

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA

TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG

HỌC PHẦN IV BÓNG BÀN CHUYÊN SÂU

(Dành cho sinh viên ngành Quản lý thể dục thể thao)

Giảng viên soạn : Nguyễn Thanh Tâm

Bộ môn : Quản lý thể dục thể thao

Khoa : Quản lý thể thao

Mã học phần : QTT017

THANH HÓA, NĂM 2018

TẬP BÀI GIẢNG HỌC PHẦN IV

CHUYÊN SÂU BÓNG BÀN

1. Mục tiêu và yêu cầu của học phần:

1.1. Mục tiêu tổng quát:

Trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, lịch sử phát triển, luật thi đấu, tổ chức thi đấu, làm trọng tài môn Bóng bàn. Trên cơ sở đó sinh viên có thể quản lý và huấn luyện Bóng bàn ngoài ra còn có thể lấy môn học làm các bài tập bổ trợ cho các môn học khác, hoạt động khác.

1.2. Mục tiêu cụ thể:

1.2.1. Kiến thức:

Trang bị cho người học sự phát triển toàn diện, nắm vững các kiến thức cơ bản về lý thuyết và thực hành; về lịch sử và quá trình phát triển môn bóng bàn, nguyên lý chung về đánh bóng, thực hiện được các kỹ thuật một cách thành thạo, về phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Bóng bàn. Hiểu được thực trạng, xu hướng phát triển môn Bóng bàn trong nước và quốc tế. Ngoài ra, môn học Bóng bàn còn góp phần giáo dục, rèn luyện các phẩm chất đạo đức, ý chí, tác phong... tạo điều kiện thuận lợi cho việc tập luyện trong các môn thể thao.

1.2.2. Kỹ năng:

Có năng lực vận dụng sự hiểu biết những kiến thức về Bóng bàn, ứng dụng vào giảng dạy trong các trường học thuộc hệ thống giáo dục quốc dân, các cơ sở, trung tâm TDTT. Hình thành năng lực sư phạm, khả năng tổ chức, tiến hành và quản lý quá trình giảng dạy, huấn luyện môn Bóng bàn. Năng lực tổ chức hướng dẫn luyện tập và tổ chức thi đấu, làm trọng tài tại cơ sở. Thực hiện đúng một số kỹ thuật cơ bản, có trình độ biết phân tích, đánh giá cách dạy và học và làm việc với người khác. Có tiềm lực để không ngừng nâng cao trình độ đáp ứng với các yêu cầu phát triển TDTT trong giai đoạn đổi mới hiện nay và những yêu cầu mới cao hơn về môn bóng bàn. Khả năng tư duy sáng tạo, tự

nghiên cứu tài liệu để không ngừng nâng cao trình độ, vươn lên đáp ứng những yêu cầu mới cao hơn.

1.2.3. Thái độ, chuyên cần:

Có thái độ kính trọng, yêu quý giảng viên giảng dạy môn học. Nhìn thấy giá trị của xã hội và có phẩm chất cơ bản của người giáo viên, hướng dẫn viên, người cán bộ TDTT cơ sở. có đạo đức, tác phong mẫu mực, có trách nhiệm với xã hội về nghề nghiệp và sự tự tin trong quá trình công tác.

2. Cấu trúc tổng quát học phần:

2.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết chung và thực hành chuyên sâu bóng bàn

2.1.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Lý thuyết chung môn bóng bàn

Bài 2: Giật bóng kết hợp bạt bóng

Bài 3: Cắt bóng thuận, trái tay

Bài 4: Di chuyển vọt bóng thuận – trái tay

Bài 5: Giao bóng kết hợp tấn công

Bài 6: Di chuyển giật bóng thuận tay và trái tay

2.1.2. Số tiết lên lớp của GV: 15 tiết

2.1.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

2.1.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

2.2. Tín chỉ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn

2.2.1. Danh mục tên bài giảng:

Bài 1: Giật bóng kết hợp bạt bóng

Bài 2: Cắt bóng thuận, trái tay

Bài 3: Di chuyển vọt bóng thuận – trái tay

Bài 4: Giao bóng kết hợp tấn công

Bài 5: Di chuyển giật bóng thuận tay và trái tay

2.2.2. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 15

2.2.3. Số tiết SV làm bài, học nhóm tại lớp: 15

2.2.4. Số tiết SV nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30

3. Nội dung chi tiết bài giảng:

3.1. Tín chỉ 1: Lý thuyết và thực hành chuyên sâu bóng bàn

3.1.1. Bài 1: Lý thuyết môn bóng bàn

3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- GV giới thiệu bài học.

3.1.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN MÔN BÓNG BÀN

*** Bàn:**

- Phần mặt trên của bàn gọi là mặt đánh bóng (mặt bàn) hình chữ nhật dài 2.74m, rộng 1.525m, đặt trên một mặt phẳng nằm ngang cao 76cm tính từ mặt đất.

- Mặt bàn không bao gồm các cạnh bên của mặt bàn.

- Mặt bàn có thể làm bằng bất cứ chất liệu nào và phải có một độ nảy đồng đều khoảng 23cm khi để quả bóng tiêu chuẩn rơi từ độ cao 30cm xuống mặt bàn đó.

- Mặt bàn phải có màu sẫm đồng đều và mờ, xung quanh mặt bàn có một đường vạch kẻ trắng rộng 2cm, mỗi vạch theo chiều dài 2,74m của bàn gọi là đường biên dọc, mỗi vạch theo chiều rộng 1.525m của bàn gọi là đường biên ngang (đường cuối bàn).

- Mặt bàn được chia thành 2 phần bằng nhau bởi một cái lưới thẳng đứng song song với đường cuối bàn và căng suốt trên toàn bộ diện tích chia đôi hai bên phần bàn.

- Để đánh đôi, mỗi phần mặt bàn lại chia thành 2 phần nhỏ bằng nhau bởi một đường vạch giữa màu trắng rộng 3mm song song với các đường biên dọc. Đường vạch giữa được coi như thuộc về phần bên phải của mỗi nửa bàn.

*** Bộ phận lưới:**

- Bộ phận lưới gồm có lưới, dây căng và các cọc lưới, bao gồm cả các cái kẹp để cặp cọc lưới vào bàn.

- Lưới được căng bằng một sợi dây nhỏ, buộc mỗi đầu vào cọc lưới có chiều cao 15.25cm. Khoảng cách giới hạn ngoài đường biên dọc với cột cọc lưới là 15.25cm.

- Mép trên của lưới suốt chiều dài phải cao đủ 15.25cm so với mặt bàn.

- Mép dưới suốt chiều dài của lưới cần phải sát với mặt bàn và những cạnh bên của lưới cũng cần phải sát với cọc lưới.

*** Bóng:**

- Quả bóng hình cầu có đường kính 40mm.

- Quả bóng nặng 2,7g.

- Quả bóng được làm bằng xen-lu-lô-ít hoặc chất nhựa dẻo tương tự, có màu trắng hay màu da cam và mờ.

*** Vợt:**

- Vợt có thể có kích thước, hình dáng và trọng lượng bất kỳ nhưng cốt vợt phải phẳng và cứng.

- Ít nhất 85% bề dày cốt vợt phải bằng gỗ tự nhiên; một lớp dính bên trong cốt vợt có thể được tăng cường bằng loại chất sợi như sợi các bon, sợi thủy tinh hay giấy nén nhưng không được vượt quá 7,5% toàn bộ bề dày hoặc 0,35mm.

- Mặt của cốt vợt dùng để đánh bóng phải được phủ hoặc bằng mặt gai cao su thường, gai hướng ra ngoài, tất cả độ dày kể cả chất dính không vượt quá 2mm, hoặc bằng cao su mút với gai úp hay gai ngửa, tất cả có độ dày kể cả chất dính không vượt quá 4mm.

- Cao su thường có gai là một lớp duy nhất bằng cao su, không lỗ tổ ong, tự nhiên hoặc tổng hợp, các hạt gai rải rộng đều trên mặt vợt với mật độ không ít hơn 10 và không quá 30 gai/cm²;

- Cao su mút là một lớp dày duy nhất cao su tổ ong, phủ một lớp ở phía ngoài bằng cao su thường có gai, bề dày của lớp cao su có gai không vượt quá 2mm.

- Chất liệu phủ phải kéo ra tới các mép nhưng không được vượt quá các giới hạn của cốt vợt, trừ phần gần cán nhất và chỗ đặt các ngón tay có thể để không hoặc phủ bằng một chất liệu nào đó.

- Cốt vợt cũng như bất kỳ lớp nào bên trong cốt vợt và lớp phủ bên ngoài hoặc dán trên mặt dùng để đánh bóng phải liên tục và có độ dày đồng đều.

- Mặt phủ cốt vợt hoặc mặt cốt vợt không phủ phải mờ, một mặt là màu đỏ tươi và mặt kia là màu đen.

- Những sai lệch nhỏ về sự liên tục của mặt vợt hoặc sự đồng đều về màu sắc do sự cố bất thường hay do hao mòn thì có thể chiếu cố miễn là những điều đó không làm thay đổi đáng kể đến đặc điểm của mặt vợt.

- Trước lúc bắt đầu trận đấu hay khi thay vợt trong trận đấu, đấu thủ sẽ đưa vợt mà mình sử dụng cho đối phương và trọng tài xem và kiểm tra.

*** Các định nghĩa:**

- Một loạt đường bóng đánh qua lại là giai đoạn lúc bóng đang còn ở trong cuộc.

- Bóng ở trong cuộc được tính từ thời điểm cuối cùng khi bóng nằm yên trong lòng bàn tay tự do (tay không cầm vợt) trước khi được tung có chủ ý lên lúc giao bóng cho đến khi loạt đường bóng đánh qua lại được quyết định là đánh lại hay tính 1 điểm.

- Lần đánh bóng lại là một loạt đường bóng đánh qua lại mà kết quả của nó không được tính điểm.

- Một điểm là một loạt đường bóng đánh qua lại kết quả của nó được tính điểm.

- Tay cầm vợt là tay đang cầm chiếc vợt.

- Tay tự do là tay đang không cầm vợt.

- Một đấu thủ đánh quả bóng nếu như trong cuộc người đó chạm vào bóng bằng vợt của mình cầm trong tay hay dưới cổ tay cầm vợt.

- Một đấu thủ cản quả bóng nếu bản thân người đó hay bất cứ vật gì mang trên người mà chạm vào quả bóng trong lúc bóng còn đang ở trong cuộc khi nó đang đi về phía mặt bàn và chưa vượt qua đường biên cuối, chưa chạm vào mặt bàn bên mình từ lúc đối phương đánh sang.

- Người giao bóng là người đánh quả bóng đầu tiên trong mỗi loạt đường bóng qua lại.

- Người đỡ giao bóng là người đánh quả bóng thứ hai của mỗi loạt đường bóng qua lại.

- Trọng tài là người được chỉ định để điều khiển một trận đấu.

- Người phụ tá trọng tài là người được chỉ định giúp trọng tài trong một số phán quyết nhất định.

- Nói bất cứ vật gì đấu thủ mặc hoặc mang là bất cứ vật gì đấu thủ đang mặc hoặc đang mang khác ngoài quả bóng, ở lúc bắt đầu của lần đánh bóng.

- Quả bóng được coi như vượt qua hoặc vòng qua bộ phận của lưới nếu nó đi qua bất cứ chỗ nào ngoại trừ phần giữa lưới và cọc lưới hoặc giữa lưới và mặt trên của bàn.

- Đường cuối bàn sẽ được coi như kéo dài vô hạn ở cả hai phía.

*** Quả giao bóng tốt:**

- Lúc bắt đầu giao bóng quả bóng được đặt nằm im trên lòng bàn tay mở phẳng của tay không cầm vợt của người giao bóng.

- Người giao bóng tung lên theo phương thẳng đứng, cao ít nhất 16cm, không được tạo ra bóng xoáy và không được chạm bất cứ một vật gì trước khi được đánh đi.

- Khi quả bóng rơi xuống, người giao bóng sẽ đánh quả bóng đó sao cho bóng chạm bên mặt bàn mình trước và sau đó mới nảy qua lưới hoặc vòng qua các bộ phận của lưới, chạm trực tiếp vào bên mặt bàn người đỡ giao bóng;

Trong đánh đôi bóng phải chạm liên tiếp từ nửa mặt bàn bên phải của người giao bóng sang nửa mặt bàn bên phải của người đỡ giao bóng.

- Từ khi bắt đầu quả giao bóng đến khi bóng được đánh đi, quả bóng phải ở phía trên mặt bàn và đằng sau đường biên cuối bàn của người giao bóng và bóng không được che khuất tầm nhìn của người đỡ giao bóng bằng bất kỳ một bộ phận nào trên cơ thể hoặc áo quần của người giao bóng hoặc của người cùng đánh đôi với đấu thủ này. Ngay sau khi quả bóng đã được đánh đi, cánh tay tự do của người giao bóng phải rời khỏi khoảng không gian giữa cơ thể của người giao bóng và lưới.

- Trách nhiệm của người giao bóng là làm sao cho trọng tài hoặc trợ lý trọng tài thấy được là mình đã tuân thủ những yêu cầu đối với quả giao bóng tốt.

- Nếu trọng tài thấy nghi ngờ tính hợp lệ (không đúng luật) của quả giao bóng, đối với lần đầu tiên của một trận đấu thì tuyên bố đánh bóng lại và nhắc nhở người giao bóng;

+ Nếu tiếp tục trong trận đấu quả giao bóng của đấu thủ đó hoặc người cùng đánh đôi với anh ta (chị ta) bị nghi ngờ về tính hợp lệ, thì người đỡ giao bóng sẽ được 1 điểm.

+ Bất cứ khi nào có sự không tuân thủ rõ rệt các yêu cầu của quả giao bóng tốt, thì sẽ không cảnh cáo và người đỡ giao bóng sẽ được 1 điểm.

- Trường hợp khác thường, trọng tài có thể nói lỏng những yêu cầu đối với một quả giao bóng tốt thì trọng tài được xác định rằng việc tuân theo những yêu cầu đó bị hạn chế do khuyết tật cơ thể của đấu thủ.

*** Quả bóng trả lại tốt:**

Quả bóng được giao hay đỡ trả lại, đều phải đánh sao cho bóng vượt qua hoặc vòng qua bộ phận lưới và chạm trực tiếp phần bàn đối phương hay sau khi chạm vào bộ phận của lưới.

*** Trình tự trận đấu:**

- Trong đánh đơn, người giao bóng đầu tiên thực hiện quả giao bóng tốt, sau đó người đỡ giao bóng sẽ trả lại bóng tốt và từ đó người giao bóng và người đỡ giao bóng luân phiên trả lại bóng tốt.

- Trong đánh đôi, người giao bóng đầu tiên thực hiện quả giao bóng tốt, sau đó người đỡ giao bóng trả lại bóng tốt, rồi tới đồng đội của người giao bóng trả lại bóng tốt, kế tiếp đồng đội của người đỡ giao bóng trả lại bóng tốt và từ đó mỗi đấu thủ luân phiên nhau theo thứ tự trên mà trả lại bóng tốt.

*** Đánh bóng lại:**

- Loạt đường bóng đánh sẽ đánh lại.

+ Nếu khi giao bóng lúc vượt qua bộ phận lưới mà bóng chạm vào bộ phận lưới với điều kiện là quả giao bóng tốt hoặc bóng bị chạm chắn bởi người đỡ giao bóng hay đồng đội của người này;

+ Nếu bóng đã được giao đi khi người đỡ giao bóng hoặc cặp người đỡ chưa sẵn sàng với điều kiện là cả người đỡ hoặc đồng đội của người này chưa có ý định đỡ bóng;

+ Nếu bóng không được giao tốt, hoặc trả lại tốt, hoặc không đúng luật do điều gây phiền nhiễu ngoài phạm vi kiểm soát của đối thủ;

+ Nếu trận đấu được tạm ngừng bởi trọng tài hay trợ lý trọng tài.

- Trận đấu có thể bị tạm ngừng

+ Để sửa một điều sai về thứ tự giao bóng, đỡ giao bóng hoặc phía bàn đúng;

+ Để bắt đầu áp dụng phương pháp đánh khăn trương;

+ Để cảnh cáo hoặc phạt một đấu thủ;

+ Do những điều kiện thi đấu bị xáo lộn trong một chừng mực nào đây có thể ảnh hưởng tới kết quả của lần đánh bóng.

*** Một điểm:**

- Trừ khi là quả đánh lại, một đấu thủ sẽ được t?nh 1 điểm.

+ Nếu đối phương không giao bóng tốt.

+ Nếu đối phương không trả lại bóng tốt.

+ Nếu sau khi vận động viên đã thực hiện một quả giao bóng tốt hay trả lại bóng tốt quả bóng chạm vào bất kỳ vật gì ngoại trừ bộ phận lưới trước khi được đối phương đánh đi.

+ Nếu sau khi đối thủ đánh bóng bay qua phần bàn mình hay vượt quá đường cuối bàn mà bóng không chạm vào phần bàn của mình.

+ Nếu đối thủ cản bóng.

+ Nếu đối thủ đánh bóng liên tiếp 2 lần.

+ Nếu đối thủ đánh bóng bằng một mặt vợt mà mặt này không tuân theo đúng với những yêu cầu.

+ Nếu đối thủ cùng bên hoặc bất cứ vật gì mà người đó mặc hay mang trên người làm xê dịch mặt bàn đấu.

+ Nếu đối thủ cùng bên hoặc bất cứ vật gì người đó mặc hay mang trên người chạm vào bộ phận lưới;

+ Nếu bàn tay không cầm vợt của đối thủ chạm vào mặt bàn đấu;

+ Nếu đôi đối phương đánh bóng sai trình tự đã được xác định bởi người giao bóng đầu tiên và người đỡ giao bóng đầu tiên;

+ Như điều kiện đã quy định ở phương pháp đánh khăn trương

*** Một ván:**

- Một đấu thủ hay cặp đánh đôi được tính là thắng một ván khi họ được 11 điểm trước trừ khi 2 đấu thủ hay 2 cặp đôi đều đạt mỗi bên 10 điểm thì sau đó bên nào thắng liên 2 điểm trước nữa là thắng ván đó.

*** Một trận:**

- Một trận sẽ gồm các ván thắng của một số lẻ nào đó.

*** Chọn giao bóng, đỡ giao bóng và bên bàn đứng:**

- Quyền chọn giao bóng, đỡ giao bóng và bên bàn đứng trước sẽ được xác định bằng cách rút thăm. Người trúng thăm có thể chọn giao bóng hay đỡ giao bóng trước hoặc chọn bên bàn đứng lúc bắt đầu trận đấu.

- Khi một đấu thủ hay một đôi đã chọn giao bóng hoặc đỡ giao bóng trước hoặc chọn bên bàn đứng lúc bắt đầu của trận đấu thì đối phương sẽ được quyền chọn cái khác.

