

LÊ THANH SANG

TẬP ĐÁNH CẦU LÔNG



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LÊ THANH SANG

**TẬP ĐÁNH
CẦU LÔNG**

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Lời nói đầu

Những năm gần đây, phong trào tập luyện môn cầu lông đã phát triển rộng rãi trong quần chúng và Cầu lông Việt Nam đã từng bước được khẳng định trên đấu trường khu vực và Thế giới. Hàng năm không chỉ có Giải vô địch cầu lông toàn quốc và giải dành cho các cây vợt xuất sắc đã được tổ chức, mà còn rất nhiều giải khác như giải trẻ, giải vô địch của các ngành cũng được tổ chức một cách có hệ thống theo định kỳ...

Để đáp ứng yêu cầu nâng cao chất lượng của phong trào tập luyện và thi đấu cầu lông hiện nay, chúng tôi cho xuất bản cuốn “Tập đánh cầu lông” của tác giả Lê Thanh Sang. Đây là một cuốn sách nhằm giới thiệu với bạn đọc quá trình phát triển kỹ thuật, chiến thuật và những phương pháp tập luyện

cơ bản và hiệu quả của môn cầu lông – môn thể thao đã và đang phát triển đầy sức hấp dẫn này.

Đồng thời qua đây cũng giới thiệu với bạn đọc về phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài một giải cầu lông từ cơ sở. Hy vọng sẽ một phần nào giúp cho sự thành công của một giải đấu cầu lông.

Trong quá trình biên soạn và biên tập mặc dù đã cố gắng để có thể đáp ứng được nhiều nhất các yêu cầu của bạn đọc, nhưng chắc cũng chưa thể làm hài lòng tất cả những người yêu thích cầu lông, nhất là với đối tượng huấn luyện nâng cao.

Chúng tôi mong nhận được sự góp ý, phê bình của bạn đọc để lần xuất bản sau được tốt hơn.

**NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO**



CẦU LÔNG MÔN THỂ THAO CỦA TẤT CẢ MỌI NGƯỜI

Cầu lông là môn thể thao rất phù hợp với mọi người ở mọi lứa tuổi, từ trẻ đến già, không kể nam hay nữ. Tất cả đều có thể tập luyện được và tập tốt, nếu ở bạn có sự ham mê tập luyện.

Đối với thanh thiếu niên và nhi đồng, cầu lông có tác dụng làm cho cơ thể phát triển cân đối, khỏe mạnh, rèn luyện tính nhanh nhẹn, tháo vát, thông minh, phán đoán và xử lý kịp thời trong những tình huống phức tạp, tăng cường khả năng quan sát và sự ghi nhớ.

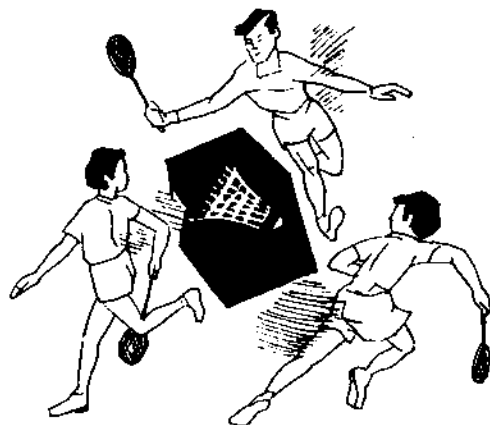
Đối với lứa tuổi trung niên và người già thì việc tập luyện cầu lông sẽ không ngừng củng cố sự hoạt động của toàn bộ cơ thể, ngăn ngừa sự già cỗi và thoái hóa của từng bộ phận, chống được một số bệnh thường xảy ra như: xơ cứng động mạch, suy nhược thần kinh, cứng khớp...

Với những người làm việc bằng trí óc thì những buổi tập đánh cầu lông sẽ tạo cảm giác thoải mái giúp cơ thể nhanh chóng trở lại trạng thái bình thường. Thông qua vận động trong lúc tập luyện, sự trao đổi chất trong cơ thể diễn ra mạnh hơn, đòi hỏi mọi cơ quan nội tạng phải làm việc, nhịp nhàng, đồng bộ và khẩn trương hơn. Do vậy hiệu suất công tác tăng lên rõ rệt.

Hiện nay trong các bệnh viện lớn, các viện điều dưỡng và an dưỡng, người ta cũng đang sử dụng môn cầu lông làm phương tiện để vừa vui chơi giải trí, vừa góp phần phục hồi sức khỏe cho bệnh nhân.

NHỮNG ĐIỀU CẦN CHÚ Ý TRONG TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CẦU LÔNG

- Trước mỗi buổi tập dù ngắn hay dài, người tập đều phải khởi động. Thời gian khởi động tùy thuộc vào thời tiết, khí hậu và nội dung tập



luyện. Mùa hè trời nóng có thể ngắn hơn, còn mùa đông trời rét thì thời gian phải dài hơn. Khởi động phải được thực hiện theo nguyên tắc từ nhẹ đến nặng, từ từng bộ phận đến toàn bộ cơ thể, để cơ thể có thời gian thích ứng dần dần với sự vận động.

- Sau khi tập phải có thời gian hồi tĩnh, để cơ thể dần trở lại trạng thái bình thường.

- Khi ngủ dậy, không nên vận động nhiều và mạnh ngay, nên tập thể dục sáng, sau đó có một thời gian nhất định cho công tác chuẩn bị rồi hãy tiến hành tập luyện.

- Sau mỗi buổi tập, cần tắm hoặc lau người bằng khăn cho nóng lên, để máu trong cơ thể lưu thông được tốt, chóng hồi phục.

Nếu tập vào mùa rét, khi tập xong có ra mồ hôi, không nên cởi trần đứng ngoài gió vì dễ cảm lạnh. Sau mỗi buổi tập cần phải nghỉ ngơi đầy đủ.

- Trong lúc tập luyện, phải tránh tình trạng tập trái với nguyên tắc vệ sinh như: tập quá sức, tập ngay sau khi ăn no, tập giữa trưa nắng... Những người bệnh không được tập với khối lượng lớn.

- Không dùng những thứ có tính chất kích thích như thuốc lá, rượu, nước trà đặc, cà phê đặc. Đó là những thứ không những có hại đến sự hô hấp, đến tim và hệ thống thần kinh, mà còn làm ảnh hưởng tới tốc độ, sự linh hoạt và chuẩn xác của động tác, làm giảm thành tích tập luyện cũng như thi đấu.

- Trong tập luyện, nhất là trong thời gian thi đấu, không nên uống nhiều nước. Điều đó sẽ làm cho cơ thể ra nhiều mồ hôi, sớm gây mệt mỏi.

PHẦN I

KỸ THUẬT CẦU LÔNG

I. DI CHUYỂN BƯỚC CHÂN

Di chuyển bước chân trong tập luyện và thi đấu cầu lông là một trong những động tác kỹ thuật rất quan trọng và cần được tiếp thu đầu tiên, bởi vì muốn đánh được cầu và đánh cầu đúng kỹ thuật cả trong tập luyện cũng như thi đấu thì ngoài việc phải tập luyện thành thục đến mức tự động hóa các động tác kỹ thuật di chuyển cơ bản trong cầu lông còn phải biết phối hợp chính xác, nhịp nhàng giữa các động tác kỹ thuật với nhau mới có thể giành thắng lợi. Một cầu thủ nếu chỉ có động tác tay nhanh, mạnh vẫn chưa đủ, mà còn phải biết kết hợp hài hòa với động tác di chuyển.

Kỹ thuật di chuyển trong cầu lông rất đa dạng, nhưng hiện nay người ta thường chia ra làm 3 dạng cơ bản sau đây:

- Di chuyển một bước (bước đơn).
- Di chuyển nhiều bước (đa bước).
- Di chuyển bước nhảy.

1. Di chuyển bước đơn:

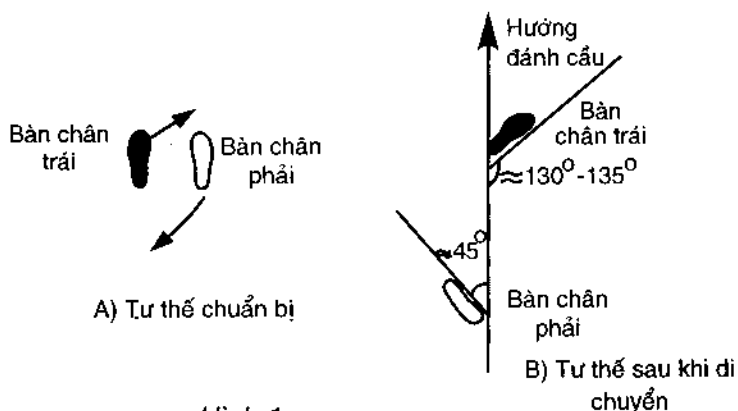
Đây là động tác mà khi di chuyển cầu thủ chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ (không thay đổi).

Kỹ thuật này được sử dụng nhiều nhất trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vệt cầu khi cầu đối phương đánh sang rơi gần người. Đây là kỹ thuật di chuyển phòng thủ hiệu quả nhất, khi đối phương vệt mạnh và điểm cầu rơi gần người.

Kỹ thuật động tác:

Ở tư thế chuẩn bị 2 chân đứng rộng bằng vai, 2 gối khuyu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, thân trên hơi khom về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co tự nhiên để phía trước. Từ tư thế này sẽ có 2 dạng di chuyển là:

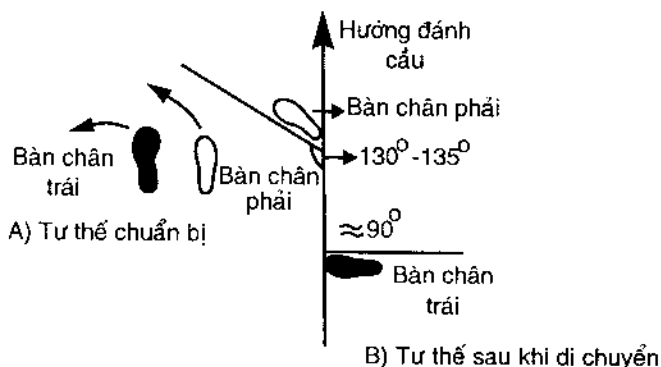
a) Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 130° đến 135° (góc hợp bởi má trong của bàn chân với hướng đánh), chân phải bước lùi về sau một bước rộng chừng 50 - 80cm sao cho mũi bàn chân thẳng với đường kéo dài từ gót chân trái song song với hướng đánh, bàn chân tạo với hướng đánh một góc khoảng 45° . Trọng tâm lúc này dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải (Hình 1).



Hình 1

- Vẫn dùng gót chân trái làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái tạo với hướng đánh cầu một góc khoảng $85^\circ - 90^\circ$. Chân phải bước lên trước sang trái một bước khoảng 50 - 80cm, bàn chân phải tạo với

hướng đánh cầu một góc khoảng $130^{\circ} - 135^{\circ}$; gót chân nằm trên đường gần như vuông góc kéo dài từ mũi bàn chân trái song song với hướng đánh cầu (Hình 2).



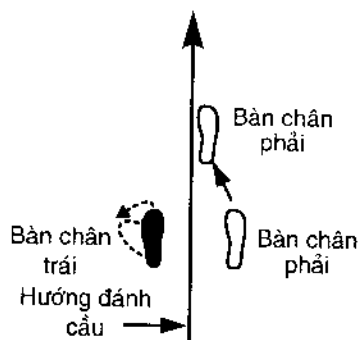
Hình 2

Lúc này đầu gối chân phải khuyu, trọng tâm dồn vào chân phải, người vắn sang trái. Toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.

- Vẫn dùng gót chân trái làm trụ hơi xoay mũi bàn chân trái sang trái, sau đó bước chân phải lên trước một bước thẳng với hướng đánh cầu (mũi bàn chân thẳng với hướng đánh cầu), khoảng cách 2 chân chừng 50 - 80cm. Chân phải khuyu gối, trọng tâm dồn nhiều vào chân phải, người hơi khom về trước ở

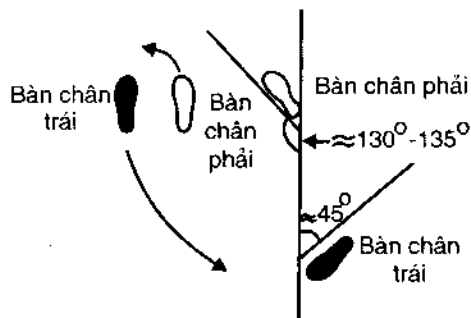
tư thế đánh cầu phía trước (Hình 3).

b) Nếu dùng gót chân phải làm trụ thì cũng thực hiện các bước di chuyển trên, nhưng có khác các bước đó ở chỗ tạo nên tư thế đánh cầu sau khi di chuyển là: Khi dùng gót



Hình 3

chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân phải sang trái, tạo với hướng đánh cầu một góc khoảng $130 - 135^\circ$, bước chân trái về sau một bước khoảng $50 - 80\text{cm}$, sao cho mũi chân trái cùng chạm với đường kéo dài từ gót chân phải song song với hướng đánh cầu, bàn chân sau tạo với hướng đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân trái, người vặn sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái (Hình 4). Cũng như vậy khi ta thực hiện như động tác di chuyển ở chân trái, nhưng ngược lại, lấy chân phải làm trụ, ta sẽ có các tư thế đánh cầu phải (khi bước chân trái lên trước sang phải), và đánh cầu phía trước (khi bước chân trái lên trước).



Hình 4

2. Di chuyển nhiều bước

Đây là động tác mà khi di chuyển cầu thủ có sự thay đổi vị trí của 2 chân và thường là từ 2 bước trở lên. Trong tập luyện và thi đấu cầu lông động tác này được sử dụng thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật các động tác tay, cũng như việc thực hiện các dạng chiến thuật. Đây cũng là một kỹ thuật rất đa dạng và phong phú, được sử dụng trong phòng thủ đánh trả những đường cầu đối phương đánh sang ở xa vị trí đứng của mình. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước cũng là biện pháp phòng thủ và tấn công rất cơ bản không thể thiếu được trong tập luyện và thi đấu cầu lông.

Kỹ thuật động tác:

Từ tư thế cơ bản 2 chân rộng bằng vai, 2 gối

khuyu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, khi di chuyển, dùng sức đạp mạnh 2 chân đẩy người về hướng di chuyển; sau đó 2 chân bước luân phiên nhau như đi bình thường. Số bước di chuyển có thể 2, 3 hoặc nhiều hơn, tùy thuộc vào điểm đánh cầu xa hay gần. Nhưng điều quan trọng nhất là bước cuối cùng nhất thiết phải ở vào tư thế đánh cầu của một trong các loại bước đơn đã phân tích ở trên, để tạo thành các tư thế đánh cầu bên phải, bên trái hay phía trước. Tốc độ và tần số của bước trong khi di chuyển nhanh, nhưng cần phải khống chế dừng được ngay và ổn định cơ thể ở bước cuối cùng trước lúc đánh cầu. Các bước di chuyển nên dài, không nên ngắn quá làm ảnh hưởng đến việc đánh cầu. Kỹ thuật di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển sang ngang
- Di chuyển lùi và tiến

a. Di chuyển sang ngang: Cầu thủ đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản giữa sân (trên vạch trung tâm). Nếu di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái quay người 90° sang phải, chân trái bước về trước, trọng tâm hạ thấp, 2 gối khuyu, sau đó bước tiếp chân phải rồi lại chân trái... cứ lần lượt như vậy cho tới khi

bước cuối cùng là chân trái ở trên chạm mép biên dọc phải. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, gối chân trái khuyu nhiều, thân người vắn sang phải ở tư thế đánh cầu phải, cùng với bước cuối là động tác tay lăng vợt về phía trước. Sau đó lại đập mạnh chân trái đẩy người quay 180° để tiếp tục di chuyển ngược lại sang trái. Bước cuối cùng của di chuyển sang trái là chân phải ở trước và chạm vào biên dọc trái, cũng phối hợp với động tác tay lăng vợt như ở bên phải. Cứ như thế tiến hành tập luyện di chuyển sang phải, sang trái liên tục. Thông thường nam thực hiện từ 30 đến 38 lần, nữ từ 25 đến 35 lần trong một phút.

b. Di chuyển lùi và tiến: Đây thực chất là thực hiện các bước chạy đưa cơ thể di chuyển về phía sau hay về phía trước để đánh cầu. Từ tư thế chuẩn bị, di chuyển về sau (nếu là lùi) hoặc về phía trước (nếu là tiến), hai chân luân phiên nhau chạy về sau hay lên phía trước. Kết thúc bước cuối cùng sẽ là tư thế đánh cầu phải hoặc trái.

3. Di chuyển bước nhảy gồm có:

- Nhảy về trước;
- Nhảy có bước đệm;

- Nhảy lên cao vọt, hoặc chặn cầu.

a. Nhảy về trước: Là động tác kỹ thuật di chuyển phòng thủ rất quan trọng, được áp dụng nhiều để đánh những đường cầu đối phương bỏ nhỏ sát lưới hay dọc 2 biên. Cách di chuyển này rất nhanh, hợp lý đối với những đường cầu xa vị trí đứng của mình mà di chuyển đơn bước không có kết quả và di chuyển nhiều bước thì không tới được cầu.

Kỹ thuật động tác:

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, dùng sức mạnh bật phát của chân bật người lên trên về trước theo hướng di chuyển. Chân đưa trước, bước vươn dài (thường thì chân đưa trước sẽ cùng phía với tay cầm vợt). Người lúc này có giai đoạn bay trên không về hướng di chuyển. Khi chạm đất, chân trước khụy gối, trọng tâm dồn vào chân trước. Người cùng với tay cầm vợt vươn dài về trước tới hướng đánh cầu. Sau đó đập mạnh chân phía trước đẩy người trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

b. Nhảy có bước đệm: Cũng giống như di chuyển nhảy về trước, nhưng chỉ khác là ở động tác này có 2 giai đoạn bật và bay. Đầu tiên 2 chân dùng sức mạnh bật phát bật lên cao đưa cơ thể bay ở trên

không về hướng di chuyển, nhanh chóng dùng một chân tiếp xúc với mặt đất (thường là chân trái, nếu đánh cầu bằng tay phải), tiếp tục dùng chân chạm đất bật mạnh, theo quán tính của lần bật trước để đưa cơ thể bay nhanh hơn về hướng di chuyển. Chân khác phía với chân vừa chạm đất vươn dài về trước (thường là chân cùng bên với tay cầm vợt). Khi tiếp xúc đất thì giống như cách di chuyển nhảy về trước là vươn dài tay cầm vợt đánh cầu và nhanh chóng đạp chân trước lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

c. Nhảy lên cao vọt hoặc chặn cầu: Là kỹ thuật được áp dụng nhiều nhất trong tấn công, cho phép ta chiếm lĩnh được chiều cao của đường cầu bay, đánh cầu được nhanh, điểm vọt cầu chính xác, điểm rơi cầm sát lưới.

Kỹ thuật động tác:

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản nhanh chóng dùng sức mạnh bật phát của chân, bật mạnh nâng cơ thể lên cao. Khi cảm giác thấy người lên tới điểm cao nhất dừng lại thì thực hiện động tác tay đánh cầu và rơi xuống. Chân chạm đất trước tiên là chân ngược phía với tay cầm vợt. Sau đó chân kia hạ xuống tiếp và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị cơ bản

II. KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU

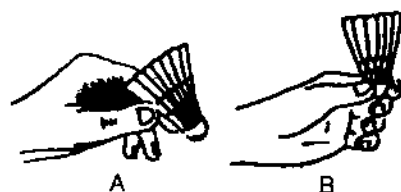
Muốn tập luyện cầu lông tốt, ngoài các động tác di chuyển, người tập cần phải nắm được đầy đủ, chính xác kỹ thuật của động tác đánh cầu. Chỉ từ các động tác kỹ thuật này người tập mới có thể từng bước nâng dần được trình độ tập luyện của mình, trong thi đấu không bị phạm lỗi và chắc chắn sẽ hoàn thành được ý đồ chiến thuật. Trong khi tập đánh cầu lông người tập cần nắm vững những động tác kỹ thuật sau đây:

1. Cầm cầu

Cầm cầu đúng sẽ giúp cho động tác giao cầu được tốt và không bị mắc lỗi. Có hai kiểu cầm cầu:

- Cầm cầu ở phần cánh cầu:

Dùng hai ngón tay (ngón trỏ và ngón cái) cầm nhẹ ngay phần trên của cánh cầu, cầm sâu vào từ 1 đến 2 cm, các ngón khác nắm lại tự nhiên (Hình 5a).



Hình 5: a. Cầm cầu ở phần cánh cầu

b. Cầm cầu ở phần đầu của quả cầu

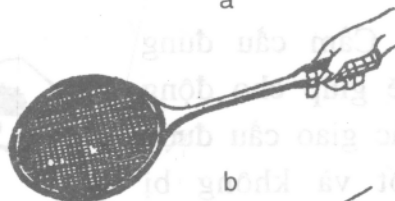
- Cầm cầu ở phần đầu của quả cầu: Cũng bằng ngón tay trỏ và ngón tay cái, ngón giữa đỡ nhẹ ở phía dưới, các ngón khác nối nhau để tự nhiên phía dưới ngón giữa (Hình 5b).

