNG VI

CHIẾN THUẬT THI ĐẤU PP GIẢNG DẠY.

1. Ý nghĩa, mục đích và yêu cầu khi vận dụng chiến thuật.

Chiến thuật là những biện pháp hoạt động chủ định, có tính đến những điều kiện cụ thể trong thi đấu để giành thắng lợi.

1.1. Ý nghĩa của chiến thuật.

Trong thi đấu cầu lông cả hai bên đối thủ đều muốn không chế lẫn nhau để giành quyền chủ động. Lấy điểm mạnh của mình để đánh vào điểm yếu của đối phương, hạn chế tối đa điểm mạnh của đối phương. Giấu đi những điểm yếu của mình. Sự cạnh tranh trong cuộc thi đấu hết sức gay gắt, mỗi bên đều có thể dựa vào các đặc điểm khác nhau của đối thủ mà sử dụng các biện pháp chiến thuật hợp lý nhằm chiến thắng đối phương, đó là ý nghĩa của chiến thuật.

1.2. Mục đích vận dụng chiến thuật trong thi đấu cầu lông.

Vận dụng chiến thuật trong thi đấu cầu lông phải nhằm đạt được những mục đích sau:

- Điều chuyển vị trí của đối phương.

Trong thi đấu cầu lông, vị trí đứng chuẩn bị của VĐV thường ở trung tâm sân để bao quát thuật lợi tất cả các điểm trên sân và sẵn sàng đánh trả các đường cầu mà bên kia đánh sang. Bởi vậy khi vận dụng chiến thuật phải nhằm mục đích trước hết là điều chuyển được vị trí của đối phương phải rời khỏi vị trí trung tâm sân của họ là suất hiện các khoảng trống để có thể tấn công vào đó mà giành điểm.

- Buộc đối phương phải đánh trả bằng các đường cầu sang cuối sân hoặc giữa sân mình, các đường cầu không theo ý muốn của của đối phương.

Nhằm đạt được mục đích này VĐV cần phải sử dụng liên tục các kỹ thuật tấn công như đập cầu, chém treo cầu gần lưới, móc cầu, v.v... tạo nên khó khăn cho việc đánh trả cầu của đối phương, buộc học phải đánh sang các đường cầu cao chưa tới biên ngang của sân mình. Như sẽ có thể tạo điều kiện tốt nhất để sử dụng những quả cầu chủ động đánh quyết định giành điểm.

- Làm cho đối phương mất đi sự khống chế trọng tâm.

Để đạt được mục đích này VĐV có thể sử dụng các đường cầu lặp lại, sử dụng các động tác giả trong đánh cầu (ví dụ vung vợt đập cầu nhưng lạ chém cầu nhanh ở gần lưới) nhằm rối loạn hướng di chuyển của đối phương. Đối phương sẽ mất đi sự ổn định của trọng tâm, không thể di chuyển kịp thời đến vị trí thuận lợi để đánh cầu hoặc phải đánh trả cầu trong tư thế bị động, chất lượng đánh cầu kém sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho việc dứt điểm.

- Tiêu hao thể lực đối phương.

Điều khiển chính xác điểm rơi của cầu trong việc tận dụng tối đa toàn bộ diện tích của mặt sân để đánh cầu, đặc biệt là các điểm 4 góc sân (2 góc cuối sân, 2 góc gần lưới). sẽ làm cho đối phương liên tục di chuyển để đánh cầu và tiêu hao thể lực rất lớn. Để làm được điều này VĐV sử dụng linh hoạt và biến hoá các đường cầu phối hợp với các điểm đánh khác nhau để điều chuyển và buộc đối phương di chuyển cho đến khi xuất hiện một mỗi thì sử dụng quả đánh quyết định.

1.3. Tư tưởng chỉ đạo khi vận dụng chiến thuật.

- *Lấy mình làm chính*: Điều này có nghĩa là không nên thoát ly khỏi điều kiện và khả năng, trình độ của mình về các mặt kĩ thuật, chiến thuật thể lực và các phẩm chất tâm lý để lựa chọn cho mình một chiến thuật thi đấu phù hợp.