- Cứ sau 2 điểm đã được ghi thì đấu thủ hay cặp đôi đỡ giao bóng sẽ trở thành đấu thủ hay cặp đôi giao bóng và cứ như thế tiếp tục cho đến hết ván, trừ khi cả 2 đấu thủ hay hai đôi đều đạt được 10 điểm hoặc áp dụng phương pháp đánh khẩn trương thì thứ tự giao bóng và đỡ giao bóng vẫn như vậy song mỗi đấu thủ chỉ giao bóng lần lượt cho 1 điểm.

- Trong mỗi ván của trận đánh đôi, đôi có quyền giao bóng trước sẽ chọn người nào của đôi mình giao bóng trước ở ván đầu tiên của trận đôi bên đỡ giao bóng sẽ quyết định ai là người sẽ đỡ giao bóng trước. Trong các ván tiếp theo của trận đấu, đấu thủ giao bóng trước tiên đã được lựa chọn, người đỡ giao bóng trước tiên sẽ là người đã giao bóng cho đấu thủ này ở ván trước đó.

- Trong đánh đôi, ở mỗi lần đôi giao bóng đấu thủ đỡ giao bóng trước đó sẽ trở thành người giao bóng và đồng đội của người giao bóng trước đó sẽ là người đỡ giao bóng.

- Đấu thủ hoặc cặp đôi giao bóng đầu tiên trong một trận đấu sẽ đỡ giao bóng đầu tiên ở ván sau và ở ván cuối cùng của trận đánh đôi có khả năng xảy ra thì cặp đôi của bên đến lượt đỡ giao bóng lần tới sẽ đổi thứ tự đỡ giao bóng khi một đôi nào đó đã đạt được 5 điểm.

- Đấu thủ hay cặp đôi bắt đầu đứng ở phía bàn bên này của một ván thì ở ván sau sẽ bắt đầu đứng ở phía bàn bên kia và ở ván cuối cùng của trận đấu (có khả năng xảy ra) thì đấu thủ hay cặp đôi sẽ thay đổi bên bàn đứng khi một đấu thủ hay cặp đôi nào đó đạt được 5 điểm.

*** Sai thứ tự giao bóng, đỡ giao bóng và bên bàn đứng:**

- Nếu một đấu thủ giao bóng hoặc đỡ giao bóng không đúng lượt của mình, trọng tài dừng ngay trận đấu khi phát hiện sai phạm và cho tiếp tục trận đấu với tỷ số đã đạt được mà người giao bóng và đỡ giao bóng phải theo đúng thứ tự như đã được xác định lúc bắt đầu trận đấu và trong đấu đôi thứ tự giao

bóng được chọn bởi đội có quyền giao bóng đầu tiên trong ván đã phát hiện ra sai lầm.

- Nếu đấu thủ không đội phía bên bàn đứng mà đứng ra họ phải đổi, trọng tài dừng ngay trận đấu khi phát hiện ra lỗi sai này và cho tiếp tục trận đấu với tỷ số đã đạt được theo đúng phía bên bàn đứng như đã được xác định khi bắt đầu trận đấu.

- Trong bất kỳ trường hợp nào, tất cả những điểm đã đạt được trước khi phát hiện sai lầm đều vẫn được tính.

*** Phương pháp đánh khăn trương:**

- Phương pháp đánh khăn trương sẽ được áp dụng nếu khi đã thi đấu hết 10 phút mà chưa kết thúc xong một ván, ngoại trừ cả hai đấu thủ hay hai đội đấu thủ đã đạt được ít ra tới 9 điểm hoặc là ở bất kỳ thời điểm nào sớm hơn theo yêu cầu của hai đấu thủ hay hai đội đấu thủ.

+ Nếu bóng đang ở trong cuộc mà đã đến thời gian giới hạn thì trọng tài dừng trận đấu và trận đấu sẽ được tiếp tục với quả giao bóng bởi đấu thủ đã giao bóng của lần đánh bóng mà đã bị dừng lại;

+ Nếu bóng không ở trong cuộc khi đến thời gian giới hạn thì trận đấu sẽ tiếp tục với quả giao bóng thuộc về đấu thủ đỡ giao bóng ngay tức thì sau lần đánh bóng qua lại trước đó.

- Sau đó mỗi đấu thủ sẽ luân phiên giao bóng cho từng điểm một và nếu đấu thủ hay cặp đôi đỡ trả bóng tốt 13 lần thì bên đỡ giao bóng sẽ được tính 1 điểm.

- Một khi đã được áp dụng thì phương pháp đánh khăn trương sẽ vẫn được dùng cho đến cuối trận đấu.

*** Những quy định đối với các cuộc thi đấu quốc tế:**

Phạm vi các điều luật và các quy định:

- Các loại cuộc thi đấu:

+ Một cuộc thi quốc tế là cuộc thi đấu có thể bao gồm các đấu thủ của nhiều hơn một Liên đoàn.

+ Một trận đấu quốc tế là một trận đấu giữa các đội đại diện của các Liên đoàn.

+ Một giải thi đấu mở rộng là một giải thi đấu cho tất cả đấu thủ của các Liên đoàn tham gia.

+ Một giải thi đấu có giới hạn là một giải thi đấu hạn chế cho những đấu thủ trong các nhóm đã định rõ ngoài các nhóm theo tuổi.

+ Một giải mời là một giải thi đấu hạn chế cho những đấu thủ đã được định rõ mời riêng từng người.

- Phạm vi áp dụng:

+ Các điều luật (luật Bóng bàn) sẽ áp dụng cho các cuộc thi đấu Vô địch thế giới, Châu lục, Olympic, các giải mở rộng và trừ khi trái ngược đã được các Liên đoàn tham gia đồng ý, đối với các trận đấu quốc tế.

+ Ban chấp hành có quyền cho phép người tổ chức một giải thi đấu mở rộng chấp thuận thử nghiệm những sự thay đổi luật đã được Ban thường vụ qui định.

+ Những qui định đối với các Cuộc thi Quốc tế sẽ áp dụng cho:

Các cuộc thi Vô địch Thế giới và Olympic, trừ khi trái ngược đã được Ban chấp hành cho phép và báo trước cho các Liên đoàn tham dự.

Các cuộc thi vô địch Châu lục, trừ khi trái ngược đã được Liên đoàn Châu lục cho phép và báo trước cho các Liên đoàn tham dự.

Các giải quốc tế mở rộng, trừ khi trái ngược đã được Ban thường vụ cho phép và báo trước cho những người tham dự theo.

Các giải thi đấu mở rộng.

+ Trường hợp một giải thi đấu mở rộng không phù hợp với bất kỳ một điểm nào đó của những điều qui định này thì tính chất và phạm vi thay đổi sẽ được ghi rõ trong mẫu đơn đăng ký; sự hoàn tất và nộp bản đăng ký sẽ được xem như biểu hiện chấp thuận các điều kiện của cuộc thi đấu bao gồm cả những thay đổi đó.

+ Nên áp dụng các điều luật và những qui định đối với tất cả các cuộc thi đấu quốc tế, tuy nhiên các điều kiện là phải tuân thủ hiến chương; các cuộc thi đấu quốc tế hạn chế, các giải mời và các cuộc thi được công nhận là thi đấu quốc tế do những người chưa gia nhập Liên đoàn tổ chức có thể tiến hành theo những qui tắc của cơ quan tổ chức có thẩm quyền đặt ra.

+ Các điều luật và những qui định cho các cuộc Thi đấu Quốc tế coi như đều được áp dụng trừ khi những thay đổi đã được đồng ý trước hay được công bố rõ trong điều lệ của cuộc thi đấu.

+ Những giải thích chi tiết và những điều diễn dịch về những qui định bao gồm những đặc tính của các trang thiết bị sẽ được xuất bản như là các Tờ Kỹ thuật được Ban chấp hành cho phép và trong những sách Hướng dẫn dùng cho các nhân viên trận đấu và các Tổng trọng tài của giải.

*** Trang bị dụng cụ và những điều kiện thi đấu:**

- Trang bị dụng cụ được chấp thuận và phê chuẩn:

+ Trang bị dụng cụ thi đấu được chấp thuận và phê chuẩn sẽ do Ủy ban trang bị dụng cụ thay mặt Ban chấp hành điều khiển; sự chấp thuận hay sự được phép có thể bị Ban chấp hành rút lại bất kỳ lúc nào nếu việc tiếp tục thực hiện nó thấy sẽ phương hại cho cuộc thi;

+ Mẫu đăng ký hay điều lệ đối với mỗi giải thi đấu mở rộng sẽ ghi rõ những nhãn hiệu và các màu sắc của bàn, bộ phận lưới và bóng sẽ dùng cho cuộc thi đấu đó; việc chọn trang bị dụng cụ sẽ do Liên đoàn trên lãnh thổ tổ chức cuộc thi chọn lựa từ những nhãn hiệu và chủng loại đang được Liên đoàn bóng bàn thế giới chấp nhận;

+ Lốp phủ mặt vợt trên mặt cốt vợt dùng để đánh bóng sẽ là nhãn hiệu và loại đang được Liên đoàn bóng bàn thế giới phê chuẩn và sẽ dán vào cốt vợt sao cho nhãn hiệu thương mại và biểu tượng của Liên đoàn được trông thấy rõ ràng ở gần cạnh cuối của bề mặt đánh bóng.

Tiêu chuẩn kỹ thuật của tất cả các thiết bị dụng cụ và các chất liệu được xác nhận bởi Liên đoàn bóng bàn thế giới và chi tiết được công bố trên trang Web của ITTF được chấp nhận và phê chuẩn.

- Quần áo:

+ Quần áo thi đấu thông thường bao gồm áo ngắn tay và quần soóc hay váy, tất và giày thi đấu; các quần áo khác như một phần hay cả bộ quần áo ngoài cũng không được mặc trong thi đấu trừ khi được tổng trọng tài cho phép.

+ Màu sắc chính của áo, váy hay quần soóc ngoài trừ tay và cổ áo phải khác hẳn với màu của bóng sử dụng.

+ Quần áo có thể mang số hay chữ viết trên lưng áo để xác định đấu thủ, Liên đoàn hay câu lạc bộ của người đó trong các trận thi đấu câu lạc bộ và các quảng cáo. Nếu trên lưng áo mang tên của đấu thủ, thì tên đấu thủ đó chỉ có ở phía dưới cổ áo.

+ Bất kỳ những con số mà những người tổ chức yêu cầu để xác định đấu thủ sẽ được ưu tiên hơn các quảng cáo và ở phần giữa lưng của áo; những con số đó sẽ giới hạn trên áo có diện tích không quá 600cm².

+ Bất kỳ dấu hiệu hay đồ trang trí ở phía trước hay bên cạnh quần áo của đấu thủ và bất kỳ vật gì như trang sức mà đấu thủ đeo sẽ không được quá lộ liễu hay phản chiếu sáng vì làm trở ngại đối phương không quan sát được.

+ Quần áo không được mang những mẫu mã hay dòng chữ có thể gây xúc phạm hay làm cho cuộc đấu mang tai tiếng.

+ Bất cứ vấn đề gì liên quan đến sự hợp lệ hay khả năng có thể chấp thuận được của quần áo thi đấu sẽ do tổng trọng tài quyết định.

+ Các đấu thủ của một đội tham gia thi đấu đồng đội và những đấu thủ của cùng một Liên đoàn lập thành một đôi thi đấu trong giải Thế giới và Olympic sẽ mặc quần áo giống nhau có thể ngoại trừ tất, giày và số, cỡ, mẫu mã của quảng cáo trên quần áo.

+ Các đấu thủ và các đôi thi đấu với nhau sẽ mặc áo khác màu nhau rõ ràng để khán giả dễ phân biệt.

+ Khi các đấu thủ và các đội có quần áo giống nhau mà không thỏa thuận được ai sẽ thay thì sẽ quyết định bằng cách rút thăm.

+ Các vận động viên thi đấu ở giải Vô địch Thế giới, Olympic hoặc các giải Quốc tế mở rộng sẽ mặc các kiểu áo, quần soóc, váy do Liên đoàn của họ phê chuẩn.

- Điều kiện thi đấu:

+ Không gian nơi thi đấu không dưới 14m chiều dài, 7m chiều rộng và 5m chiều cao.

+ Diện tích thi đấu được quây chung quanh bằng các tấm chắn có cùng nền màu xẫm cao khoảng 75cm để ngăn cách nó với những diện tích thi đấu gần kê và khán giả.

+ Trong những cuộc thi đấu Thế giới và Olympic cường độ ánh sáng đo ở độ cao của mặt bàn ít nhất là 1000 lux đồng đều trên toàn diện tích của mặt bàn và không ít hơn 500lux ở bất kỳ chỗ nào của diện tích thi đấu. Với những cuộc thi đấu khác thì ít nhất là 600lux đồng đều ở mặt bàn và không dưới 400 lux ở bất kỳ chỗ nào của diện tích thi đấu.

+ Nơi mà cùng sử dụng một số bàn thì mức độ ánh sáng phải cùng nhau cho tất cả các bàn đó và mức độ ánh sáng của hậu cảnh nhà thi đấu sẽ không được lớn hơn mức độ thấp nhất của diện tích thi đấu

+ Nguồn ánh sáng không được thấp hơn 5m so với mặt sàn.

+ Nói chung hậu cảnh phải tối và không có những nguồn sáng chói cũng như ánh sáng ban ngày chiếu qua những cửa sổ không che hay những lỗ hở vết nứt khác.

+ Sàn không phải là màu sáng phản chiếu sáng hay trơn và mặt sàn không phải làm bằng gạch, gốm, bê tông hay đá; ở giải Vô địch thế giới và Olympic sàn nhà là sàn gỗ hay thảm cuộn bằng vật liệu tổng hợp có nhãn hiệu và chúng loại được Liên đoàn bóng bàn thế giới phê chuẩn.

- Quảng cáo:

+ Bên trong khu vực thi đấu, các quảng cáo chỉ biểu hiện trên dụng cụ hoặc các bộ phận biểu hiện trên dụng cụ hoặc các bộ phận thường có và ở đó không có thêm sự trưng bày đặc biệt nào.

+ Những màu sắc huỳnh quang hoặc phát quang không được sử dụng ở bất cứ nơi nào trong khu vực thi đấu.

+ Chữ hoặc những biểu tượng ở mặt trong của những tấm chắn không được gồm có màu trắng hay màu da cam, cũng không quá 2 màu và giới hạn chiều cao 40cm; đề nghị những cái đó nên cùng màu như tấm chắn nhưng màu sáng hơn hoặc tối hơn một chút.

+ Quảng cáo trên sàn nhà không bao gồm màu trắng hay màu vàng. Yêu cầu chúng phải tối hơn hoặc sáng hơn màu của nền nhà.

+ Có thể có tới 4 quảng cáo trên sàn khu vực thi đấu, ở mỗi cuốn bàn 1 cái, ở mỗi bên cạnh bàn 1 cái, mỗi cái có giới hạn trong diện tích 2,5m², những quảng cáo đó phải cách các tấm chắn trên 1m và những cái ở cuối bàn không cách các tấm chắn trên 2m.

+ Có thể có 1 quảng cáo tạm thời ở cạnh bên của mỗi nửa bàn và 1 cái ở cuối bàn, khác biệt rõ ràng với bất kỳ quảng cáo cố định nào và mỗi cái được giới hạn trong một tổng chiều dài là 60cm; những cái đó sẽ không dùng cho những nhà cung cấp dụng cụ bóng bàn khác.

+ Các quảng cáo trên lưới sẽ là màu sáng hơn hay tối hơn màu nền của lưới và không ở trong phạm vi 3cm dọc theo băng mép trên của lưới và không che khuất tầm nhìn qua tấm lưới.

+ Các quảng cáo trên những bàn trọng tài hay đồ đạc khác trong khu vực thi đấu giới hạn trong một diện tích toàn bộ ở mặt là 750cm².

+ Các quảng cáo trên quần áo của đấu thủ sẽ giới hạn đối với

Nhãn hiệu thương mại của nhà sản xuất, biểu tượng hay tên giới hạn trong một tổng số diện tích là 24cm².

Không được quá 6 quảng cáo tách rời rõ ràng, giới hạn trong một diện tích kết hợp toàn bộ là 600cm² nằm ở phía trước, bên cạnh vai của áo và không quá 4 quảng cáo ở phía trước;

Không được quá 2 quảng cáo có giới hạn trong một diện tích kết hợp là toàn bộ 400cm² trên lưng của áo;

Không được quá 2 quảng cáo, có giới hạn trong một diện tích kết hợp toàn bộ là 80 cm² trên quần soóc hoặc váy.

+ Các quảng cáo trên những số đeo của đấu thủ có giới hạn trong một diện tích toàn bộ là 100cm².

+ Các quảng cáo trên quần áo của trọng tài có giới hạn trong một diện tích toàn bộ là 40cm².

+ Không được quảng cáo thuốc lá, đồ uống có rượu, hoặc các loại thuốc có hại trên quần áo hay số đeo của đấu thủ.

*** Quyền hạn của các nhân viên:**

Tổng trọng tài:

- Đối với mỗi cuộc thi đấu nói chung phải bổ nhiệm một tổng trọng tài, chức năng, quyền hạn và vị trí (chỗ làm việc) của tổng trọng tài được báo cho những người tham sự và thích hợp thì báo cho các đội trưởng.

- Tổng trọng tài có trách nhiệm

+ Điều hành rút thăm thi đấu;

+ Sắp xếp lịch trình của các trận đấu theo thời gian và bàn;

+ Chỉ định các trọng tài và nhân viên của các trận đấu;

+ Phổ biến sự triển khai phương án cho các trọng tài và các nhân viên của trận đấu trước cuộc thi đấu;

+ Kiểm tra tư cách dự thi của các đấu thủ;

+ Quyết định có cho dừng trận đấu trong tình trạng cấp thiết hay không

+ Quyết định có cho phép đối thủ rời khu vực thi đấu trong một trận đấu hay không;

+ Quyết định có cho phép kéo dài thời gian đánh thử theo luật định hay không;

+ Quyết định có cho phép các đấu thủ mặc quần áo dài bên ngoài(*) ở một trận đấu hay không;

+ Quyết định bất cứ vấn đề nào giải thích các điều luật và các quy định bao gồm cả việc chấp thuận đối với quần áo, dụng cụ và điều kiện thi đấu;

+ Quyết định có được phép và các đấu thủ có thể tập dượt ở đâu trong tình trạng cấp thiết dừng trận đấu;

+ Thực hiện các biện pháp kỷ luật hành vi xấu hoặc các vi phạm khác đối với các quy định.

- Khi, với sự đồng ý của ban điều hành cuộc thi, một số nhiệm vụ của tổng trọng tài sẽ được giao cho những người khác, những trách nhiệm cụ thể rành mạch và những vị trí (chỗ làm việc) của từng người trong số họ cần được báo cho những người tham dự, thuận tiện thì báo cho các đội trưởng.