2. Cầm vợt

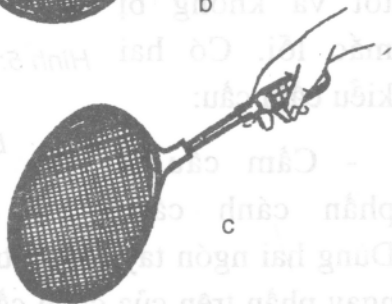
Trong tập luyện và thi đấu cầu lông có rất nhiều kiểu cầm vợt, nhưng ở đây chúng tôi sẽ giới thiệu một kiểu cầm vợt thông dụng nhất đối với người mới tập đánh cầu. Đầu tiên hãy để vợt theo chiều nằm ngang, dùng tay không thuận cầm lấy cổ vợt, tay thuận xòe ra (như lúc đưa tay ra để bắt tay người quen), tiếp đó vuốt nhẹ từ giữa mặt vợt



a



b



c

Hình 6

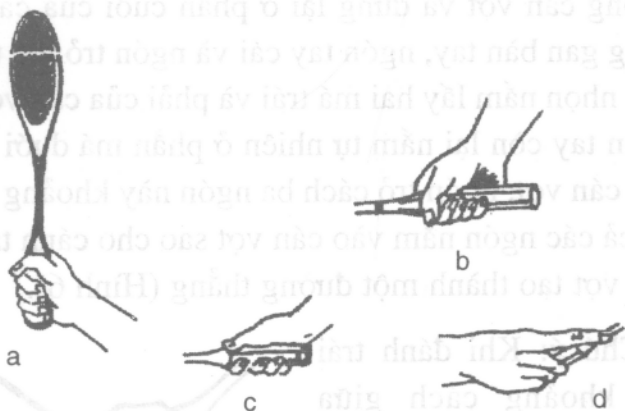
xuống cán vợt và dừng lại ở phần cuối của cán vợt bằng gan bàn tay, ngón tay cái và ngón trỏ tạo thành góc nhọn nắm lấy hai má trái và phải của cán vợt, ba ngón tay còn lại nắm tự nhiên ở phần má dưới - trái của cán vợt, ngón trỏ cách ba ngón này khoảng 1 cm, tất cả các ngón nắm vào cán vợt sao cho cánh tay và cán vợt tạo thành một đường thẳng (Hình 6).

Chú ý: Khi đánh trái thì khoảng cách giữa ngón trỏ và ba ngón còn lại cách xa nhau hơn 1 cm, nghĩa là ngón tay trỏ để hơi cao về phía trước (Hình 7).



Hình 7

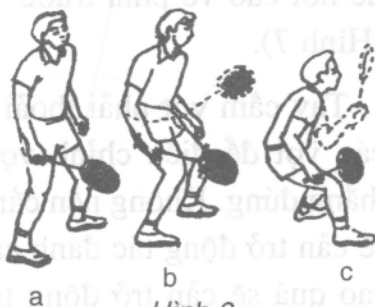
Tay cầm vợt phải thoải mái, lợi dụng được cạnh cán vợt để điều chỉnh vợt nhẹ nhàng theo hướng thẳng đứng. Không nên cầm vợt quá gò bó (hình 8a) sẽ cản trở động tác đánh cầu bên trái, hoặc cầm vợt cao quá sẽ cản trở động tác của cổ tay (Hình 8b), cũng không nên cầm vợt theo kiểu duỗi ngón tay cái và ngón tay trỏ (Hình 8c,8d).



Hình 8

3. Tư thế chuẩn bị

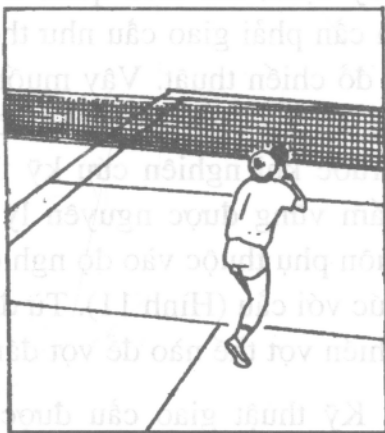
Trong cầu lông, tư thế chuẩn bị đỡ cầu giữ một vai trò quan trọng. Vì tất cả các chuyển động sau đó có nhanh và chính xác hay không đều phụ thuộc vào tư thế chuẩn



Hình 9

bị. Trong cầu lông thường có ba tư thế chính là: đứng trọng tâm cao, đứng trọng tâm trung bình và đứng trọng tâm thấp (Hình 9a, b, c).

Ở cả ba tư thế này cầu thủ đều đứng chân trước - chân sau hoặc hai chân song song, mở rộng bằng vai, người đứng chính diện với hướng cầu đến, mắt luôn quan sát vào điểm chạm cầu của đối phương. Ở tư thế đứng cao thì gối hơi khuyu; ở tư thế đứng trung bình thì gối khuyu và ở tư thế đứng thấp thì gối rất khuyu. Thông thường trong tập luyện và thi đấu, người ta hay sử dụng tư thế thứ hai. Ngoài ba tư thế trên, các vận động viên có trình độ cao còn sử dụng tư thế đứng chân trái ở trước (chân đối diện với tay cầm vợt), chân phải ở sau, cách nhau khoảng hai bàn chân, gối khuyu, trọng tâm dồn về chân trước, tay cầm vợt đưa về phía trước, trên cao, đầu vợt hơi cao hơn trán (Hình 10).



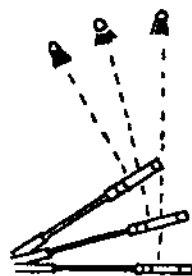
Hình 10

Tư thế này thường được sử dụng để chuẩn bị đỡ cầu trong đánh đôi, vì nếu đối phương giao cầu thấp, gần, cầu thủ có thể tiến lên tấn công được ngay,

đồng thời đối phương giao cầu cao, xa thì vẫn đập chân bật nhảy đập cầu được.

4. Động tác giao cầu

Tất cả các trận đấu đều được bắt đầu bằng quả giao cầu. Nhưng giao cầu không đơn giản chỉ là đưa được cầu vào ô quy định, mà điều quan trọng



Hình 11

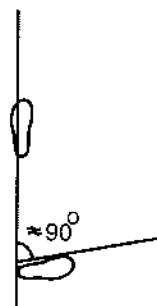
là cần phải giao cầu như thế nào để thực hiện được ý đồ chiến thuật. Vậy muốn giải quyết được nhiệm vụ đó thì phải nắm chắc được kỹ thuật giao cầu. Trước khi nghiên cứu kỹ thuật giao cầu, cần phải nắm vững được nguyên lý và hướng bay của cầu luôn phụ thuộc vào độ nghiêng của mặt vợt khi tiếp xúc với cầu (Hình 11). Từ đó mới có khái niệm điều khiển vợt thế nào để vợt đánh cầu bay đúng hướng.

Kỹ thuật giao cầu được chia ra làm hai nhóm chính:

- Nhóm thứ nhất: Giao cầu bằng mặt phải của vợt (giao cầu thuận tay);
- Nhóm thứ hai: Giao cầu bằng mặt trái của vợt (giao cầu trái tay).

a. *Giao cầu bằng mặt phải của vợt (giao cầu thuận tay).*

- *Tư thế chuẩn bị:* Chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân cách nhau khoảng một bàn chân, mũi bàn chân trước thẳng với hướng giao cầu, bàn chân sau xoay ngang 90° (gần vuông góc) với hướng giao cầu (Hình 12). Gối hơi khuyu tự nhiên, trọng tâm dồn vào chân sau. Tay trái cầm cầu ngang ngực, tay phải cầm vợt co tự nhiên.

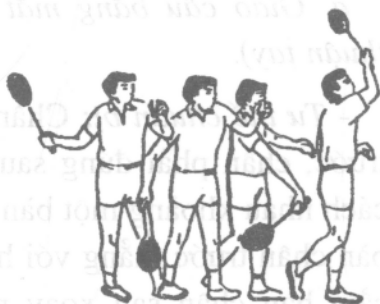


Hình 12

- *Động tác giao cầu:* Khi vợt chuyển động từ trước ra sau, lên trên thì tay trái bắt đầu rời cầu (cầu có thể thả và cũng có thể tung), khi cầu rời tay rồi thì vợt chuyển động từ trên xuống và từ sau ra trước, lúc này trọng tâm chuyển từ chân sau lên chân trước, điểm chạm giữa vợt với cầu là ở ngang chân trước (chân trái). Cầu bay đi thấp hay cao phụ thuộc vào việc mở góc độ của mặt vợt nhỏ hay lớn và kết thúc vợt ở phía trước hay trên cao. Sau khi giao cầu, cần nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị đỡ cầu của đối phương đánh trả.

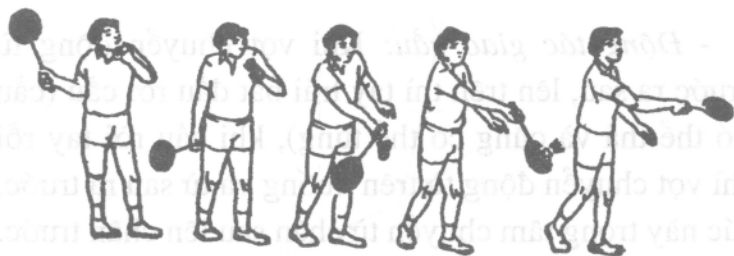
Ví dụ: Giao cầu cao thuận tay (Hình 13).

Ví dụ: Giao cầu thấp thuận tay (Hình 14).



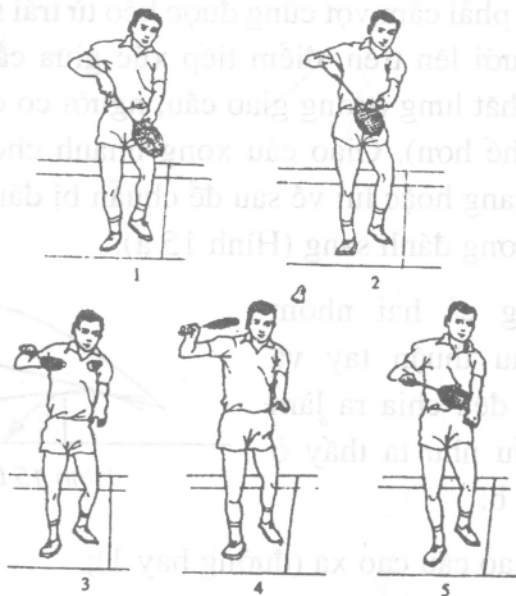
Hình 13

Kiểu giao cầu bằng mặt phải của vợt thường được sử dụng trong thi đấu đơn, bởi vì trong đánh đơn, giao cầu xa nhiều nên cần đến biên độ lớn và tốc độ vung vợt nhanh.



Hình 14

b. Giao cầu bằng mặt trái của vợt (giao cầu trái tay). Đây là động tác kỹ thuật khó, chỉ các vận động viên có trình độ cao mới sử dụng và thường được sử dụng trong thi đấu đôi.



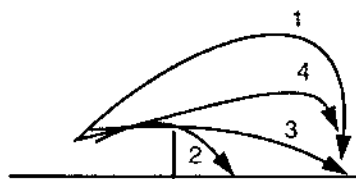
Hình 15 a

- **Tư thế chuẩn bị:** Chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân cách nhau hơn một bàn chân, gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân trái, hướng mặt thẳng với hướng giao cầu. Tay trái cầm cầu (cầm ở phần cánh), đầu của cầu hướng về phía mặt vợt giao cầu. Đầu vợt hơi chúc về phía dưới, thẳng với mũi chân trái, cẳng tay và cánh tay tạo thành góc gần 90° .

Động tác giao cầu: Khi tay trái thả cầu thì đồng

thời tay phải cầm vợt cũng được kéo từ trái sang phải và từ dưới lên trên, điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt ngang thắt lưng (trong giao cầu, người có chiều cao sẽ lợi thế hơn). Giao cầu xong nhanh chóng bước sang ngang hoặc lùi về sau để chuẩn bị đánh trả khi đối phương đánh sang (Hình 15 a).

Trong cả hai nhóm giao cầu thuận tay và trái tay đều chia ra làm bốn kiểu như ta thấy ở hình 15 b:



Hình 15 b

- 1) Giao cầu cao xa (đường bay 1);
- 2) Giao cầu thấp gần (đường bay 2);
- 3) Giao cầu thấp xa (đường bay 3);
- 4) Giao cầu lao xa (đường bay 4).

Ở kiểu giao cầu thứ tư, còn gọi là giao cầu tấn công, cầu bay rất nhanh và lao xa, đối phương chặn cầu hay đẩy cầu sang có thể tấn công lại ngay.

5. Động tác đánh cầu bên phải thấp tay

Đây là một trong những động tác phòng thủ chủ yếu được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang bên

phải và đường bay của quả cầu lại thấp.

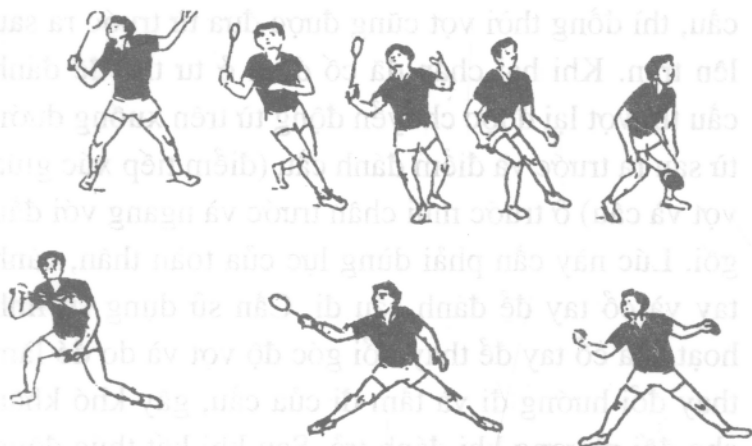
- Từ tư thế chuẩn bị nhanh chóng di chuyển về hướng cầu đến, tạo một khoảng cách để đánh cầu thích hợp nhất. Trong quá trình di chuyển để đánh cầu, thì đồng thời vợt cũng được đưa từ trước ra sau lên trên. Khi hai chân đã cố định ở tư thế để đánh cầu thì vợt lại được chuyển động từ trên xuống dưới, từ sau ra trước và điểm đánh cầu (điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu) ở trước mũi chân trước và ngang với đầu gối. Lúc này cần phải dùng lực của toàn thân, cánh tay và cổ tay để đánh cầu đi. Cần sử dụng sự linh hoạt của cổ tay để thay đổi góc độ vợt và do đó làm thay đổi hướng đi và tầm đi của cầu, gây khó khăn cho đối phương khi đánh trả. Sau khi kết thúc động tác, cần nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để có thể đánh quả sau ngay (Hình 16).



Hình 16

6. Động tác đánh cầu bên phải cao tay

Đây là một trong những động tác tấn công được sử dụng khi cầu của đối phương đánh sang ở trên cao về bên phải.



Hình 17

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, di chuyển nhiều bước sang phía bên phải và dừng lại ở một điểm thích hợp nhất để đánh cầu (khoảng cách 50 - 60cm từ người tới cầu là vừa). Trong quá trình di chuyển, vợt cũng đã được đưa từ dưới lên cao sang bên phải, đầu vợt hướng ra phía sau, góc được tạo thành giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 90° . Khi hai chân đã cố định thì đồng thời vợt lại bắt đầu chuyển động từ sau lên trên ra trước để đánh cầu. Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt

ngay ở phía trên đầu. Ở động tác này chủ yếu là dùng lực của cẳng tay và cổ tay để đánh cầu đi. Tùy thuộc vào hướng và tầm bay của cầu mà người đánh có thể sử dụng cổ tay để xoay mặt vợt cho phù hợp với ý đồ của mình, sau đó trở về tư thế chuẩn bị ngay (Hình 17).

7. Động tác đánh cầu bên trái thấp tay

Đây là động tác phòng thủ bên trái. Mỗi khi cầu của đối phương đánh sang thấp dưới thắt lưng thì động tác này thường được sử dụng để đánh trả lại sân đối phương bằng đường cầu ngắn.

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, người đánh cầu có thể di chuyển nhanh chóng đến điểm cầu sẽ rơi. Khi dùng để đánh cầu thì tay cầm vợt và chân cùng phía với tay cầm vợt đã ở phía trước, người hơi xoay nhẹ về bên trái, trọng tâm dồn về chân trước, đầu vợt chúc ở bên trái, góc được tạo bởi cẳng tay và cánh tay khoảng $100 - 110^{\circ}$ (lớn hơn góc vuông). Khi đánh cầu, cầu thủ cần phối hợp chuyển động người từ trái ra trước, đồng thời vợt được cẳng tay lăng từ trái ra trước. Điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu ở ngang đầu gối, thẳng mũi chân trước. Trong lúc thực hiện kỹ thuật này, cần sử dụng linh hoạt cổ tay của mình

để điều khiển hướng đi của cầu theo ý muốn. Sau khi rời cầu, trở về tư thế chuẩn bị để đánh trả quả tiếp sau (Hình 18).



Hình 18

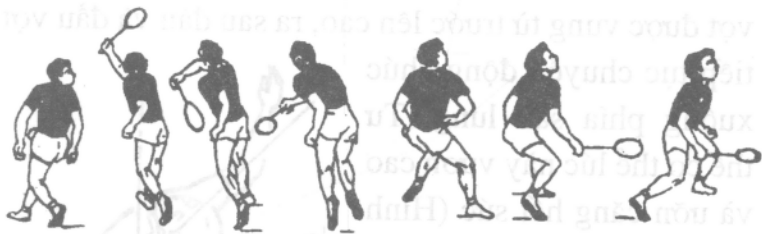
8. Động tác đánh cầu bên trái cao tay

Đây là một trong những động tác tấn công khi đánh trả lại những quả cầu của đối phương đánh sang ở phía bên trái, trên cao. Động tác này rất khó, nên đòi hỏi người tập phải chịu khó tập luyện thì mới có thể đạt được yêu cầu trong thi đấu.

Khi ta quan sát được hướng cầu bay sang cao về phía bên trái thì từ tư thế chuẩn bị, cần nhanh chóng quay người sang trái để di chuyển tới chỗ cầu đến, đồng thời tay đưa vợt từ trước, sang trái, lên cao, đầu vợt chúc xuống, khuỷu tay cao ngang vai, góc tạo thành giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 90° . Trọng tâm dồn vào chân sau (chân khác phía tay cầm vợt).

Lúc này lưng đang hướng về lưới. Khi hai chân cố định thì vợt được lẳng từ sau ra trước, từ dưới lên trên, cánh tay gần như duỗi thẳng, thân người phối hợp từ trái ra trước để đánh cầu đi. Điểm đánh cầu ở trên cao, trước mặt phía trái.

Chú ý khi đánh cầu cần ra sức cuối cùng của cổ tay để tăng thêm tốc độ bay của cầu. Khi cầu rời vợt, cần nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ngay (Hình 19). Ngoài kỹ thuật đánh cầu bên trái trên cao, còn có kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái bằng mặt phải của vợt. Song, động tác rất khó, đòi hỏi phải có điều kiện tập luyện thật công phu mới có thể đạt được kết quả.



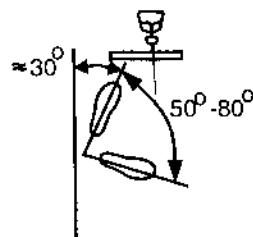
Hình 19

9. Động tác đập cầu

Đây là động tác tấn công chủ yếu nhất trong cầu lông. Đập cầu có thể giành điểm trực tiếp hoặc tạo thời cơ tốt nhất để giành điểm ở quả tiếp sau.

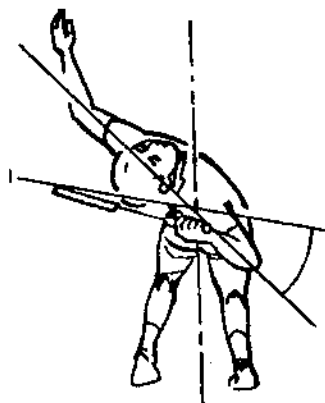
Khi đã phán đoán được đường cầu bay sang cao, phía trên đầu thì từ tư thế chuẩn bị nhanh chóng di chuyển để chiếm một vị trí tốt nhất, chuẩn bị đập cầu. Khi hai chân đã cố định để thực hiện động tác đập cầu thì chân đối diện với tay cầm vợt ở phía trước (nếu thuận tay phải thì chân trái đứng ở phía trước) và ngược lại.

Trọng tâm lúc này dồn vào chân sau, góc tạo thành giữa hai đường kéo dài của 2 gót chân khoảng $50^{\circ} - 80^{\circ}$ (Hình 20). Mặt luôn hướng về phía cầu đến. Trước lúc đánh cầu,



Hình 20

vợt được vung từ trước lên cao, ra sau đầu và đầu vợt tiếp tục chuyển động chúc xuống phía sau lưng. Tư thế cơ thể lúc này vươn cao và uốn căng hết sức (Hình 21).



Hình 21

Khi đánh cầu thì trọng tâm được chuyển từ chân sau ra chân trước, vợt lạng từ sau lên trên, ra trước, đẩy mạnh bả vai và gập

người từ sau ra trước. Điểm tiếp xúc giữa cầu và vợt là lúc tay duỗi hết cỡ, thẳng trán lên (Hình 22).

Trong khi gặp người từ sau ra trước thì kết hợp đập mạnh chân phải và bước về phía trước, đồng thời ra sức cuối cùng, gập mạnh cổ tay. Kết thúc động tác đập cầu, cần nhanh chóng trở về tư thế ban đầu để sẵn sàng đánh những quả tiếp theo (Hình 23).

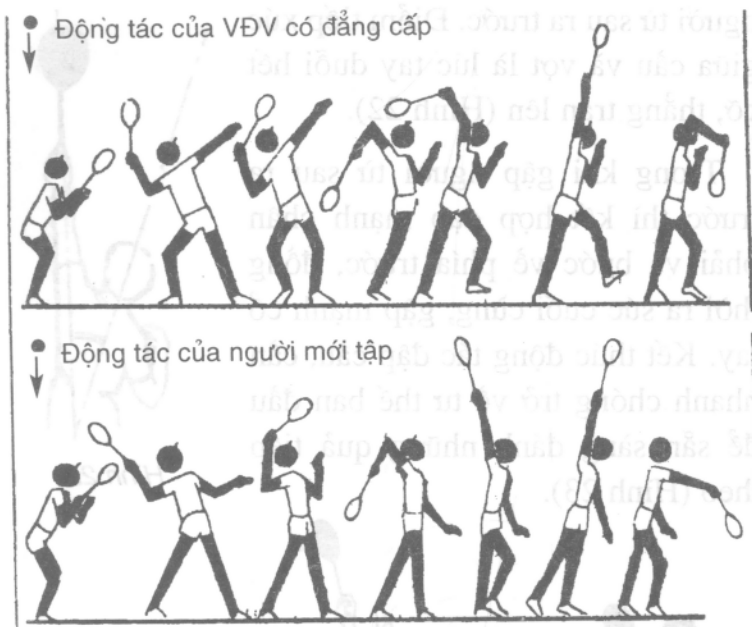


Hình 22



Hình 23

Chúng ta hãy quan sát và so sánh kỹ thuật đập cầu của vận động viên có đẳng cấp và người mới tập, sẽ thấy được sự cần thiết của sự phối hợp tổng hợp trong khi đập cầu (Hình 24).