- *Lấy nhanh là chính*: Điều này có nghĩa về mặt biến hoá và chuyển đổi chiến thuật cần phải thể hiện đặc điểm “nhanh”. Cần phải thay đổi một cách nhanh chóng và linh hoạt khi thấy chiến thuật áp dụng không có hiệu quả hoặc trong trường hợp đối phương cũng thay đổi chiến thuật thì mình cũng phải thay đổi chiến thuật kịp thời để đối phó lại.

- *Lấy công làm chính*: Tức là khi xây dựng chiến thuật cho bản thân cần phải nhấn mạnh tư tưởng chỉ đạo là tấn công nhanh, liên tục, đồng thời ngay cả trong phòng thủ cũng cần chủ động phòng thủ tích cực để chờ đợi thời cơ nhanh chóng phản ứng.

1.4. Những yêu cầu khi vận dụng chiến thuật.

- Vận dụng chiến thuật phải có mục đích trên cơ sở phát huy ưu điểm và che giấu nhược điểm của bản thân để đánh vào nhược điểm và hạn chế tối đa ưu điểm của đối phương. Để đảm bảo yêu cầu này VĐV cần phải chuẩn bị tốt cho mình về mặt kĩ, chiến thuật, thể lực và cả tâm lí thi đấu, khả năng quan sát đánh giá đối phương ở các mặt trên và đặt ra chiến thuật thi đấu hợp lí.

- xác định chiến thuật phải có sự thống nhất giữa chỉ đạo viên và VĐV, cần có sự phối hợp chặt chẽ giữa 2 người trong quá trình thi đấu, điều này đòi hỏi giữa chỉ đạo viên và VĐV phải có sự hiểu biết và thông cảm sâu

sắc với nhau tập trung ý kiến tối đa của tập thể để áp dụng chiến thuật phù hợp.

- Chiến thuật phải được vận dụng một cách linh hoạt vào điều kiện cụ thể của từng trận. Luôn suy nghĩ sáng tạo, chủ động khi vận dụng chiến thuật, mỗi trận đấu khác nhau, đối tượng khác nhau cần áp dụng những chiến thuật khác nhau, không nên y lại bất kì vào một loại chiến thuật nào mà cần được thay đổi kịp thời để phù hợp với từng trận đấu.

2. Phương pháp giảng dạy.

Để tiến hành giảng dạy chiến thuật cầu lông có hiệu quả trước hết chúng ta phải tìm hiểu các giai đoạn hành động của chiến thuật.

2.1. Các giai đoạn của hành động chiến thuật.

Theo Tiến sĩ D.Harre “ Hành động chiến thuật là một loại hoạt động hướng vào kết quả tốt nhất, thực hiện trong những điều kiện chú ý tới toàn bộ các điều kiện thi đấu...” Cũng theo ông “ các quá trình tâm lý - vận động của hành vi chiến thuật xảy ra trong 3 giai đoạn chính”:

Nhận thức và phân tích tình huống thi đấu.

Giải quyết nhiệm vụ chiến thuật chuyên môn bằng tư duy.

Giải quyết nhiệm vụ chiến thuật bằng vận động.

2.1.1. Nhận thức và phân tích tình huống.

Đây là giai đoạn đầu của hành vi chiến thuật và có ý nghĩa quyết định tới nhiệm vụ thực hiện chiến thuật. Chất lượng nhận thức của giai đoạn này phụ thuộc vào khả năng quan sát, phán đoán tình huống thi đấu, trong đó phạm vi quan sát, khả năng phán đoán, trình độ huấn luyện, và kinh nghiệm sẽ là những yếu tố quan trọng. Tuy nhiên người tập không chỉ nhận thức tình huống mà còn có khả năng phân tích và đánh giá tình huống đó để tự đề ra cho bản thân những nhiệm vụ đúng đắn và hợp lý.

