CHƯƠNG 3 PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY VÀ LUYỆN TẬP

I - MỤC TIÊU

1. Kiến thức

Nắm vững các phương pháp giảng dạy môn Đá cầu, đặc biệt là biết cách tổ chức tập luyện cho các đối tượng khác nhau trong công tác giảng dạy sau này.

2. Kĩ năng

– Biết vận dụng những kiến thức và hiểu biết về phương pháp giảng dạy cũng như cách thức tổ chức tập luyện vào công tác giảng dạy Đá cầu cho HS THCS.

– Soạn giáo án giảng dạy Đá cầu cho HS THCS.

II - NỘI DUNG

1. Các phương pháp giảng dạy

Phương pháp là cách thức hay con đường để hoàn thành một nhiệm vụ nhất định. Phương pháp giảng dạy TDTT nói chung và Đá cầu nói riêng là tổng hợp những cách thức làm việc của thầy và trò, nhờ đó mà HS nắm được tri thức, rèn luyện được kĩ năng, hình thành được kĩ xảo vận động.

1.1. Phương pháp sử dụng lời nói

Các phương pháp sử dụng lời nói trong giảng dạy Đá cầu rất phong phú như : thuyết trình, giảng giải, phân tích, đánh giá, ra lệnh... Nét tiêu biểu của phương pháp này là sự tác động chủ yếu thông qua hệ thống tín hiệu thứ hai, nhằm tái tạo gián tiếp là những hiện thực trong khái niệm, trong tư duy của HS.

Nhờ lời nói mà GV thực hiện vai trò chủ đạo của mình như tổ chức, hướng dẫn, điều khiển... Thông qua lời nói mà GV truyền thụ tri thức cho HS, đề ra nhiệm vụ và quá trình thực hiện chúng, phân tích kĩ thuật động tác, đánh giá kết quả tập luyện cũng như thái độ học tập của HS.

Trong giờ học Đá cầu ở trường học, phần lớn thời gian là để tập luyện, do đó lời nói phải chính xác, ngắn gọn, chặt chẽ và rõ ràng, giàu hình ảnh, có trọng tâm trọng điểm, tốn ít thời gian nhất. Mặt khác, lời nói phải phù hợp với trình độ của HS và có tác dụng giáo dục, kích thích được hứng thú học tập của HS.

Trong quá trình giảng dạy Đá cầu, việc sử dụng thuật ngữ và khẩu lệnh có một ý nghĩa hết sức quan trọng về mặt phương pháp giảng dạy. Do đó, việc sử dụng chính xác các thuật ngữ và thích hợp trong từng nội dung cụ thể là không thể thiếu đối với quá trình dạy và học của môn Đá cầu.

Tính chính xác khi sử dụng phương pháp này trong giảng dạy Đá cầu được thể hiện ở việc giảng giải, phân tích kĩ thuật, chiến thuật sao cho thật đúng với yêu cầu động tác, phương pháp thực hiện, mức độ dùng sức, biên độ, nhịp điệu của kĩ thuật đó. Trong mỗi bài tập thể lực hay trong các bài tập nhằm sửa chữa sai lầm cho người tập thì cũng cần nêu được, chỉ ra được những chỗ đã thực hiện được, chỗ chưa thực hiện được. Khi phân tích động tác sai cần kịp thời, rõ ràng đảm bảo được tính chính xác để người học biết họ sai cái gì và cần phải sửa như thế nào...

1.2. Phương pháp trực quan

Nói đến phương pháp trực quan, không nên chỉ nghĩ đơn giản là ở trực quan của thị giác, mà còn là sự lôi cuốn tất cả các giác quan tham gia cảm nhận và ghi nhớ các kĩ thuật động tác.

Điểm nổi bật nhất của phương pháp này là tạo nên những hình ảnh cụ thể của hiện thực (của kĩ thuật động tác...). Nó thúc đẩy quá trình nhận thức nhanh hơn, sâu sắc hơn và chính xác hơn, đồng thời nâng cao được hứng thú tập luyện.

Phương pháp trực quan gồm có:

– Trực quan trực tiếp: là GV hoặc HS có trình độ vận động tốt làm mẫu động tác.

– Trực quan gián tiếp: là sử dụng tranh, ảnh, hình vẽ kĩ thuật, sơ đồ, băng ghi hình, âm thanh, tín hiệu...

1. 2.1. Phương pháp trực quan trực tiếp

Đây là phương pháp biểu diễn lại một cách sinh động quá trình của động tác, giúp người học nhận biết về tư thế, kết cấu và trình tự thực hiện kĩ thuật của động tác.

Khi sử dụng phương pháp làm mẫu, cần đảm bảo các yêu cầu sau:

– Động tác phải chính xác và đẹp. Cần thực hiện chính diện và theo chiều nghiêng.

– Mục đích làm mẫu phải rõ ràng, tuỳ tình hình cụ thể mà làm mẫu toàn bộ động tác hay từng bộ phận động tác, làm mẫu với tốc độ nhanh hay chậm, tại chỗ hay di chuyển, làm mẫu đúng hay làm mẫu (bắt chước) lại những động tác sai.

– Phải chọn vị trí làm mẫu thích hợp để tất cả HS đều quan sát được.

– Cần có sự kết hợp chặt chẽ giữa phương pháp làm mẫu với phương pháp giảng giải, phân tích... nhằm giúp cho người học nhanh chóng hình thành khái niệm về động tác sẽ học.

Ngoài việc làm mẫu lúc đầu để giới thiệu về các kĩ thuật, các bài tập cần thực hiện thì phương pháp này còn góp phần không nhỏ vào việc sửa chữa các động tác sai cho người học, bởi vì trong học tập Đá cầu việc mắc sai sót là điều không tránh khỏi.

Khi sửa chữa động tác sai cho người học, GV cần làm mẫu lại kĩ thuật động tác hay bài tập một cách chuẩn xác, đồng thời kết hợp làm mẫu (bắt chước) cả những động tác sai mà HS mắc phải, để giúp cho các em có thể biết được mình sai ở chỗ nào, biết cách sửa nhằm đạt được yêu cầu.

1.2.2. Phương pháp trực quan gián tiếp

Trong thời kì phát triển mạnh mẽ của khoa học kĩ thuật, nên trực quan gián tiếp cũng góp phần không nhỏ vào công tác dạy học nói chung và giảng dạy Đá cầu nói riêng. Trong công tác giảng dạy, việc sử dụng các phương tiện như băng hình, tranh ảnh kĩ thuật... luôn luôn gây được ấn tượng sâu sắc cho người học và tạo nên những khái niệm đúng cùng với những hình ảnh gây hứng thú học tập cho họ.

Nhờ có những phương tiện này mà người học có thể nhận biết những sai lầm của họ trong quá trình học tập để tìm cách khắc phục. Ngày nay, thông qua trực quan gián tiếp mà người học có thể nhanh chóng tiếp thu và nắm bắt được những kĩ, chiến thuật hiện đại của các VĐV có trình độ, có đẳng cấp cao trong nước và trên thế giới.

1.3. Phương pháp tập luyện

Cũng như nhiều môn thể thao khác, phương pháp tập luyện là phương pháp được sử dụng chủ yếu trong quá trình giảng dạy Đá cầu. Nhờ có phương pháp này mà người tập biết được trình tự, kết cấu, quá trình thực hiện động tác, từ đó xây dựng được cảm giác cơ bắp, kĩ năng của động tác và phát triển được các tố chất...

Tuy nhiên, ở mỗi một giai đoạn khác nhau, mỗi một mục đích khác nhau thì việc lựa chọn các hình thức tập luyện để đạt hiệu quả cao chính là nghệ thuật sư phạm của người GV.

Khi áp dụng phương pháp này phải đảm bảo nguyên tắc sau:

– Từ dễ đến khó ;

– Từ đơn giản đến phức tạp ;

– Từ nhẹ đến nặng ;

– Từ đã biết đến chưa biết.

Trên cơ sở đó người GV có thể đưa ra các hình thức, khối lượng tập luyện cho phù hợp với các đối tượng khác nhau.

Trong giảng dạy Đá cầu có thể cùng một nội dung tập luyện nhưng GV có thể sử dụng vào những mục đích khác nhau.

Ví dụ: Với nội dung búng cầu, giật cầu người dạy có thể vừa áp dụng cho mục đích tập luyện kĩ thuật, vừa vận dụng cho tập luyện nâng cao thể lực chuyên môn.

Song điều quan trọng của vấn đề này là GV phải lựa chọn lượng vận động kết hợp với các quãng nghỉ sao cho nội dung tập luyện đó được sử dụng phù hợp với đối tượng về trình độ, lứa tuổi, giới tính... và đạt được mục đích đề ra.

Việc sử dụng lượng vận động trong một nội dung tập luyện đá cầu, người GV cần phải chú ý đến hai yếu tố cấu thành nên nó. Đó là khối lượng vận động và cường độ vận động. Trong mỗi nội dung tập khác nhau có thể xác định khối lượng theo các cách khác nhau như :

– Với nội dung tập luyện nhằm xây dựng kĩ thuật động tác thì khối lượng thường được xác định theo số lần lặp lại kĩ thuật đó với những yêu cầu chặt chẽ khi thực hiện động tác này.

– Với nội dung tập luyện nhằm phát triển thể lực chuyên môn thì khối lượng cần xác định bằng thời gian kết hợp với số lần thực hiện động tác để người tập biết được chỉ tiêu cần phấn đấu của mình mà cố gắng tập luyện.

Việc sử dụng quãng nghỉ trong mỗi nội dung tập luyện với những mục đích khác nhau cũng cần phải xác định khác nhau.

Thông thường với các bài tập về kĩ thuật, chiến thuật, sử dụng quãng

nghỉ dài sẽ có tác dụng giúp cho người học có thời gian tư duy về nội dung mà mình phải tập luyện như : Động tác này tập đúng hay sai ? Nếu sai thì sai ở chỗ nào ? Cách khắc phục sai lầm đó...

Đối với các nội dung tập luyện phát triển thể lực thì quãng nghỉ lại cần được quy định chặt chẽ nhằm đảm bảo cho việc phát huy hiệu quả của nội dung tập.

Đối với các nội dung tập luyện nhằm phát triển sức nhanh, sức mạnh thì cần quy định quãng nghỉ trung bình và dài.

Đối với các bài tập phát triển sức bền thì lại cần các quãng nghỉ ngắn, với các hình thức nghỉ ngơi tích cực thì mới có tác dụng phát huy được hiệu quả cho người tập đá cầu.

1.4. Phương pháp sửa động tác sai

Đây là phương pháp nhằm mục đích tạo cho người học tiếp thu kĩ thuật động tác các môn TDTT nói chung, và Đá cầu nói riêng một cách nhanh chóng và chính xác. Muốn thực hiện tốt phương pháp này, trước tiên người GV hoặc HLV phải xác định:

– Nguyên nhân dẫn đến động tác sai;

– Tìm cách sửa.

1.4.1. Nguyên nhân dẫn đến động tác sai

Có thể một động tác sai do nhiều nguyên nhân. Do vậy, GV cần phân tích từng trường hợp cụ thể để tìm ra nguyên nhân sai sót của người học để có biện pháp sửa chữa kịp thời.

Ví dụ: Để thực hiện kĩ thuật phát cầu thấp chân nghiêng mình, trong lớp học có nhiều người thực hiện không đúng kĩ thuật động tác như:

+ Có người khi phát cầu đi, cầu không rơi được vào ô quy định;

+ Có người khi phát cầu, cầu thường không qua được lưới;

+ Có người khi phát cầu đá không trúng cầu...

Như vậy, người GV cần quan sát và phân tích các trường hợp cụ thể, để thấy được tại sao cầu phát đi lại không rơi vào ô quy định (do lực tác dụng, hay do góc độ của mu bàn chân khi tiếp xúc với đế cầu...) hoặc trường hợp khi người phát cầu mà đá không trúng cầu (do tung cầu quá xa, quá gần ngoài tầm khống chế của chân, hay do không ước lượng, phán đoán được điểm rơi của cầu hoặc không nghiêng được thân người khi thực hiện động tác đá cầu...).

Thực tế cho thấy, những nguyên nhân dẫn đến việc thực hiện sai kĩ thuật động tác thường là:

– Do trình độ tập luyện, khả năng, tố chất của người tập còn thấp nên không hoàn thành được động tác.

– Do người tập chưa nắm được yêu cầu và cách tiến hành tập luyện.

– Trong quá trình tập luyện, người tập còn hay lo lắng, hồi hộp, sợ sệt...

– Hoặc có thể do phương pháp giảng dạy của GV chưa phù hợp với trình độ tiếp thu của người tập...

Khi đã tìm ra nguyên nhân dẫn đến động tác sai thì tiến hành lựa chọn cách sửa chữa các động tác sai đó.

1.4.2. Cách sửa động tác sai

Sau khi đã tìm được nguyên nhân dẫn đến sai lầm khi thực hiện động tác, thì phải đưa ra phương pháp sửa chữa kịp thời.

Trên thực tế GV không thể sửa chữa hoàn chỉnh mọi sai sót cho HS trong một giờ học được. Hơn nữa, khi sửa chữa các sai sót cho người học còn phải tùy thuộc vào khả năng, trình độ vận động của từng người.

Trong khi sửa những động tác sai của HS, GV phải chú ý động viên tích cực, giúp cho các em có lòng tự tin, đặc biệt đối với các em nữ sức khoẻ yếu, trình độ vận động kém, tính nhút nhát, không mạnh dạn...

Ví dụ: Trong nội dung tập luyện tâng búng cầu, giật cầu bằng hai chân. Đối với SV nam phải đạt được 30 – 35 lần, đối với nữ SV phải đạt được 15 – 20 lần. Thực tế thì có những em nữ sinh thậm chí cả các em nam cũng rất khó

có thể đạt được yêu cầu trên, bởi những nguyên nhân đó.

Chính vì vậy, công tác đầu tiên là GV phải gây được niềm tin cho các em trong tập luyện và khẳng định là các em hoàn toàn có khả năng hoàn thành được nội dung bài tập, khi các em có quyết tâm tập luyện và tập luyện theo biện pháp mà GV đưa ra để khắc phục sai lầm... Với đối tượng này, sự kiên trì động viên, thuyết phục cộng với các biện pháp sửa chữa thích hợp sẽ giúp các em hoàn thành được nhiệm vụ học tập.

Phương pháp sửa chữa động tác sai trong tập luyện đá cầu được thể hiện khá phong phú và đa dạng như :

Đối với những người tập có sai sót nhỏ về TTCB bắt đầu động tác...thì GV nhắc nhở bằng lời. Nếu là sai sót đồng loạt thì nên tạm ngừng tập luyện, và thực hiện lại động tác mẫu, đồng thời phân tích, giảng giải lại kĩ thuật động tác, chỉ ra chỗ trọng tâm, chỗ cơ bản của động tác cần thực hiện, và cũng chỉ ra những sai lầm thường mắc, hướng dẫn người tập cách sửa chữa, v.v... sau đó tiếp tục tổ chức tập luyện.

Hoặc trong một số tình huống cụ thể GV có thể trực tiếp giúp đỡ người tập bằng cách dùng tay uốn nắn tư thế tay, chân, thân người hoặc tư thế bắt đầu thực hiện động tác mà người tập khi sửa bằng lời họ chưa tự điều chỉnh được chính xác.