- Tổng trọng tài hay người có trách nhiệm đại diện cho tổng trọng tài khi vắng mặt phải luôn có mặt trong suốt thời gian thi đấu.

- Khi tin chắc rằng cần thiết phải làm như thế thì tổng trọng tài có thể thay nhân viên của trận đấu bằng người khác bất cứ lúc nào, nhưng không thể sửa đổi một quyết định của nhân viên trận đấu đã bị thay thế về một vấn đề thực tế trong phạm vi thuộc thẩm quyền của người đó.

- Các đấu thủ sẽ chịu sự điều hành của Tổng trọng tài từ khi bước vào địa điểm thi đấu đến khi rời khỏi địa điểm thi đấu.

Trọng tài, trợ lý trọng tài và người bấm đồng hồ:

- Một trọng tài và một phụ tá trọng tài được chỉ định cho mỗi trận đấu.

- Trọng tài sẽ ngồi hay đứng ở phía cạnh bàn thắng hàng với lưới và người phụ tá sẽ ngồi đối diện với trọng tài ở phía bên kia của bàn.

- Trọng tài có trách nhiệm:

+ Kiểm tra chấp thuận dụng cụ thi đấu cũng như các điều kiện thi đấu và báo cáo với Tổng trọng tài bất kỳ thiếu sót gì;

- + Chọn 1 quả bóng theo ngẫu nhiên
- + Tiến hành rút thăm để chọn giao bóng, đỡ giao bóng và các phía cuối của bàn;
- + Quyết định xem có thể nói lỏng những yêu cầu của điều luật giao bóng đối với một đấu thủ có khuyết tật;
- + Giám sát việc giao bóng, đỡ giao bóng, phía bàn đứng và sửa bất kỳ lỗi nào trong phương diện đó;
- + Quyết định mỗi loạt đánh bóng là một điểm hay là lần đánh lại;
- + Xướng điểm theo như thủ tục đã qui định;
- + Áp dụng phương pháp đánh khăn trương vào thời điểm thích hợp;
- + Bảo đảm tính liên tục của cuộc đấu;
- + Có biện pháp giải quyết đối với những phạm vi qui định về chỉ đạo ngoài bàn và thái độ tác phong.

- Trợ lý trọng tài sẽ quyết định quả bóng đang trong cuộc có chạm vào cạnh trên của bàn hay không, phía bàn mà gần anh ta nhất.

- Trọng tài hoặc trợ lý trọng tài có thể
- + Quyết định động tác giao bóng của đấu thủ là trái với luật;
- + Quyết định quả bóng có chạm vào lưới khi bay qua hoặc vòng qua lưới.
- + Quyết định là đấu thủ đã cản bóng.
- + Quyết định rằng các điều kiện thi đấu bị xáo lộn ở một chừng mực nào đó nó có thể ảnh hưởng tới kết quả của loạt đường bóng đánh qua lại;
- + Tính khoảng thời gian của giai đoạn dượt bóng, thi đấu và các lần tạm nghỉ.

- Có thể là trợ lý trọng tài hay một nhân viên bấm đồng hồ thực hiện việc điểm số lần đỡ bóng của đấu thủ hay đôi đấu thủ khi tiến hành phương pháp đánh khăn trương.

- Một quyết định của trợ lý trọng tài hoặc người bấm đồng hồ làm theo đúng những qui định của điều 3.3.2.5-6 thì không thể bị trọng tài chính bác bỏ.

Khiếu nại:

- Không có một sự nhất trí nào giữa các đấu thủ trong một trận đấu cá nhân hoặc giữa những đội trưởng trong một trận đấu đồng đội lại có thể sửa đổi một quyết định về một vấn đề thực tế của nhân viên có trách nhiệm về trận đấu, cũng như về vấn đề giải thích Luật và các Qui định của Tổng trọng tài có trách nhiệm về bất kỳ vấn đề gì của cuộc thi hay trận đấu tiến hành mà ban tổ chức điều hành chịu trách nhiệm.

- Không có khiếu nại nào đưa cho tổng trọng tài để chống lại quyết định về một vấn đề thực tế của nhân viên có trách nhiệm của trận đấu hoặc đưa cho ban tổ chức điều hành về một vấn đề giải thích Luật hoặc các Qui định của tổng trọng tài.

- Có thể khiếu nại với tổng trọng tài về quyết định của nhân viên của trận đấu trong việc giải thích Luật hoặc các Qui định và quyết định của tổng trọng tài sẽ là tối hậu.

- Có thể khiếu nại với ban tổ chức điều hành thi đấu đối với một quyết định của tổng trọng tài về vấn đề của cuộc thi hay của trận đấu tiến hành mà có trong Luật và các Qui định và quyết định của ban tổ chức điều hành sẽ là tối hậu.

- Trong trận đấu cá nhân chỉ có đấu thủ đang trong cuộc đấu xảy ra vấn đề mới được khiếu nại; trong cuộc đấu đồng đội chỉ có đội trưởng của đội đang thi đấu nảy sinh vấn đề mới được khiếu nại.

- Đấu thủ hay đội trưởng có quyền thông qua Hiệp hội của mình khiếu nại tới Ủy ban luật của Liên đoàn bóng bàn thế giới xem xét một vấn đề nảy sinh về giải thích Luật lệ và các Qui định trong quyết định của tổng trọng tài hoặc về vấn đề phát sinh khi điều hành trận đấu trong quyết định của ban tổ chức cuộc thi.

- Ủy ban luật sẽ đưa ra một quyết định làm điều chỉ dẫn cho các phán quyết sau này và quyết định này cũng có thể là chủ đề bản kháng nghị của một Liên đoàn với Ban chấp hành hay với Hội nghị toàn thể nhưng nó sẽ không ảnh

hưởng tới tính chung cuộc của bất kỳ phán quyết nào mà tổng trọng tài có trách nhiệm hoặc ban tổ chức điều hành đã đưa ra.

*** Điều hành trận đấu:**

Xướng điểm:

- Trọng tài xướng điểm ngay khi bóng đã ở ngoài cuộc lúc kết thúc của một loạt đường bóng đánh qua lại hoặc có thể thực hiện sớm ngay sau đó.

+ Khi xướng điểm trong một ván, trước tiên trọng tài xướng số điểm được của đấu thủ hoặc cặp đấu thủ sắp giao ở lần tiếp theo, và sau đó mới xướng điểm của đấu thủ hay cặp đấu thủ đối phương.

+ Vào đầu ván và trong một lần đổi người giao bóng, sau khi xướng điểm trọng tài sẽ nêu tên và chỉ người sẽ giao bóng lần tới.

+ Cuối mỗi ván, trọng tài sẽ nói tên đấu thủ hay cặp đấu thủ thắng rồi báo số điểm thắng của họ và sau đó là số điểm của đấu thủ hay cặp đấu thủ bị thua.

- Ngoài việc xướng điểm ta trọng tài có thể dùng các ký hiệu bằng tay để cho biết về các quyết định của mình.

+ Khi một điểm được ghi, trọng tài có thể giơ cao ngang vai tay gần nhất với đấu thủ hay đôi đấu thủ vừa được điểm.

+ Khi vì một lý do nào đó phải đánh lại, trọng tài có thể giơ cao tay trên đầu để chỉ ra là loạt đường bóng qua lại đó đã kết thúc.

- Xướng điểm cũng như số lần đánh bóng khi áp dụng phương pháp đánh khăn trương sẽ dùng tiếng Anh hoặc một thứ tiếng mà cả hai đấu thủ hoặc hai đôi đấu thủ và trọng tài đều chấp thuận.

- Điểm số sẽ được thể hiện bằng những bảng cơ học hay điện tử song phải làm sao cho cả đấu thủ và khán giả đều thấy rõ.

- Khi một đấu thủ chính thức bị cảnh cáo về thái độ xấu thì một dấu hiệu màu vàng sẽ được đặt gần bảng số cạnh số điểm của đấu thủ đó.

Dụng cụ

- Các đấu thủ sẽ không chọn bóng ở trong khu vực thi đấu.

+ Trước khi vào khu vực thi đấu ở bất kỳ nơi nào thuận tiện các đấu thủ sẽ chọn ra một số quả bóng và trọng tài sẽ ngẫu nhiên lấy một trong số những quả bóng đó để dùng cho trận đấu.

+ Nếu trước khi vào khu vực thi đấu mà các đấu thủ không chọn ra được quả bóng nào thì trọng tài sẽ ngẫu nhiên lấy trong hộp bóng giành cho cuộc thi một quả bóng để dùng cho trận đấu.

+ Nếu trong một trận đấu mà quả bóng bị hư hại thì nó sẽ được thay bằng một trong số những quả bóng đã được chọn trước trận đấu còn nếu như không có quả bóng như thế thì trọng tài sẽ chọn 1 cách ngẫu nhiên trong một hộp bóng được dùng cho cuộc thi đó.

- Trong một trận đấu cá nhân không được thay vợt trừ khi nó ngẫu nhiên bị hư hại đến mức không thể sử dụng được; trong trường hợp này sẽ được thay thế ngay bằng chiếc vợt mà đấu thủ đã mang theo cùng vào khu vực thi đấu hay bằng chiếc vợt khác được đưa cho đấu thủ đó trong khu vực thi đấu.

- Trong khoảng thời gian nghỉ (lúc tạm dừng) các đấu thủ phải để vợt của mình ở trên bàn trừ khi trọng tài cho phép thì mới được làm khác đi.

Đánh thử

- Các đấu thủ được quyền đánh thử (khởi động với bóng) trong 2 phút tại bàn thi đấu ngay trước khi bắt đầu một trận đấu song không phải trong những lúc tạm dừng thông thường; thời gian đánh thử đặc biệt có thể kéo dài nhưng phải được sự cho phép của tổng trọng tài.

- Trong lúc khẩn cấp tạm đình chỉ trận đấu thì tổng trọng tài có thể cho các đấu thủ đánh tập trên bất kỳ chiếc bàn nào kể cả bàn thi đấu.

- Các đấu thủ sẽ có cơ hội hợp lý để kiểm tra và làm quen với bất cứ dụng cụ nào mà họ sẽ sử dụng, nhưng như thế không phải tự động cho phép họ có quyền nhiều hơn vài lần đánh tập các đường bóng qua lại trước khi tiếp tục trận đấu sau lúc đã thay bóng hay vợt bị hỏng.

Những thời gian tạm dừng:

- Trận đấu phải diễn ra liên tục ngoại trừ bất kỳ đấu thủ nào cũng có quyền

+ Được tạm nghỉ trong vòng 1 phút giữa các ván liên tiếp của một trận đấu;

+ Những lần nghỉ ngắn để lau mồ hôi sau mỗi đợt 6 điểm kể từ khi bắt đầu mỗi ván đấu hay khi đổi bên ở ván cuối cùng của trận đấu.

- Trong một trận đấu thì một đấu thủ hay đôi đấu thủ có thể yêu cầu được tạm dừng 1 lần trong khoảng thời gian một phút.

+ Trong một trận đấu cá nhân thì đấu thủ, đôi đấu thủ hay người được chỉ định là chỉ đạo viên có thể yêu cầu xin được tạm dừng; trong thi đấu đồng đội thì yêu cầu đó có thể do đấu thủ, đôi đấu thủ hay đội trưởng thực hiện.

+ Nếu một đấu thủ hoặc đôi đấu thủ và một người chỉ đạo hoặc đội trưởng không chấp nhận tạm dừng, quyết định cuối cùng sẽ do đấu thủ hoặc đôi đấu thủ trong thi đấu cá nhân và đội trưởng trong thi đấu đồng đội quyết định.

+ Khi tiếp nhận một yêu cầu tạm nghỉ có hiệu lực trọng tài sẽ tạm dừng trận đấu giơ lên 1 tấm thẻ trắng, sau đó thì đặt tấm thẻ trên mặt bàn của đấu thủ hay đôi đấu thủ yêu cầu.

+ Thẻ trắng sẽ được lấy đi và trận đấu sẽ tiếp tục ngay khi đấu thủ, đôi đấu thủ xin tạm nghỉ đã sẵn sàng thi đấu tiếp hay lúc cuối của một phút.

+ Nếu như yêu cầu tạm nghỉ đồng thời do cả hai đấu thủ hoặc đôi đấu thủ đưa ra thì trận đấu sẽ bắt đầu ngay sau khi cả hai đấu thủ hoặc đôi đấu thủ đã sẵn sàng hoặc vào cuối của 1 phút tạm nghỉ và không bên nào được phép yêu cầu tạm nghỉ khác trong suốt trận đấu đối với trận đấu cá nhân.

- Tổng trọng tài có thể cho phép tạm ngừng trận đấu trong một thời gian ngắn nhất và bất cứ trường hợp nào cũng không quá 10 phút, nếu một đấu thủ tạm thời bị suy yếu do một tai nạn, với điều kiện là ý kiến của tổng trọng tài thấy rằng việc tạm ngừng trận đấu không làm bất lợi cho đối thủ hay cặp đôi đối phương.

- Không cho phép ngừng trận đấu vì một khuyết tật hiện có hay tương đối là chuyện thường tình khi bắt đầu trận đấu hoặc là sự căng thẳng thông thường của trận đấu; sự bất lực như chuột rút hay kiệt sức do tình trạng sức khỏe hiện hành của đấu thủ hay bởi cách diễn tiến của trận đấu không là lý do chính đáng để ngừng trận đấu khẩn cấp, điều đó chỉ có thể cho phép khi sự bất lực là hậu quả của một tai nạn như bị tổn thương do té ngã.

- Nếu một người nào đó bị chảy máu trong khu vực thi đấu thì trận đấu phải dừng ngay lại và chỉ tiếp tục sau khi người đó đã nhận được chăm sóc của y tế và các vết máu đã được dọn sạch ở khu vực thi đấu.

- Các đấu thủ phải ở trong hay gần khu vực thi đấu trong suốt cả trận đấu, trừ khi được tổng trọng tài cho phép; trong thời gian tạm nghỉ giữa các ván các đấu thủ phải ở lại trong vòng 3m của khu vực thi đấu dưới sự giám sát của trọng tài.

*** Kỷ luật:**

Góp ý kiến:

- Trong thi đấu đồng đội, các đấu thủ có thể nhận sự góp ý (chỉ đạo) của bất kỳ người nào.

- Trong các giải cá nhân, một đấu thủ hay đôi đấu thủ chỉ có thể nhận ý kiến chỉ đạo của một người, người đó đã được xác định cho trọng tài biết trước, trừ khi các đấu thủ của một cặp đôi là của khác Liên đoàn thì mỗi đấu thủ có thể chỉ định một người chỉ đạo; Nhưng sự đề cập ở điều 3.5.1 và 3.5.2 thì hai người chỉ đạo này sẽ được xem xét như là một. Nếu như người không được phép mà chỉ đạo thì trọng tài sẽ giơ thẻ đỏ và đuổi người đó ra khỏi khu vực thi đấu.

- Các đấu thủ chỉ có thể nhận góp ý chỉ đạo trong thời gian nghỉ giữa các ván hoặc trong khi được phép tạm dừng trận đấu và không phải giữa lúc kết thúc khởi động với bóng trên bàn với lúc bắt đầu trận đấu; nếu bất kỳ người được chỉ định nào mà góp ý chỉ đạo vào các thời điểm khác thì trọng tài sẽ giơ thẻ vàng cảnh cáo rằng nếu có bất cứ điều vi phạm tương tự nào như thế nữa thì người đó sẽ bị đuổi khỏi khu vực thi đấu.

- Sau khi đã bị cảnh cáo một lần, nếu cùng trong trận thi đấu đồng đội hay cùng trong trận của một giải thi đấu cá nhân, bất cứ người nào lại góp ý chỉ đạo trái luật thì trọng tài sẽ giơ thẻ đỏ và đuổi người đó khỏi khu vực thi đấu cho dù người này có phải là người đã bị cảnh cáo hay không.

- Trong một trận thi đấu đồng đội người chỉ đạo đã bị đuổi sẽ không được phép trở lại cho đến khi trận thi đấu đồng đội đó kết thúc trừ khi là yêu cầu để thi đấu; trong cuộc thi đấu cá nhân người đó sẽ không được phép trở lại cho đến hết trận đấu cá nhân đó.

- Nếu người góp ý chỉ đạo bị đuổi từ chối không chịu đi hoặc trở lại trước khi kết thúc trận đấu thì trọng tài sẽ dừng thi đấu và báo cáo với tổng trọng tài.

- Những qui định này chỉ áp dụng đối với chỉ đạo trong lúc thi đấu và sẽ không ngăn cản đấu thủ hay đội trưởng, tùy trường hợp kháng cáo hợp lệ hay cản trở sự tham khảo ý kiến với phiên dịch viên hay người đại diện của Liên đoàn mình trong việc giải thích một quyết định có tính cách pháp lý.

Cư xử xấu:

- Các đấu thủ và các huấn luyện viên cần kiểm chế cách xử sự có thể ảnh hưởng xấu tới đối thủ, xúc phạm các khán giả hoặc làm cho thẻ thao bị mang tiếng; ví dụ như lời nói lăng mạ, cố ý làm vỡ bóng hoặc đánh bóng ra khỏi phạm vi thi đấu, đá bàn hay các tấm chắn, thay vợt mà không báo hoặc không tôn trọng các nhân viên trận đấu.

- Bất cứ khi nào đấu thủ hay huấn luyện viên phạm lỗi nặng thì trọng tài sẽ đình chỉ thi đấu và báo cáo ngay với tổng trọng tài; đối với lỗi nhẹ hơn thì lần đầu tiên trọng tài có thể giơ thẻ vàng và cảnh cáo người phạm lỗi là nếu còn tiếp tục thì sẽ bị phạt.

- Trừ trường hợp đã nói ở điều 3.5.2.2 và 3.5.2.5 nếu một vận động viên vừa bị cảnh cáo lại phạm đến lỗi thứ 2 trong cùng trận đấu cá nhân hay trận đấu đồng đội thì trọng tài sẽ cho đối thủ của vận động viên vừa phạm lỗi được hưởng 1 điểm và đối với mỗi lỗi tiếp theo thì sẽ cho hưởng 2 điểm, ở mỗi lần như vậy thì giơ một thẻ vàng cùng với một thẻ đỏ.

- Nếu đấu thủ bị phạt 3 điểm cùng một trận đấu cá nhân hay trận đấu đồng đội mà vẫn tiếp tục cư xử xấu thì trọng tài sẽ dừng trận đấu và báo cáo ngay với tổng trọng tài.

- Trong một trận đấu cá nhân nếu đấu thủ thay vợt khi trường hợp chiếc vợt không bị hư hỏng thì trọng tài sẽ dừng trận đấu và báo cáo với tổng trọng tài.

- Sự cảnh cáo hay phạt lỗi của bất kỳ đấu thủ nào của một đôi chỉ có hiệu lực đối với đôi đó, không có hiệu lực đối với đấu thủ không phạm lỗi trong trận đấu cá nhân tiếp theo của cùng trận đấu đồng đội đó; lúc bắt đầu của trận đấu đôi một đôi xem như đã chịu những lời cảnh cáo hay hình phạt cao hơn của bất cứ đấu thủ nào trong cùng trận đấu đồng đội đó.

