

3. Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng, Phạm Văn Thụ (1976), *Điền kinh* (sách dùng cho sinh viên đại học TDTT), NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao* (sách dùng cho SV đại học TDTT), NXB TDTT, Hà Nội
5. *Luật thi đấu Điền Kinh* (2009), Liên đoàn điền kinh Việt Nam, NXB TDTT
6. *Hướng dẫn công tác trọng tài điền kinh* (2007) – Liên đoàn điền kinh Việt Nam, NXB TDTT

3.3. Tín chỉ 3: Thực hành kỹ thuật cầu lông cơ bản

Bài 1: Học các kỹ thuật Cầu Lông cơ bản

3.3.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật về cầu lông cơ bản, như cách cầm vợt, tư thế chuẩn bị, đứng cao, đứng trung bình, đứng thấp, giáo viên trang bị cho sinh viên những kỹ thuật cơ bản nhất về môn cầu lông, cho sinh viên thực hiện nhiều lần, lặp đi lặp lại để nâng dần kỹ năng kỹ xảo của động tác, qua đó sinh viên có thể nắm vững kỹ thuật và giảng dạy môn cầu lông, trọng tài và khả năng quản lý huấn luyện môn cầu lông.

3.3.1.2. Phần kiến thức kỹ thuật căn bản các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

1. Cách cầm vợt, cầm cầu và các tư thế chuẩn bị

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: Cách cầm vợt

Nói chung kỹ thuật phát cầu thuận tay, các động tác đánh cầu ở khu vực bên phải sân và động tác đánh cầu trên đỉnh đầu ở khu vực bên trái sân đều sử dụng cách cầm vợt này. Sẽ rất sai lầm nếu như tất cả các ngón tay cầm vợt quá chặt.(hình 2)

***Cách cầm vợt trái tay:**

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái và ngón trỏ đưa chuôi vợt hơi quay ra ngoài, điểm tựa của ngón cái ở trên mặt rộng của cạnh trong hoặc ở gờ nhỏ của cạnh trong. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại, nắm chặt chuôi vợt. Đầu mút của chuôi vợt áp sát vào phần tiếp giáp bàn tay với ngón út, làm cho lòng bàn tay có được một khoảng trống, cạnh của vợt hướng vào



bên trái cơ thể, mặt vợt hơi ngửa ra sau
(Hình 2).

Nói chung khi thực hiện kỹ thuật đánh

các đường cầu đến ở phía trái cơ thể phần lớn

Hình 2: Cách cầm vợt trái tay

đều xoay thân người (lưng hướng về lưới), sau
đó dùng cách cầm vợt trái tay để đánh cầu.

***Tính linh hoạt của cầm vợt:**

Dựa vào góc độ khác nhau của các đường cầu do đối phương đánh sang và
để khống chế chuẩn xác điểm rơi, cách cầm vợt cũng có sự điều chỉnh và
thay đổi nhỏ cho phù hợp. Ví dụ:

- Cách cầm vợt khi thực hiện kỹ thuật cắt cầu thuận tay sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho chuôi vợt tách rời lòng bàn tay, ngón cái hơi chếch và áp vào gờ nhỏ của cạnh trong chuôi vợt, ngón trỏ hơi duỗi trước làm cho đốt thứ hai của ngón trỏ áp chếch ở trên mặt rộng cạnh ngoài của chuôi vợt (Hình 3).



Hình 3: Cách cầm vợt thuận tay khi cắt cầu

- Cách cầm vợt trái tay cắt cầu sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho chuôi vợt hơi tách khỏi lòng bàn



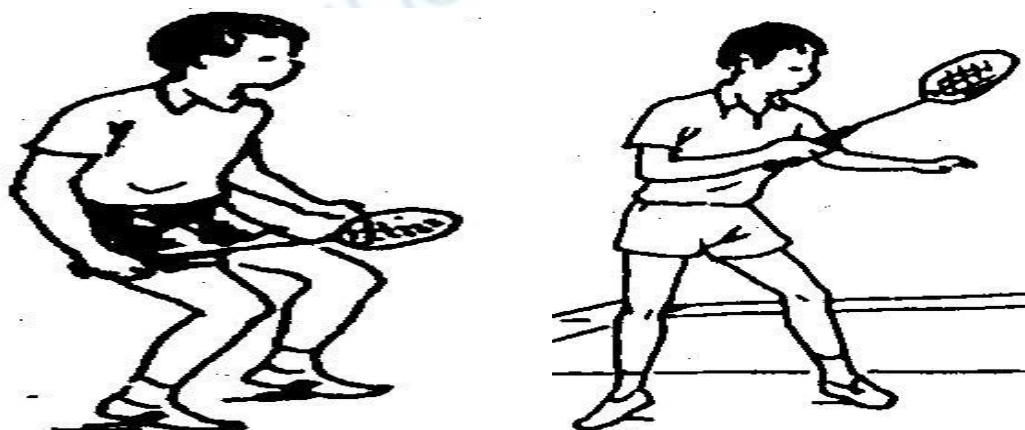
tay, đồng thời điều chỉnh làm cho vợt hơi quay vào trong. Ngón cái áp vào gờ nhỏ trên của cạnh trong chuôi vợt, đốt thứ ba của ngón trỏ áp vào gờ dưới của cạnh ngoài chuôi vợt (Hình 4).

