TRƯỜNG ĐẠI HỌC TRÀ VINH
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TÀI LIỆU GIẢNG DẠY
MÔN CẦU LÔNG

Giảng viên biên soạn: Phạm Thái Phương

Trà Vinh, 12/2013

KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

TÌNH TRẠNG PHÊ DUYỆT TÀI LIỆU GIẢNG DẠY

Tên tài liệu giảng dạy: Tài liệu giảng dạy môn Cầu lông
Ngày hoàn chỉnh: ngày 02 tháng 12 năm 2013
Tác giả biên soạn: Phạm Thái Phương
Đơn vị công tác: Bộ môn Giáo dục Thể chất – Khoa Khoa học Cơ bản
Địa chỉ liên lạc:

Trà Vinh, ngày 12 tháng 12 năm 2013
Tác giả
(Ký & ghi họ tên)

Phạm Thái Phương

PHÊ DUYỆT CỦA BỘ MÔN

Đồng ý sử dụng tài liệu giảng dạy ...Cầu lông..... ..... do ...tác giả phạm thái phương..... biên soạn để giảng dạy môn...Cầu lông .....

Trà Vinh, ngày 23 tháng 12 năm 2013
TRƯỞNG BỘ MÔN

Trần Thị Thanh Huyền

PHÊ DUYỆT CỦA KHOA

Trà Vinh, ngày 24 tháng 12 năm 2013
TRƯỞNG KHOA

Nguyễn Văn Sáu

MỤC LỤC

Nội dung **Trang**

CHƯƠNG 1 1
MỞ ĐẦU 1
BÀI 1: LỊCH SỬ RA ĐỜI VÀ SỰ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG 1
I. Nguồn gốc của môn cầu lông. 1
II. Sự phát triển môn cầu lông trên thế giới. 1
III. Một số giải thi đấu cầu lông của Thế giới. 2
IV. Sự phát triển cầu lông ở Việt Nam. 3
BÀI 2: TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CẦU LÔNG 4
CHƯƠNG 2 4
CHƯƠNG 2 5
LÝ THUYẾT 5
BÀI 1: NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CẦU LÔNG 5
I. Qui luật bay của cầu trong không gian. 5
II. Các giai đoạn của động tác đánh cầu 5
III. Các yếu tố đánh cầu 7
BÀI 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG 8
BÀI 2: KỸ THUẬT CẦU LÔNG 9
I. KỸ THUẬT BƯỚC DI CHUYỂN (BỘ PHÁP). 9
II. KỸ THUẬT TAY. 13
BÀI 3: CHIẾN THUẬT CẦU LÔNG 24
I. Ý nghĩa chiến thuật của môn cầu lông. 24
II. Yêu cầu chiến thuật của môn cầu lông. 24
III. Tư tưởng chỉ đạo chiến thuật của môn cầu lông 25
IV. Chiến thuật đánh đơn. 25
V. Chiến thuật đánh đôi 27
CHƯƠNG 3 28
CHƯƠNG 3 29
LUẬT CẦU LÔNG 29
TÀI LIỆU THAM KHẢO 41

CHƯƠNG 1
MỞ ĐẦU

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

❖ **Mục tiêu học tập:** Sau khi học xong bài này, người học có thể biết được:
- Nguồn gốc hình thành môn Cầu lông.
- Sự phát triển môn Cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam.
- Các giải Cầu lông lớn trên thế giới.

I. 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 nhung, 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 quí 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.

II. 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 Badmin – ton 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 Mĩ như Anh, Đan Mạch, Mỹ, Canađa,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 Inđônêxia, Trung Quốc, Thái lan và gần đây là Hàm Quốc.

Năm 1988 tại Olympic Seoul (Hàm 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.

III. Một số giải thi đấu cầu lông của Thế giới.

Thomas Cup

Uber Cup

Sudirman Cup

1. Cup Thomas.

Cúp thomas tức là Giải Vô địch Cầu lông đồng đội nam của thế giới. Cup Thomas do Chủ tịch đầu tiên của Liên đoàn Cầu lông – Công tước Thomas hiến tặng năm 1939. Cúp cao 71cm, làm bằng bạc, giá trị lúc đương thời khoảng 3000 bảng Anh. Do cuộc trở ngại của cuộc Đại chiến thế giới lần thứ hai, đến mãi năm 1948 mới tiến hành cuộc thi đấu lần thứ nhất.

