

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH QUẢNG NGÃI
TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHẠM VĂN ĐỒNG

BÀI GIẢNG

MÔN: GIÁO DỤC THỂ CHẤT 2

(BẬC CAO ĐẲNG SƯ PHẠM KHÔNG CHUYÊN)



GIẢNG VIÊN :

NGUYỄN NGỌC CHUNG

Quảng Ngãi, 5/2018

LỜI NÓI ĐẦU

Chúng tôi đã biên soạn và giới thiệu đề cương bài giảng môn học giáo dục thể chất 2 (cầu lông) dựa trên giáo trình quy định của Bộ Giáo dục - Đào tạo, với thời lượng 01 tín chỉ, dùng cho sinh viên bậc Cao đẳng sư phạm không chuyên trường Đại học Phạm Văn Đồng.

Chương trình đào tạo yêu cầu sinh viên phải nắm vững kiến thức cơ bản và ứng dụng trong thực tiễn tập luyện và thi đấu.

Để tiếp thu tốt nội dung bài giảng, sinh viên tự nghiên cứu học tập kết hợp với tài liệu tham khảo có liên quan, theo hướng tập trung vào các vấn đề cơ bản nhất, phù hợp với trình độ khả năng tiếp thu của sinh viên nhưng vẫn đảm bảo nội dung của chương trình.

Trong quá trình biên soạn không tránh khỏi những thiếu sót, chúng tôi chân thành cảm ơn những ý kiến đóng góp chân tình của quý thầy cô giáo, các đồng nghiệp và các bạn sinh viên để bài giảng ngày càng hoàn chỉnh.

Xin chân thành cảm ơn!

TÁC GIẢ

CHỮ VIẾT TẮT DÙNG TRONG BÀI GIẢNG

TDTT : Thể dục thể thao

VĐV : Vận động viên

VD : Ví dụ

GDTC : Giáo dục thể chất

CĐSP : Cao đẳng sư phạm

HLV : Huấn luyện viên

SV : Sinh viên

HSSV : Học sinh sinh viên

Tailieu.vn

Chương 1. PHẦN LÝ THUYẾT CHUNG

1.1. Lịch sử ra đời và phát triển môn cầu lông

1.1.1. Nguồn gốc 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 bản 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.

1.1.2. 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 bằng 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. Đến năm 2006 Liên đoàn cầu lông thế giới được đổi tên thành Badminton World Federation viết tắt là BWF.

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 thi đấu biểu diễn của đại hội. Đến năm 1992, tại Barcelona, cầu lông được đưa vào môn thi đấu chính thức của Đại hội thể thao Olympic.

1.1.3. Sự phát triển cầu lông ở Việt Nam

Cầu lông được du nhập vào Việt Nam theo hai con đường: Thực dân hoá và Việt kiều về nước, được xác định là muộn hơn các môn thể thao khác.

Mãi tới năm 1960 mới xuất hiện vài câu lạc bộ ở các thành phố lớn như Hà Nội, Sài Gòn.

Đến năm 1961 Hà Nội đã tổ chức thi đấu giao hữu giữa các thành viên lần đầu tiên tại vườn Bách Thảo Hà Nội, song số người tham gia còn ít, trình độ chuyên môn còn thấp. Những năm sau đó do đất nước bị chiến tranh, phong trào không được nhân rộng mà còn bị tạm thời bị lãng xuống.

Đến năm 1975, sau khi đất nước thống nhất, phong trào tập luyện cầu lông mới thật sự phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Từ năm 1977 đến năm 1980 phong trào chủ yếu phát triển ở các thành phố, thị xã như thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Hải Phòng, An Giang, Cửu Long, Bắc Ninh, Lai Châu.

Để lãnh đạo phong trào phát triển đúng hướng, Tổng cục TDTT đã thành lập Bộ môn cầu lông vào năm 1977. Trường đại học TDTT cũng chính thức thành lập

bộ môn này (1977) và đưa vào chương trình đào tạo chính qui tại trường để cung cấp cán bộ GV, HLV, trọng tài cho toàn quốc.

