

# LÝ THUYẾT PHỔ TU QUẦN VỢT

Ths.Nguyễn Hữu Đạt



# LÝ THUYẾT PHỔ TU QUẦN VỢT

## 1. Nguồn gốc và lịch sử phát triển môn quần vợt trên thế giới

Theo các bằng chứng khảo cổ học, môn quần vợt có từ thời Hy Lạp cổ đại. Trò chơi được thực hiện bằng tay nên đã có tên gọi “trò chơi bằng tay”

Từ thế kỷ XVI đến XVIII, trò chơi này đã được phát triển khá rộng rãi ở Pháp, đặc biệt trong giới quý tộc. Năm 1874, một thiếu tá người Anh từ Ấn Độ trở về mới đặt cho môn thể thao này là ”Lawn Tennis” hay còn gọi là Tennis trên bãi cỏ.

Ngài thiếu tá Wingfield này cũng là người đưa ra những quy định đầu tiên về luật chơi Tennis trên cỏ (sân bãi quy định dài rộng hơn hiện nay, lưới cao hơn).

Năm 1877 nước Anh tổ chức cúp quần vợt trên sân cỏ lần thứ nhất với tên gọi là giải Wimbledon.

Năm 1881 Liên đoàn quần vợt nước Anh được thành lập và là Liên đoàn đầu tiên trên thế giới về môn thể thao này. Luật quần vợt cũng được chính thức hoá.

Năm 1884 lần đầu tiên nước Anh cho phép nữ giới được tham gia thi đấu quần vợt. Những quy định về trang phục VĐV thi đấu quần vợt cũng được công bố và cho đến nay riêng giải thi đấu Wimbledon vẫn quy định trang phục màu trắng cho mọi đấu thủ.

Năm 1887 nước Mỹ tổ chức giải thi đấu Quần vợt đầu tiên trong phạm vi toàn quốc.

Năm 1912 Liên đoàn quần vợt thế giới được thành lập tại Pari (viết tắt là ITF International tennis federation). Năm 1924 quần vợt là môn thi đấu chính thức của Thế vận hội. Do có sự trục trặc nên sau đó môn quần vợt đã rút khỏi chương trình thi đấu Thế vận hội.

Đến năm 1988 Thế vận hội tại Seoul (Hàn Quốc) môn quần vợt mới được đưa vào chương trình thi đấu và tiếp tục cho đến nay.

Vào những năm xảy ra chiến tranh thế giới lần thứ 2, các hoạt động và thi đấu quần vợt của hầu hết các nước trên thế giới đều bị dừng lại. Chỉ duy nhất tại Mỹ, môn thể thao này được phát triển.

Hiện nay, trên thế giới có hàng trăm các giải thi đấu lớn nhỏ khác nhau ở các quốc gia. Các giải lớn truyền thống được duy trì thường xuyên là giải Wimbledon của Anh, giải Roland Garros của Pháp, giải Mỹ mở rộng và giải Úc mở rộng và một số giải Master. Các cường quốc của môn thể thao này vẫn tập trung chủ yếu ở Châu Âu và Châu Mỹ.

## **2. Lịch sử phát triển môn quần vợt ở Việt Nam**

Đầu thế kỷ 20, cùng với sự xâm lược và Ô hộ của thực dân Pháp, quần vợt được du nhập vào Việt Nam và phát triển ở một số thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Huế, Sài Gòn.

Đặc biệt ở Nam Bộ, vào những năm 1920-1930, môn quần vợt rất được ưa chuộng và phát triển không kém gì môn bóng đá và đua xe đạp. Tuy vậy do điều kiện kinh tế và những khó khăn lúc bấy giờ nên trình độ còn hạn chế.

Sau khi miền Nam được giải phóng. Đặc biệt trong thời kỳ ổi mới, quần vợt không còn bó hẹp trong phạm vi những người ở tầng lớp trên mà đã trở thành một nhu cầu tập luyện của mọi tầng lớp nhân dân lao động. Hiện nay hầu hết các tỉnh, thành phố trên cả nước đều đã có sân quần vợt.

Ngày 14 tháng 11 năm 1989, Liên đoàn quần vợt Việt Nam ra đời. Đến năm 1993 giải vô địch quần vợt lần thứ nhất được tổ chức và từ đó tới nay giải vẫn được duy trì hàng năm.

Năm 2000, Liên đoàn quần vợt Việt Nam (VTF): (Vietnamese tennis federation) đã chính thức trở thành thành viên của Liên đoàn quần vợt thế giới (ITF). Hàng năm VTF phối hợp với bộ môn quần vợt Ủy Ban TDTT tổ chức thường niên các giải:

- Thanh thiếu niên toàn quốc
  - Phụ nữ vào dịp 8/3
  - Vô địch cá nhân
  - Đồng đội
  - Trẻ xuất sắc
  - Các cây vợt mạnh.
- Đại hội TDTT

Trong đó có nhiều giải thu hút đông đảo vận động viên các nước ở khu vực và thế giới đến tham dự như: U18 khu vực, giải nhà nghề quốc tế TP. Hồ Chí Minh, giải cúp quần vợt nữ quốc tế Toyota-2002.

Trên đấu trường khu vực và thế giới VĐV Việt Nam cũng bước đầu giành được thành tích nhất định.

Tuy nhiên so với trình độ của các VĐV quần vợt nhà nghề trên thế giới hiện nay, thì thành tích của VĐV Việt Nam còn ở mức khiêm tốn.



# KỸ THUẬT QUẦN VỢT

## \* NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CƠ BẢN

Theo thống kê của các nhà chuyên môn, trong một trận thi đấu quần vợt cần có từ 1000 - 1500 lần thực hiện các động tác đánh bóng. Thời gian có thể kéo dài từ 1 đến 3 giờ, thậm chí có thể tới 5 giờ, vì vậy để nâng cao hiệu quả của kỹ thuật, đòi hỏi người tập không chỉ phải rèn luyện thành thạo các kỹ thuật cơ bản mà còn phải nắm vững các nguyên lý của nó để có thể hoàn thiện kỹ thuật một cách nhanh nhất. Nguyên lý kỹ thuật quần vợt bao gồm các điểm sau:

### **1. Cấu trúc sinh cơ học của hoạt động đánh bóng trong quần vợt**

Đặc điểm chuyển động của hoạt động đánh bóng là chuyển động của tay trong các động tác kỹ thuật cơ bản như đánh phải, , ánh trái, giao bóng, , ập bóng, lóp bóng v.v...



Tất cả kỹ thuật trên đều có , ặc điểm riêng khác nhau, song lại cùng có một đặc điểm chung là , ều phải thực hiện qua 5 giai đoạn chính là: Tạo đà, tăng tốc độ vợt, tiếp xúc bóng, giảm tốc độ và đưa vợt về vị trí ban đầu. Thời gian của từng giai đoạn và r ặc điểm động tác của từng cá nhân sẽ cho thấy các thông tin khách quan về ánh giá mức độ hợp lý của kỹ thuật ở mỗi người tập

### **1.1. Giai đoạn tạo đà:**

Là giai io ạn từ tư thế chuẩn bị ban đầu, , ầu thủ dùng tay đưa vợt về phía sau, tay co ở khớp khuỷu. Kết thúc giai đoạn này là khi góc ở khớp khuỷu nhỏ nhất và vợt cũng ở vị trí xa lưới nhất so với lưới.

### **1.2. Giai đoạn tăng tốc độ vợt:**

Giai đoạn này được bắt đầu từ lúc khớp khuỷu mở dần góc độ, vợt được đưa từ phía sau về trước, tốc độ vung vợt tăng

nhanh bằng sự hỗ trợ chuyển động của khớp vai và khớp khuỷu. Giai đoạn này kết thúc ở thời điểm góc độ của khớp khuỷu là lớn nhất.

### **1.3. Giai đoạn tiếp xúc bóng:**

Được bắt đầu từ thời điểm bóng chạm vào mặt vợt. Năng lượng cơ học do vợt thu nhận được truyền vào bóng tạo nên sự tác động qua lại để ánh bóng đi và điều chỉnh hướng bay của bóng. Thời gian của giai đoạn này rất ngắn và kết thúc khi bóng rời mặt vợt.

### **1.4. Giai đoạn giảm tốc độ:**

Trong giai đoạn này lực tăng vợt chủ yếu là do lực quán tính sau khi đánh bóng. Góc độ của khớp khuỷu không thay đổi hoặc giảm sút ít tùy theo vộng tác đánh bóng. Tốc độ lăng vợt giảm dần tới không và kết thúc khi có i ộng tác cơ khớp khuỷu lại, chuẩn bị đưa vợt về vị trí ban đầu.

## **1.5. Đưa vợt về vị trí ban đầu:**

Sau khi kết thúc một động tác đánh bóng, vợt lại được đưa về vị trí của tư thế chuẩn bị ban đầu để sẵn sàng thực hiện quả uánh tiếp theo

Năm giai đoạn trên được tách biệt khi phân tích, song trong thực tế lại là một quá trình diễn ra liên tục và khép kín, nó được lặp đi lặp lại như một chu kỳ hồi với tất cả các động tác đánh bóng cho tới khi quả bóng đó không còn ở trong cuộc.

Tuy nhiên ở mỗi chu kỳ những động tác đánh bóng và hướng đi của vợt có thể khác nhau. Điều này còn phụ thuộc vào mục đích cầu quả uánh và những điều kiện để thực hiện kỹ thuật trong mỗi tình huống cụ thể.