- Các tư thế chuẩn bị

- + Đứng cao
- + Đứng trung bình
- + Đứng thấp

Chú ý cả ba tư thế đều đứng trên hai nửa bàn chân trước

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.



2. Các bước di chuyển trong cầu lông

- + Từ tư thế chuẩn bị cơ bản 2 chân rộng bằng vai người hơi đổ về trước.
- + Di chuyển trái đơn bước
- + Di chuyển phải đơn bước
- + Di chuyển lùi phải, trái đơn bước

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.

Kỹ thuật di chuyển:

Di chuyển là kỹ thuật cơ bản rất quan trọng trong môn cầu lông. Di chuyển cần kết hợp với tư thế lấy sở trường bù sở đoản, và có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Nếu không di chuyển chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành

các kỹ thuật đánh cầu. Nếu trong thi đấu không di chuyển nhanh chóng và chuẩn xác thì thủ pháp sẽ mất đi tính sắc bén và uy hiếp của nó.

Vì vậy học tập, nắm vững thành thạo nhanh chóng và chuẩn xác cách *di chuyển* là mấu chốt cơ bản để đánh cầu lông giỏi.

Di chuyển của môn cầu lông được phân thành ba nhóm cơ bản.

4.1. Di chuyển đơn bước.

- Di chuyển bước đơn:

- Là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ.

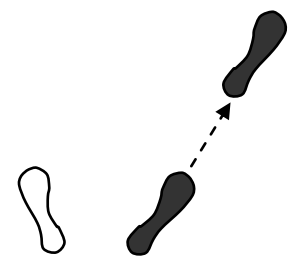
- Kỹ thuật này được áp dụng nhiều nhất trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vụt cầu khi đầu đối phương đánh sang rơi gần người. Đây là một kỹ thuật di chuyển phòng thủ hiệu quả nhất, khi đối phương vụt mạnh gần người.

- Kỹ thuật động tác: Từ tư thế chuẩn bị 2 chân rộng bằng vai, 2 gối khuyu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước. Từ tư thế này sẽ có 2 dạng di chuyển là:

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu phải.

Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 130° đến 135° (góc hợp bởi má trong bàn chân với hướng đánh), chân phải bước lùi về sau một bước rộng chừng 50 – 80cm sao cho mũi bàn chân thẳng với

đường kéo dài từ gót chân trái song song với hướng đánh, bàn chân tạo với đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải.



Hình 3.5. Di chuyển đánh cầu bên phải

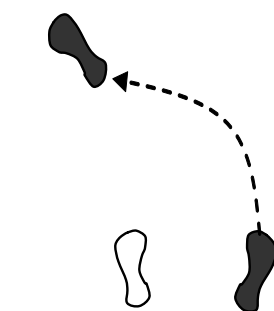
- Di chuyển ở tư thế đánh cầu trái.

Nếu dùng gót chân phải làm trụ thì cũng có thể thực hiện các bước di chuyển trên, nhưng có khác các bước ở chỗ tạo nên tư thế đánh cầu sau khi di chuyển là: Khi dùng gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái, tạo hướng đánh

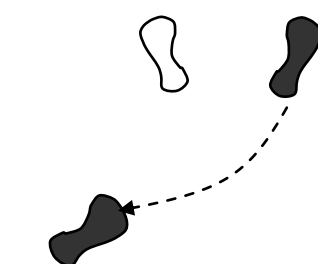
cầu một góc chừng $130 - 135^0$, bước chân trái về sau một bước khoảng 50 – 80cm, sao cho mũi bàn chân trái cùng chạm với đường kéo dài từ gót chân phải song song với hướng đánh cầu, bàn chân sau tạo với hướng đánh một góc 45^0 . Trọng tâm dồn vào chân trái, người vắn sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu phải.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau, bên phải thì lấy nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu phải. Sau đó, đạp mạnh chân phải trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



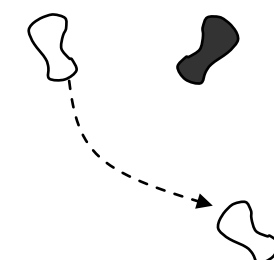
Hình 3.6. Di chuyển đánh cầu bên trái



Hình 3.7. Di chuyển lùi sau bên phải

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu trái.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau bên trái thì lấy nửa trước bàn chân làm trụ, chân trái lùi về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu trái tay. Sau đó lại đạp mạnh chân trái trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



Hình 3.8. Di chuyển lùi sau bên trái

4.2. Di chuyển đa bước (nhiều bước).

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

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển sang ngang.

Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản giữa sân (Trên vạch trung tâm). Nếu di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái quay người 90^0 sang phải, chân trái bước về trước, trọng tâm hạ thấp, 2 gối khuyu sau đó bước tiếp chân phải rồi lại chân trái cứ lần lượt như vậy cho tới khi bước cuối cùng là chân trái ở trên chạm mép biên dọc phải. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, gối chân trái khuyu nhiều, thân người vắn sang phải ở tư thế đánh cầu phải, cùng với bước cuối là động tác tay lăn vợt về phía trước. Sau đó lại đạp mạnh chân trái đẩy người quay 180^0 để tiếp tục di chuyển ngược lại.

- Di chuyển lùi và tiến.

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

4.3. Di chuyển bước nhảy.

- Nhảy về trước:

Là một động tác di chuyển rất quan trọng, được áp dụng nhiều để đánh những quả bả nhỏ sát lưới hay dọc biên. Cách di chuyển này rất nhanh, hợp lý đối với những đường cầu xa vị trí đứng của mình mà di chuyển bước không có kết quả.

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

- Nhảy có bước đệm:

Cũng giống như di chuyển bước nhảy về trước, nhưng chỉ khác là ở động tác này có 2 giai đoạn bật và bay. Đầu tiên 2 chân dùng sức mạnh bật phát bật lên cao về phía di chuyển đưa cơ thể bay ở trên không về hướng di chuyển, nhanh chóng dùng một chân tiếp xúc với mặt đất (Thường là chân trái, nếu đánh cầu bằng tay phải), tiếp tục dùng chân chạm đất bật mạnh, theo quán tính lần bật trước đưa cơ thể bay nhanh hơn về hướng di chuyển. Chân khác phía với chân vừa chạm đất vươn dài về trước (thường là chân cùng bên với tay cầm vợt). Khi tiếp xúc đất thì giống như cách di chuyển nhảy về trước và nhanh chóng đạp chân trước lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Nhảy lên cao vợt hoặc chặn cầu:

Là kỹ thuật được áp dụng nhiều nhất trong tấn công, cho phép ta chiếm lĩnh được chiều cao của đường cầu bay, đánh cầu được nhanh, điểm vợt cầm sát lưới.

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

3. Phương pháp tập luyện các động tác di chuyển

- Các động tác bổ trợ.
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Phối hợp tốt các giai đoạn kỹ thuật của kỹ thuật động tác,
- Chia nhóm tập luyện

Yêu cầu: Thực hiện chính xác kỹ thuật

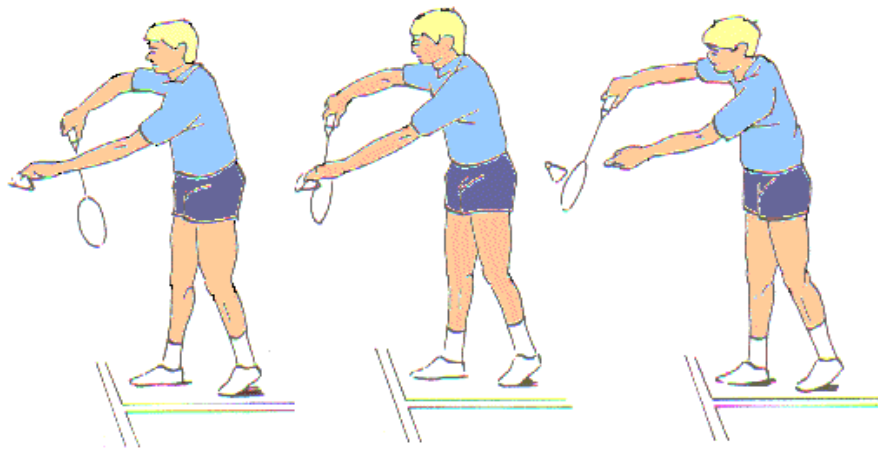
4. Kỹ thuật phát cầu bằng mặt trái của vợt

- Kỹ thuật phát cầu thuận tay, kỹ thuật này thường áp dụng đối với đánh đôi,
- Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực phát cầu gần đường trung tâm, cách đường phát cầu gần khoảng 1m, thân người ở tư thế: vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau

mũi bàn chân hơi hướng về bên phải, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm của cơ thể dồn lên chân phải. Khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm vợt đưa lên ở phía sau bên phải, khuỷu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa kẹp

chặt cánh cầu, đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông cầu, tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái

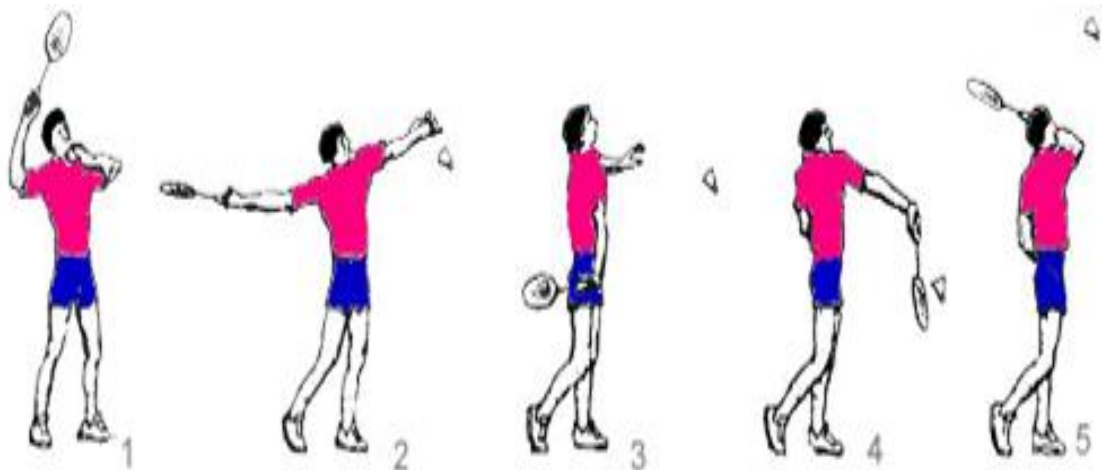
Yêu cầu: Thực hiện chính xác kỹ thuật



5. Kỹ thuật phát cầu bằng mặt phải của vợt

- Kỹ thuật phát cầu thuận tay, kỹ thuật này thường áp dụng đối với đánh đôi,
- Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực phát cầu gần đường trung tâm, cách đường phát cầu gần khoảng 1m, thân người ở tư thế: vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau mũi bàn chân hơi hướng về bên phải, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm của cơ thể dồn lên chân phải. Khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm vợt đưa lên ở phía sau bên phải, khuỷu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa kẹp chặt cánh cầu, đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông cầu, tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái

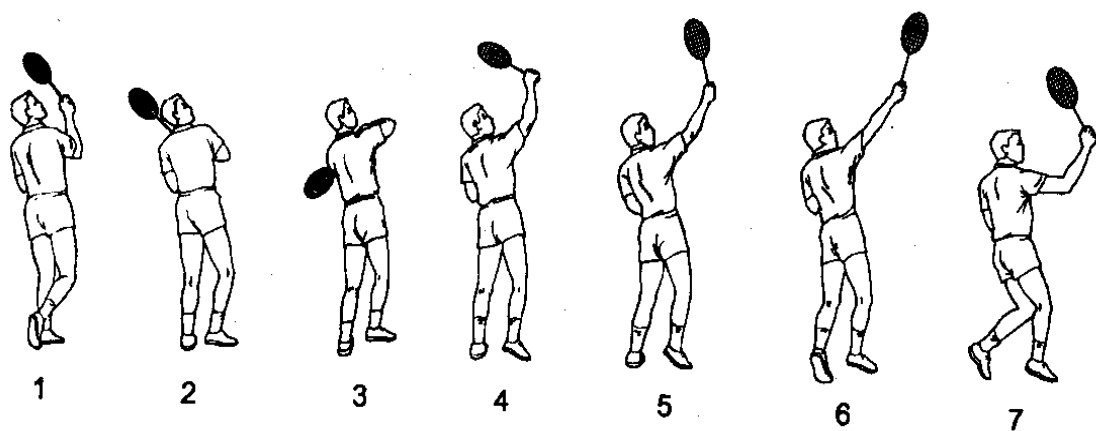
Yêu cầu: Thực hiện chính xác kỹ thuật



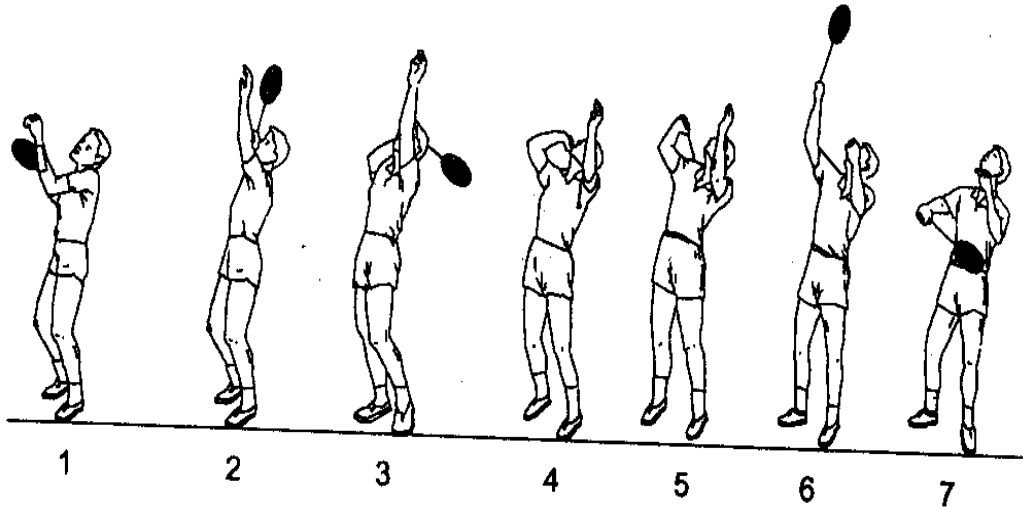
6. Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải, bên trái