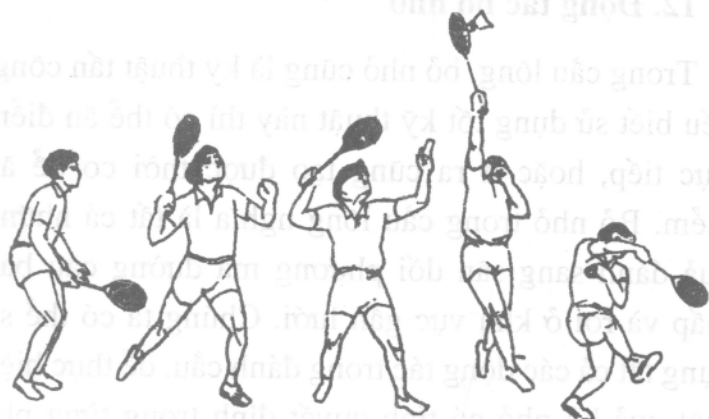
Hình 24

10. Động tác đánh cầu trên đầu

Đây cũng là một trong những động tác tấn công và thường được sử dụng khi bên đối phương đánh cầu cao, xa về cuối sân mình, mà không kịp lùi để đập cầu thì phải đánh cầu cao, xa trả lại sân đối phương.

Tất cả các chuyển động đều giống như kỹ thuật

đập cầu, nhưng khác nhau ở chỗ: điểm tiếp xúc giữa vợt và cầu của kỹ thuật đánh cầu trên đầu ở phía sau hơn. Nghĩa là ở ngay đỉnh đầu thẳng lên, mặt vợt hơi ngửa ra phía sau (Hình 25).



Hình 25

11. Động tác đập cầu xoay dùi

Đây là một động tác có độ khó cao, nhưng nếu luyện tập động tác này thật thành thục thì sẽ có độ chuẩn xác lớn trong khi đánh và hiệu suất thi đấu rất cao.

Song, muốn tập luyện được kỹ thuật này thì điều đầu tiên là phải có được cầu và vợt đạt tiêu chuẩn, nghĩa là phải có cầu cánh bằng lông gia cầm và đầu

cầu phải được làm bằng lie bọc da. Vợt cũng được đan bằng dây tiêu chuẩn. Do vậy, chúng tôi chỉ giới thiệu đôi nét về kỹ thuật động tác này.

12. Động tác bỏ nhỏ

Trong cầu lông, bỏ nhỏ cũng là kỹ thuật tấn công, nếu biết sử dụng tốt kỹ thuật này thì có thể ăn điểm trực tiếp, hoặc ít ra cũng tạo được thời cơ để ăn điểm. Bỏ nhỏ trong cầu lông nghĩa là tất cả những quả đánh sang sân đối phương mà đường cầu bay thấp và rơi ở khu vực gần lưới. Chúng ta có thể sử dụng tất cả các động tác trong đánh cầu, để thực hiện một quả bỏ nhỏ có tính quyết định trong từng pha đấu. Quá trình tiến hành một quả bỏ nhỏ trong lúc thi đấu, từ khi chuẩn bị cho đến lúc vợt gần chạm cầu thì hoàn toàn giống kỹ thuật của động tác đánh cầu. Nhưng đối với động tác bỏ nhỏ thì lực phát ra của cánh tay được dừng tại đó, và khi vợt chạm cầu thì chủ yếu chỉ còn lực của cổ tay để điều khiển cầu đi mà thôi. Khi thực hiện động tác này cần chú ý tới độ nghiêng của mặt vợt lúc tiếp xúc với cầu, cũng như việc sử dụng nó để điều khiển cầu theo ý muốn của mình (Hình 26).



Hình 26

Hiện nay trong kỹ thuật cầu lông hiện đại, người ta còn dùng bỏ nhỏ bằng cách cắt cầu. Nghĩa là mặt vợt đặt gần như nằm ngang và đưa từ sau ra trước chạm vào phần đầu của nùm cầu, làm cho quả cầu lộn xoay nhiều vòng trước khi rơi sang sân đối phương. Trường hợp này được áp dụng khi thực hiện ở một khoảng cách gần. Hai bên bỏ nhỏ lẫn nhau ở khu vực sát lưới.

13. Động tác chặn cầu

Chặn cầu là kỹ thuật biến hóa của động tác kỹ thuật bỏ nhỏ, thường được sử dụng khi đối phương đánh cầu sang nhanh, mạnh ... Ưu điểm của động tác này là có độ chính xác cao, thời gian ngắn, số lần ăn

điểm trực tiếp nhiều hơn so với các kỹ thuật khác mà người thực hiện lại không tốn sức.

Sau khi thực hiện giao cầu hoặc đánh trả, phía đối phương đập mạnh sang bên mình, lúc này lập tức thực hiện động tác chặn cầu để giành cơ hội dứt điểm. Bằng cách nhanh chóng phán đoán và di chuyển tới hướng cầu đến, đưa vợt thẳng lên (đối với chặn cầu trên đầu), không vung vợt ra sau và mặt vợt phải vuông góc với hướng cầu bay đến. Khi cầu đã tiếp xúc vào mặt vợt, lợi dụng lực phản lại của quả cầu đối phương đánh sang, dùng lực của cánh tay hơi đẩy nhẹ về phía sân đối phương. Tùy theo hướng cầu định đưa tới mà thay đổi góc độ mặt vợt cho hợp lý. Khi kết thúc động tác thì nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

Đối với động tác chặn cầu ở bên phải và bên trái cũng tương tự như ở trên đầu, nhưng chỉ khác là đưa vợt sang ngang bên phải (nếu chặn cầu bên phải) và sang ngang bên trái (nếu chặn cầu bên trái) khi tiếp xúc với cầu.

PHẦN II

CHIẾN THUẬT CẦU LÔNG

Chiến thuật trong cầu lông là những phương pháp, hình thức tiến hành trong thi đấu một cách hợp lý, có ý thức, có mục đích và đã tính đến từng điều kiện cụ thể của một trận đấu, dựa vào trình độ kỹ thuật điều luyện để giành được thắng lợi.

Trong thi đấu cầu lông, sự quyết định thắng hay bại của một trận đấu phụ thuộc vào các yếu tố sau:

- Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật;
- Trình độ kỹ thuật;
- Phương pháp vận dụng chiến thuật;
- Tố chất thể lực;

- Trạng thái tâm lý của vận động viên.

Môn cầu lông cũng như các môn bóng khác, việc áp dụng chiến thuật linh hoạt, biến hóa cần tùy theo sự diễn biến của trận đấu. Do đó khi vận dụng phải có sáng tạo, phải biết kết hợp giữa sức mạnh, tốc độ và điểm rơi một cách linh hoạt và hợp lý. Phong cách đánh phải tích cực, chủ động, tấn công liên tục và nhanh chóng dứt điểm từng quả đánh. Ngay cả những vận động viên phòng thủ cũng phải biểu hiện sự tích cực, chủ động tạo thời cơ phản công dứt điểm. Khi xác định chiến thuật phải đánh giá chính xác ưu điểm, nhược điểm của đối phương và từ đó dựa vào khả năng thực tế của mình để vận dụng chiến thuật cho phù hợp. Khi gặp thuận lợi phải nhanh chóng tận dụng đánh áp đảo đối phương, không bỏ lỡ thời cơ giành tỷ số. Khi gặp sự bất lợi phải bình tĩnh, linh hoạt dùng lối đánh chuẩn, chắc từng quả, dần dần tìm cơ hội giành lại thế chủ động.

Vận dụng chiến thuật cần chú ý:

- Phải có kỹ thuật cơ bản vững vàng, toàn diện để trong mọi tình huống, với mọi đối tượng đều có thể áp dụng kỹ thuật một cách linh hoạt và có hiệu quả.

- Chuẩn bị thể lực tốt, phát huy cao nhất kỹ thuật đánh cầu chính xác, có khả năng tham gia thi đấu dài ngày.

- Chuẩn bị trạng thái thi đấu tốt, có quyết tâm cao, có tinh thần, ý chí ngoan cường, dũng cảm, tận tình trong thi đấu.

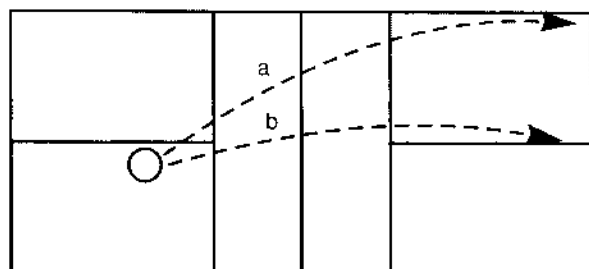
Để giúp cho việc nghiên cứu và tập luyện được dễ dàng, cũng như biết bố trí, kết hợp giữa các loại chiến thuật cho thật phù hợp với những lối đánh khác nhau, chúng ta có thể chia chiến thuật cầu lông ra làm 5 loại hình chính như sau:

- Chiến thuật giao cầu trong đánh đơn; ..
- Chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn;
- Chiến thuật giao cầu trong đánh đôi;
- Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi;
- Chiến thuật phối hợp di chuyển trong đánh đôi.

I. CHIẾN THUẬT GIAO CẦU TRONG ĐÁNH ĐƠN

Thực hiện chiến thuật giao cầu có nghĩa là quả cầu khi ta giao sang, đối phương không tấn công

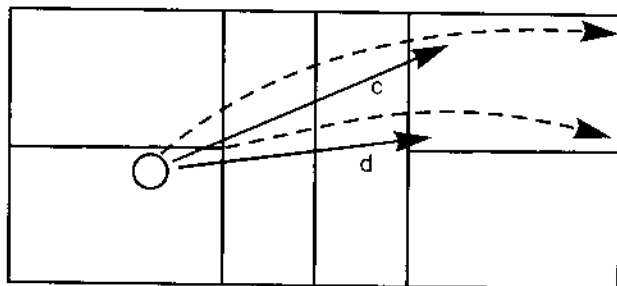
ngay được, nhưng khi đối phương đánh trả thì ta lại có thể tấn công được ngay. Nếu thực hiện giao cầu tốt, có ý đồ chiến thuật thì đó là cách tốt nhất để giành thế chủ động ngay từ phút đầu tiên của trận đấu.



Hình 27

Phương châm chỉ đạo giao cầu trong đánh đơn là: giao cầu cao xa, tức là càng gần đường biên ngang của sân đối phương càng tốt (hình 27). Nếu thực hiện tốt quả giao cầu như vậy, sẽ hạn chế được khả năng tấn công của đối phương vì cầu đi cao xa, ta có thời gian chuẩn bị tốt, phán đoán được đường cầu đi của đối phương, khoảng cách từ chỗ cầu rơi đến lưới rất xa, nên đối phương có đập mạnh, ta cũng phòng thủ được và nếu như lúc này ta chọn vị trí tốt để thực hiện động tác chặn cầu thì còn có thể ăn điểm trực tiếp nữa. Muốn để cho đối phương không giành được quyền chủ động, phải biết kết hợp

giữa giao cầu cao - xa và thấp gần, không cho đối phương chọn được vị trí tốt ở một điểm cuối sân để thực hiện đánh cầu. Luôn gây căng thẳng cho đối phương vì đối phương không biết được ta sẽ giao cầu rơi vào khu vực nào của ô quy định đỡ cầu (Hình 28).



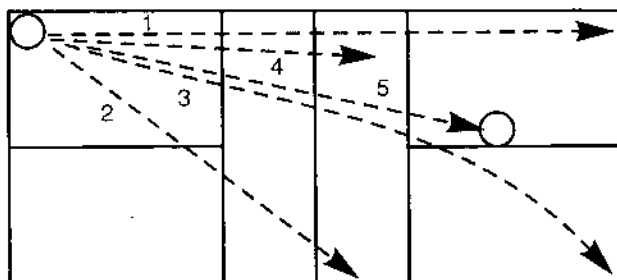
Hình 28

II. CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU TRONG ĐÁNH ĐƠN

Ngoài những trường hợp cầu rơi ở khu vực giữa sân, phải nhanh chóng tấn công để giành điểm ngay. Phương châm chỉ đạo trong đánh đơn thường là đánh theo đường và đánh theo điểm (nghĩa là đánh cầu theo các đường thẳng, đường chéo, đường ngắn, đường dài khác nhau và biến hóa các điểm rơi trên toàn bộ sân).

Ví dụ 1:

Đánh đường thẳng, đường chéo (Hình 29)



Hình 29: 1. Đường thẳng dọc biên dài;

2. Đường chéo ngắn;

3. Đường chéo cao xa dài;

4. Đường thẳng ngắn;

5. Đường cầu đánh vào người

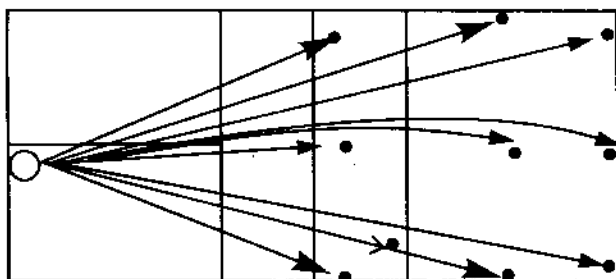
Ngoài các trường hợp trên, đôi khi cũng cần đánh cầu thẳng vào người đối phương (Hình 29-4).

Ví dụ 2:

Đánh biến hóa các điểm rơi:

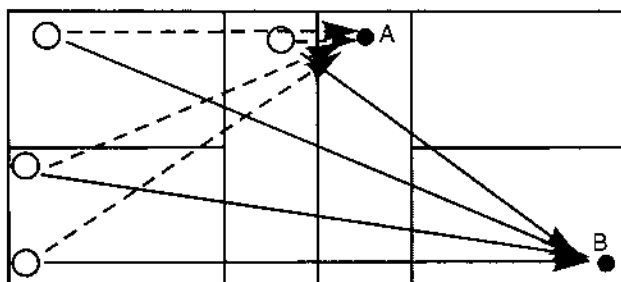
- Từ một điểm bên sân mình, đánh sang nhiều điểm của sân đối phương (Hình 30).

- Từ nhiều điểm của sân mình đánh sang một điểm của sân đối phương. Tức là chỉ đánh vào một



Hình 30

vị trí nhất định của sân đối phương từ ba quả trở lên. Ở hình 31, từ bốn điểm của sân mình, ta dồn cầu cao - xa vào một điểm B của sân đối phương. Và đánh bỏ nhỏ (thấp - gần) vào một điểm A của sân đối phương.



Hình 31

Ví dụ 3:

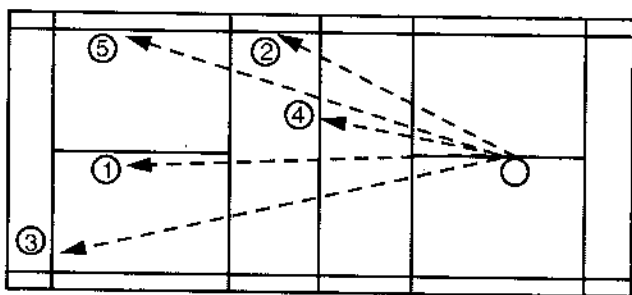
Đánh tiêu hao thể lực của đối phương: Nếu hai vận động viên thi đấu với nhau về kỹ thuật thì vận động viên A của đội mình 10 phần nhưng vận động viên B của đội đối phương chỉ có 8 phần, và ngược lại về thể lực thì vận động viên B là 10, vận động viên A là 8. Lúc này phương châm chỉ đạo chiến thuật trong trận là phải bỏ tỷ số hiệp đầu để đánh tiêu hao thể lực của đối phương, quyết giành thắng lợi ở hai hiệp sau (ví dụ: cầu đối phương đánh sang ở khu vực gần lưới nếu ta đập thì ăn điểm trực tiếp ngay, nhưng ta không đập mà tiếp tục đánh cầu cao - xa để điều khiển đối phương chạy theo ý đồ chiến thuật của ta...).

Sau đây là một số bài tập chiến thuật thường áp dụng trong đánh đơn:

- Bài tập thứ nhất:

Khi bước vào thi đấu, nếu là người giao cầu cần chú ý xem đối phương đứng ở vị trí nào và thực hiện quả giao cầu ngay vào vị trí sơ hở nhất. Giao cầu bằng nhiều kiểu khác nhau để đưa đối phương vào tình thế luôn căng thẳng, bị động. Nếu nhận thấy đối

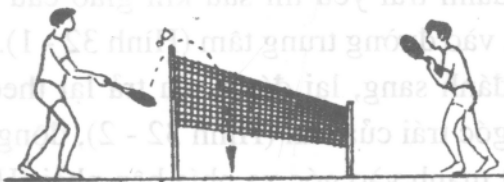
phương đánh trái yếu thì sau khi giao cầu cố gắng đánh cầu vào đường trung tâm (Hình 32 - 1). Khi đối phương đánh sang, lại đánh cầu trả lại theo hướng bay vào góc trái của sân (Hình 32 - 2), động tác tiếp đánh thật mạnh vào góc xa phía bên phải (Hình 32 - 3), tiếp sau đó là động tác bỏ nhỏ, đánh cầu bay ngắn và thấp (Hình 32 - 4). Kết thúc động tác là đánh vào góc trái của sân (Hình 32 - 5).



Hình 32

- Bài tập thứ hai:

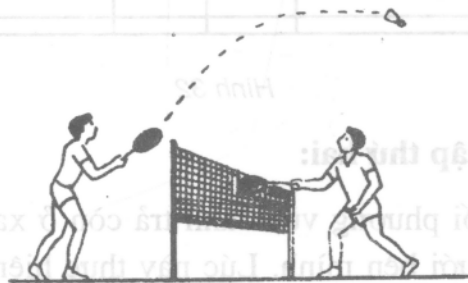
Khi đối phương vừa đánh trả còn ở xa lưới, cầu rơi gần lưới bên mình. Lúc này thực hiện động tác bỏ nhỏ sang sân đối phương. Chỉ cần cầm vợt lắc nhẹ cổ tay để cho cầu rơi sát lưới ở sân đối phương (Hình 33).



Hình 33

- Bài tập thứ ba:

Khi phát hiện đối phương đã chạy lên phía trước để thực hiện quả chặn, đẩy cầu thì đánh quả cầu cao - xa về cuối sân làm cho đối phương không kịp chạy lùi lại để đỡ cầu (Hình 34).

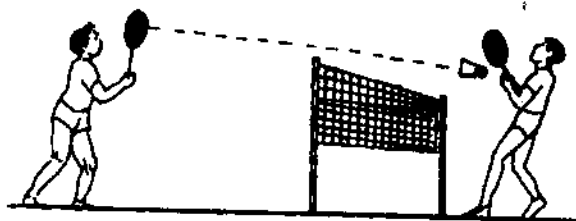


Hình 34

- Bài tập thứ tư:

Khi đang đánh cầu, đột nhiên thực hiện quả đánh

mạnh, thẳng vào người đối phương làm cho đối phương lúng túng không kịp đỡ hoặc đánh mạnh, làm cầu cắm xuống đất (Hình 35).

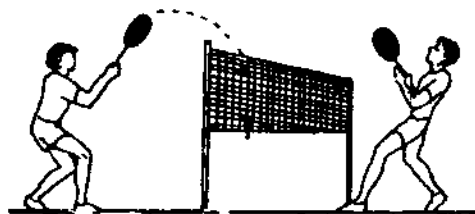


Hình 35

- Bài tập thứ năm:

Khi thấy đối phương di chuyển sang bên phải của sân để đỡ quả cầu ta vừa đánh tới và bắt đầu chạy về giữa sân để đón cầu (tưởng ta sẽ đánh vào bên trái), thì lập tức lúc này ta lại đánh luôn quả nữa vào bên phải đối phương làm cho đối phương chéo chân không thể đỡ được.

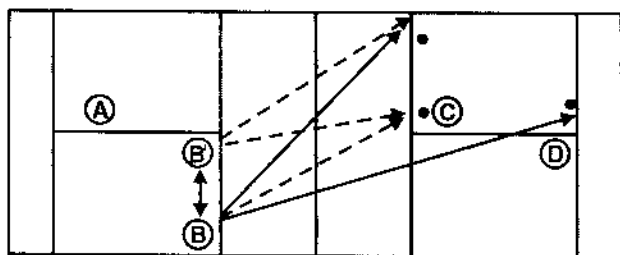
Nếu thấy đối phương đứng ở bên phải của sân chuẩn bị tư thế đánh tiếp quả thứ hai sắp đánh sang thì ta lại đưa cầu chéo, thấp cạnh lưới, dưới tầm tay trái của đối phương (Hình 36).



Hình 36

III. CHIẾN THUẬT GIAO CẦU TRONG ĐÁNH ĐÔI

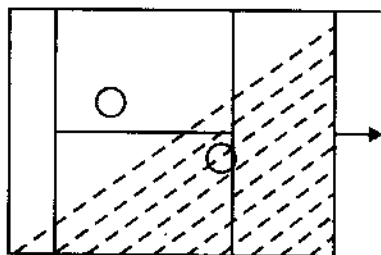
Trong đánh đôi, chiến thuật giao cầu thường được thực hiện ngược lại với đánh đơn. Nghĩa là giao cầu thấp, gần, không cho đối phương chủ động tấn công. Sở dĩ giao cầu thấp - gần vì ở sân đánh đôi, đường giới hạn giao cầu xa được thu vào bên trong, cách đường biên ngang là 0,76m và trên sân có hai người nên sự bao lót cho nhau tốt hơn, do vậy nếu ta giao cầu cao thì đối phương sẽ giành thế tấn công ngay. Nhưng nói vậy không có nghĩa là không giao cầu cao xa, mà đôi khi cũng có thể sử dụng giao cầu lao xa về bên trái tay để gây căng thẳng và làm cho đối phương không chủ động được trong khi đỡ giao cầu (Hình 37).