2.1.2. Giải quyết nhiệm vụ chiến thuật bằng tư duy.

Khi nhiệm vụ chiến thuật đã đặt ra thì trước hết nó phải được giải quyết bằng tư duy, mục đích của giai đoạn này là tìm ra cách giải quyết tốt nhất nhiệm vụ chiến thuật trong thời gian ngắn nhất. Chỉ có thể giải quyết nhiệm vụ chiến thuật bằng tư duy thì VĐV mới có thể thực hiện bằng hành động. Điều này có nghĩa là mỗi VĐV khi giải quyết nhiệm vụ chiến thuật thì cần chú ý đến khả năng của bản thân cũng như đối phương trong trận đấu. Nếu khả năng hành động không đủ đáp ứng thì tư duy có hay cũng không thể thực hiện được. Thời gian giải quyết nhiệm vụ chiến thuật bằng tư duy phụ thuộc rất nhiều vào vốn kĩ năng kĩ xảo, chiến thuật của VĐV. Kinh nghiệm càng nhiều, khối lượng các kĩ xảo hành động càng lớn thì thời gian của giai đoạn này càng ngắn và ngược lại.

2.1.3. Giải quyết nhiệm vụ chiến thuật bằng hành động.

Hành vi chiến thuật chỉ thể hiện ra bên ngoài khi giải quyết nhiệm vụ bằng vận động. Hoạt động này là kết quả tổng hợp của quá trình tư duy, năng lực thể chất và vốn kĩ xảo sẵn có của VĐV. Thông qua nhận thức và phân tích tình huống thi đấu của VĐV xác định được nhiệm vụ chiến thuật mà họ cần giải quyết trước hết bằng tư duy để tìm kiếm một khả năng phù hợp trong rất nhiều khả năng khác nhau. Các khả năng này được tích lũy bằng tri thức, kinh nghiệm cũng nhờ sự rèn luyện thường xuyên liên tục. Sự tập luyện chiến thuật thường xuyên, liên tục với các bài tập đa dạng phong phú sẽ giúp cho VĐV có tư duy nhạy bén, linh hoạt để giải quyết nhiệm vụ chiến thuật bằng hành động một cách kịp thời và hợp lí. Kết quả giải quyết nhiệm vụ chiến thuật bằng hành động sẽ được liên hệ trở lại với trí nhớ và khi nó đã thành thói quen biết với VĐV thì ở họ sẽ có những kinh nghiệm thực tế. Tồn lại một hành vi chiến thuật có kết quả tốt được thường xuyên rèn luyện sẽ trở thành những kĩ xảo chiến thuật để giúp VĐV có thể giải quyết tốt các nhiệm vụ của mình.

2.2. Nhiệm vụ yêu cầu của công tác giảng dạy chiến thuật cầu lông.

2.2.1. Nhiệm vụ của giảng dạy chiến thuật cầu lông.

Giảng dạy chiến thuật cầu lông cần giải quyết những nhiệm vụ sau:

- Hoàn thiện những động tác cá nhân và những bài tập phối hợp kĩ thuật cơ bản cùng với việc nâng cao hiệu quả sử dụng các bài tập đó. Giảng dạy chiến thuật chỉ được đặt ra trên cơ sở kĩ thuật của HS đã hoàn thiện, đồng thời mỗi động tác đánh cầu đều phải được đảm bảo về mặt chính xác và hợp lí mang lại hiệu quả thi đấu cao.

- Phát triển cho HS khả năng phản ứng nhanh trước các tình huống phức tạp của trận đấu, đó là các năng lực: chú ý phán đoán tình huống và lựa chọn nhanh, linh hoạt của các hành động đáp lại những hành động của đối phương.

- Hình thành cho HS kĩ năng sử dụng linh hoạt, sáng tạo các tình huống chiến thuật khác nhau trên cơ sở có tính đến năng lực của bản thân và khả năng của đối phương cùng với những điều kiện bên ngoài của trận đấu đó. Mỗi phương án chiến thuật không thể áp dụng chung cho các trận đấu, cũng như mỗi cá nhân cũng không thể ngay một lúc cùng sử dụng tốt những chiến thuật mà mình đã tập luyện, bởi vì giải quyết nhiệm vụ này nhằm tạo cho HS vận dụng có hiệu quả các chiến thuật khác nhau để nâng cao thành tích của bản thân mình cũng như của tập thể trong học tập và thi đấu môn cầu lông.

2.2.2. Yêu cầu của công tác giảng dạy chiến thuật.

- Cần quán triệt yêu cầu của các nguyên tắc giảng dạy, đặc biệt là nguyên tắc tự giác tích cực để phát huy cao độ vai trò chủ động sáng tạo của học sinh trong quá trình giảng dạy chiến thuật.

