

MỤC LỤC

Trang

CHƯƠNG I: LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG	2
I. Vị trí – tác dụng của môn cầu lông	2
II. Nguồn gốc ra đời môn cầu lông	2
CHƯƠNG II: NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG	5
I. Các khâu cơ bản của kỹ thuật đánh cầu lông	5
II. Các yếu tố cơ bản của kỹ thuật đánh cầu lông	7
III. Sức mạnh và điều khiển sức mạnh trong đánh cầu lông	8
CHƯƠNG III: KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG	10
I. Kỹ thuật tay (thủ pháp)	10
1.1 Cách cầm vợt	10
1.2 Kỹ thuật phát cầu	11
1.3 Kỹ thuật đỡ phát cầu	16
1.4 Kỹ thuật đánh cầu	18
II. Kỹ thuật bước di chuyển (bộ pháp)	29
2.1 Kỹ thuật bước di chuyển lên lưới	29
2.2 Kỹ thuật bước di chuyển lùi sau	30
2.3 Kỹ thuật bước di chuyển sang hai bên	31
2.4 Kỹ thuật bước di chuyển bật nhảy đánh cầu	32
CHƯƠNG IV: PHƯƠNG PHÁP GIẢNG DẠY CẦU LÔNG	33
I. Kỹ thuật chủ yếu và phương pháp giảng dạy kỹ thuật cầu lông	33
1.1 Phương pháp giảng dạy kỹ thuật tay	33
1.2 Phương pháp giảng dạy kỹ thuật di chuyển bước chân	35
II. Tri thức chiến thuật môn cầu lông	37
2.1 Ý nghĩa chiến thuật của môn cầu lông	37
2.2 Yêu cầu chiến thuật của môn cầu lông	37
2.3 Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn cầu lông	38
2.4 Chiến thuật đánh đơn	38
2.5 Chiến thuật đánh đôi	40
CHƯƠNG V: LUẬT CẦU LÔNG	42
TÀI LIỆU THAM KHẢO	53

CHƯƠNG I

LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ QUÁ TRÌNH PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

I. VỊ TRÍ – TÁC DỤNG MÔN CẦU LÔNG.

Ngay từ khi ra đời, môn cầu lông đã là môn chơi giải trí bởi dễ tập, dễ chơi cho mọi đối tượng (già, trẻ, gái, trai) đều có thể tập luyện được. Dụng cụ, sân bãi đơn giản nên mặc dù ra đời khá muộn so với nhiều môn thể thao khác, song nó nhanh chóng thu hút đông đảo quần chúng tham gia và ngày càng phát triển rộng khắp. Việc tập luyện môn cầu lông có ý nghĩa lớn trong việc tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực cho người tập. Đây còn là môn thể thao được giao lưu quốc tế, là cầu nối giữa các dân tộc thể hiện tinh thần đoàn kết – hợp tác hữu nghị.

Việc phát triển luyện tập cầu lông sâu rộng trong quần chúng là điều kiện quan trọng để phát triển thể thao thành tích cao của môn cầu lông. Đặc biệt từ năm 1992 môn cầu lông đã trở thành một môn thể thao thi đấu chính thức của Thế Vận Hội, điều này càng tạo đà cho việc phát triển môn thể thao “quý tộc” này cả về chiều sâu và chiều rộng. Điều đó có ý nghĩa quan trọng không chỉ về mặt kinh tế - xã hội mà còn có ý nghĩa tinh thần trong đời sống nhân dân.

II. NGUỒN GỐC RA ĐỜI MÔN CẦU LÔNG.

2.1 Từ “trò chơi Poona” đến sự ra đời của “Badminton”.

Dựa vào các tư liệu ghi chép lại, môn cầu lông hiện đại có nguồn gốc từ nước Anh. Đây là môn thể thao được biến đổi dần từ trò chơi “Poona” của Ấn Độ.

Tương truyền rằng vào giữa thế kỷ 19 trong thành Poona của Ấn Độ có một loại trò chơi rất phổ biến và giống với các hoạt động của môn cầu lông, đó là người ta đã dùng vợt gỗ đánh một quả bóng được dệt bằng sợi nhung, trên có cắm lông vũ để đánh qua lại trên một chiếc lưới ngăn cách.

Vào những năm 60 của thế kỷ 19, một tập sĩ quan người Anh phục viên đã đem trò chơi Poona (Poonagame) từ Ấn Độ về nước Anh và từ trò chơi này đã dần dần được biến đổi trở thành một môn thể thao thi đấu.