Năm 1980 giải vô địch cầu lông toàn quốc lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội đánh dấu một bước ngoặt của cầu lông Việt Nam theo đà phát triển theo hướng phong trào sâu rộng và nâng cao thành tích thể thao. Từ đó cứ một năm một lần được tổ chức luân phiên tại các địa phương trên toàn quốc. Ngoài giải vô địch toàn quốc. Tổng cục TDTT còn tổ chức nhiều giải đấu cho nhiều đối tượng trên quy mô toàn quốc: Giải vô địch trẻ, và thiếu niên toàn quốc, giải người cao tuổi, giải HS các trường phổ thông, giải HSSV toàn quốc, được đưa vào chương trình thi đấu chính thức trong Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng.

Ngày 14 tháng 8 năm 1990 Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập để định hướng chiến lược phát triển phong trào và hướng đến thành tích thể thao đỉnh cao, phấn đấu trong những năm tới có vị trí xứng đáng trong khu vực và thế giới. Năm 1993 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn cầu lông châu Á. Năm 1994 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông thế giới (BWF). Các sự kiện nói trên là điều kiện động lực thúc đẩy môn cầu lông Việt Nam phát triển theo xu hướng hội nhập khu vực và thế giới.

Trước tình hình và nhiệm vụ mới của ngành TDTT, các nhà chuyên môn đã vạch ra kế hoạch chiến lược phát triển lâu dài môn Cầu lông, để hướng đến thành tích cao trong khu vực và thế giới. Vì vậy, cầu lông Việt Nam cần có sự đổi mới mạnh mẽ về kế hoạch quy trình đào tạo, đổi mới việc bồi dưỡng đội ngũ HLV theo hướng chuyên môn hoá, từng bước chuyển dần việc đào tạo VĐV theo hướng chuyên nghiệp hoá.

Một số VĐV xuất sắc thế giới: Lee choong wei; Lin Dan, ở Việt Nam Nguyễn Tiến Minh là VĐV số 1.

1.2. Hệ thống kỹ thuật cơ bản môn cầu lông

1.2.1. Hệ thống kỹ thuật

Kỹ thuật cơ bản trong cầu lông rất đa dạng và phong phú. Nó bao gồm các bước di chuyển của chân và động tác đánh cầu của tay. Sự phối hợp hài hoà các kỹ

thuật của chân và tay sẽ góp phần tích cực tạo nên hiệu quả của mỗi lần đánh cầu. Để tập luyện và thi đấu cầu lông tốt, người tập cần phải hoàn thiện tất cả các kỹ thuật để làm tiền đề cho việc sử dụng các chiến thuật thi đấu một cách hợp lý và hiệu quả.

1.2.1.1. Kỹ thuật di chuyển

Di chuyển là cơ sở quan trọng để thực hiện tốt các hoạt động của tay trong mỗi lần đánh cầu. Với diện tích sân tương đối rộng, lại chỉ có 1 đến 2 VĐV ở trên sân, đồng thời đối phương luôn tìm các điểm xa người để đánh cầu vào đó, nên di chuyển gần như điều kiện bắt buộc trước khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu của tay. Di chuyển tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi để thực hiện các động tác tay chủ động và hiệu quả. Nếu di chuyển không tốt sẽ luôn luôn bị động và làm giảm uy lực kỹ thuật đánh cầu. Căn cứ vào phương pháp di chuyển, người ta chia kỹ thuật di chuyển của cầu lông ra làm các loại sau:

Di chuyển bước đơn.

Di chuyển nhiều bước.

Di chuyển nhảy bước.

Trong đó căn cứ vào phương hướng di chuyển mà mỗi loại di chuyển trên lại được chia làm các kỹ thuật nhỏ. Ví dụ như : Tiến, lùi, phải, trái, chéo.

1.2.1.2. Các kỹ thuật của tay

Cho đến nay vẫn chưa có một hệ thống phân loại các kỹ thuật đánh cầu một cách toàn diện và chính xác.

Nếu căn cứ vào chức năng tác dụng của kỹ thuật người ta có thể chia ra làm 3 loại chính sau:

Các kỹ thuật giao cầu.

Các kỹ thuật phòng thủ.

Các kỹ thuật tấn công.

Nếu căn cứ vào hình thức động tác người ta có thể chia kỹ thuật đánh cầu làm hai loại chính là:

Các kỹ thuật đánh cầu cao tay: Là các kỹ thuật được thực hiện với các động tác đánh cầu cao trên vai.