- Giảng dạy chiến thuật chỉ được tiến hành trên cơ sở kỹ thuật của cá nhân HS đã tương đối hoàn thiện.

- Sử dụng đa dạng và tổng hợp các bài tập chiến thuật trong cả tấn công lẫn phòng thủ cùng với các chiến thuật cho cả đánh đơn và đánh đôi khi đã tính đến các đặc điểm và năng lực cá nhân của HS.

2.2.3. Phương pháp giảng dạy.

Giảng dạy chiến thuật trong cầu lông thường được sử dụng tổng hợp tất cả phương pháp giảng dạy khác nhau của GDTC. Tùy theo mỗi giai đoạn khác nhau có thể sử dụng các phương pháp khác nhau, song phương pháp bài tập vẫn được coi là phương pháp cơ bản và chủ yếu trong giảng dạy chiến thuật. Quá trình sử dụng phương pháp bài tập để giảng dạy chiến thuật cần tính đến các điều kiện sau:

- Các bài tập phải có cấu trúc gần giống nhau với các tình huống có trong thi đấu. Thông thường là các bài tập phối hợp di chuyển với đánh cầu ở các vị trí khác nhau trên sân. Mỗi vị trí khác nhau đều có cách đánh cầu khác nhau và ở một vị trí cũng có thể xử lý đánh cầu bằng mỗi cách khác nhau trên cơ sở vận dụng các yếu tố sức mạnh, tốc độ và điểm rơi một cách hợp lý với hiệu quả cao.

- Độ khó của các bài tập tăng dần bằng cách phối hợp từ 2 đến 3 kỹ thuật khác nhau cùng với việc kết hợp nâng cao về độ chuẩn, tốc độ và sức mạnh trong mỗi tình huống cụ thể của chiến thuật.

- Các bài tập cần sử dụng tính toán đến lượng vận động hợp lý và phù hợp với đặc điểm, trình độ cá nhân của học sinh.

2.2.4. Các bước tiến hành giảng dạy chiến thuật.

- **Bước thứ nhất:** Đối với dạng chiến thuật cơ bản thì ban đầu có thể sử dụng phương pháp lời nói trong đó bao gồm: mục đích, ý nghĩa của chiến thuật, phương pháp và tình huống được sử dụng chiến thuật đó. Sau đó GV thị phạm bài tập chiến thuật sẽ được áp dụng.

- **Bước thứ hai:** Người học cần có thời gian tư duy hoặc trao đổi về chiến thuật cần tập luyện. Trên cơ sở đã được phân tích và quan sát để từ đó xây dựng cho mình khái niệm, nội dung, ý đồ và phát triển vận dụng cũng như cách thức tiến hành tập luyện chiến thuật đó.

- **Bước thứ ba:** Thực hiện chiến thuật trên sân (chưa tiếp xúc với cầu) hoặc trên hình vẽ bằng các đường kẻ thể hiện phương thức tập luyện chiến thuật, trong đó bao gồm: vị trí chuẩn bị, phương pháp và kỹ thuật di chuyển, điểm

đánh cầu .và cách thức đánh cầu, những yêu cầu về các yếu tố kết hợp khi sử dụng kĩ thuật đánh cầu ở mỗi vị trí khác nhau trên sân.

- **Bước thứ tư:** Phối hợp di chuyển chiến thuật với thực hiện tiếp xúc cầu theo yêu cầu của chiến thuật, sử dụng phương pháp bài tập lặp lại theo tổ với độ khó tăng dần về các mặt như: dùng sức, độ chính xác, hướng hướng đánh cầu cùng với các cảm giác về không gian, thời gian, cảm giác về lưới và sân bãi cho người tập.

- **Bước thứ năm:** thực hiện chiến thuật trong các bài tập thi đấu, phối hợp các bài tập chiến thuật trong từng tình huống cụ thể của mỗi trận đấu. Kết hợp tư duy vận dụng sáng tạo của cá nhân học sinh với những nhận xét góp ý của đồng đội, của giáo viên để chiến thuật ngày càng hoàn thiện hơn.

