

Kỹ thuật, chiến thuật trong môn Cầu lông để nâng cao khả năng luyện tập và thi đấu đạt kết quả cao

Nguyễn Văn Hưng*, Vũ Ngọc Hà*

ThS. Trường Cao đẳng Thái Nguyên

Received: 15/2/2024; Accepted: 23/2/2024; Published: 26/2/2024

Abstract: Aiming at the goal of living a healthy, happy, and useful life, in addition to building a healthy diet, each individual needs to actively practice physical exercise, sports, and improve health every day. During activities Sports activities, Badminton is not only an entertaining sport but also brings many health and mental benefits to players. To practice Badminton, it requires us to actively practice techniques and tactics as well as accumulate good tips in practice and competition to achieve high results.

Keywords: Badminton; Tricks; set of dharma; Technique; tactic

1. Đặt vấn đề

Người xưa vẫn thường nói: “Một trí tuệ minh mẫn chỉ có trong một cơ thể cường tráng”. Để có một cơ thể cường tráng, khỏe mạnh thì nhất thiết phải rèn luyện thân thể. Sức khỏe và thể chất là bán hàng quan trọng trong hành trang khôn lớn và trưởng thành của mỗi con người. Một sức khỏe tốt sẽ đảm bảo một nền tảng thích hợp để phát triển đức, trí, thẩm mỹ. Đây chính là lý do tại sao môn Giáo dục thể chất (GDTC) ngày càng được chú trọng tại các nhà trường nói chung và Trường Cao đẳng Thái Nguyên nói riêng.

Trong hoạt động GDTC, luyện tập môn Cầu lông (CL) trở thành mục tiêu cho tất cả các bạn học sinh, sinh viên (SV), bởi nó đem lại cho các em một sức khỏe tốt, sự dẻo dai và khéo léo trong các động tác cũng như giáo dục nhân cách cho HS, SV.

Cầu lông là một môn thể thao, yêu cầu người chơi phải có kỹ năng (KN) nhảy, di chuyển nhanh chóng, đánh bóng chính xác và có phản xạ nhanh nhạy; là một môn thể thao vận động liên tục, giúp cải thiện sức khỏe tim mạch, sức bền, và sức mạnh cơ bắp. Môn CL ảnh hưởng tích cực đến phát triển hình thể cũng như phát triển các tổ chất thể lực. Không chỉ có vậy, chơi CL đều đặn tạo ra cơ hội tuyệt vời cho giao tiếp và kết nối xã hội. Người chơi cần phối hợp và làm việc cùng nhau để đạt được mục tiêu chung, điều này giúp tăng cường mối quan hệ và tinh thần đồng đội.

Bên cạnh các lợi ích về sức khỏe và xã hội, CL cũng là một hoạt động giải trí và thư giãn tốt. Việc chơi CL có thể giúp giảm căng thẳng, cải thiện tâm trạng, tăng cường sự linh hoạt và tạo ra những trải nghiệm thú vị và đáng nhớ. Xuất phát từ những lợi

ích của môn thể thao CL mà trong chương trình GDTC tại Trường CĐTN đã dành nhiều thời lượng học chính khóa và hoạt động ngoại khóa cho môn CL.

Để hoạt động rèn luyện của HS, SV đạt hiệu quả tốt, đội ngũ GV giáo dục thể chất đã không ngừng tích lũy kiến thức về kỹ thuật, chiến thuật để giảng dạy cho HS, SV nhà trường. Với những kinh nghiệm của GV và ý thức rèn luyện hăng say của HS, SV nhà trường, trong những năm qua Trường CĐTN đã đạt được nhiều thành tích trong hoạt động GDTC, trong đó có kết quả cao của những đợt thi đấu CL.

Trong khuôn khổ bài viết này, nhóm tác giả chia sẻ một số kỹ thuật, chiến thuật khi chơi bộ môn CL để đạt kết quả tốt trong tập luyện và thi đấu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lịch sử môn Cầu Lông

**Lịch sử Cầu lông thế giới*

Theo các tài liệu của Trung quốc thì môn CL được bắt nguồn từ trò chơi poona của Ấn Độ. 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 CL.