Cũng có thể giúp đỡ người tập bằng cách dùng tín hiệu như tiếng hô, tiếng vỗ tay... nhằm giúp cho người tập biết dùng lực đúng thời điểm, xây dựng cảm giác đúng khi sử dụng sức mạnh cơ bắp trong quá trình thực hiện kĩ thuật.

1.5. Phương pháp trò chơi

Đối với môn Đá cầu, phương pháp trò chơi thường được sử dụng với mục đích chính là phát triển các tố chất vận động cần thiết cho môn học, còn trong giảng dạy kĩ thuật, chiến thuật phương pháp này ít được sử dụng bởi vì do chính đặc điểm của phương pháp trò chơi ít có tác dụng để hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo động tác hoặc nâng cao được khả năng tư duy và phối hợp chiến thuật.

Mục đích chính của phương pháp này là phát triển các tố chất liên quan đến môn học, vì vậy, có thể sử dụng các trò chơi vận động với các môn

bóng nhằm nâng cao khả năng phối hợp vận động, rèn luyện phản xạ, tốc độ phản ứng, cùng với việc phát triển sức bền cho người học để góp phần hoàn thiện và nâng cao hiệu quả kĩ thuật, chiến thuật đã được học nhằm không ngừng phát triển thành tích trong môn Đá cầu.

1.6. Phương pháp thi đấu

Khác với phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu được sử dụng nhiều trong giảng dạy và tập luyện Đá cầu. Phương pháp này còn có tác dụng trong giảng dạy kĩ thuật, chiến thuật, phát triển thể lực và tâm lí cho người học, luôn luôn tạo hưng phấn cho người học trong quá trình tập luyện.

Đối với môn Đá cầu, trong giảng dạy kĩ, chiến thuật phương pháp này được sử dụng với những yêu cầu hạn chế về kích thước sân tập, hạn chế về biên độ động tác, nhằm hoàn thiện và nâng cao một số kĩ thuật nhất định.

Ví dụ: Thi đấu từ vạch giới hạn phát cầu gần (1,98m) trở lên với mục đích nhằm hoàn thiện kĩ thuật bỏ nhỏ, hoàn thiện kĩ năng, kĩ xảo xử lí các tình huống mà quả cầu được treo gần lưới hoặc có thể tổ chức thi đấu trên nửa sân theo chiều dọc nhằm nâng cao các kĩ thuật đá cầu chuẩn (cả kĩ thuật tấn công cũng như phòng thủ cho người tập).

Trong một phạm vi hẹp, người chơi buộc phải có những phản ứng thích hợp và kịp thời để sử dụng kĩ thuật có hiệu quả nhất, nhằm giành thế chủ động và dẫn điểm trước đối phương.

Trong công tác giáo dục tố chất thể lực thì phương pháp thi đấu có tác dụng rất lớn là gây hứng thú cùng những nỗ lực ganh đua nhằm tạo cho người tập phát huy tối đa các năng lực thể chất của cơ thể để giành được thắng lợi. Và cũng từ đó mà các tố chất của người tập được phát triển và nâng cao dần, góp phần nâng cao thành tích thể thao.

Muốn phát triển được các tố chất thể lực cho người học, cần phải sử dụng các bài tập thi đấu với người có trình độ cao hơn, hay thi đấu một người với hai người, hoặc thi đấu kéo dài... trong quá trình giảng dạy và huấn luyện đá cầu.

Ngoài ra, phương pháp này còn góp phần vào đáng kể vào việc rèn

luyện tâm lí cho người học như bình tĩnh, tự tin, có ý chí, có tinh thần quyết tâm cao trước những lúc khó khăn, đồng thời xây dựng ý thức tổ chức kỉ luật, tinh thần, trách nhiệm với đồng đội trong quá trình thi đấu.

2. Cách tổ chức tập luyện các kĩ thuật

2.1. Kĩ thuật phát cầu

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật phát cầu, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

2.1.1. Tung cầu

Người tập đứng ở TTCB rồi thực hiện động tác tung cầu lên cao ngang tầm mặt. Lưu ý không thả cầu từ trên xuống. Sao cho khi cầu rơi xuống nằm trong khu vực được tạo bởi hai trục bàn chân và cách mũi chân đá (chân sau) khoảng 50 – 60cm (H.47).

Sau khi đã tập quen, người tập sẽ được chuyển sang tập tung cầu trong điều kiện bình thường tức là không có sơ đồ vẽ ở trên sân, nhưng vẫn phải đảm bảo các yêu cầu như ở trên.

Hình 47

2.1.2. Lăng chân đá

Người tập đứng theo sơ đồ vẽ trên sân như ở hình 47 và tập làm động tác lăng chân đá vào quả cầu tưởng tượng, cách mình khoảng 50cm. Khi đá cần lưu ý giữ nguyên hoặc chỉ hơi xoay chân trụ, động tác lăng chân cần đúng hướng và không làm cho cơ thể bị mất thăng bằng.

Khi tập luyện người tập cần tránh thói quen bước chân trước lên một bước, sau đó mới thực hiện lăng chân. Làm như vậy dễ mắc phải sai lầm là giẫm chân vào vạch giới hạn khu vực phát cầu dẫn tới mất điểm.

2.1.3. Tiếp xúc với cầu

Trước tiên ta có thể treo cầu cách mặt sân khoảng 20 – 30cm và 70 –

80cm (đối với phát cầu cao chân). Cho người tập đứng ở TTCB và thực hiện động tác đá cầu. Lúc tập đá cần lưu ý dừng bàn chân lại đột ngột ngay sau khi tiếp xúc với cầu, chứ không lăng chân theo. Vì nếu lăng chân theo thì sẽ làm cầu đi không căng, người tập lúc này dễ bị chao đảo, mất thăng bằng, gây khó khăn cho việc di chuyển nhanh vào trung tâm sân.

Khi thực hiện động tác đá cầu ở vị trí cố định đã thành thạo thì cho người tập tự tung cầu và thực hiện động tác phát cầu.

Lúc này cần lưu ý sự phối hợp giữa tay tung cầu và chân đá sao cho nhịp nhàng, đúng lúc. Mắt phải quan sát đúng thời điểm tiếp xúc cầu để không bị đá trượt, sau khi đá, cơ thể không bị mất thăng bằng.

Khi tập phát cầu, trước tiên người tập phải tập để nắm thật vững kĩ thuật và thành thạo kiểu phát cầu thấp chân chính diện. Sau đó, trên cơ sở kĩ năng đã có mới tập các kĩ thuật phát cầu khác khó hơn như :

– Phát cầu cao chân chính diện ;

– Phát cầu thấp chân nghiêng mình ;

– Phát cầu cao chân nghiêng mình.

2.2. Kĩ thuật đá cầu bằng đùi

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật đá cầu bằng đùi, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

2.2.1. Tâng cầu bằng đùi (không có cầu)

Đầu tiên, GV cho người học tập động tác mô phỏng kĩ thuật tâng cầu bằng đùi tại chỗ rồi tập di chuyển khi không có cầu. Tiến hành tập tuần tự từ chân thuận tới chân không thuận, sau đó kết hợp cả hai chân luân phiên nhau.

Tập đến khi người học nắm vững được những yêu cầu cơ bản (khi không có cầu) thì cho chuyển sang tập luyện với cầu.

2.2.2. Tâng cầu bằng đùi khi có cầu

Lúc bắt đầu tập với cầu, người học phải tự tung cầu rồi dùng đùi để tâng lên. Khi tập tâng cầu cần chú ý là lưng phải để thẳng tự nhiên, chứ không

khom như khi đỡ, mắt cần quan sát đường cầu lên xuống để phối hợp với chân đá sao cho nhịp nhàng, chân đá khi nhấc lên phải gấp gối, cẳng chân và đùi của chân đá gần như vuông góc, đồng thời đùi của chân đá cũng gần như vuông góc với thân người. Đầu gối không bị mở ra ngoài hay bị vặn vào trong để giữ cho hướng cầu bay thẳng lên chứ không bay lệch sang hai bên.

Khi tập tâng cầu, thân người từ từ xoay theo hướng cầu để điều chỉnh, giúp cho động tác của chân đá chạm đúng cầu. Tránh xoay, vặn, nghiêng thân người đột ngột làm ảnh hưởng tới động tác tâng cầu, khiến cho cầu bay đi lệch hướng.

Những lỗi thường mắc khi tập tâng cầu của người học:

– Động tác tung cầu không rõ ràng hoặc vừa tung vừa nhấc đùi lên theo luôn, nên khi đùi ở vị trí vuông góc với thân trên thì cầu chưa kịp rơi xuống.

– Mắt chỉ nhìn vào đùi của chân đá, mà không nhìn cầu nên động tác tiếp cầu không chính xác.

– Thân trên không thẳng mà cong vẹo làm ảnh hưởng tới sự thăng bằng của cơ thể khi thực hiện động tác.

Sau một thời gian tập luyện, GV cần kiểm tra mức độ thành thạo của người học, nếu người học thực hiện tâng cầu bằng chân thuận đạt 20 – 25 lần không rơi và tâng cầu bằng chân không thuận đạt 10 –15 lần không rơi, luân phiên hai chân đạt 25 – 30 lần không rơi là người đó nắm vững kĩ thuật.

2.2.3. Chuyền cầu

Để tiến hành tập luyện kĩ thuật này thì GV và người học đứng đối diện, cách nhau khoảng 2,5m. GV tung cầu cho người học, người học đỡ cầu bằng đùi (có thể bằng chân thuận hoặc chân không thuận), sau đó tiếp tục thực hiện kĩ thuật chuyền cầu bằng đùi sao cho quả cầu bay vòng cung về phía trước mặt GV. GV bắt lấy cầu và lại tung tiếp cho người học tập.

Việc tập luyện tiếp tục đến khi thuần thục và đạt được hiệu quả từ 8 đến

10/10 là đạt được yêu cầu. Cần lưu ý là khi chuyền cầu không được phép chuyền cầu sai, chuyền hỏng – nếu chuyền hỏng sẽ bị mất điểm.

2.3. Kĩ thuật chơi cầu bằng ngực

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật chơi cầu bằng ngực, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

2.3.1. Đỡ cầu bằng ngực

2.3.1.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác: GV bố trí người học đứng thành hai hàng đối diện nhau cách nhau khoảng 2m và yêu cầu người học đứng đúng TTCB, tự tập mô phỏng kĩ thuật đỡ cầu bằng ngực tại chỗ.

Khi người tập đã thuần thục động tác thì GV cho họ tập với cầu. Lúc này GV quan sát và sửa cho người học. Cần đặc biệt lưu ý đến TTCB và động tác kĩ thuật đỡ ngực vì đây là hai khâu cơ bản có ảnh hưởng quyết định tới thực hiện kĩ thuật động tác.

Nếu đứng sai TTCB thì vẫn có khả năng thực hiện được kĩ thuật, song dễ bị mất thăng bằng, chân trụ không vững làm ảnh hưởng tới động tác tiếp theo.

Hoặc nếu không dùng ngực phía khác bên chân đá để đỡ cầu, thì cầu bay ra không chuẩn làm ảnh hưởng tới động tác đá cầu sau đó. Ngoài ra, việc dùng sức đánh ngực mạnh hay nhẹ cũng ảnh hưởng tới đường cầu bay ra. Vậy, cần dùng sức hợp lí để cầu nẩy về trước của chân đá khoảng 1m.

GV có thể vẽ trên sân những vòng tròn quy định điểm cầu rơi sau khi đỡ ngực cho những người học. Nếu đỡ đạt yêu cầu 6/10 quả là có thể coi như đã hoàn thành tốt giai đoạn đầu, để chuyển sang tập phối hợp giữa đỡ ngực và đá cầu – có thể đá bằng mu, má bàn chân...

2.3.1.2. Tập kĩ thuật tiếp xúc với cầu

Khi đã tập tốt giai đoạn trên, GV tổ chức cho người học tập nâng cao hơn:

Lúc này những người tập và GV hoặc những người phục vụ đứng đối diện nhau, cách nhau khoảng 3m. GV (hoặc những người phục vụ) tung cầu

cho người tập đỡ cầu bằng ngực, ban đầu tung cầu chuẩn vào ngực với tốc độ trung bình, sau đó tung nhanh, kết hợp quả dài, ngắn và sang hai bên, để buộc người đỡ phải di chuyển, chọn địa điểm thích hợp để đùng ngực đỡ cầu sau đó đá lại cho GV hoặc người phục vụ (H.48).

Hình 48

2.3.2. Chắn cầu bằng ngực

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật chắn cầu bằng ngực, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

2.3.2.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Để tiến hành, GV cho người học đứng ở TTCB mặt hướng vào lưới, cách khoảng 40cm và làm động tác bật nhảy thẳng người lên cao, làm sao cho ngực vượt lên trên lưới 10 – 20cm rồi khi chân tiếp mặt sân thì lùi về sau.

Trong khi tập, cần lưu ý người tập giữ đúng khoảng cách với lưới, phải bật thẳng lên cao chứ không lao ra phía trước, vì như vậy sẽ chạm vào lưới và mất điểm.

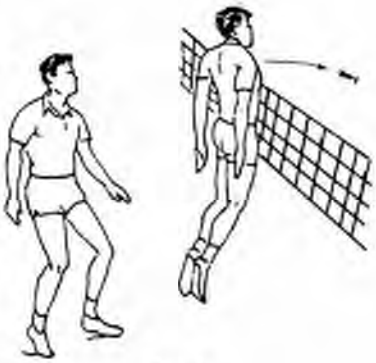
Khi nhảy lên hai tay để thẳng tự nhiên theo đường may của hai thân quần hoặc hơi đưa hai tay ra sau hoặc khép hai tay trước thân người để tránh chạm vào lưới.

Khi kết thúc động tác bật nhảy, lúc tiếp đất cần phải giữ thăng bằng và lui về sau khỏi chạm lưới và chuẩn bị đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

2.3.2.2. Tập kĩ thuật tiếp xúc với cầu

Khi người tập đã nắm được kĩ thuật và bật nhảy sát lưới tốt, GV đứng trên ghế ở bên kia lưới làm động tác ném cầu từ trên xuống để người tập bật nhảy chắn cầu bằng ngực.

Lúc này, GV cần nhắc người tập phải quan sát hướng cầu bay tới, để nhảy lên kịp thời. Khi nhảy lên cần ưỡn căng ngực để cầu nẩy ra rơi sang bên kia lưới. Yêu cầu người tập bật nhảy chắn cầu được 7/10 lần là đạt yêu cầu (H.49).



Hình 49

2.3.3. Đánh ngực tấn công

Muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật đánh ngực tấn công, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

2.3.3.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

GV cho người học đứng ở TTCB, mặt hướng vào lưới và cách lưới khoảng 40cm và làm động tác bật nhảy thẳng người lên cao, để ngực vượt hẳn lên trên lưới 15 – 20cm. Rồi xoay thân trên lấy đà, sau đó hất ngực ra trước đánh cầu sang sân đối phương.

Trong khi tập, cần lưu ý người tập giữ đúng khoảng cách với lưới, phải bật thẳng lên cao chứ không lao ra phía trước, vì như vậy sẽ chạm vào lưới và mất điểm.

Khi nhảy lên hai tay để thẳng tự nhiên dọc theo thân người hoặc hơi đưa hai tay ra sau để tránh chạm vào lưới.

