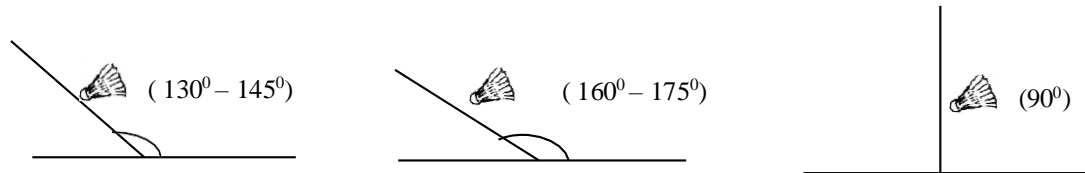


Nguyên lý kỹ thuật cầu lông

- Quy luật bay của cầu trong không gian.

Muốn thực hiện tốt các kỹ thuật cơ bản chúng ta phải tìm hiểu qui luật bay của cầu trong không gian để từ đó điều chỉnh vợt tiếp xúc với cầu được chính xác. Cầu bay trong không gian luôn luôn theo một qui luật nhất định đó là: Phần đầu cầu luôn luôn bay trước, phần cánh cầu bay sau.

Trong trường hợp cầu bay có hướng đi chéo (không vuông góc với mặt đất) thì ta mở góc độ mặt vợt từ $130^{\circ} - 145^{\circ}$. Tùy theo ý đồ đánh cầu đi xa hay gần mà góc độ của cánh tay và mặt vợt được mở cho hợp lý.



Hình: 2.1. Quy luật bay của cầu

Khi cầu rơi trong tình trạng tự do có hướng vuông góc với mặt đất (những đường cầu cao sâu) thì góc độ mặt vợt tiếp xúc được mở $160^{\circ} - 175^{\circ}$. Tùy theo ý đồ đánh trả theo đường thẳng hay đường chéo mà mở góc độ cánh tay và thân người cho phù hợp.

Các yếu tố đánh cầu

Trong cầu lông các yếu tố đánh cầu cơ bản bao gồm: Sức mạnh, tốc độ, điểm rơi.

+ **Sức mạnh:** Sức mạnh là một yếu tố quan trọng trong tập luyện và thi đấu cầu lông. Nếu sử dụng sức mạnh tốt có thể giành điểm trực tiếp hoặc làm cho đối phương bị động để tạo cơ hội giành điểm. Trong cầu lông sức mạnh thường được thể hiện ở quả đập cầu, đánh cao tay và đặc biệt sử dụng khi di chuyển chân trong các động tác nhảy đánh cầu.

Theo công thức tính: $F = ma$ thì ta thấy sức mạnh phụ thuộc vào gia tốc chuyển động và khối lượng của vật thể bị động. Do vậy để tăng sức mạnh ta có thể giải quyết bằng 2 cách sau:

- Tăng khối lượng vật thể bị động.
- Tăng tốc độ co duỗi của các cơ (tốc độ động tác) để tăng gia tốc

Đặc điểm của môn cầu lông là trọng lượng của vợt và cầu không thay đổi (m) cho nên sức mạnh đánh cầu chủ yếu phụ thuộc vào gia tốc chuyển động, biên độ động tác lớn hay nhỏ, gia tốc nhanh hay chậm sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đường bay của cầu. Để tăng sức mạnh đánh cầu cần chú ý:

- Phối hợp được lực của toàn thân khi thực hiện động tác đánh cầu.
- Biên độ động tác lớn.
- Tốc độ co cơ nhanh. Khi thực hiện động tác.
- Phán đoán điểm rơi tốt để lựa chọn điểm tiếp xúc thích hợp, phát huy toàn lực đánh cầu.

- Tăng cường tập luyện phát triển toàn diện sức mạnh cơ bắp hỗ trợ cho động tác đánh cầu.

+ **Tốc độ:** Yếu tố thứ hai trong đánh cầu lông là tốc độ.

Đây là một trong những yếu tố quan trọng, góp phần nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu. Nếu đánh cầu với tốc độ nhanh ta sẽ làm cho đối phương lúng túng bị động, ta có nhiều thời gian chuẩn bị để tạo cơ hội tấn công tốt. Bởi vậy trong thi đấu cầu lông ai giải quyết tốt yếu tố này sẽ chiến được ưu thế trên sân.

Theo công thức: $\frac{S}{t}$ ta có thể xác định tốc độ nhanh hay chậm theo hai
V = cách sau:

- Trong thời gian nhất định, vật thể chuyển động về trước với cự ly dài, tốc độ nhanh.

- Trong một cự ly nhất định vật thể chuyển động về trước với thời gian ngắn hơn thì tốc độ nhanh.

Dựa vào nguyên lý kết hợp với đặc điểm của môn cầu lông, để tăng nhanh tốc độ đánh cầu thì cầu phải:

+ Rút ngắn thời gian đánh cầu, tranh thủ đánh cầu sớm ở gần lưới hoặc sử dụng động tác bật nhảy đánh cầu trên cao. Không đứng tại chỗ để chờ cầu đến mới đánh.

+ Trong một cự li đánh cầu nhất định phải tăng nhanh tốc độ động tác, tăng nhanh tốc độ co duỗi cơ. Sử dụng nhiều lực cổ tay, hạn chế biên độ cánh tay khi thực hiện kỹ thuật động tác.