## **2. Điều khiển hoạt động đánh bóng**

Việc xác định hướng đi của vợt trong không gian phụ thuộc chủ yếu vào mục đích đánh bóng và các điều kiện để thực hiện quả uánh đó.

Nói cách khác, trong mỗi kỹ thuật khác nhau thì việc điều chỉnh bóng phụ thuộc vào khả năng điều kiện vọt của tay (cẳng tay và cổ tay) khi tiếp xúc bóng. Có 3 trường hợp như sau:

- Đánh bóng theo hướng phải hoặc trái: Phụ thuộc vào mức độ co hoặc mở bàn tay cầm vợt ở khớp cổ tay.

- Đánh bóng bằng các động tác bên phải hoặc bên trái: Các động tác đánh bên phải quy định cổ tay cầm vợt phải gập úp bàn tay. Còn các động tác đánh bên trái lại quy định ngược lại; điều này có nghĩa là khi tiếp xúc bóng cổ tay cầm vợt phải gập úp bàn tay. Còn các động tác đánh bên trái lại quy định ngược lại; điều này có nghĩa là khi tiếp xúc bóng cổ tay cầm vợt phải gập hoặc ngửa lòng bàn tay theo hướng đánh để điều khiển bóng

- Đánh bóng xoáy lên hoặc xuống: Để đánh bóng xoáy thì việc điều khiển trái động tác xoay của cẳng tay là rất quan trọng. Tùy theo mỗi động tác kỹ thuật mà cẳng tay có thể xoay

### **3. Các yếu tố hành bóng**

#### **3.1. Độ chuẩn hướng đánh bóng:**

Trong quần vợt khi đánh bóng thường có 5 hướng cơ bản sau: Sang phải, sang trái, bóng bay cao, bay thấp và bay thẳng. Việc xác định các hướng đánh bóng khác nhau, thường căn cứ vào vị trí chuẩn bị của đối thủ ở trên sân, hướng tránh xa người đối phương, nhưng đôi khi cũng có những trường hợp cần phải đánh thẳng bóng vào người đối phương để tạo cơ hội giành điểm. Để đảm bảo hướng đánh chuẩn xác, trong quá trình thực hiện kỹ thuật cần chú ý 2 yếu tố sau:

- Hướng bay tới của trước khi chạm vợt
- Góc độ mặt vợt khi tiếp xúc bóng

##### **3.1.1. Hướng bay tới của bóng trước khi chạm vợt**

- Bóng bay ngang: Thường gặp trong các quả đánh bóng vô lê ở gần lưới

- Bóng bay từ trên cao xuống: Thường gặp trong các quả giao bóng, quả bóng đối phương lóp sang sân mình
- Bóng chạm mặt sân đang nảy lên

### **3.1.2. Mặt vợt khi tiếp xúc bóng**

\* Mặt vợt tiếp xúc vuông góc với hướng bóng bay tới: Trong trường hợp này nếu bóng không xoáy sẽ nảy trở lại theo hướng vừa tới, song do phải chịu lực cản của không khí và lực hút của trái đất nên bóng sẽ rơi xuống đất theo đường vòng cung

\* Mặt vợt tiếp xúc không vuông góc với hướng bóng bay tới: Trong trường hợp này góc nảy của bóng so với mặt vợt khi tiếp xúc

### **3.1.3. Ảnh hưởng của lực đánh bóng và góc độ của mặt vợt khi tiếp xúc với đường bay của bóng.**

- Trường hợp mặt vợt tiếp xúc vuông góc với hướng bay tới của bóng: Trong trường hợp này khi ta dùng sức để đánh bóng thì lực tác động vào bóng sẽ bằng phản lực của đường bóng bay tới cộng với lực đánh bóng, tạo nên một hợp lực khiến bóng đánh trả đi ngược theo hướng bóng vừa tới và bay ra ngoài sân. Vì vậy mà trong các kỹ thuật của quần vợt rất ít khi mặt vợt tiếp xúc vuông góc với hướng bay tới của bóng

- Trường hợp tiếp xúc bóng từ tâm bóng (tính theo hướng nằm ngang) lên phía trên của bóng sẽ tạo cho đường bay của bóng theo hình vòng cung để rơi vào sân đối phương. Trong trường hợp này nếu mặt vợt khi tiếp xúc với bóng có góc độ càng nhỏ thì đường vòng cung bóng càng thấp và ngắn.



Nếu mặt vợt tiếp xúc với bóng có góc độ càng lớn thì đường vòng cung của bóng trường hợp này ta sẽ thấy: Nếu như lực đánh bóng càng lớn vòng cung bay của bóng càng cao và dài, nếu lực đánh bóng càng nhỏ vòng cung bay của bóng càng thấp và ngắn.

- Trường hợp tiếp xúc bóng từ tâm bóng (tính theo hướng nằm ngang) xuống nửa dưới của bóng, lúc này mặt vợt thường phải ngửa lên phía trên vẫn tạo cho bóng bay theo đường vòng cung thấp, song độ dài của đường bóng lại phụ thuộc rất nhiều vào thời điểm bóng tiếp xúc với mặt vợt. Nếu mặt vợt tiếp xúc với bóng trong khoảng thời gian dài, đường bay của bóng sẽ ngắn, nếu mặt vợt tiếp xúc bóng trong khoảng thời gian ngắn, lực đánh bóng mạnh bóng sẽ bay dài hơn.

### ***3.2. Sức mạnh trong đánh bóng:***

Trong quần vợt sức mạnh trong đánh bóng chủ yếu là sức mạnh tốc độ và nó phụ thuộc rất nhiều vào sự phối hợp của chân, lườn, thân, biên độ động tác của tay và tốc độ của động tác đánh bóng. Trong đó tốc độ vợt ở thời điểm tiếp xúc với bóng chiếm vị trí quan trọng trong việc tăng cường sức mạnh đánh bóng.

Trong vật lý chúng ta có công thức:  $F = ma$

Trong đó  $F$  là lực tác dụng vào bóng,  $m$  là trọng lượng của vợt và bóng (trong điều kiện không có sự thay đổi),  $a$  là gia tốc động tác. Bởi vậy để tăng sức mạnh đánh bóng ( $F$ ), điều kiện tăng chủ yếu là gia tốc đánh bóng ( $a$ ). Từ nguyên lý trên để tăng sức mạnh đánh bóng cần phải tăng cường tốc độ khi thực hiện động tác. Muốn vậy, quá trình thực hiện kỹ thuật cần chú ý các điểm sau:

- Phải phối hợp lực của toàn thân trong khi đánh bóng
- Mở rộng biên độ động tác đánh bóng bằng việc phối hợp các động tác xoay của thân, góc độ mở của tay cầm vợt ở khớp vai.
- Tăng nhanh tốc độ động tác tới tối đa vào thời điểm tiếp xúc bóng.
- Điều chỉnh điểm tiếp xúc bóng hợp lý, tạo điều kiện cho quá trình thực hiện động tác sao cho đạt sức mạnh tối đa khi đánh bóng
- Thường xuyên tăng cường luyện tập sức mạnh cơ bắp, đặc biệt là sức mạnh tốc độ để hỗ trợ cho hiệu quả của kỹ thuật.

### ***3.3. Tốc độ bóng:***

Theo nguyên tắc vật lý, tốc độ bay của bóng sẽ được tính theo công thức:  $V = S/t$

Trong đó  $V$  là tốc độ bóng bay,  $S$  là quãng đường bóng bay được và  $t$  là khoảng thời gian bóng bay hết quãng đường đó. Như vậy, để bóng bay được với tốc độ lớn hơn chúng ta có thể xác định bằng 2 cách:

- Trong một khoảng thời gian như nhau bóng bay được quãng đường dài hơn.
- Trong một quãng đường như nhau bóng bay với thời gian ít hơn

Để tăng tốc độ đánh bóng người tập cần thực hiện các yêu cầu sau:

- Tăng sức mạnh khi thực hiện kỹ thuật.
- Phán đoán chính xác hướng đánh bóng của đối phương.
- Di chuyển nhanh tới các vị trí đánh bóng bằng cách nâng cao năng lực phản ứng, tốc độ di chuyển, tốc độ động tác khi đánh bóng.
- Thực hiện đánh bóng sớm như: Đánh bóng gần lưới, đánh bóng trên không (không chờ bóng nảy)

### **3.4. Biến hoá điểm rơi của bóng:**

Điểm rơi của bóng được xác định là mọi điểm tiếp xúc của bóng với mặt sân. Các vận động viên thi đấu thường tận dụng điều kiện này để đánh biến hoá điểm rơi xa vị trí chuẩn bị của đối phương, nhằm giành điểm hoặc tạo cơ hội giành điểm ở các quả tiếp theo. Trong đánh đơn các điểm đánh bóng thường được tận dụng là ở gần sát đường biên dọc của 2 bên đối phương. Còn trong đánh đôi, điểm đánh bóng lại phụ thuộc rất nhiều vào phương pháp phối hợp và vị trí đứng của 2 đôi thủ trên sân.

### **3.5. Độ xoáy của bóng khi đánh:**

Trong tập luyện và thi đấu quần vợt, sử dụng đường bóng xoáy sẽ có tác dụng làm thay đổi hướng bay của bóng. Bóng xoáy không chỉ làm thay đổi tốc độ bóng, độ nảy và tốc độ nảy của bóng khi tiếp xúc với mặt sân, mà còn làm thay đổi cả độ dài ngắn của đường bóng,

gây không ít khó khăn cho đối phương khi đánh trả bóng.