Khi kết thúc động tác bật nhảy, lúc tiếp đất cần phải giữ thăng bằng và lùi về sau khỏi chạm lưới và chuẩn bị đỡ đường cầu của đối phương đá sang.

2.3.3.2. Tập kĩ thuật tiếp xúc với cầu

Khi người tập đã nắm được kĩ thuật bật nhảy sát lưới và đánh ngực tấn công, thì GV tiến hành cho người tập tiếp xúc với cầu.

GV đứng tung cầu bổng rơi sát lưới, người học nhảy lên xoay thân trên lấy đà rồi hất ngực ra trước đánh cầu sang sân đối phương. Nếu người chơi thực hiện được 6 –7/10 lần là được.

GV có thể cho lần lượt các cá nhân vào thực hiện kĩ thuật trên lưới và luân phiên làm người phục vụ (H.50).

Hình 50

2.4. Kĩ thuật đá cầu bằng má trong bàn chân

Má trong bàn chân ở môn Đá cầu được xác định là phần diện tích hình tam giác mà đỉnh là ngón cái – mắt cá trong – gót chân. Để tiếp xúc và điều khiển cầu, khi cầu rơi vào khoảng giữa của hai chân và phía dưới bụng.

Trước đây, khi trình độ đá cầu còn thấp, kĩ thuật này được sử dụng cả trong phòng thủ lẫn tấn công. Song ngày nay, do tốc độ của quả cầu đi chậm, việc thực hiện kĩ thuật lại phức tạp, tốn sức, mà tính hiệu quả lại không cao, vì vậy kĩ thuật này ít được sử dụng trong thi đấu. Hơn nữa, thực tế hiện nay phần lớn những người chơi môn Đá cầu đều sử dụng giầy da lộn trong thi đấu, do vậy phần má trong không được bằng phẳng và rộng như ở mu bàn chân nên kĩ thuật đá cầu bằng má trong được sử dụng chủ yếu trong phòng ngự để tâng cầu và chuyền cầu.

Kĩ thuật đá cầu bằng má trong được tiến hành như sau:

– *Kĩ thuật tâng cầu:* Khi xác định được cầu bay tới cách người khoảng 50 – 60cm, ở vị trí phía dưới đầu gối và vào khoảng giữa hai chân. Người

tập nhanh chóng hơi gập gối chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, chân sau mở háng, xoay đùi ra phía ngoài và hất cẳng chân lên và đưa phần má trong của bàn chân hướng lên trên để tiếp xúc với cầu, khi cầu cách mặt sân khoảng 30 – 40cm. Cầu sau khi tiếp xúc bay dựng đứng lên cách mặt sân khoảng 1,5 – 2m.

– *Kĩ thuật chuyền cầu:* Khi thực hiện tương tự như ở phần tâng cầu song chỉ khác là phải xoay cẳng chân để má trong của bàn chân hướng chếch ra trước khi tiếp xúc với cầu. Cầu sau khi tiếp xúc sẽ bay bổng ra phía trước, cách mặt sân 2 – 2,5m, và rơi vòng cung xuống về phía đồng đội (đá đôi, đá ba).

Điều đáng chú ý là khi chuyền cầu, chân đá không dừng lại đột ngột như lúc tâng cầu mà tiếp tục đưa theo 20 – 30cm nữa mới dừng lại.

Vậy, muốn nắm vững và thực hiện tốt kĩ thuật đá cầu bằng má trong, GV nên cho người học tập theo trình tự sau:

2.4.1. Tâng cầu đỡ cầu bằng má trong

2.4.1.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Trước tiên, GV cho người học đứng theo TTCB (như động tác đá cầu bằng đùi) và tập mô phỏng kĩ thuật má trong, bằng chân thuận. Ở đây, cần lưu ý sửa tư thế thân trên không bị nghiêng, vẹo, mở hông chân đá, nâng đùi để đầu gối hướng ra ngoài, sao cho phần má trong của bàn chân vuông góc với hướng cầu rơi xuống.

Sau khi nắm được kĩ thuật và thực hiện đúng những yêu cầu cơ bản của kĩ thuật đá má trong khi không có cầu, GV có thể cho người tập chuyển sang giai đoạn tập với cầu.

2.4.1.2. Tập tiếp xúc với cầu

Đầu tiên, người học tập bằng chân thuận trước sau đó mới chuyển sang tập đá bằng chân không thuận, cuối cùng tập đá bằng cả hai chân luân phiên.

Cách tập: Lúc đầu tự tung cầu lên và đá bằng má trong từng quả một,

nếu quả cầu sau khi đá bay lên rồi rơi thẳng xuống có thể dùng tay ở bên chân đá bắt được là đạt yêu cầu. Khi đã thành thạo thì người tập tâng cầu liên tục bằng má trong nhiều lần. Nếu chân thuận tâng được 10 – 15 lần liên tục không hỏng và chân không thuận được 8 – 10 lần là đạt yêu cầu. Khi tập tâng cầu liên tục cần chú ý đến việc di chuyển, cần phải di chuyển chân trụ nhẹ nhàng theo cầu trong khi thân trên vẫn giữ tương đối thẳng (H.51).

Hình 51

Khi thực hiện kĩ thuật tâng cầu bằng má trong thuần thục với từng chân thì cho người tập tâng luân phiên bằng cả hai chân liên tục. Nếu tâng được 15 – 20 lần liền không rơi là đạt yêu cầu.

2.4.2. Chuyền cầu bằng má trong

Khi tiến hành luyện tập thì GV (hoặc người phục vụ) và người tập đứng đối diện, và cách nhau khoảng 3m, GV (người phục vụ) tung cầu về phía người tập, để cho người tập dùng kĩ thuật đá má trong chuyền cầu lại cho GV, sao cho đường cầu bay vòng cung cao khoảng 2 – 3m rơi xuống tầm đùi hoặc mu của bàn chân thuận của GV (H.52). GV dùng tay bắt lấy cầu và bài tập lại được lặp lại.

Quả cầu chuyền đúng kĩ thuật là phải đúng hướng và không bay xiên thẳng vào người GV (người phục vụ). Tập sao cho 10 lần chuyền đúng từ 8 lần trở lên là đạt được yêu cầu.

Hình 52

2.5. Kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài bàn chân

Má ngoài bàn chân là diện tích hình tam giác, mà đỉnh là ngón út – mắt cá ngoài – gót chân. Đây là diện tích để tiếp xúc và điều khiển cầu. Vì diện tích tiếp xúc nhỏ và khó tạo được góc vuông với hướng cầu bay tới. Vì vậy, cho đến nay kĩ thuật này ít được sử dụng trong phòng thủ, mà chủ yếu dùng để cứu cầu trong tình huống khó khăn. Nhưng cũng có lúc sử dụng trong tấn công, thường được sử dụng để tạo nên những đường cầu bay đảo hướng gây bất ngờ cho đối phương.

Kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài được tiến hành như sau:

– *Kĩ thuật tâng cầu:* Khi xác định được đường cầu bay tới – vị trí ở sát bên ngoài chân đá, phía dưới đầu gối. Người tập nhanh chóng chuyển trọng tâm của cơ thể sang chân trước, thân người hơi ngả về phía chân trụ (chân trước), chân sau nâng đùi co cẳng chân, sau đó xoay đùi vào trong hất cẳng chân sang ngang, lên trên để cho má ngoài của bàn chân tiếp xúc với cầu, sao cho cầu bay bổng lên cao khoảng 1,5 – 2m và hướng về phía trước chân đá.

– *Kĩ thuật đá tấn công:* Kĩ thuật này được sử dụng trong lần chạm thứ hai, nên chân trước bước lên một bước, hơi khuỵu gối, trọng tâm dồn vào chân này (chân trụ). Tiếp theo chân chân đá nhấc lên và hơi gấp gối, mũi bàn chân chúc xuống. Kết hợp với duỗi chân trụ, chân đá được lăng vòng ra phía chân trụ, duỗi thẳng gối, đùi chân đá xoay vào phía trong để hướng phần má ngoài bàn chân tiếp xúc với cầu, làm cho quả cầu bay thẳng hoặc sang hai bên gây khó khăn cho đối phương.

2.5.1. Tâng cầu bằng má ngoài

Để giúp người học hiểu và vận dụng được kĩ thuật này có hiệu quả thì GV phải tiến hành giảng dạy theo trình tự sau:

2.5.1.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Để tiến hành luyện tập, cần cho người học đứng ở TTCB (như động tác chuẩn bị của đá cầu bằng đùi) và tập động tác mô phỏng kĩ thuật đá cầu bằng má ngoài (tập động tác không có cầu).

Cần lưu ý tới sự phối hợp động tác nhịp nhàng khi chuyển trọng tâm cơ thể sang chân trụ và động tác của chân đá để người tập không bị mất thăng bằng.

Khi tập (mô phỏng) kĩ thuật đá má ngoài đến sự thuần thục, thì GV chuyển sang tập luyện với cầu.

2.5.1.2. Tập tiếp xúc với cầu

Khi người tập đã làm động tác mô phỏng thuần thục, thì bắt đầu chuyển sang tập với cầu. Lúc này GV và người tập đứng đối diện với nhau, cách nhau khoảng 1,5m, (xong cần lưu ý là GV đứng hơi lệch về phía chân đá của người tập).

GV làm động tác tung cầu ra phía ngoài chân đá để người tập thực hiện kĩ thuật tăng cầu bằng má ngoài, khi cầu còn cách sân khoảng 25 – 35cm.

Người tập khi tiếp xúc với cầu, sao cho quả cầu bay vòng ra trước ngang tầm vai của GV (hay người phục vụ) bắt lấy cầu. Bài tập được lặp lại cho đến khi người tập thực hiện khá thuần thục (từ 6/10 lần là đạt yêu cầu) (H.53).

Hình 53

2.5.2. Đá tấn công bằng má ngoài

2.5.2.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Trước tiên GV cho người học tập động tác mô phỏng kĩ thuật (tập không cầu). Cần lưu ý tới sự phối hợp động tác nhịp nhàng khi chuyển

trọng tâm cơ thể sang chân trụ và động tác của chân đá để người tập không bị mất thăng bằng.

Khi tập (mô phỏng) kĩ thuật đá tấn công má ngoài đến sự thuần thục, thì GV chuyển sang tập luyện với cầu.

Hình 54

2.5.2.2. Tập tiếp xúc với cầu

Khi mới tập nên treo cầu ở vị trí cố định để cho người học thực hiện kĩ thuật. Tiếp đó GV (hay người phục vụ) và người tập đứng đối diện, cách nhau khoảng 5 – 6m, người tập tự tung cầu và thực hiện kĩ thuật đá tấn công bằng má ngoài, sao cho quả cầu bay thẳng tới vị trí của GV (hoặc người phục vụ) ở ngang tầm mắt, chỉ cần thực hiện được 4 –5/10 lần là đạt yêu cầu.

2.6. Kĩ thuật đá cầu bằng mu bàn chân

Trong Đá cầu thì đá mu là kĩ thuật phức tạp nhất và có nhiều biến dạng nhất khi được áp dụng trong tập luyện và thi đấu, vì vậy để giúp cho người học nắm vững và thực hiện đúng thì GV cần bố trí tập luyện theo trình tự như sau: (cách thực hiện kĩ thuật đã nêu ở phần trên).

2.6.1. Búng cầu - giật cầu

2.6.1.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Trước tiên, GV cho người học tập các động tác mô phỏng kĩ thuật búng cầu, giật cầu. Tiến hành tập luyện từng chân một (từ chân thuận đến chân không thuận), sau đó thực hiện luân phiên cả hai chân. Cần chú ý cho người tập phân biệt rõ ràng về kĩ thuật búng cầu và giật cầu ngay trong lúc tập mô phỏng, để hình thành kĩ thuật đúng.

Động tác mô phỏng kĩ thuật làm thuần thục thì để người tập tiếp xúc với cầu.

2.6.1.2. Tập tiếp xúc với cầu

– GV tổ chức cho người học tập búng cầu từng chân, rồi hai chân luân phiên. Nếu chân thuận búng được 15 – 20 lần liên tục là đạt yêu cầu. Chân không thuận búng được 8 – 10 lần liên tục là đạt yêu cầu. Nếu hai chân búng luân phiên được 25 – 30 lần liên tục là đạt yêu cầu.

Hình 55

Sau đó, người học vừa di chuyển vừa búng cầu, sao cho quả cầu bay cao dựng lên phía trước 2 – 3m, liên tục 10 – 15 lần là đạt yêu cầu (H.55).

– GV tổ chức cho người học tập giật cầu bằng chân thuận, rồi chân không thuận, sau đó là hai chân luân phiên. Nếu người học thực hiện được số lần như ở kĩ thuật búng cầu trở lên là đạt yêu cầu.

Hình 56

Sau khi đã nắm vững kĩ thuật giật cầu tại chỗ, GV nên cho người học vừa di chuyển vừa thực hiện kĩ thuật giật cầu trong phạm vi nửa sân đá cầu đơn, số lần thực hiện được càng nhiều càng tốt (H.56).

– Khi người học đã thực hiện tốt từng kĩ thuật động tác thì GV cho tập phối hợp các kĩ thuật búng cầu – giật cầu ở các diện tích sân tập (rộng, hẹp) khác nhau nhằm giúp cho các em sớm hoàn thiện kĩ thuật động tác.

2.6.2. Chuyền cầu

– Kĩ thuật chuyền cầu được thực hiện như sau:

Người chơi sau khi đỡ cầu bằng đùi, bằng mu bàn chân, bằng ngực, bằng đầu... thì lúc này xoay thân về phía cầu, bước chân trước lên một bước và chuyển trọng tâm của cơ thể vào chân này. Chân đá làm động tác như khi phát cầu, nhưng tiếp xúc với cầu ở tầm cao, cách sân khoảng 40 –

50cm. Khi nhấc đùi thì hơi lăng chân về trước để mu bàn chân tiếp xúc với cầu. Đẩy cầu bay vòng cung về phía đồng đội (đang ở gần lưới).

2.6.2.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

GV tổ chức cho người tập đứng thành hai hàng đối diện nhau, cách nhau khoảng 3 – 4m, sau đó cho tập động tác mô phỏng kĩ thuật chuyền cầu.

Nên cho tập đồng loạt hoặc từng hàng một và cùng là động tác đỡ cầu bằng ngực, hay động tác đỡ cầu bằng đùi... sau đó thực hiện động tác chuyền cầu. Cần chú ý là cho người tập từ chân thuận, rồi mới chuyển sang chân không thuận.

Khi động tác mô phỏng thực hiện thuần thục thì cho người tập tiếp xúc với cầu.

2.6.2.2. Tập tiếp xúc với cầu

Sau khi người tập làm động tác mô phỏng tốt thì bắt đầu làm quen với cầu.

Khi thực hiện có thể tiến hành theo từng đôi một hoặc hai hàng đứng đối nhau, cách nhau một cự li thích hợp (đã nêu ở trên)..., rồi lần lượt một người phục vụ, người kia thực hiện động tác.

Hình 57

Sau thời gian quy định thì đổi nội dung cho nhau, cứ tập như vậy cho đến khi thực hiện được 8 – 10/10 lần là đạt yêu cầu (H.57).

2.6.3. Tăng cầu nhịp một tấn công

Đây là kĩ thuật dùng mu bàn chân để tăng cầu trong lần chạm thứ nhất,

khi đường cầu bay bổng về phía sau hay sang hai bên của cơ thể. (Kĩ thuật động tác đã nêu ở phần trên).