Năm 1873 ở thị trấn Badminton thuộc quận Golasco của Anh quốc, có một vị Công tước tên là Beau Fort. Trong một lần mời khách về dự tiệc ở trang viên của mình, không may gặp mưa to nên các vị khách đành tập trung tại phòng khách của lâu đài, lúc đó một sĩ quan quân đội phục viên từ Ấn Độ trở về đã đem trò chơi “Poona” giới thiệu cho mọi người, đồng thời tiến hành chơi ngay trong đại sảnh. Do trò chơi này rất thú vị nên đã được phổ biến rất nhanh ra khắp nơi và chẳng bao lâu đã nhanh chóng lan rộng khắp nước Anh. Badminton từ đó đã trở thành tên gọi bằng tiếng Anh của môn cầu lông.

2.2 Sự truyền bá và phát triển môn cầu lông trên thế giới.

Năm 1877, cuốn Luật thi đấu cầu lông đầu tiên được xuất bản ở nước Anh.

Năm 1893, ở nước Anh thành lập Liên đoàn cầu lông đầu tiên trên thế giới.

Năm 1899, Liên đoàn này đã tiến hành tổ chức “Giải vô địch cầu lông toàn nước Anh” lần thứ nhất. Sau đó mỗi năm, giải tổ chức 1 lần và duy trì cho đến nay.

Môn cầu lông từ đảo Pôliêdento lan rộng đến Naveya của Skan và các nước thuộc Liên hiệp Anh. Đầu thế kỷ 20, môn cầu lông lan rộng đến châu Á, châu Mỹ, châu Đại Dương, cuối cùng đến châu Phi. Cùng với việc ngày càng có nhiều nước trên thế giới phát triển môn thể thao này nên vào năm 1934 Liên đoàn Cầu lông Quốc tế đã được thành lập gọi tắt là IBF (International Badminton Federation), trụ sở đặt tại Luân Đôn. Năm 1939 Liên đoàn Cầu lông Quốc tế đã thông qua “Luật thi đấu cầu lông” mà tất cả các nước hội viên phải tuân thủ.

Từ những năm 20 đến những năm 40 của thế kỷ 20, môn cầu lông ở các quốc gia Âu Mỹ phát triển rất nhanh, đặc biệt là Anh quốc và Đan Mạch. Các nhà vô địch tại các cuộc thi đấu quốc tế lớn hầu như là vận động viên của hai nước này. Kể đó là vận động viên nước Mỹ và Canada cũng có trình độ tương đối cao.

Từ năm 1948 đến 1949, giải vô địch đồng đội nam thế giới lần đầu tiên (Cup Thomas) đã được tổ chức. Tại giải này, Malaixia đã đánh bại Mỹ, Anh, Đan Mạch và một số đội mạnh khác để vinh dự bước lên vị trí đầu bảng.

Từ đó bắt đầu thời kỳ người châu Á chiếm lĩnh các đỉnh cao trên vũ đài cầu lông quốc tế.

Những năm 50 của thế kỷ 20, môn cầu lông của châu Á phát triển rất nhanh. Đầu tiên là ở Malaixia, nơi đã xuất hiện không ít các tuyển thủ ưu tú giành chức vô địch Cúp Thomas tổ chức năm 1951 và năm 1955. Đồng thời trong giải vô địch toàn Anh, họ lại một lần nữa giành chức vô địch đánh đôi và đánh đơn.

Cuối những năm 50 của thế kỷ này, trên vũ đài cầu lông quốc tế, đội cầu lông của Indônêsi bắt đầu trỗi dậy. Trên cơ sở học kỹ thuật, cách đánh của các tuyển thủ châu Âu, các tuyển thủ Indônêsi đã có nhiều sáng tạo, tăng nhanh tốc độ thi đấu và không chế điểm rơi, làm cho trình độ kỹ thuật cầu lông nâng cao lên một mức mới. Trong Cup Thomas lần thứ 4, Indônêsi đã đánh bại đội Malaixia một cách dễ dàng và giành chức vô địch.

Trong những năm 60 và 70 của thế kỷ 20, trình độ kỹ thuật của đội Indônêsi trên vũ đài cầu lông quốc tế (ngoại trừ Trung Quốc) đã ở vị trí dẫn đầu khá xa.

Từ Cup Thomas lần thứ 4 đến thứ 11, trừ lần thứ 7 đội Malaixia dành chức vô địch, còn lại đều thuộc về đội Indônêsi. Đồng thời Indônêsi hầu như chiếm hết các chức vô địch đánh đơn và đánh đôi nam của các giải vô địch cầu lông toàn Anh.