Bóng xoáy được tạo ra khi hướng của lực tác động không đi qua tâm bóng. Ví dụ, nếu hướng lực lệch tâm và tiếp xúc nửa trên của bóng thì sẽ tạo thành bóng xoáy lên (Topspin), còn nếu tiếp xúc lệch tâm nửa dưới của bóng thì sẽ tạo thành bóng xoáy xuống (Underspin). Độ xoáy của bóng phụ thuộc các điểm sau:

- Độ dốc của đường đưa vợt càng lớn, độ xoáy càng lớn
- Tốc độ của mặt vợt khi tiếp xúc với bóng: Tốc độ càng cao độ xoáy càng lớn và ngược lại, tốc độ chậm độ xoáy càng nhỏ.

Tác dụng của đánh bóng xoáy là:

- Dùng bóng xoáy để điều khiển bóng bay theo ý muốn, hạn chế các sai sót về kỹ thuật.
- Sử dụng bóng xoáy để thực hiện ý đồ chiến thuật trong thi đấu.
- Bóng xoáy sẽ gây khó khăn hơn cho đội đối phương khi đánh trả bóng của mình

# KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG

## 1.Cách cầm vợt

Trong tập luyện và thi đấu quần vợt, cầm vợt đúng có ý nghĩa rất quan trọng trong việc sử dụng và phát huy hiệu quả của kỹ thuật. Cầm vợt đúng, hợp lý cho phép đấu thủ định hướng đúng chuyển động của vợt trong không gian, đảm bảo sự thống nhất mối liên hệ giữa vợt - bàn tay - cánh tay trong mọi kỹ thuật đánh bóng. Trong quần vợt có rất nhiều cách cầm vợt khác nhau, song thông thường có các cách cầm vợt cơ bản sau:

-Tay thuận cầm ở phần cán vợt sao cho ngón út sát với đáy của cán vợt, ngón cái ở một bên thân của cán vợt, bốn ngón còn lại ở một bên. Tùy theo các kỹ thuật đánh bóng khác nhau mà người ta có thể xác định góc độ mặt vợt khi cầm vợt khác nhau. Điều này được phân biệt bằng điểm chuẩn ở đáy đốt thứ ba của ngón tay trở khi cầm vợt so với các cạnh được xác định theo mặt cắt ngang của cán vợt (hình 15a).



-Khi đánh bóng xoáy lên bên phải, đầu thủ cần cầm vợt sao cho điểm dấu (X) trên bàn tay (Hình 15a) đặt ở cạnh số 4 của cán vợt.

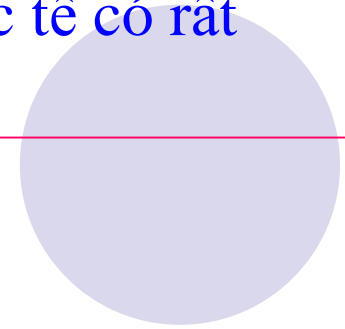
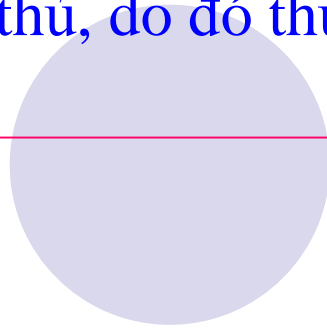
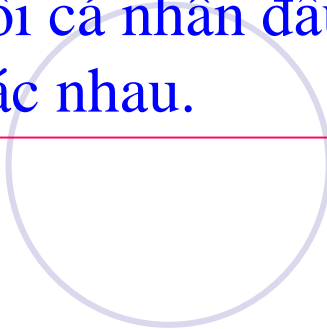
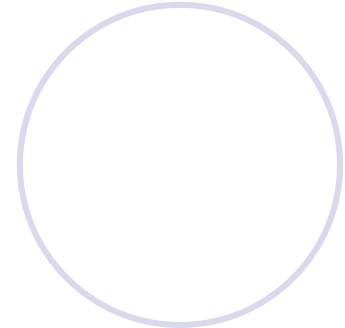
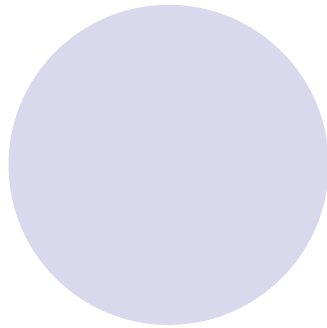
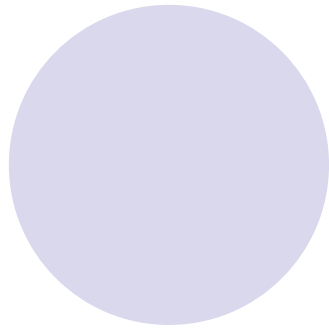
-Khi đánh bóng xoáy lên bên trái, cầm vợt sao cho điểm dấu (X) trên bàn tay đặt ở cạnh số 1 ở cán vợt.

-Khi đánh bóng xoáy xuống bên phải hoặc trái có thể cầm vợt sao cho dấu (X) trên bàn tay đặt ở cạnh số 3 của cán vợt.

-Khi giao bóng, đập bóng, đánh vô lê có thể cầm vợt sao cho điểm dấu (X) trên bàn tay đặt ở cạnh số 2 của cán vợt.

-Trường hợp đánh xoáy lên bên trái bằng tay thì tay phải cầm vợt với dấu (X) đặt ở cạnh số 2 của cán vợt, tay trái nắm cán vợt ở phía trên tay phải sao cho mép ngoài bàn tay trái gần sát với ngón cái và ngón trỏ của bàn tay phải. Cả 2 tay đều nắm vợt bình thường như cách bắt tay một người nào đó .

-Mặc dù đây là cách cầm vợt cơ bản và thường được vận dụng, song trong thực tế, cách cầm vợt còn phụ thuộc vào đặc điểm, thói quen của mỗi cá nhân đấu thủ, do đó thực tế có rất nhiều kiểu cầm vợt khác nhau.



## **2.Kỹ thuật đánh bóng xoáy lên bên phải (Forehand)**

Đây là kỹ thuật đánh bóng chủ yếu trong tập luyện và thi đấu quần vợt. Sử dụng kỹ thuật này tốt sẽ có khả năng điều chỉnh được đường bóng dài, ngắn, xoáy mạnh, nhẹ một cách chủ động và đưa đối phương vào thế bị động, tạo cơ hội giành điểm.

### **2.1.Tư thế chuẩn bị:**

Hai chân đứng song song rộng bằng vai, trọng tâm ở giữa hai chân, gối hơi khụy. Đầu thẳng, mặt hướng về phía đối phương đánh bóng. Tay phải cầm vợt sao cho đầu (X) ở đột cuối ngón trỏ đặt ở cạnh số 4 của cán vợt (cách cầm vợt). Tay trái đỡ cổ vợt, mặt vợt cao ngang tầm ngực và hơi chệch sang bên trái thân người.

## **2.2. Yếu lĩnh động tác:**

Từ tư thế chuẩn bị khi thấy đối phương đánh bóng sang bên phải (ở gần người), người tập lấy chân phải làm trụ, chân trái bước lên trước 1 bước, lúc này mũi chân trái có hướng tạo với lưới một góc 45°, bàn chân phải xoay sang phải song song với lưới. Đồng thời với bước chân trái lên thì vai và thân cũng xoay qua phải. Tay phải đưa vợt từ trước, sang phải, ra sau, lên cao, lúc này mặt vợt hướng lên trên. Sau đó vợt được tiếp tục đưa theo đường vòng cung hình chữ C xuống dưới, ra trước. Lúc này trọng tâm lại được chuyển từ chân sau ra chân trước và điểm tiếp xúc giữa vợt và bóng ở chệch phía trước, bên phải thân người, cách thân khoảng 1 mét ở tầm cao ngang với hông. Thời điểm tiếp xúc bóng là khi vợt đang theo hướng lên trên, mặt vợt úp và tiếp xúc bằng mặt phải của vợt ở phần trên của bóng để tạo độ xoáy.

## **2.3.Kết thúc động tác:**

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo đà quán tính tiếp tục lạng về phía trước lên cao, sang trái và được dừng lại ở phía trên vai trái. Lúc này trọng tâm cơ thể đã dồn hết lên chân trước.Cánh tay phải song song với mặt đất. Khuỷu tay hướng về trước. Sau đó lại nhanh chóng rút chân phải về tư thế chuẩn bị ban đầu để đánh tiếp quả sau.

## **3.Kỹ thuật đánh bóng 1 tay xoáy lên bên trái (Backhand)**

Đây cũng là một trong số những kỹ thuật đánh bóng chủ yếu trong quần vợt, được thực hiện khi bóng đối phương đánh sang bên trái cơ thể.

### **3.1.Tư thế chuẩn bị:**

Tư thế chuẩn bị trong đánh bóng xoáy lên bên trái cũng được thực hiện như khi đánh bóng xoáy lên bên phải. Điều khác duy nhất ở đây là tay phải cầm vợt được chuẩn bị theo cách cầm vợt sao cho điểm (X) trên bàn tay được đặt ở cạnh số 1 của cán vợt, tay trái vẫn đỡ cổ vợt.