Do sự phát triển nhanh chóng của môn CL nên đến năm 1874 ở nước Anh, người ta đã biên soạn ra những luật thi đấu đầu tiên của môn CL, đến năm 1877, những luật thi đấu đầu tiên mới được hoàn thiện và ra mắt người chơi, năm 1893 Hội CL nước Anh được thành lập.

Ngay từ những năm cuối thế kỷ XIX, môn CL 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, CL được lan truyền đến các nước châu Á và châu Mỹ, châu Đại Dương. Ngày 5/7/1934 Liên đoàn CL thế giới được thành lập viết tắt tiếng Anh là (IBF) International Badminton Federation, trụ sở tại Luân Đôn. Đến năm 1992 tại Bacxêlona, CL được đưa vào môn thi đấu chính thức của Đại hội thể thao Olympic, đại hội lớn nhất hành tinh của chúng ta.

**Lịch sử cầu lông Việt Nam*

CL được du nhập vào VN theo hai con đường. Thực dân hoá và Việt kiều về nước. Sự suất hiện của CL ở VN muộn hơn các môn thể thao khác. Thời gian đầu số người tham gia còn ít, trình độ chuyên môn còn thấp. Những năm sau đó do đất nước có chiến tranh phong trào tạm thời bị lắng xuống. Năm 1975 sau khi đất nước thống nhất, phong trào tập luyện CL mới thật sự phát triển cả về chiều rộng và chiều sâu.

Năm 1980 Giải vô địch CL toàn quốc lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội đánh dấu một bước ngoặt của cầu lông VN theo đà phát triển theo hướng phong trào sâu rộng và nâng cao thành tích thể thao. Tháng 10 năm 1990 Liên đoàn CL Việt Nam được thành lập. Năm 1993 Liên đoàn CL Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn CL châu Á (ABC). Năm 1994 Liên đoàn CL Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn CL thế giới (IBF). Các sự kiện nói trên là điều kiện động lực thúc đẩy môn CL Việt Nam phát triển theo xu hướng hội nhập khu vực và thế giới.

2.2. Một số kỹ thuật cơ bản của môn Cầu lông

CL là một bộ môn TT tương đối dễ tiếp cận, nhưng để đánh giỏi và chuyên nghiệp, người chơi cần có chiến lược và lộ trình tập luyện cụ thể

Kỹ thuật cơ bản của CL 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 CL là tên gọi chung của phương pháp động tác được sử dụng lớn là: thủ pháp (tức kỹ thuật tay) và bộ pháp (tức kỹ thuật di chuyển bước chân).

2.2.1. Thủ pháp trong CL

Thủ pháp trong CL là một phần quan trọng của kỹ thuật chơi. Đây là kỹ thuật sử dụng tay để đánh quả CL với mục đích đưa CL về phía đối thủ hoặc tạo ra điểm số. Dưới đây là một số thủ pháp cơ bản trong CL:

Clear (Đánh dài) Thủ pháp này được sử dụng để đưa CL lên cao và xa, tạo ra khoảng cách giữa bạn

và đối thủ hoặc để đưa CL ra xa về phía góc sân đối phương.

Drop Short (Đánh nhẹ): Đây là một cú đánh nhẹ nhàng, thường được sử dụng khi bạn muốn CL chạm sàn nhanh chóng và gần net, khiến đối thủ khó di chuyển và phản ứng.

Smash (Vật đập): Thủ pháp này thường được sử dụng để tấn công, mục đích đưa CL xuống nhanh chóng và mạnh mẽ, đặc biệt là khi đối thủ đưa bóng lên cao

Drive (Đánh căng): Đây là cú đánh mạnh mẽ nhưng không quá cao, thường được sử dụng để tấn công hoặc phản công

Lob (Đánh lông): Cú đánh này được sử dụng khi bạn muốn đưa CL lên cao và xa, tạo ra thời gian để lấy lại vị trí hoặc để áp đặt sức ép lên đối thủ.

Net shot (Đánh sát): Thủ pháp này được sử dụng gần net, với mục đích đưa cầu lông về phía góc sân đối phương hoặc để kết thúc điểm với một cú đánh nhẹ nhàng.