Hình 37

IV. CHIẾN THUẬT ĐÁNH CẦU TRONG ĐÁNH ĐÔI

Trước hết ta hãy nghiên cứu kỹ các cách phân chia vị trí trên sân của hai đấu thủ trong đội khi đánh đôi. Nếu không cũng dễ gây nên sự xô đẩy nhau trong quá trình thi đấu.



Hình 38

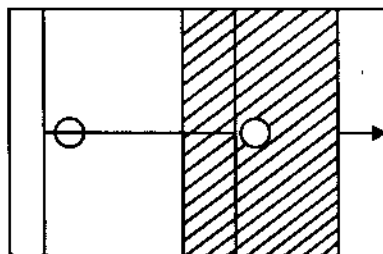
a. Phân theo đường chéo sân (Hình 38)

Ở cách này thì người giao cầu sẽ đảm nhiệm khu vực chéo phía trên.

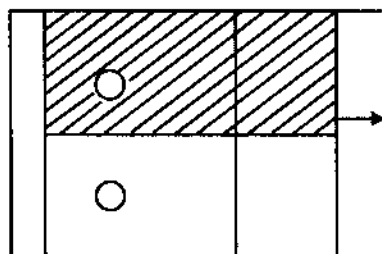
b. Phân theo trên dưới (Hình 39)

Sau khi giao cầu trở về tư thế hàng dọc ngay. Cách này phù hợp với đánh đôi nam - nữ kết hợp. Người nữ sau khi giao cầu xong nên chiếm vị trí sát lưới ngay và đảm nhiệm khu vực trên của sân.

c. Phân theo đường trung tâm (Hình 40)



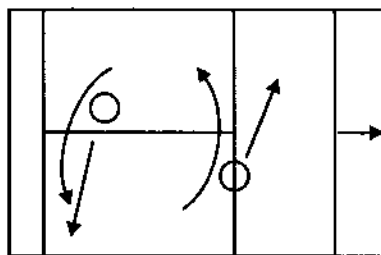
Hình 39



Hình 40

Cách này thường áp dụng cho các vận động viên có trình độ kỹ thuật, thể lực ngang nhau và di chuyển tiến, lùi tốt.

Ngoài ba cách phân trên, còn có thể áp dụng cách di chuyển bù chỗ cho nhau (vòng tròn luân phiên) (Hình 41).



Hình 41

Cách phân chia này không nên sử dụng nhiều, vì

nếu không có sự thuận thực thì rất dễ bị rối loạn trên sân. Quá trình đổi vị trí cho nhau để tạo ra khe hở cho đối phương tấn công.

Trong thi đấu đôi thì phương châm chỉ đạo đánh cầu là tấn công, nghĩa là đánh mạnh là chính, không sợ đối phương chặn cầu ăn điểm, vì đã có đồng đội bao lót những quả tiếp theo.

Ở trường hợp này khi thấy đấu thủ A tấn công thì người đồng đội là B phải lên chiếm vị trí sát lưới ngay ở khu vực 1m98 để tấn công tiếp quả sau.

Mặt khác, cũng trên cơ sở đánh mạnh như vậy ta sẽ tạo được khe hở ở khu vực trên để kết hợp bỏ nhỏ dứt điểm. Kết hợp một cách phù hợp giữa tấn công mạnh và bỏ nhỏ, sẽ kéo đối phương lên xuống liên tục, đồng thời tiêu hao thể lực, phá vỡ được ý đồ chiến thuật và làm rối loạn đội hình đối phương.

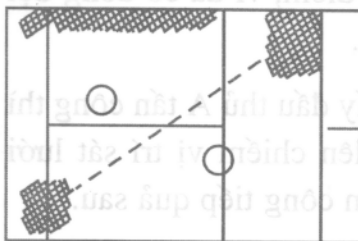
Sau đây là một số đường đánh cụ thể trên sân:

- Trường hợp một:

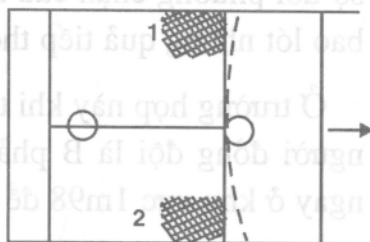
Nếu như vị trí của hai cầu thủ đối phương đứng phân theo đường chéo, thì ngoài những đường cầu đánh thẳng vào người, ta còn ba khu vực nữa để đánh cầu (ba khu vực kẻ ca rô) (Hình 42).

- Trường hợp hai:

Nếu hai cầu thủ đối phương đứng người trước, người sau, thì ngoài những đường cầu đánh dọc đường trung tâm, ta còn hai khu vực 1 và 2 để đánh cầu ở bên sân đối phương (Hình 43).



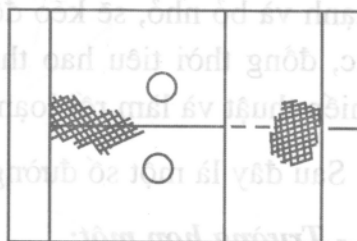
Hình 42



Hình 43

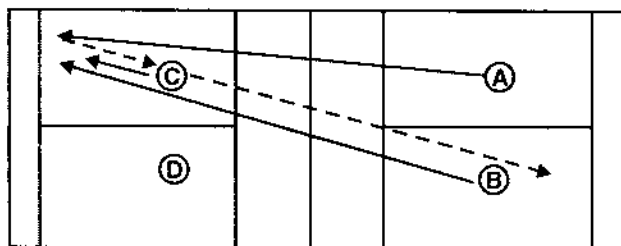
- Trường hợp ba:

Nếu hai cầu thủ đối phương đứng ngang nhau ở hai bên sân, thì ngoài những đường cầu đánh dọc theo hai biên, ta còn có thể đánh dọc đường trung tâm vào các khu kẻ ô vuông (Hình 44).



Hình 44

- Trong chiến thuật thi đấu đánh đôi còn một loại hình chiến thuật nữa là hai đánh một. Nghĩa là hai người của ta chỉ đánh dồn cầu vào một người của đối phương. Chiến thuật này được áp dụng khi hai vận động viên của đối phương không đều nhau về thể lực, kỹ thuật, và đánh đôi nam nữ phối hợp (Hình 45). Đồng đội A - B đánh dồn cầu vào góc trái cho vận động viên C của đội C - D.



Hình 45

V. CHIẾN THUẬT PHỐI HỢP DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH ĐÔI

Sự phối hợp di chuyển hài hòa giữa hai đấu thủ cùng đội trong đánh đôi là một trong những điều kiện tạo nên chiến thắng của đội. Trong đánh đôi,

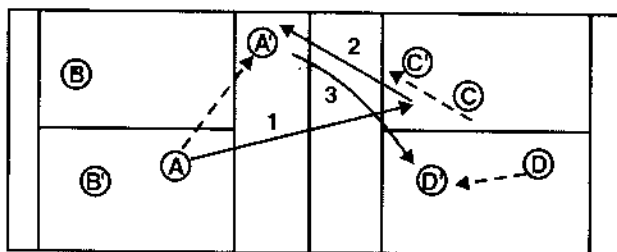
mỗi bên sân có hai đấu thủ, do vậy mà sự phối hợp giữa hai đấu thủ phải được thực hiện thật thành thực và nâng lên đến mức tự động hóa. Chỉ khi nào thực hiện được như vậy thì mới có thể bao lót, yểm hộ lẫn nhau trong thi đấu, ít có những chỗ yếu để đấu thủ đối phương có thể lợi dụng để tấn công, gây khó khăn cho quá trình thực hiện chiến thuật.

Chiến thuật di chuyển trong đánh đôi rất phong phú và đa dạng, nhưng cũng xin giới thiệu một số dạng di chuyển hết sức cơ bản, mà từ những dạng này, có thể sáng tạo ra nhiều dạng khác trong thi đấu, phù hợp với trình độ và đối tượng trong mỗi trận đấu.

- Dạng thứ nhất:

Đấu thủ A của đội A - B bên phải của sân mình, giao cầu thấp gần sang bên phải sân của đối phương C - D (đường 1). Đấu thủ C của đội đối phương di chuyển lên phía trước làm động tác bỏ nhỏ vào khu vực bên trái của sân đội A - B (đường 2). Lúc này đấu thủ A lại tiếp tục di chuyển lên để đỡ, cùng lúc đó thì đấu thủ B ở phía dưới của đội phải lập tức di chuyển sang khu vực bên phải của sân để làm nhiệm

vụ phòng thủ. Bên sân của đội C - D thì đấu thủ D cũng nhanh chóng chuyển lên trên để đón quả đánh trả của A (đường 3 - Hình 46).

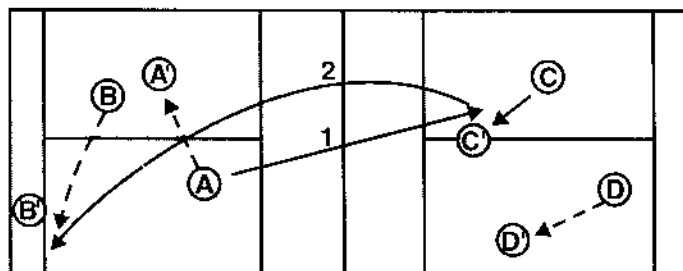


Hình 46

- Dạng thứ hai:

Khi đấu thủ A của đội A - B giao cầu thấp gần vào khu vực giữa sân của đội C - D (đường 1). Đấu thủ C của đội C - D di chuyển lên để đỡ quả giao cầu này bằng cách đánh cao - xa vào góc cuối sân bên phải của sân đội A - B (đường 2). Lúc này đấu thủ B đang ở bên trái phía dưới của sân nhanh chóng di chuyển ngang sang bên phải cuối sân để đỡ cầu, khi đấu thủ B di chuyển sang phải để đánh trả quả cầu vừa đánh sang thì đồng thời đấu thủ A cũng di chuyển ngay sang trái bao lót cho B. Ở bên sân của

đội C - D lúc này đấu thủ D đang ở phía dưới gần đường trung tâm cũng di chuyển lên góc trên bên trái gần biên dọc để phòng thủ (Hình 47).

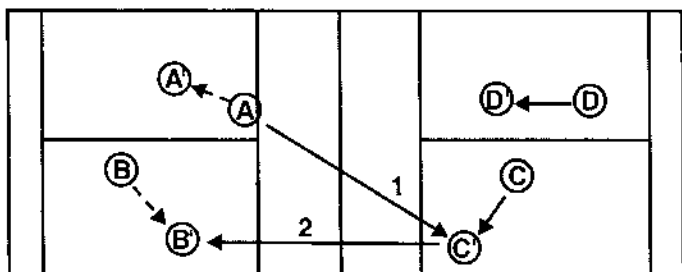


Hình 47

- Dạng thứ ba:

Đấu thủ A của đội A - B từ bên trái của sân mình giao cầu thấp gần sang khu vực trên, bên trái của sân đội C - D (đường 1). Đấu thủ C từ phía dưới di chuyển lên đánh cầu đường thẳng dọc biên trả lại đối phương về phía sân bên phải, điểm rơi gần với đường biên dọc (đường 2). Đấu thủ B lúc này đang ở khu vực gần đường trung tâm nhanh chóng di chuyển ra phía gần đường biên dọc để đánh cầu. Khi đấu thủ B di chuyển để đánh cầu thì đấu thủ A lúc này cũng di chuyển lùi về phía sau ở khu vực sân của

mình để làm nhiệm vụ phòng thủ, yểm hộ cho đầu thủ B (Hình 48).



Hình 48

PHẦN III

PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN CẦU LÔNG

Tất cả mọi đối tượng khi tập luyện cầu lông đều phải tuân thủ theo một trình tự nhất định. Đặc biệt đối với những người lần đầu mới tập cầu lông thì việc nhanh chóng nắm vững khái niệm động tác trước khi bước vào thực hiện động tác là điều rất cần thiết và không thể thiếu được trong tập luyện.

Tập luyện cầu lông được chia làm 2 phần: kỹ thuật và chiến thuật. Lúc đầu thường tiến hành tập luyện các động tác kỹ thuật riêng rẽ, đi từ đơn giản đến phức tạp. Sau khi đã nắm tương đối chắc chắn những động tác kỹ thuật cơ bản thì trong mỗi bài tập cần kết hợp hài hòa giữa các động tác kỹ thuật với

nhau, để tạo ra một kỹ thuật tổng hợp, hoàn hảo có thể sử dụng trong thi đấu.

I. KỸ THUẬT

1. Tập luyện kỹ thuật di chuyển bước chân

Trong phần này, trước khi bước vào tập luyện những động tác cụ thể, người tập cần chú ý tạo cho bản thân mình một khái niệm về không gian, hướng di chuyển và góc độ hai bàn chân được tạo ra trong lúc di chuyển. Tiếp đó là thực hiện động tác từ chậm đến nhanh dần, từ đơn bước đến nhiều bước. Trong lúc tập động tác di chuyển, tránh nôn nóng, vội vàng ngay từ buổi đầu, vì những kỹ thuật này đòi hỏi phải có sự chính xác trong bước di chuyển của người tập.

a. Đối với di chuyển đơn bước.

- Tập đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản (cả ba kiểu nhiều lần).

- Dùng gót chân trái làm trụ, xoay mũi chân sang trái một góc $80-85^{\circ}$, sau đó bước chân phải lên trên, sang trái, bàn chân tạo với hướng đánh cầu một góc từ $130 - 135^{\circ}$. Người tập tự thực hiện động tác và

kiểm tra trong khi thực hiện. Lúc đầu làm chậm, sau đó nhanh dần lên.

- Khi thấy đã tương đối thành thục thì kết hợp với động tác tay lăng vợt trong đánh cầu.

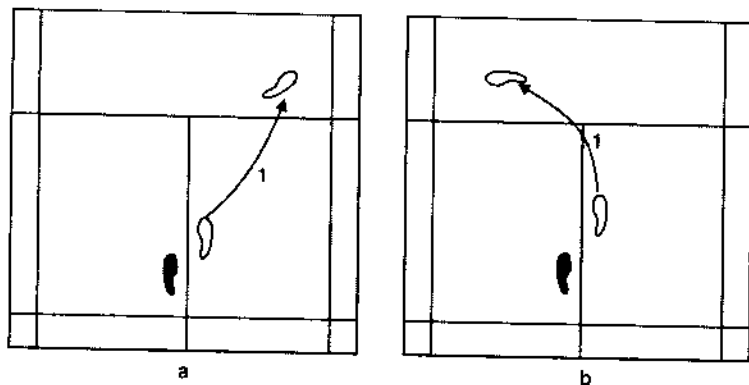
- Nếu lấy gót chân phải làm trụ thì thứ tự cũng được tiến hành như trên nhưng động tác hoàn toàn ngược lại với chân trái làm trụ.

Ví dụ: Học động tác lấy chân phải làm trụ, bước chân trái lên trên sang phải, thành tư thế đánh cầu phải (Hình 49).



Hình 49

- Di chuyển 1 bước lên lưới bên phải (Hình 50a), một bước lên lưới bên trái (Hình 50b).



Hình 50

b. Đối với di chuyển nhiều bước

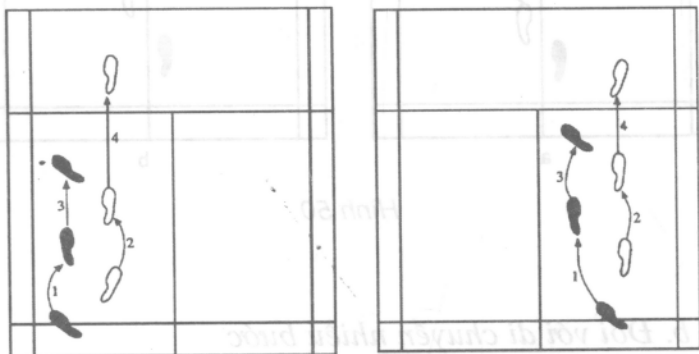
- Đầu tiên học riêng động tác quay người sang phải, sang trái nhiều lần.

- Học bước tiếp từng bước luân phiên nhau, đến bước cuối cùng thì dừng lại và tự kiểm tra tư thế của động tác chuẩn bị đánh cầu (thường di chuyển từ 2 đến 8 bước là dừng lại).

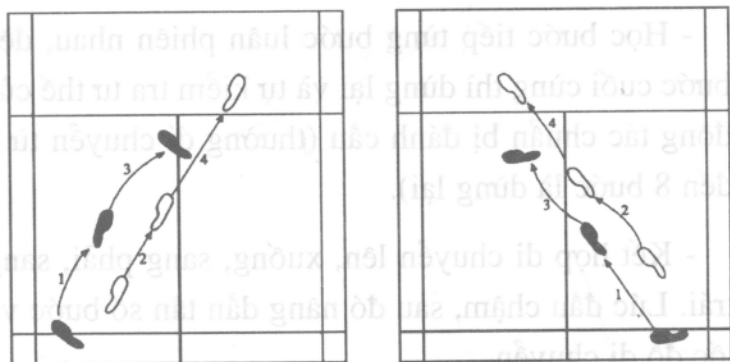
- Kết hợp di chuyển lên, xuống, sang phải, sang trái. Lúc đầu chậm, sau đó nâng dần tần số bước và tốc độ di chuyển.

- Nếu tập ở sân cầu lông thì đầu tiên người tập

đứng ở vạch biên ngang di chuyển lên sát lưới, thực hiện động tác đánh (cắt bỏ nhỏ) cầu, sau đó lùi nhanh về điểm vừa xuất phát để thực hiện động tác đánh cầu phải hoặc trái (Hình 51, 52, 53).

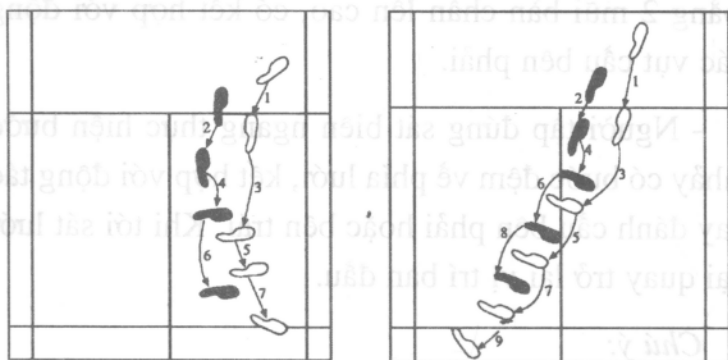


Hình 51: Di chuyển từ cuối sân lên lưới đường thẳng



Hình 52: Di chuyển từ cuối sân lên lưới đường chéo

- Người tập nên học di chuyển nhiều bước sang hai bên trái, phải trước, rồi đến di chuyển nhiều bước tiến và cuối cùng là nhiều bước lùi.



Hình 53: Đánh cầu thuận tay trên lưới, sau đó di chuyển lùi về cuối sân theo đường thẳng và đường chéo

c. Đối với di chuyển bước nhảy

Đây là động tác kỹ thuật tương đối phức tạp, do vậy cần được luyện tập sau khi đã nắm được kỹ thuật di chuyển ở trên. Mặt khác việc tiến hành cũng nên tuân theo một trình tự như sau:

- Làm chậm động tác bật ra từ tư thế chuẩn bị.
- Người tập đứng sát biên ngang của sân, thực

hiện bước nhảy liên tục về lưới. Trong khi nhảy kết hợp với động tác đánh cầu của tay cầm vợt.

- Người tập thực hiện tại chỗ, bật nhảy liên tục bằng 2 mũi bàn chân lên cao, có kết hợp với động tác vọt cầu bên phải.

- Người tập đứng sát biên ngang thực hiện bước nhảy có bước đệm về phía lưới, kết hợp với động tác tay đánh cầu bên phải hoặc bên trái. Khi tới sát lưới lại quay trở lại vị trí ban đầu.

Chú ý:

- Khi tiến hành tập kỹ thuật này, người tập cần tuân theo thứ tự sau: bật nhảy về trước, bật nhảy lên cao và cuối cùng là bật nhảy có bước đệm.

- Để người tập nhanh chóng có cảm giác chính xác về mặt không gian của bước di chuyển, trước khi tập nên kẻ một đường thẳng từ vị trí của mình đứng tới hướng di chuyển, sau đó đánh dấu các bước di chuyển trong khi thực hiện động tác (các bước này yêu cầu phải vươn dài hết sức của chân). Khi thực hiện, người tập chỉ cần đặt chân đúng vào các dấu đã quy định đó. Hoặc khi bật cao vọt cầu, cũng cần bật

nhảy để vọt vào một vật treo trên cao ở mức phải phấn đấu mới chạm vào được.

2. Tập luyện động tác giao cầu

Sau khi đã nghiên cứu kỹ thuật động tác giao cầu, người tập nên tiến hành tập theo thứ tự sau đây:

- Từng người thực hiện chậm theo từng cử động của động tác lăng vọt, nhưng chưa tiếp xúc với cầu.

- Người tập học tung (thả) cầu rơi theo đường thẳng đứng ở phía trước mặt, để tạo lập được cảm giác lúc nào thì cầu đi xuống (khi núp bay trước loa).

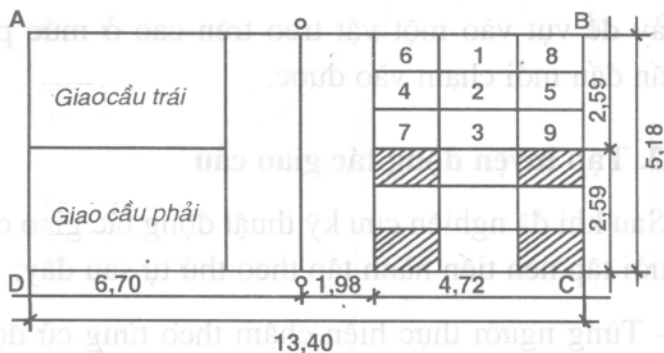
- Hai người một cầu: thực hiện thả cầu, lăng vọt tiếp xúc cầu.

- Hai người một cầu: thực hiện giao cầu qua lưới.