### **3.2. Yếu lĩnh động tác:**

Từ tư thế chuẩn bị, khi thấy đối phương đánh bóng sang trái gần người, lúc này cầu thủ thực hiện động tác đánh bóng xoáy lên bên trái bằng cách lấy chân trái làm trụ, chân phải bước lên trên một bước, trọng tâm cơ thể chuyển sang chân trái. Đồng thời với bước chân thì xoay vai cùng với thân người qua trái, lúc này bàn chân phải chéch 45 so với lưới, bàn chân trái song song với lưới. Vợt đưa từ trước, sang trái, ra sau, lên cao. Sau đó tiếp tục đưa vợt liên tục từ trên xuống dưới ra trước theo hình chữ C. Trọng tâm chuyển dần từ chân sau ra chân trước (từ trái sang phải). Điểm tiếp xúc bóng ở vị trí chéch trước bên trái cơ thể, cách thân người khoảng 1 mét và tầm cao là ở dưới hông (ngang đùi). Thời điểm tiếp xúc bóng là khi đang đưa vợt theo hướng đi lên, mặt vợt úp và tiếp xúc bóng bằng mặt trái của vợt ở phần nửa trên của bóng để tạo độ xoáy.

### **3.3.Kết thúc động tác:**

Sau khi vợt chạm bóng còn tiếp tục theo đà quán tính lẳng về phía và lên cao. Lúc này trọng tâm cơ thể đã chuyển hết sang chân trước (chân phải). Vợt được dừng lại ở điểm cao chệch trước bên phải. Cánh tay cầm vợt cao hơn vai. Vai và hông phải hướng về phía trước lưới. Sau khi dừng vợt lại nhanh chóng bước chân phải về tư thế chuẩn bị ban đầu để đánh tiếp quả sau.

### **4.Kỹ thuật đánh bóng bằng 2 tay xoáy lên bên trái**

Đây là kỹ thuật sử dụng thuận tiện hơn so với đánh trái bằng một tay, đồng thời có thể che dấu được quả đánh khiến đối phương khó xác định hướng đánh, độ xoáy, tạo được yếu tố bất ngờ khi đánh bóng. Kỹ thuật đánh bóng lên bên trái bằng 2 tay có ưu điểm là giúp cho đấu thủ cầm vợt chắc chắn hơn, có khả năng đánh bóng mạnh hơn, nhưng hạn chế của đánh bóng bằng 2 tay là biên độ hoạt động hẹp, khó đánh các quả bóng ở tầm hơi xa mà khi đánh bóng bằng một tay vẫn có thể với tới hoặc các quả bóng ở tầm hơi cao.



#### **4.1. Tư thế chuẩn bị:**

Cũng giống như các tư thế chuẩn bị trong đánh phải hoặc đánh trái một tay, song hơi có sự khác biệt ở cách cầm vợt. Khi đánh trái bằng 2 tay xoay lên cầm vợt sao cho điểm (X) ở cạnh số 2 của cán vợt.

#### **4.2. Yếu lĩnh động tác:**

Toàn bộ kỹ thuật đánh bóng xoay lên bên trái bằng 2 tay tuy được thực hiện gần như kỹ thuật đánh bóng một tay, nhưng sự khác biệt quan trọng nhất ở kỹ thuật này là khi đánh bóng bằng 2 tay, biên độ động tác khi thực hiện bị hạn chế nên điểm tiếp xúc bóng ở gần lưới hơn, ngay phía trước chân phải.

#### **4.3. Kết thúc động tác:**

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo đà quán tính sẽ đi ra trước, sang phải và lên trên vai phải thì dừng lại. Lúc này mặt vợt hướng lên trên, cánh tay trái song song với mặt đất, còn 2 tay cầm cán vợt cũng ở cao trên vai. Sau đó nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị ban đầu để đánh quả tiếp theo

## **7.Kỹ thuật giao bóng**

Giao bóng là kỹ thuật không chỉ nhằm đưa bóng vào cuộc mà nó còn là kỹ thuật tấn công có hiệu quả trong thi đấu. Ngày nay nhiều đấu thủ xuất sắc trên thế giới đã sử dụng kỹ thuật giao bóng như một lợi thế của mình trong thi đấu, bởi vì với tốc độ bay của bóng đạt tới hơn 200 km/h trong lần giao bóng có thể ăn điểm trực tiếp hoặc đưa đối phương vào thế bị động đỡ bóng tạo thuận lợi dứt điểm ở các quả tiếp theo.

### **7.1.Tư thế chuẩn bị:**

Người giao bóng đứng ở tư thế chân trái trước, chân phải sau, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai. Bàn chân trái đặt chéch 45 so với hướng giao bóng, bàn chân phải vuông góc. Trọng tâm cơ thể dồn vào chân trái, chân phải đứng bằng mũi bàn chân. Thân trên và vai phải xoay về hướng giao bóng.

Tay trái cầm bóng đưa về phía trước. Tay phải cầm vợt sao cho vị trí điểm (X) trên bàn tay đặt ở cạnh số 2 của cán vợt, mặt vợt ép sát vào bóng đang được cầm ở tay trái.

### **7.2. Yếu lĩnh động tác:**

Từ tư thế chuẩn bị thân trên và vai xoay hết biên độ sang phải. Vợt được kéo từ trước lên cao ra sau bằng tay phải, đồng thời tay trái tung bóng lên cao ở phía bên phải gần sát thân người. Ở thời điểm cuối của giai đoạn tạo đà khi vợt đưa về phía sau mặt vợt hạ thấp hơn bàn tay cầm vợt, khuỷu tay cao. Cùng lúc với việc kéo vợt tạo đà của tay cầm vợt, trọng tâm cơ thể được chuyển dần từ chân trái sang chân phải. Sau đó nhanh chóng đập mạnh bàn chân phải, đẩy cơ thể theo hướng lên trên, kiễng gót chân và duỗi thẳng khớp gối kết hợp với hông uốn căng về phía trước theo hình cánh cung.

Vai phải lật nhanh về trước cũng với động tác vươn tay phải đưa vợt từ dưới, lên cao ra trước đánh vào bóng ở thời điểm thân người vươn tới cao nhất. Điểm tiếp xúc bóng ở chệch phía trước, bên phải thân người và ở tầm cao nhất mà khả năng mặt vợt có thể với tới. Khi tiếp xúc bóng, tùy theo hướng đi của mặt vợt và điểm tiếp xúc giữa vợt với bóng mà người ta chia ra làm ba kiểu giao bóng như sau:

**-Giao bóng thẳng:** Hướng đi của vợt khi đánh bóng thẳng với hướng đánh bóng với góc độ mặt vợt khi tiếp xúc bóng vuông góc với hướng đánh bóng. Giao bóng thẳng là kỹ thuật giao bóng mạnh nhất và bóng bay với tốc độ nhanh nhất, song độ chuẩn xác khi giao bóng lại kém hơn các kiểu giao bóng khác.

**-Giao bóng chém:** Là kỹ thuật giao mà khi tiếp xúc bóng mặt vợt nghiêng theo đường tiếp tuyến của bóng từ 3 giờ sang 9 giờ (trái bóng được hình dung như mặt số đồng hồ).

Cách giao bóng này có độ an toàn cao hơn so với giao bóng thẳng và tạo được độ xoáy ngang nhiều làm cho hướng bay của bóng có sự thay đổi, gây khó khăn cho đối phương khi đỡ giao bóng.

**-Giao bóng xoáy:**

Là kỹ thuật giao bóng mà khi tiếp xúc giữa mặt vợt với bóng, mặt vợt có sự di chuyển theo đường tiếp tuyến từ 1 giờ đến 7 giờ (hình dung trái bóng như mặt đồng hồ). Với cách giao bóng này khi bóng chạm mặt sân sẽ có độ nảy vòng lên cao, gây khó khăn cho đối phương đỡ giao bóng. Khi vận dụng cách giao bóng này cũng đảm bảo độ an toàn hơn so với hiao bóng thẳng.

Trong quá trình thực hiện động tác giao bóng, trọng tâm cơ thể cần nhanh chóng chuyển từ chân sau ra chân trước và gập nhanh thân trên để tăng lực giao bóng.

### ***7.3.Kết thúc động tác:***

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo quán tính tiếp tục đưa từ trên xuống dưới sang trái. Do đó sự chuyển dịch trọng tâm và lực gập của thân trên nên cơ thể có xu hướng lao về trước, lúc này cầu thủ cần bước chân phải lên trước một bước để giữ thăng bằng và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để đánh tiếp quả sau, hoặc bước tiếp chân trái để di chuyển lên lưới tùy theo ý đồ chiến thuật của cầu thủ.

#### **Các bước tiến hành giảng dạy kỹ thuật:**

- **Bước 1**: Hình thành tư duy về kỹ thuật động tác bao gồm vị trí tác dụng của kỹ thuật, cách cầm vợt, tư thế chuẩn bị, thực hiện động tác và kết thúc động tác được trình bày theo tuần tự bằng phương pháp chỉ dẫn của giáo viên.

- **Bước 2**: Xây dựng định hình động lực cho người học bằng phương pháp sử dụng các bài tập mô phỏng , các bài tập tiếp xúc bóng với những yêu cầu giảm nhẹ như tự đập bóng rồi thực hiện động tác, cần sử dụng thêm phương pháp trực quan, vật định hướng để giúp cho người tập hình thành kỹ năng.

- **Bước 3**: Tăng dần yêu cầu thực hiện kỹ thuật. Khi định hình kỹ thuật của người tập đã được hình thành và tương đối ổn định, giáo viên cần tăng dần độ khó của bài tập.

Tăng dần cự ly đánh bóng, tăng lực đánh bóng, yêu cầu về độ chuẩn và phương hướng đánh bóng khác nhau v.v.....khi tăng cường độ khó thực hiện kỹ thuật sẽ rất dễ tạo ra những sai lầm mà trước đó người tập chưa bộc lộ hết

-**Bước 4**: thực hiện kỹ thuật trong các điều kiện phối hợp .

-**Bước 5**: thực hiện kỹ thuật trong các bài tập thi đấu .



# MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN MÔN QUẦN VỢT

## 1. SÂN

Sân quần vợt hình chữ nhật dài 23,77m và rộng 8,23m (đối với sân đánh đơn) và chiều rộng 10,97m (đối với sân đánh đôi)

Khi kết hợp sân đánh đôi với sân đánh đơn và dùng lưới đánh đôi để đánh đơn, lưới phải được nâng lên cách mặt sân 1,07m bằng 2 cọc chống lưới. Cọc chống tròn có đường kính tối đa 7,5cm, cọc chống vuông có cạnh tiếp diện tối đa 7,5cm. Tâm của cọc chống đặt cách mép ngoài đường biên dọc của sân đơn là 0,914m ở mỗi bên.

Tất cả các đường khác có độ rộng từ 2,5cm đến 5cm, trừ đường biên ngang có độ rộng tối đa 10cm, tất cả các kích thước được tính đến mép ngoài của đường kẻ. Các đường phải được kẻ cùng một màu.

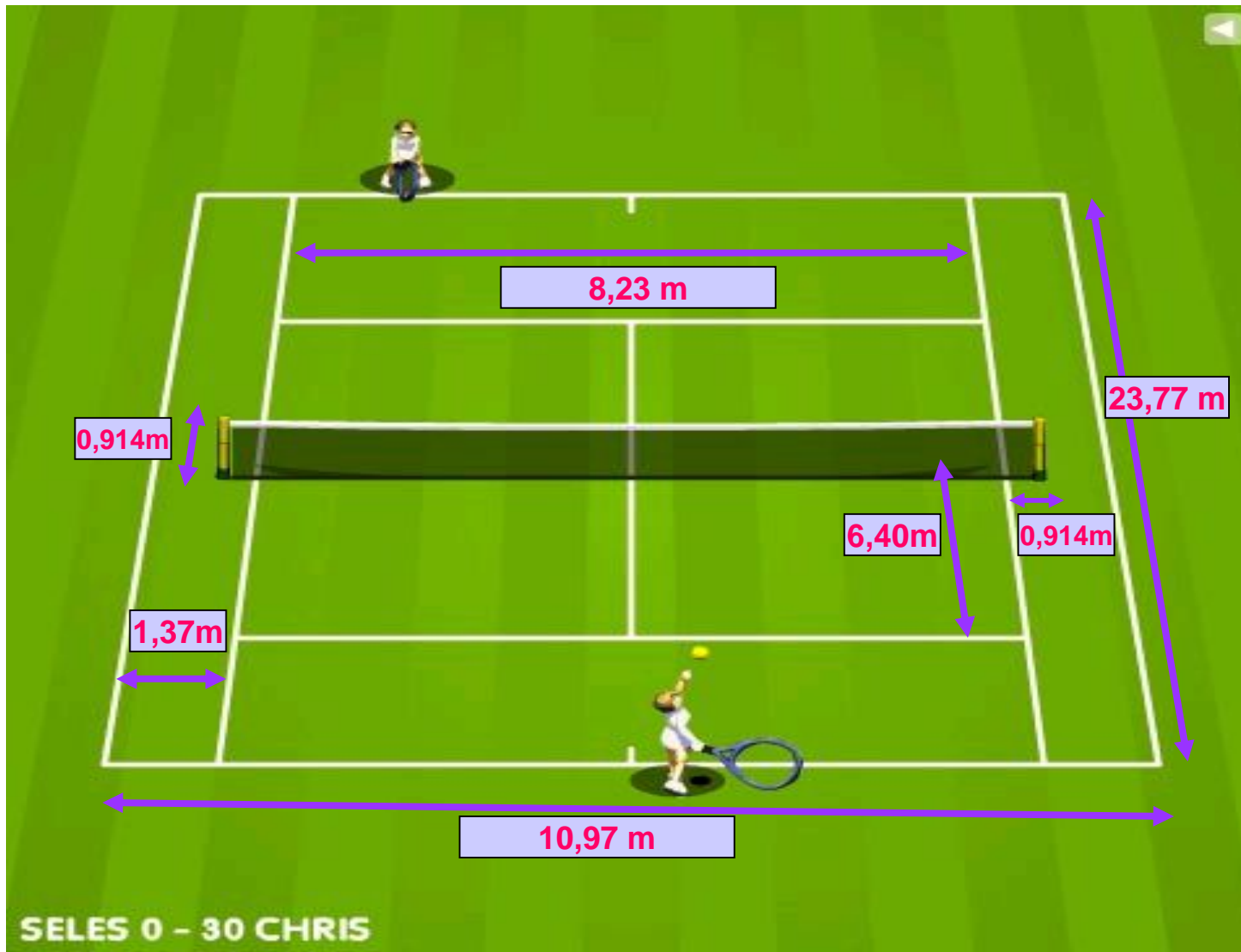
Ở 2 bên lưới kẻ 2 đường song song và cách lưới 6,4m gọi là đường giao bóng. Khoảng sân ở mỗi bên lưới giữa đường giao bóng với đường biên dọc kẻ một đường giao bóng trung tâm có độ rộng 5cm kể từ chính giữa và song song với đường biên dọc chia thành 2 phần bằng nhau gọi là ô giao bóng. Ở chính giữa đường biên ngang cuối sân kẻ “vạch mốc giao bóng” rộng 5cm dài 10cm vuông góc với đường biên ngang và hướng vào trong sân.

Khoảng trống ở cuối mỗi đường biên ngang tối thiểu là 5,5m và ở 2 đường biên dọc tối thiểu là 3,05m

Lưới phải được căng sát đến 2 cột lưới, lưới chia sân thành 2 phần bằng nhau. Lưới được căng bằng sợi dây hoặc dây kim loại có đường kính tối đa 0,8cm. 2 đầu dây được buộc hay căng ngang trên đầu 2 cột lưới, 2 cột lưới tròn có đường kính tối đa 15cm hoặc nếu cột lưới vuông có cạnh tiết diện 15cm.

Cột lưới không được cao hơn mép trên cạp lưới 2,5cm. Tâm của cột lưới đặt cách mép ngoài đường biên dọc 0,914m ở mỗi bên, chiều cao của cột lưới sao cho mép trên cạp lưới ở độ cao 1,07m so với mặt sân.

Mắt lưới có kích thước đủ để bóng không lọt qua được. Chiều cao của lưới ở giữa sân là 0,914m, ở điểm này có một dải băng màu trắng, bản rộng 5cm, buộc giữ cho lưới ở độ cao quy định. Cạp lưới màu trắng chạy suốt dây căng lưới có bản rộng từ 5 - 6,35cm ở 2 bên lưới.



## **2. Luật giao bóng**

Các đấu thủ sẽ đứng đối diện nhau qua lưới; đấu thủ giao bóng đầu tiên gọi là “đấu thủ giao bóng”, đấu thủ còn lại là “đấu thủ đỡ giao bóng”.

Trước hiệp đấu đầu tiên sẽ tiến hành tung đồng xu để chọn bên sân và chọn giao bóng hay chọn đỡ giao bóng. Ngay trước khi bắt đầu giao bóng, đấu thủ giao bóng đứng cả hai chân ở phần phía sau đường biên ngang (cách xa lưới hơn) và trong phần đường kéo dài tưởng tượng của mốc đường giao bóng và đường biên dọc. Đấu thủ giao bóng dùng một tay tung bóng lên cao theo bất kỳ hướng nào và dùng vợt đánh bóng trước khi bóng chạm xuống mặt sân. Quả giao bóng được coi là kết thúc vào thời điểm bóng chạm mặt vợt.

- Trình tự giao bóng: đấu thủ giao bóng lần lượt từ bên phải rồi từ bên trái sân, khi bắt đầu ván luôn giao bóng từ bên phải. Nếu phát hiện giao bóng sai vị trí thì kết quả trước đó vẫn được giữ nguyên nhưng phải đổi vị trí giao bóng cho đúng ngay khi phát hiện ra.

- Đấu thủ nào chỉ sử dụng được 1 tay có thể dùng vợt để tung bóng lên cao

## **2.1. Giao bóng đúng**

- Đấu thủ Đứng ngoài đường biên ngang trong phạm vi đường tưởng tượng kéo dài của mốc giao bóng và các đường biên dọc.

- Trình tự giao bóng ở mỗi ván đều được bắt đầu từ bên phải rồi từ bên trái sân và lặp lại cho đến hết ván

- Đấu thủ giao bóng hỏng quả thứ nhất được quyền giao tiếp quả thứ 2 cho mỗi lần giao bóng

- Giao bóng bóng bay qua lưới rơi vào ô giao bóng bên sân đối phương chéo với vị trí đúng giao bóng của đấu thủ (kể cả chạm vạch của khu giao bóng) trước khi đấu thủ đỡ giao bóng đánh trả bóng

- Giao bóng khi đấu thủ đỡ giao bóng đã sẵn sàng đỡ bóng
- Thứ tự giao bóng thay đổi sau mỗi ván cho đến hết trận.

Trong đánh đơn sau mỗi ván quyền giao bóng chuyển cho đối phương. Trong đánh đôi bên giao bóng ván thứ nhất thì đồng sẽ giao bóng ở ván thứ 3, bên đối phương là ván thứ 2 và thứ 4 . thứ tự này cứ lặp lại như vậy cho đến hết trận

## **2.2. Lỗi giao bóng**

- Khi giao bóng đứng vào trong sân hoặc chạm bàn chân vào đường biên ngang

- Đứng ngoài đường tưởng tượng kéo dài của mốc giữa đường cuối sân với các đường biên dọc.