Để thực hiện tốt các kỹ thuật này, đòi hỏi người luyện tập phải có kỹ thuật cầm vợt tốt. Cách cầm vợt trong đánh CL chính xác hay không, có ảnh hưởng rất lớn đối với việc nắm vững và nâng cao trình độ kỹ thuật môn CL. Mỗi động tác kỹ thuật cầu lông đều có một cách cầm vợt và tư thế ngón tay riêng của nó.

2.2.2. Bộ pháp di chuyển trong cầu lông

Bộ pháp di chuyển trong CL là một trong những kỹ thuật cơ bản và rất quan trọng trong môn CL. Kỹ thuật di chuyển trong CL thường kết hợp với những động tác và kỹ thuật đánh cầu.

Nếu không di chuyển chính xác, những kỹ thuật đánh cầu sẽ bị ảnh hưởng rất lớn. Nếu trong một cuộc thi đấu, người chơi không thể di chuyển nhanh chóng và chuẩn xác thì thủ pháp sẽ mất đi tính sắc bén và tính uy hiếp của nó với đối phương. Chính vì vậy, chúng ta cần học tập và nắm vững bộ pháp di chuyển trong môn CL để có thể đánh CL tốt hơn. Trong bộ pháp di chuyển, có một số kỹ thuật cơ bản sau:

Di chuyển đơn là khi di chuyển chỉ thay đổi một chân còn chân kia vẫn giữ vững làm trụ. Kỹ thuật này được áp dụng nhiều trong trường hợp đánh cầu bên phải, bên trái, vệt cầu khi đầu đối phương đánh sang rơi gần người. Có thể nói, di chuyển đơn bước là kỹ thuật di chuyển phòng thủ hiệu quả nhất, khi đối phương vệt mạnh gần người

Di chuyển đa bước hay di chuyển nhiều bước trong CL là di chuyển có sự thay đổi vị trí của 2 chân và thường từ 2 bước trở lên. Động tác này được sử dụng rất thường xuyên và có ảnh hưởng trực tiếp đến

thành tích của các động tác tay cũng như các dạng chiến thuật. Đây là một kỹ thuật đa dạng, được dùng để đánh trả những đường cầu ở xa vị trí đứng. Đây là biện pháp phòng thủ và tấn công cơ bản, không thể thiếu trong quá trình tập luyện và thi đấu CL.

Di chuyển bước nhảy trong CL gồm 3 loại chính: nhảy về trước, nhảy có bước đệm và nhảy lên cao vọt, chặn cầu.

Di chuyển bước nhảy về trước: Dùng sức mạnh bộc phát của chân, bật người lên trên về phía trước theo hướng di chuyển; Chân đưa trước, bước chân vươn dài; Lúc này cơ thể sẽ bay lên một chút; Khi chạm đất, chân trước khụy; trọng tâm dồn vào chân trước; Người và tay cầm vợt vươn dài về trước hướng đánh cầu; Đạp mạnh chân phía trước đẩy người trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Di chuyển bước nhảy có bước đệm: Khi thực hiện các bước di chuyển này, đầu tiên dùng sức mạnh của 2 chân và bật lên cao về phía di chuyển và đưa cơ thể bay trên không; sau đó, nhanh chóng dùng 1 chân tiếp xúc với mặt đất, 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 mới chạm đất vươn dài về phía trước, khi tiếp xúc với đất thì giống như cách di chuyển nhảy về phía trước, hãy nhanh chóng đạp chân trước và lật cơ thể về tư thế chuẩn bị cơ bản.

Di chuyển bước nhảy lên cao hoặc chặn cầu: Đứng ở tư thế chuẩn bị, dùng sức mạnh bộc phát của chân để bật mạnh cơ thể lên cao. Khi cảm thấy người lên tới điểm cao nhất thì thực hiện động tác tay đánh cầu và rơi xuống. Chân chạm đất trước tiên là chân ngược phía với tay cầm vợt. Chân kia hạ xuống tiếp và nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị cơ bản.

