

# NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT VÀ HỆ THỐNG PHÂN LOẠI KỸ THUẬT CẦU LÔNG

## 2.1. NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CẦU LÔNG.

### 2.1.1. 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 chệch ( không vuông góc với mặt đất) thì ta mở góc độ mặt vợt từ  $130^0 - 145^0$ . Tùy theo ý đồ đánh cầu đi xa hay gần mà góc độ của cánh tay và mặt vợt được mở cho hợp lý.

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  $160^0 - 175^0$ . Tùy theo ý đồ đánh trả theo đường thẳng hay đường chéo mà mở góc độ cánh tay và thân người cho phù hợp.

Trong trường hợp cầu bay song song ( vuông góc với mặt đất) thì ta mở góc độ mặt vợt  $90^0$ . Tùy theo ý đồ đánh cầu xa hay gần mà mở góc độ cánh tay và thân người cho phù hợp.

### 2.1.2. Các yếu tố đánh cầu.

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

#### 2.1.2.1. 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.

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 cơ 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.

#### 2.1.2.2. 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 chiếm được ưu thế trên sân.

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 kĩ thuật động tác.

### 2.1.2.3. 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.

## 2.2. HỆ THỐNG PHÂN LOẠI KỸ THUẬT MÔN CẦU LÔNG:

Trong môn cầu lông chủ yếu có 4 nhóm kỹ thuật chính: Nhóm di chuyển, nhóm phòng thủ, nhóm tấn công và nhóm giao cầu.

### 2.2.1. Nhóm di chuyển.

- Trong cầu lông kỹ thuật di chuyển bước chân được chia thành 3 loại hình sau:

+ Kỹ thuật di chuyển một bước: (bước tiến, bước lùi)

+ Kỹ thuật di chuyển nhiều bước (di chuyển ngang, di chuyển tiến, di chuyển lùi, di chuyển chéo)

+ Kỹ thuật di chuyển bước nhảy (nhảy về trước, nhảy lùi về sau, nhảy sang ngang)

### 2.2.2. Nhóm phòng thủ.

- Kỹ thuật phòng thủ phải thấp tay.

- Kỹ thuật phòng thủ trái thấp tay.

### 2.2.3. Nhóm kỹ thuật giao cầu.

- Kỹ thuật giao cầu thuận tay

- Kỹ thuật giao cầu trái tay

### 2.2.4. Nhóm kỹ thuật tấn công.

- Kỹ thuật đánh cầu cao tay.

- Kỹ thuật đánh treo cầu.

- Kỹ thuật đập cầu.

- Kỹ thuật đánh đẩy cầu.

- Kỹ thuật đánh tạt cầu (vô cầu).

- Kỹ thuật đánh cắt cầu.

- Kỹ thuật đánh hất cầu.

Mỗi kỹ thuật tấn công cơ bản trên khi đạt đến mức độ kỹ năng kỹ xảo thì đều có thể thực hiện biến dạng thành nhiều kỹ thuật khác được vận dụng một cách linh hoạt trong thi đấu.

Sưu tầm: Nguyễn V Quốc Dũng