CHƯƠNG IV

LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

(Tài liệu Luật cầu lông - Ủy ban TDTT- 2006)

CHƯƠNG V

PHƯƠNG PHÁP THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI

Có 2 phương pháp thi đấu cơ bản: đấu vòng tròn và đấu loại trực tiếp. Ngoài ra còn phương pháp thi đấu hỗn hợp: vận dụng cả đấu loại trực tiếp và đấu vòng tròn.

1. Phương pháp đấu vòng tròn

Mỗi đội lần lượt gặp nhau, phương pháp này có ưu điểm là có thể xác định một cách chính xác trình độ của các đội (đấu thủ). Xếp hạng một cách công bằng tránh được hiện tượng “may rủi” hoặc các đội khá loại nhau ngay từ đầu. Song nhược điểm là thời gian kéo dài, trận đấu nhiều, công tác tổ chức và trọng tài tốn nhiều công phu.

Thi đấu vòng tròn 3 loại: Vòng tròn đơn (mỗi đội, đấu thủ lần lượt gặp nhau một lần); vòng tròn kép (mỗi đội, đấu thủ lần lượt gặp nhau 2 lần); vòng tròn chia bản (các đội, đấu thủ tham dự được chia ra từng bảng và trong bảng đấu thủ, các đội đấu vòng tròn. Các đội, đấu thủ đầu bảng vào đấu chung kết chọn đội vô địch).

Thi đấu vòng tròn đơn:

Cách tính số trận và vòng đấu:

Tính số trận theo công thức.

$$X = A \frac{(A - 1)}{2}$$

Trong đó: X là tổng số trận đấu.

A là đội (đấu thủ) tham gia thi đấu.

Tính vòng đấu theo công thức:

$D = A - 1$ (nếu số đội, đấu thủ tham gia thi đấu là một số chẵn).

$D = A$ (nếu số đội, đấu thủ tham gia thi đấu là một số lẻ).

Ví dụ 1: Có 6 đội tham gia thi đấu

Tổng số trận đấu là:

$$X = \frac{6(6 - 1)}{2} = 15 \text{ trận}$$

Số vòng đấu là: $D = 6 - 1 = 6$ vòng.

Ví dụ 2: Có 9 cầu thủ tham gia thi đấu:

Tổng số trận đấu là:

$$X = \frac{9(9-1)}{2} = 36 \text{ trận}$$

Số vòng đấu là: $D = 9$ vòng.

Nếu thi đấu vòng tròn kép thì tổng số trận đấu và tổng số vòng đấu tăng lên gấp đôi.

Cách vạch biểu đồ xác định thứ tự trận đấu, vòng đấu để theo dõi kết quả thi đấu:

+ Trường hợp số đội, đấu thủ tham gia là một số chẵn.

Biểu đồ thi đấu: 6 vận động viên (đội)

CÁC VÒNG ĐẤU				
I	II	III	IV	V
gặp 6	- 5	- 4	- 3	- 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 - 2	5 - 6	4 - 5

Cách làm:

Xác định số vòng đấu theo công thức: $D = A - 1$

Cho các đội, cầu thủ bốc thăm chọn số, lấy một số cố định và lần lượt đặt các số theo thứ tự ngược với chiều kim đồng hồ từ phía dưới số cố định. Các vòng đấu sau mỗi vòng chuyển xuống một số theo ngược chiều kim đồng hồ đến hết lượt.

Biểu đồ thi đấu: 5 vận động viên (đội)

CÁC VÒNG ĐẤU				
I	II	III	IV	V
(x) gặp 5	(x) - 4	(x) - 3	(x) - 2	(x) - 1
1 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 1	2 - 5
2 - 3	1 - 2	5 - 1	4 - 5	3 - 4

Cách làm:

Xác định số vòng đấu theo công thức: $D = A$.

Lấy x cố định, nếu đội, đấu thủ nào gặp x coi như được nghỉ, còn lại cách làm như biểu đồ 6 vận động viên (đội).

Thi đấu vòng tròn kép:

Cách vạch biểu đồ thi đấu cũng giống như thi đấu vòng tròn đơn, nhưng mỗi đội, đấu thủ gặp nhau 2 lần (mỗi lượt đi và một lượt về).