- Hai người một cầu: thực hiện giao cầu thấp sát lưới.

- Hai người một cầu: thực hiện giao cầu cao-xa cuối sân.

- Kẻ sân ra thành các ô và tập giao vào các ô đó: thấp gần vào ô số 6 và 7; cao xa vào số 8 và 9, tăng dần tỷ lệ rơi trúng vào các ô đó (Hình 54).



Hình 54

3. Động tác đánh cầu bên phải thấp tay

Sau khi được nghe người giúp đỡ giảng giải và xem thị phạm động tác của từng giai đoạn và toàn bộ động tác, người tập tự mình thực hiện các bài tập sau:

- Tự mình thực hiện động tác: dùng gót chân phải làm trụ xoay bàn chân sang phải 1 góc 90° so với hướng đánh, bước chân trái lên trên sang phải, trọng tâm dồn vào chân trái, người vặn sang phải, tay cầm vợt vung cao như động tác đánh phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải và duy trì tư thế này một thời gian, sau đó đập mạnh chân, lật cơ thể lạng vợt về trước như đánh cầu phải, thực hiện xong lại trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

- Như động tác trên nhưng làm liên tục theo tín hiệu (vỗ tay, còi, đếm) của người giúp đỡ.

- Tại chỗ, ở tư thế chuẩn bị cơ bản, xoay bàn chân phải sang phải 1 góc 90° so với hướng đánh, khuỷu chân phải, trọng tâm dồn vào chân phải, người vịn sang phải, vợt lăng từ trước ra sau lên cao, sau đó đập mạnh chân phải, lật người, lăng vợt về phía trước. Kết thúc động tác là tay trái đỡ cổ vợt ở ngang ngực bên trái, thân người đứng thẳng, trọng tâm dồn đều vào 2 chân.

Tập liên tục động tác này ở giữa sân, sau đó thực hiện di chuyển nhiều bước sang biên dọc bên phải và thực hiện tư thế đánh cầu phải, có kết hợp với lăng vợt đánh cầu.

- Hai người một cầu đứng cách nhau chừng 3-5m, nếu ở sân thì đứng sát vạch 1m98 và đánh cầu qua lại với nhau ở bên phải dưới thấp.

- Như bài tập trên, nhưng kéo dài dần cự ly ra 10; 12; 13m. Nếu ở trong sân thì đứng sát đường giới hạn giao cầu xa.

- Một người giao cầu vào các điểm khác nhau ở trên sân bên phải cho người tập đỡ cầu bằng kỹ thuật bên phải thấp tay.

- Hai người một cầu: một người đập cầu về bên phải cho người kia đỡ cầu bằng bên phải thấp tay. Yêu cầu người đỡ phải nâng cầu cao về giữa sân cho người đập thực hiện.

- Đánh cầu bên phải kết hợp với các kỹ thuật khác.

- Thi đấu tập có quy định cụ thể về kỹ thuật được sử dụng và khu vực trên sân đấu.

4. Động tác đánh cầu bên trái thấp tay

Động tác này thường được học sau động tác đánh cầu bên phải thấp tay, nhưng trong một thời gian ngắn nhất, người tập nên tiến hành song song cả hai động tác đánh cầu phải và trái là tốt nhất.

Từ tư thế chuẩn bị cơ bản, người tập sẽ tuần tự tiến hành những bài tập sau:

- Tại chỗ, ở tư thế chuẩn bị cơ bản, dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang trái 1 góc khoảng 90° so với hướng đánh, bước chân phải lên trên về phía trái 1 bước, gối phải khụy, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân người vặn sang trái, tay phải lăng vọt lên cao bên vai trái. Toàn thân ở tư thế đánh cầu

trái, sau đó đập mạnh chân trái, đẩy thân người, lảo vọt về trước và trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

- Tại chỗ, ở tư thế chuẩn bị cơ bản, xoay bàn chân trái sang trái 1 góc 90° , gối trái khụy, trọng tâm dồn vào chân trái, người vặn sang trái, tay phải lảo vọt lên cao sang phía vai trái. Toàn thân ở tư thế đánh cầu trái, sau đó đập mạnh chân trái đẩy lật cơ thể và lảo mạnh vọt về phía trước, lên cao ngang tầm mắt, trọng tâm được nâng lên cao thành đứng thẳng.

- Tại chỗ, ở tư thế chuẩn bị cơ bản: thực hiện nhiều lần liên tục động tác lảo vọt hình số 8 trước mặt (có nghĩa là lảo vọt như động tác đánh cầu phải thấp và đánh cầu trái thấp, đường mà mặt vọt tạo ra trong không gian ở phía trước như hình số 8).

- Đứng ở vạch trung tâm, thực hiện di chuyển nhiều bước sang biên dọc bên trái và thực hiện động tác đánh cầu trái thấp tay, sau đó di chuyển ngược lại sang biên dọc phải, thực hiện đánh cầu bên phải thấp tay.

- Một người tung cầu cho người kia tập đỡ cầu bên trái thấp.

- Hai người 1 cầu đứng cách nhau chừng 3 - 8m,

đánh qua lại với nhau, chủ yếu bằng bên trái thấp tay.

- Vẫn như trên, nhưng kéo dài cự ly giữa 2 người ra 10; 12; 13m (ở trong sân là sát vạch giới hạn giao cầu xa).

- Một người giao cầu vào các điểm ở bên trái cho người kia tập đỡ cầu trái thấp.

- Hai người đứng đối diện nhau, một vọt vào bên trái, một phòng thủ bằng bên trái thấp, yêu cầu người phòng thủ phải nâng được cầu về giữa sân cho người vọt thực hiện.

- Kết hợp đánh bên trái với bên phải thấp tay.

- Kết hợp với các kỹ thuật khác.

5. Động tác đánh cầu trên cao bên phải

- Người học thực hiện từng phần của động tác, sau đó thực hiện toàn bộ động tác. Nhịp độ từ chậm tới nhanh dần.

- Tại chỗ thực hiện tuần tự các phần của động tác, sau đó thực hiện nhanh một vài lần.

- Nên chọn các điểm ở trên cao cho phù hợp và thực hiện tuần tự động tác lăng vọt đánh trúng vào các điểm ấy.

- Tại chỗ thực hiện bước bật nhảy lên cao và thực hiện động tác vọt vọt phải cao tay.

- Một người giao cầu chuẩn cho người kia tập thực hiện kỹ thuật đánh cầu trên cao bên phải.

- Hai người một cầu: một đánh cầu sang bên phải, trái thấp; một đánh trả cầu sang bên phải cao, qua lại liên tục với nhau.

- Hai người một cầu: một phòng thủ, một bật nhảy đánh cầu phải cao, qua lại liên tục với nhau.

- Hai người một cầu: một phòng thủ; một đánh cầu phải cao (hoặc bật nhảy lên) cự ly kéo dài sát tới vạch giới hạn giao cầu xa (ở ngoài sân khoảng 12 - 13m).

- Kết hợp đánh cầu phải trên cao với các kỹ thuật khác.

6. Động tác đánh cầu trên cao bên trái

Sau khi nghiên cứu kỹ thuật, người tập sẽ tiến hành tập luyện theo thứ tự sau:

- Tập từ chậm đến nhanh từng cử động của động tác, sau đó tập toàn bộ động tác.

- Tại chỗ, thực hiện liên tục động tác nhưng chưa tiếp xúc với cầu.

- Tại chỗ bật nhảy lên cao và thực hiện động tác đánh bên trái trên cao.
- Một người giao cầu chuẩn cho người kia tập đánh cầu trên cao trái tay, tần số giao cầu nhanh dần. Sau đó đổi nhiệm vụ cho nhau.
- Hai người một cầu, một phòng thủ, một đánh cầu liên tục trên cao bên trái.
- Hai người một cầu, một phòng thủ; một bật nhảy lên cao và đánh trả cầu bên trái trên cao.
- Hai người một cầu, một phòng thủ đánh cầu thấp hoặc cao sang bên trái; một tại chỗ đánh trả hoặc bật nhảy lên cao và đánh trả cầu ở bên trái trên cao.
- Hai người một cầu, một phòng thủ; một phối hợp (có thể bật lên cao, có thể tại chỗ) đánh cầu bên trái cao như bài tập trên, nhưng cự ly 2 người được kéo dài dần ra. Nếu ở trong sân thì đứng sát vạch giới hạn giao cầu xa. Ở ngoài sân thì cách xa khoảng 12 - 13m.
- Kết hợp giữa đánh cầu bên trái với đánh bên phải trên cao với hình thức 2 người một cầu. Đầu tiên ở cự ly sát vạch 1,98m, sau đó kéo dài tới cuối sân; một phòng thủ và một thực hiện đánh cầu bên trái bên phải, trên cao, liên tục.

7. Động tác bỏ nhỏ

Kỹ thuật này chỉ được học sau khi đã thành thục tất cả các kỹ thuật cơ bản.

- Lúc đầu người học thực hiện động tác tại chỗ, nhưng chưa tiếp xúc với cầu.

- Sau đó 2 người, một người phục vụ tung từng quả cầu cho người kia thực hiện. Lúc đầu chậm, sau tăng dần tốc độ tung cầu.

- Hai người một cầu, thực hiện đánh qua lại với nhau nhiều lần.

- Hai người một cầu, thực hiện tập luyện luân phiên giữa các kỹ thuật đánh, đập cầu và chặn, bỏ nhỏ.

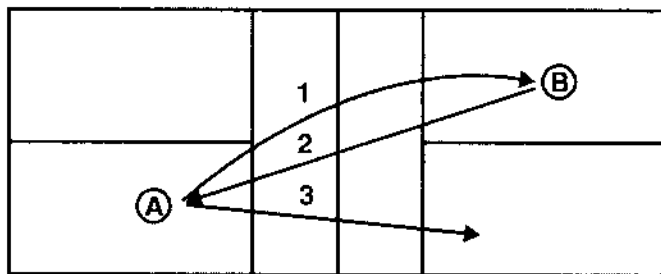
- Phối hợp với các động tác khác như đánh cao - xa, vụt và bỏ nhỏ sát lưới, cự ly kéo dài dần ra tới sát biên ngang. Nếu là các vận động viên có trình độ cao thì kết hợp với việc thực hiện các động tác giả (như giả vụt cầu, giả đánh mạnh cao xa...) sau đó bỏ nhỏ.

- Việc học kỹ thuật bỏ nhỏ phải kiên trì và phải tập đi tập lại nhiều lần cho thật thành thục và nâng

cao mức độ chuẩn xác trong sự điều khiển điểm rơi của từng quả cầu.

8. Động tác chặn cầu

Thực hành tập luyện động tác chặn cầu cũng trên cơ sở thực hiện các bài tập cụ thể từ đơn giản đến phức tạp. Lúc đầu thường tập 2 người: Một người giao cầu cao - xa, người bên kia (đối phương) đập mạnh thẳng vào người giao cầu; người giao cầu lúc này chân hơi khụy và đưa vợt thẳng lên làm động tác chặn cầu, đưa cầu sang bên trái của sân đối phương. Mỗi người thực hiện liên tục khoảng 20 quả, bằng cả 3 động tác chặn cầu trên đầu, bên trái và bên phải, sau đó đổi vị trí cho nhau. Tùy thời gian của một buổi tập mà có thể bố trí thời gian tập động tác kỹ thuật này cho hợp lý (Hình 55).



Hình 55

II. CHIẾN THUẬT

Muốn nâng cao được trình độ chuyên môn thì ngoài việc thường xuyên tập luyện, trau dồi kỹ thuật, người tập còn cần phải tăng cường thi đấu. Để đạt được kết quả tốt trong thi đấu, cần phải nghiên cứu, học tập chiến thuật.

Việc học tập chiến thuật phải tiến hành từ các dạng chiến thuật cơ bản nhất, phổ biến nhất, được áp dụng nhiều nhất cho tới các chiến thuật có sự phối hợp cao của nhiều động tác kỹ thuật. Do vậy, việc học tập chiến thuật được tiến hành như sau:

1. Nghiên cứu chiến thuật

- Người hướng dẫn giới thiệu 1 dạng chiến thuật cơ bản, cách vận dụng, sau đó thị phạm một số lần dạng chiến thuật ấy theo hình vẽ.

- Người học tư duy về dạng chiến thuật vừa đưa ra.

- Hai người hoặc 4 người 1 nhóm, thực hiện dạng chiến thuật đó trên bàn vẽ hoặc kẻ sân trên mặt đất bằng các đường kẻ của mình biểu hiện cách thực hiện chiến thuật.

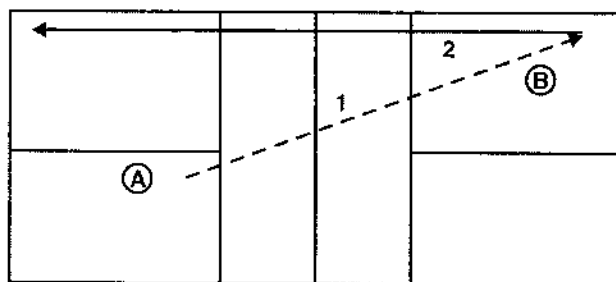
- Người học, tập di chuyển theo dạng di chuyển của chiến thuật đề ra, nhưng chưa tiếp xúc với cầu.

- Kết hợp giữa chiến thuật này với chiến thuật kia, nhưng yêu cầu vẫn thực hiện đúng từng dạng chiến thuật một.

- Thực hiện chiến thuật trong thi đấu, yêu cầu các trận đấu chỉ thực hiện 1 hoặc 2 chiến thuật đã được học mà thôi.

2. Thực hành tập luyện chiến thuật

- Một người giao cầu cao - xa sang sân đối phương (1), người kia đánh trả cao - xa, hoặc đập cầu theo đường thẳng dọc biên (2) xuống cuối sân (Hình 56).

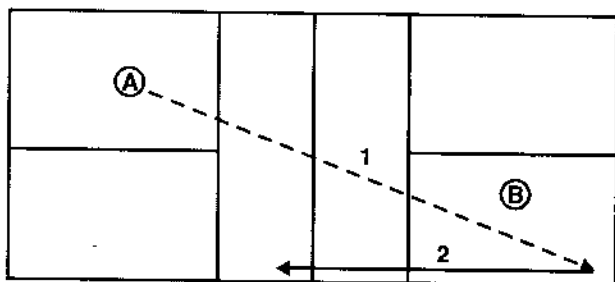


Hình 56

Hai người tập liên tục với nhau trong 10 phút, sau đó đổi người giao cầu. Cuối cùng kiểm tra nhau, với 10 quả giao cầu, tỷ lệ đạt 6 tốt là đạt yêu cầu.

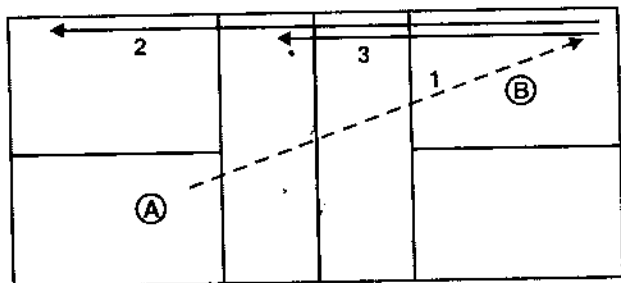
- Một người giao cầu cao - xa sang sân đối phương (1), người kia đánh cầu trả lại bằng đường thẳng dọc biên điểm rơi gần lưới (2).

Hai người tập liên tục với nhau trong 10 phút, sau đó đổi người giao cầu. Cũng kiểm tra với 10 quả giao cầu mà đạt 6 tốt là đạt yêu cầu (Hình 57).



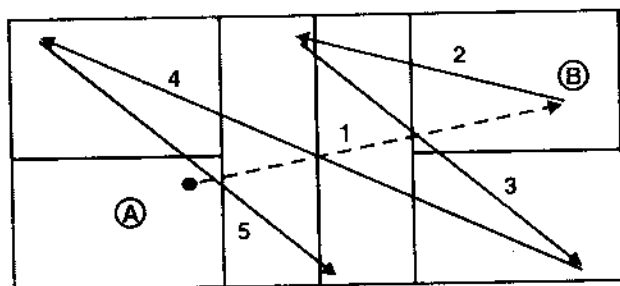
Hình 57

- Sau khi tập hai bài tập trên, ta cần tập phối hợp lại (Hình 58), nghĩa là trong hai quả giao cầu thì người đánh trả lại một quả cao - xa điểm rơi cuối sân (đường 2), một quả đánh điểm rơi sát lưới (đường 3), cứ như vậy trong 20 quả giao cầu liên tiếp, sau đó đổi người giao cầu.



Hình 58

- Đánh theo đường chéo gần và chéo xa (Hình 59).



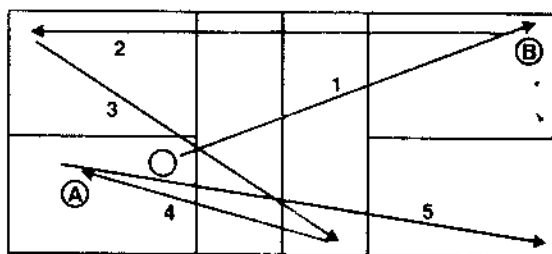
Hình 59

- Người giao cầu cao - xa (1), người kia đánh trả lại đường chéo ngắn sát lưới (2), người giao cầu (A) lại đánh trả đường chéo cuối sân (đường 3), người đỡ (B) đánh trả lại cao xa chéo cuối sân (đường 4) và

cuối cùng người giao cầu (A) đánh trả lại đường chéo gần sát lưới (đường 5).

Hai nười tập liên tục trong 20 phút, sau đó đổi người giao cầu.

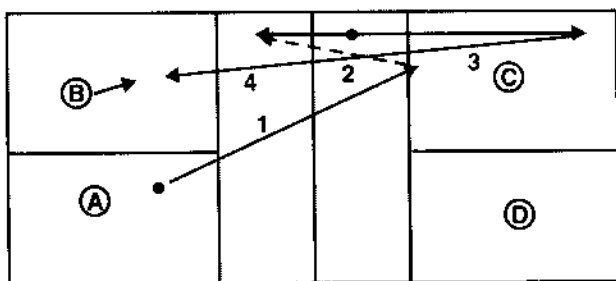
- Đánh chuẩn áp dụng để tiêu hao thể lực đối phương (Hình 60). Bên A giao cầu cao - xa (1), B đánh trả lại cao xa theo đường thẳng dọc biên (2), A đánh đường chéo sát lưới (3), B đánh trả cầu sang cuối sân (4), A đánh cao - xa xuống cuối sân theo đường chéo (5). Có nghĩa là A đánh vào các điểm trên sân để bắt đối phương phải di chuyển, tiêu hao thể lực đối phương.



Hình 60

Hai người tập liên tục với nhau trong 10 - 15 phút, sau đó đổi người giao cầu (chú ý ban đầu phối hợp chậm để thực hiện được trong cả 5 đường đánh, sau đó tăng dần sức mạnh và tốc độ đánh cầu).

- Tập chiến thuật đánh thẳng cầu vào người (đập vào người) (Hình 61). Đây là bài tập thực hiện trong đánh đôi:



Hình 61

A giao cầu thấp gần (1), C bỏ nhỏ chéo sát lưới (2), B di chuyển lên đánh thẳng cao xa (3) và C nhảy đập cầu thẳng vào người B vừa lên đỡ quả bỏ nhỏ (4).

Hai đội tập liên tục với nhau 20 phút, sau đó đổi vị trí cho nhau và đổi vị trí giao cầu (ví dụ, A đổi cho B, C đổi cho D và đôi AB đổi sang cho đôi CD; còn đổi vị trí giao cầu là A không giao cầu nữa mà ở vị trí của B để B giao cầu.

Cuối mỗi bài tập, cần tiến hành thi đấu từ 20 - 30 phút để kiểm tra việc áp dụng các dạng chiến thuật vào trong thi đấu.

Trên đây là một số dạng chiến thuật cơ bản ban đầu. Người tập cần phải biết kết hợp nhiều dạng chiến thuật cơ bản với nhau để có thể làm cho đối phương không thể đoán được ý đồ của mình trong thi đấu. Chỉ khi nào thực hiện được kỹ thuật, chiến thuật điêu luyện, sự kết hợp hợp lý, sự sáng tạo của bản thân trong thi đấu thì mới có thể giành được thắng lợi trong mỗi trận đấu.