- Khi đánh cầu, cánh tay phải đưa ra sau, theo đó khuỷu tay nâng lên cao hơn hẳn so với vai để đưa vợt ra sau đầu, cổ tay duỗi tự nhiên, lòng bàn tay hướng lên trên. Sau đó với sự phối hợp nhịp nhàng của động tác, chân sau đạp đất quay người hóp bụng, lấy vai làm trục, cánh tay kéo thẳng tay nhanh chóng đẩy cổ tay ra trước đánh cầu ở điểm cao nhất khi tay đã vươn thẳng, sau khi đánh cầu tay cầm vợt có thể theo đà quán tính vung ra trước và xuống dưới phía bên trái và thu vợt về trước thân người, cùng lúc đó chân phải ở sau bước ra trước, trọng tâm cơ thể dơi từ từ dơi vào chân sau và chuyển sang chân trước

Yêu cầu: Thực hiện chính xác kỹ thuật



Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên trái



Kỹ thuật đánh cầu cao tay bên phải

3.3.2.3. Quy trình kỹ thuật trong bài học của giáo viên và sinh viên

- Quy trình thực hiện đối với GV

- Giáo viên phân tích và thi phạm các kỹ thuật cầu lông cơ bản cho học sinh quan sát, mỗi kỹ thuật thi phạm 2-3 lần cho sinh viên quan sát, có thể cho sinh viên xem tranh, ảnh để sinh viên tư duy, và hình dung ra động tác của bài tập. Cho sinh viên chia nhóm thực hiện các động tác bổ trợ làm quen rồi cho thực hiện toàn bộ kỹ thuật động tác.

Yêu cầu: Sinh viên nghiêm túc thực hiện các kỹ thuật mà giáo viên đưa ra.

- GV cho SV thực hiện các kỹ thuật về môn cầu lông, chỉ rõ chỗ đúng sai cho SV, đập chéo, bạt chéo.... tùy thuộc vào các tình huống có thể sử dụng các kỹ thuật cho phù hợp, trong thi đấu ta có thể tùy theo đối thủ mạnh, yếu chỗ nào để có phương pháp tấn công vào chỗ yếu của đối phương, trong thi đấu có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả trận đấu, vì vậy một vận động viên khi thi đấu cần hiểu rõ là thế nào để đạt kết quả thi đấu tốt nhất. Tìm hiểu đối phương về thể lực, trình độ kỹ thuật, yếu chỗ nào tấn công chỗ đó, điểm yếu là cầu cao hay cầu ngang để có phương án tấn công cho phù hợp

- SV thực hiện thi đấu GV quan sát và sửa chữa cho chiến thuật cho SV

- Quy trình thực hiện đối với SV.

- SV nắm được các kỹ thuật đập cầu lông cơ bản, biết chỗ đúng sai, đập chéo, bạt chéo.... tùy thuộc vào các tình huống có thể sử dụng các kỹ thuật cho

phù hợp, trong thi đấu ta có thể tùy theo đối thủ mạnh, yếu chỗ nào để có phương pháp tấn công vào chỗ yếu của đối phương, trong thi đấu có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả trận đấu, vì vậy một vận động viên khi thi đấu cần hiểu rõ là thế nào để đạt kết quả thi đấu tốt nhất. Tìm hiểu đối phương về thể lực, trình độ kỹ thuật, yếu chỗ nào tấn công chỗ đó, điểm yếu là cầu cao hay cầu ngang để có phương án tấn công cho phù hợp

- SV thực hiện thi đấu GV quan sát và sửa chữa cho chiến thuật cho SV

GV: Kiểm tra thường xuyên

3.3.2.4. Các mẫu hình sản phẩm cho SV tham khảo

- SV xem video; Tranh ảnh phần này do đặc thù bộ môn vì phân tích kỹ thật nào thì mẫu hình nằm ở đó cho sinh viên hiểu và tưởng tượng ra kỹ thuật động tác.

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

Trong buổi học sinh viên thường xuyên lặp đi lặp lại các kỹ thuật động tác nhiều lần để tạo thành thói quen cho động tác, dần dần nâng cao kỹ năng kỹ xảo động tác, hiểu về nguyên lý kỹ thuật, hiểu về phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài, thi đấu trong môn cầu lông.

3.3.2.6. Sản phẩm thực hành:

- Sinh viên hiểu về nguyên lý kỹ thuật, hiểu về phương pháp giảng dạy, phương pháp trọng tài, thi đấu trong môn cầu lông

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

- Điều kiện bao gồm trang thiết bị học tập, trang thiết bị ngoài trời, như sân cầu lông, vợt cầu lông, cầu tập. Trang phục quần áo thể thao, giày thể thao.