- Đánh không trúng bóng khi bóng đã được tung lên.
- Bóng chạm những thiết bị cố định trên sân (trừ lưới hoặc cạp lưới) trước khi rơi vào sân.
- Thay đổi vị trí bằng cách đi hoặc chạy. Đấu thủ giao bóng nếu di chuyển bàn chân nhẹ mà không ảnh hưởng đến vị trí ban đầu thì không bị coi là thay đổi vị trí bằng cách đi hay chạy.
- Giao bóng chạm người cùng bên ( trong đánh đôi) rồi mới rơi sang sân đội bạn.
- Giao bóng không qua lưới hoặc rơi ra ngoài khu vực giao bóng quy định



### ***2.3. Giao bóng lại.***

- Giao bóng khi đấu thủ đỡ giao bóng chưa sẵn sàng đỡ bóng
- Bóng chạm mép trên của lưới nhưng vẫn rơi vào khu vực giao bóng quy định
  - Trọng tài phát hiện đứng sai vị trí giao bóng khi quả bóng đó chưa kết thúc hoặc thứ tự giao bóng không đúng (trong đánh đôi)
  - Khi đã tung bóng lên nhưng chưa thực hiện động tác giao bóng hoặc cùng một lúc tung 2 bóng
  - Khi giao bóng hoặc đánh bóng có người hoặc vật cản trở khác
    - Khi giao bóng hoặc đang đánh bóng vị vớ
    - Khi các trọng tài cùng không xác định được điểm rơi của bóng

### **3. Luật đánh bóng**

#### **3.1. Đánh bóng tốt**

- Khi bóng được đánh ở bên sân mình kể cả ngoài sân có 1 lần chạm mặt sân hoặc chưa chạm mặt sân.
- Bóng đánh trả rơi vào khu vực sân đội bạn kể cả chạm vạch biên
- Bóng đánh trả chạm mép trên lưới hoặc đỉnh cột lưới nhưng vẫn rơi vào sân đối phương
- Đánh bóng trúng người đối phương
- Đưa vợt sang sân đối phương đánh bóng ( không chạm vợt, người vào lưới) khi quả bóng đối phương đánh sang chạm mặt sân mình rồi lại nảy ngược lại sân đối phương

### 3.2. Lỗi đánh bóng

- Không đánh trả được bóng qua lưới hoặc để bóng nảy 2 lần bên sân mình
- Đánh bóng không trúng vào sân đối phương hoặc chạm các vật thể khác ngoài sân của đối phương
- Cố tình giữ bóng lâu trên mặt vợt hoặc vợt chạm bóng quá một lần
- Người hoặc vợt chạm lưới, cột lưới hoặc sân của đối phương khi bóng đang còn trong cuộc
- Đánh vô vê trước khi bóng sang qua lưới phía sân bên mình
- Để bóng chạm vào người
- Quăng vợt về phía bóng và chạm bóng
- Nhảy qua sân đối phương để đánh bóng
- Cố tình cản trở động tác đánh bóng của đối phương

#### **4. Luật tính điểm**

Nếu đấu thủ thắng điểm thứ nhất, điểm sẽ được tính 15 cho đấu thủ đó; thắng điểm thứ hai tỷ số 30 cho đấu thủ đó; thắng điểm thứ 3, tỷ số là 40 và thắng điểm thứ 4 là thắng ván đó.

Nếu cả hai đấu thủ cùng thắng 3 điểm, tỷ số là 40 đều và đấu thủ nào thắng điểm tiếp theo sẽ được lợi điểm. Nếu đấu thủ đó thắng điểm tiếp theo thì sẽ thắng ván. Nếu đối phương thắng điểm tiếp theo thì tỷ số lại 40 đều. Và cứ như vậy cho đến khi một đấu thủ thắng 2 điểm liên tiếp sau tỷ số đều sẽ thắng ván đó.

Một trận đấu có thể đánh 3 hiệp đấu (đấu thủ / đôi nào thắng 2 hiệp trước sẽ thắng trận), hoặc trận đấu 5 hiệp (đấu thủ / đôi nào thắng 3 hiệp trước sẽ thắng trận).

Đấu thủ (các đấu thủ) nào thắng trước 6 ván là thắng hiệp, miễn là phải thắng đôi thủ 2 ván cách biệt và nếu cần có thể kéo dài hiệp đấu khi đạt được chênh lệch 2 ván.

Hệ tính ván Quyết thắng (Tie - break ) có thể được dùng như một cách thay thế cho những ván kéo dài của hệ thống tính điểm. nhưng phải thông báo trước trận đấu. được áp dụng khi cả hai bên đều thắng 6 ván, trừ hiệp thứ 3 của trận đấu 3 hiệp hoặc thứ 5 của trận đấu 5 hiệp vẫn phải áp dụng luật cách nhau 2 ván như thông thường

### **5. Tiến trình trận đấu, đổi sân và thời gian nghỉ**

- Đấu thủ đổi bên các ván thứ nhất, thứ ba và các ván lẻ tiếp theo của mỗi hiệp và ở cuối mỗi hiệp. ở ván tie - break thì tổng điểm 2 bên cộng đến 6,12,18... thì đổi sân.

- Thời gian giữa 2 điểm, nhưng không quá 20 giây tính từ khi bóng ở ngoài cuộc của điểm trước đến khi giao bóng quả đầu tiên của điểm sau

Đổi sân trong thời gian tối đa 90 giây ( trừ sau ván thứ nhất và các lần đổi ở ván tie - break không được nghỉ)

- Cuối mỗi hiệp đấu, được nghỉ tối đa 120 giây. Sau hiệp đấu thứ 3, hoặc hiệp đấu thứ 2 của nữ, đấu thủ có thể được nghỉ tối đa 10 phút

- Đấu thủ không được phép trì hoãn, tạm dừng hay bị can thiệp với mục đích hồi sức, hít thở hay tăng cường thể lực. Trừ những tình huống vượt ngoài khả năng kiểm soát của đấu thủ như trang phục, giày hay trang thiết bị (trừ vợt) của đấu thủ quá xộc xệch hoặc gây khó chịu cho đấu thủ khi thi đấu thì trọng tài chính có thể cho tạm ngừng trận đấu để chỉnh đốn lại.

- Trong trường hợp bị chấn thương cần hỗ trợ y tế, trọng tài chính có thể cho phép nghỉ từ 3 đến 5 phút để chăm sóc y tế tùy theo quy định giải.

- Thời gian khởi động trước trận đấu nhưng không quá 5 phút và phải công bố trước trận đấu.

- Trọng tài chính có quyền quyết định khi có trở ngại làm trận đấu không tiếp tục được.

- Đấu thủ vi phạm luật thi đấu liên tục, sau khi đã nhắc nhở trọng tài chính có quyền truất quyền thi đấu của đấu thủ đó.

## **6. Thứ tự giao bóng**

Sau ván thứ nhất, đấu thủ đỡ giao bóng đổi thành đấu thủ giao bóng và ngược lại đấu thủ đỡ giao bóng trở thành đấu thủ giao bóng. Thứ tự này được lặp lại trong tất cả các ván tiếp theo của trận đấu.

Nếu phát hiện giao bóng sai thứ tự thì phải điều chỉnh ngay nhưng tất cả các điểm trước đó vẫn được giữ nguyên.

Quả giao bóng lỗi trước khi phát hiện sai thứ tự không được tính. Nếu phát hiện giao bóng sai thứ tự khi vừa kết thúc một ván thì thứ tự giao bóng giữ nguyên như đã bị thay đổi.

## HÌNH THỨC THI ĐẤU

Căn cứ vào mục đích thi đấu của mỗi giải khác nhau mà người ta có thể lựa chọn các hình thức thi đấu khác nhau.

**Thi đấu giao hữu:** là hình thức thi đấu nhằm mục đích tăng cường tình đoàn kết hữu nghị, trao đổi kinh nghiệm học tập lẫn nhau giữa các cơ sở, đơn vị, địa phương, giữa các quốc gia trên thế giới.

**Thi đấu phục vụ:** đây là hình thức thi đấu được sử dụng nhiều để phục vụ các mục đích chính trị của địa phương, cơ sở như thi đấu giải phục vụ trong các ngày lễ, ngày tết, ngày hội, ngày truyền thống của đơn vị nhằm góp phần động viên khuyến khích phong trào tập luyện môn quần vợt tại các cơ sở, địa phương tổ chức thi đấu.



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

**Thi đấu tuyển chọn:** đây là hình thức thi đấu nhằm mục đích tuyển chọn vận động viên như: tuyển chọn ban đầu; tuyển chọn sau một giai đoạn huấn luyện chọn các vận động viên vào các đội cơ sở, tỉnh thành tham gia thi đấu giải ở cấp cao hơn.

**Thi đấu giải:** là hình thức thi đấu mang tính đua tranh quyết liệt nhất, nhằm mục đích giành thứ hạng cao. Thi đấu được tổ chức theo hệ thống giải quốc gia từ cơ sở đến toàn quốc với hai hình thức là thi đấu giải phong trào và thi đấu giải nâng cao (vô địch toàn quốc). Ngoài ra còn tham gia thi đấu giải theo hệ thống thi đấu của liên đoàn quần vợt thế giới “ITF”

**Thi đấu tranh “Cúp”:** Là hình thức thi đấu không hạn chế số người tham gia giải, 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 vận động viên, thông qua thành tích thi đấu của họ trong mỗi giải. Song với một số giải tranh Cúp của một số nước nằm trong hệ thống thi đấu chính thức của “ITF” thì có quy định cụ thể đẳng cấp, thứ bậc của vận động viên do “ITF” quản lý sẽ được mời tham dự giải

**Tính chất thi đấu:**

Tùy theo thời gian và mục đích thi đấu

+ thi đấu cá nhân gồm:

- Giải đôi nam, đôi nữ      - Giải đơn nam, đơn nữ

Giải đôi nam - nữ phối hợp

Kết quả thi đấu cá nhân được xếp hạng thi đấu cho từng người hoặc từng đôi để xếp hạng từ cao xuống thấp.