Thi đấu vòng tròn chia bảng:

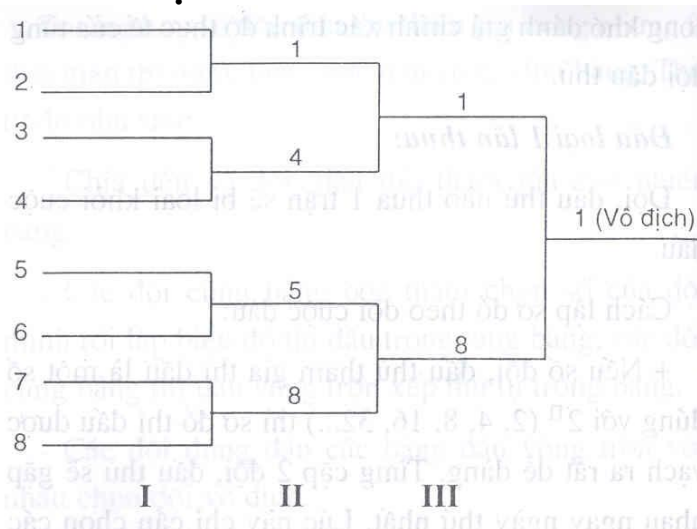
Trường hợp số đội, đấu thủ tham gia đông nhưng ít thời gian thì dùng hình thức đấu vòng tròn chia bảng. Thứ tự đó như sau:

Chia đều số đội, đấu thủ tham gia vào nhiều bảng.

Các đội cùng bảng bốc thăm chọn số của đội mình rồi lập biểu đồ thi đấu trong từng bản, các đội cùng bảng thi đấu vòng tròn xếp thứ tự trong bảng. Các đội đứng đầu các bảng đấu vòng tròn với nhau chọn đội vô địch.

Chú ý: Khi chia bảng, Ban tổ chức nên dựa vào thành tích của các đội (đấu thủ) đã đạt được ở giải trước chọn làm hạt nhân (kể cả đơn vị đăng cai) để chia đều các bảng, tránh dồn các đội khá vào một bảng.

2. Phương pháp thi đấu loại



Trong quá trình thi đấu, nếu đội, đấu thủ nào thua 1 trận (đấu loại trực tiếp 1 lần thua) hoặc 2 trận (trong đấu loại trực tiếp 2 lần thua) sẽ không được thi đấu nữa.

Phương pháp này có thể rút ngắn được thời gian, song khó đánh giá chính xác trình độ thực tế của từng đội đấu thủ.

Đấu loại 1 lần thua:

Đội, đấu thủ nào thua 1 trận sẽ bị loại khỏi cuộc đấu.

Cách lập sơ đồ theo dõi cuộc đấu:

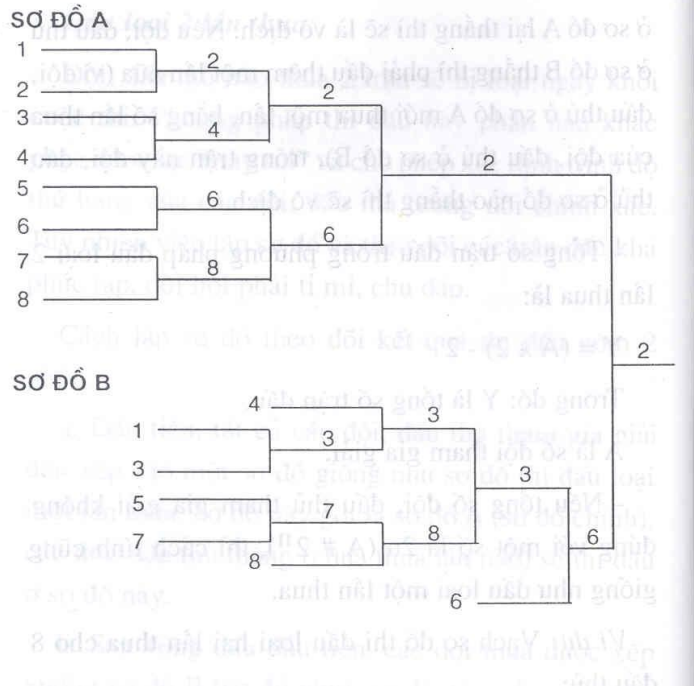
+ Nếu số đội, đấu thủ tham gia thi đấu là một số đúng với 2^n (2, 4, 8, 16, 32...) thì sơ đồ thi đấu được vạch ra rất dễ dàng. Từng cặp 2 đội, đấu thủ sẽ gặp nhau ngay ngày thứ nhất. Lúc này chỉ cần chọn các hạt nhân đưa vào đầu, cuối, giữa đi lên và giữa đi xuống của sơ đồ, còn các đội khác cho bốc thăm vào các bảng thi đấu.