4. Tài liệu tham khảo tín chỉ.

1. (2010) *Luật Cầu lông* - NXB TDTT
2. (2010) *Ngân hàng câu hỏi môn Cầu Lông* - NXB TDTT
3. Trường ĐH TDTT Bắc Ninh, Tập thể tác giả (2009) *Cầu lông* - NXB TDTT
4. Trường ĐH TDTT, Tập thể tác giả, (1999) *Giáo trình Cầu Lông* - NXB TDTT Bành Mỹ Lệ - Hậu Chính Khánh, 2000, *Cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Hạc Thúy, 2003, *Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.

6. Bộ môn cầu lông – Quần vợt, 2004, *Giáo trình giảng dạy phổ tu cầu lông*, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Bài 2: Ôn các kỹ thuật Cầu Lông cơ bản

3.3.2.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

- Trang bị cho sinh viên các kỹ thuật về cầu lông, như cách cầm vợt, tư thế chuẩn bị, đứng cao, đứng trung bình, đứng thấp, giáo viên trang bị cho sinh viên những kỹ thuật cơ bản nhất về môn cầu lông, cho sinh viên thực hiện nhiều lần, lặp đi lặp lại để nâng dần kỹ năng kỹ xảo của động tác, qua đó sinh viên có thể nắm vững kỹ thuật và giảng dạy môn cầu lông, trọng tài và khả năng quản lý huấn luyện môn cầu lông.

3.3.2.2. Phần kiến thức kỹ thuật căn bản các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

1. Cách cầm vợt, cầm cầu và các tư thế chuẩn bị

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.

***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

Nói chung kỹ thuật phát cầu thuận tay, các động tác đánh cầu ở khu vực bên phải sân và động tác đánh cầu trên đỉnh đầu ở khu vực bên trái sân đều sử dụng cách cầm vợt này. Sẽ rất sai lầm nếu như tất cả các ngón tay cầm vợt quá chặt.(hình 2)

***Cách cầm vợt trái tay:**

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái và ngón trỏ đưa chuôi vợt hơi quay ra ngoài, điểm tựa của ngón cái ở trên mặt rộng của cạnh trong hoặc ở gờ nhỏ của cạnh trong. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út khép lại, nắm chặt chuôi vợt. Đầu mút của chuôi vợt áp sát vào phần tiếp giáp bàn tay với ngón út, làm cho lòng bàn tay có được một khoảng trống, cạnh của vợt hướng vào bên trái cơ thể, mặt vợt hơi ngửa ra sau (Hình 2).



Nói chung khi thực hiện kỹ thuật đánh

các đường cầu đến ở phía trái cơ thể phần lớn Hình 2: Cách cầm vợt trái tay

đều xoay thân người (lưng hướng về lưới), sau đó dùng cách cầm vợt trái tay để đánh cầu.

***Tính linh hoạt của cầm vợt:**

Dựa vào góc độ khác nhau của các đường cầu do đối phương đánh sang và để không chế chuẩn xác điểm rơi, cách cầm vợt cũng có sự điều chỉnh và thay đổi nhỏ cho phù hợp. Ví dụ:

- Cách cầm vợt khi thực hiện kỹ thuật cắt cầu thuận tay sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho chuôi vợt tách rời lòng bàn tay, ngón cái hơi chéch và áp vào gờ nhỏ của cạnh trong chuôi vợt, ngón trỏ hơi duỗi trước làm cho đốt thứ hai của ngón trỏ áp chéch ở trên mặt rộng cạnh ngoài của chuôi vợt (Hình 3).



Hình 3: Cách cầm vợt thuận tay khi cắt cầu

- Cách cầm vợt trái tay cắt cầu sát lưới:

Trên cơ sở của cách cầm vợt thuận tay, ngón cái, ngón trỏ, ngón giữa và ngón áp út phải hơi lỏng và hơi tách ra, làm cho chuôi vợt hơi tách khỏi lòng bàn tay, đồng thời điều chỉnh làm cho vợt hơi quay vào trong. Ngón cái áp vào gờ nhỏ trên của cạnh trong chuôi vợt, đốt thứ ba của ngón trỏ áp vào gờ dưới của cạnh ngoài chuôi vợt (Hình 4).