Về các vận động viên nữ mà nói thì từ giữa những năm 50 đến đầu những năm 60, Mỹ chiếm vị trí ưu thế trên thế giới. Liên tục ở 3 cúp Uber, vận động viên nữ cầu lông Mỹ đều giành chức vô địch đồng đội nữ.

Nhưng từ những năm 60 đến những năm 70, ưu thế trên vũ đài cầu lông nữ thế giới lại thuộc về đội nữ Nhật Bản.

Tháng 5 năm 1981, Liên đoàn Cầu lông Quốc tế khôi phục lại địa vị hợp pháp của Trung Quốc ở Liên đoàn Cầu lông Quốc tế. Từ đó mở ra 1 trang mới cho lịch sử cầu lông quốc tế với sự đăng quang huy hoàng của các tuyển thủ cầu lông Trung Quốc.

Năm 1988, trong Đại hội Olympic Seoul, môn cầu lông được đưa vào chương trình biểu diễn tại Đại hội.

Năm 1992, ở Đại hội Olympic Barcelona, cầu lông chính thức được đưa vào nội dung thi đấu. Từ đó, môn cầu lông đã bước vào một thời kỳ phát triển mới.

2.3 Sự phát triển của môn Cầu lông ở Việt Nam:

Ở Việt Nam, từ năm 1960, môn cầu lông bắt đầu xuất hiện ở vài câu lạc bộ và thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn; đến năm 1975 thì lan ra các tỉnh thành: Hải Phòng, Huế, Cần Thơ, An Giang, Hà Bắc...đến năm 1980, phong trào cầu lông cũng mới bắt đầu vào các ngành.

Năm 1980, giải cầu lông vô địch toàn quốc lần đầu tiên được tổ chức tại thủ đô Hà Nội.

Năm 1990, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập.

Năm 1994, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông Thế giới.

Đến nay, nhờ có sự định hướng và lãnh đạo, phong trào cầu lông đã và đang được phát triển mạnh, lan ra khắp đất nước cả về chiều rộng lẫn chiều sâu và đã đi vào các lứa tuổi của mọi miền.



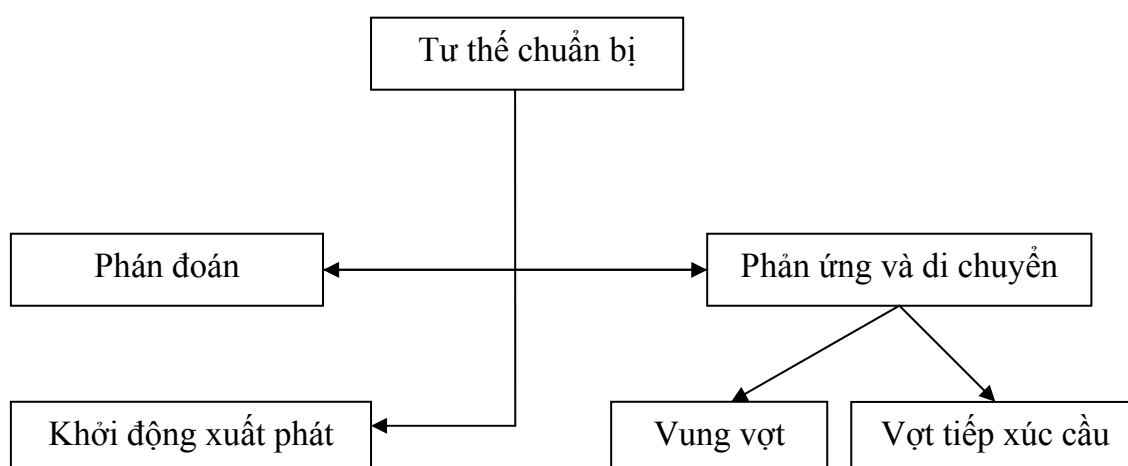
CHƯƠNG II

NGUYÊN LÝ CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG

Trong thực tế tập luyện và thi đấu cầu lông, việc xác định các khâu cơ bản của kỹ thuật đánh cầu lông, nói cách khác là xác định cấu trúc cơ bản của kỹ thuật động tác đánh cầu, cùng với việc nghiên cứu các yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến hiệu quả kỹ thuật đánh cầu. Dưới sự hướng dẫn của lý luận khoa học cơ bản sẽ làm cơ sở để tập luyện và hình thành kỹ năng động tác kỹ thuật và ứng dụng vào trong quá trình thi đấu một cách biến hóa, linh hoạt nhằm đem lại hiệu quả cao.