2.6.3.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Khi thực hiện, GV có thể tiến hành tập luyện đồng loạt hoặc tập luyện theo từng nhóm, từng hàng... tuỳ theo điều kiện cụ thể của sân tập.

Trước tiên cho người tập di chuyển tăng cầu nhịp một với tình huống cầu được đá sang phải.

Sau khi đã tập thuần thục thì chuyển sang tăng cầu nhịp một với tình huống cầu được đá sang bên trái.

Cuối cùng cho người tập tập luyện tình huống cầu đá bay bổng về phía sau. Sau khi tập thuần thục các tình huống trên thì chuyển sang giai đoạn tiếp xúc với cầu.

Chú ý trong quá trình tập luyện mô phỏng các động tác, GV luôn nhắc cho người học cần có "cảm giác" ở cử động cuối với cầu, để thuận lợi khi chuyển sang tập có cầu.

2.6.3.2. Tập tiếp xúc với cầu

Khi đã tập mô phỏng động tác tốt thì chuyển sang giai đoạn tiếp xúc với cầu. Tập luyện ở giai đoạn này, GV nên chia tổ, nhóm hoặc từng đôi một tập luyện với nhau (xong cũng cần lưu ý tới những đối tượng cá biệt để có biện pháp thích hợp).

Trong quá trình tập luyện, ban đầu GV nên quy định ở mỗi đôi tập thì người A phục vụ, người B tập. Sau một thời gian hai người đổi nội dung cho nhau.

Khi người tập đã có trình độ nhất định, thì GV yêu cầu từng đôi tập tăng dần độ khó của động tác, nhằm nâng cao dần trình độ của các em (H.58).

Hình 58

2.6.4. Đá tấn công bằng mu chính diện

Kĩ thuật này thường dùng trong đá đơn ở lần chạm thứ hai (tức là sau khi người chơi đã đỡ cầu bằng ngực, bằng đầu, hoặc đá búng cầu, giật cầu...).

Kĩ thuật này bao gồm: đá thấp chân chính diện, đá thấp chân nghiêng mình, đá cao chân chính diện, đá cao chân nghiêng mình. Các kĩ thuật này về cơ bản tương tự như các kĩ thuật phát cầu tương ứng (đã nêu ở phần trên), tuy nhiên có sự khác biệt là: các kĩ thuật phát cầu thì chân trước đứng cố định, còn trong kĩ thuật đá tấn công bằng mu chính diện thì chân trước thường bước lên một bước, rồi mới thực hiện kĩ thuật.

2.6.4.1. Tập mô phỏng kĩ thuật động tác

Để tiến hành tập các kĩ thuật động tác này, GV nên cho người tập đứng thành từng hàng ngang (với cự li thích hợp), thực hiện đồng loạt các yếu lĩnh kĩ thuật, theo hiệu lệnh chung và cũng theo trình tự bắt đầu từ chân thuận, khi chân thuận làm thuần thục động tác rồi thì chuyển sang chân không thuận.

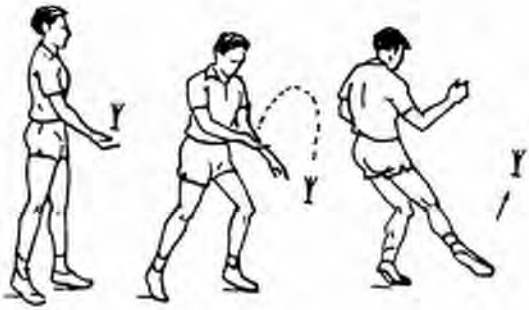
Hình 59

Bắt đầu từ động tác đá thấp chân chính diện (H.59) đến đá thấp chân nghiêng mình (H.60), đá cao chân chính diện (H.61) và cuối cùng là đá cao chân nghiêng mình (H.62).

2.6.4.2. Tập tiếp xúc với cầu

Sau khi đã thực hiện mô phỏng thuần thục các kĩ thuật động tác, GV cho người học chuyển sang tập luyện với cầu.

GV có thể chia tổ tập luyện hoặc chia thành từng đôi tập luyện với nhau (có thể hai người cùng trình độ như nhau hoặc một người trình độ khá kèm một người còn yếu hơn...).



Hình 60

Tuỳ thuộc vào điều kiện sân tập, cũng như trình độ của người học mà cự li giữa hai người tập kéo dài cho phù hợp. Lúc đầu thường là 3 – 4m, sau đó có thể tăng dần cự li lên đến tương đương với chiều dài của sân đá cầu.

Khi mới bắt đầu tập, người A cầm cầu tung (phục vụ) cho người B, người B dùng kĩ thuật đỡ cầu (búng cầu, giật cầu, đỡ ngực, đỡ đầu...), nhằm đưa cầu thuận lợi về phía trước, sau đó dùng mu bàn chân đá tấn công (cầu bay về phía người phục vụ, người phục vụ bắt lấy cầu, lần tập tiếp theo được lặp lại) nếu thực hiện được 8 – 10/10 lần là đạt yêu cầu.

Hình 61

Nếu đối với người tập có trình độ khá thì người A sẽ không tung cầu nữa mà trực tiếp đá cầu về phía người B. Người B đỡ cầu nhịp một, sau đó thực hiện kĩ thuật đá tấn công bằng mu chính diện về phía người A, người A lại dùng kĩ thuật đỡ cầu, tâng cầu nhịp một và cũng đá tấn công trở lại, cho đến khi kết thúc một đường cầu. Lần tiếp theo lại được lặp lại.

Hình 62

Chú ý: – Các kĩ thuật đá tấn công bằng mu chính diện nên thực hiện theo nguyên tắc: Học từ động tác từ dễ đến động tác khó, từ động tác đơn giản đến động tác phức tạp, v.v...

– Cụ thể trong bài nên thực hiện từ kĩ thuật đá tấn công thấp chân chính diện, đá thấp chân nghiêng mình, đá cao chân chính diện, đá cao chân nghiêng mình.

– Tiến hành được như vậy sẽ giúp cho người học nhanh chóng tiếp thu được kĩ thuật động tác.

CHƯƠNG 4 NHỮNG ĐIỂM CƠ BẢN TRONG LUẬT ĐÁ CẦU, PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI ĐÁ CẦU

I - MỤC TIÊU

Những mục tiêu cơ bản mà SV cần đạt được:

1. Kiến thức

Hiểu và nắm vững hệ thống các điều luật trong *Luật Đá cầu*, đồng thời nắm vững các phương pháp tổ chức thi đấu – trọng tài môn Đá cầu.

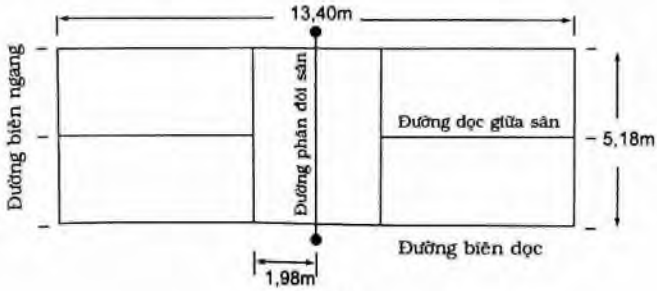
2. Kĩ năng

Vận dụng thuần thục những kiến thức, những hiểu biết của mình trong công tác tổ chức thi đấu và trọng tài đá cầu.

II - NỘI DUNG

1. Những điểm chính cần chú ý trong *Luật Đá cầu*

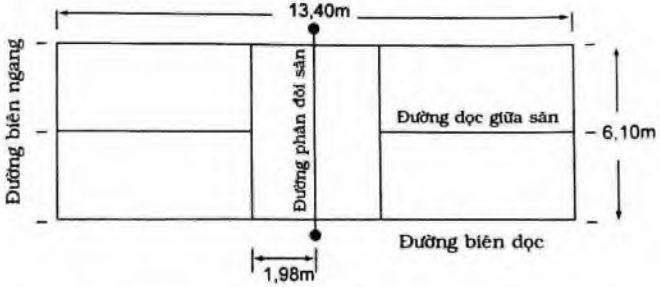
1.1. Sân và dụng cụ thi đấu



Hình 63

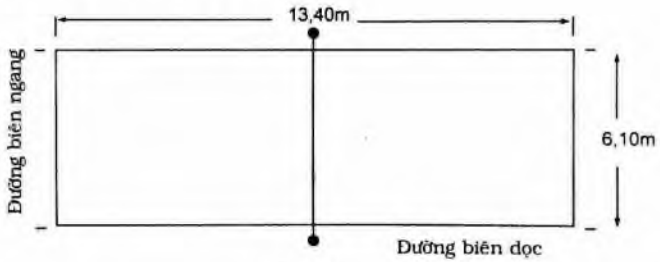
1.1.1. Sân thi đấu đơn (H.63)

1.1.2. Sân thi đấu đôi (H.64)



Hình 64

1.1.3. Sân thi đấu ba người (H.65)



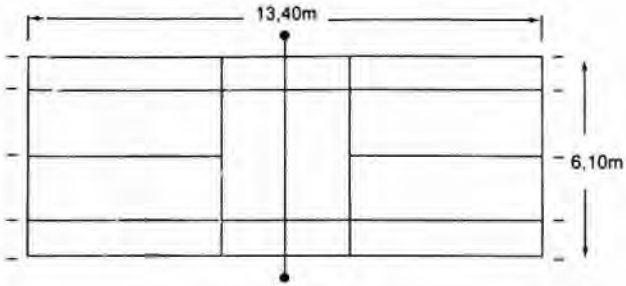
Hình 65

1.1.4. Sân thi đấu hỗn hợp (H.66)

– Sân hỗn hợp là sân được kẻ bởi 1 sân đơn, 1 sân đôi (trên cùng một diện tích của sân) nhằm đáp ứng được yêu cầu sử dụng trong điều kiện không có nhiều diện tích để kẻ các sân đơn, sân đôi riêng.

– Đối với sân thi đấu đá cầu, gồm các đường giới hạn như sau:

+ Đường biên dọc 13,40m



Hình 66

+ Đường biên ngang:

- Sân đơn : 5,18m
- Sân đôi và sân ba người : 6,10m

– Đường phân đôi sân: Nằm ở phía dưới lưới, chia sân thành hai phần bằng nhau.

– Đường giới hạn phát cầu hợp lệ: là đường cách 1,98m song song với đường phân đôi sân (mỗi bên sân có một đường) hợp với các đường biên và đường dọc giữa sân tạo thành khu vực phát cầu.

– Đường dọc giữa sân: được kẻ từ đường giới hạn phát cầu đến đường biên ngang, song song với đường biên dọc, chia đều mỗi bên thành hai khu vực (bên phải là ô số 1, bên trái là ô số 2).

– Đường giới hạn quy định khu vực đứng phát cầu trong thi đấu đơn và đôi là các đường kéo dài 0,2m về phía sau theo đường biên dọc và đường giữa sân (có đứt quãng 0,04m với đường biên ngang) phân chia hai khu vực phát cầu sau ô số 1 và ô số 2.

– Đường giới hạn quy định khu vực đứng phát cầu trong thi đấu ba người là các đường biên kéo dài 0,2m về phía sau theo đường biên dọc (có đứt quãng 0,04m) với đường biên ngang.

– Những đường giới hạn có màu trắng, vàng hoặc các màu khác nhưng phải phân biệt rõ với nền sân, có chiều rộng 0,04m và nằm trong phạm vi của sân.

1.1.5. Dụng cụ thi đấu

1.1.5.1. Lưới

– Lưới đá cầu màu trắng dài 7m, rộng 0,75m, các mắt lưới có diện tích là 1,9cm × 1,9cm. Mép lưới có viền vải trắng rộng 4 – 5cm, bên trong lớp vải luồn dây có đường kính 4 – 5mm để buộc lưới vào cột.

– Chiều cao của lưới (từ mặt sân đến mép trên của lưới) :

+ Cao 1,60m cho VĐV nam.

+ Cao 1,50m cho VĐV nữ và đá đôi nam nữ.

+ Giải thiếu niên áp dụng chung mức lưới: 1,40m.

– Độ cao của lưới tính từ mặt sân đến mép trên giữa lưới không được võng quá 2cm.

1.1.5.2. Cột căng lưới

– Cột để căng lưới bằng gỗ hoặc bằng kim loại có chiều cao tính từ mặt sân trở lên là 1,70m.

– Cột có thể dựng đứng hoặc chôn cố định trên đường phân đôi sân kéo dài cách đường biên dọc sân là 0,50m.

1.1.5.3. Quả cầu thi đấu

Theo mẫu do UB TDTT xác định, phê duyệt.

1.1.5.4. Ghế trọng tài

– Ghế trọng tài chính có bề mặt 40cm × 60cm, cao 1,30m đặt cách cột lưới 0,5m về phía bên ngoài.

– Ghế trọng tài phụ có bề mặt 20cm × 30cm, cao 0,5m, đặt cách các góc của đường giới hạn tối thiểu là 1m.

1.2. Tiến hành thi đấu

1.2.1. Thời gian cho cuộc thi

– Thời gian khởi động chuyên môn trước khi thi đấu không quá 3 phút.

– Thời gian nghỉ trước khi vào hiệp thứ 2 không quá 2 phút.

– Thời gian nghỉ trước khi vào hiệp thứ 3 không quá 5 phút.

– Thời gian nghỉ giữa hai trận đấu không dưới 15 phút.

– Trọng tài là người quyết định về bất kì một sự tạm dừng nào trong trận đấu.

– Quyết định dừng từng trận đấu hoặc cả cuộc thi vì lí do cấp thiết, do Ban tổ chức quyết định.

– Nếu xảy ra tình huống vì lí do khách quan phải dừng trận đấu thì:

+ Nếu chưa được phép của trọng tài, các VĐV không được ra khỏi sân.

+ Nếu khắc phục được sự cố trong vòng 6 giờ, kể từ khi phải tạm dừng thì trận đấu tiếp tục với kết quả đã có.

+ Nếu sau 6 giờ mới khắc phục được sự cố thì huỷ bỏ kết quả trận đấu đã có để thi đấu lại.

1.2.2. Số trận đấu, hiệp đấu

– Mỗi trận thi đấu đá cầu gồm 3 hiệp. Bên nào thắng 2 hiệp là bên đó thắng trận.

– Mỗi VĐV chỉ được tham gia một trận đơn và không quá hai trận đôi trong một buổi thi đấu.

1.3. Luật thi đấu

1.3.1. Đăng kí thi đấu - Bốc thăm - Đổi bên

– Đăng kí thi đấu

+ Đăng kí thi đấu từng nội dung và số lượng VĐV theo đúng thời gian mà điều lệ thi đấu từng năm quy định.

+ Trong thi đấu 3 người, mỗi đội được đăng kí tối đa 6 VĐV, danh sách này không thay đổi trong suốt giải. Trước khi vào trận 15 phút, HLV phải đăng kí danh sách 3 VĐV thi đấu chính thức và thứ tự phát cầu.

– **Bốc thăm:**

+ Tiến hành chọn hạt giống của giải (do điều lệ từng năm quy định). Nhằm phân đều cho các bảng, các nhánh để tránh các VĐV, các đội mạnh gặp nhau ngay trận đấu đầu tiên.

+ Trước khi bắt đầu trận đấu và trước khi bắt đầu hiệp thứ 3, hai bên sẽ bốc thăm, bên nào bốc được thăm ưu tiên sẽ được quyền chọn sân hoặc phát cầu trước.