**+ thi đấu đồng đội gồm:**

- Thi đấu đồng đội nam
- Thi đấu đồng đội nữ
- Tùy theo thể thức thi đấu của giải mà tính thành tích cho từng đội và xếp hạng từ cao xuống thấp
- Nếu thi đấu theo thể thức 3 trận, đội nào thắng 2 là thắng
- Nếu thi đấu theo thể thức 5 trận, đội nào thắng 3 là thắng

# PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU

## 1. phương pháp thi đấu đồng đội

Tuỳ theo điều kiện thời gian và điều lệ giải, có thể tổ chức thi đấu đồng đội theo các phương pháp sau:

### 1.1. phương pháp thi đấu 3 trận:

được áp dụng cho những giải không có điều kiện về thời gian và lực lượng, các đội tham gia thường đối với các giải phong trào, địa phương, mỗi đội ít nhất có 2 vận động viên tham gia thi đấu. tiến hành thi đấu trong 3 trận, đội nào thắng hai là thắng là thắng.

#### **- Thứ tự các trận:**

trận 1: thi đấu đơn

trận 2: thi đấu đôi

trận 3: thi đấu đơn

Trước khi bước vào thi đấu, huấn luyện viên đăng kí với ban tổ chức danh sách thứ tự vận động viên thi đấu ở các trận.

Việc đăng kí vận động viên thi đấu ở các trận thuộc về chiến thuật thi đấu của các đội, chỉ khi nào cả hai đội nộp đủ danh sách đăng kí về ban tổ chức, ban tổ chức mới được công bố vận động viên thi đấu.

Sau khi thi đấu giữa hai đội kết thúc, nếu thi đấu tiếp với các đội khác, huấn luyện viên của mỗi đội có thể xếp lại các vận động viên thi đấu theo ý đồ chiến thuật mới của mình.

## 1.2. phương pháp thi đấu 5 trận.

Có nhiều thời gian thi đấu hơn và lực lượng của mỗi đội cũng đông hơn.

- thứ tự các trận đấu được tổ chức theo phương pháp này.ví dụ: mỗi đội có hai vận động viên thi đấu với nhau(A,B gặp C,D )

Trận 1: thi đấu đơn (A gặp C )

Trận 2: thi đấu đơn (B gặp D )

Trận 3: thi đấu đôi (AB gặp CD )

Trận 4: thi đấu đơn (A gặp D )

Trận 5: thi đấu đơn (B gặp C )

Với 5 trận như trên đội nào thắng trước 3 trận là đội đó thắng cuộc.

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

## **2. Phương pháp tiến hành thi đấu loại gồm: (Tham khảo SGK)**

**2.1. Phương pháp thi đấu loại trực tiếp một lần thua.**

**2.2. Phương pháp thi đấu loại trực tiếp hai lần thua.**

**3. Phương pháp thi đấu vòng tròn.**

**3.1. Phương pháp thi đấu vòng tròn đơn**

**3.2. Phương pháp thi đấu vòng tròn 2 lượt.**

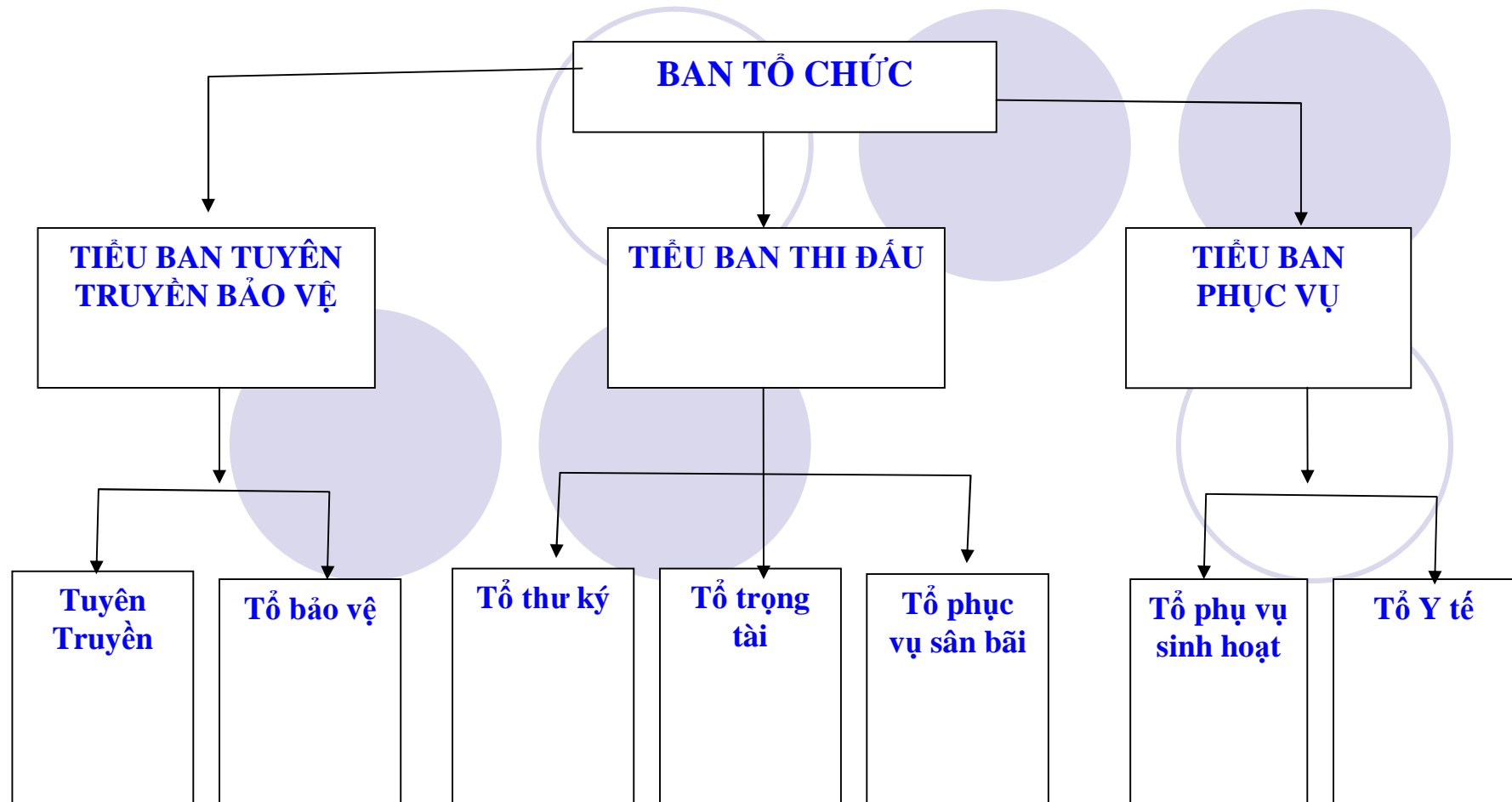
**3.3. Phương pháp thi đấu vòng tròn chia bảng**

**4. Công tác tổ chức thi đấu. (Tham khảo SGK)**

**4.1. Chuẩn bị tổ chức thi đấu**

**4.2. Ban tổ chức giải quần vợt**

# SƠ ĐỒ CƠ CẤU BAN TỔ CHỨC





## **Nhiệm vụ cụ thể của các thành viên ban tổ chức**

+ **trưởng ban:** thường là một lãnh đạo chính quyền cấp trưởng hoặc phó của đơn vị, địa phương đăng cai tổ chức giải, có nhiệm vụ giải quyết mọi công việc 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:** chủ tịch, phó chủ tịch hội đồng thư ký liên đoàn nhiệm vụ điều hành mọi công tác liên quan đến chuyên môn của giải (thường kiêm luôn trưởng ban thi đấu hoặc tổng trọng tài)

- **phó ban vật chất:** chịu trách nhiệm về mọi cơ sở vật chất cần thiết phục vụ giải, kinh phí vận động xin tài trợ giải.

- + **các uỷ viên:** những người nằm trong cơ cấu ban tổ chức, tổ trưởng các tổ, có nhiệm vụ quản lý, tổ chức điều hành mọi công việc mà tổ chức đó chịu trách nhiệm
- + **tổ tuyên truyền:** có nhiệm vụ thông tin tuyên truyền về giải (tuyên truyền trước, trong, sau giải) về quảng cáo tuyên truyền cho giải, thông tin kịp thời tình hình diễn biến giải, thông báo kết quả các trận đấu và kết quả toàn bộ giải.
- + **tổ bảo vệ:** bảo vệ công tác trật tự an toàn của giải, đại biểu, khách mời và các thành viên các đoàn về tham gia giải.
- + **tổ trọng tài:** nhiệm vụ tổ chức điều hành, giải quyết mọi vấn đề chuyên môn trong các trận đấu.

- + **Tổ sân bãi:** chuẩn bị sân bãi chuẩn bị phục vụ thi đấu (sân, lưới, thước đo lưới,..)
- + **Tổ sinh hoạt:** có nhiệm vụ chuẩn bị chỗ ăn nghỉ và đón tiếp chu đáo các đoàn cho ban tổ chức
- + **Tổ y tế:** Chăn sóc sức khỏe cho các thành viên tham gia giải, kiểm tra, 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 việc sử dụng chất kích thích bị cấm trong thi đấu.