I. CÁC KHÂU CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG.

Trong thi đấu cầu lông mỗi lần đánh cầu đi đều phải thông qua một chuỗi các động tác hay còn gọi là một quá trình động tác, từ tư thế đứng chuẩn bị, đến phán đoán đường đi và điểm rơi của quả cầu đối phương đánh sang, đồng thời là phản ứng và di chuyển đến vị trí đánh cầu, sau đó là quyết định động tác kỹ thuật đánh trả cầu sang sân đối phương. Có thể diễn biến quá trình trên qua sơ đồ sau:



Trong lúc đánh cầu qua lại khi thi đấu, vận động viên 2 bên đều đánh cầu theo trình tự trên và cứ thế lặp đi lặp lại đến khi cầu chết (chạm đất, ra ngoài sân, phạm lỗi ...) mới dừng. Quá trình thực hiện 4 khâu cơ bản trên có lúc tương đối rõ rệt. Ví dụ : khi 2 bên đều cắt, bỏ nhỏ cầu 4 hướng. Nhưng có lúc 2 bên đánh cầu qua lại với tốc độ nhanh thì 4 khâu đó sẽ thể hiện không rõ rệt. Song đó chỉ là do thời gian quá gấp gáp ngắn ngủi, cự ly di chuyển rất nhỏ mà thôi.

Bốn khâu cơ bản trong đánh cầu có quan hệ mật thiết và hỗ trợ cho nhau, trực tiếp ảnh hưởng tới mức độ tốt, xấu của kỹ thuật đánh cầu. Vì thế, nếu yếu một trong 4 khâu này đều ảnh hưởng đến hiệu quả của động tác kỹ thuật đánh cầu.

1.1 Vị trí đứng, tư thế chuẩn bị:

Khi quả cầu bắt đầu được phát sang sân, người đỡ cầu trong động tác chuẩn bị cần phải chọn một vị trí thích hợp để có thể bao quát được toàn sân của bên mình, kịp

thời di chuyển đến vị trí đánh cầu. Tư thế chuẩn bị để đánh cầu cần có sự linh hoạt có lợi cho việc nhanh chóng di chuyển. Đó là hai chân dang rộng hơn vai, hơi so le trước sau với nhau, đầu gối hơi khuỵu, trọng tâm cơ thể dồn vào 2 mũi bàn chân sao cho có thể lần lượt di chuyển giữa 2 chân (có nghĩa là trọng tâm không nên rơi cố định vào 1 chân nào) để nhanh chóng di chuyển. Tay cầm vợt nên đặt trước ngực, khuỷu tay gập một góc trên, dưới 90° để có thể nhanh chóng làm động tác chuẩn bị đánh cầu cao, cầu thấp, cầu bên thuận tay hay cầu bên trái tay ...

Chú ý: Tay không cầm vợt buông thõng xuống trong khi chờ đánh cầu.

1.2 Phán đoán và phản ứng di động:

Vận động viên khi chọn vị trí đứng chuẩn bị, cần căn cứ vào ý đồ chiến thuật của đối phương, quy luật đánh cầu, đặc điểm kỹ thuật của đối phương, diễn biến thế trận giữa 2 bên và động tác đánh cầu của đối phương... và đó cũng là cơ sở để phán đoán đối phương sẽ đánh cầu sang như thế nào? (cầu nhanh hay cầu chậm, cao hay thấp, xa hay gần lưới, trái hay bên phải ...) lúc này chuyển sự chú ý và trọng tâm cơ thể về phía mình phán đoán, đồng thời quyết định di chuyển sớm hay muộn (khi đỡ phát cầu không nên di chuyển trước), nhưng mắt vẫn chăm chú quan sát đối phương đánh cầu.

Trường hợp cầu đối phương đánh sang giống như sự phán đoán của mình thì trên cơ sở di chuyển trọng tâm đã dự định trước nhanh chóng di chuyển đến vị trí thích hợp để đánh cầu. Ngược lại, nếu cầu đối phương đánh sang khác với dự đoán, thì phải nhanh chóng chuyển trọng tâm rồi mới di chuyển và như thế sẽ bị chậm. Vì thế, phán đoán, xuất phát di chuyển sẽ xảy ra 3 loại tình huống sau:

- + Có sự phán đoán chính xác, xuất phát di chuyển nhanh chóng giành được chủ động.
- + Phán đoán sai, xuất phát di chuyển chậm dễ dẫn đến bị động.
- + Đợi đối phương đánh cầu rồi mới phán đoán di chuyển, tức là di chuyển muộn sẽ hoàn toàn bị động.