Các kỹ thuật đánh cầu thấp tay: Là các kỹ thuật thực hiện với động tác đánh cầu ở thấp dưới vai.

Song với cách chia này lại có một số kỹ thuật khác được thực hiện ở ngang tầm vai, trong đó đặc biệt là các kỹ thuật đánh cầu ở gần lưới, vì vậy có thể tạm thời chia kỹ thuật đánh cầu theo một số nhóm như sau:

Kỹ thuật đánh cầu thấp tay.

Kỹ thuật đánh cầu cao tay.

Kỹ thuật đánh cầu gần lưới.

Kỹ thuật giao cầu.

1.3. Luật, phương pháp tổ chức thi đấu

1.3.1. Luật thi đấu

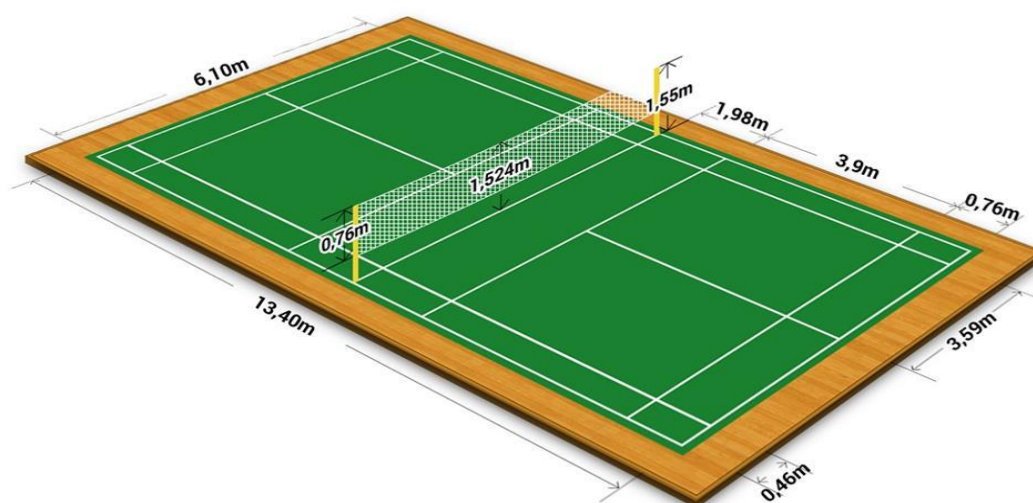
ĐIỀU 1. SÂN VÀ THIẾT BỊ CẦU LÔNG

1.1. Sân hình chữ nhật được xác định bởi các đường biên rộng khoảng 40 mm

1.2. Các đường của sân phải phân biệt và tốt hơn là màu trắng hoặc vàng.

1.3. Tất cả các đường biên hình thành nên phần khu vực mà chúng đã xác định.

1.4. Hai cột lưới cao 1m55 tính từ mặt sân. Chúng phải đủ chắc chắn và đứng thẳng khi lưới được căng trên đó (theo điều 1.10) Hai cột lưới và các phụ kiện của chúng không được đặt vào trong sân .