2.2.3. Một số mẹo hay trong luyện tập và thi đấu Cầu lông

Thứ nhất, để đánh CL không mất sức, ta nên tập luyện thường xuyên để tăng sức bền, điều này sẽ giúp ta cảm thấy không mệt mỏi quá nhanh khi vào trận đấu chính thức. Ngoài ra cần sử dụng những kỹ thuật cầu lông một cách chính xác, bao gồm cách giữ - cầm vợt, cử động cơ thể người và kỹ thuật đi chân.

Thứ hai, tâm lý trước trận đấu là điều vô cùng quan trọng, cần giữ cho tâm lý thoải mái cũng như đảm bảo sức khỏe đầy đủ trước khi vào trận đấu.

Thứ ba, luôn luôn quan sát và đánh giá đối thủ là một phần quan trọng của chiến thuật trong CL. Bằng cách làm điều này, ta có thể hiểu rõ hơn về điểm mạnh và yếu của đối thủ, từ đó tìm cách tối ưu hóa chiến thuật của mình. Cần quan sát được cách di

chuyển trên sân, các chiến thuật và cách đối thủ phản ứng với các tình huống khác nhau; nên tận dụng nửa trận đầu tiên để quan sát, sau đó, đưa ra chiến thuật hợp lý cho những thời gian còn lại của trận đấu.

Thứ 4, linh hoạt trong hướng tấn công là một yếu tố quan trọng giúp tạo sự đa dạng và khó đoán trong chiến lược chơi. Để làm được điều này cần thay đổi đường cầu, tận dụng lúc đối thủ yếu, sử dụng giao đầu (tập trung vào những vị trí trống trên sân) và đánh vào góc cầu. Đây là một cách đánh CL yêu cầu tuyển thủ có kỹ thuật cao.

Rèn luyện thể lực cũng là một yếu tố quan trọng giúp người chơi nâng cao sức mạnh, sự nhanh nhẹn và sức bền trong thi đấu CL. Người chơi phải có một chế độ dinh dưỡng đủ chất để duy trì sức khỏe, cung cấp đủ năng lượng và hỗ trợ trong việc phục hồi sau mỗi trận đấu. Cần bổ sung những dưỡng chất giàu chất đạm, năng lượng và chất xơ. Ngoài ra nên kiểm soát lượng calo nạp vào cơ thể để duy trì được thể trọng lý tưởng và năng lượng cần thiết.

3. Kết luận

Để nâng cao chất lượng, hiệu quả của việc luyện tập môn CL đòi hỏi mỗi cá nhân cần hiểu rõ các kỹ thuật, chiến thuật và nguyên tắc của bộ môn CL.

Kỹ thuật đánh cơ bản: Bao gồm cách cầm vợt, cách đánh cú lên, cú dưới, cú trên đầu, cú smash, và cú drop shot. Các kỹ thuật này cần được rèn luyện kỹ lưỡng để đạt được sự chính xác và sức mạnh

Chiến thuật và vị trí: Bao gồm cách di chuyển trên sân, chiến thuật tấn công và phòng thủ, cũng như cách sử dụng không gian trên sân để kiểm soát trận đấu

Phản ứng và đọc trận đấu: KN này yêu cầu người chơi có khả năng phản ứng nhanh nhạy đối với các cú đánh của đối thủ và đọc được ý định của họ để có thể điều chỉnh chiến thuật và vị trí.

Để thực hiện tốt các kỹ thuật và chiến thuật, người chơi cần có thể lực tốt và rèn luyện thường xuyên để cải thiện KN. Người chơi cần rèn luyện tốt tâm lý và tinh thần thi đấu; có khả năng kiểm soát cảm xúc để không bị ảnh hưởng bởi áp lực hay những tình huống không lường trước.

Tài liệu tham khảo

- Đào Chí Thành (2020), *Chiến thuật thi đấu Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao. Hà Nội
- Hải Phong (2019), *Học chơi cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao. Hà Nội
- Nguyễn Công Hân (2018), *Hướng dẫn luyện tập kỹ năng các môn thể thao trong trường học*, NXB Thể dục Thể thao. Hà Nội