1.3 Di chuyển và nâng vợt:

Di chuyển và nâng (đưa) vợt nhanh chóng đến vị trí thích hợp sớm tạo cơ sở giành quyền chủ động đánh cầu. Ở vận động viên cầu lông trong khi di chuyển vừa đòi hỏi phải nhanh chóng, lại vừa phải khống chế tốt trọng tâm cơ thể, đồng thời phải hoàn thành động tác đưa vợt để đánh cầu. Động tác đưa vợt thường ngược hoặc không đồng nhất với phương hướng vung vợt đánh cầu. Đưa vợt là việc làm chuẩn bị trước cho động tác vung vợt đánh cầu thích hợp với khoảng cách và cũng là tích lũy thêm thế năng nhằm đạt được sức mạnh lớn khi đánh cầu.

1.4 Di chuyển đến vị trí thực hiện đánh cầu và trở về vị trí cũ:

Trong khi di chuyển vận động viên phải đặc biệt chú ý đến bước chân cuối cùng khi di chuyển đến vị trí thích hợp để đánh cầu, nhất thiết phải khống chế tốt trọng tâm cơ thể, khi chân chạm đất cần có sự hoãn xung đồng thời tạo góc độ thích hợp để đánh cầu. Để tạo sức mạnh đánh cầu, VĐV cần có sự phối hợp vận động toàn thân thì mới tạo nguồn sức mạnh lớn nhất để đánh cầu. Mục đích cuối cùng của vung vợt tập trung ở thời điểm vợt tiếp xúc cầu.

Để đánh cầu cần căn cứ vào yêu cầu chiến thuật, thông qua việc điều khiển tốc độ vung vợt, góc độ mặt vợt khi tiếp xúc cầu, làm cho cầu được đánh ra với tốc độ bay,

đường bay và điểm rơi khác nhau trên sân đôi phươg. Sau khi đánh cầu đi, cánh tay lập tức thả lỏng tự nhiên và nhanh chóng thu về trước ngực ở tư thế chuẩn bị tiếp tục đón đánh quả cầu sau. Song cũng cần lưu ý là không phải lúc nào cũng phải chạy ngay về vị trí giữa sân, mà nên căn cứ vào điểm rơi mà mình đánh sang sân đôi phươg, chất lượng cầu đánh sang (nhanh, chậm, cao, thấp, độ khó ...) ý đồ chiến thuật của đôi phươg và thế trận hai bên để quyết định vị trí chuẩn bị mà mình cần phải đứng lại (hay di chuyển về trái, phải ...) vị trí đứng có thể lệch sang trái, sang phải, ra trước, ra sau, có lúc sau khi bỏ nhỏ, đập cầu liên tục, trực tiếp lên sát lưới.

II. CÁC YẾU TỐ CƠ BẢN CỦA KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, bất kể kỹ thuật đánh cầu nào cũng đều phải chú ý những yêu cầu của yếu tố cơ bản dưới đây:

Nếu như khi thực hiện một kỹ thuật nào đó không tốt, vận động viên có thể từng bước đối chiếu với các yếu tố này để tìm ra nguyên nhân và đề ra cách sửa chữa, cải tiến cho phù hợp.

2.1 Cầm vợt:

Muốn học đánh cầu lông, đầu tiên cần phải nắm vững cách cầm vợt chính xác, bởi cầm vợt đúng và chính xác sẽ là cơ sở giúp cho việc điều khiển vợt được linh hoạt, biến hóa đa dạng cũng như việc sử dụng các thủ pháp trong thi đấu cầu lông, cầm vợt sao cho có lợi đến việc dùng sức của cổ tay, có thể điều khiển được sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ và phương hướng bay của cầu khi đánh ra.

2.2 Điểm đánh cầu:

Đánh cầu lông nhất thiết không thể đợi cầu bay đến gần thân mình mới đánh, vận động viên khi đánh cầu nhất thiết phải có ý thức tốt nhất về đón cầu. Điểm đánh cầu bao gồm:

a. Đánh cao: Cố gắng hết mức để đánh cầu ở điểm cao nhất, khi đánh cầu ở phía trên thì tay, cánh tay phải duỗi thẳng. Nếu cầu ở trước lưới cần cố gắng đánh cầu ở mép trên lưới, đánh ghim cầu.

b. Đánh trước: điểm đánh cầu cần phải ở phía trước thân người, không nên để điểm đánh cầu ở phía sau thân người. Điều quan trọng là trong thời điểm vung vợt nhanh nhất phải đánh trúng cầu, dùng sức đánh vào giữa cầu không sớm quá hoặc muộn quá, tức là thời gian dùng sức và điểm đánh cầu cần phải phối hợp hết sức hợp lý, chuẩn xác.