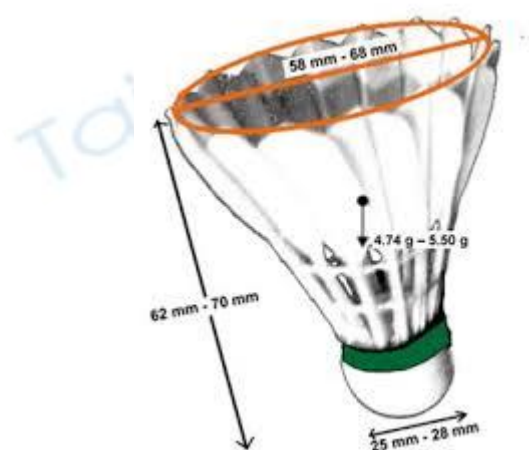


Hình 1.1

1.5. Hai cột lưới được đặt ngay trên đường biên đôi bất kể trận thi đấu đơn hay đôi.

- 1.6. Lưới phải được làm từ những sợi dây ny lông (dây gai) mềm màu đậm, và có độ dày đều nhau với mắt lưới không nhỏ hơn 15 mm và không lớn hơn 20 mm.
- 1.7. Lưới có chiều rộng 760 mm và chiều dài ngang sân 6,1 m.
- 1.8. Đỉnh lưới được cặp bằng nẹp trắng phủ đôi trên dây lưới hoặc dây cáp chạy xuyên qua nẹp. Nẹp lưới phải nằm phủ lên dây lưới hoặc dây cáp lưới.
- 1.9. Chiều cao của lưới ở giữa sân tính từ đỉnh lưới đến mặt sân là 1,524 m, và cao 1,55 m ở hai đầu lưới tại biên dọc sân đánh đôi.
- 1.10. Không có khoảng trống nào giữa lưới và cột, tốt nhất là buộc toàn bộ chiều rộng hai đầu lưới vào hai cột lưới.

ĐIỀU 2. CẦU



Hình 1.2

- 2.1. Cầu được làm từ chất liệu tự nhiên, hoặc tổng hợp. Cho dù quả cầu được làm từ chất liệu gì thì các đặc tính đường bay tổng quát của nó phải tương ứng với đường bay của quả cầu được làm từ chất liệu thiên nhiên có đế bằng lie phủ một lớp da mỏng.
- 2.2. Cầu lông vũ:
 - 2.2.1. Quả cầu có 16 lông vũ gắn vào đế cầu.
 - 2.2.2. Các lông phải đồng dạng và có cùng độ dài trong khoảng 62 mm đến 70mm tính từ đỉnh lông vũ cho đến đế cầu.
 - 2.2.3. Đỉnh của các cánh lông vũ phải nằm trên đường vòng tròn có đường kính từ 58 mm đến 68 mm.
 - 2.2.4. Các lông vũ được buộc lại bằng chỉ hoặc vật liệu thích hợp khác.

2.2.6. Quả cầu nặng từ 4,74 gram đến 5,50 gram .

2.3 Cầu không có lông vũ

2.3.1. Tua cầu, hay hình thức giống như các lông vũ làm bằng vật liệu tổng hợp, thay thế cho các lông vũ tự nhiên.

2.3.2. Kính thước và trọng lượng như các Điều 2.2.2, 2.2.3 và 2.2.6. Tuy nhiên có sự khác biệt về tỷ trọng và các tính năng của chất liệu tổng hợp so với lông vũ, nên một sai số tối đa 10% được chấp nhận.

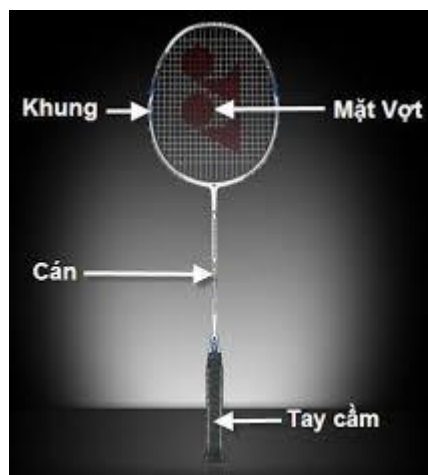
2.4. Do không có thay đổi về thiết kế tổng quát, tốc độ và đường bay của quả cầu, nên có thể thay đổi bổ sung một số tiêu chuẩn trên với sự chấp thuận vào tốc độ cao hay khí hậu làm cho quả cầu tiêu chuẩn không còn thích hợp.

ĐIỀU 3. THỬ TỐC ĐỘ CẦU

3.1. Để thử một quả cầu, một VĐV sử dụng cú đánh cầu hết sức theo hướng lên trên từ đường biên cuối sân và đường bay của quả cầu song song với biên dọc.

3.2. Một quả cầu có tốc độ đúng sẽ rơi xuống sân ngắn hơn biên cuối sân bên kia không dưới 530mm và không hơn 990mm .

ĐIỀU 4. VỢT



Hình 1.3

4.1. Khung vợt không vượt quá 680mm, tổng chiều dài và 230mm tổng chiều rộng, bao gồm các phần chính được mô tả từ Điều 4.1.1 đến 4.1.5. và được minh họa ở sơ đồ C.

4.2. Khu vực đan lưới