– **Đổi bên:**

Trọng tài cho VĐV đổi bên trong các trường hợp sau:

+ Khi bắt đầu vào hiệp thứ hai,

+ Khi đạt điểm số 11 ở hiệp thứ ba,

+ Nếu phát hiện việc đổi sân không đúng như quy định nêu ở trên thì trọng tài phải cho đổi sân ngay và giữ nguyên điểm số hiện tại.

1.3.2. Phát cầu đúng - Lỗi phát cầu - Phát cầu lại - Lỗi đỡ phát cầu

– **Phát cầu đúng:**

+ Khi được quyền phát cầu, mỗi người được phát 5 quả liên tục. Sau đó chuyển quyền phát cầu cho đội bạn.

+ Trong thi đấu đơn và đôi, mỗi lần phát cầu đều được bắt đầu ở khu vực phía sau ô số 1. Cầu được phát chéo sang khu vực đỡ phát cầu của đội bạn (ô số 1). Lần phát cầu tiếp theo đổi vị trí sang nửa sân bên kia (ô số 2) và tiếp tục lặp lại.

+ Trong đá đôi (ví dụ bên A phát cầu trước).

- Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ nhất : A1 phát, B1 đỡ.
- Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ hai : B1 phát, A1 đỡ.
- Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ ba : A2 phát, B2 đỡ.
- Lần phát cầu đầu tiên của 5 quả thứ tư : B2 phát, A2 đỡ.

Sau đó lặp lại.

– Trong thi đấu 3 người: Người phát cầu được đứng ở mọi vị trí trong giới hạn sau đường biên ngang phát cầu sang sân đội bạn, người phát cầu theo thứ tự đã đăng kí.

– Chỉ được phát cầu khi đã có hiệu lệnh của trọng tài (không quá 5 giây).

– Cầu phát đi, chạm mép trên của lưới nhưng rơi vào khu vực đỡ phát cầu của đội bạn.

– Cầu đá sang sân đội bạn phải đi trên lưới và nằm trong khu vực giữa hai cột.

– Để cầu rơi vào khu vực đỡ phát cầu của đội bạn (kể cả để cầu chạm vào các đường giới hạn của ô đó).

– Trong thi đấu đôi, người cùng đội bên phát cầu phải đứng trong khu vực ô còn lại, chân không được chạm vào các đường giới hạn ô đó.

– Trong thi đấu 3 người, các VĐV của bên phát cầu (trừ người phát cầu) đứng trong khu vực sân của mình, chân không chạm vào các đường giới hạn sân.

– Hai bàn chân của đồng đội bên phát cầu phải tiếp xúc với mặt sân, không di chuyển, không thực hiện động tác che chắn cho tới khi cầu được phát đi.

– Lần phát cầu đầu tiên ở hiệp thứ hai do bên đỡ phát cầu đầu tiên ở hiệp thứ nhất thực hiện.

– **Lỗi phát cầu:**

+ Cầu phát sang chạm vào một vật cản trước khi rơi xuống sân.

+ Cầu không qua lưới (mắc lưới) hoặc chui dưới lưới.

+ Trong đá đôi, đá đồng đội, cầu chạm vào tóc, quần áo... của VĐV cùng đội trước khi bay sang sân đối phương.

+ Người phát cầu đá không trúng quả cầu khi đã thực hiện lăng chân phát cầu.

+ Giẫm vào các vạch ngang giới hạn cuối sân hoặc các vạch giới hạn phát cầu.

– Phát cầu lại:

+ Khi đang thi đấu, có sự cố bất ngờ trên sân ảnh hưởng tới trận đấu.

+ Cả hai bên (giao cầu và đỡ phát cầu) cùng phạm lỗi một lúc.

+ Trong thi đấu một bộ phận của quả cầu rơi ra.

+ Khi trọng tài biên không xác định được điểm rơi của quả cầu và trọng tài chính không đủ điều kiện để quyết định.

+ Khi VĐV tung, thả cầu nhưng chưa làm động tác phát cầu (chân đá chưa rời khỏi mặt sân). Trong trường hợp này chỉ được phát lại đến lần thứ hai.

+ Phát cầu khi chưa có hiệu lệnh của trọng tài. Trong trường hợp này chỉ được phát đến lần thứ hai.

– Lỗi đỡ phát cầu:

+ Chân chạm vào các đường giới hạn trong khu vực đỡ phát cầu khi đội bạn phát cầu.

+ Người đỡ phát cầu đứng sai ô quy định (trong đá đơn).

+ Vị trí bên đỡ phát cầu thay đổi khi bên phát cầu đang phát 5 quả liên tục (trong đá đôi).

1.3.3. Đá cầu đúng - Lỗi đỡ, đá cầu - Tính điểm

– Đá cầu đúng:

+ VĐV sử dụng tất cả các bộ phận của cơ thể để đá, đỡ cầu trừ hai tay (tính từ mỏm vai đến ngón tay).

+ Trước khi cầu đá sang sân đối phương, mỗi VĐV được chạm cầu tối đa hai lần (cầu chạm vào một bộ phận nào đó của cơ thể sau đó bật sang một bộ phận khác thì coi như hai lần chạm cầu).

+ Trong thi đấu 3 VĐV trước khi cầu sang sân đối phương mỗi đội chỉ được phép chạm cầu tối đa 4 lần. Mỗi VĐV chỉ được chạm cầu tối đa hai lần.

+ Mỗi lần chạm cầu không quá 1/2 giây – không được để cầu dừng một

cách rõ ràng trên bất kì một bộ phận nào của cơ thể.

+ Ưu tiên cho bên đang tấn công khi cầu ở vị trí phía trên của mặt phẳng lưới. Một phần của bộ phận nào đó của cơ thể VĐV thực hiện kĩ thuật tấn công theo đà sang sân đội bạn nhưng không chạm lưới hoặc qua hoàn toàn so với mặt phẳng của lưới.

+ VĐV được di chuyển ra ngoài các đường giới hạn để đá, đỡ cầu nhưng cầu đá sang sân đội bạn phải đi trên lưới, nằm trong khu vực giữa hai cột và rơi ở phần sân đội bạn.

+ Khi cầu được phát đi, VĐV được di chuyển tới mọi vị trí trên sân để đá hoặc đỡ cầu.

+ Sau khi đá cầu xong, VĐV chạm vào cột lưới hoặc bất kì vật nào ở phía ngoài cột lưới không tính phạm luật.

+ Trong thi đấu đôi nam nữ, VĐV nam được chắn cầu sang sân đối phương (bên phòng thủ) mặc dù VĐV nữ chưa chạm cầu.

– Lỗi đỡ – đá cầu:

+ Đá cầu còn ở sân bên phía đội bạn.

+ Trong khi thi đấu bất kì một bộ phận nào của cơ thể chạm lưới hoặc sang sân đội bạn. Riêng VĐV đang tấn công áp dụng Điều 25.5.

+ Trong thi đấu đôi nam nữ trước khi cầu sang sân đội bạn, VĐV nữ chưa chạm cầu, trừ tình huống VĐV nam nhảy lên chắn cầu của đối phương bật qua lưới sang sân bên đối phương.

– Tính điểm:

+ Phát cầu hỏng, đối phương được tính điểm thắng.

+ Trong thi đấu đơn – đôi – đồng đội bên nào dẫn trước 21 điểm sẽ thắng ở hiệp đó. Trừ khi xảy ra trường hợp điểm số hai bên tới 20 đều (20 – 20), thì sẽ thi đấu theo thể thức phát cầu luân phiên cho tới khi bên nào dẫn trước với tỉ số chênh lệch 2 điểm thì sẽ thắng hiệp đó.

– **Cách thực hiện:**

+ Trong thi đấu đơn và ba người khi điểm số là 20 đều, bên đang đỡ phát cầu sẽ được phát cầu trước, sau đó chuyển quyền phát cầu cho đội bạn... cho đến khi chênh lệch 2 điểm cho một bên thì kết thúc ván đấu.

+ Trong thi đấu đôi: ví dụ bên A đỡ phát cầu khi tỉ số 20 đều thì:

• Lần phát cầu thứ nhất: A1 phát B1 đỡ.

• Lần phát cầu thứ hai: B1 phát A1 đỡ.

• Lần phát cầu thứ ba: A2 phát B2 đỡ.

• Lần phát cầu thứ tư : B2 phát A2 đỡ.

Sau đó sẽ lặp lại cho đến khi kết thúc ván đấu.

• Vị trí phát cầu đầu tiên của mỗi lần, không thay đổi ở phía sau ô số 1 của mỗi bên đối với thi đấu đơn và đôi.

• Với thi đấu ba người: VĐV của mỗi bên luân phiên phát cầu theo thứ tự đã đăng kí.

1.4. Tổ chức thi đấu

1.4.1. Ban tổ chức và trọng tài

– Quyết định thành lập Ban tổ chức, Ban trọng tài do lãnh đạo cơ quan TDTT trực tiếp quyết định.

– Ban tổ chức ra quyết định thành lập các tiểu ban.

– Trưởng Ban tổ chức là người chịu trách nhiệm chính trong việc tổ chức cuộc thi và đảm bảo mọi mặt cho cuộc thi đạt được kết quả tốt nhất.

1.4.2. Trọng tài và các quyết định của trọng tài

1.4.2.1. Tổng trọng tài:

+ Thường là cán bộ nghiệp vụ Thể thao am hiểu, nắm chắc *Luật Đá cầu* và có khả năng tổ chức, điều hành.

+ Tổng trọng tài có nhiệm vụ sắp xếp chương trình thi đấu, phân công và kiểm tra các trọng tài viên, kiểm tra các bảng đấu, giải quyết các trường hợp khiếu nại (nếu có) và tổng hợp kết quả thi đấu của giải.

1.4.2.2. Trọng tài chính:

+ Trọng tài chính làm việc dưới quyền của Tổng trọng tài.

+ Trọng tài chính (được phân công) chịu trách nhiệm về trận đấu, sân thi đấu và khu vực xung quanh sân đấu.

+ Trọng tài chính phải xin ý kiến Tổng trọng tài (khi tự mình không quyết định được). Nếu Tổng trọng tài vắng mặt, trọng tài chính phải trao đổi những vấn đề đó với quan chức khác có trách nhiệm.

+ Đưa ra quyết định về mọi khiếu nại liên quan đến một tranh chấp, điều đó được thực hiện trước lần phát cầu tiếp theo.

+ Nếu vị trí trọng tài trên sân bị thiếu, trọng tài chính phải phân công lại nhiệm vụ của tổ trọng tài.

+ Trọng tài chính kí biên bản thi đấu và phản ánh với Tổng trọng tài mọi sự liên quan đến tiến trình trận đấu.

+ Với các đối tượng đã bị cảnh cáo vẫn tiếp tục vi phạm luật, trọng tài chính báo cáo với Tổng trọng tài hoặc quan chức có trách nhiệm nếu vắng Tổng trọng tài, để truất quyền đối tượng tham gia vào trận đấu.

+ Trọng tài biên và trọng tài báo điểm do Tổng trọng tài chỉ định hoặc có thể do trọng tài chính chỉ định nhưng đã thông qua Tổng trọng tài.

+ Các trọng tài biên xác định để quả cầu rơi "trong" hay "ngoài" sân hoặc ô quy định.

+ Có thể báo lỗi bằng các kí hiệu cho trọng tài chính khi không có quyết định của trọng tài chính.

Ví dụ: – Khi cầu chạm vào người của VĐV.

– Trọng tài lật số giúp trọng tài chính báo điểm và chỉ lật số khi có kí hiệu của trọng tài chính.

1.4.2.3. Khẩu lệnh và động tác điều khiển trận đấu

a) Trọng tài chính

– Dừng cầu: Một tay giơ thẳng ra trước, song song với lưới (bàn tay sấp).

Hình 67

– Chuẩn bị: Một tay chỉ bên phòng thủ (bàn tay sấp).

Hình 68

– Phát cầu: Tay bên phía phát cầu hất sang bên đỡ phát cầu.

Hình 69

– Điểm: Một tay nắm lại, ngón tay cái giơ lên về bên thắng điểm.

Hình 70

– Đổi phát cầu: Một tay chỉ sang bên được quyền phát cầu.

Hình 71

– Phát cầu lại: Hai tay đưa ra trước ngực, hai bàn tay nắm, hai ngón cái giơ lên.

Hình 72

– Đổi bên: Hai tay duỗi bắt chéo trước mặt.

Hình 73

– Khi cầu ở ngoài sân thì tay bắt ra ngoài, trên vai.

Hình 74

– Khi cầu rơi ở trong sân thì tay duỗi thẳng chỉ xuống sân.

Hình 75

– Khi một bộ phận cơ thể chạm vào lưới thì một tay vỗ nhẹ vào mép trên của lưới.

Hình 76

– Khi một bộ phận của cơ thể qua mặt phẳng của lưới thì gập khuỷu tay, cẳng tay trước ngực song song với sân, chỉ theo hướng bên phạm lỗi.

Hình 77

– Khi cầu không qua lưới (mắc lưới) hoặc chui lưới thì lòng bàn tay hướng vào mặt lưới và lắc bàn tay.

Hình 78

– Khi đá cầu hỏng (trượt cầu, dính cầu) thì cánh tay duỗi, lòng bàn tay hướng xuống sàn và lắc bàn tay

Hình 79

– Khi cầu đã bay từ ngoài vào, không nằm trong khoảng giữa của hai cột thì cánh tay duỗi về sau.

Hình 80

b) Trọng tài biên:

– Khi cầu trong sân, hai tay duỗi song song, mũi tay hướng xuống dưới đất phía trước mặt.

Hình 81

– Khi cầu ngoài sân, hai tay gập song song, mũi tay hướng qua vai ra sau.

Hình 82

1.4.3. Chia bảng đấu loại - Biên bản thi đấu

1.4.3.1. Chia bảng đấu loại

Sự phân chia các bảng đấu loại phụ thuộc vào quy mô tính chất của giải để tiến hành lựa chọn hình thức thi đấu. Song, dù lựa chọn hình thức nào thì cũng phải đảm bảo tính công bằng và hợp lí. Đặc biệt, các VĐV hạt giống phải chia đều cho các bảng (dựa vào kết quả giải lần trước).

– *Loại trực tiếp (có hai loại)*

+ Một lần thua: VĐV (đội) thua một lần là bị loại.

+ Hai lần thua: VĐV (đội) thua hai lần là bị loại.

– *Đấu vòng tròn (có ba loại)*

+ Vòng tròn đơn: Mỗi VĐV chỉ gặp nhau một lần.

+ Vòng tròn kép: Mỗi VĐV phải gặp nhau hai lần.

+ Vòng tròn chia bảng: Các VĐV được chia ra làm nhiều bảng. Các VĐV trong mỗi bảng sẽ thi đấu với nhau để xếp hạng. Sau đó các đội đứng đầu các bảng đấu vòng tròn với nhau chọn đội vô địch.

1.4.3.2. Biên bản thi đấu

Từng trận đấu phải có biên bản ghi rõ theo mẫu sau:

BIÊN BẢN THI ĐẤU MÔN ĐÁ CẦU

Trận :..... Sân :..... Thời gian :.....

Trận đấu :.....

Đội (VĐV)..... Đội (VĐV).....

Đơn vị :..... Đơn vị :.....