PHẦN IV

PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI CẦU LÔNG

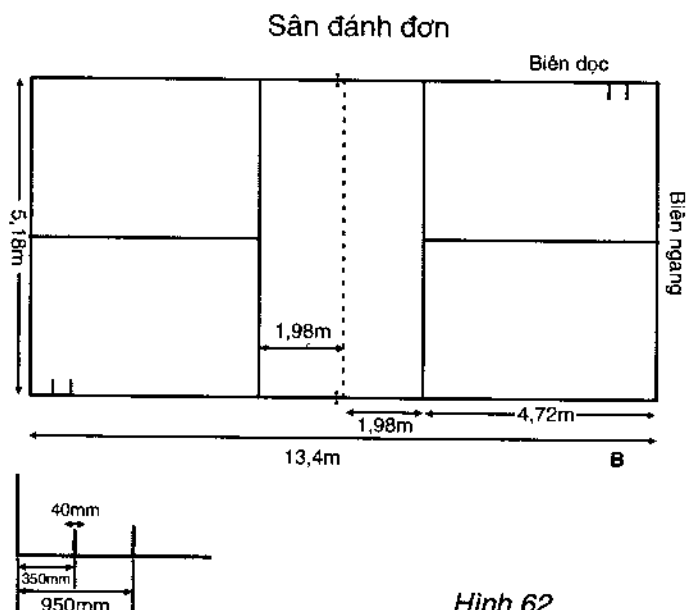
A. SÂN CẦU LÔNG

Sân cầu lông có hình chữ nhật, bằng phẳng, không có cỏ, được giới hạn bởi các đường kẻ theo một kích thước nhất định. Ta có thể kẻ sân ở bất kỳ một khoảng trống nào ít gió và không vướng về tầm cao. Thi đấu cầu lông thường được tổ chức trên các sân ở trong nhà để loại trừ sự ảnh hưởng của gió tới đường cầu, đảm bảo độ bay chính xác của quả cầu tới những điểm rơi mà vận động viên muốn đánh. Nền của sân có thể lát gạch, xi măng, bằng gỗ hoặc chất cứng tổng hợp. Chiều cao tối thiểu không ảnh hưởng tới đường cầu bay là 7 mét. Khi tập cầu lông

không nhất thiết cứ phải ở trong sân kẻ vạch sẵn mà có thể tập luyện 2 người với nhau ở khoảng trống nào đó, khi tập luyện nâng cao để thi đấu thì mới nhất thiết phải tập luyện trên sân kẻ đúng kích thước sau đây:

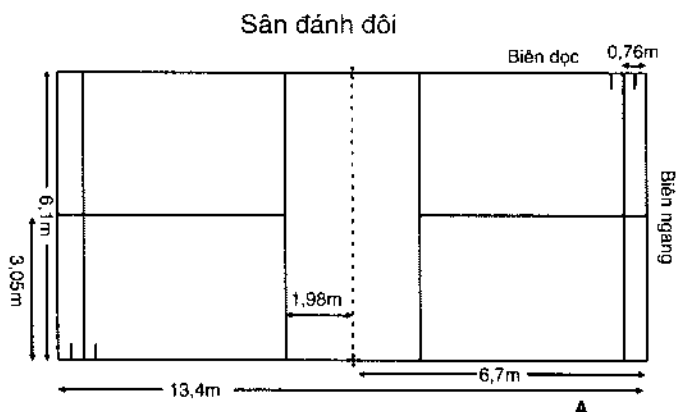
a. *Sân đánh đơn*: Dùng để tập luyện và thi đấu đơn, là một hình chữ nhật, có chiều dài là 13,40m, chiều rộng là 5,18m. Sân được giới hạn bằng 2 đường biên dọc và 2 đường biên ngang; ngoài ra trong sân còn có các đường: đường chia đôi sân ra làm 2 nửa bằng nhau (dưới lưới) gọi là đường giữa sân. Ở mỗi bên sân cách đường giữa của sân 1m98, kẻ 1 đường song song với đường giữa sân và đường biên ngang của mỗi bên, đó là đường giới hạn phát cầu gần. Đường nối liền điểm giữa của đường phát cầu gần với điểm giữa của đường biên ngang mỗi bên sân là đường trung tâm. Các đường giới hạn phát cầu gần (trong sân đơn) và giới hạn phát cầu xa trong sân đôi, có tác dụng giới hạn tất cả những quả phát cầu phải rơi vào khu vực quy định thì mới được coi là phát cầu đúng. Nghĩa là, quả phát cầu phải vượt qua đường giới hạn phát cầu gần hoặc chạm vạch cũng được và không được vượt qua đường giới hạn phát cầu xa (đối với đánh đôi). Đường trung tâm

có tác dụng chia sân ra làm 2 khu phát và đỡ cầu là bên phải và bên trái (hình 62).



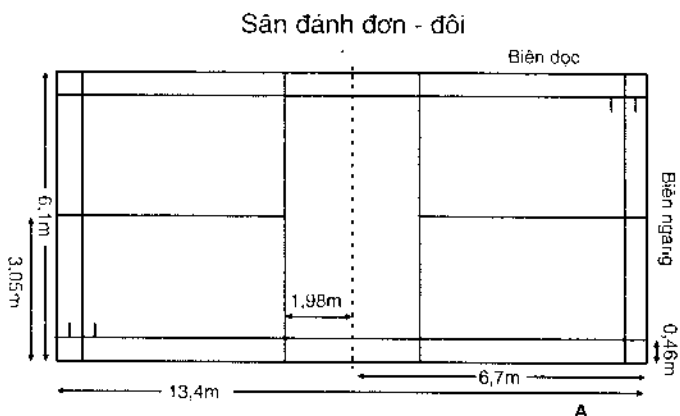
Hình 62

b. Sân đánh đôi: Sân đánh đôi trong cầu lông cũng giống như sân đánh đơn, chỉ khác là chiều rộng sân được kéo dài thêm ra ở mỗi biên dọc một khoảng 0,46m, và thêm 2 đường giới hạn phát cầu xa ở 2 bên sân, mỗi đường cách đường biên ngang vào phía trong của sân là 0,76m (Hình 63).



Hình 63

c. Sân đánh đơn, đôi hỗn hợp: Trong thực tế, ngay cả trong thi đấu, người ta cũng thường kẻ sân cầu lông hỗn hợp cho cả đánh đơn và đánh đôi. Cách này vừa tiện lợi vừa sử dụng được trên một diện tích hẹp. Trước hết, người ta kẻ sân đánh đôi, sau đó kẻ tiếp 2 đường biên dọc song song với hai đường biên dọc của sân đánh đôi, mỗi bên thu vào trong sân 1 khoảng bằng 0,46m và kéo thêm đường trung tâm tới chạm đường biên ngang của mỗi bên sân (Hình 64).



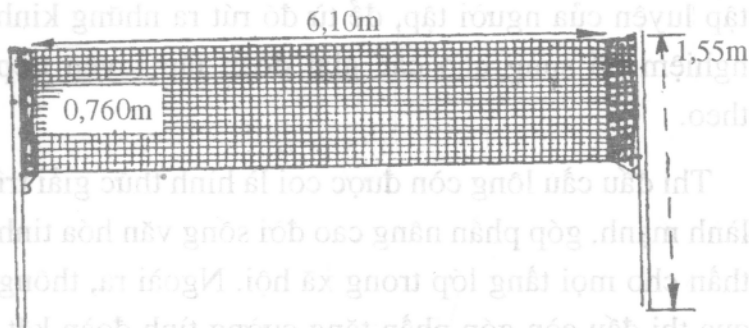
Hình 64

2. Lưới

Lưới được căng ở giữa sân, buộc vào 2 cột. Lưới được làm bằng sợi nilông hay sợi bông, mắt lưới đan thành hình ô vuông nhỏ, mỗi cạnh không dưới 15mm và không quá 20mm. Toàn bộ lưới dài 6,10m và rộng 0,760m, mép trên của lưới có viền vải trắng hoặc đỏ, bên trong luôn dây căng lưới. Lưới căng cách mặt sân ở hai đầu (tính từ mặt phẳng sân) đến mép trên của lưới là 1,55m; chiều cao ở giữa cho phép thấp hơn không quá 2,5cm so với hai đầu lưới (Hình 65).

3. Cột căng lưới

Cột căng lưới được chôn chặt xuống đất hoặc được đặt sát đường biên dọc của sân, cột cao 1m55, có các mẫu để căng lưới.



Hình 65

B. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

Cũng như các môn thể thao khác, thi đấu cầu lông không chỉ là một hình thức nhằm đánh giá trình độ tập luyện của người chơi, khích lệ, động viên phong trào mà còn là một phương tiện giáo dục, rèn luyện và bồi dưỡng năng lực toàn diện cho người tập. Chỉ thông qua thi đấu vận động viên mới thể hiện được đầy đủ nhất những năng lực chuyên môn của bản thân, những kỹ năng kỹ xảo đã tiếp thu được và những phẩm chất ý chí của cá nhân mình cùng

những tố chất thể lực được phát triển thông qua quá trình tập luyện cầu lông. Chính vì vậy, thi đấu cầu lông còn được coi như một phương tiện để tổng kết, đánh giá những kết quả đạt được sau một thời gian tập luyện của người tập, để từ đó rút ra những kinh nghiệm bổ sung cho các giai đoạn tập luyện tiếp theo.

Thi đấu cầu lông còn được coi là hình thức giải trí lành mạnh, góp phần nâng cao đời sống văn hóa tinh thần cho mọi tầng lớp trong xã hội. Ngoài ra, thông qua thi đấu còn góp phần tăng cường tình đoàn kết, hiểu biết lẫn nhau giữa con người với con người, giữa đơn vị này với đơn vị kia và thậm chí giữa các quốc gia với nhau.

I. CÁC BƯỚC TIẾN HÀNH TỔ CHỨC MỘT GIẢI THI ĐẤU CẦU LÔNG

1. Chuẩn bị tổ chức thi đấu

Để đạt hiệu quả cao trong quá trình tổ chức một giải, công tác chuẩn bị là rất quan trọng. Tùy theo quy mô và tính chất của giải mà cần có sự chuẩn bị

thích hợp. Công tác chuẩn bị cho một giải thi đấu cầu lông có thể phân làm 2 giai đoạn sau:

(1) Giai đoạn 1: Trước khi thành lập Ban tổ chức giải cần giải quyết các công việc sau:

+ Lập kế hoạch tổ chức giải: Căn cứ vào các cơ sở sau đây để xây dựng kế hoạch tổ chức giải:

- Chủ trương ý đồ của các cấp lãnh đạo tổ chức giải.

- Mục đích ý nghĩa của giải.

- Lực lượng, đối tượng tham gia giải.

- Thời gian tổ chức giải.

- Cơ sở vật chất phục vụ cho giải: Kinh phí, cơ sở vật chất sân bãi dụng cụ, nơi đón tiếp các đoàn về tham gia, cơ cấu giải thưởng v.v...

+ Dự kiến thành lập Ban tổ chức giải bao gồm: thành phần Ban tổ chức, phân công nhiệm vụ cho các thành viên; chuẩn bị điều lệ giải.

Sau khi đã lập xong kế hoạch và dự kiến thành lập Ban tổ chức giải, cần báo cáo lãnh đạo các cấp duyệt, phê chuẩn và tuyên bố tổ chức giải.

(2) *Giai đoạn 2*: Được tính từ khi thành lập Ban tổ chức giải đến khi khai mạc giải bao gồm các nhiệm vụ:

+ Soạn thảo điều lệ chính thức của giải và gửi cho các đơn vị tham gia thi đấu.

+ Thành lập các tiểu ban của giải và phân công nhiệm vụ cụ thể cho các tiểu ban.

+ Tổ chức tiến hành tuyên truyền về giải bằng các hình thức như: Hộp báo, tuyên truyền trên phát thanh, truyền hình, báo chí, quảng cáo bằng các Panô, áp phích...

+ Chuẩn bị về cơ sở vật chất cho giải như: Sân bãi dụng cụ (sân, lưới, cầu), biên bản thi đấu, huy chương, giải thưởng, nơi ăn nghỉ cho vận động viên các đoàn.

+ Chuẩn bị và đón tiếp các đoàn về tham dự giải: Bố trí chỗ ăn nghỉ, phương tiện đi lại sao cho thuận tiện đối với các thành viên Ban tổ chức và các vận động viên thi đấu.

+ Tập huấn trọng tài: Phổ biến những quy định của điều lệ giải. Thảo luận về luật và cả những điều

trong luật còn chưa quy định rõ ràng. Phân công các tổ trọng tài và trọng tài chính, trọng tài biên cho các tổ.

+ Hợp các lãnh đội để đăng ký lần cuối danh sách chính thức các vận động viên tham gia thi đấu. Phổ biến thống nhất các quy định của giải với các đoàn. Tổ chức bốc thăm và xếp lịch thi đấu cụ thể của giải để các đoàn nắm được và chủ động thi đấu trong suốt quá trình tiến hành giải.

+ Kiểm tra lần cuối toàn bộ công tác chuẩn bị của giải trước khi tiến hành lễ khai mạc giải.

+ Mời khách đến dự lễ khai mạc và theo dõi thi đấu. Tiến hành tổ chức lễ khai mạc trọng thể trong điều kiện và phạm vi của giải cho phép.

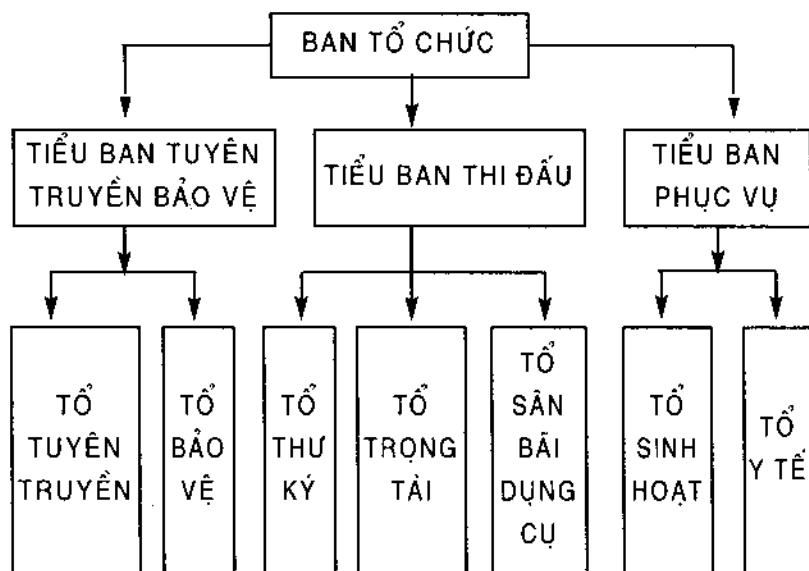
2. Ban tổ chức giải

Ban tổ chức giải ở cấp nào do lãnh đạo cấp đó quyết định thành lập. Ban tổ chức giải có nhiệm vụ tổ chức, chỉ đạo và giải quyết mọi công việc của giải kể từ khi bắt đầu được thành lập đến khi kết thúc toàn bộ công việc của giải. Tùy theo quy mô và tính chất của giải mà định ra thành phần Ban tổ chức sao cho phù hợp.

(1) Cơ cấu của Ban tổ chức:

Một giải đầy đủ bao gồm: Trưởng và Phó Ban tổ chức, các tiểu ban và các tổ trực thuộc tiểu ban được thực hiện theo sơ đồ 1.

Sơ đồ 1. Cơ cấu Ban tổ chức giải cầu lông



(2) Nhiệm vụ cụ thể của các thành viên Ban tổ chức:

+ **Trưởng ban:** Thường là một vị trưởng hoặc phó của cấp lãnh đạo chính quyền đơn vị, cơ sở đăng

cai tổ chức giải làm trưởng ban. Trưởng ban có nhiệm vụ giải quyết mọi công việc có liên quan đến giải.

+ **Phó ban:** Tùy theo quy mô của giải mà có thể bố trí từ 1 đến 3 phó Ban tổ chức:

- *Phó ban chuyên môn:* Có nhiệm vụ quản lý, điều hành mọi công tác chuyên môn của giải (thường kiêm luôn trách nhiệm của trưởng tiểu ban thi đấu hoặc tổng trọng tài).

- *Phó ban vật chất:* Chịu trách nhiệm toàn bộ cơ sở vật chất cần thiết phục vụ cho giải.

- *Phó ban tuyên truyền bảo vệ:* Chịu trách nhiệm mọi mặt về công tác tuyên truyền và bảo vệ cho giải.

- Nếu vì điều kiện chỉ có một phó Ban tổ chức thì phó ban này có nhiệm vụ giúp đỡ trưởng ban điều hành giải quyết mọi công việc của giải.

+ **Các ủy viên:** Đều nằm trong cơ cấu của Ban tổ chức và thường là tổ trưởng các tổ, có nhiệm vụ quản lý, tổ chức và điều hành mọi công việc mà tổ đó chịu trách nhiệm.

+ **Tổ tuyên truyền:** Có nhiệm vụ thông tin tuyên

truyền về giải ngay từ trước, trong và sau khi kết thúc giải, bao gồm các mặt: Quảng cáo, tuyên truyền cho giải, thông tin kịp thời tình hình diễn biến của giải, thông báo kết quả các trận đấu, ngày đấu và kết quả toàn bộ giải.

+ **Tổ bảo vệ:** Có nhiệm vụ bảo vệ công tác trật tự của giải; bảo vệ an ninh, an toàn cho các đại biểu, khách mời tới dự giải và cho mọi thành viên các đoàn về tham gia giải.

+ **Tổ trọng tài:** Có nhiệm vụ tổ chức điều hành, giải quyết mọi vấn đề chuyên môn trong các trận thi đấu.

+ **Tổ sân bãi dụng cụ:** Có nhiệm vụ chuẩn bị sân bãi dụng cụ phục vụ thi đấu (sân, lưới, cột, thước đo lưới, biển tên các đoàn khi trình diễn khai mạc, bế mạc); sẵn sàng lau sân trong trường hợp có nước (ướt sân); vệ sinh sân bãi từng ngày, từng buổi; đảm bảo ánh sáng cho vận động viên thi đấu đạt hiệu quả cao.

+ **Tổ sinh hoạt:** Có nhiệm vụ chuẩn bị chỗ ăn nghỉ và đón tiếp các đoàn về tham gia giải, phục vụ nước uống cho Ban tổ chức và các đoàn vận động viên trong các buổi thi đấu...

+ **Tổ y tế:** Có nhiệm vụ chăm sóc sức khỏe cho các thành viên tham gia giải: Kiểm tra sức khỏe của vận động viên, cấp cứu chấn thương, điều trị ốm đau đột xuất. Những giải có quy mô lớn, tổ y tế còn có trách nhiệm kiểm tra sử dụng chất kích thích trong thi đấu thể thao của mỗi vận động viên.

3. Điều lệ thi đấu

Các cuộc thi đấu tranh giải cầu lông ở bất kỳ cấp nào đều phải có điều lệ. Điều lệ thi đấu do Ban tổ chức giải biên soạn có tính chất pháp lý, bao gồm những nguyên tắc, quy ước của cuộc thi mà mọi thành viên tham gia giải đều phải tôn trọng và chấp hành nghiêm chỉnh.

Sau khi biên soạn điều lệ, Ban tổ chức thi đấu cần phải gửi cho các đơn vị có thể tham gia giải ít nhất là 3 tháng trước khi thi đấu, để các đoàn và vận động viên sớm có kế hoạch chuẩn bị và đăng ký thi đấu.

Nội dung của điều lệ giải bao gồm:

(1) ***Tên giải:*** Tùy theo hình thức và tính chất cuộc thi mà có thể xác định tên gọi của giải:

Ví dụ: - Giải tranh cúp đồng đội, đơn... năm

- Giải vô địch cầu lông các cấp... năm
- Giải các cây vợt xuất sắc năm...
- Giải cầu lông các cấp mở rộng...
- Giải tuyển chọn...
- Giải truyền thống của cơ sở v.v...

(2) *Mục đích ý nghĩa của giải:* Trong phần này cần ghi rõ mục đích và ý nghĩa của giải được tổ chức bao gồm:

- Về chính trị tư tưởng: Nhân dịp chào mừng các ngày lễ, thành công của đại hội, mừng công, hoàn thành kế hoạch, động viên phong trào v.v...

- Về chuyên môn: Kiểm tra, đánh giá trình độ của vận động viên, chất lượng phong trào tập luyện cầu lông; nhằm tuyển chọn các vận động viên, đội đại biểu các cấp, tham gia giải cấp cao hơn v.v...

(3) *Đối tượng tham gia giải:* Quy định cụ thể những đối tượng được tham gia, thành phần các đội. Tiêu chuẩn quy định cho các vận động viên: Trình độ, tuổi, sức khỏe, đạo đức v.v...

(4) *Địa điểm, thời gian bốc thăm và thi đấu:* Thời

gian đăng ký tham gia giải. Ngày, giờ, địa điểm bốc thăm xếp lịch thi đấu. Thời gian và địa điểm thi đấu.

(5) *Phương pháp thi đấu*: Cần dự kiến số lượng vận động viên có thể tham gia thi đấu và thời gian cho phép tiến hành tổ chức giải mà quy định cụ thể về phương pháp thi đấu ngay trong điều lệ giải. Có thể lựa chọn 1 hoặc hai, ba phương pháp như đã trình bày ở phần phương pháp tiến hành thi đấu dưới đây để áp dụng cho phù hợp với điều kiện và hoàn cảnh cụ thể của địa phương cơ sở tổ chức giải.

Trong phần này cần quy định thêm cả cách tính điểm, xếp hạng cho kết quả thi đấu của giải.

(6) *Khen thưởng, kỷ luật*: Xác định cụ thể việc khen thưởng như trao cúp, huy chương, giải thưởng và các hình thức khen thưởng khác cho các đối tượng nhất, nhì, ba. Tùy theo quy định của giải có thể có giải phong cách, giải người cao tuổi nhất hoặc trẻ tuổi nhất giải v.v...

Cần quy định những hình thức kỷ luật đối với các thành viên tham gia không tôn trọng điều lệ của giải hoặc có những hành vi không đạo đức, thiếu văn minh, sử dụng chất kích thích trong quá trình tiến hành giải...

(7) *Chi phí*: Cần quy định rõ những khoản chi phí như: Đi lại, ăn ở, bồi dưỡng vận động viên, trọng tài, tổ chức chi phí do ai chịu trách nhiệm. Khoản nào do Ban tổ chức chịu và khoản nào do các đoàn phải tự túc...

(8) *Những quy định khác*:

+ Đăng ký thi đấu: ghi rõ nội dung đăng ký mà các đoàn phải gửi về Ban tổ chức (danh sách vận động viên, huấn luyện viên, lãnh đội và các giấy tờ cần thiết khác như giấy khai sinh hoặc chứng minh thư nhân dân, phiếu khám sức khỏe, đơn xin dự giải v.v...).

+ Quy định về cầu, luật thi đấu.

+ Quy định về khiếu nại của vận động viên.

+ Cần thông báo cho các đoàn biết tên, địa chỉ, số điện thoại của Ban tổ chức giải để tiện liên hệ khi cần thiết.

4. Đăng ký thi đấu

Các đội có vận động viên muốn tham gia giải sau khi đã nghiên cứu kỹ Điều lệ của giải cần phải gửi về Ban tổ chức giải danh sách và nội dung tham gia,

đơn xin dự giải; danh sách lãnh đội, huấn luyện viên, vận động viên bao gồm các mục: Họ, tên, ngày, tháng, năm sinh; chiều cao, cân nặng, trình độ chuyên môn, tình trạng sức khỏe, phiếu chứng nhận sức khỏe đảm bảo cho quá trình thi đấu của giải v.v... đúng thời gian quy định của điều lệ và theo mẫu thống nhất đã hướng dẫn để Ban tổ chức tiến hành tổng hợp đăng ký của các đơn vị, xét tư cách các vận động viên và tính toán số lượng để từ đó có dự kiến chia bảng, xếp lịch, phân bố thời gian và địa điểm thi đấu v.v...