- Trừ việc nêu ở điểm 3.5.2.2, nếu như huấn luyện viên đã bị cảnh cáo mà phạm một lỗi tiếp theo trong cùng trận đấu cá nhân hay trận đấu đồng đội thì trọng tài sẽ giơ thẻ đỏ và đuổi huấn luyện viên đó ra khỏi khu vực thi đấu cho đến hết trận đấu đồng đội hay trận đấu cá nhân của giải thi đấu cá nhân.

- Tổng trọng tài có quyền loại một đấu thủ ra khỏi một trận đấu, một giải hay một cuộc thi vì không trung thực nghiêm trọng hay cư xử xấu, cho dù trọng tài bàn có báo cáo hay không, vì là mình quyết định nên tổng trọng tài sẽ giơ thẻ đỏ lên.

- Nếu đấu thủ đã bị truất quyền thi đấu 2 trận ở giải đồng đội hay giải cá nhân thì sẽ tự động bị loại khỏi giải đồng đội hay giải cá nhân đó.

- Tổng trọng tài có thể truất quyền phần thi đấu còn lại của cuộc thi với bất cứ ai nếu người đó đã 2 lần bị đuổi khỏi khu vực thi đấu trong quá trình của cuộc thi đó.

- Những trường hợp cư xử xấu rất nghiêm trọng thì sẽ thông báo cho Hiệp hội của người đã vi phạm.

- Dán vợt

- Các mặt vợt có thể dán vào cốt vợt bằng cách dùng các tờ dính nhạy cảm áp lực hay các chất keo mà không chứa dung môi bị cấm. Bản danh mục các dung môi bị cấm có sẵn ở ban thư ký.

- Những cuộc kiểm tra với các loại dung môi bị cấm sẽ được tiến hành tại Giải vô địch thế giới, Olympic và các cuộc thi chủ yếu của loạt giải đấu chuyên nghiệp. Nếu một đấu thủ nào có vợt bị phát hiện sử dụng loại dung môi bị cấm thì sẽ bị loại khỏi cuộc thi và thông báo cho Hiệp hội của người đó.

- Sẽ bố trí một diện tích thông thoáng thích hợp dành cho việc dán mặt vợt và các keo dán lông sẽ không được dùng ở bất cứ chỗ nào khác trong hội trường thi đấu.

*** Rút thăm các cuộc thi đấu loại trực tiếp:**

Được miễn và được vào đấu vòng kế tiếp:

- Số lượng vị trí ở vòng đầu tiên của đấu loại trực tiếp phải là lũy thừa của 2.

+ Nếu số lượng đăng ký ít hơn số vị trí thi đấu thì vòng đầu tiên phải gồm đủ số được miễn(*) để đạt được số lượng yêu cầu.

+ Nếu số lượng đăng ký nhiều hơn số vị trí thi đấu thì sẽ tổ chức một cuộc đấu loại sao cho số vượt qua vòng loại cộng với số không phải đấu loại bằng với số vị trí theo yêu cầu.

- Các vị trí được miễn được phân bổ càng đều càng tốt ngay từ vòng đầu, trước hết được xếp đối diện với các vị trí hạt giống theo thứ tự xếp hạng hạt giống.

- Những người đủ tiêu chuẩn được rút thăm càng đồng đều càng tốt vào 1/2, 1/4, 1/8, 1/16 bảng sao cho thích hợp.

Chọn hạt giống theo thứ tự xếp hạng:

- Trong một giải những đăng ký dự thi có thứ tự xếp hạng cao nhất sẽ được xếp vào các vị trí hạt giống để sao cho họ không phải gặp nhau trước những vòng đấu cuối cùng.

- Số được chọn làm hạt giống không được vượt quá số lượng thích hợp đăng ký ở vòng đầu tiên của giải thi đấu đó.

- Hạt giống số 1 sẽ được xếp vào vị trí đầu tiên của nửa phần thứ nhất bảng rút thăm và hạt giống số 2 sẽ xếp vào vị trí cuối cùng của nửa phần thứ hai, còn tất cả các hạt giống khác sẽ rút thăm và các vị trí đã được qui định như sau:

+ Hạt giống số 3 và 4 sẽ được rút thăm vào vị trí cuối cùng của nửa phần thứ nhất hay vị trí đầu của nửa phần thứ hai;

+ Những hạt giống từ 5 đến 8 thì được rút thăm vào các vị trí cuối những phần tư lẻ của bảng (1/4) và đầu những phần tư chẵn;

+ Những hạt giống từ 9 đến 16 thì được rút thăm vào các vị trí cuối cùng những phần tám lẻ của bảng (1/8) và đầu những phần tám chẵn;

+ Những hạt giống từ 17 đến 32 được rút thăm vào các vị trí cuối những phần mười sáu lẻ (1/16) của bảng và ở đầu những phần mười sáu chẵn.

- Trong một cuộc thi đấu đồng đội theo thể thức loại trực tiếp thì chỉ có một đội xếp hạng cao nhất của một Liên đoàn mới có đủ tư cách được xét chọn làm hạt giống theo thứ tự xếp hạng.

- Việc xếp hạng hạt giống phải tuân theo thứ tự của bảng xếp hạng mới nhất do Liên đoàn bóng bàn thế giới công bố trừ:

+ Trường hợp tất cả những đăng ký có đủ tư cách được chọn là hạt giống đều thuộc những Hội của cùng một Liên đoàn Châu Lục thì bảng xếp hạng mới nhất của Liên đoàn Châu Lục ấy sẽ được ưu tiên;

+ Trường hợp tất cả những đăng ký có đủ tư cách được chọn là hạt giống mà đều thuộc cùng một Liên đoàn thì bảng xếp hạng mới nhất của Liên đoàn đó sẽ được ưu tiên.

Phân bố theo đề cử của Liên đoàn:

- Những đấu thủ và những đôi đối thủ của cùng một Liên đoàn sẽ được phân bố càng xa càng tốt sao cho họ không gặp nhau trước những vòng cuối của giải.

- Các Liên đoàn lập đăng ký danh sách các đấu thủ và các cặp đôi theo thứ tự trình độ cao xuống thấp bắt đầu với bất kỳ những đấu thủ nào nằm trong bảng xếp hạng được dùng để chọn hạt giống, theo thứ tự của danh sách đó.

- Đăng ký thứ tự số 1 và số 2 sẽ được rút thăm vào những phần của bảng khác nhau, số 3 và 4 sẽ rút vào 1/4 bảng khác không cùng 1/4 bảng mà 2 người đầu đã rút thăm vào.

- Đăng ký thứ tự số 5 đến số 8 sẽ được rút thăm càng đều càng tốt vào những phần tám (1/8) của bảng, mà ở đó không có 4 vị trí trước.

- Đăng ký thứ tự số 9 đến số 16 sẽ được rút thăm càng đều càng tốt vào những phần mười sáu (1/16) của bảng, mà ở đó không có vị trí của những đấu thủ hay những đôi đấu thủ xếp hạng cao hơn và cứ như vậy cho đến khi tất cả các đăng ký được sắp xếp xong.

- Một đôi nam hay một đôi nữ gồm đấu thủ của hai Liên đoàn khác nhau được coi như là một đôi của Liên đoàn có đấu thủ xếp hạng cao hơn trong bảng xếp hạng thế giới hay khi cả hai đều không có trong danh sách ấy thì sẽ tính xem người có trong bảng thích hợp của Châu lục; nếu cả hai đấu thủ không có ở cả hai danh sách xếp hạng trên thì đôi này được coi như một đôi thành viên của Liên đoàn mà có thứ hạng xếp cao hơn ở bảng xếp hạng đồng đội thích hợp của giải vô địch thế giới.

- Một đôi nam nữ hỗn hợp gồm đấu thủ của hai Liên đoàn khác nhau sẽ được coi là một đôi Liên đoàn mà đấu thủ nam đó trực thuộc.

- Trong một cuộc đấu loại những đăng ký thuộc cùng một Liên đoàn ít hơn hoặc bằng số lượng của các nhóm đấu loại phải được rút thăm vào các nhóm khác nhau theo cách đó những người được quyền vào thi đấu tiếp vòng sau ở các vị trí càng xa nhau càng tốt theo như những nguyên tắc của điều 3.6.3.3-5.

- Một Liên đoàn có thể đề cử một đấu thủ trong phạm vi quyền của mình dự thi bất cứ giải thi đấu cá nhân nào mà người ấy có đủ khả năng, tuy nhiên một đấu thủ đủ tư cách đại diện cho Liên đoàn nào đó vẫn có quyền chấp nhận sự đề cử của Liên đoàn đó.

Những thay đổi:

- Cuộc rút thăm đã hoàn tất thì chỉ có thể thay đổi được khi được phép của ban điều hành có trách nhiệm và trường hợp thích hợp có sự đồng ý của các đại diện Liên đoàn có liên quan trực tiếp.

- Việc rút thăm có thể thay đổi chỉ để sửa những sai sót và những sự hiểu lầm thực sự trong việc thông báo và nhận đăng ký, để sửa sự mất cân đối nghiêm trọng như đã quy định ở điều 3.6.5. hoặc bao gồm những đấu thủ hoặc đôi đấu thủ bổ sung như quy định ở điều 3.6.6.

- Không có bất kỳ sự thay đổi nào khác ngoài những loại bỏ cần thiết của bảng rút thăm sau khi giải đã bắt đầu thi đấu, cho vì mục đích của quy định này thì một cuộc đấu loại có thể coi như một giải riêng.

- Trừ khi bị truất quyền thi đấu còn thì không một đấu thủ nào bị gạt bỏ khỏi bảng rút thăm nếu không có sự đồng ý của người đó khi có mặt hoặc của người đại diện hay được ủy quyền khi đấu thủ đó vắng mặt.

- Không được phép thay đổi một cặp đấu đôi nếu cả hai đấu thủ đều có mặt và sẵn sàng thi đấu; nhưng một đấu thủ bị thương, bị ốm hay vắng mặt thì có thể chấp nhận sự biện minh cho một sự thay đổi.

Rút thăm lại:

- Trừ những quy định như ở điều 3.6.4.2, 3.6.4.5 và 3.6.5.2, một đấu thủ không được chuyển từ vị trí này sang vị trí khác trong bảng rút thăm và nếu vì một lý do nào đó bảng rút thăm trở nên mất cân đối nghiêm trọng hễ khi có thể được thì giải đó sẽ rút thăm lại hoàn toàn.

- Trường hợp khác thường, khi sự mất cân đối do sự vắng mặt của một vài đơn hay đôi hạt giống trong cùng phần của bảng rút thăm, thì số đơn hay đôi hạt giống còn lại chỉ có thể đánh số lại theo thứ tự xếp hạng và rút thăm lại trong chừng mực có thể được vào các vị trí hạt giống tính đến thực thi những yêu cầu đối với đề cử hạt giống của Liên đoàn.

Bổ sung:

- Những đấu thủ chưa có tên trong bảng rút thăm ban đầu có thể bổ sung sau theo nhận xét của ủy ban điều hành có trách nhiệm và sự đồng ý của tổng trọng tài.

- Bất kỳ những vị trí hạt giống bị khuyết nào phải được bổ sung trước theo thứ tự xếp hạng, bằng cách rút thăm vào các vị trí đó những đấu thủ và những cặp đôi mới mạnh nhất; còn những đấu thủ và những đôi tiếp theo sẽ được rút thăm vào những vị trí khuyết do vắng mặt hoặc do bị truất quyền thi đấu và sau đó vào những vị trí được miễn khác ngoài những vị trí đối diện với những đấu thủ hay những đôi hạt giống.

3.6.6.3 Bất kỳ đấu thủ hay cặp đôi nếu được rút vào bảng rút thăm ban đầu mà đáng lẽ họ được chọn là hạt giống theo bảng xếp hạng thì chỉ có thể được rút thăm vào các vị trí chỗ trống của các vị trí hạt giống.

*** Tổ chức các cuộc thi đấu:**

Thẩm quyền:

- Với điều kiện là tuân thủ hiến chương, bất kỳ Liên đoàn nào cũng có thể tổ chức hoặc ủy quyền tổ chức các giải mở rộng, giải hạn chế, giải mời trên lãnh thổ của mình hay tổ chức các trận giao đấu quốc tế.

- Vào bất kỳ mùa giải nào, một Liên đoàn có thể đề cử một giải thanh niên, một giải thiếu niên và một giải lão tướng(*) tổ chức như là 1 giải quốc tế mở rộng thanh niên, thiếu niên và lão tướng của họ; một đấu thủ chỉ có thể tham gia thi đấu các giải đó với sự cho phép của Liên đoàn mình, những sự cho phép như thế không thể bị từ chối một cách không hợp lý.

- Một đấu thủ không thể tham gia một giải hạn chế hay một giải mời mà không có sự cho phép của Liên đoàn mình, trừ khi đã được phép chung của Liên đoàn bóng bàn thế giới hoặc khi các đấu thủ đều cùng thuộc một Châu thì phải được phép của Liên đoàn Châu ấy.

- Một đấu thủ không thể tham gia 1 cuộc thi đấu quốc tế nếu như đấu thủ ấy bị Liên đoàn của mình tạm đình chỉ.

- Không một cuộc thi đấu nào được mang danh nghĩa Thế giới nếu không được phép của Liên đoàn bóng bàn thế giới hoặc danh nghĩa Châu lục nếu không được phép của Liên đoàn Châu ấy.

Đại diện:

- Các đại diện của tất cả các Liên đoàn có đấu thủ tham gia một giải quốc tế mở rộng đều có quyền tham sự cuộc rút thăm và tham gia ý kiến trong những thay đổi của bảng rút thăm hoặc với các quyết định khiếu nại mà có thể ảnh hưởng trực tiếp đến các đấu thủ của họ.

- Một Liên đoàn khách mời có quyền đề cử ít nhất một đại diện vào ban điều hành của bất cứ trận đấu quốc tế nào mà họ tham dự.

Đăng ký:

- Các mẫu đơn đăng ký của các giải quốc tế mở rộng phải được gửi tới tất cả các Liên đoàn chậm nhất là trước 2 tháng trước khi bắt đầu cuộc thi và chậm nhất là 1 tháng trước ngày hết hạn nhận đơn đăng ký.

- Tất cả những đăng ký mà các Liên đoàn gửi tới các cuộc thi đấu mở rộng đều phải được nhận, nhưng những người tổ chức có quyền chỉ định những người tham gia cuộc thi đấu loại; trong quyết định phân bổ này họ phải tính đến bảng thành tích xếp hạng thích hợp của Liên đoàn bóng bàn thế giới và của Liên đoàn Châu cũng như thứ tự xếp hạng trong đăng ký nêu rõ của Liên đoàn đề cử.

Các môn thi đấu:

- Những giải Vô địch quốc tế mở rộng sẽ gồm các môn thi đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, và có thể là đôi nam nữ và thi đấu đồng đội quốc tế cho các đội đại diện cho các Liên đoàn.

- Trong các giải mang danh nghĩa Thế giới đấu thủ trong độ tuổi trẻ, thiếu niên và nhi đồng có thể dưới 21 tuổi, dưới 18, dưới 15 tính đến ngày 31 tháng 12 của năm mà giải đó được tổ chức, giới hạn của các độ tuổi này được đề xuất để phù hợp với các môn thi đấu và trong những giải thi đấu khác.

- Đề xuất các trận thi đấu đồng đội của các giải quốc tế mở rộng có thể sử dụng trong các thể thức như qui định ở điều 3.7.6; trong mẫu đơn đăng ký hay điều lệ phải trình bày rõ là đấu theo thể thức nào.

- Những môn thi đấu cá nhân thích hợp là đấu theo nguyên tắc chính loại trực tiếp, còn những môn thi đấu đồng đội và những vòng loại của các giải cá nhân thì có thể đấu loại trực tiếp hay đấu theo nhóm.

Thi đấu theo nhóm:

- Trong cuộc thi đấu của ảnh hưởng nhóm hay thi đấu vòng tròn, tất cả các thành viên trong nhóm đều phải đấu với nhau và mỗi trận thắng được 2 điểm, mỗi trận đấu thua được 1 điểm và 0 điểm nếu không đấu hoặc không kết thúc trận đấu; thứ tự xếp hạng sẽ được xác định chủ yếu dựa trên số điểm thi đấu đạt được.

- Nếu có 2 hoặc nhiều thành viên của nhóm đạt được cùng số điểm như nhau thì vị trí tương quan của các thành viên đó sẽ được xác định chỉ dựa trên kết quả các trận thi đấu giữa họ với nhau bằng cách xem xét lần lượt những số điểm của trận đấu, trước tiên là tỷ số thắng thua ở các trận đấu cá nhân (đối với các giải đồng đội), các ván và điểm số cho đến lúc cần thiết để phân định thứ hạng.

- Nếu tới bước nào trong việc tính toán mà những thứ hạng của 1 hay nhiều thành viên đã xác định được trong khi những người khác vẫn bằng nhau thì kết quả của các trận đấu mà những thành viên đó tham dự được tách ra khỏi bất kỳ tính toán tiếp theo nào để giải quyết tình trạng bằng nhau theo đúng phương thức như của điều 3.7.5.1 và 3.7.5.2.

- Nếu như không thể giải quyết tình trạng bằng nhau các cách thức như thủ tục đã qui định ở điều 3.7.5.1-3 thì những thứ hạng tương quan sẽ được quyết định bằng cách rút thăm.

- Trong cách giai đoạn đấu loại của các giải Vô địch thế giới, Olympic và Quốc tế mở rộng các đấu thủ sẽ được rút thăm vào các nhóm theo thứ bậc xếp

hạng, có tính đến sự phân cách càng xa càng tốt đối với Liên đoàn và mỗi thành viên trong nhóm sẽ được đánh số thứ tự theo trình độ từ cao xuống thấp.

- Trừ khi trọng tài được ủy quyền làm khác đi còn nếu chọn 1 đấu thủ vào đấu vòng kế tiếp thì trận đấu cuối cùng sẽ là giữa đấu thủ mang số 1 và số 2, nếu chọn 2 vào đấu vòng kế tiếp thì trận đấu cuối cùng sẽ là giữa đấu thủ mang số 2 và 3 vân vân và vân vân.

Các thể thức thi đấu đồng đội:

- Thi đấu 5 trận (5 trận đơn). Đội thắng đạt tỷ số áp đảo.
+ Một đội phải gồm có 3 đấu thủ.
+ Thứ tự của trận đấu sẽ là A đấu với X, B đấu với Y và C đấu với Z, A đấu với Y và B đấu với X.