Cúp này trước đây được qui định 3 năm tổ chức 1 lần, hiện nay đổi lại 2 năm tổ chức 1 lần và tổ chức vào giữa 2 năm. Nội dung gồm đánh đơn 3 trận và đánh đôi 2 trận.

2. Cup Uber.

Cup Uber là do một nữ VĐV cầu lông ưu tú của nước Anh tên là Uber tặng, cúp này bắt đầu tổ chức thi đấu từ năm 1956. Phương pháp thi đấu cơ bản giống thi đấu Cup Thomas.

3. Cup Sudirman.

Cúp Sudirman là cuộc thi đấu cầu lông đồng đội hỗn hợp của thế giới được bắt đầu từ năm 1980. Cứ hai năm tiến hành 1 lần vào các năm lẻ. Thi đấu gồm 5 nội dung: Đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ, đôi nam nữ hỗn hợp.

4. Giải cầu lông vô địch thế giới.

Đây là một giải mới: VĐV được mời là những người có thành tích xuất sắc

trong năm, đồng thời do Liên đoàn cầu lông thế giới mời đích danh.

IV. Sự phát triển cầu lông ở Việt Nam.

Theo nhận định của các nhà chuyên môn, cầu lông được du nhập vào Việt Nam theo hai con đường. Thực dân hoá và Việt kiều về nước, sự suất hiện của cầu lông ở Việt Nam được xác định là muộn hơn các môn thể thao khác. Mãi tới năm 1960 mới suất 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 đựoc nhân rộng mà còn bị tạm thời bị lắng 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, TC TDTT (nay là UB TDTT) đã thành lập Bộ môn cầu lông, vào năm1977. Trường đại học TDTT cũng chính thức được thành lập bộ môn này (1977) và đưa môn học cầu lông 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. UB TDTTcòn 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 SV toàn quốc, được đưa vào chương trình thi đấu chính thức trong Đại hội TDTT toàn quốc, Hội khoẻ Phù Đổng.

Tháng 10 năm 1990 Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập đẻ phối hợp với bộ môn cầu lông của UB TDTT lãnh đạo môn thể thao này theo hướng chiến lược phát triển phong trào và thành tích thể thao đỉnh cao, phấn đấu trong những năm tới vị trí xứng đáng trong khu vực Đông Nam Á và thế giới.

Năm 1993 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn cầu lông châu Á (ABC).

Năm 1994 Liên đoàn cầu lông Việt Nam trở thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông thế giới (IBF). Các sự kiện nói trên là điều kiện động lực thúc đẩy môn cầu lông Việt Nam phát triển theo su hướng hội nhập khu vực và thế giới.

Trong những năm gần đây được sự lãnh đạo của UB TDTT. Liên đoàn Cầu lông Việt Nam đã cử các cây vợt xuất sắc nhất đại diện cho Việt Nam tham dự Sea Games 17 (Malaixia), Sea Games18 (Thái lan), Sea Games 19 (Inđônêsia)… Tuy tại các kỳ Sea Games chúng ta chưa giành được một huy chương nào, song các VĐV trẻ nước ta trong một vài năm gần đây có sự tiến bộ rõ rệt.

Trước tình hình và nhiệm vụ mới của ngành TDTT, các nhà chuyên môn đã vạch ra kết hoạch chiến lược phát triển lâu dài môn Cầu lông và trước hết là chuẩn bị cho kế hoạch năm 2003, là tổ chức Sea Games 22 tại Việt Nam. Để có thành tích cao trong khu vực và thế giới, 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.

BÀI 2: TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CẦU LÔNG.

Cũng như nhiều môn thể thao khác, tập luyện và thi đấu cầu lông có tác dụng quan trọng là củng cố tăng cường sức khoẻ cho người tập.