Tùy theo tính chất và quy mô của giải mà có thể quy định nội dung đăng ký cho phù hợp. Thông thường gồm: Đơn xin dự giải, danh sách lãnh đội, huấn luyện viên, vận động viên. Bao gồm các mục: Họ tên, ngày tháng năm sinh, trình độ chuyên môn, nội dung tham gia thi đấu, giấy chứng nhận sức khỏe.

5. Bốc thăm xếp lịch

Đây là nhiệm vụ quan trọng của công tác tổ chức giải, bốc thăm xếp lịch thi đấu thường được tiến hành trước ngày thi đấu từ 1 đến 2 ngày. Thời gian

và địa điểm bốc thăm cần được ghi rõ vào trong điều lệ thi đấu giải.

+ Thành phần buổi họp bốc thăm gồm có: Ban tổ chức giải, đại diện các đoàn về tham dự giải, đại diện trọng tài của giải và có thể cả đại diện các cơ quan thông tin tuyên truyền, báo chí v.v... (tùy theo quy mô và tính chất của giải).

- Nội dung buổi bốc thăm:

+ Rà soát, kiểm tra lần cuối danh sách vận động viên các đoàn về tham gia giải. Nếu có bổ sung hoặc thay đổi danh sách vận động viên thì cần kiểm tra luôn tư cách các vận động viên đó.

+ Thông báo hình thức bốc thăm, phương pháp thi đấu (theo biểu đồ) lên bảng để đại diện các đoàn tiện theo dõi.

+ Thống nhất ưu tiên lựa chọn hạt giống để phân đều cho các bảng (hoặc các nhánh) của biểu đồ thi đấu.

+ Tiến hành bốc thăm và ghi tên vận động viên vào biểu đồ thi đấu, kèm cả tên đoàn mà đấu thủ đó là thành viên.

+ Thông báo lịch thi đấu cho vận động viên các đoàn về tham gia giải (ít nhất là lịch thi cụ thể của ngày đấu). Các ngày tiếp theo thư ký giải cần tổng hợp và sắp xếp cho phù hợp rồi gửi cho các đoàn bằng văn bản, lịch dán hoặc thông báo trên phương tiện phát thanh của giải.

+ Thống nhất lại lần cuối với đại diện các đoàn về địa điểm, thời gian thi đấu, luật thi đấu và những quy định khác của giải mà luật hoặc điều lệ chưa quy định rõ ràng.

II. HÌNH THỨC VÀ TÍNH CHẤT THI ĐẤU

1. Hình thức thi đấu

Căn cứ vào mục đích thi đấu của mỗi giải mà có thể lựa chọn các hình thức thi đấu sau:

- *Thi đấu giao hữu:* Là hình thức thi đấu nhằm mục đích tăng cường đoàn kết, trao đổi kinh nghiệm, học tập lẫn nhau giữa cơ sở này và cơ sở khác, giữa địa phương này với địa phương khác và giữa các quốc gia với nhau.

- *Thi đấu phục vụ:* Là hình thức thi đấu nhằm

phục vụ trong những ngày lễ, ngày hội, ngày truyền thống, ngày đón nhận huân chương v.v... của một cơ sở xí nghiệp hay một địa phương nào đó. Ngoài ra hình thức thi đấu này còn góp phần vào việc động viên, khuyến khích phong trào cầu lông ở các cơ sở, địa phương nơi tổ chức thi đấu.

- *Thi đấu kiểm tra*: Là hình thức thi đấu được tổ chức thường xuyên và đặc biệt quan trọng đối với cơ sở làm công tác giảng dạy và huấn luyện chuyên môn cầu lông. Mục đích của thi đấu là nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ kỹ, chiến thuật, thể lực và tâm lý của vận động viên sau một giai đoạn tập luyện nhất định.

- *Thi đấu tuyển chọn*: Là hình thức thi đấu nhằm mục đích tuyển chọn vận động viên như tuyển chọn ban đầu, tuyển chọn sau mỗi giai đoạn huấn luyện hoặc tuyển chọn vận động viên vào các đội đại biểu của cơ sở, tỉnh, thành, ngành hoặc quốc gia để tham gia vào những giải cấp cao hơn.

- *Thi đấu giải*: Là hình thức thi đấu thể hiện tính đua tranh quyết liệt nhằm mục đích tranh giành thứ hạng cao thấp. Thi đấu giải được tổ chức từ cấp cơ sở đến các cấp tỉnh, thành, ngành, quốc gia và rộng

lớn hơn là đến cả khu vực, châu lục và toàn thế giới.

- *Thi đấu tranh “cúp”*: Là hình thức thi đấu không hạn chế số người tham gia, không phụ thuộc vào thành tích đang giữ của mỗi vận động viên, nhằm mục đích đoạt cúp và khẳng định vị trí chuyên môn của mỗi vận động viên thông qua thành tích thi đấu của họ trong mỗi giải.

2. Tính chất thi đấu

Tùy theo mục đích và thời gian cho phép tiến hành tổ chức giải mà có thể bố trí thi đấu các giải sau:

(1) Thi đấu cá nhân gồm các nội dung sau:

- Đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ và đôi nam nữ phối hợp.

Kết quả thi đấu cá nhân được tính theo từng người (hoặc từng đôi) để xếp hạng từ cao xuống thấp.

(2) Thi đấu đồng đội gồm các nội dung sau:

Đồng đội nam, đồng đội nữ.

Kết quả thi đấu đồng đội tùy theo thể thức thi đấu của giải mà tính thành tích của từng đội và cũng xếp

hạng từ cao xuống thấp.

- Nếu thi đấu theo thể thức 3 trận, thì đội nào thắng 2 trận là thắng.

- Nếu thi đấu theo thể thức 5 trận, thì đội nào thắng 3 trận là thắng.

- Nếu thi đấu theo thể thức 9 trận (cúp Tomat) thì đội nào thắng 5 trận là thắng.

Chú ý: Riêng thi đấu đồng đội ở Việt Nam theo điều lệ của IBF thì mặc dù thi đấu 5 trận thắng 3, 3 thắng 2 và 9 thắng 5 nhưng vẫn phải đánh hết cả 5 trận, 3 trận và 9 trận (xem Luật cầu lông 2004).

(3) Thi đấu cá nhân và đồng đội:

Kết quả thực hiện đấu cá nhân và đồng đội được tính cùng một lúc trong thi đấu bằng cách lấy thành tích của các cá nhân trong đội để tính thành tích của đội đó và xếp hạng từ thấp đến cao.

Chú ý: Kết quả thành tích đồng đội chỉ được tính với những vận động viên đã đăng ký trước. Tùy theo quy định của Điều lệ giải mà các đoàn có thể bỏ hoặc không được bỏ một số các trận thi đấu của giải đồng đội.

III. PHƯƠNG PHÁP TIẾN HÀNH THI ĐẤU

1. Phương pháp thi đấu đồng đội

Trong một giải thi đấu cầu lông, nếu tổ chức bao gồm cả đánh đơn, đánh đôi, đôi nam nữ phối hợp và đồng đội, thì thông thường thi đấu đồng đội được tổ chức ngay từ những ngày đầu của giải. Nếu chỉ tổ chức thi đấu đồng đội thì có thể lựa chọn một trong các phương pháp sau:

(1) Phương pháp thi đấu 3 trận:

Phương pháp này thường được áp dụng cho những giải không có điều kiện về thời gian và lực lượng các đội tham gia có ít vận động viên.

Tổ chức thi đấu theo phương pháp này bắt buộc mỗi đội tham gia phải có ít nhất là 2 vận động viên và nhiều nhất là 4 vận động viên để tiến hành thi đấu trong 3 trận, đội nào thắng 2 trận là thắng. Thứ tự các trận được sắp xếp như sau:

Trận đơn thứ nhất.

Trận đôi thứ nhất.

Trận đơn thứ hai.

Khi tổ chức theo phương pháp này, mỗi vận động viên chỉ được quyền thi đấu một trận, đánh đơn hoặc đánh đôi. Trước khi thi đấu, huấn luyện viên phải đăng ký với Ban tổ chức danh sách vận động viên thi đấu theo từng trận của đội mình để Ban tổ chức biết và bố trí các trận đấu (danh sách đăng ký của huấn luyện viên cho mỗi trận đồng đội là bí mật. Chỉ sau khi cả hai đội đều đã đăng ký thứ tự các trận đấu của mình, Ban tổ chức mới có quyền công bố danh sách các trận đấu. Sau khi Ban tổ chức đã công bố danh sách các trận đấu, không đội nào được quyền thay đổi lại danh sách thi đấu của vận động viên trong đội mình).

Sau khi trận đấu giữa hai đội kết thúc, nếu thi đấu với đội khác, huấn luyện viên của mỗi đội có thể thay đổi lại thứ tự danh sách các trận đấu của đội mình hoặc có thể thay đổi lại cả vận động viên bằng các vận động viên khác ở trong đội (dự bị), nếu như các vận động viên đó đã có tên đăng ký trong danh sách của đội ngay từ đầu giải.

(2) Phương pháp thi đấu 5 trận:

Phương pháp này áp dụng cho các giải có nhiều thời gian thi đấu hơn và lực lượng mỗi đội tham gia

đông hơn. Thi đấu theo phương pháp này mỗi đội phải có ít nhất từ 4 - 6 vận động viên. Mỗi vận động viên chỉ được quyền thi đấu nhiều nhất là một trận đơn và một trận đôi. Căn cứ vào số lượng vận động viên của các đội đăng ký tham dự, Ban tổ chức dựa vào Điều lệ của giải và luật thi đấu để xếp lịch 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.

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 đôi thứ nhất: (Tên VĐV)
- Trận đôi thứ hai: (Tên VĐV)

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 5 trận, nếu cả 8 trường hợp nêu trên đều không thỏa 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.

Chú ý: Trong thi đấu giải đồng đội 5 trận, 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.

Cả hai phương pháp thi đấu trên đều có thể áp dụng cho đánh đồng đội nữ và đồng đội nam.

2. Phương pháp thi đấu loại

Đây là một trong những phương pháp thi đấu chính của cầu lông, áp dụng cho cả thi đấu đơn, đôi và đồng đội. Tùy theo mục đích, tính chất và thời

gian cho phép mà Ban tổ chức có thể lựa chọn một trong hai phương pháp thi đấu loại một lần thua hay hai lần thua.

- Ưu điểm của phương pháp đấu loại là thời gian tổ chức giải nhanh và có thể áp dụng cho những giải có số lượng vận động viên thi đấu lớn.

- Nhược điểm là chưa đánh giá được chính xác thực chất năng lực và trình độ của từng vận động viên. Vẫn còn có thể xảy ra chuyện may rủi thông qua bốc thăm thi đấu.

(1) Phương pháp thi đấu loại một lần thua (loại trực tiếp):

Đây là phương pháp thi đấu mà mỗi vận động viên (hoặc đội) chỉ thua một trận là đã bị loại khỏi giải.

+ Tổng số trận đấu của phương pháp này được tính bằng đúng số vận động viên (hoặc số đội) tham gia thi đấu (nếu giải chỉ lựa chọn một giải ba). Trường hợp nếu lấy hai giải ba (đồng giải ba) thì tổng số trận đấu của giải được tính theo công thức:

$$Y = a - 1$$

Trong đó:

Y là tổng số trận đấu của giải;

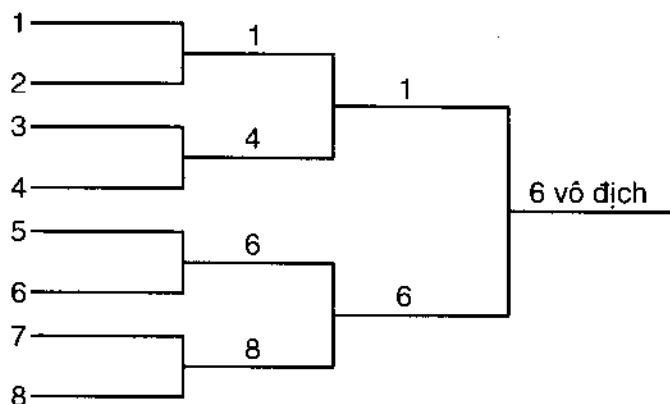
a là tổng số vận động viên (hoặc số đội) tham gia giải.

Ví dụ: Nếu một giải có số vận động viên là 24 người tham gia thì tổng số trận đấu của giải tổ chức theo phương pháp này sẽ là 24 trận (nếu lấy một giải ba). Còn nếu lấy đồng giải ba thì tổng số trận đấu sẽ là $24 - 1 = 23$ trận.

+ Trường hợp nếu tổng số vận động viên của giải bằng 2^n (ví dụ: $8 = 2^3$; $16 = 2^4$; $32 = 2^5$...) thì tất cả vận động viên tham gia đều phải thi đấu ngay từ vòng đầu và biểu đồ thi đấu được xếp như sau:

Ví dụ: Có 8 vận động viên tham gia thi đấu loại trực tiếp thì được xếp như sơ đồ 2.

Sơ đồ 2: Có 8 vận động viên thi đấu loại một lần thua



+ Trường hợp nếu tổng số vận động viên tham gia giải không đúng với 2^n thì bắt buộc phải có một số vận động viên tham gia thi đấu ngay vòng đầu. Số vận động viên này có thể lựa chọn bằng cách bốc thăm và xếp vào các sơ đồ đã kẻ sẵn và được tính theo công thức sau:

$$X = 2(a - 2^n); \text{ Với điều kiện } 2^n < a$$

Trong đó:

X là số vận động viên phải thi đấu đợt đầu.

a là tổng số vận động viên tham gia giải

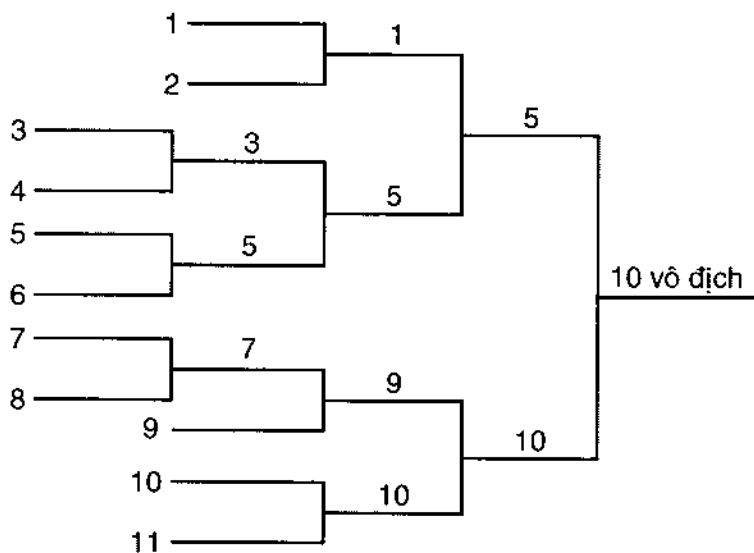
n là số tự nhiên (1, 2, 3...) được lựa chọn sao cho 2^n là số lớn nhất gần bằng tổng số vận động viên của giải (gần bằng a).

Ví dụ: Có 11 vận động viên tham gia giải thì số vận động viên tham gia thi đấu đợt đầu là:

$$X = 2(11 - 2^3) = 6 \text{ vận động viên.}$$

Như vậy sẽ có 6 vận động viên phải tham gia thi đấu đợt đầu và được sắp xếp như sơ đồ 3.

Sơ đồ 3: Có 11 vận động viên thi đấu loại 1 lần thua



(2) Phương pháp đấu loại 2 lần thua:

Ở phương pháp này vận động viên nào thua 2 lần là bị loại ra khỏi giải.

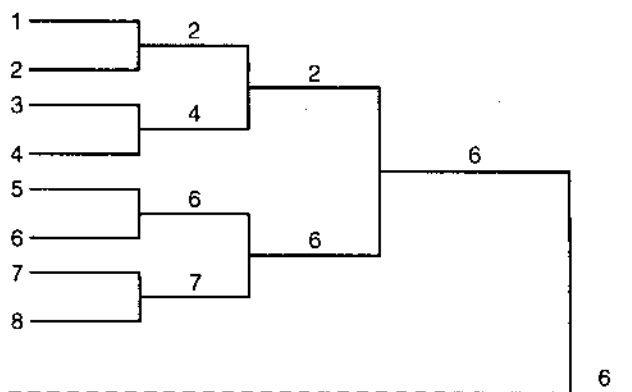
Phương pháp thi đấu này đảm bảo độ chính xác cao hơn đấu loại trực tiếp một lần thua, nhưng lại mất nhiều thời gian hơn. Theo phương pháp này đầu tiên các vận động viên sẽ cùng gặp nhau trong một biểu đồ (bảng) chính, vận động viên thắng sẽ tiếp tục thi đấu ở biểu đồ chính. Còn các vận động viên thua ở biểu đồ chính sẽ chuyển xuống biểu đồ phụ thi đấu. Các vận động viên thua ở biểu đồ phụ sẽ bị loại ra ngoài giải. Cả 2 biểu đồ tiếp tục thi đấu để chọn ra 2 người nhất ở mỗi biểu đồ và hai vận động viên này sẽ gặp nhau tại trận chung kết. Ở trận chung kết, nếu vận động viên ở biểu đồ chính thua thì trận đấu phải đánh lại một lần nữa (vì vận động viên ở biểu đồ chính mới chỉ thua một lần). Trận đánh lại nếu vận động viên nào thắng cuộc sẽ đoạt giải. Tổng số trận đấu của giải tính theo công thức:

$$Y = (a \times 2) - 2.$$

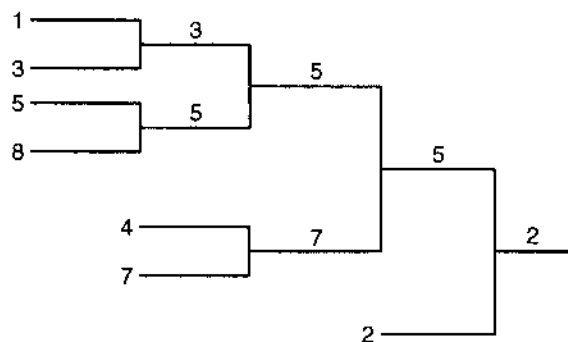
Ví dụ: Một giải có 8 vận động viên thi đấu theo phương pháp đấu loại 2 lần thua, thì được sắp xếp như sơ đồ 4.

Sơ đồ 4: Có 8 vận động viên thi đấu loại 2 lần thua

BẢNG CHÍNH



BẢNG PHỤ



Chú ý: Khi tổ chức giải theo phương pháp đấu loại, Ban tổ chức cần có sự ưu tiên cho các hạt giống của giải bằng cách xếp các vận động viên này đều

vào các bảng thi đấu, để họ tránh gặp nhau và bị loại ngay từ những vòng đầu đầu của giải. Sắp xếp như vậy sẽ phần nào làm tăng độ chính xác kết quả của giải, tạo nên sự hấp dẫn trong quá trình tổ chức giải và góp phần động viên, khích lệ đối với phong trào, nâng cao chất lượng tập luyện và thi đấu môn cầu lông.

Cách chọn hạt giống có thể căn cứ vào thành tích của những giải trước, hoặc vào thực chất khả năng và trình độ của các vận động viên tham gia giải.

3. Phương pháp thi đấu vòng tròn

Thi đấu vòng tròn là phương pháp mà trong đó các vận động viên tham gia giải (hoặc trong từng bảng của giải) đều phải gặp nhau một lần hoặc hai lần.

- Ưu điểm của phương pháp này là đánh giá chính xác thành tích của từng vận động viên tham gia giải.

- Nhược điểm của phương pháp này là mất nhiều thời gian, do vậy chỉ nên áp dụng cho các giải có số ít vận động viên tham gia.

Thi đấu vòng tròn được tiến hành theo 3 loại sau:

- Vòng tròn đơn: Mỗi vận động viên chỉ gặp nhau 1 lần.

- Vòng tròn kép: Mỗi vận động viên phải gặp nhau 2 lần.

- Vòng tròn chia bảng: Trong một giải có thể chia vận động viên ra làm nhiều bảng. Các vận động viên trong mỗi bảng sẽ thi đấu với nhau để xếp hạng từ thấp đến cao, sau đó chọn nhất hoặc nhì và nhì của mỗi bảng (tùy theo điều lệ giải) để vào thi đấu tiếp ở các bảng trong, rồi phân hạng thành tích theo kết quả thi đấu.

Chú ý: Khi thi đấu vòng tròn chia bảng cần lựa chọn các vận động viên hạt giống một cách khách quan và chính xác để tránh các trường hợp may rủi và sự chênh lệch trình độ của mỗi bảng.

(1) Phương pháp thi đấu vòng tròn đơn (một lượt):

Là phương pháp thi đấu mà tất cả các vận động viên trong giải đều phải gặp nhau một lần qua thi đấu. Để bố trí thời gian và xếp lịch thi đấu chính xác theo phương pháp này, cần tính trước tổng số trận đấu và vòng đấu.

+ Tính tổng số trận đấu, áp dụng theo công thức sau:

$$Y = \frac{a(a-1)}{2}$$

Trong đó: Y là tổng số trận đấu

a là số vận động viên tham gia thi đấu.

Ví dụ: Có 11 vận động viên tham gia thi đấu theo phương pháp vòng tròn đơn, ta có tổng số trận đấu là:

$$Y = \frac{11(11-1)}{2} = 55 \text{ trận}$$

+ Cách tính vòng thi đấu: Nếu tổng số vận động viên tham gia thi đấu là số chẵn (2, 4, 6, 8...) thì số vòng đấu bằng số vận động viên trừ đi 1.

Nếu số vận động viên là lẻ (3, 5, 7, 9...) thì số vòng đấu sẽ bằng chính số vận động viên tham gia.

+ Cách xếp lịch thi đấu: Sau khi đã xác định được số vòng đấu ta có thể xếp lịch thi đấu bằng cách:

- Kẻ các cột tương ứng với số vòng đấu của giải.