- Thi đấu 5 trận (4 trận đơn và 1 trận đôi) Đội thắng đạt tỷ số áp đảo
+ Một đội phải gồm 2, 3 hoặc 4 đấu thủ.
+ Thứ tự của trận đấu sẽ là A đấu với X, B đấu với Y, trận đấu đôi, A đấu với Y và B đấu với X.

- Thi đấu 7 trận (6 trận đơn và 1 trận đôi). Đội thắng đạt tỷ số áp đảo.
+ Một đội phải gồm 3, 4 hoặc 5 đấu thủ.
+ Thứ tự của trận đấu sẽ là A đấu với Y, B đấu với X, C đấu với Z, trận đấu đôi, A đấu với X, C đấu với Y và B đấu với Z.

- Thi đấu 9 trận (9 trận đơn). Đội thắng đạt tỷ số áp đảo.
+ Một đội phải gồm 3 đấu thủ.
+ Thứ tự trận đấu sẽ là A đấu với X, B đấu với Y, C đấu với Z, B đấu với X, A đấu với X, C đấu với Y, B đấu với Z, C đấu với X và A đấu với Y.

Thủ tục trận thi đấu đồng đội:

- Tất cả các đấu thủ sẽ được chọn từ những người được đề cử tham gia giải đồng đội.

- Trước trận đấu sẽ rút thăm để quyết định quyền chọn đội hình A, B, C hay X, Y, Z và các thủ quân sẽ ghi tên đội của mình, ấn định một chữ cho từng

đấu thủ đánh các trận đơn rồi đưa cho tổng trọng tài hoặc người đại diện của tổng trọng tài.

- Đề cử danh sách cặp đấu trận đôi có thể tới lúc kết thúc của trận đấu đơn ngay trước đó.

- Một đấu thủ phải đấu các trận liên tiếp có thể yêu cầu nghỉ nhiều nhất là 5 phút giữa các trận đấu đó.

- Trận thi đấu đồng đội sẽ kết thúc khi một đội đã thắng phần lớn các trận đấu cá nhân có thể diễn ra.

Kết quả:

- Sau mỗi cuộc thi đấu càng sớm càng tốt và chậm nhất là 7 ngày sau đó Liên đoàn tổ chức phải gửi cho Văn phòng của Liên đoàn bóng bàn thế giới và Thư ký Liên đoàn Châu lục thích hợp những kết quả chi tiết bao gồm tỷ số điểm của các trận đấu quốc tế, của tất cả các vòng đấu của giải Vô địch Châu lục, của các giải Quốc tế mở rộng và của những vòng kết thúc của các Giải vô địch quốc gia.

Truyền hình:

- Ngoài các cuộc thi danh nghĩa là Vô địch Thế giới, Châu lục hoặc Olympic ra, một giải thi đấu có thể được phát truyền hình chỉ khi được phép của Liên đoàn mà truyền hình phát trên địa bàn của họ.

- Việc tham gia một giải thi đấu quốc tế coi như là sự đồng ý của Liên đoàn đang điều khiển các đấu thủ khách cho phát truyền hình giải thi đấu đó; danh nghĩa Vô địch Thế giới, Châu lục hay Olympic thì sự đồng ý như thế được xem như cho buổi truyền hình trực tiếp ở bất cứ nơi nào hoặc ghi hình trong thời gian diễn ra giải và trong vòng 1 tháng sau đó.

*** Đủ tư cách thi đấu quốc tế:**

- Những qui định dưới đây áp dụng cho các cuộc thi danh hiệu Vô địch Thế giới, Vô địch Châu và Vô địch Olympic và cả với những cuộc thi đấu đồng đội của giải Quốc tế mở rộng.

- Một đấu thủ có thể đại diện cho một Liên đoàn chỉ khi đấu thủ là công dân nước mà ở đó Liên đoàn có thẩm quyền, ngoại trừ một đấu thủ đến ngày 31 tháng 8 năm 1997 xét về ngày sinh và nơi cư trú đã có đủ tư cách đại diện cho 1 Liên đoàn mà đấu thủ đó không phải là công dân của họ có thể vẫn còn tình trạng đủ tư cách đó.

+ Một đấu thủ mà cùng một lúc là công dân của 2 nước trở lên có thể lựa Liên đoàn nào thích hợp mà mình sẽ đại diện.

+ Trường hợp các đấu thủ của 2 Liên đoàn trở lên có cùng quốc tịch thì từng Liên đoàn đó có thể định ra những yêu cầu riêng của mình cho tình trạng đủ tư cách.

- Một đấu thủ không được đại diện cho các Liên đoàn khác nhau trong một thời gian 3 năm.

- Một đấu thủ được coi như đại diện cho một Liên đoàn nếu đấu thủ ấy đã nhận sự đề cử đại diện cho Liên đoàn đó, dù có thi đấu hay không; ngày tháng đại diện là ngày tháng đề cử hoặc là ngày tháng thi đấu mà thời gian nào gần đây hơn.

- Một đấu thủ hay Liên đoàn của đấu thủ ấy phải cung cấp chứng cứ tình trạng đủ tư cách của mình nếu tổng trọng tài yêu cầu như vậy.

- Một Liên đoàn có thể đề cử một đấu thủ đại diện cho mình, người mà có đủ tư cách đại diện như vậy, nhưng người đó đang cư trú trên lãnh thổ kiểm soát của Liên đoàn khác với điều kiện là đấu thủ ấy không bị Liên đoàn đó tạm đình chỉ (treo giò) hay khai trừ.

- Bất cứ kháng nghị nào về vấn đề tình trạng đủ tư cách sẽ được tham khảo ý kiến Ban thường vụ và quyết định của Ban này là tối hậu.

3.1.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- *Quy trình thị phạm của GV*

- Giảng viên thuyết trình bài học có sử dụng máy chiếu và tài liệu tham khảo cho sinh viên.

- Giảng viên đặt ra một số câu hỏi cho sinh viên thảo luận.

- Kiểm tra đánh giá đúng quy định.
- Quy trình thực hiện bài của SV
- Sinh viên quan sát, lắng nghe giảng viên thuyết trình.
- Sinh viên thảo luận, trả lời câu hỏi.
- Sinh viên làm bài kiểm tra

3.1.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh; nghiên cứu tài liệu...

3.1.1.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học

- Sinh viên thảo luận, thực hiện các bài tập, các bài chuyên đề mà giảng viên đề ra.

3.1.1.6. Sản phẩm thực hành:

- Sinh viên hiểu rõ luật môn bóng bàn.

3.1.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Nhà tập, bàn, vợt, bóng, còi, trang phục, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

3.1.2. Bài 2: Giật bóng kết hợp bật bóng

3.1.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.

- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.1.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

* Giật bóng:

Giật bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giật bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giật bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giật bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giật bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giật bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giật bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giật bóng :

- Giật bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gặp đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giật bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giật bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giật bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giật bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giật bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt

kết quả cao.

Giật Bóng được chia ra 2 loại: Giật xung và giật cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giật xung*

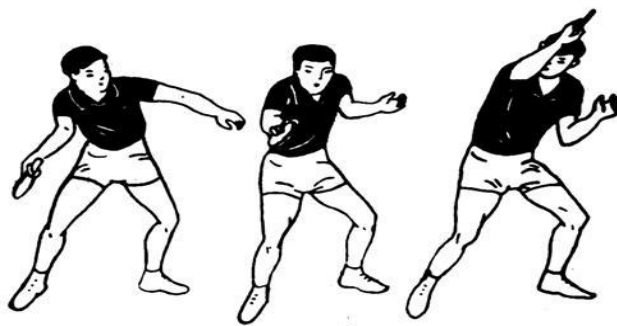
Đánh bóng giật xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giật xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giật xung có thể giật được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90° so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng 60° so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



Hình: Giật xung

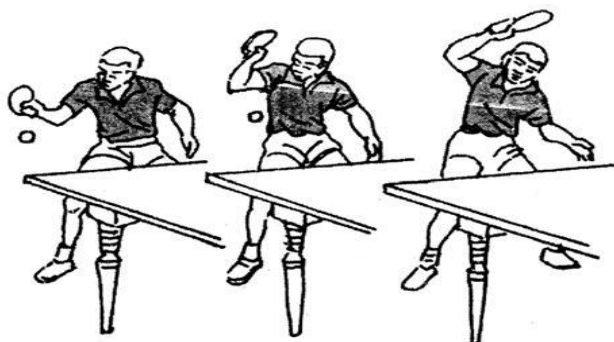
- *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



Hình: Giật cầu vòng

- ♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

- + Đối với giật xung:

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giật bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

- + Đối với giật vòng:

- Cũng giống như giật xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Ngoài ra cả 2 loại giật bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người

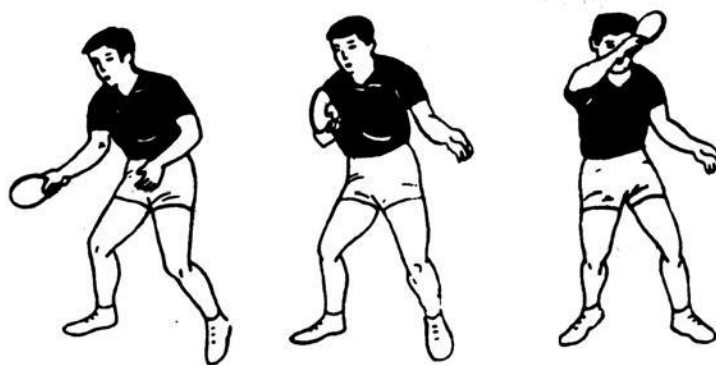
mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

* Bạt bóng:

Bạt bóng là kỹ thuật tấn công có hiệu quả dứt điểm cao trong thi đấu. Bạt bóng yêu cầu phải nhanh, gọn, sử dụng yếu tố sức mạnh nhiều. Bạt bóng gây cho đối phương khó đỡ và bị động. Bạt bóng không gây ra sức xoáy lớn như các kỹ thuật tấn công khác.

- Tư Thế Chuẩn Bị: Đứng gần bàn, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân người quay sang phải, chân trái trước, chân phải sau. Hai chân cách nhau bằng vai.

- Tư Thế Đánh Bóng: Khi bóng nảy lên đến điểm cao nhất, thì bắt đầu đánh bóng. Tay đánh bóng đưa từ sau đánh mạnh ra trước chạm bóng và bạt sang trái. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt để điều khiển bóng đồng thời tăng lực đánh bóng. Khi đánh bóng vợt chạm bóng ở phía trước người bên phải. Chuyển trọng tâm từ chân phải sang chân trái. Cần tăng nhanh tốc độ lẳng tay về trước, người hơi quay sang trái. Vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa phía trên bóng. Theo quán tính vợt lẳng về bên trái, sau khi đánh bóng cần nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.



Hình: Bạt bóng thuận tay

♣ *Những sai lầm thường mắc của bạt bóng:*

- Bạt bóng vào các giai đoạn sớm hoặc muộn của đường vòng cung bóng

bay.

- Tiếp xúc giữa vợt và bóng còn sai.
- Không dùng sức của cẳng tay để bật bóng mạnh.

3.1.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập phối hợp giạt bóng kết hợp bật bóng.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập phối hợp giạt bóng kết hợp bật bóng.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

3.1.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.1.2.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- Thao tác căn bản:

- + Thực hiện phối hợp giạt bóng kết hợp bật bóng.
- + Nâng cao kỹ thuật giạt bóng kết hợp bật bóng.

- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bật bóng tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bật bóng một cách biến hóa.

3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật giạt bóng kết hợp bật bóng.

3.1.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng

dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

3.1.3. Bài 3: Cắt bóng thuận tay và trái tay

3.1.3.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.1.3.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Là kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống dùng để đối phó với bóng xoáy lên. Cắt bóng xoáy, không xoáy, kết hợp điểm rơi sẽ không chế được sức tấn công của đối phương, tạo cơ hội phản công. Khi cắt bóng phải nắm được đường bóng đến và điều chỉnh góc độ mặt vợt.

* Phân loại cắt bóng: (Có 2 cách phân loại)

- Phân loại theo cách cầm vợt:

+ Cắt bóng bằng vợt dọc

+ Cắt bóng bằng vợt ngang

- Phân loại theo vị trí đứng:

Gồm : - Cắt bóng gần bàn

- Cắt bóng xa bàn

+ *Cắt bóng gần bàn:*

Khi đối phương tấn công nhanh, hoặc vợt nhẹ phải sử dụng cắt bóng gần bàn để hạn chế thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương.

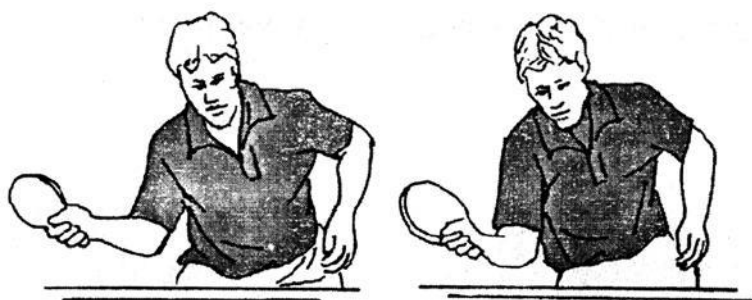
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn khoảng 70 cm, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc 45^0 , cánh tay co tự nhiên đưa về sau. Cẳng tay chéch lên trên, đầu vợt chéch lên trên, mặt vợt hơi ngửa hướng sang bàn đối phương.

* Tư thế cắt bóng:

Bóng nảy ở điểm cao nhất thì bắt đầu cắt bóng. Tay đưa từ trên xuống dưới sang trái. Chủ yếu dùng sức của cẳng tay để cắt bóng; Cổ tay không chéch góc độ mặt vợt, đồng thời dùng lực đưa xuống dưới và sang trái. Trọng tâm chuyển từ phải qua trái.



Hình: Cắt bóng thuận tay gần bàn

+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

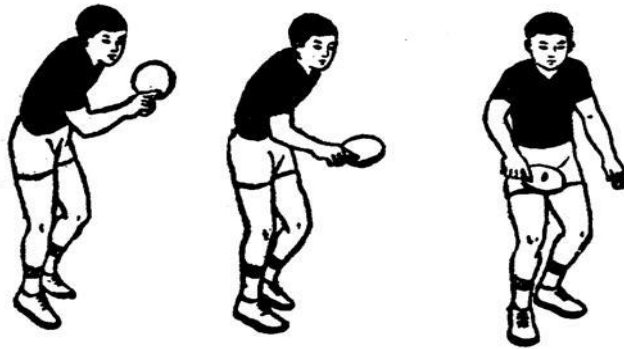
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chéch về phía bên trái bàn, chân phải đứng trước, chân trái sau, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân trái, thân nghiêng sang trái hợp với bàn một góc 45^0 , cánh tay đưa sang trái, cẳng tay chéch lên trên, vợt hơi ngửa về sau.

- Tư thế cắt bóng:

Khi cắt bóng cẳng tay dùng sức chém từ trên xuống dưới - sang phải, cổ tay điều chỉnh vợt và vợt chạm vào dưới phần giữa bóng. Thân người phối hợp

với động tác tay xoay về hướng bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt ở phía dưới bên phải, cần nhanh chóng chuẩn bị đánh quả sau.



Hình: Cắt bóng trái tay gần bàn

+ Cắt bóng xa bàn:

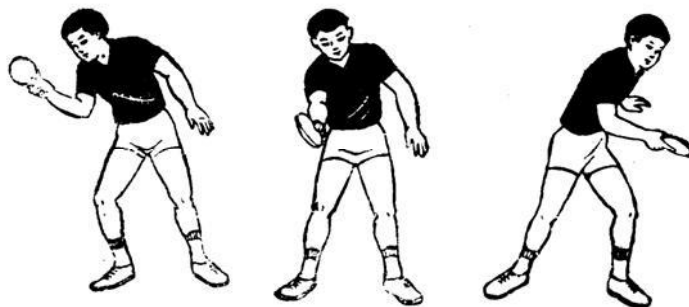
- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn trên 1m, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu. Trọng tâm hạ thấp dồn vào chân phải, người nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc 45^0 . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chếch lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng rơi xuống thấp ở giai đoạn 4 – 5 thì cắt bóng. Tay đưa từ phải ra trước – xuống dưới – sang trái. Dùng sức chủ yếu của cánh tay và cẳng tay, cổ tay điều chỉnh góc độ vợt, vợt chạm vào giữa phần dưới bóng; vừa dùng sức chém xuống vừa đẩy bóng ra trước.



Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn

- *Cắt bóng trái tay xa bàn :*

- Tư thế chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một ít, đầu gối khuyu, trọng tâm hạ thấp dồn vào chân trái. Người nghiêng sang trái hợp với bàn một góc 75^0 . Cánh tay cong tự nhiên, cẳng tay đưa chếch lên phía ngực bên trái.

- Tư thế cắt bóng:

Khi bóng đến thân người nghiêng về trái. Khi cắt bóng, cánh tay đưa từ sau ra trước. Cẳng tay chém từ trên xuống dưới sang phải. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt và chạm vào giữa phần dưới bóng. Dùng sức của cánh tay, cẳng tay kết hợp với sức của lườn để tăng lực cắt bóng, thân phối hợp xoay ra phía trước hướng về phía bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt chuyển về phía dưới bên phải.



Hình: Cắt bóng trái tay xa bàn

3.1.3.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

- + Phối hợp nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.1.3.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.1.3.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*
 - + SV thực hiện phối hợp kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay ở hai góc bàn.
 - + Người phục vụ đưa bóng về hai góc bàn để người tập thực hiện cắt bóng thuận tay và trái tay.
 - + Nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
 - + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.
 - + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

3.1.3.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

3.1.3.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

- * Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

- * Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

- * Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

3.1.4. Bài 4: Di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay

3.1.4.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.1.4.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

* Vợt nhanh thuận tay:

Trong bóng bàn hiện đại vợt nhanh là một kỹ thuật tấn công phổ biến, sử dụng bóng xoáy lên và tốc độ nhanh đưa đối phương vào thế bị động để tạo cơ hội dứt điểm.

Giai đoạn chuẩn bị:

Chân trái đứng trước, đứng phải đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại). Khoảng cách hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm hạ thấp và hơi nghiêng sang chân phải, vợt để hơi cao gần ngang với ngực, góc độ của người và cạnh cuối bàn khoảng 30 độ, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là 90 độ, góc độ giữa cánh tay và thân người khoảng 30 độ, người đứng gần bàn, vai phải thả lỏng và hơi thấp so với với trái một chút.

Giai đoạn đánh bóng:

Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung, vợt nhanh chóng lăng từ sau ra trước, lên trên, sang trái. Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa, trên của bóng. Lực phối hợp do đạp chân, xoay hông, lăng tay đánh bóng. Lực tác động vào bóng cần phải nhanh, gọn (biên độ nhỏ).

Giai đoạn kết thúc :

Sau khi chạm bóng vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ở đuôi mắt trái. Đánh bóng xong nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.

- Biên độ đánh bóng không quá lớn.

- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.

- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

* Vợt nhanh trái tay:

Đây là kỹ thuật tấn công gần bàn phù hợp với lối đánh tốc độ. Khi có điều kiện thuận lợi đưa đối phương vào lối đánh bị động, nếu kết hợp kỹ thuật với sức mạnh sẽ có hiệu quả cao trong thi đấu. Vợt nhanh trái tay (hay còn gọi là chặn đẩy trái tay) dùng để đối phó với bóng xoáy lên của đối phương.

Dưới đây là kỹ thuật vợt bóng trái tay, kỹ thuật vợt bóng trái tay rất quan trọng trong hệ thống kỹ thuật nói chung và kỹ thuật tấn công nói riêng. Tấn công trái tay đưa lối tấn công lên toàn diện; tích cực; chủ động. Đa số các VĐV dùng vợt ngang sử dụng kỹ thuật tấn công trái tay đều đạt hiệu quả cao trong thi đấu. Do biên độ động tác của kỹ thuật tấn công trái tay nhỏ nên ngoài việc sử dụng nó như một quả đánh quá độ, nó còn có thể tấn công dứt điểm nếu có điều kiện thuận lợi.

Về cơ bản các kỹ thuật tấn công trái tay tương ứng với các kỹ thuật tấn công thuận tay nhưng có chiều ngược lại.

Giai đoạn chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại), người nghiêng với bàn một góc khoảng 30-40 độ, trọng tâm dồn sang trái, đầu gối hơi khụy, vợt để ngang lườn trái, góc độ giữa căng tay và cánh tay khoảng 100-120 độ, cổ tay và căng tay để thẳng.

Giai đoạn đánh bóng:

Khi bóng của đối phương đánh sang, đang nảy lên (ứng với giai đoạn 1-2 của đường vòng cung) thì vợt nhanh chóng lẳng từ sau ra trước, lên trên, sang phải. Khuỷu tay làm trụ, chủ yếu là duỗi căng tay, vợt tiếp xúc bóng ở phía dưới

người, bên trái. Vợt tiếp xúc bóng ở giữa, trên của bóng. Cổ tay điều chỉnh mặt vợt, trọng tâm của cơ thể được chuyển dịch tương ứng với hướng lăn của vợt.

Giai đoạn kết thúc:

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ngang đuôi mắt phải, trọng tâm cơ thể cũng kết thúc ở chân phải. Đánh bóng xong, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

* Những điểm cần chú ý khi vợt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay):

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vợt nhanh trái tay (mượn lực của đôi phương).

- Biên độ động tác không quá lớn.

- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

Cần phải phối hợp tốt giữa vợt nhanh trái tay với các kỹ thuật tấn công mạnh, không nên lạm dụng quá nhiều vào vợt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay)

3.1.4.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- *Quy trình thị phạm của GV*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn tập di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+Thực hiện phối hợp vợt bóng 2 bên qua lại trên bàn có người phục vụ, sau đó đổi vị trí cho nhau.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.1.4.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.1.4.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*

+ SV tập phối hợp vợt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai bên phải, trái bàn để người tập di chuyển thực hiện vọt bóng thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuận thực và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

3.1.4.6. Sản phẩm thực hành:

Thực hiện được ở mức kỹ năng, kỹ xảo di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay.

3.1.4.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

*Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

*Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

3.1.5. Bài 5: Giao bóng kết hợp tấn công

3.1.5.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.1.5.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

a) *Tầm quan trọng của kỹ thuật giao bóng:*

Giao bóng là một kỹ thuật cơ bản của bóng bàn, là một kỹ thuật quan trọng bắt đầu đưa bóng vào cuộc. Người nào nắm quyền giao bóng sẽ được hoàn

toàn chủ động theo ý muốn.

Một ván đấu thường giao từ 15 - 20 quả (Ván 21 điểm). Nếu giao bóng tốt sẽ tạo điều kiện cho các kỹ thuật khác phát triển.

b) Mục đích :

- Mục đích cao nhất của giao bóng là thắng điểm trực tiếp.
- Uy hiếp đối phương, buộc đối phương đưa bóng cao trở lại để ta bật bóng dứt điểm.
- Không chế đối phương buộc họ đỡ bóng theo ý của ta, tạo điều kiện cho ta giành thế chủ động.

Ngày nay mọi người đều công nhận vai trò quan trọng của giao bóng như một phương tiện tấn công ngay từ đầu. Trong bóng bàn hiện đại giao bóng là một thủ thuật đặc biệt, khác cơ bản với những thủ thuật khác. Tất nhiên tất cả các thủ thuật đó đều có mục đích cuối cùng là đưa bóng vào cuộc, song ngày nay giao bóng là phương tiện tấn công tích cực cho phép thắng điểm ngay bằng quả giao bóng đầu tiên.

c) Phân loại giao bóng :

Kỹ thuật giao bóng rất đa dạng và biến hoá, có rất nhiều kiểu giao bóng. Dựa vào đặc điểm và tính chất của đường bóng đánh đi, mà chia kỹ thuật giao bóng thành các loại sau:

- Giao bóng thường (giao bóng mạnh, nhẹ).
- Giao bóng xoáy lên.
- Giao bóng xoáy xuống.
- Giao bóng xoáy ngang (sang phải, sang trái).

Trong khi thực hiện động tác giao bóng ta có thể giao bóng thuận tay, giao bóng trái tay, hoặc né người giao bóng thuận tay.

+ Giao bóng thường:

Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là

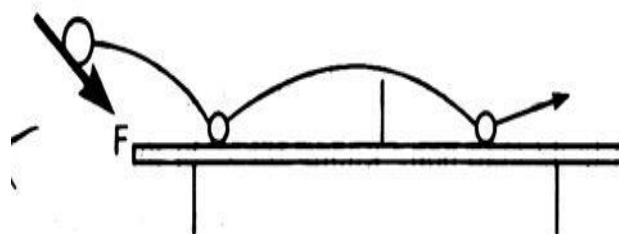
do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

Giao bóng nhanh, mạnh kết hợp giao bóng nhẹ thay đổi tốc độ và điểm rơi tạo cơ hội tấn công, gọi là giao bóng tốc độ.

+ Giao bóng xoáy xuống:

Người giao bóng được quyền đứng bất kỳ điểm nào bên bàn của mình (nhưng không được phạm luật), dùng tay không cầm vợt tung bóng lên cao chờ bóng rơi xuống thấp rồi dùng lực cổ tay và cẳng tay (chủ yếu cổ tay) tác động ngay phần giữa - dưới quả bóng hoặc phần dưới quả bóng. Hướng lực chéch từ trên xuống dưới và ra trước. Khi tiếp xúc với bóng xong, vợt có chiều hướng nằm ngang so với mặt bàn.

Khi giao bóng xoáy xuống cần chú ý giao bóng rơi càng gần lưới càng tốt. Độ xoáy xuống nhiều hay ít được điều chỉnh theo cổ tay. Nên giao bóng xoáy xuống theo điểm rơi phù hợp với ý đồ chiến thuật của mình và điều chỉnh hợp lý sao cho đối phương bị động, không tấn công ngay được. Người giao bóng không biết kết hợp giữa độ xoáy xuống và điểm rơi sẽ dễ bị đối phương phát hiện và bị tấn công dứt điểm.

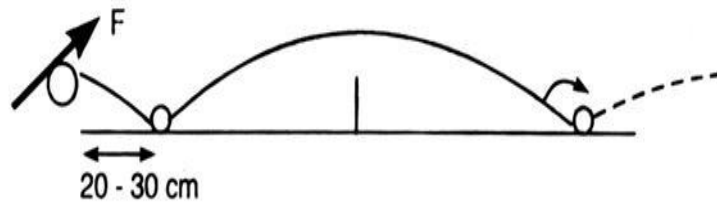


Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ Giao bóng xoáy lên:

Giao bóng xoáy lên nói chung giống như giao bóng xoáy xuống. Nhưng khác ở chỗ vợt tiếp xúc với bóng phải tiếp xúc vào phần trên của quả bóng hướng lực thì từ dưới lên trên và ra trước. Giao bóng xoáy lên cần phải tác động mạnh, nhanh vào bóng và cũng giống như bóng xoáy xuống, cần kết hợp điểm rơi để bắt đối phương vào thế bị động. Giao bóng xoáy lên có một nhược điểm

rất rõ là dễ dàng bị đối phương phát hiện và bị tấn công lại (bóng xoáy lên dễ bị tấn công hơn bóng xoáy xuống).



Hình: Giao bóng xoáy lên

+ Giao bóng xoáy ngang :

Có 2 hướng: xoáy ngang trái và xoáy ngang phải, nhưng thường thì không hoàn toàn theo chiều xoáy ngang, do điểm tiếp xúc giữa vợt và bóng khác nhau nên giao bóng xoáy ngang sẽ có kết hợp ngang lên hoặc ngang xuống.

- Xoáy ngang - lên:

Dùng lực của cẳng tay và cổ tay miết mạnh vợt vào ngang quả bóng, hướng lực từ trái sang phải – lên trên hoặc từ phải sang trái - lên trên.

- Xoáy ngang - xuống: Cũng giống xoáy ngang lên nhưng khi tiếp xúc bóng hướng lực đưa ngang xuống dưới.

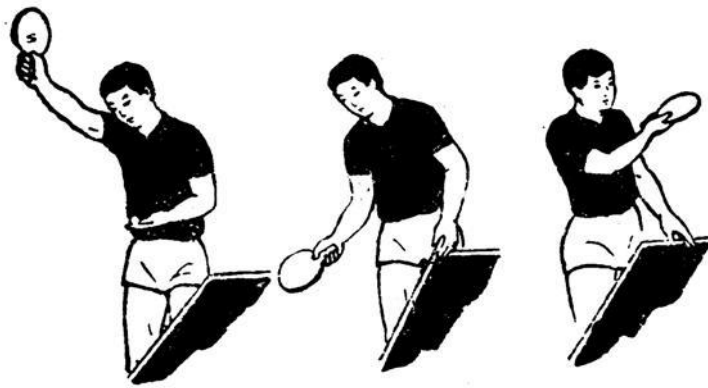
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

Bóng có sức xoáy ngang sang trái lớn hơn, nên đối phương dễ đỡ ra ngoài bàn, hay trả lại bóng cao về bên trái. Giao bóng kiểu này nên đứng ở góc bàn bên trái để dễ dàng né người vọt bóng, phát huy uy lực tấn công thuận tay.

Người xoay nghiêng sang phải, tay cầm vợt từ phía trên bên phải dùng lực chém xuống dưới, sang trái, mặt vợt hơi nghiêng sang trái, tiếp xúc vào phần dưới bên trái bóng. Khi chạm bóng cổ tay lắc mạnh làm tăng độ xoáy.



Hình: Giao bóng xoáy ngang

d) Thế nào là giao bóng tốt:

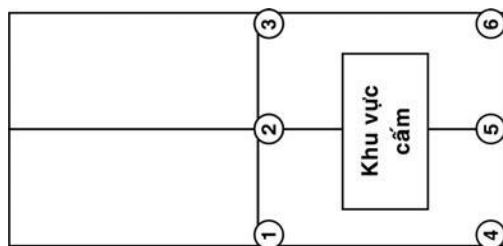
Để thắng điểm ngay từ quả giao bóng đầu tiên, đồng thời tạo cơ hội thuận lợi để đánh thắng điểm ở quả thứ ba sau khi đôi phương đỡ giao bóng sang. Cần phải nắm vững và hoàn thiện các kiểu giao bóng với các chiều xoáy khác nhau. Tuy nhiên phải cần có một hoặc hai kiểu giao bóng thật tốt coi như sở trường của mình nhằm không chế đôi phương.

Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

Cự ly bóng đánh sang gần lưới hay xa lưới, bên phải hay bên trái. Đồng thời kết hợp tất cả các điểm trên, giao bóng mới đạt hiệu quả cao nhất, là thắng điểm ngay từ quả giao bóng.

Muốn đạt hiệu quả cao trong giao bóng, cần phải biết được yếu điểm của đôi phương bằng cách giao 1, 2 quả có tính cách thăm dò để phát hiện yếu điểm của đôi phương, đồng thời cần sử dụng linh hoạt các kiểu giao bóng. Tuy nhiên không nên liên tục giao bóng một kiểu, như vậy đôi phương sẽ nắm được ý đồ chiến thuật và đối phó với kỹ thuật giao bóng của mình. Trong trường hợp giao bóng để đôi phương đánh sang rồi đánh trả quả thứ ba thì cần phán đoán được tính chất quả bóng đánh sang (chiều và hướng xoáy, sức và tốc độ bóng đánh sang, để vọt quả thứ 3 thắng điểm).

Một điều quan trọng là không nên giao bóng vào khu vực giữa bàn của đối phương, mà cần giao vào khu vực 1, 2, 3, 4, 5, 6 trên bàn đối phương.



3.1.5.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV các bước tập kỹ thuật giao bóng tấn công.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập các bước giao bóng tấn công.
- + Người tập thực hiện kỹ thuật giao bóng sang góc trái bàn, sau đó người phục vụ đưa bóng sang góc phải bàn để người tập thực hiện giạt bóng. Sau một thời gian nhất định đổi người tập.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.1.5.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.1.5.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- Thao tác căn bản:

- + SV thực hiện mô phỏng động tác
- + Tập kỹ thuật giao bóng tấn công
- + Nâng cao kỹ thuật giao bóng tấn công.

- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy tấn công tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện kỹ thuật giao bóng tấn công một cách biến hóa.

3.1.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật giao bóng tấn công.

3.1.5.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

3.1.6. Bài 6: Di chuyển giạt bóng thuận tay và trái tay

3.1.6.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.1.6.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Giạt bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giạt bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giạt bóng là sự kết hợp hài hòa giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối

phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giạt bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giạt bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giạt bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giạt bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giạt bóng :

- Giạt bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gặp đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giạt bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giạt bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giạt bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giạt bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giạt bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giạt Bóng được chia ra 2 loại: Giạt xung và giạt cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giạt xung*

Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

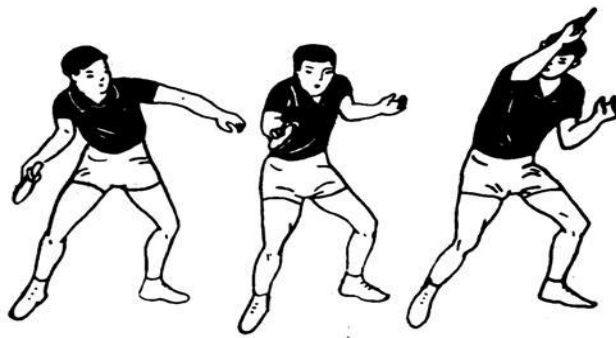
- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi

khuyu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90° so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gấp lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng 60° so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



Hình: Giật xung

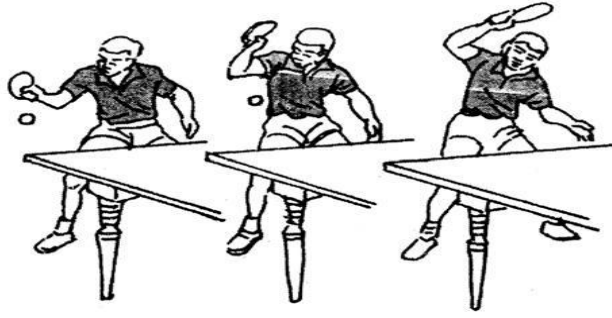
• *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gấp nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



Hình: Giật cầu vòng

♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

+ *Đôi với giật xung:*

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giật bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

+ *Đôi với giật vòng:*

- Cũng giống như giật xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Ngoài ra cả 2 loại giật bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

3.1.6.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giật bóng thuận, trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

- + Tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.1.6.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.1.6.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*
 - + Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay ở hai góc bàn.
 - + Người phục đưa bóng sang hai điểm góc phải bàn để người tập thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.
 - + Nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.
- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*
 - + Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay tăng dần tốc độ và lực.
 - + Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay một cách biến hóa.

3.1.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

3.1.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

- * Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

- * Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

- * Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

3.1. Tín chỉ 2: Thực hành chuyên sâu bóng bàn

3.2.1. Bài 1: Giật bóng kết hợp bạt bóng

3.2.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.2.1.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

*** Giật bóng:**

Giật bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giật bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giật bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giật bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giật bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giật bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giật bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giật bóng :

- Giật bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gập đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giật bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giạt bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giạt bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giạt bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giạt bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giạt Bóng được chia ra 2 loại: Giạt xung và giạt cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giạt xung*

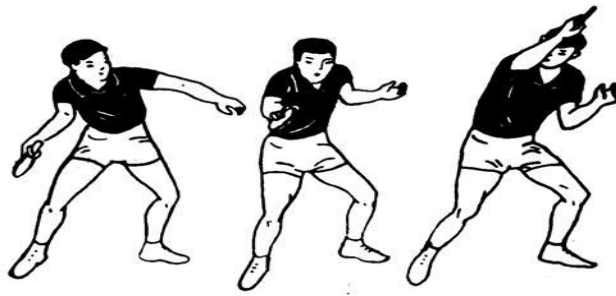
Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90° so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng 60° so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



Hình: Giật xung

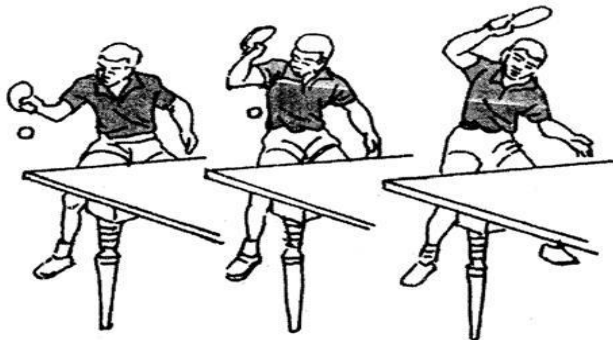
• *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



Hình: Giật cầu vòng

♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

+ Đối với giật xung:

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giật bóng của tay mà

không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gập nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

+ Đối với giạt vòng:

- Cũng giống như giạt xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

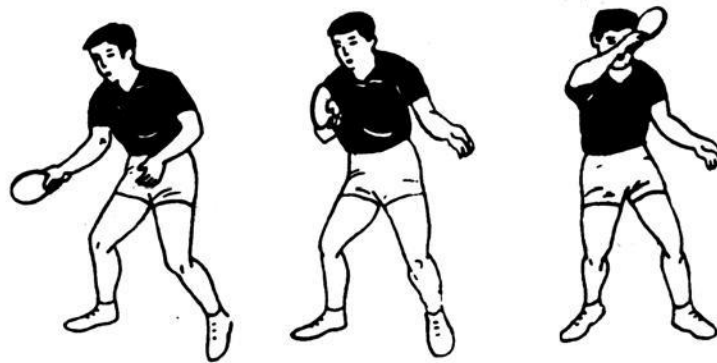
- Ngoài ra cả 2 loại giạt bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

* Bạt bóng:

Bạt bóng là kỹ thuật tấn công có hiệu quả dứt điểm cao trong thi đấu. Bạt bóng yêu cầu phải nhanh, gọn, sử dụng yếu tố sức mạnh nhiều. Bạt bóng gây cho đối phương khó đỡ và bị động. Bạt bóng không gây ra sức xoáy lớn như các kỹ thuật tấn công khác.