2.3 Điều khiển mặt vợt:

Khi đánh cầu, nếu vợt không đánh thẳng vào cầu (cầu hơi ở phía trên giữa mặt vợt) sẽ làm ảnh hưởng và phân tán sức mạnh đánh cầu. Điều này thường xuyên xảy ra ở những người mới tập đánh cầu, khi tập luyện ở các động tác cắt cầu, đập cầu ... vận động viên có trình độ cao khi dùng mặt vợt nghiêng để bỏ nhỏ, đập cầu và chặn cầu ít khi vấp phải.

2.4 Tính nhịp điệu của động tác:

Đánh cầu cần phải thực hiện có sự phối hợp nhịp điệu động tác của toàn thân, đặc biệt là sự phối hợp giữa bước chân và động tác đánh cầu của tay. Sự di chuyển thăng bằng và ổn định của trọng tâm cơ thể, sự truyền lực khi đánh cầu phải thực hiện liên

tục chặt chẽ, tránh những động tác thừa và những động tác căng thẳng cứng nhắc, những động tác hoa lá mà không hiệu quả.

2.5 Tính thống nhất của động tác đánh cầu:

Để tăng hiệu quả của kỹ thuật, chiến thuật đánh cầu tất cả các động tác đưa vợt, vung vợt, giai đoạn đầu của đánh cầu cao, sâu, bỏ nhỏ, vọt đập và đập cầu mạnh gần lưới, chặn đẩy, thả, đều cần phải có hình thức thống nhất để làm cho đối phương khó có thể nhanh chóng phân biệt được đâu là cầu cao sâu, bỏ nhỏ hay vọt cầu, đồng thời cũng đạt được hiệu quả như là một động tác giả.

Tính thống nhất về hình thức ban đầu của mỗi động tác cần phải được hết sức coi trọng ngay từ khi bắt đầu học cầu lông.

Trong cầu lông hiện đại nếu không thực hiện được yêu cầu trên khi thực hiện động tác sẽ khó có thể trở thành một VĐV cầu lông có trình độ cao.

III. SỨC MẠNH VÀ ĐIỀU KHIỂN SỨC MẠNH TRONG ĐÁNH CẦU LÔNG.

3.1 Đặc điểm đánh cầu trong cầu lông: để xác định sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ ... chúng ta cần phải biết hai đặc điểm đánh cầu đó là :

3.1.1 Đặc điểm thứ nhất: căn cứ vào chiến thuật thi đấu của mình định áp dụng để phát lực điều khiển cầu bay với tốc độ khác nhau, đường bay vòng cung cao thấp khác nhau và điểm rơi của cầu vào sân đối phương ở những điểm khác nhau. Sức mạnh đánh cầu cần phải có sự biến hóa lớn: có lúc đòi hỏi dùng sức mạnh tối đa để vọt, đập cầu, nhưng có lúc dùng thủ pháp tinh xảo làm cho cầu nhẹ nhàng qua lưới. Mặt khác do vị trí và tư thế thân người của VĐV đánh cầu trên sân thiên biến vạn hóa luôn thay đổi, muốn đánh cầu đến 1 điểm nào đó trên sân đối phương cũng cần thể hiện sức mạnh rất khác nhau.

3.1.2 Đặc điểm thứ hai: Người đỡ cầu của đối phương đánh sang (trừ phát cầu sang) do đường vòng cung của cầu và tốc độ biến hóa phức tạp đa dạng của cầu đến không phụ thuộc vào sự điều khiển của mình, nên căn cứ vào tính chất của cầu để vận dụng sức mạnh của một số bộ phận nào đó của cơ thể để đánh cầu. *Ví dụ:* cầu của đối phương đánh sang cao sâu, thì người đỡ cầu có thời gian nhiều hơn để vận dụng nhịp nhàng sức mạnh lớn nhất của toàn thân cho đập vọt cầu. Nếu đối phương đánh cầu sang mà cầu đi tương đối thấp và ngang bằng lưới, thì người đỡ cầu có thể dựa vào cánh tay và cổ tay để đập, vọt, cắt cầu ... nếu cầu lật sát lưới thì dùng sức mạnh cổ tay.