Trên cột thứ nhất ghi số thứ tự tương ứng với số

vận động viên theo chiều ngược kim đồng hồ, sao cho cứ hai số thành một cặp tương ứng với nhau. Nếu số vận động viên là chẵn thì ghi từ số 1 đến hết. Nếu số vận động viên là lẻ thì ghi từ số 0 đến hết số vận động viên.

- Sau khi đã xác định được các trận đấu ở vòng một bằng cách nối các số thứ tự đối diện trong vòng đó, ta xếp các trận đấu ở các vòng tiếp theo phương pháp giữ nguyên vị trí của số đầu, còn các số khác được chuyển dịch theo một chiều, có thể là thuận hay ngược chiều kim đồng hồ. Song cần lưu ý ở tất cả các vòng đấu chỉ được chuyển dịch theo một chiều nhất định.

Ví dụ: Xếp lịch thi đấu vòng tròn đơn cho 8 vận động viên (sơ đồ 5).

**Sơ đồ 5: Thi đấu vòng tròn đơn
của 8 vận động viên**

Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5	Vòng 6	Vòng 7
1 - 8	1 - 7	1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 7	8 - 6	7 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 8
3 - 6	2 - 5	8 - 4	7 - 3	6 - 2	5 - 8	4 - 7
4 - 5	3 - 4	2 - 3	8 - 2	7 - 8	6 - 7	5 - 6

- Xếp lịch thi đấu vòng tròn đơn cho 7 vận động viên (sơ đồ 6)

**Sơ đồ 6: Thi đấu vòng tròn đơn
của 7 vận động viên**

Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5	Vòng 6	Vòng 7
0 - 7	0 - 6	0 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 2	0 - 1
1 - 6	7 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 1	2 - 7
2 - 5	1 - 4	7 - 3	6 - 2	5 - 1	4 - 7	3 - 6
3 - 4	2 - 3	1 - 2	7 - 1	6 - 7	5 - 6	4 - 5

+ Lập bảng tổng hợp:

Sau khi đã sắp xếp lịch thứ tự các trận đấu theo vòng, chúng ta cần lập một bảng tổng hợp để theo dõi kết quả các trận thi đấu, đồng thời cũng thông qua bảng tổng hợp để tính toán thành tích của các vận động viên để xếp hạng.

Ví dụ: Bảng tổng hợp kết quả thi đấu vòng tròn của 5 vận động viên như sau:

Vận động viên	A	B	C	D	E	Trận		Hiệp		Xếp hạng
						Thắng	Thua	Thắng	Thua	
A		15/6 15/8 2-0								
B	6/15 8/15 0-2									
C				12/15 15/7 15/10 2-1						
D			15/2 7/15 10/15 1-2							
E				12/15 10/15 0-2						

- Trường hợp các vận động viên có số trận thắng thua bằng nhau thì việc xếp hạng phải căn cứ vào tổng số hiệp thắng và thua của các vận động viên đó trong trận đấu.

- Nếu tổng số hiệp thắng thua của họ cũng vẫn bằng nhau thì việc xếp hạng phải căn cứ vào hiệu của số điểm giành được trong các trận đấu hoặc người nào thắng trong trận họ gặp nhau là thắng (tùy

theo quy định của điều lệ giải).

(2) Phương pháp thi đấu vòng tròn 2 lượt:

- Tổng số trận đấu theo phương pháp này tính bằng công thức: $Y = a(a - 1)$.

- Cách xếp lịch và vòng đấu cũng tương tự như thi đấu vòng tròn đơn, nhưng khác ở chỗ phương pháp này phải lặp lại 2 lần và thành tích của vận động viên được tính bằng tổng hợp kết quả thi đấu các trận trong cả hai vòng đấu.

- Ưu điểm của phương pháp này là đánh giá một cách chính xác nhất thành tích thi đấu của từng vận động viên.

Nhược điểm là mất rất nhiều thời gian tiến hành tổ chức giải, bởi vậy trong cầu lông thường ít khi sử dụng phương pháp thi đấu này.

(3) Phương pháp thi đấu vòng tròn chia bảng:

Sử dụng phương pháp thi đấu này trong trường hợp số vận động viên tương đối lớn, nhưng yêu cầu của giải lại đòi hỏi phải đánh giá chính xác thành tích của họ trong khoảng thời gian hạn chế.

Khi sử dụng phương pháp thi đấu này cần hết sức

chú ý đến lựa chọn hạt giống của giải để phân đều cho các bảng, để tránh trường hợp trình độ của các vận động viên không đồng đều làm ảnh hưởng đến chất lượng chung của giải và không đánh giá đúng được thành tích của mỗi vận động viên.

Sau mỗi vòng đấu, số bảng thi đấu thu hẹp lại để sao cho cuối cùng chỉ còn một bảng dành cho các vận động viên thi đấu đại diện cho mỗi bảng, cũng giống như tổ chức thi đấu vòng tròn đơn.

Ví dụ: Tổ chức thi đấu vòng tròn chia bảng cho 18 vận động viên ta có thể sắp xếp theo 2 cách sau:

- **Cách thứ nhất:** Chia 18 vận động viên thành 3 bảng. Mỗi bảng 6 người thi đấu vòng tròn. Lấy 2 vận động viên (nhất, nhì) của mỗi bảng vào thi đấu tiếp theo ở vòng hai để xác định thành tích.

- **Cách thứ hai:** Có thể chia 18 vận động viên thành 4 bảng (trong đó có 2 bảng 5 người và 2 bảng 4 người). Chọn nhất nhì của mỗi bảng vào đánh tiếp ở vòng hai gồm 2 bảng. Sau đó lại chọn nhất, nhì của mỗi bảng vào đấu chéo để xếp hạng hoặc có thể bố trí nhất của bảng này gặp nhất của bảng kia để tranh nhất nhì. Nhì của bảng này gặp nhì của bảng kia để tranh ba, tư.

Ở cách thứ hai: Giai đoạn đầu tổ chức thi đấu loại. Sau đó vào giai đoạn 2 tổ chức thi đấu vòng tròn để xác định kết quả thi đấu của giải. Khi thi đấu loại ở giai đoạn đầu cũng cần chia vận động viên ra các bảng nhỏ để thi đấu rồi lấy thành tích nhất của bảng vào thi đấu vòng tròn.

Ví dụ: Có 20 vận động viên thi đấu có thể chia họ ra làm 5 bảng (mỗi bảng 4) để thi đấu loại. Sau đó chọn người nhất của 5 bảng vào thi đấu vòng tròn ở giai đoạn 2 để xác định thành tích của mỗi người.

+ Tổ chức thi đấu theo phương pháp hỗn hợp sẽ tận dụng được ưu điểm của cả hai phương pháp thi đấu vòng tròn và đấu loại, nhưng vẫn đảm bảo đánh giá chính xác thành tích thi đấu của các vận động viên, đồng thời vẫn tiết kiệm được thời gian tiến hành tổ chức giải.

C. PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI

Cũng như các môn thể thao khác, một trong những thành phần quan trọng nhất của Ban tổ chức là lực lượng trọng tài. Bất cứ một giải thi đấu lớn hay nhỏ, ở bất cứ cấp nào cũng không thể thiếu được những người làm công tác trọng tài.

Trọng tài là người điều khiển trận đấu, có quyền quyết định mọi công việc liên quan đến chuyên môn của giải, từ công tác kiểm tra sân bãi, dụng cụ đến điều hành trận đấu và giải quyết mọi khiếu nại, công nhận hoặc không công nhận kết quả trận đấu nếu xét thấy không đúng quy định. Mỗi trọng tài khác nhau đều có quyền hạn và nhiệm vụ khác nhau, song những yêu cầu đối với các trọng tài làm nhiệm vụ lại đòi hỏi như nhau.

I. NHỮNG YÊU CẦU ĐỐI VỚI CÁC TRỌNG TÀI

1. Phải có tư tưởng và đạo đức tốt

Người trọng tài phải yêu ngành nghề, tôn trọng công lý và giải quyết công bằng mọi tình huống xảy ra trong trận đấu. Kiên quyết đấu tranh chống mọi biểu hiện tiêu cực, sai trái xảy ra trong quá trình tổ chức giải. Có đạo đức tốt, lối sống lành mạnh, khiêm tốn, hòa nhã, trung thực, chí công vô tư. Sẵn sàng tiếp thu ý kiến phê bình của quần chúng để không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ của bản thân.

Một điều cần lưu ý đối với người làm công tác trọng tài là sự công bằng không phải chỉ thể hiện bằng việc bắt sai lệch một lỗi nào đó trong quá trình điều khiển trận đấu của bên này để rồi lại “bắt bù” cho bên kia, mà vấn đề là cần phải nhận ra lỗi sai đó và sẵn sàng sửa chữa bằng cách không ngừng nâng cao nghiệp vụ để điều khiển trận đấu ngày càng tốt hơn.

2. Phải nắm vững và không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ

Yêu cầu đối với mỗi trọng tài là phải nắm vững luật thi đấu, bình tĩnh, linh hoạt xử lý giải quyết các trường hợp liên quan đến các điều mà trong luật chưa quy định rõ ràng. Trọng tài không chỉ thường xuyên bồi dưỡng cho mình về kiến thức luật mà còn phải không ngừng nâng cao những năng lực thực hành, xử lý tình huống trên sân. Trước mỗi giải thi đấu, trọng tài cần phải nghiên cứu kỹ điều lệ thi đấu của giải đó một cách nghiêm túc để sẵn sàng thực hiện nhiệm vụ với hiệu quả cao nhất.

Quá trình điều hành thi đấu, trọng tài không chỉ giải quyết các trường hợp vi phạm điều luật trên sân

mà còn có nhiệm vụ giải thích những vi phạm đó, nhằm giúp cho vận động viên hiểu rõ và nắm chắc hơn về luật để từ đó họ có thái độ thi đấu tốt hơn.

Ngoài ra việc nghiên cứu những xu thế và trình độ phát triển về kỹ thuật, chiến thuật chuyên môn cầu lông trong nước cũng như trên thế giới là những điều kiện để giúp cho người trọng tài không ngừng nâng cao trình độ nghiệp vụ và hoàn thành tốt nhiệm vụ của mình.

3. Phải có sức khỏe tốt

Đây là một trong những yêu cầu không thể thiếu được với mỗi người làm công tác trọng tài cầu lông. Do xu thế phát triển của môn thể thao này ngày càng được nâng cao, nhịp độ trận đấu ngày càng nhanh hơn, thời gian cho mỗi trận đấu căng thẳng có thể kéo dài từ 60 - 90 phút, mật độ trận đấu căng thẳng có thể từ 15 - 20 trận trong một ngày, bởi vậy vấn đề sức khỏe của trọng tài là điều kiện quan trọng góp phần vào thành công chung của giải.

Sức khỏe của trọng tài được thể hiện ở sự tỉnh táo của đôi mắt, yêu cầu giọng nói rõ ràng, mạch lạc và thể lực bền bỉ trong suốt thời gian tổ chức giải.

4. Phải có bản lĩnh vững vàng và tác phong nghiêm túc

Quá trình thi đấu, các vận động viên không chỉ muốn giành thắng lợi bằng trình độ và năng lực của mình mà đôi khi còn bằng cả các tiểu xảo, thủ thuật thi đấu. Bởi vậy người trọng tài cần có bản lĩnh vững vàng để điều khiển trận đấu, giải quyết mọi vấn đề một cách bình tĩnh, sáng suốt và đúng luật. Trọng tài trước hết phải tự nghiêm khắc với bản thân mình, tôn trọng luật lệ, quy định của giải. Khi giải thích điều luật cho vận động viên cần đầy đủ, ngắn gọn, rành mạch những lỗi sai mà họ đã phạm phải.

Ngoài ra sự khích động của khán giả, sự động viên ủng hộ không vô tư của khán giả cho một đấu thủ hoặc một bên nào đó cũng là một thực tế khách quan đòi hỏi người trọng tài phải hết sức bình tĩnh, tự tin giải quyết và điều hành trận đấu một cách công bằng, vô tư và trung thực. Khi làm nhiệm vụ, trọng tài phải mang trang phục theo đúng quy định của giải, gọn gàng sạch sẽ. Tác phong nghiêm túc, đúng mực và hòa nhã.

II. THÀNH PHẦN TRỌNG TÀI CỦA GIẢI

1. Thành phần

Tùy theo quy mô và tính chất của giải mà thành phần trọng tài có sự khác biệt về lực lượng (nhiều hoặc ít), về trình độ (trọng tài cấp nào). Song bất cứ một giải cầu lông nào đều cần phải có đủ các thành phần trọng tài như sau:

- 1 Tổng trọng tài.
- 1 Tổng thư ký.
- Các tổ trọng tài của mỗi sân đấu.
- Một số nhân viên thư ký (nếu thấy cần thiết).

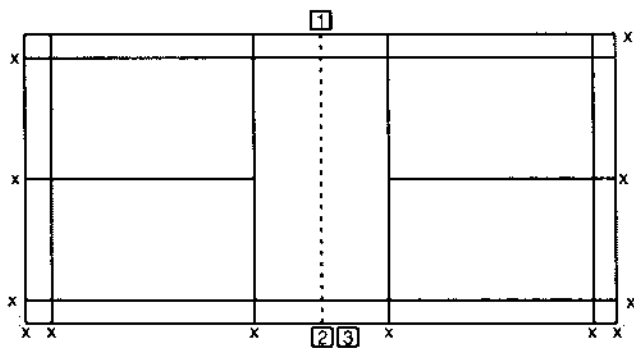
Các trận đấu diễn ra trên sân nào thì tổ trọng tài trên sân đó phải chịu trách nhiệm điều hành những trận đó. Một trận đấu cầu lông có các trọng tài như sau:

- 1 Trọng tài chính.
- 1 Trọng tài giao cầu.
- 1 Trọng tài lật số.
- Từ 2 đến 12 trọng tài biên (tùy theo tính chất trận đấu và lực lượng trọng tài của giải).

2. Vị trí của các trọng tài trong mỗi trận đấu

- Trọng tài chính ngồi trên ghế cao ngoài biên dọc và phía sau cọc lưới.
- Trọng tài giao cầu ngồi trên ghế thấp, gần lưới và phía sau cọc lưới đối diện với trọng tài chính.
- Trọng tài biên ngồi trên ghế tựa ở đầu những đường biên (cách khoảng 2m) và hướng mặt về phía trọng tài chính (sơ đồ 7).
- Trọng tài lật số ngồi trên ghế phía sau bàn lật số kê đối diện với trọng tài chính và hướng về phía khán giả (khán đài chính).

Sơ đồ 7: Vị trí các trọng tài trên sân đấu



1. Trọng tài chính

3. Trọng tài lật số

2. Trọng tài giao cầu

x. Trọng tài biên

III. NHIỆM VỤ - QUYỀN HẠN CỦA CÁC TRỌNG TÀI

1. Tổng trọng tài có các nhiệm vụ sau

Theo Điều 19.1 Luật Cầu lông thì “Tổng trọng tài chịu trách nhiệm toàn bộ cuộc thi đấu và các sự cố trong thi đấu”. Bởi vậy Tổng trọng tài có quyền quyết định mọi vấn đề thuộc lĩnh vực chuyên môn của giải, kể cả việc thay đổi hoặc bãi miễn các trọng tài khác khi họ sai phạm nghiêm trọng. Truất quyền thi đấu của các đấu thủ nếu họ vi phạm nghiêm trọng về đạo đức hoặc quy định của giải. Kèm theo đó là các nhiệm vụ cụ thể sau:

- Tổ chức tập huấn, bồi dưỡng luật và quy định khác của giải cho tất cả trọng tài.
- Kiểm tra danh sách, hồ sơ thi đấu của vận động viên các đoàn về tham gia giải theo quy định của Điều lệ.
- Tổ chức bốc thăm xếp lịch thi đấu cho toàn giải.
- Kiểm tra tình hình sân bãi dụng cụ trước khi bước vào giải.
- Phân công các tổ trọng tài trên các sân.
- Điều hành tiến trình thi đấu của giải.

- Đánh giá tổng kết công tác chuyên môn của giải.

2. Tổng thư ký có các nhiệm vụ sau

- Thống kê danh sách các vận động viên tham gia giải.
- Giúp Tổng trọng tài chuẩn bị các phương tiện để tổ chức bốc thăm thi đấu.
- Xếp lịch thi đấu cho toàn giải.
- Chuẩn bị biên bản cho các trận đấu.
- Thu giữ biên bản sau khi đấu xong.
- Thống kê kết quả thi đấu của các trận và toàn giải.
- Cung cấp kết quả thi đấu cho tổ thông tin để tuyên truyền về giải.

3. Trọng tài chính

Theo Điều 19.2 Luật Cầu lông thì: “Trọng tài chính chịu trách nhiệm về trận đấu, sân cầu và khu vực quanh sân cầu”. Như vậy trọng tài chính có quyền quyết định mọi vấn đề của trận đấu. Thảo luận với Tổng trọng tài về việc đình chỉ hoặc bãi miễn trọng tài biên hoặc trọng tài giao cầu (khi cần

thiết). Nhiệm vụ của trọng tài chính là:

- Kiểm tra sân bãi dụng cụ trước khi vào trận đấu.
- Phân công vị trí các trọng tài trên sân.
- Cho đấu thủ bốc thăm chọn sân hoặc chọn cầu.
- Tổ chức tiến hành nghi thức trước trận đấu.
- Điều hành trận đấu theo đúng luật.
- Ghi biên bản trận đấu (theo mẫu và cách ghi sẽ trình bày ở phần sau).
- Tuyên bố kết quả hiệp đấu, trận đấu.
- Báo cáo Tổng trọng tài những ý kiến khiếu nại của đấu thủ, kèm theo ý kiến nhận xét của mình để Tổng trọng tài có căn cứ giải quyết.

4. Trọng tài giao cầu

Theo Điều 19.3 Luật Cầu lông thì “Trọng tài giao cầu quyết định lỗi khi người giao cầu phạm lỗi”.

Nhiệm vụ của trọng tài giao cầu là theo dõi người giao cầu có thực hiện đúng luật hay sai.

5. Trọng tài biên

Theo Điều 19.4 Luật Cầu lông thì “Trọng tài biên

quyết định quả cầu trong hoặc ngoài sân”.

Nhiệm vụ của trọng tài biên là:

- Theo dõi phần biên được phân công để xác định quả cầu rơi trong hoặc ngoài sân và báo cáo cho trọng tài chính biết bằng ký hiệu quy định.

- Phát hiện những lỗi đánh cầu sai của đối thủ ở khu vực sân gần vị trí của mình trong trường hợp trọng tài chính không quan sát được để thông báo cho trọng tài chính.

6. Trọng tài lật số có nhiệm vụ

- Lật bảng số theo kết quả điểm diễn ra trong trận đấu để thông báo cho trọng tài chính và khán giả biết.

- Giúp đỡ trọng tài chính xác định thứ tự người giao cầu (trong đánh đôi) bằng lật bảng số hoặc ký hiệu.

7. Mẫu biên bản thi đấu cầu lông

Dưới đây là mẫu biên bản thi đấu cho một trận cầu lông mà trọng tài chính cần phải ghi trong quá trình điều hành trận đấu.

ỦY BAN
THỂ DỤC THỂ THAO

BIÊN BẢN THI ĐẤU CẦU LÔNG

Giải :

Loại :

Sân :

Ngày :

Bắt đầu

Chấm dứt

Trọng tài chính

Trọng tài giao cầu

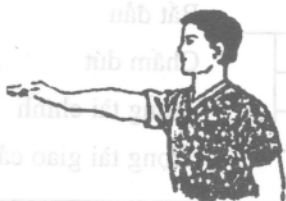
Vận động viên thắng

Tỷ số:

Chữ ký của trọng tài chính

IV. HIỆU TAY CỦA CÁC TRỌNG TÀI

1. Hiệu tay của trọng tài chính



Ngừng trận đấu



Đổi giao cầu (chỉ về bên được quyền giao cầu)



Đánh cầu lần thứ 2



Chạm lưới



Đánh cầu bên sân đối phương



Dính cầu



Tạm dừng



Đổi sân



Sai vị trí



Được điểm



Cảnh cáo

2. Hiệu tay của trọng tài giao cầu



Giao cầu đầu
vợt cao hơn bàn
tay cầm vợt



Giao cầu trên
thắt lưng



Cố tình trì
hoãn giao cầu



Chân chạm vạch hoặc
di động khi giao cầu



Giao cầu không
trúng để cầu

3. Hiệu tay của trọng tài biên



Cầu ngoài sân



Cầu trong sân



Bị che khuất
(không nhìn
thấy)

MỤC LỤC

• Lời nói đầu	3
• Cầu lông môn thể thao của tất cả mọi người	5
• Những điều cần chú ý trong tập luyện và thi đấu cầu lông	7
PHẦN I. KỸ THUẬT CẦU LÔNG	9
I. Di chuyển bước chân	9
II. Kỹ thuật đánh cầu	19
PHẦN II. CHIẾN THUẬT CẦU LÔNG	41
I. Chiến thuật giao cầu trong đánh đơn	43
II. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đơn	45
III. Chiến thuật giao cầu trong đánh đôi	52
IV. Chiến thuật đánh cầu trong đánh đôi	53
V. Chiến thuật phối hợp di chuyển trong đánh đôi	57
PHẦN III. PHƯƠNG PHÁP TẬP LUYỆN CẦU LÔNG	62
I. Kỹ thuật	63
II. Chiến thuật	79
PHẦN IV. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI CẦU LÔNG	86
A. Sân cầu lông	86
B. Phương pháp tổ chức thi đấu	91
C. Phương pháp trọng tài	128

TẬP ĐÁNH CẦU LÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 8456155 - 8437013

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu - Quận 1

TP. Hồ Chí Minh - ĐT: 8298378

Chịu trách nhiệm xuất bản

ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập : **XUÂN ĐỘ**

Trình bày : **THU TOÀN**

Trình bày bìa : **XUÂN QUANG**

In 2550 cuốn, khổ 13 x 19cm.

Tại Công ty in Việt Hưng (Chi nhánh Hà Nội)

Số đăng ký KHXB: 141KH/TDTT - 1772/CXB-QLXB - 8.12.2004

In xong và nộp lưu chiểu Quý I năm 2005 .