Đối với các thế hệ trẻ, tập luyện cầu lông có tác dụng làm phát triển và hoàn thiện hệ vận động trong đó bao gồm các hệ cơ, hệ xương, hệ thần kinh; đồng thời phát triển tương ứng các hệ thống cơ quan khác của cơ thể như hệ hô hấp, hệ tuần hoàn… Cùng với hệ phát triển cac hện thống cơ quan của cơ thể là sư phát triển các tố chất vận động thể lực quan trọng của con người như sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp vận động. Ngoài ra tập luyện cầu lông còn góp phần tích cực hoàn thiện về nhân cách, rèn luyện các phẩm chất đạo dức, ý trí, tính tự tin, lòng quyết tâm. Những ích lợi do tập luyện cầu lông mang lại sẽ góp phần tích cực cho con người hoàn thành tốt mọi công việc trong lao động, hcọ tập và công tác của cá nhân mình cũng như xã hội.

Đối với những người cao tuổi, tập luyện cầu lông có tác dụng củng cố và duy trì sức khoẻ, chống lão hoá, và một só bệnh thường gặp ở tuổi già như huyết áp, xơ cứng động mạch, các bệnh về cột sống… Cơ thể khoẻ mạnh sẽ gúp người cao tuổi tự tin hơn trong cuộc sống và tạo ra niềm tin "sống vui, sống khoẻ, sống có ích" cho gia đình và xã hội.

Tập luyện và thi đấu cầu lông còn có tác dụng tăng cường tình đoàn kết, hữu nghị sự hiểu biết lẫn nhau giữa con người với con người, giữa các dân tộcvà các quốc gia klhác nhau trên thế giới.

❖ Câu hỏi (bài tập) củng cố:

1. Môn Cầu lông được hình thành như thế nào?
2. Liên đoàn cầu lông thế giới và Việt Nam được thành lập vào ngày tháng

CHƯƠNG 2
LÝ THUYẾT

BÀI 1: NGUYÊN LÝ KỸ THUẬT CẦU LÔNG

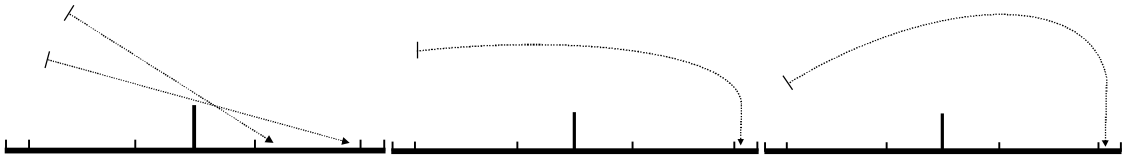
❖ **Mục tiêu học tập:** Sau khi học xong bài này, người học có thể biết được:
- Quy luật bay của cầu trong không gian.
- Các giai đoạn đánh cầu.
- Các yếu tố đánh cầu.

I. Qui 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 súc 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.

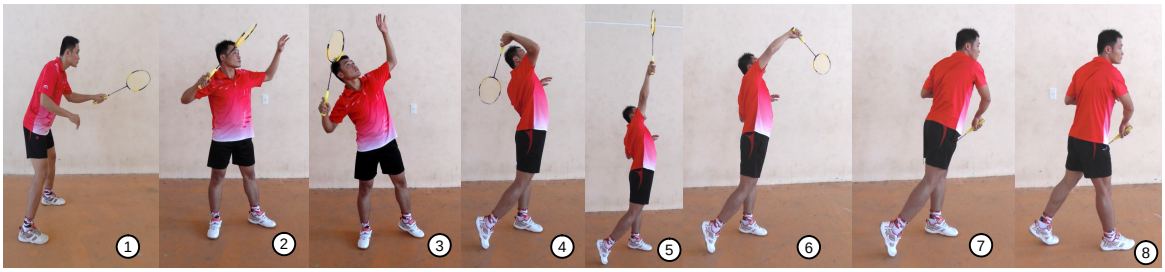
Trong trường hợp cầu bay có hướng đi chếch (không vuông góc với mặt đất) thì ta mở góc độ mặt vợt từ 130^0 – 145^0. Tuỳ theo ý đồ đánh cầu đi xa hay gần mà góc độ của cánh tay và mặt vợt được mở cho hợp lý

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. Tuỳ theo ý đồ đánh trả theo đường thẳng hay đường chéo mà mở góc độ cánh tay và thân người cho phù hợp.



II. Các giai đoạn của động tác đánh cầu.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông, để tạo ra lực đánh cầu người tập sử dụng chủ yếu bằng động tác gập, duỗi cổ tay cầm vợt. Bất cứ động tác đánh cầu nào cũng đề trải qua 5 giai đoạn, các giai đoạn đó là: Rút vợt, lăng vợt, tiếp xúc cầu, dừng vợt, về TTCB ban đầu.