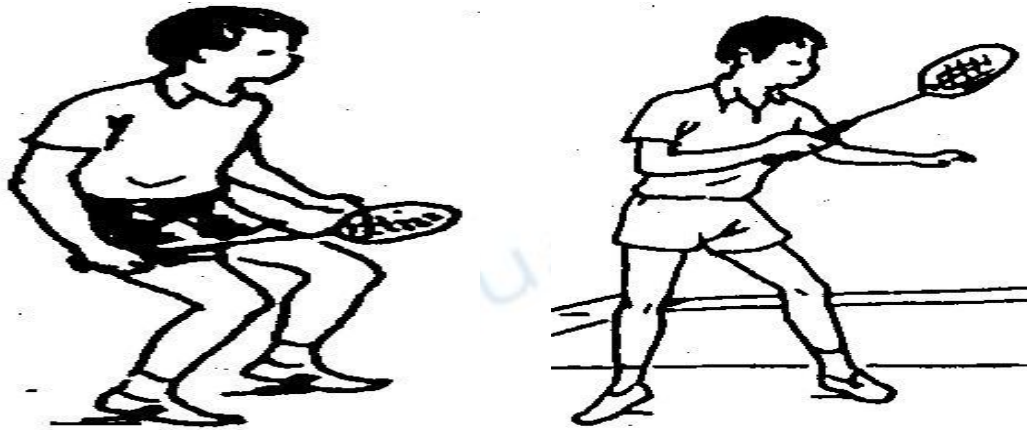


- Các tư thế chuẩn bị

- + Đứng cao
- + Đứng trung bình
- + Đứng thấp

Chú ý cả ba tư thế đều đứng trên hai nửa bàn chân trước

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.



2. Các bước di chuyển trong cầu lông

- + Từ tư thế chuẩn bị cơ bản 2 chân rộng bằng vai người hơi đổ về trước.
- + Di chuyển trái đơn bước
- + Di chuyển phải đơn bước
- + Di chuyển lùi phải, trái đơn bước

Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, tập trung yếu lĩnh động tác.

Kỹ thuật di chuyển:

Di chuyển là kỹ thuật cơ bản rất quan trọng trong môn cầu lông. Di chuyển cần kết hợp với tư thế lấy sở trường bù sở đoản, và có mối quan hệ chặt chẽ với nhau. Nếu không di chuyển chính xác sẽ ảnh hưởng đến việc hoàn thành các kỹ thuật đánh cầu. Nếu trong thi đấu không di chuyển nhanh chóng và chuẩn xác thì thủ pháp sẽ mất đi tính sắc bén và uy hiếp của nó.

Vì vậy học tập, nắm vững thành thạo nhanh chóng và chuẩn xác cách *di chuyển* là mấu chốt cơ bản để đánh cầu lông giỏi.

Di chuyển của môn cầu lông được phân thành ba nhóm cơ bản.

4.1. Di chuyển đơn bước.

- Di chuyển bước đơn:

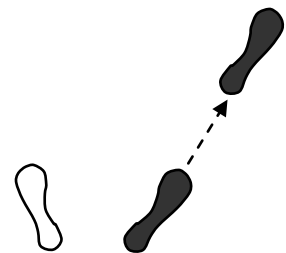
- Là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn làm trụ.

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

- Kỹ thuật động tác: Từ tư thế chuẩn bị 2 chân rộng bằng vai, 2 gối khuyu, trọng tâm hạ thấp, người hơi đổ về trước, mắt nhìn thẳng, 2 tay co để phía trước. Tư thế này sẽ có 2 dạng di chuyển là:

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu phải.

Dùng gót chân trái làm trụ, xoay bàn chân sang phải, tạo với hướng đánh cầu 1 góc khoảng từ 130° đến 135° (góc hợp bởi má trong bàn chân với hướng đánh), chân phải bước lùi về sau một bước rộng chừng 50 – 80cm sao cho mũi bàn chân thẳng với



Hình 3.5. Di chuyển đánh cầu bên phải

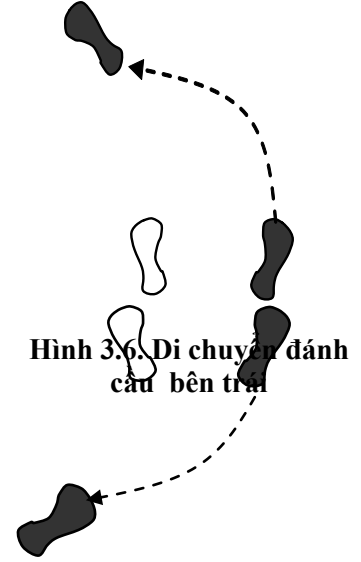
đường kéo dài từ gót chân trái song song với hướng đánh, bàn chân tạo với đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân phải, thân người xoay nghiêng sang phải, toàn thân tạo thành tư thế đánh cầu phải.

- Di chuyển ở tư thế đánh cầu trái.

Nếu dùng gót chân phải làm trụ thì cũng có thể thực hiện các bước di chuyển trên, nhưng có khác các bước ở chỗ tạo nên tư thế đánh cầu sau khi di chuyển là: Khi dùng gót chân phải làm trụ, xoay mũi bàn chân sang trái, tạo hướng đánh cầu một góc chừng 130° – 135° , bước chân trái về sau một bước khoảng 50 – 80cm, sao cho mũi bàn chân trái cùng chạm với đường kéo dài từ gót chân phải song song với hướng đánh cầu, bàn chân sau tạo với hướng đánh một góc 45° . Trọng tâm dồn vào chân trái, người vặn sang trái, toàn thân ở tư thế đánh cầu trái.

- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu phải.

