

LÝ THUYẾT CẦU LÔNG CƠ BẢN

1. LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG

1.1. Nguồn gốc của môn cầu lông.

Cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi dân gian của một số dân tộc vùng Nam Á và Đông Nam Á vào khoảng cách đây 2000 năm.

Theo các tài liệu của Trung Quốc thì môn cầu lông được bắt nguồn từ trò chơi poona của Ấn Độ. Trò chơi này được phổ biến rộng rãi ở vùng poona và có tiền thân giống như môn cầu lông ngày nay. Khi chơi trò này người ta dùng bảng gỗ đánh vào một quả bóng được dệt bằng sợi nhưng, ở trên có gắn lông vũ hai người đánh qua đánh lại cho nhau.

Vào những năm 60 của thế kỷ XIX, một số sĩ quan người Anh phục viên đã đem trò chơi này từ Ấn Độ về Anh Quốc và thay đổi dần cách chơi. Năm 1873 tại vùng Badminton của nước Anh, một sĩ quan quân đội đã phổ biến trò chơi này cho giới quý tộc của vùng. Do tính hấp dẫn của trò chơi nên chẳng bao lâu nó được phổ biến rộng rãi trên khắp nước Anh. Badminton từ đó trở thành tên gọi tiếng Anh của môn cầu lông.



Hình: 1.1 Nguồn gốc của môn cầu lông



Hình: 1.2 Nguồn gốc của môn cầu lông

1.2. Sự phát triển môn cầu lông trên thế giới.

Do sự phát triển nhanh chóng của môn cầu lông nên đến năm 1874 ở nước Anh, người ta đã biên soạn ra những luật thi đấu đầu tiên của môn cầu lông, đến năm 1877, những luật thi đấu đầu tiên mới được hoàn thiện và ra mắt người chơi, năm 1893 Hội cầu lông nước Anh được thành lập. Đây là tổ chức xã hội đầu tiên của môn thể thao này trên thế giới được thành lập để quản lý và tổ chức phong trào. Năm 1899, hội này đã tiến hành tổ chức Giải cầu lông toàn nước Anh lần thứ nhất và sau đó cứ mỗi năm giải được tổ chức một lần và duy trì cho tới nay.

Ngay từ những năm cuối thế kỷ XIX, môn cầu lông đã được phổ biến rộng rãi ra ngoài nước Anh. Bắt đầu từ những nước từ những trong khối liên hiệp Anh rồi sang Pháp và một số nước châu Âu khác. Đầu thế kỷ XX, cầu lông được lan truyền đến các nước châu Á và châu Mỹ, châu Đại Dương và cuối cùng là châu Phi. Trước tình hình đó ngày 5/7/1934 Liên đoàn cầu lông thế giới được thành lập viết tắt tiếng Anh là (IBF) International Badminton Federation, trụ sở tại Luân Đôn. Năm 1939, IBF đã thông qua luật thi đấu cầu lông quốc tế mà tất cả các nước hội viên đều phải tuân theo.

Từ những năm 20 đến những năm 40 của thế kỷ XX môn cầu lông được phát triển mạnh ở các nước châu Âu và châu Mỹ như Anh, Đan Mạch, Mỹ, Canada, vv... Song vào những năm cuối của thập kỷ 40 trở lại đây ưu thế lại nghiêng về các nước châu Á. Trong các giải thi đấu lớn dần dần VĐV các nước châu Á đã giành được thứ hạng cao. Bắt nguồn từ Malaixia đến Indônêxia, Trung Quốc, Thái Lan và gần đây là Hàn Quốc.

Năm 1988 tại Olympic Seoul (Hàn quốc), cầu lông được đưa vào chương trình biểu diễn của đại hội. Đến năm 1992 tại Bacxêlona, cầu lông được đưa vào môn thi đấu chính thức của Đại hội thể thao Olympic, Đại hội lớn nhất hành tinh của chúng ta.

2. Tư thế cơ bản – Cách cầm vợt:

* Tư thế cơ bản

Có 2 tư thế cơ bản:

2.1. Tư thế thấp:

Hai chân đứng song song trên nửa trước bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai, gối hơi khuỵu. Trọng lượng cơ thể dồn đều lên hai chân, lưng cong tự nhiên, đầu ngửa, tay

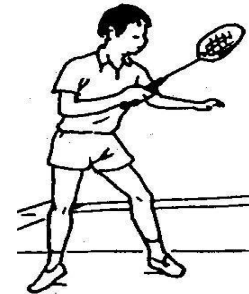
thuận cầm vợt, mặt vợt ở phía trước thân người ngang với tầm bụng. Tay kia thả lỏng tự nhiên, TTCB này thường sử dụng trong tập luyện hoặc khi phòng thủ trong thi đấu.



Tư thế thấp

2.2. Tư thế cao:

Chân không cùng bên với tay cầm vợt ở phía trước, chân cùng bên với tay cầm vợt ở phía sau, đứng trên nửa trước bàn chân. Khoảng cách giữa hai chân rộng bằng vai. Trọng lượng cơ thể dồn vào chân trước hơi khuỵu lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán. Tay kia thả lỏng tự nhiên. TTCB này thường sử dụng trong thi đấu cầu lông, khi chuẩn bị đỡ phát cầu hoặc khi sử dụng các kỹ thuật đánh cầu cao tay.



Tư thế cao

2.3. Cách cầm vợt: Muốn đánh cầu lông giỏi thì phải coi trọng cách cầm vợt, vì nếu không cầm vợt đúng cách thì dù có đánh cầu đi, lực đánh cầu không mạnh, cầu đánh không xa, phạm vi cầu đánh cũng hẹp, cho nên khi mới tập đánh cầu, cần phải bỏ thời gian học tập và nắm vững chính xác cách cầm vợt.

2.3.1. Cách cầm vợt thuận tay (Cách cầm vợt phải):

Cách cầm vợt phải, trước tiên tay trái nắm lấy cán vợt để mặt vợt với mặt đất vuông góc. Sau đó mở tay phải nắm lấy cán vợt, lướt tay xuống cán vợt sao

cho lòng bàn tay ở vị trí song song với mặt vợt. Sử dụng ba ngón giữa, ngón kế út và ngón út đặt trên cán vợt tạo với mặt vợt đường thẳng song song. Những ngón tay này dùng để nắm vợt. Kế tiếp đặt ngón tay trở giống như bóp cò súng vòng quanh cán vợt và nắm ngón cái lại ở phía trên ngón giữa.

Trước khi đánh cầu, tay nắm vợt tự nhiên, đừng nắm vợt chặt quá, trong khoảnh khắc đánh cầu mới nắm chặt vợt để phát ra lực, hoàn thành động tác đánh cầu.

2.3.2. Cách cầm vợt trái tay (Cách cầm vợt trái):

Dựa trên cơ sở cầm vợt tay phải, đưa vợt hơi xoay ra ngoài, ngón cái và ngón trở đều hướng ra ngoài. Ngón cái đặt tự nhiên trên mặt rộng cán vợt. Ngón giữa, ngón áp út và ngón út nắm cán vợt tạo thành một khoảng trống đều giữa lòng bàn tay và cán vợt.

Tất nhiên dùng cách đánh vợt trái tay để đánh trả khi cầu đối phương sang trái sẽ bớt sức và có hiệu quả.