Thứ tự phát cầu			
Số lần phát cầu			

Thứ tự phát cầu			
Số lần phát cầu			

Hiệp	Đội (VĐV)	Điểm	Điểm kết thúc
I		1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.....20.21	
		1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.....20.21	
II		1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.....20.21	
		1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.....20.21	
III		1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.....20.21	
		1.2.3.4.5.6.7.8.9.10.11.12.13.14.....20.21	

Đội (VĐV) Thắng: Tỉ số: 2/ *Ngày ... tháng ... năm ...*

Trọng tài

2. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài

2.1. Mục đích và ý nghĩa

Trong hoạt động thể thao nói chung và đá cầu nói riêng, thi đấu là một biện pháp không thể thiếu được trong công tác giảng dạy và huấn luyện. Vì chỉ có thông qua thi đấu, VĐV mới thể hiện đầy đủ nhất những năng lực chuyên môn của bản thân, những kĩ năng, kĩ xảo đã tiếp thu được trong quá trình tập luyện... Mặt khác, thông qua thi đấu giúp cho VĐV nâng cao được trình độ kĩ thuật, chiến thuật, thể lực... ; đồng thời bồi dưỡng phẩm chất đạo đức cho VĐV như : lòng kiên trì, nhẫn nại, biết khắc phục khó khăn, để không ngừng phấn đấu vươn lên giành thắng lợi.

Thi đấu đá cầu 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, cũng như công tác giảng dạy và huấn luyện của cán bộ giảng viên, HLV, từ đó rút ra được những kinh nghiệm nhằm bổ sung, cải tiến để không ngừng nâng cao chất lượng cho các giai đoạn tập luyện và thi đấu tiếp theo.

Tổ chức thi đấu đá cầu còn được coi là một hình thức giải trí lành mạnh, góp phần nâng cao đời sống văn hoá tinh thần cho mọi tầng lớp xã hội. Ngoài ra thi đấu còn làm tăng cường tình đoàn kết và sự hiểu biết lẫn nhau, nó là nhịp cầu nối giữa con người với con người, giữa các địa phương, các tỉnh, các ngành trong toàn quốc và giữa các quốc gia với nhau.

2.2. Các bước tiến hành tổ chức thi đấu

Đây là một công việc hết sức quan trọng đối với quá trình tổ chức của một giải đá cầu. Tuy nhiên tuỳ theo quy mô và tính chất của giải để có sự chuẩn bị cho thích hợp.

Bước 1: Công tác chuẩn bị trước khi thành lập Ban tổ chức

– Lập kế hoạch tổ chức giải (cần căn cứ vào các yêu cầu sau) :

+ Căn cứ vào chủ chương của lãnh đạo cấp trên ;

+ Căn cứ vào mục đích ý nghĩa của giải ;

+ Căn cứ vào đối tượng và số lượng người tham gia ;

+ Căn cứ vào thời gian tổ chức của giải ;

+ Căn cứ vào điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho giải...

– Dự kiến thành lập Ban tổ chức của giải:

+ Thành phần của Ban tổ chức ;

+ Phân công nhiệm vụ cho các thành viên ;

+ Chuẩn bị điều lệ của giải.

Những công việc trên khi đã chuẩn bị xong cần báo cáo lãnh đạo để phê duyệt và công bố tổ chức giải.

Bước 2: Công việc của Ban tổ chức từ khi được thành lập đến lúc tổ chức khai mạc giải gồm các nhiệm vụ sau:

– Tiến hành soạn thảo điều lệ chính thức của giải.

– Gửi điều lệ cho các đơn vị tham gia thi đấu (nội dung điều lệ được trình bày cụ thể ở phần sau).

– Thành lập các tiểu ban của giải và phân công nhiệm vụ cụ thể:

+ Tiểu ban tuyên truyền và bảo vệ (tổ tuyên truyền + tổ bảo vệ) ;

+ Tiểu ban thi đấu (tổ trọng tài + tổ thư kí + tổ sân bãi, dụng cụ) ;

+ Tiểu ban phục vụ (tổ y tế + tổ lễ tân).

– Tiến hành tổ chức thông tin tuyên truyền về giải với các hình thức khác nhau trong điều kiện cho phép như : họp báo, tuyên truyền trên phát thanh, truyền hình, báo chí, quảng cáo bằng các panô, áp phích, cờ, biểu ngữ...

– Chuẩn bị cơ sở vật chất cho công tác tổ chức giải:

+ Kẻ đủ sân phục vụ cho thi đấu ;

+ Chuẩn bị đủ dụng cụ và các thiết bị phục vụ cho thi đấu như : lưới, cầu đá biên bản thi đấu, bảng lật số ghế trọng tài (chính + phụ), thước đo kiểm tra chiều cao của lưới...

+ Chuẩn bị về huy chương, giải thưởng, nơi ăn chỗ nghỉ cho VĐV của các đoàn về dự giải.

+ Chuẩn bị các phương tiện đi lại thuận tiện cho mọi thành viên của Ban tổ chức, và các VĐV tham gia thi đấu.

– Tập huấn trọng tài:

+ Phổ biến những quy định của điều lệ giải ;

+ Thảo luận về những vấn đề còn chưa rõ ràng quy định trong luật hay điều lệ.

+ Phân công các tổ trọng tài (trọng tài chính + trọng tài biên cho các tổ).

– Họp các lãnh đội:

+ Đăng kí lần cuối danh sách chính thức các VĐV tham gia thi đấu.

+ Phổ biến thống nhất các quy định của điều lệ giải với các đoàn.

+ Tổ chức bốc thăm và xếp lịch thi đấu cụ thể của giải để các đoàn chủ động trong kế hoạch của mình.

+ Quy định thời gian, địa điểm tổ chức các sân thi đấu.

– Tiến hành kiểm tra lần cuối toàn bộ các công việc chuẩn bị của giải trước khi tiến hành lễ khai mạc.

– Tổ chức lễ khai mạc trọng thể trong điều kiện và phạm vi cho phép của giải.

2.2.1. Ban tổ chức giải

2.2.1.1. Thành phần Ban tổ chức gồm có:

+ Trưởng ban tổ chức.

+ Các phó ban tổ chức.

+ Các tiểu ban phụ trách từng nội dung (được phân công).

+ Các tổ trực thuộc các tiểu ban phụ trách từng nội dung chuyên môn riêng.

2.2.1.2. Nhiệm vụ cụ thể của các thành phần trong Ban tổ chức

a) Trưởng ban

Thường là do 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.

b) Phó ban

– Tuỳ theo quy mô của giải mà có thể bố trí từ 1 đến 3 phó Ban tổ chức.

– Phó Ban tổ chức chuyên môn: có nhiệm vụ quản lí, điều hành mọi công tác chuyên môn của giải (thường là đảm nhiệm 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 và bảo vệ: chịu trách nhiệm mọi mặt về công tác tuyên truyền và bảo vệ cho giải.

– Trường hợp vì điều kiện của giải mà 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.

c) Các uỷ viên

Các uỷ viên đều nằm trong cơ cấu của Ban tổ chức và thường là tổ trưởng của các tổ, có nhiệm vụ quản lí, tổ chức và điều hành mọi công việc mà tổ đó chịu trách nhiệm.

d) Tổ trọng tài

Có nhiệm vụ tổ chức điều hành và giải quyết mọi vấn đề chuyên môn của các trận thi đấu.

đ) Tổ sân bãi, dụng cụ

Tổ này có nhiệm vụ chuẩn bị sân bãi, dụng cụ phục vụ cho các trận thi đấu như : kẻ sân, lưới, cột, thước đo và kiểm tra lưới, cầu, ghế trọng tài, bảng lật số...

e) Tổ tuyên truyền

Nhiệm vụ của tổ này là thông tin tuyên truyền về giải ngay từ trước, trong và sau khi đã kết thúc giải thi đấu. Nội dung mà tổ tuyên truyền phải thực hiện là thông tin quảng cáo, tuyên truyền cho giải một cách kịp thời về kết quả các trận đấu, ngày đấu và kết quả chung cuộc của giải.

g) Tổ bảo vệ

Nhiệm vụ của tổ này là đảm bảo công tác trật tự, an ninh cho các đại biểu, khách mời và mọi thành viên của các đoàn về tham dự giải.

h) Tổ y tế

Nhiệm vụ của tổ này là chăm sóc sức khoẻ cho mọi thành viên tham gia giải như : Kiểm tra sức khoẻ của VĐV, cấp cứu chấn thương và những ốm đau đột xuất...

i) Tổ lễ tân

Nhiệm vụ của tổ này là chuẩn bị nơi ăn chỗ ở và đón tiếp các đoàn về dự giải, phục vụ nước uống cho Ban tổ chức và các đoàn VĐV trong các ngày thi đấu. Có thể tổ chức tham quan du lịch những danh lam, thắng cảnh cho các đoàn về dự giải (nếu điều kiện cho phép).

2.2.2. Điều lệ thi đấu

Trong các cuộc thi đấu tranh giải của các môn thể thao nói chung và môn Đá cầu nói riêng. Bắt đầu từ cấp cơ sở đến cấp quốc gia đều phải có điều lệ.

Điều lệ thi đấu này phải do Ban tổ chức giải biên soạn và cũng chỉ có Ban tổ chức mới có quyền sửa đổi hay bổ sung. Điều lệ bao gồm các nguyên tắc, các quy định, các quy ước của giải thi đấu mà mọi người khi tham gia giải đều phải thực hiện và nghiêm chỉnh chấp hành.

Khi đã biên soạn xong điều lệ, Ban tổ chức cần phải gửi cho các đơn vị có thể tham gia giải với thời gian ít nhất là 2 – 3 tháng trước khi thi đấu. Để các đoàn có thời gian chuẩn bị, lên kế hoạch huấn luyện cũng như đăng kí thi đấu...

a) Tên của giải

Tên của giải sẽ phụ thuộc vào hình thức và tính chất của cuộc thi, để từ đó xác định tên gọi thích hợp của giải.

Ví dụ:

– Giải Vô địch Đá cầu Toàn quốc – năm ...

– Giải trẻ toàn quốc tranh giải ... năm ...

– Giải Đá cầu Hội khoẻ Phù Đổng cấp ... năm ...

– Giải Đá cầu Lão tướng các cấp ... năm ...

b) Mục đích, ý nghĩa của giải

Cần đảm bảo được các yêu cầu sau:

– Tư tưởng chính trị: thường gắn liền với một sự kiện chính trị có tính thời sự của giai đoạn tổ chức giải.

Ví dụ: Nhân dịp chào mừng các ngày lễ, ngày tết, ngày thành công của đại hội, v.v...

– Công tác chuyên môn: nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ của VĐV, của công tác huấn luyện và thực trạng về chất lượng của phong trào đá cầu của các tỉnh thành... Từ đó giúp cho công việc tuyển chọn các đội đại diện cho các đơn vị tham gia thi đấu ở cấp quốc gia, quốc tế...

– Đối tượng tham gia giải: Trong điều lệ phải quy định cụ thể những đối tượng được tham gia, thành phần của các đội, những quy định cho VĐV như : trình độ, lứa tuổi, sức khoẻ, đạo đức...

– Phương pháp tổ chức thi đấu: Ban tổ chức cần có dự kiến về số lượng VĐV có thể tham gia thi đấu của giải và thời gian cho phép để tiến hành tổ chức giải đấu mà quy định cụ thể về phương pháp thi đấu ngay trong điều lệ của giải, để các đơn vị có điều kiện chuẩn bị chu đáo cho giải đấu của mình. Cần chú ý trong điều lệ nên quy định cụ thể về cách tính điểm, xếp hạng kết quả thi đấu cho các đơn vị tham gia.

– Hình thức khen thưởng và kỉ luật: Ban tổ chức phải xác định cụ thể, chính xác trong công tác khen thưởng và kỉ luật cho các đơn vị và cá nhân tham gia.

+ Về khen thưởng: Tiến hành trao cúp, huy chương, cờ... cho các đơn vị và cá nhân giành chức vô địch, giải nhì, giải ba hay giải khuyến khích, giải phong cách... tuỳ theo quy định trong điều lệ của giải.

+ Về kỉ luật: Trong điều lệ cũng cần phải quy định cụ thể những hình thức kỉ luật với các thành viên tham gia thi đấu không tôn trọng điều lệ của giải hoặc có hành vi thô bạo, kém đạo đức...

– Địa điểm, thời gian bốc thăm và thi đấu: Điều lệ phải ghi cụ thể chính xác về thời gian các đơn vị phải nộp danh sách đăng kí tham gia thi đấu của giải như : ngày – giờ – địa điểm bốc thăm xếp lịch thi đấu. Thời gian, địa điểm thi đấu của các đội.

– Kinh phí: Đây là điều khoản mà trong điều lệ cần phải quy định rõ ràng như : kinh phí đi lại (tầu xe...), kinh phí ăn, ở, bồi dưỡng VĐV, HLV, trọng tài... các khoản nào do Ban tổ chức chi, những khoản nào do các đoàn phải tự chuẩn bị...

– Một số quy định khác:

+ Đăng kí thi đấu: Phải ghi rõ nội dung đăng kí của các đơn vị về Ban tổ chức như danh sách Trưởng đoàn, HLV, VĐV cùng các giấy tờ khác có liên quan như giấy khai sinh, chứng minh thư nhân dân, phiếu khám sức khoẻ, v.v...

+ Quy định về quả cầu sử dụng trong thi đấu của giải, luật thi đấu được áp dụng.

+ Những quy định về khiếu nại của các cá nhân và các đơn vị tham gia.

+ Phải ghi những địa chỉ – số điện thoại của Ban tổ chức để các đơn vị thuận tiện khi có việc cần phải liên hệ.

c) Đăng kí thi đấu

Đây là những thủ tục rất cần thiết mà các đơn vị muốn tham gia giải thi đấu cần phải gửi về Ban tổ chức giải sau khi đã nghiên cứu điều lệ của giải.

Trong bản đăng kí chỉ được ghi danh sách những VĐV có đầy đủ các điều kiện như quy định của điều lệ giải.

Bản đăng kí phải được gửi đến Ban tổ chức đúng thời gian quy định của điều lệ và phải theo mẫu thống nhất chung. Sau thời gian quy định nộp đăng kí, Ban tổ chức sẽ tổng hợp các bản đăng kí của các đơn vị, xét tư cách các VĐV và xem xét số lượng VĐV đã đăng kí để đưa ra dự kiến chia bảng, xếp lịch và phân bố địa điểm thi đấu.

Điểm cần chú ý khi yêu cầu các đơn vị đăng kí: tuỳ theo quy mô và tính chất của giải để quy định các nội dung đăng kí cho phù hợp.

Các nội dung đăng kí gồm có: Đơn xin dự giải, danh sách lãnh đội, HLV, VĐV trong đó phải ghi cụ thể: họ và tên, ngày, tháng, năm sinh, trình độ chuyên môn, tình trạng sức khoẻ... Phiếu chứng nhận sức khoẻ của thủ trưởng đơn vị quản lí đảm bảo cho quá trình thi đấu của giải.

d) Tiến hành bốc thăm và lên lịch thi đấu

Đây là một trong những nhiệm vụ hết sức quan trọng đối với công tác tổ chức giải. Việc bốc thăm và lên lịch thi đấu thường được tiến hành trước ngày thi từ 1 đến 2 ngày. Thời gian và địa điểm bốc thăm phải ghi rõ vào trong điều lệ của giải.