**5. Điều lệ thi đấu quần vợt. (Tham khảo SGK)**

**6. Đăng ký thi đấu. (Tham khảo SGK)**

**7. Bốc thăm xếp lịch. (Tham khảo SGK)**

## **PHƯƠNG PHÁP TRỌNG TÀI QUẢN VỢT**

### **1. Những yêu cầu đối với trọng tài quản vợt(Tham khảo SGK)**

**1.1. Người trọng tài phải có tư tưởng vững vàng, đạo đức trong sáng.**

**1.2. Phải nắm vững chuyên môn và không ngừng học tập nâng cao trình độ nghiệp vụ.**

**1.3. Phải có đủ sức khỏe để điều hành trận đấu.**

**1.4. Phải có bản lĩnh vững vàng và tác phong làm việc nghiêm túc.**

### **2. Nhiệm vụ quyền hạn và sự phối hợp của các trọng tài trong điều hành trận đấu. (Tham khảo SGK)**

**2.1. Nhiệm vụ và quyền hạn của trọng tài quản vợt**

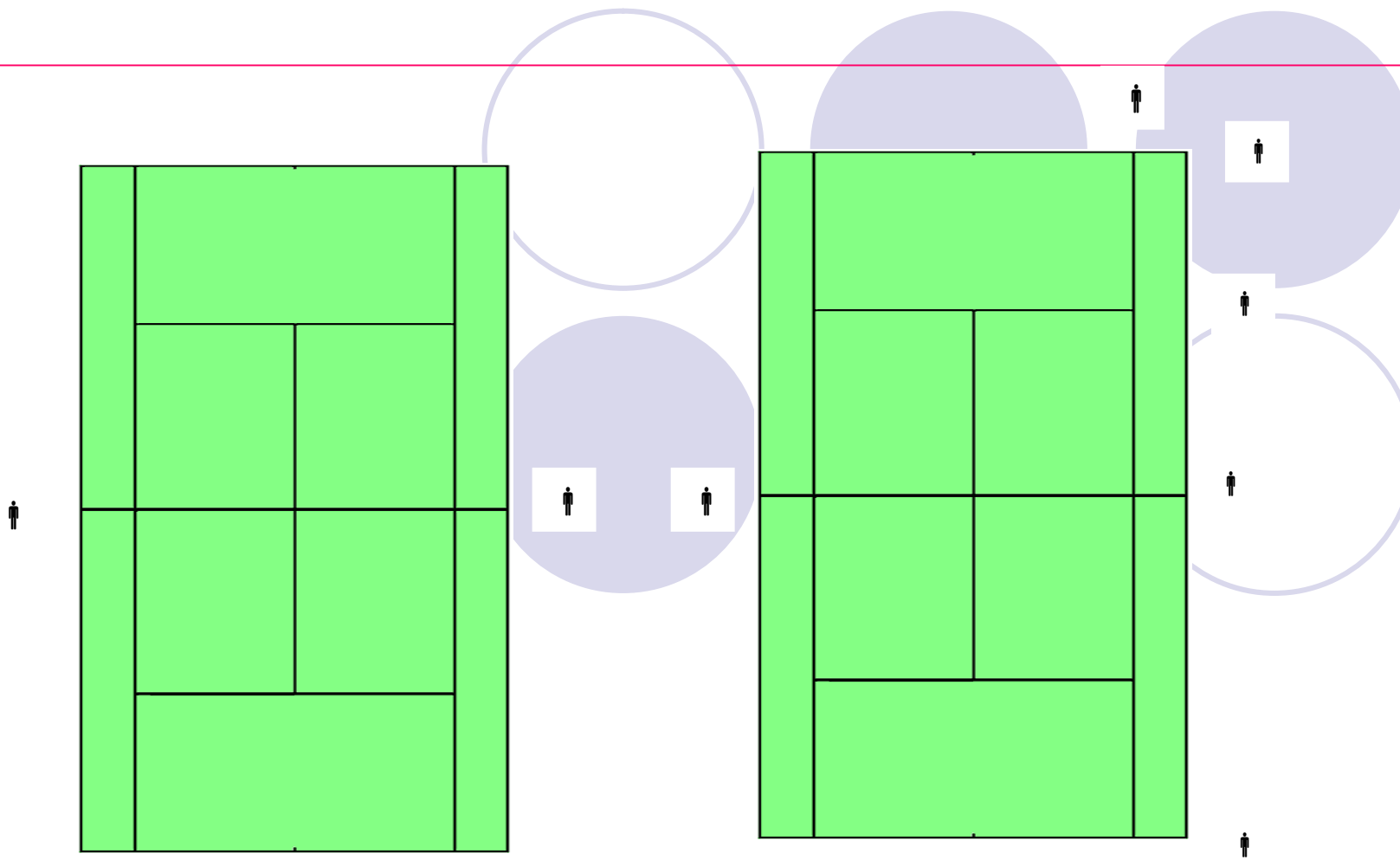
**2.2. Sự phối hợp của các trọng tài.**

**2.3. Vị trí của trọng tài trong trận đấu.**

**Tùy theo tính chất của trận đấu, giải đấu, vòng đấu... và tình hình trọng tài mà bố trí từ 2 đến 12 trọng tài trong một**

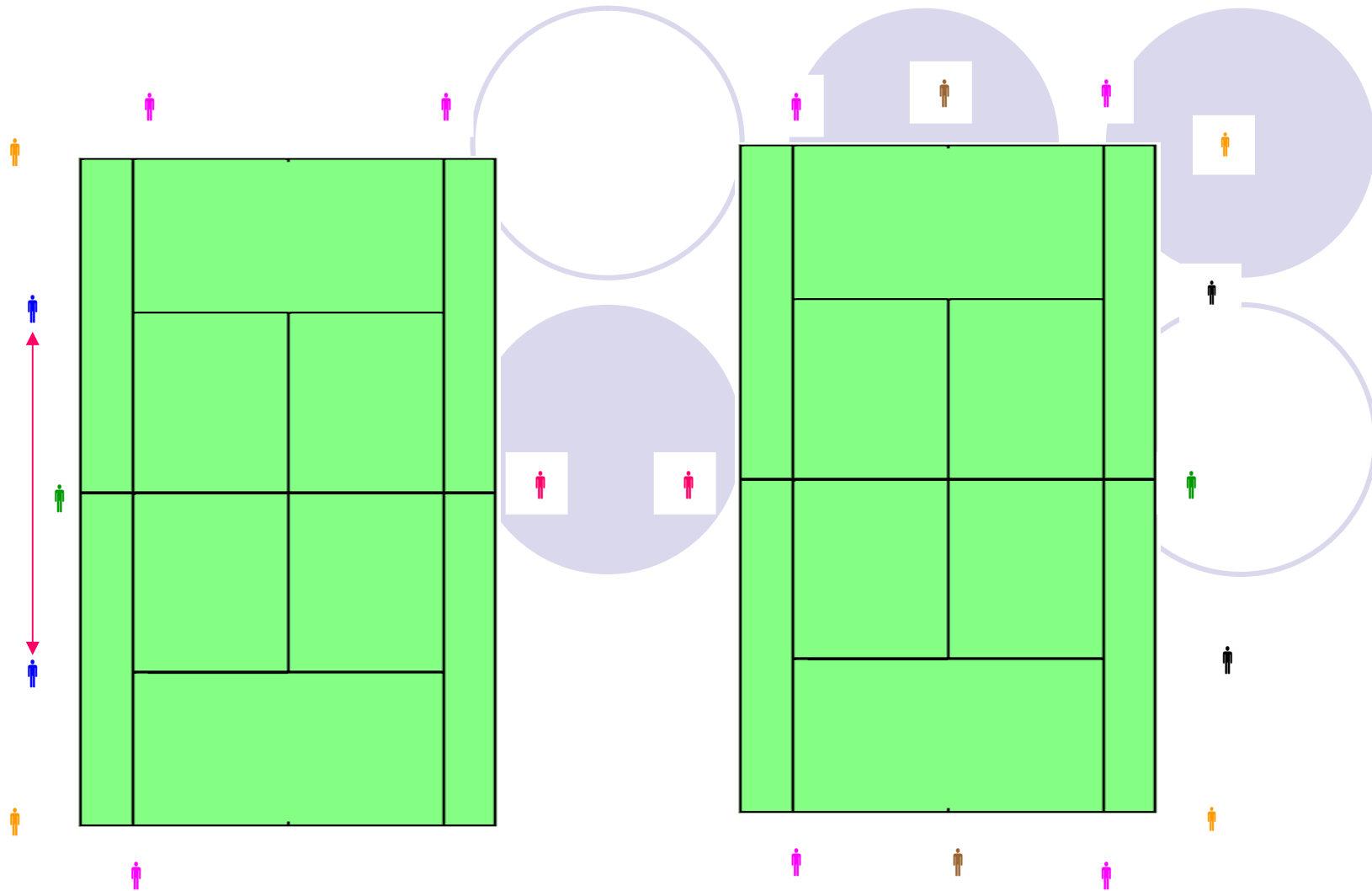
# VỊ TRÍ CỦA TRỌNG TÀI (cách bố trí)

(Bố trí 2 trọng tài) (Bố trí 6 trọng tài)



# VỊ TRÍ CỦA TRỌNG TÀI (cách bố trí)

(Bố trí 8 trọng tài) (Bố trí 12 trọng tài)



# KẾT THÚC