- Tư Thế Chuẩn Bị: Đứng gần bàn, đầu gối hơi khuyu, trọng tâm dồn vào chân phải. Thân người quay sang phải, chân trái trước, chân phải sau. Hai chân cách nhau bằng vai.

- Tư Thế Đánh Bóng: Khi bóng nảy lên đến điểm cao nhất, thì bắt đầu đánh bóng. Tay đánh bóng đưa từ sau đánh mạnh ra trước chạm bóng và bạt sang trái. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt để điều khiển bóng đồng thời tăng lực đánh bóng. Khi đánh bóng vợt chạm bóng ở phía trước người bên phải. Chuyên trọng tâm từ chân phải sang chân trái. Cần tăng nhanh tốc độ lẳng tay về trước, người hơi quay sang trái. Vợt tiếp xúc bóng ở phần giữa phía trên bóng. Theo quán tính vợt lẳng về bên trái, sau khi đánh bóng cần nhanh chóng về tư thế chuẩn bị.



Hình: Bạt bóng thuận tay

♣ *Những sai lầm thường mắc của bạt bóng:*

- Bạt bóng vào các giai đoạn sớm hoặc muộn của đường vòng cung bóng bay.

- Tiếp xúc giữa vợt và bóng còn sai.

- Không dùng sức của cẳng tay để bạt bóng mạnh.

3.2.1.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn SV tập phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Tập phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.2.1.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.2.1.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*

+ Thực hiện phối hợp giạt bóng kết hợp bạt bóng.

+ Nâng cao kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng một cách biến hóa.

3.2.1.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật giạt bóng kết hợp bạt bóng.

3.2.1.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

3.2.2. Bài 2: *Cắt bóng thuận tay và trái tay*

3.2.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.2.2.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Là kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống dùng để đối phó với bóng xoáy lên. Cắt bóng xoáy, không xoáy, kết hợp điểm rơi sẽ không chế được sức tấn công của đối phương, tạo cơ hội phản công. Khi cắt bóng phải nắm được đường bóng đến và điều chỉnh góc độ mặt vợt.

* Phân loại cắt bóng: (Có 2 cách phân loại)

- Phân loại theo cách cầm vợt:

+ Cắt bóng bằng vợt dọc

+ Cắt bóng bằng vợt ngang

- Phân loại theo vị trí đứng:

Gồm : - Cắt bóng gần bàn

- Cắt bóng xa bàn

+ *Cắt bóng gần bàn:*

Khi đối phương tấn công nhanh, hoặc vợt nhẹ phải sử dụng cắt bóng gần bàn để hạn chế thời gian chuẩn bị đánh bóng của đối phương.

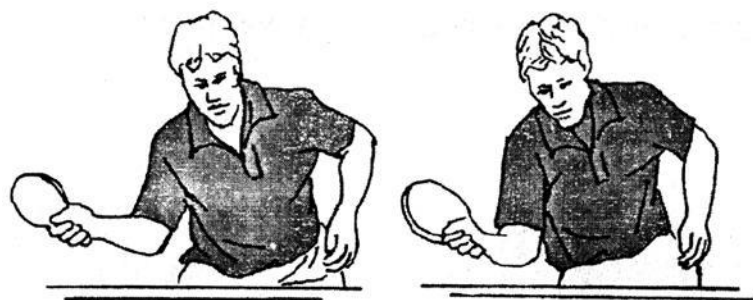
+ *Cắt bóng thuận tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn khoảng 70 cm, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuyu. Trọng tâm dồn vào chân phải, thân nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc 45^0 , cánh tay co tự nhiên đưa về sau. Cẳng tay chéch lên trên, đầu vợt chéch lên trên, mặt vợt hơi ngửa hướng sang bàn đối phương.

* Tư thế cắt bóng:

Bóng nảy ở điểm cao nhất thì bắt đầu cắt bóng. Tay đưa từ trên xuống dưới sang trái. Chủ yếu dùng sức của cẳng tay để cắt bóng; Cổ tay không chéch góc độ mặt vợt, đồng thời dùng lực đưa xuống dưới và sang trái. Trọng tâm chuyển từ phải qua trái.



Hình: Cắt bóng thuận tay gần bàn

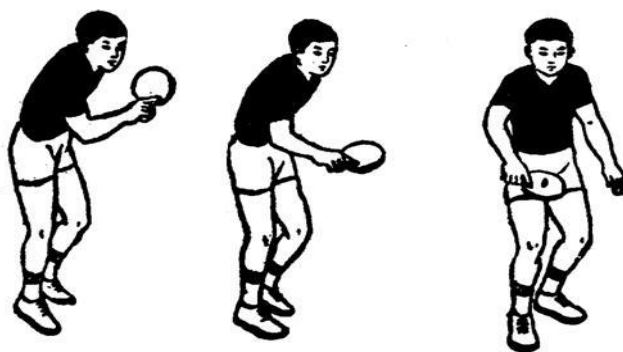
+ *Cắt bóng trái tay gần bàn:*

- Tư thế chuẩn bị:

Đứng chéo về phía bên trái bàn, chân phải đứng trước, chân trái sau, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm dồn vào chân trái, thân nghiêng sang trái hợp với bàn một góc 45^0 , cánh tay đưa sang trái, cẳng tay chéo lên trên, vợt hơi ngửa về sau.

- Tư thế cắt bóng:

Khi cắt bóng cẳng tay dùng sức chém từ trên xuống dưới - sang phải, cổ tay điều chỉnh vợt và vợt chạm vào dưới phần giữa bóng. Thân người phối hợp với động tác tay xoay về hướng bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt ở phía dưới bên phải, cần nhanh chóng chuẩn bị đánh quả sau.



Hình: Cắt bóng trái tay gần bàn

+ Cắt bóng xa bàn:

- *Cắt bóng thuận tay xa bàn:*

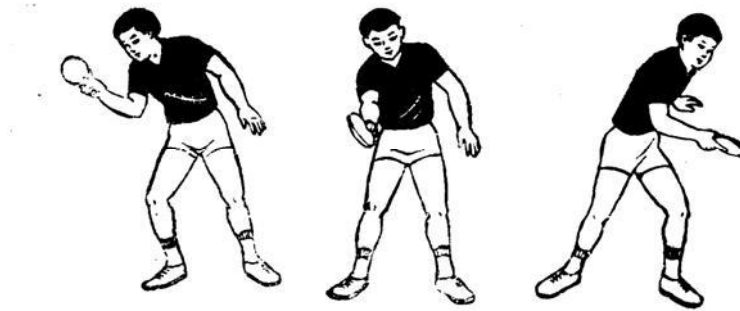
- Tư thế chuẩn bị:

Đứng cách bàn trên 1m, chân trái đứng trước, chân phải đứng sau, hai chân rộng bằng vai, đầu gối hơi khuỵu. Trọng tâm hạ thấp dồn vào chân phải, người nghiêng về bên phải hợp với bàn một góc 45^0 . Cánh tay cong tự nhiên đưa về sau, cẳng tay đưa chéo lên phía trên. Đầu vợt dựng xấp xỉ ngang vai, mặt vợt ngửa.

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng rơi xuống thấp ở giai đoạn 4 – 5 thì cắt bóng. Tay đưa từ phải ra trước – xuống dưới – sang trái. Dùng sức chủ yếu của cánh tay và cẳng tay, cổ tay điều chỉnh góc độ vợt, vợt chạm vào giữa phần dưới bóng; vừa dùng sức

chém xuống vừa đẩy bóng ra trước.



Hình: Cắt bóng thuận tay xa bàn

- *Cắt bóng trái tay xa bàn* :

- Tư thế chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau, hai chân rộng bằng vai hoặc hơn vai một ít, đầu gối khuyu, trọng tâm hạ thấp dồn vào chân trái. Người nghiêng sang trái hợp với bàn một góc 75° . Cánh tay cong tự nhiên, cẳng tay đưa chếch lên phía ngực bên trái.

- Tư thế cắt bóng:

Khi bóng đến thân người nghiêng về trái. Khi cắt bóng, cánh tay đưa từ sau ra trước. Cẳng tay chém từ trên xuống dưới sang phải. Cổ tay điều chỉnh góc độ mặt vợt và chạm vào giữa phần dưới bóng. Dùng sức của cánh tay, cẳng tay kết hợp với sức của lườn để tăng lực cắt bóng, thân phối hợp xoay ra phía trước hướng về phía bàn. Trọng tâm chuyển từ trái qua phải. Theo quán tính vợt chuyển về phía dưới bên phải.



Hình: Cắt bóng trái tay xa bàn

3.2.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Phối hợp nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.
- + Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các

bạn kém hơn.

3.2.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.2.2.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- Thao tác căn bản:

+ SV thực hiện phối hợp kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay ở hai góc bàn.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai góc bàn để người tập thực hiện cắt bóng thuận tay và trái tay.

+ Nâng cao kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

- SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:

- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay tăng dần tốc độ và lực.
- + Thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

3.2.2.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay.

3.2.2.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng

dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

3.2.3. Bài 3: Di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay

3.2.3.1. Phân mở đầu tiếp cận bài

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.2.3.2. Phân kiến thức, kỹ thuật căn bản:

* Vợt nhanh thuận tay:

Trong bóng bàn hiện đại vợt nhanh là một kỹ thuật tấn công phổ biến, sử dụng bóng xoáy lên và tốc độ nhanh đưa đối phương vào thế bị động để tạo cơ hội dứt điểm.

Giai đoạn chuẩn bị:

Chân trái đứng trước, đứng phải đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại). Khoảng cách hai chân rộng gần bằng vai, trọng tâm hạ thấp và hơi nghiêng sang chân phải, vợt để hơi cao gần ngang với ngực, góc độ của người và cạnh cuối bàn khoảng 30 độ, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay là 90 độ, góc độ giữa cánh tay và thân người khoảng 30 độ, người đứng gần bàn, vai phải thả lỏng và hơi thấp so với với trái một chút.

Giai đoạn đánh bóng:

Khi bóng của đối phương đánh sang bắt đầu nảy lên, tương ứng với giai đoạn 1,2 của đường vòng cung, vợt nhanh chóng lăng từ sau ra trước, lên trên,

sang trái. Vợt tiếp xúc với bóng ở giữa, trên của bóng. Lực phối hợp do đạp chân, xoay hông, lăng tay đánh bóng. Lực tác động vào bóng cần phải nhanh, gọn (biên độ nhỏ).

Giai đoạn kết thúc :

Sau khi chạm bóng vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ở đuôi mắt trái. Đánh bóng xong nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

Những điểm cần chú ý khi vợt bóng:

- Cần phán đoán tốt mức độ của bóng, hướng của bóng đối phương đánh sang.
- Biên độ đánh bóng không quá lớn.
- Cần tiếp xúc với bóng đúng thời điểm để mượn lực phản của bóng đối phương.
- Đảm bảo tốt luân phiên giữa căng cơ (khi đánh bóng) và thả lỏng cơ (khi chuẩn bị) do động tác đánh bóng nhanh.

* Vợt nhanh trái tay:

Đây là kỹ thuật tấn công gần bàn phù hợp với lối đánh tốc độ. Khi có điều kiện thuận lợi đưa đối phương vào lối đánh bị động, nếu kết hợp kỹ thuật với sức mạnh sẽ có hiệu quả cao trong thi đấu. Vợt nhanh trái tay (hay còn gọi là chặn đẩy trái tay) dùng để đối phó với bóng xoáy lên của đối phương.

Dưới đây là kỹ thuật vợt bóng trái tay, kỹ thuật vợt bóng trái tay rất quan trọng trong hệ thống kỹ thuật nói chung và kỹ thuật tấn công nói riêng. Tấn công trái tay đưa lối tấn công lên toàn diện; tích cực; chủ động. Đa số các VĐV dùng vợt ngang sử dụng kỹ thuật tấn công trái tay đều đạt hiệu quả cao trong thi đấu. Do biên độ động tác của kỹ thuật tấn công trái tay nhỏ nên ngoài việc sử dụng nó như một quả đánh quá độ, nó còn có thể tấn công dứt điểm nếu có điều kiện thuận lợi.

Về cơ bản các kỹ thuật tấn công trái tay tương ứng với các kỹ thuật tấn công thuận tay nhưng có chiều ngược lại.

Giai đoạn chuẩn bị:

Chân phải đứng trước, chân trái đứng sau (người đánh tay trái thì đứng ngược lại), người nghiêng với bàn một góc khoảng 30-40 độ, trọng tâm dồn sang trái, đầu gối hơi khuỵu, vợt để ngang lườn trái, góc độ giữa cẳng tay và cánh tay khoảng 100-120 độ, cổ tay và cẳng tay để thẳng.

Giai đoạn đánh bóng:

Khi bóng của đối phương đánh sang, đang nảy lên (ứng với giai đoạn 1-2 của đường vòng cung) thì vợt nhanh chóng lặn từ sau ra trước, lên trên, sang phải. Khuỷu tay làm trụ, chủ yếu là duỗi cẳng tay, vợt tiếp xúc bóng ở phía dưới người, bên trái. Vợt tiếp xúc bóng ở giữa, trên của bóng. Cổ tay điều chỉnh mặt vợt, trọng tâm của cơ thể được chuyển dịch tương ứng với hướng lặn của vợt.

Giai đoạn kết thúc:

Sau khi tiếp xúc bóng, vợt theo quán tính chuyển động chậm dần và kết thúc ngang đuôi mắt phải, trọng tâm cơ thể cũng kết thúc ở chân phải. Đánh bóng xong, nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị.

* Những điểm cần chú ý khi vợt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay):

- Đứng gần bàn để thực hiện kỹ thuật vợt nhanh trái tay (mượn lực của đối phương).

- Biên độ động tác không quá lớn.

- Góc độ mặt vợt cần ổn định, không thay đổi nhiều khi đánh bóng.

Cần phải phối hợp tốt giữa vợt nhanh trái tay với các kỹ thuật tấn công mạnh, không nên lạm dụng quá nhiều vào vợt nhanh trái tay (chặn đẩy trái tay)

3.2.3.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV

- Quy trình thị phạm của GV

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn tập di chuyển vợt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+Thực hiện phối hợp vọt bóng 2 bên qua lại trên bàn có người phục vụ, sau đó đổi vị trí cho nhau.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.2.3.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.2.3.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*

+ SV tập phối hợp vọt nhanh thuận tay và trái tay.

+ Người phục vụ đưa bóng về hai bên phải, trái bàn để người tập di chuyển thực hiện vọt bóng thuận tay và trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay một cách biến hóa.

3.2.3.6. Sản phẩm thực hành:

Thực hiện được ở mức kỹ năng, kỹ xảo di chuyển vọt nhanh thuận tay và trái tay.

3.2.3.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

*Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

*Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v..v..

3.2.4. Bài 4: Giao bóng kết hợp tấn công

3.2.4.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.2.4.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

a) Tầm quan trọng của kỹ thuật giao bóng:

Giao bóng là một kỹ thuật cơ bản của bóng bàn, là một kỹ thuật quan trọng bắt đầu đưa bóng vào cuộc. Người nào nắm quyền giao bóng sẽ được hoàn toàn chủ động theo ý muốn.

Một ván đấu thường giao từ 15 - 20 quả (Ván 21 điểm). Nếu giao bóng tốt sẽ tạo điều kiện cho các kỹ thuật khác phát triển.

b) Mục đích :

- Mục đích cao nhất của giao bóng là thắng điểm trực tiếp.
- Uy hiếp đối phương, buộc đối phương đưa bóng cao trở lại để ta bật bóng dứt điểm.
- Không chế đối phương buộc họ đỡ bóng theo ý của ta, tạo điều kiện cho ta giành thế chủ động.

Ngày nay mọi người đều công nhận vai trò quan trọng của giao bóng như một phương tiện tấn công ngay từ đầu. Trong bóng bàn hiện đại giao bóng là một thủ thuật đặc biệt, khác cơ bản với những thủ thuật khác. Tất nhiên tất cả các thủ thuật đó đều có mục đích cuối cùng là đưa bóng vào cuộc, song ngày nay giao bóng là phương tiện tấn công tích cực cho phép thắng điểm ngay bằng quả giao bóng đầu tiên.

c) Phân loại giao bóng :

Kỹ thuật giao bóng rất đa dạng và biến hoá, có rất nhiều kiểu giao bóng. Dựa vào đặc điểm và tính chất của đường bóng đánh đi, mà chia kỹ thuật giao bóng thành các loại sau:

- Giao bóng thường (giao bóng mạnh, nhẹ).

- Giao bóng xoáy lên.
- Giao bóng xoáy xuống.
- Giao bóng xoáy ngang (sang phải, sang trái).

Trong khi thực hiện động tác giao bóng ta có thể giao bóng thuận tay, giao bóng trái tay, hoặc né người giao bóng thuận tay.

+ Giao bóng thường:

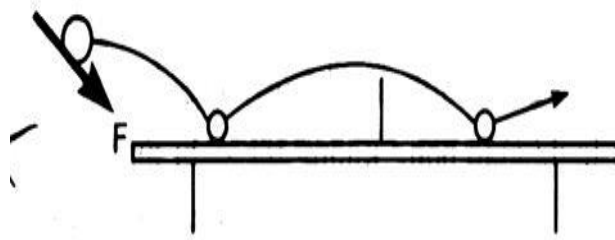
Thường dùng các động tác giao bóng nhanh, mạnh hoặc giao bóng nhẹ. Giao bóng thường là động tác đánh bóng sao cho lực đánh bóng đi qua tâm bóng, chủ yếu là lực đẩy bóng về trước còn lực tạo xoáy rất ít. (xoáy ít ở đây là do lực cản của không khí và lực hút của trái đất).

Giao bóng nhanh, mạnh kết hợp giao bóng nhẹ thay đổi tốc độ và điểm rơi tạo cơ hội tấn công, gọi là giao bóng tốc độ.

+ Giao bóng xoáy xuống:

Người giao bóng được quyền đứng bất kỳ điểm nào bên bàn của mình (nhưng không được phạm luật), dùng tay không cầm vợt tung bóng lên cao chờ bóng rơi xuống thấp rồi dùng lực cổ tay và cẳng tay (chủ yếu cổ tay) tác động ngay phần giữa - dưới quả bóng hoặc phần dưới quả bóng. Hướng lực chệch từ trên xuống dưới và ra trước. Khi tiếp xúc với bóng xong, vợt có chiều hướng nằm ngang so với mặt bàn.