Khi tiến hành bốc thăm phải đảm bảo tính khách quan, trung thực...

– Thành phần trong buổi tổ chức bốc thăm thường là:

+ Ban tổ chức giải ;

+ Đại diện của các đoàn ;

+ Đại diện trọng tài ;

+ Đại diện các cơ quan thông tin tuyên truyền, báo chí... (phụ thuộc vào quy mô và tính chất của giải).

– Nội dung của buổi bốc thăm:

+ Xem xét và kiểm tra lại lần cuối danh sách các VĐV và các đoàn về tham gia giải...

+ Thông báo hình thức bốc thăm, phương pháp thi đấu và lên lịch thi

đấu – theo biểu đồ, 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.

+ Sau khi chuẩn bị tốt các nội dung trên, thì tiến hành bốc thăm và ghi tên VĐV (cùng với tên của đoàn đó) theo thăm đã bốc được vào biểu đồ thi đấu.

+ Thông báo lịch thi đấu cho các VĐV, HLV của các đoàn. Nếu chưa chuẩn bị kịp tại thời điểm đó thì ít nhất cũng phải có lịch thi đấu ngày đầu của giải, các ngày tiếp theo thư kí giải cần tổng hợp và sắp xếp lịch cụ thể rồi gửi hoặc thông báo trên các phương tiện phát thanh của giải.

+ Cuối cùng, Ban tổ chức phải thống nhất với đại diện của các đoàn về địa điểm, thời gian thi đấu, các điều luật và những quy định khác của giải mà trong điều lệ hay luật chưa quy định rõ ràng.

2.3. Các phương pháp thường sử dụng trong thi đấu

Có hai phương pháp thi đấu cơ bản đó là:

– Đấu loại trực tiếp ;

– Đấu loại vòng tròn.

2.3.1. Phương pháp đấu loại

Đây là một trong hai phương pháp sử dụng chính trong thi đấu đá cầu. Tuỳ vào mục đích, tính chất và thời gian cho phép mà Ban tổ chức có thể lựa chọn cách đấu loại một lần thua, hay là hai lần thua.

– Ưu điểm của phương pháp này là rút ngắn được thời gian tổ chức giải và có thể áp dụng cho những giải có số lượng VĐV lớn tham gia.

– Nhược điểm của phương pháp này là khó đánh giá được chính xác trình độ thực tế của từng đội hay từng VĐV, và sẽ xảy ra sự may rủi thông qua bốc thăm.

2.3.1.1. Đấu loại trực tiếp 1 lần thua

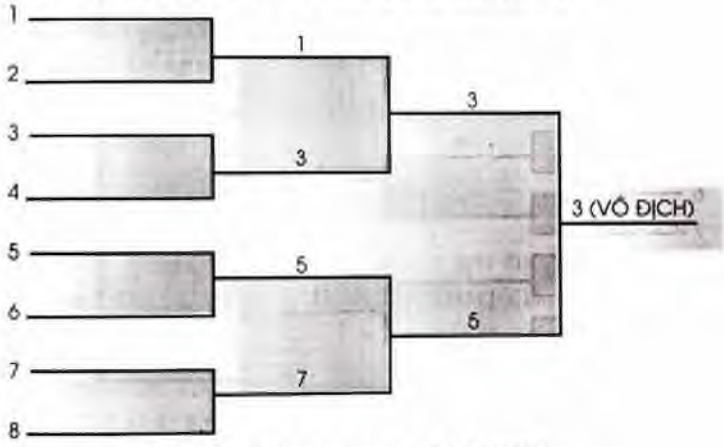
Đây là phương pháp thi đấu mà VĐV hoặc đội chỉ thua một trận là bị loại khỏi cuộc đấu.

Trong phương pháp thi đấu này chúng ta cần chú ý các vấn đề sau:

– Cách lập biểu đồ theo dõi cuộc đấu:

+ Nếu tổng số VĐV, hay đội tham gia thi đấu của giải bằng 2^n như : 2, 4, 8, 16, 32... ($2^1 = 2$; $2^2 = 4$; $2^3 = 8$; $2^4 = 16$; $2^5 = 32$...) thì biểu đồ sẽ được lập khá dễ dàng. Lúc này tất cả các VĐV (đội) đều phải thi đấu ngay từ vòng đầu tiên, nên chỉ cần chọn các hạt giống của giải đưa vào đầu, cuối và giữa của biểu đồ, còn các VĐV (đội) khác cho bốc thăm vào các vị trí còn lại của biểu đồ.

Ví dụ: Lập biểu đồ của 8 VĐV tham gia thi đấu (H.84)



Hình 84: *Biểu đồ thi đấu loại trực tiếp của 8 VĐV*

+ Nếu tổng số VĐV, đội tham gia không đúng với một số là 2^n thì sẽ có một số VĐV, đội phải tham gia thi đấu đợt đầu (đợt 1) được nghỉ để đợt 2 còn lại số VĐV, đội đúng với 2^n.

+ Công thức tính như sau:

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

Trong đó:

X là số VĐV, đội tham gia thi đấu vòng đầu.

A là tổng số VĐV, đội tham gia giải.

n là luỹ thừa. Với điều kiện $2^n < A$.

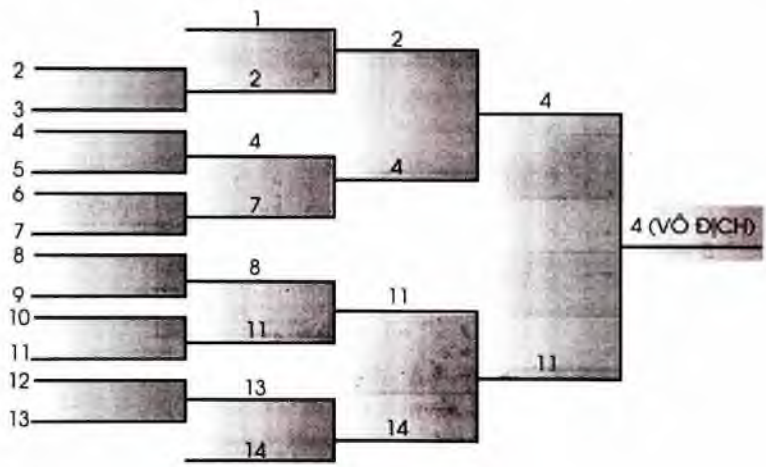
2 là cơ số.

Ví dụ: Lập biểu đồ thi đấu cho 14 VĐV, đội tham gia thi đấu.

+ Số VĐV phải thi đấu đợt đầu theo công thức trên ta có:

$$X = (14 - 2^3)\ 2 = 12$$

Như vậy sẽ có 12 VĐV phải tham gia thi đấu đợt đầu, còn 2 VĐV sẽ được thi đấu ở đợt 2. Biểu đồ được sắp xếp như (H.85).



Hình 85: *Biểu đồ thi đấu loại trực tiếp của 14 VĐV*

– Tổng số trận đấu theo phương pháp này được tính như sau:

+ Nếu giải thi đấu chỉ có 1 giải ba thì số trận sẽ được tính theo công thức sau:

Công thức tính sẽ là: $Y = A$

Trong đó:

Y là tổng số trận ;

A là tổng số VĐV, đội tham dự giải.

Ví dụ: Một giải thi đấu có 35 VĐV tham gia thì sẽ có 35 trận đấu.

+ Nếu giải thi đấu có đồng giải ba thì số trận đấu sẽ được tính theo công thức sau:

$$Y = A - 1$$

Trong đó:

Y là tổng số trận đấu ;

A là tổng số VĐV, đội tham dự giải.

Ví dụ: Một giải tổ chức thi đấu có 40 VĐV tham gia, giải thưởng có đồng giải ba thì tổng số trận đấu của giải sẽ là Y = 40 – 1 = 39 (trận).

2.3.1.2. Đấu loại trực tiếp 2 lần thua

Trong phương pháp thi đấu này nếu VĐV, đội nào thua 2 lần là bị loại ngay khỏi cuộc thi. Phương pháp này có những ưu, nhược điểm sau.

– Ưu điểm: Phương pháp này phần nào khắc phục được sự may rủi và đảm bảo được độ chính xác cao hơn so với đấu loại trực tiếp 1 lần thua. Và cho phép xác định trình độ thứ hạng của các VĐV, các đội tương đối chính xác.

– Nhược điểm: Thực hiện theo phương pháp này sẽ mất nhiều thời gian và kinh phí tổ chức hơn, đồng thời khi tiến hành lập biểu đồ theo dõi các trận đấu cũng phức tạp và công phu hơn...

Khi sử dụng phương pháp này thì cách lập biểu đồ thi đấu sẽ được tiến hành như sau:

+ Đầu tiên tất cả các VĐV, đội, tham gia giải đều xếp vào một biểu đồ giống như biểu đồ thi đấu loại một lần thua. Biểu đồ này gọi là biểu đồ A (biểu đồ chính), gồm các VĐV, đội thắng (chưa thua lần nào).

+ Sau lượt đấu đầu tiên, các VĐV, đội thua được xếp xuống biểu đồ B (biểu đồ phụ). Biểu đồ này gồm các đội, VĐV đã bị thua 1 lần. Nếu ở biểu đồ này VĐV nào bị thua thêm 1 lần nữa sẽ bị loại.

Các VĐV, đội ở biểu đồ A bị thua ở vòng đấu nào thì được xếp vào sơ đồ B ở vòng đấu tương ứng.

VĐV, đội nào thắng liên tục ở biểu đồ A, sẽ gặp VĐV thắng liên tục ở biểu đồ B và nếu VĐV ở A lại thắng thì sẽ là vô địch. Nếu VĐV ở B mà thắng thì phải đấu thêm một lần nữa – Vì VĐV ở A mới thua 1 lần. Trong trận này nếu ai thắng sẽ là vô địch.

+ Tổng số trận đấu của phương pháp này được tính theo công thức sau:

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

Trong đó:

Y là tổng số trận đấu;

A là số VĐV tham dự giải.

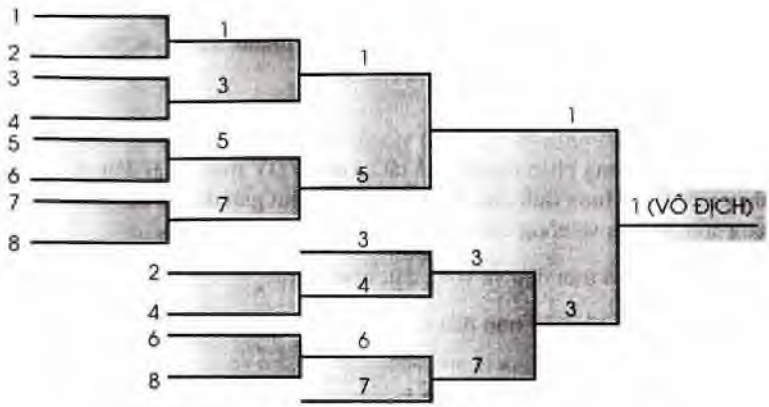
Nếu tổng số VĐV, đội tham gia giải không đúng với một số là 2^n thì cách tính cũng giống như đấu loại 1 lần thua.

Lưu ý:

Khi giải được tổ chức theo phương pháp đấu loại thì Ban tổ chức cần có sự ưu tiên cho các hạt giống của giải, bằng cách sắp xếp các VĐV này đều ra các nhánh của biểu đồ thi đấu, nhằm giúp họ tránh gặp nhau và bị loại ngay từ lượt đấu đầu tiên của giải.

Nếu sắp xếp như vậy sẽ phần nào làm tăng độ chính xác về kết quả của giải, tạo nên sự hấp dẫn trong quá trình diễn ra của giải đấu, đồng thời góp phần động viên được phong trào và nâng cao chất lượng tập luyện và thi đấu môn Đá cầu của các địa phương.

Ví dụ: Lập biểu đồ đấu loại hai lần thua cho 8 VĐV thi đấu (H.86).



Hình 86. *Biểu đồ thi đấu loại trực tiếp hai lần thua của 8 VĐV*

2.3.1.3. Đấu loại vòng tròn

Thi đấu vòng tròn là một phương pháp mà trong đó các VĐV, đội của giải đều lần lượt gặp nhau một lần hoặc hai lần.

– Ưu điểm của phương pháp này là đánh giá khá chính xác thành tích của từng VĐV tham gia giải.

– Nhược điểm của phương pháp này là thời gian của giải đấu bị kéo dài, tốn nhiều công phu...

Thi đấu vòng tròn thường có 3 loại sau:

+ Vòng tròn đơn: Mỗi VĐV gặp nhau 1 lần

+ Vòng tròn kép: Mỗi VĐV gặp nhau 2 lần

+ Vòng tròn chia bảng: Các VĐV trong giải được chia ra từng bảng, trong mỗi bảng đó VĐV thi đấu với nhau để xếp hạng. Sau đó chọn nhất hoặc nhì của mỗi bảng (tuỳ theo quy định của điều lệ giải) để vào thi đấu tiếp ở các vòng sau từ đó căn cứ vào thành tích để xếp hạng.

Chú ý: Khi lựa chọn phương pháp thi đấu này, cần lựa chọn các VĐV hạt giống của giải để phân đều vào các bảng, nhằm tránh các trường hợp may rủi và chênh lệch trình độ giữa các bảng.

a) Đấu loại vòng tròn đơn

Đây là phương pháp thi đấu mà tất cả các VĐV trong giải đều phải gặp nhau một lần. Muốn tính được lịch chính xác cho giải đấu ta cần tính trước tổng số trận đấu và vòng đấu.

Cách tính số trận đấu và vòng đấu như sau:

– Cách tính tổng số trận đấu ta áp dụng công thức sau:

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

Trong đó:

X là tổng số trận đấu

A là số VĐV, đội tham gia.

Ví dụ: Có 9 VĐV tham gia thi đấu vòng tròn đơn, theo công thức trên ta có tổng số trận đấu là:

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

– Cách tính số vòng đấu: Nếu số VĐV tham gia thi đấu là một số chẵn (2, 4, 6, 8, 10...) thì số vòng đấu được tính theo công thức sau:

$$D = A - 1$$

Ví dụ: Có 6 VĐV tham gia, thì số vòng đấu sẽ là:

$$D = 6 - 1 = 5 \text{ vòng}$$

Vậy nếu số VĐV tham gia thi đấu là số chẵn thì số vòng đấu bằng số VĐV trừ đi 1.

Nếu số VĐV tham gia thi đấu là số lẻ (3, 5, 7 ,9, 11...) thì số vòng đấu sẽ được tính theo công thức sau:

$$D = A$$

Ví dụ: Có 11 VĐV tham gia thi đấu thì số vòng thi đấu sẽ là:

$$D = 11 \text{ vòng}$$

Vậy nếu số VĐV tham gia thi đấu là số lẻ thì số vòng đấu bằng chính số VĐV tham gia.

– Cách lên lịch thi đấu để xác định thứ tự trận đấu, vòng đấu và kết quả của cuộc thi:

Bước 1:

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

Trên cột thứ nhất ghi số thứ tự tương ứng với số VĐV, nhưng ghi theo chiều quay ngược kim đồng hồ, sao cho cứ hai số thành một cặp tương ứng với nhau. Nếu số VĐV là số chẵn thì ghi từ số 1 đến hết. Nếu số VĐV là số lẻ thì ghi từ số 0 đến hết số VĐV.