Dựa vào đặc điểm trên, khi nghiên cứu về sức mạnh đánh cầu trong cầu lông phải chú ý xem xét các vấn đề sau:

- a. Làm thế nào để trong mọi tình huống đều có thể phát huy đầy đủ được sức mạnh đánh cầu lớn nhất.
- b. Làm thế nào để điều khiển sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ.
- c. Làm thế nào để sử dụng hợp lý sức mạnh của các bộ phận cơ thể ở những tình huống cụ thể khi đánh cầu, tránh sử dụng quá tập trung vào một bộ phận nhất định mà làm suy giảm sức mạnh đánh cầu hoặc tạo thành sự mệt mỏi cục bộ quá sức của cơ thể.

3.2 Phân tích sức mạnh đánh cầu trong cầu lông:

Đánh cầu trong cầu lông có thể khái quát một cách đơn giản là sự vận động va đập giữa hai vật là vợt và quả cầu. Quả cầu từ trạng thái tĩnh sau khi được người phát

cầu đánh đi thì bản thân nó đã có một tốc độ bay nhất định. Mỗi lần, sau khi cầu bị vợt đánh vào lại đổi hướng bay, đồng thời lại nhận được một lực đánh cầu khác nhau mà biểu hiện ra tốc độ bay nhanh, chậm khác nhau.

Lực đánh cầu lớn hay nhỏ phụ thuộc vào trọng lượng của vợt và tốc độ vung vợt, lực càng lớn thì tốc độ bay của quả cầu càng cao. Nhưng thực tế, lực khi vợt đánh vào cầu không thể hoàn toàn chuyển sang tốc độ của cầu được. Đó là vì:

a. Khi vợt chạm cầu có một phần lực đã chuyển thành sóng đàn hồi mà tiêu tan mất, lực bị hao phí lớn hay nhỏ có quan hệ tới tính đàn hồi của vợt, trong đó bao gồm chất liệu của các vật chất làm nên vợt. Chất liệu sợi cước căng mặt vợt và mức độ căng hoặc chùng của lưới mặt vợt và đồng thời có mối quan hệ với tính đàn hồi của quả cầu, chủ yếu là độ cứng của đuôi lie của quả cầu.

b. Khi đánh vào cầu, nếu mặt vợt đánh không phải là chính diện vào cuống cầu mà mặt vợt và hướng đánh cầu có một góc độ nhất định tạo thành sự va chạm nghiêng thì như vậy, trong trường hợp này sẽ làm giảm ở mức độ rất lớn lực đánh vào cầu. Cần điều chỉnh sức mạnh đánh cầu và qua đó điều chỉnh tốc độ bay của cầu bằng phương pháp sau:

- + Khi đánh vào cầu, cần điều khiển bằng tốc độ tức thời khi tiếp xúc cầu.
- + Khi đánh vào cầu, cần điều khiển góc độ mặt vợt.
- + Khi đánh vào cầu, cần điều khiển mức độ chặt lỏng của tay cầm vợt.

3.3 Điều khiển, điều chỉnh sức mạnh đánh cầu:

Dựa vào đặc điểm đánh cầu trong khi thi đấu cầu lông và những nhân tố có ảnh hưởng đế sức mạnh đánh cầu đã phân tích ở trên, VĐV khi đánh cầu cần chú ý không chế điều khiển hợp lý sức mạnh đánh cầu.

3.3.1 Tăng sức mạnh đánh cầu:

- Trong tình huống thời gian cho phép, cần tăng thêm cự ly hoạt động của tay vung vợt và tốc độ vung vợt đánh cầu. Chú ý dùng sức toàn thân một cách nhịp nhàng làm cho sức mạnh truyền đi một cách liên tục, ngoài ra cần tăng cường tố chất sức mạnh chủ yếu là năng lực co duỗi nhanh chóng của cơ bắp (sức mạnh tốc độ).

- Khi đánh vào cầu, mặt vợt cần vuông góc với hướng đánh cầu, tránh nghiêng vợt đánh cầu làm giảm tốc độ cầu bay.

- Rút ngắn thời gian tiếp xúc khi vợt đánh vào cầu. Trong thời điểm đánh vào cầu phải nắm chắc vợt, tạo ra được tác dụng điểm tựa cố định, Thời gian nắm chắc vợt cũng là thời gian cổ tay gập vào phát lực, nhất định phải chuẩn xác.