Ví dụ: Vạch sơ đồ bảng thi đấu cho 8 đội, đấu thủ:

+ Nếu tổng số tham gia không đúng với một số là 2^n thì sẽ có một số đội phải tham gia thi đấu vòng đầu (vòng 1) để vòng 2 còn lại số đội, đấu thủ đúng với 2^n . Công thức tính như sau:

$$X = (A - 2^n) \cdot 2$$

Trong đó: X là số đội, đấu thủ tham gia thi đấu vòng đầu.



A là tổng số đội, đấu thủ tham gia giải.

2 là cơ số

n là lũy thừa ($2^n < A$)

Ví dụ: Vạch sơ đồ thi đấu cho 11 đội, đấu thủ.

Số đấu thủ phải tham gia thi đấu vòng đầu là:

$$X = (11 - 2^3) \cdot 2 = 6 \text{ đấu thủ.}$$

Còn 5 VĐV được đợi để thi đấu vòng 2.

Tổng số trận đấu trong phương pháp thi đấu loại trực tiếp một trận thua bằng số đội, đấu thủ tham gia trừ đi 1. ($Y = A - 1$)

Đấu loại 2 lần thua:

Đội, đấu thủ nào thua 2 trận sẽ bị loại ngay khỏi cuộc thi. Phương pháp thi đấu này phần nào khắc phục được sự “may rủi” và cho phép xác định trình độ thứ hạng của các đội, đấu thủ tương đối chính xác. Tuy nhiên việc lập sơ đồ và theo dõi các trận đấu khá phức tạp, đòi hỏi phải tỉ mỉ, chu đáo.

Cách lập sơ đồ theo dõi kết quả thi đấu gồm 2 phần:

Đầu tiên, tất cả các đội, đấu thủ tham gia giải đều xếp vào một sơ đồ giống như sơ đồ thi đấu loại một lần thua. Sơ đồ này gọi là sơ đồ A (sơ đồ chính), các đội, đấu thủ thắng (chưa thua lần nào) sẽ thi đấu ở sơ đồ này.

Sau vòng đấu đầu tiên, các đội thua được xếp xuống sơ đồ B (sơ đồ phụ), sơ đồ này gồm các đội, đấu thủ đã bị thua 1 lần. Đội, đấu thủ nào thua thêm 1 lần nữa ở sơ đồ B sẽ bị loại. Các đội, đấu thủ ở sơ đồ A bị thua ở vòng đấu nào thì được xếp vào sơ đồ B ở vòng đấu tương ứng.

Đội, đấu thủ thắng liên tục ở sơ đồ A sẽ gặp đội, đấu thủ thắng liên tục ở sơ đồ B và nếu đội, đấu thủ ở sơ đồ A lại thắng thì sẽ là vô địch. Nếu đội, đấu thủ ở sơ đồ B thắng thì phải đấu thêm một lần nữa (vì đội, đấu thủ ở sơ đồ A mới thua một lần, bằng số lần thua của đội, đấu thủ ở sơ đồ B), trong trận này đội, đấu thủ ở sơ đồ nào thắng thì sẽ vô địch.

Tổng số trận đấu trong phương pháp đấu loại 2 lần thua là:

$$Y = (A \times 2) - 2$$

Trong đó: Y là tổng số trận đấu.

A là số đội tham gia giải

Nếu tổng số đội, đấu t

hủ tham gia giải không đúng với một số là $2n$ ($A \neq 2^n$), thì cách tính cũng giống như đấu loại một lần thua.