Bước 2:

Sau khi đã xác định được các trận đấu ở vòng 1 bằng cách nối các số thứ tự đối diện nhau trong vòng đó, sau 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 với chiều kim đồng hồ. Nhưng cần lưu ý là 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 6 VĐV Bảng 1.

– Xếp lịch thi đấu vòng tròn đơn cho 5 VĐV Bảng 2.

Cách tiến hành lập biểu đồ thi đấu vòng tròn đơn (6 VĐV):

– Xác định số vòng đấu (theo công thức D = A – 1)

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

Bảng 1: Bảng thi đấu vòng tròn đơn của 6 VĐV

CÁC VÒNG ĐẤU				
Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
1 - 6	1 - 5	1 - 4	1 - 3	1 - 2
2 - 5	6 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 6
3 - 4	2 - 3	6 -2	5 - 6	4 - 5

Cách tiến hành lập biểu đồ thi đấu vòng tròn đơn (5 VĐV):

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

– Lấy số 0 cố định, đấu thủ nào gặp 0 coi như được nghỉ, phần còn lại tiến hành như biểu đồ 6 VĐV.

Bảng 2: Bảng thi đấu vòng tròn đơn của 5 VĐV

CÁC VÒNG ĐẤU				
Vòng 1	Vòng 2	Vòng 3	Vòng 4	Vòng 5
0 - 5	0 - 4	0 - 3	0 - 2	0 - 1
1 - 4	5 - 3	4 - 2	3 - 1	2 - 5
2 - 3	1 - 2	5 - 1	4 - 5	3 - 4

Cách lập bảng tổng hợp kết quả thi đấu vòng tròn:

Sau khi đã lên lịch thi đấu của giải xong, công việc tiếp theo là cần phải lập một bảng tổng hợp để theo dõi kết quả các trận đấu, mặt khác thông qua bảng tổng hợp này để tính toán thành tích của các VĐV, đội tham gia thi đấu, từ đó làm căn cứ để xếp hạng (Bảng 3).

Bảng 3. Bảng tổng hợp thi đấu vòng tròn của 5 VĐV

VĐV	A	B	C	D	E	Trận		Hiệp		Xếp hạng
						Thắng	Thua	Thắng	Thua	
A		15/8 15/9 2 - 0								
B	8/15 9/15 0 - 2									
C				10/15 15/6 15/ 7 2 - 1						
D			15/10 6/15 7/15 1 - 2							
E				15/13 15/ 8 2 - 0						

b) Đấu loại vòng tròn kép

– Cách xếp lịch và vẽ biểu đồ cũng giống như thi đấu vòng tròn đơn, nhưng khác ở chỗ phương pháp này phải lặp lại 2 lần và thành tích của họ được tính bằng cách tổng hợp kết quả thi đấu các trận trong cả 2 vòng đấu.

– Tổng số trận đấu theo phương pháp này tính bằng công thức:

$$X = A (A - 1)$$

c) Vòng tròn chia bảng

Được sử dụng trong trường hợp số VĐV, đội tham gia đông nhưng ít

thời gian, mà yêu cầu của giải lại đòi hỏi cần đánh giá chính xác thành tích của họ.

Cách tiến hành của phương pháp này như sau:

– Phải lựa chọn VĐV, đội hạt giống của giải (kể cả đơn vị đăng cai) để phân đều cho các bảng, nhằm tránh các VĐV, đội khá xếp vào cùng một bảng, làm ảnh hưởng đến chất lượng của giải.

– Sau mỗi vòng đấu, số bảng thi đấu thu hẹp lại để sao cho cuối cùng chỉ còn một bảng dành cho các VĐV, đội thi đấu đại diện cho mỗi bảng. Lúc này việc tiến hành cũng giống như thi đấu vòng tròn đơn.

Ví dụ: Tổ chức thi đấu vòng tròn chia bảng cho 16 VĐV, ta có thể sắp xếp theo các cách sau:

+ Cách 1:

Chia 16 VĐV thành 4 bảng (mỗi bảng 4 người). Chọn nhất nhì của mỗi bảng vào thi đấu tiếp ở vòng 2 gồm 2 bảng. Sau đó lại tiếp tục chọn nhất, nhì của mỗi bảng vào đấu chéo để xếp hạng hoặc có thể chọn nhất bảng này gặp nhất bảng kia để tranh giải nhất, nhì của bảng này gặp nhì của bảng kia để tranh giải ba.

+ Cách 2:

Chia 16 VĐV thành 3 bảng (có 2 bảng 5 người và 1 bảng 6 người), thi đấu vòng tròn tính điểm. Sau đó lấy mỗi bảng 2 VĐV (nhất, nhì của bảng). Vào thi đấu tiếp tục ở vòng hai để xác định thành tích.

2.4. Phương pháp trọng tài

Đối với các cuộc thi đấu thể thao nói chung và đá cầu nói riêng thì công tác trọng tài là một yếu tố hết sức quan trọng, góp phần quyết định vào sự thành công của giải.

Bởi vì trong công tác chuyên môn thì trọng tài là người chịu trách nhiệm điều khiển các trận thi đấu, có quyền quyết định mọi công việc liên quan đến chuyên môn của giải.

Ví dụ: Công tác kiểm tra sân và dụng cụ thi đấu, tổ chức và điều hành

các trận đấu; giải quyết mọi khiếu nại, công nhận hoặc không công nhận kết quả trận đấu – nếu xét thấy không đúng quy định.

Tuy mỗi trọng tài ở các vị trí khác nhau thì có nhiệm vụ và quyền hạn khác nhau. Nhưng dù có sự khác nhau về nhiệm vụ khi thực hiện công việc, thì yêu cầu khi làm nhiệm vụ của trọng tài vẫn hoàn toàn như nhau.

Với tầm quan trọng như vậy, nên cần có những yêu cầu rất cụ thể cho công tác trọng tài của bất kì giải thi đấu nào.

2.4.1. Các yêu cầu đối với trọng tài

a) Có tư tưởng và đạo đức tốt

Đối với người trọng tài, phải yêu biết nghề, tôn trọng công lí và giải quyết công bằng mọi tình huống xảy ra trong trận đấu. Kiên quyết đấu tranh chống mọi biểu hiện tiêu cực, xảy ra trong quá trình tổ chức giải. Người trọng tài phải có đạo đức TDTT lành mạnh, khiêm tốn, trung thực, sẵn sàng tiếp thu ý kiến phê bình để không ngừng nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ cho bản thân.

Một trong những yêu cầu hàng đầu đối với trọng tài là tinh thần "Chí công, vô tư". Bởi trong một trận đấu người trọng tài là người điều khiển trực tiếp, nên việc đảm bảo công bằng trong suốt trận đấu, sẽ đem lại sự trong sáng về tâm hồn, sự tự tin cho VĐV. Đó là cơ sở để khuyến khích sự phấn đấu nâng cao trình độ kĩ chiến thuật cho mỗi người tham dự. Từ đó góp phần nâng cao trình độ của môn Đá cầu. Ngoài ra, trong quá trình thực hiện nhiệm vụ làm người "cầm cân, nảy mực" của các cuộc thi đấu, thì người trọng tài phải biết thể hiện sự công bằng đó như sẵn sàng nhận ra lỗi sai của mình và cũng sẵn sàng sửa chữa những sai lầm đó, bằng cách không ngừng học hỏi và nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ của bản thân.

b) Có sự hiểu biết và nắm chắc những vấn đề có liên quan đến môn Đá cầu, đồng thời không ngừng rèn luyện và nâng cao trình độ chuyên môn nghiệp vụ

Đây là điều rất cần thiết đối với mỗi trọng tài khi thực hiện nhiệm vụ đó là phải nắm chắc luật thi đấu đá cầu hiện hành, luôn bình tĩnh, tự tin, linh hoạt trong xử lí tình huống mà trong luật chưa quy định rõ ràng. Đồng thời không chỉ thường xuyên bồi dưỡng cho mình những kiến thức về luật mà còn phải liên tục bồi dưỡng những năng lực thực hành và xử lí các tình huống trên sân. Trước mỗi mùa giải trọng tài cần phải nghiên cứu kĩ điều lệ thi đấu của giải đó, đồng thời trao đổi kinh nghiệm với đồng nghiệp và lắng nghe ý kiến để sẵn sàng hoàn thành nhiệm vụ với hiệu quả cao nhất.

Trong quá trình điều hành trận đấu, trọng tài không chỉ giải quyết các trường hợp vi phạm luật trên sân mà còn giải thích các vi phạm đó, để giúp cho VĐV hiểu rõ và nắm chắc hơn về luật, từ đó họ có thái độ thi đấu tích cực hơn. Mặt khác, trong xu thế phát triển và hội nhập chung của xã hội nước ta hiện nay với các nước trong khu vực và trên thế giới. Ngoài việc học tập và nâng cao trình độ chuyên môn, còn có công việc cần học tập không kém phần quan trọng – đó là học tập và nâng cao trình độ ngoại ngữ. Đây là vấn đề hết sức bức xúc đối với công tác trọng tài của môn Đá cầu hiện nay. Vì thế, bản thân mỗi trọng tài cần phải suy nghĩ đầu tư thích hợp cho sự nghiệp của mình.

c) Trọng tài phải có tác phong nghiêm túc và bản lĩnh vững vàng

Trong quá trình thi đấu, các VĐV 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 trong thi đấu. Do đó người trọng tài cần phải có bản lĩnh vững vàng để điều khiển trận đấu và giải quyết mọi vấn đề một cách bình tĩnh, sáng suốt và đúng luật. Khi giải thích điều luật cho VĐV cần đầy đủ, ngắn gọn, những lỗi sai mà họ bị xử lí.

Ngoài các tình huống xảy ra trên sân thi đấu, còn có sự cuồng nhiệt của khán giả, thậm chí là sự động viên không vô tư của họ cho một bên nào đó trong trận đấu, điều này cũng đòi hỏi người trọng tài hết sức bình tĩnh, tự tin để điều hành trận đấu một cách công bằng vô tư và trung thực.

Trong khi làm nhiệm vụ, trọng tài phải thực hiện tốt những quy định về trang phục, có tác phong nghiêm túc và đúng mực.

d) Người trọng tài phải có sức khoẻ tốt

Có thể nói rằng đây là một trong những yêu cầu không thể thiếu được đối với một người trọng tài đá cầu. Đứng trước một thực trạng phát triển ngày càng mạnh mẽ và sâu rộng của môn Đá cầu, đặc biệt là kĩ thuật của môn Đá cầu ngày càng đa dạng, phong phú, nhịp độ trận đấu ngày càng tăng nhanh hơn, thời gian mỗi trận đấu càng thẳng có thể kéo dài hàng tiếng đồng hồ... Do đó trọng tài cần có sức khoẻ tốt để đảm nhiệm công việc của mình.

Sức khoẻ của trọng tài được thể hiện ở sự nhanh nhạy, phản ứng kịp thời chính xác trước các đường cầu có tốc độ khác nhau và ở giọng nói rõ ràng mạch lạc, thể lực bền bỉ dẻo dai trong suốt diễn biến của giải đấu.

Do đó vấn đề sức khoẻ của trọng tài là vấn đề quan trọng, góp phần vào sự thành công của giải.

2.4.2. Thành phần trọng tài của giải

a) Thành phần

Tuỳ theo quy mô và tính chất của giải mà thành phần trọng tài có sự khác nhau về lực lượng (nhiều hay ít), về trình độ (trọng tài ở cấp nào).

Nhưng dù bất kì ở một giải đá cầu nào cũng đều phải có đủ các thành phần trọng tài như sau:

– Có 1 Tổng trọng tài

– Có 1 Tổng thư kí

– Các tổ trọng tài của mỗi sân đấu

– Một số nhân viên thư kí phục vụ (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 các trận đấu đó.

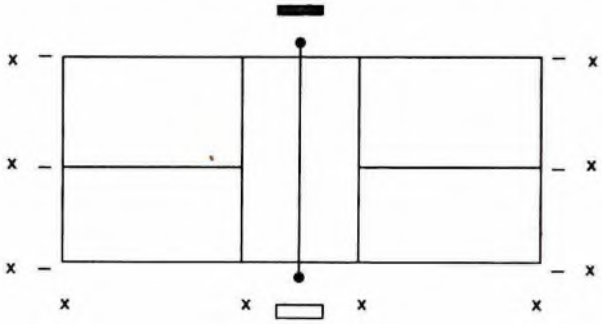
Một trận thi đấu đá cầu thường có các trọng tài như sau:

– Có 1 trọng tài chính ;

– Có 1 trọng tài lật số ;

– Có từ 2 đến 10 trọng tài biên (tuỳ theo tính chất của trận đấu và lực lượng trọng tài của giải) ;

b) Vị trí của các trọng tài trong mỗi trận đấu theo sơ đồ sau (H.87)



Hình 87

Ghi chú:

Trọng tài chính: ▬

Trọng tài lật số: ▭

Trọng tài biên: x

Tài liệu tham khảo

1. Đỗ Chỉ, *Em tập đá cầu*, NXB TDTT, H, 1984.
2. Vụ TDTT quần chúng, *Đá cầu*, NXB TDTT, H, 1991.
3. Nguyễn Mậu Loan, *Giáo trình lí luận và phương pháp giảng dạy TDTT* NXB GD, 1997.
4. Dương Hữu Thanh Tuấn – Trịnh Xuân Hoàng..., *Giảng dạy và huấn luyện đá cầu*, NXB TDTT, 1995.
5. *Luật Đá cầu*, NXB TDTT, 1999 và các tập san, tài liệu của bộ môn Đá cầu, năm 1998 – 2002.
6. Trần Văn Vinh – Đào Chí Thành, *Giáo trình Cầu lông*, Trường Đại học TDTT, NXB TDTT, H, 1998.
7. *Đại hội Thể dục Thể thao Toàn quốc lần thứ III*. Năm 1995. NXB TDTT, 1995.
8. Hà Đình Lâm – *Tài liệu giảng dạy môn Đá cầu Trường CĐSP TDTT TW I*, 1998.
9. *Luật Cầu lông*, NXB TDTT, 2002.
10. Đặng Ngọc Quang – Nguyễn Duy Linh, *Tài liệu giảng dạy môn Đá cầu*, Trường CĐSP Hà Nội, 1998.
11. Thể thao Việt Nam 95, *Con số và sự kiện*, NXB TDTT, 1996.
12. D. Harre, *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT, 1996.
13. Lưu Quang Hiệp – Phạm Thị Uyên, *Sinh lí học TDTT*, NXB TDTT, 1995.
14. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tốn, *Lí luận và phương pháp TDTT*. NXB TDTT, 1993.

Chịu trách nhiệm xuất bản:
Giám đốc ĐINH NGỌC BẢO
Tổng biên tập LÊ A

Người nhận xét:
PGS. TS. VŨ ĐỨC THU
TRẦN ĐỒNG LÂM

Biên tập nội dung:
PHẠM VĨNH THÔNG

Biên tập tái bản:
NGUYỄN HỒNG NGA

Kĩ thuật vi tính:
ĐÀO PHƯƠNG DUYẾN

Trình bày bìa :
PHẠM VIỆT QUANG

GIÁO TRÌNH ĐÁ CẦU

In 1000 cuốn, khổ 17 × 24cm, tại Công ti Cổ phần In Phúc Yên.
Số đăng kí KHXB: 30-2007/CXB/281-120/ĐHSP, kí ngày 4/1/2007.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 4 năm 2007.