+ **Điểm rơi:** Trong cầu lông điểm rơi là điểm tiếp xúc giữa cầu và mặt đất trong phạm vi toàn sân. Sử dụng yếu tố điểm rơi tốt sẽ luôn tạo cho đối phương những tình huống bất ngờ bị động, luôn luôn phải di chuyển trong phạm vi của sân mình để đỡ cầu. Sử dụng tốt điểm rơi là một yếu tố có thể ghi điểm trực tiếp trong thi đấu.

Để vận dụng tốt yếu tố điểm rơi. VĐV thường vận dụng các chiến thuật linh hoạt biến hoá, sử dụng các đường cầu ngắn, dài, thẳng hoặc chéo với tốc độ nhanh để đánh cầu. Để vận dụng các yếu tố điểm rơi cần chú ý:

- Áp dụng biến hoá các đường cầu dài, ngắn, thẳng hoặc chéo. Đặc biệt chú ý đến 2 góc gần lưới và 2 góc cuối sân.

- Đánh cầu vào nơi xa vị trí chuẩn bị của đối phương. Trong tập luyện không nên chú trọng một đường cầu cơ bản nào mà cần phải phối hợp hài hoà các đường cầu một cách linh hoạt, kết hợp với các yếu tố sức mạnh và tốc độ để giành điểm trong thi đấu

2. Kích thước sân đơn – đôi: Kích thước sân đơn – đôi:

* **Sân:** Sân hình chữ nhật được xác định bởi các đường biên rộng 40mm.

Chiều dài sân **13m40**. Chiều ngang sân đôi là **6m10**. sân đơn **5m18**.

- Hai cột lưới cao **1m55** tính từ mặt sân, chúng phải đủ chắc chắn và đứng thẳng khi lưới được căng trên đó. Hai cột lưới và phụ kiện của chúng không được đặt vào trong sân.

3. Hệ thống tính điểm:

+ **Điều 7.1.** Một trận đấu sẽ thi đấu theo thể thức ba ván thắng hai, trừ có sắp xếp cách khác, thi đấu một ván **21** điểm; (hoặc thi đấu ba ván **15** điểm cho các nội dung đôi + đơn nam và ba ván **11** điểm cho nội dung đơn nữ)

+ **Điều 7.2.** Bên nào ghi được **21** điểm trước sẽ thắng ván đó, ngoại trừ trường hợp ghi ở điều 7.4 và 7.5

- + *Điều 7.3.* Bên thắng một pha cầu sẽ ghi một điểm vào điểm số của mình. Một bên sẽ thắng pha cầu nếu: bên đối phương phạm một “lỗi” hoặc cầu ngoài cuộc vì đã chạm vào bên trong mặt sân của họ.
 - + *Điều 7.4.* Nếu tỷ số là **20** đều, bên nào ghi trước **2** điểm cách biệt sẽ thắng ván đó.
 - + *Điều 7.5.* Nếu tỷ số là **29** đều, bên nào ghi điểm thứ **30** trước sẽ thắng ván đó.
 - + *Điều 9.1.* Trong một quả giao cầu đúng:
 - *Điều 9.1.1.* Không bên nào gây trì hoãn bất hợp lệ cho quả giao cầu một khi: cả bên giao cầu và bên nhận cầu đều sẵn sàng cho quả giao cầu. Khi hoàn tất việc chuyển động của đầu vợt về phía sau của người giao cầu, bất cứ trì hoãn nào cho việc bắt đầu quả giao cầu (*Điều 9.2*) sẽ bị xem là gây trì hoãn bất hợp lệ;
 - + *Điều 9.1.2.* Người giao cầu và người nhận cầu đứng trong phạm vi ô giao cầu đối diện chéo nhau mà không chạm đường biên của các ô giao cầu này.
 - + *Điều 9.1.3.* Một phần của cả hai bàn chân của người giao cầu và người nhận cầu phải tiếp xúc với mặt sân ở một vị trí cố định từ khi bắt đầu đánh quả cầu cho đến khi quả cầu được đánh đi.
 - + *Điều 9.1.4.* Vợt của người giao cầu phải đánh tiếp xúc đầu tiên vào đế cầu;
 - + *Điều 9.1.5* Toàn bộ quả cầu phải dưới thắt lưng của người giao cầu tại thời điểm nó được mặt vợt của người giao cầu đánh đi. Thắt lưng được xác định là một đường tưởng tượng xung quanh cơ thể ngang với phần xương sườn dưới cùng của người giao cầu;
 - + *Điều 9.1.6.* Tại thời điểm đánh cầu, thân vợt của người giao cầu phải luôn hướng xuống dưới;
 - + *Điều 9.1.7.* Vợt của người giao cầu phải chuyển động liên tục về phía trước từ lúc bắt đầu quả giao cầu cho đến quả giao cầu được đánh đi.
 - + *Điều 9.2.* Khi các VĐV đã vào vị trí sẵn sàng, chuyển động đầu tiên của đầu vợt về phía trước của người giao cầu là lúc bắt đầu giao cầu.
- Quyền hạn của trọng tài giao cầu được thể hiện ở Điều 9.1.1; 9.1.7; 9.1.2; 9.1.3; 9.1.4; 9.1.5; 9.1.6.