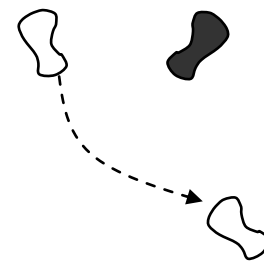
Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau, bên phải thì lấy nửa trước bàn chân trái làm trụ, chân phải bước về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu phải. Sau đó, đạp mạnh chân phải trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.



- Di chuyển ở tư thế lùi sau đánh cầu trái.

Khi thấy điểm rơi của cầu sát bàn chân trái hoặc ở góc $\frac{1}{4}$ hình tròn phía sau bên trái thì lấy nửa trước bàn chân làm trụ, chân trái lùi về phía sau một bước rồi phối hợp với kỹ thuật đánh cầu trái tay. Sau đó lại đạp mạnh chân trái trở về vị trí chuẩn bị ban đầu.

Hình 3.7. Di chuyển lùi sau bên phải



4.2. Di chuyển đa bước (nhiều bước).

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

Hình 3.8. Di chuyển lùi sau bên trái

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước gồm có:

- Di chuyển sang ngang.

Đứng ở tư thế chuẩn bị cơ bản giữa sân (Trên vạch trung tâm). Nếu di chuyển sang phải thì đạp mạnh chân trái quay người 90^0 sang phải, chân trái bước về trước, trọng tâm hạ thấp, 2 gối khuyu sau đó bước tiếp chân phải rồi lại chân trái cứ lần lượt như vậy cho tới khi bước cuối cùng là chân trái ở trên chạm mép biên dọc phải. Trọng tâm dồn nhiều vào chân trái, gối chân trái khuyu nhiều, thân người vắn sang phải ở tư thế đánh cầu phải, cùng với bước cuối là

động tác tay lăn vợt về phía trước. Sau đó lại đập mạnh chân trái đẩy người quay 180⁰ để tiếp tục di chuyển ngược lại.

- Di chuyển lùi và tiến.

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

4.3. Di chuyển bước nhảy.

- Nhảy về trước:

Là một động tác di chuyển rất quan trọng, được áp dụng nhiều để đánh những quả bóng nhỏ sát lưới hay dọc biên. Cách di chuyển này rất nhanh, hợp lý đối với những đường cầu xa vị trí đứng của mình mà di chuyển bước không có kết quả.

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

- Nhảy có bước đệm:

Cũng giống như di chuyển bước nhảy về trước, nhưng chỉ khác là ở động tác này có 2 giai đoạn bật và bay. Đầu tiên 2 chân dùng sức mạnh bộc phát bật lên cao về phía di chuyển đưa cơ thể bay ở trên không về hướng di chuyển, nhanh chóng dùng một chân tiếp xúc với mặt đất (Thường là chân trái, nếu đánh cầu bằng tay phải), tiếp tục dùng chân chạm đất bật mạnh, theo quán tính lần bật trước đưa cơ thể bay nhanh hơn về hướng di chuyển. Chân khác phía với chân vừa chạm đất vươn dài về trước (thường là chân cùng bên với tay cầm vợt). Khi

tiếp xúc đất thì giống như cách di chuyển nhảy về trước và nhanh chóng đạp chân trước lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Nhảy lên cao vọt hoặc chặn cầu:

Là kỹ thuật được áp dụng nhiều nhất trong tấn công, cho phép ta chiếm lĩnh được chiều cao của đường cầu bay, đánh cầu được nhanh, điểm vọt cắm sát lưới.

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

3. Phương pháp tập luyện các động tác di chuyển

- Các động tác bổ trợ.
- Các tư thế chuẩn bị cơ bản.
- Phối hợp tốt các giai đoạn kỹ thuật của kỹ thuật động tác,
- Chia nhóm tập luyện

Yêu cầu: Thực hiện chính xác kỹ thuật

4. Kỹ thuật phát cầu bằng mặt trái của vợt

- Kỹ thuật phát cầu thuận tay, kỹ thuật này thường áp dụng đối với đánh đôi,
- Người phát cầu đứng ở vị trí khu vực phát cầu gần đường trung tâm, cách đường phát cầu gần khoảng 1m, thân người ở tư thế: vai trái hướng đối diện với lưới. Chân trái phía trước, mũi bàn chân hướng về lưới. Chân phải ở phía sau mũi bàn chân hơi hướng về bên phải, khoảng cách giữa hai bàn chân rộng bằng vai. Trọng tâm của cơ thể dồn lên chân phải. Khi chuẩn bị phát cầu, tay phải cầm vợt đưa lên ở phía sau bên phải, khuỷu tay hơi co, tay trái ngón cái, ngón trỏ và ngón giữa kẹp chặt cánh cầu, đưa ra phía trước bên phải bụng. Sau đó tay trái thả buông cầu, tay phải vung vợt đánh cầu. Khi đánh cầu trọng tâm cơ thể chuyển từ chân phải lên chân trái

Yêu cầu: Thực hiện chính xác kỹ thuật