Ví dụ: Vạch sơ đồ thi đấu hai lần thua cho 8 đấu thủ:

Thi đấu hỗn hợp

Phương pháp thi đấu này tổng hợp cả hai phương pháp trên. Có thể giai đoạn đầu chia bảng thi đấu vòng tròn, giai đoạn sau đan chéo, hoặc giai đoạn đầu đấu trực tiếp, giai đoạn sau còn 4 đội (đấu thủ) đấu vòng tròn...

Chú ý: Tổ chức theo điều lệ giải quy định.

Thể thức thi đấu đồng đội nam "Cúp THOMAS" và đồng đội nữ "Cúp UBER"

1. Các đội tham gia thi đấu đồng đội nam hoặc đồng đội nữ, được phép đăng ký từ 4 – 6 VĐV. Căn cứ vào số lượng VĐV của các đội đăng ký tham dự, ban tổ chức dựa vào Điều lệ của giải và Luật thi đấu để xếp thi đấu đơn, đôi như sau:

Nếu 4 VĐV được phép xếp 6 đôi và 4 đơn.

Nếu 5 VĐV được phép xếp 10 đôi và 5 đơn.

Nếu 6 VĐV được phép xếp 15 đôi và 6 đơn.

2. Trước trận đấu 30 phút, các lãnh đội phải nộp cho Ban tổ chức giải danh sách đăng ký thi đấu đồng đội của đội mình theo thứ tự cụ thể như sau:

Trận đơn thứ nhất: (Tên VĐV)

Trận đơn thứ hai: (Tên VĐV)

Trận đơn thứ ba: (Tên VĐV)

Trận đơn thứ nhất: (Tên VĐV)

Trận đơn thứ hai: (Tên VĐV)

Mỗi VĐV chỉ được phép tham gia thi đấu 1 trận đơn và 1 trận đôi.

Các đội phải xếp vị trí trong bảng đăng ký của đơn vị mình theo nguyên tắc các VĐV (đôi) mạnh ở phía trên. (Ở Việt Nam lấy kết quả của giải vô địch, Thế giới lấy thứ tự xếp hạng của IBF).

Trên cơ sở danh sách đăng ký của các đội, Ban Tổ chức sẽ quyết định thi đấu đồng đội ở 1 trong 8 trường hợp theo nguyên tắc tránh cho các VĐV phải thi đấu hai trận liên tiếp, hoặc phải thi đấu trận đôi trước trận đơn, cụ thể như sau:

Trường hợp 1: Trận đơn thứ nhất - trận đôi thứ nhất - trận đơn thứ hai - trận đôi thứ hai - trận đơn thứ ba.

Trường hợp 2: Trận đơn thứ nhất - trận đôi thứ hai - trận đơn thứ hai - trận đôi thứ nhất - trận đơn thứ ba.

Trường hợp 3: Trận đơn thứ nhất - trận đơn thứ hai - trận đôi thứ nhất - trận đơn thứ ba - trận đôi thứ hai.

Trường hợp 4: Trận đơn thứ nhất - trận đơn thứ hai - trận đôi thứ hai - trận đơn thứ ba - trận đôi thứ nhất.

Trường hợp 5: Trận đơn thứ nhất - trận đơn thứ hai - trận đơn thứ ba - trận đôi thứ nhất - trận đôi thứ hai.

Trường hợp 6: Trận đơn thứ nhất - trận đơn thứ hai - trận đơn thứ ba - trận đôi thứ hai - trận đôi thứ nhất.

Trường hợp 7: Trận đơn thứ nhất - trận đôi thứ nhất - trận đơn thứ hai - trận đơn thứ ba - trận đôi thứ hai.

Trường hợp 8: Trận đơn thứ nhất - trận đôi thứ hai - trận đơn thứ hai - trận đơn thứ ba - trận đôi thứ nhất.

Trong đăng ký danh sách của các đội, nếu cả 8 trường hợp nêu trên đều không thoả mãn, Ban tổ chức sẽ lựa chọn trường hợp thứ 5, với điều kiện giữa hai trận đấu mà VĐV phải thi đấu liên tiếp sẽ được nghỉ giữa 30 phút.

* Trong thi đấu giải đồng đội, đội nào thắng 3 trận thì đội đó thắng cuộc. Song Điều lệ thi đấu hiện nay của IBF và của Việt Nam: thắng, thua đều phải thi đấu cả 5 trận.