3.3.2 Giảm bớt sức mạnh đánh cầu:

- Không chế và điều khiển tốc độ vung vợt, tốc độ vợt có thể bằng không, tức là chỉ dựa vào sức bật lại của cầu đến.

- Không chế mức độ chặt lỏng của tay cầm vợt, dùng điều chỉnh sức mạnh đánh cầu lớn hay nhỏ. Sự điều khiển này rất quan trọng trong các động tác kỹ thuật như bỏ nhỏ, đập cầu, chặn cầu

- Lợi dụng nghiêng mặt vợt đánh cầu để khống chế và điều khiển hướng và tốc độ bay của cầu, Ví dụ : chém cầu, bỏ chéo góc ...đồng thời cũng có thể dùng để hoãn xung sức bật lại của cầu. Ví dụ: chặn cầu gần lưới, móc cầu sang hai góc...

CHƯƠNG III

KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU LÔNG

MỘT SỐ KỸ THUẬT CƠ BẢN CHỦ YẾU CỦA MÔN CẦU LÔNG

Bất kỳ một hoạt động vận động nào cũng đều có nhiệm vụ vận động, tức là một mục đích cụ thể nào đó cần phải đạt được. Một hành vi vận động thường bao gồm một hệ thống các động tác thực hiện theo một trình tự nhất định, phù hợp với đặc điểm hoạt động của nhiệm vụ nào đó và các điều kiện chủ quan, khách quan khi thực hiện.

Trong hoạt động đánh cầu việc thực hiện động tác đánh cầu đòi hỏi sự phối hợp của nhiều cử động trước các tình huống luôn luôn thay đổi, do sự tác động qua lại của các đấu thủ cũng như các điều kiện khác. Vì thế, trong thực tế kỹ thuật cầu lông cũng luôn đổi mới và không ngừng hoàn thiện, nhằm phù hợp với xu hướng phát triển môn cầu lông hiện đại. Vậy kỹ thuật cơ bản của cầu lông là gì? Đó là tập hợp của tất cả các động tác hợp lý nhằm đánh cầu sang sân đối phương đạt hiệu quả cao nhất.

Kỹ thuật môn cầu lông là tên gọi chung của phương pháp động tác được sử dụng trong thi đấu của vận động viên. Kỹ thuật cơ bản chủ yếu của môn cầu lông gồm 2 loại lớn là: thủ pháp (tức kỹ thuật tay) và bộ pháp (tức kỹ thuật di chuyển bước chân).

- Về kỹ thuật tay có: cách cầm vợt, cách phát cầu và cách đánh cầu.

- Về kỹ thuật bước chân có: cách bước chân cơ bản và cách bước chân tổng hợp di chuyển trước, sau, phải trái.

I. KỸ THUẬT TAY (THỦ PHÁP).

1.1 Cách cầm vợt.

Cách cầm vợt trong đánh cầu lông chính xác hay không, có ảnh hưởng rất lớn đối với việc nắm vững và nâng cao trình độ kỹ thuật môn cầu lông. Mỗi động tác kỹ thuật cầu lông đều có một cách cầm vợt và tư thế ngón tay riêng của nó. Đánh cầu từ các góc độ khác nhau hoặc đánh cầu ra có đường bay khác nhau cũng cần có cách cầm vợt khác nhau tương ứng với góc độ và đường đi. VĐV khác nhau cùng hoàn thành một động tác kỹ thuật nhưng cũng có thể sử dụng cách cầm vợt khác nhau và có tư thế ngón tay phối hợp tương ứng với cách cầm vợt đó. Vì vậy, có thể nói cách cầm vợt và tư thế ngón tay phối hợp trong kỹ thuật cầu lông rất đa dạng muôn hình muôn vẻ. Cầm vợt cơ bản có hai loại: đó là cách cầm vợt thuận tay và cách cầm vợt trái tay.

a. Cách cầm vợt thuận tay:

Cách cầm vợt thuận tay là khe giữa của ngón cái và ngón trỏ đối diện với cạnh nhỏ của mặt hẹp của chuôi vợt, ngón cái và ngón trỏ áp vào 2 mặt rộng của chuôi vợt. Ngón tay trỏ và ngón giữa hơi tách ra; ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại nắm chặt chuôi vợt, lòng bàn tay không cần áp sát; đầu mút của chuôi vợt ngang bằng với mắt cá nhỏ ở cổ tay, mặt vợt trên cơ bản vuông góc với mặt đất (Hình 1).



Hình 1: Cách cầm vợt thuận tay