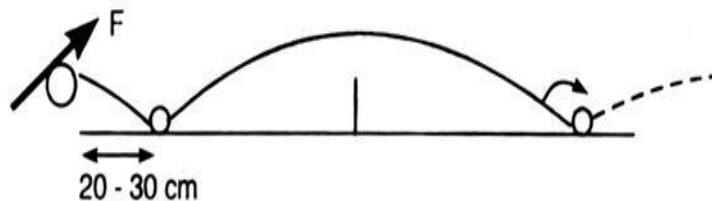
Khi giao bóng xoáy xuống cần chú ý giao bóng rơi càng gần lưới càng tốt. Độ xoáy xuống nhiều hay ít được điều chỉnh theo cổ tay. Nên giao bóng xoáy xuống theo điểm rơi phù hợp với ý đồ chiến thuật của mình và điều chỉnh hợp lý sao cho đối phương bị động, không tấn công ngay được. Người giao bóng không biết kết hợp giữa độ xoáy xuống và điểm rơi sẽ dễ bị đối phương phát hiện và bị tấn công dứt điểm.



Hình: Giao bóng xoáy xuống

+ Giao bóng xoáy lên:

Giao bóng xoáy lên nói chung giống như giao bóng xoáy xuống. Nhưng khác ở chỗ vợt tiếp xúc với bóng phải tiếp xúc vào phần trên của quả bóng hướng lực thì từ dưới lên trên và ra trước. Giao bóng xoáy lên cần phải tác động mạnh, nhanh vào bóng và cũng giống như bóng xoáy xuống, cần kết hợp điểm rơi để bắt đối phương vào thế bị động. Giao bóng xoáy lên có một nhược điểm rất rõ là dễ dàng bị đối phương phát hiện và bị tấn công lại (bóng xoáy lên dễ bị tấn công hơn bóng xoáy xuống).



Hình: Giao bóng xoáy lên

+ Giao bóng xoáy ngang :

Có 2 hướng: xoáy ngang trái và xoáy ngang phải, nhưng thường thì không hoàn toàn theo chiều xoáy ngang, do điểm tiếp xúc giữa vợt và bóng khác nhau nên giao bóng xoáy ngang sẽ có kết hợp ngang lên hoặc ngang xuống.

- Xoáy ngang - lên:

Dùng lực của cẳng tay và cổ tay miết mạnh vợt vào ngang quả bóng, hướng lực từ trái sang phải – lên trên hoặc từ phải sang trái - lên trên.

- Xoáy ngang - xuống: Cũng giống xoáy ngang lên nhưng khi tiếp xúc bóng hướng lực đưa ngang xuống dưới.

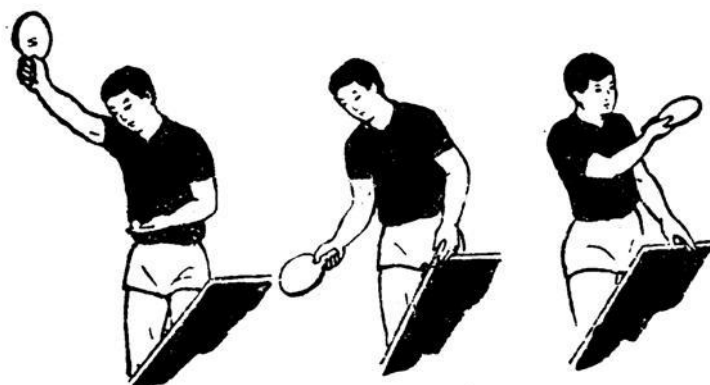
+ Giao bóng xoáy ngang - lên sang phải:

Đứng ở góc bàn bên trái, mặt vợt hơi nghiêng sang phải. Dùng lực đánh lăng tay từ trái sang phải. Vợt tiếp vào phần trên phía bên phải bóng. Khi vợt chạm bóng thì lắc mạnh cổ tay về bên phải theo hướng đi lên.

+ Giao bóng xoáy ngang - xuống sang trái:

Bóng có sức xoáy ngang sang trái lớn hơn, nên đối phương dễ đỡ ra ngoài bàn, hay trả lại bóng cao về bên trái. Giao bóng kiểu này nên đứng ở góc bàn bên trái để dễ dàng né người vợt bóng, phát huy uy lực tấn công thuận tay.

Người xoay nghiêng sang phải, tay cầm vợt từ phía trên bên phải dùng lực chém xuống dưới, sang trái, mặt vợt hơi nghiêng sang trái, tiếp xúc vào phần dưới bên trái bóng. Khi chạm bóng cổ tay lắc mạnh làm tăng độ xoáy.



Hình: Giao bóng xoáy ngang

d) Thế nào là giao bóng tốt:

Để thắng điểm ngay từ quả giao bóng đầu tiên, đồng thời tạo cơ hội thuận lợi để đánh thắng điểm ở quả thứ ba sau khi đối phương đỡ giao bóng sang. Cần phải nắm vững và hoàn thiện các kiểu giao bóng với các chiều xoáy khác nhau. Tuy nhiên phải cần có một hoặc hai kiểu giao bóng thật tốt coi như sở trường của mình nhằm không chế đối phương.

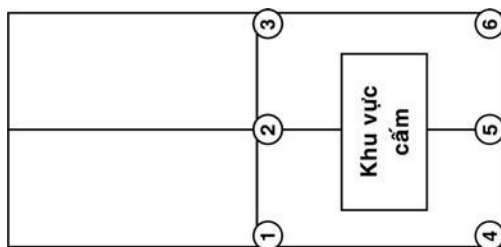
Nói chung khi giao bóng cần chú ý ngoài động tác giao bóng còn phải chú

ý phán đoán mức độ và chiều xoáy, tốc độ bóng bay đi, và sức mạnh của bóng đỡ sang.

Cự ly bóng đánh sang gần lưới hay xa lưới, bên phải hay bên trái. Đồng thời kết hợp tất cả các điểm trên, giao bóng mới đạt hiệu quả cao nhất, là thắng điểm ngay từ quả giao bóng.

Muốn đạt hiệu quả cao trong giao bóng, cần phải biết được yếu điểm của đối phương bằng cách giao 1, 2 quả có tính cách thăm dò để phát hiện yếu điểm của đối phương, đồng thời cần sử dụng linh hoạt các kiểu giao bóng. Tuy nhiên không nên liên tục giao bóng một kiểu, như vậy đối phương sẽ nắm được ý đồ chiến thuật và đối phó với kỹ thuật giao bóng của mình. Trong trường hợp giao bóng để đối phương đánh sang rồi đánh trả quả thứ ba thì cần phán đoán được tính chất quả bóng đánh sang (chiều và hướng xoáy, sức và tốc độ bóng đánh sang, để vọt quả thứ 3 thắng điểm).

Một điều quan trọng là không nên giao bóng vào khu vực giữa bàn của đối phương, mà cần giao vào khu vực 1, 2, 3, 4, 5, 6 trên bàn đối phương.



3.2.4.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- Quy trình thị phạm của GV:

- + Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.
- + Hướng dẫn SV các bước tập kỹ thuật giao bóng tấn công.

- Quy trình thực hiện bài của SV:

- + SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.
- + Tập các bước giao bóng tấn công.

+ Người tập thực hiện kỹ thuật giao bóng sang góc trái bàn, sau đó người phục vụ đưa bóng sang góc phải bàn để người tập thực hiện giạt bóng. Sau một thời gian nhất định đổi người tập.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.2.4.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.2.4.5. Phân tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*

+ SV thực hiện mô phỏng động tác

+ Tập kỹ thuật giao bóng tấn công

+ Nâng cao kỹ thuật giao bóng tấn công.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện kỹ thuật giao bóng xoáy tấn công tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện kỹ thuật giao bóng tấn công một cách biến hóa.

3.2.4.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng, kỹ xảo kỹ thuật giao bóng tấn công.

3.2.4.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

3.2.5. Bài 5: Di chuyển giạt bóng thuận tay

3.2.5.1. Phần mở đầu tiếp cận bài:

- Giảng viên nêu tên bài học, nhắc nhở một số yêu cầu trong buổi học.
- Giảng viên phân tích và thị phạm kỹ thuật động tác.
- Sinh viên chú ý lắng nghe và quan sát giảng viên thực hiện.

3.2.5.2. Phần kiến thức, kỹ thuật căn bản:

Giạt bóng là kỹ thuật tấn công bằng cách tăng thêm sức xoáy và tốc độ bay của bóng khi đánh bóng. Kỹ thuật này hiện đang được các cây vợt trẻ sử dụng rộng rãi. Giạt bóng tuy mới xuất hiện trong những năm 60 của thế kỷ này nhưng đã đem lại hiệu quả cao, có thể đạt điểm trực tiếp trong các trận đấu một cách nhanh chóng.

Giạt bóng là sự kết hợp hài hoà giữa lực tác dụng với tốc độ và sức xoáy của bóng, nên bóng đánh sang có tốc độ nhanh, xoáy nhiều khiến cho đối phương khó phán đoán để đỡ bóng. Mặt khác, giạt bóng đòi hỏi lực ma sát giữa vợt và bóng cao, động tác kỹ thuật phải nhanh, gọn và dứt khoát nên khi tập luyện hoặc sử dụng kỹ thuật giạt bóng đòi hỏi mỗi VĐV phải hoàn thiện kỹ thuật này. Giạt bóng ngày nay đã được đưa thành dạng chiến thuật cơ bản. Muốn thực hiện tốt kỹ thuật giạt bóng, mỗi VĐV phải có thể lực tốt.

+ Ưu điểm của giạt bóng :

- Giạt bóng có khả năng đối phó với bóng xoáy xuống, nhất là gập đối phương đánh phòng thủ.

- Do sức xoáy mạnh, điểm rơi biến hóa nên dễ làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy được kỹ thuật. Ở những trận thi đấu căng thẳng hoặc cuối trận đấu, nếu phát huy được giạt bóng sẽ làm cho đối phương hoang mang, do dự, bị động khi đối phó.

Ngày nay nhiều VĐV sử dụng kỹ thuật giạt bóng như một thủ pháp tấn công chủ yếu.

+ Nhược điểm của giạt bóng:

- Khi gặp đối phương có lối đánh tấn công nhanh thì khó thực hiện được kỹ thuật giạt bóng. Kỹ thuật đánh bóng này làm cho tốc độ bay của bóng chậm, đối phương có nhiều thời gian chuẩn bị đối phó. Các VĐV phải sử dụng thuần thục kỹ thuật giạt bóng kết hợp với bạt bóng, để vận dụng chiến thuật mới đạt kết quả cao.

Giạt Bóng được chia ra 2 loại: Giạt xung và giạt cầu vòng có thể sử dụng thuận tay và trái tay.

- *Giạt xung*

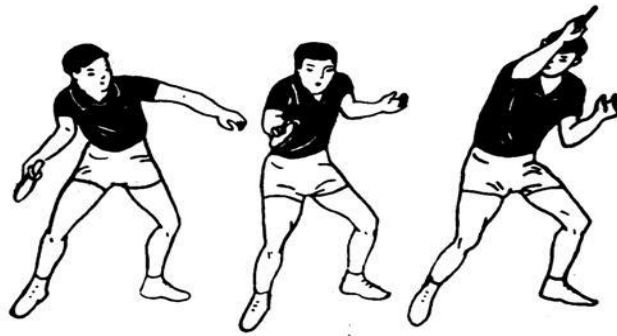
Đánh bóng giạt xung thường tạo ra đường bóng có vòng cung thấp, sức nảy xung ra phía trước nhanh, mạnh, cắm xuống. Giạt xung kết hợp sức xoáy và tốc độ nhanh làm cho đối phương khó phản công. Giạt xung có thể giạt được bóng nảy ở trên bàn và ngoài bàn với bóng xoáy lên và xoáy xuống.

- Tư thế chuẩn bị :

Chân trái trước, chân phải sau, hai chân rộng hơn vai một ít, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm hạ thấp, dồn vào chân phải, người nghiêng hợp với bàn một góc 45 độ. Vai phải hạ thấp hơn vai trái, tay duỗi tự nhiên đưa về sau. Vợt cách hông khoảng 20 – 30cm, thấp hơn mặt bàn, góc độ vợt khoảng 90° so với mặt bàn.

- Tư thế đánh bóng :

Bóng chạm bàn nảy lên đến điểm cao nhất, hoặc vừa rơi xuống thì đánh, dùng sức cánh tay đưa từ sau ra trước và gập lại, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng, tăng sức xoáy. Tiếp xúc của vợt vào giữa phần trên bóng, góc độ vợt khoảng 60° so với mặt bàn. Kết hợp động tác vặn lườn sang trái để tăng thêm tốc độ và sức xoáy của bóng. Trọng tâm chuyển sang chân trái, do quán tính vợt chuyển sang phía trái.



Hình: Giật xung

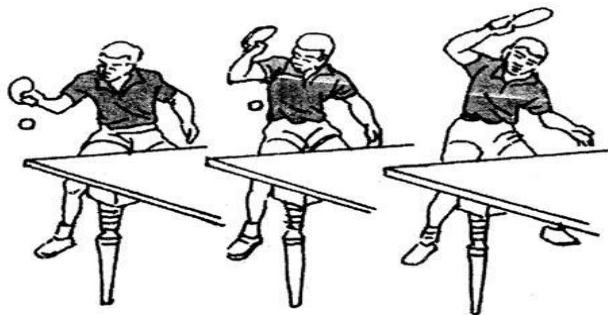
• *Giật Cầu Vòng :*

Giật vòng là động tác đánh bóng có sức xoáy mạnh , đường bóng vòng cung cao, tốc độ chậm. Giật vòng thường đối phó với phòng thủ và cắt bóng, lợi dụng sức xoáy làm cho đối phương khó điều chỉnh mặt vợt, đỡ bóng dễ ra ngoài.

- Tư thế chuẩn bị : (như đánh giật xung).

- Tư thế đánh bóng:

Khi bóng chạm bàn nảy lên ở giai đoạn 4 – 5 thì nhanh chóng lẳng tay, cánh tay dùng sức từ dưới lên trên, đồng thời gập nhanh cẳng tay, dùng sức cổ tay miết mạnh vợt vào bóng để tăng sức xoáy. Thân người chuyển từ dưới lên trên sang trái.



Hình: Giật cầu vòng

♣ *Những sai lầm thường mắc khi giật bóng:*

+ Đối với giật xung:

- Tiếp xúc bóng muộn hoặc sớm ở các đoạn vòng cung bóng bay hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Dùng sức không hợp lý, nghĩa là chỉ sử dụng giạt bóng của tay mà không sử dụng các lực khác như: lực đạp chân, lực của các cơ liên sườn.

- Không sử dụng gấp nhanh cẳng tay và cánh tay, mà sử dụng cả tay để đánh bóng.

+ Đối với giạt vòng:

- Cũng giống như giạt xung, tiếp xúc muộn hoặc sớm ở đường vòng cung bóng rơi hoặc tiếp xúc sai giữa vợt và bóng.

- Ngoài ra cả 2 loại giạt bóng đều dễ mắc sai lầm như bóng đến gần người mới thực hiện động tác đánh bóng, hoặc bóng ra sau người quá xa mới thực hiện động tác.

3.2.5.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của GV và SV:

- *Quy trình thị phạm của GV:*

+ Giới thiệu khái quát, phân tích và thị phạm động tác.

+ Hướng dẫn SV tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Quan sát sửa sai cho SV.

- *Quy trình thực hiện bài của SV:*

+ SV quan sát GV phân tích và thị phạm động tác.

+ Tập nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Những SV thực hiện tốt sẽ đứng ở đầu mỗi bàn phục vụ, giúp đỡ các bạn kém hơn.

3.2.5.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo:

- SV xem video; tranh kết hợp GV phân tích và thị phạm động tác.

3.2.5.5. Phần tự thực hành thao tác thường xuyên của SV trong bài học:

- *Thao tác căn bản:*

+ Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay ở hai góc bàn.

+ Người phục đưa bóng sang hai điểm góc phải bàn để người tập thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

+ Nâng cao kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay.

- *SV thao tác hướng đến thuần thục và thực hành sáng tạo:*

+ Thực hiện kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận, trái tay tăng dần tốc độ và lực.

+ Thực hiện di chuyển giạt bóng thuận, trái tay một cách biến hóa.

3.2.5.6. Sản phẩm thực hành:

SV thực hiện ở mức kỹ năng kỹ xảo kỹ thuật di chuyển giạt bóng thuận tay.

3.2.5.7. Điều kiện để GV- SV thực hiện bài học thực hành:

* Yêu cầu đối với Giảng viên:

GV trực tiếp đưa ra mục đích, yêu cầu của việc thực hành các kỹ năng, cung cấp nội dung bài học, đưa ra các bài tập, làm mẫu để SV theo dõi, hướng dẫn các bước thực hiện một cách cụ thể để SV thực hiện kỹ thuật. Tổ chức đánh giá SV theo quy định

* Yêu cầu đối với Sinh viên:

SV nắm vững mục đích, yêu cầu thực hành từng loại kỹ năng, theo dõi thao tác thị phạm mẫu của GV sau đó thực hành theo các bước mà GV đã đưa ra.

* Yêu cầu thiết bị:

Trang thiết bị phục vụ cho môn học: Bàn, vợt, bóng, tài liệu có liên quan đến môn học v.v..

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 – Bóng bàn (dùng cho học sinh ĐH TDTT) Bộ Môn Bóng Bàn Trường ĐHTDTT - NXB TDTT Hà Nội 1980
- 2 –Bóng bàn hiện đại Trung Quốc – Người dịch: PGS Nguyễn Văn Trạch – NXB TDTT – HN – 1997
- 3 –Bóng bàn hiện đại Trương Huệ Khâm – Tô Khảm - NXB TDTT –HN – 2001
- 4 – Kỹ thuật đánh bóng bàn Thanh Long - NXB Mũi Cà Mau - 2001
- 5 – Bóng bàn Việt Nam – Thế giới Lê Văn Inh - NXB Trẻ - 1991
- 6 – Bóng bàn PGS .Nguyễn Danh Thái – Th sĩ.Vũ Thanh Sơn - NXB TDTT – HN – 1999
- 7 – Bóng bàn căn bản và nâng cao Đường Kiên Quân - NXB TDTT – HN – 2003
- 8 – Bài tập chiến thuật bóng bàn phổ thông Trần Văn Mỹ – Mai Đình Trường - NXB TPHCM – 1984
- 9 – Bóng bàn Việt Nam hội nhập Quốc tế Bùi Quốc Dân - NXB Trẻ – 2002
- 10 – Kỹ thuật bóng bàn Nguyễn Xuân Hiền - NXB TDTT – HN – 1976
- 11 – Luật bóng bàn UB TDTT - NXB TDTT – HN – 2002.

KHOA TDTT&SU' PHẠM

BỘ MÔN THTT

GIẢNG VIÊN BIÊN SOẠN

Ths. Lã Thị Tuyền

Ths. Trịnh Ngọc Trung

Ths. Nguyễn Thanh Tâm