- *Rút vợt:* Là giai đoạn được bắt đầu từ TTCB ban đầu đưa vợt ra phía sau điểm tiếp súc cầu đến khi vợt được dừng lại ở điểm xa cầu nhất. Giai đoạn này lực phát sinh chủ yếu từ vai và các động tác xoay thân mình. Các động tác đánh cầu càng cần sử dụng lực lớn bao nhiêu thì biên độ của cánh tay và xoay thân càng lớn bấy nhiêu. Cuối giai đoạn này là thời điểm vợt được dừng lại và mặt vợt ở phía sau bàn tay cầm.

- *Lăng vợt:* Đây là giai đoạn được thực hiện tiếp theo kể từ lúc vợt được dừng lại ở điểm xa cách điểm tiếp xúc cầu nhất đến khi tiếp xúc cầu. Giai đoạn này vợt luôn được đưa từ phía sau tới phía trước theo hướng cùng với hướng đánh cầu. Mặt vợt luôn đi sau bàn tay cầm vợt cho đến cuối giai đoạn được sử dụng lực gập cổ tay để chuyển mặt vợt đi nhanh hơn về phía trước nhằm tạo lực đánh cầu đột biến đồng thời để điều chỉnh đường cầu bay theo ý muốn.

- *Tiếp xúc cầu:* Đây là giai đoạn ngắn nhất nhưng lại quan trọng hơn cả so với các giai đoạn khác. Để có thể đánh cầu theo đúng ý đồ chiến thuật, giai đoạn này gần như một lúc đồng thời vừa phải tính toán đến góc độ mặt vợt đến khi tiếp xúc cầu vừa phải tính toán đến lực sử dụng lực đánh vào cầu. Cả hai yêu cầu trên đòi hỏi người tập sử dụng thành thạo sự điều khiển vợt bằng cổ tay hết sức tinh tế và chính xác. Các động tác giả đánh lừa đối phương có hiệu quả hay không cũng cần phải thực hiện tốt giai đoạn này. Muốn đánh cầu xa hay gần, cao hay thấp, chéo hay thẳng đề phải tiếp xúc cầu một cách chuẩn xác.

- *Dừng vợt:* Là giai đoạn được tính từ sau khi tiếp xúc với cầu cho đến khi vợt được dừng hẳn. Giai đoạn này càng dài khi sử dụng lực đánh cầu càng mạnh do lực quán tính của động tác càng lớn. Tuy nhiên do cấu tạo trọng lượng của vợt cầu lông không lớn, đồng thời lực phát sinh khi đánh cầu phụ thuộc rất lớn vào lực gập cổ tay bởi vậy người tập thường cần chủ động dừng vợt để chuẩn bị cho quả đánh cầu tiếp theo.

- *Về TTCB ban đầu:* Là giai đoạn cuối cùng của một chuỗi hành động kỹ thuật. Sự phát triển của cầu lông hiện đại đồng thời với việc hoàn thiện kỹ thuật toàn diện và tốc độ đánh cầu ngày càng cao. Bởi vì vậy đưa vợt về TTCB ngay sau mỗi lần đánh cầu là yếu tố không thể thiếu được trong các hành động của kỹ thuật và chỉ có như vậy các cầu thủ mới có thể chủ động thực hiện các kỹ thuật tiếp theo liên tục suốt quá trình tập luyện và cũng như thi đấu cầu lông. Việc trở về TTCB ban đầu phải được hoàn thiện nhuần nhuyễn trong bất cứ tình huống thực hiện kỹ tthuật nào.

Cả 5 giai đoạn trên được hình thành như một chu kỳ kép kín trong mỗi lần thực hiện đánh cầu. Chúng diễn ra kế tiếp nhau, liên tục và lặp đi lặp lại trong suốt thời gian cầu còn đang ở trong cuộc đấu. Sự chưa hoàn thiện của bất cứ một

giai đoạn nào của kỹ thuật cũng sẽ làm ảnh hưởng xấu đến hiệu quả của động tác đánh cầu và ngược lại.

III. Các yếu tố đánh cầu.

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

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.

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 tấc 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 nhay 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 bổ trợ cho động tác đánh cầu.

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 chiến được ưu thế trên sân.

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