

ỦY BAN NHÂN DÂN TỈNH THANH HÓA
TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH



TẬP BÀI GIẢNG CẦU LÔNG

(Dành cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao)

Giảng viên soạn : Trịnh Ngọc Trung
Bộ môn : Quản lý Thể dục thể thao
Khoa : Thể dục thể thao
Mã học phần : QTT016

THANH HÓA, NĂM 2018

TT	MỤC LỤC	Trang
1	Mục tiêu và yêu cầu của học phần	2
1.1	Mục tiêu tổng quát	2
1.2	Mục tiêu cụ thể	8
2	Cấu trúc tổng quát học phần	9
2.1	Tín chỉ 1: Thực hành kỹ thuật cầu lông cơ bản	9
2.2	Tín chỉ 2: Thực hành kỹ thuật cầu lông nâng cao	9
2.3	Tín chỉ 3: Thực hành kỹ chiến thuật cầu lông	9
3	Nội dung chi tiết bài giảng	9
3.1	Nội dung từng bài giảng trong tín chỉ 1	9
3.1.1	Bài 1: Lý thuyết cầu Lông, luật và phương pháp tổ chức thi đấu (10 tiết)	9
3.2.2	Bài 2: Ôn thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông nâng cao (10 tiết)	108
3.1.3	Bài 3: Ôn các kỹ thuật Cầu Lông cơ bản (10 tiết)	120
3.2	Tín chỉ 2: Thực hành kỹ thuật cầu lông nâng cao	132
3.2.1	Bài 1: Thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông nâng cao (15 tiết)	132
3.2.2	Bài 2: Ôn thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông nâng cao (15 tiết)	147
3.3	Tín chỉ 3: Kỹ, chiến thuật trong thi đấu cầu lông	163
3.3.1	Bài 1: Thực hành kỹ các kỹ chiến thuật cầu lông (15 tiết)	163
3.3.2	Bài 2: Ôn thực hành kỹ các kỹ chiến thuật cầu lông (15 tiết)	177

TẬP BÀI GIẢNG MÔN CẦU LÔNG

1. Mục tiêu và yêu cầu của học phần

1.1. Mục tiêu tổng quát

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 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.

Trò chơi đã được trẻ em ở vùng Viễn Đông chơi hàng thế kỷ, và được quân đội Anh đóng ở Ấn Độ thập niên 1860 học hỏi và bắt chước. Người Anh thêm vào cái lưới và trò chơi trở thành môn thi đấu có tên "poona". Năm 1867 thì người ta bắt đầu ghi lại thành văn các luật chơi.

Năm 1893, môn thể thao được đưa về Anh và từ giờ, tên của nó trong tiếng Anh là "badminton". Lý do là vì các vị khách tại lâu đài Badminton House, trong một bữa tiệc do bá tước xứ Beaufort khoản đãi, đã gọi môn thể thao này là "trò chơi ở Badminton".

Năm 1877, bộ quy tắc chuẩn đầu tiên được câu lạc bộ cầu lông xứ Bath đề đạt. 16 năm sau, một tổ chức cấp quốc gia của Anh ra đời. Rồi năm 1899, họ tổ chức giải đấu tại Anh lần đầu tiên. Trong thế kỷ 20, môn cầu lông ngày càng được ưa chuộng và nhanh chóng đạt mức quốc tế với sự thành lập của Liên đoàn Cầu lông Quốc tế IBF (tiền thân của BWF hiện nay) năm 1934.

Ban đầu chỉ có chín thành viên sáng lập, giờ đây BWF có 149 thành viên, từ Aruba đến Zambia.

Tại các Thế vận hội 1972 và 1988, cầu lông mới chỉ được đưa vào như môn thể thao trình diễn.

Nhưng bắt đầu từ 1992, môn này đạt vị trí là môn thi đấu tại Olympic. Trong kỳ thi đấu Olympic đầu tiên ấy, Indonesia thống trị đấu trường, giành huy chương vàng tại cả bốn môn và tổng cộng đoạt bảy huy chương. Huy chương vàng của Indonesia trong cầu lông cũng là huy chương vàng đầu tiên của họ tại Olympic.

Ở Atlanta 1996, Poul-Erik Hoyer-Larsen của Đan Mạch vô địch giải đơn nam, còn Bang Soo-Hyun của Nam Hàn đứng nhất đơn nữ.

Indonesia bảo vệ thành công tại giải đôi nam, trong lúc Trung Quốc nhất giải đôi nữ.

Bốn năm trước, Indonesia một lần nữa giành giải đôi nam, nhưng Trung Quốc vẫn giành nhiều huy chương vàng nhất.

Một trong những điều quyến rũ của cầu lông là trong hạng mục đôi nam nữ, hai phái có thể thi đấu với khả năng tương đối ngang ngửa nhau. Giải đôi nam nữ lần đầu tiên được đưa vào Olympic Sydney 2000.

Và hơn một thế kỷ sau khi giúp giới thiệu cầu lông ra thế giới, nước Anh mới giành được huy chương đồng giải đôi nam nữ với Simon Archer và Jo Goode.

Mặc dù người Anh đã sáng tạo môn cầu lông hiện đại từ những năm 1860, nhưng trước đó, cầu lông được xem là một trong những môn thể thao cổ xưa nhất thế giới.

Theo nghiên cứu, môn này đã được chơi ở Ai Cập, Hy Lạp và Trung Quốc trước công nguyên như một trò chơi của trẻ em. Những đứa trẻ chia thành cặp đánh quả cầu qua lại cho nhau bằng vợt gỗ nhỏ. Thế rồi môn thể thao này du nhập vào Ấn Độ và ở đây nó có tên “Poona”.

Giữa thế kỷ 18, quân nhân Anh đồn trú ở Ấn Độ tiếp thu trò “Poona” và mang về lại chính quốc. Năm 1873, lần đầu tiên cầu lông xuất hiện ở Anh tại một buổi tiệc do Công tước Beaufort tổ chức ở Badminton, Gloucestershire. Từ đó, môn này

được gọi là “badminton”. Từ năm 1873 đến 1887, người Anh chơi cầu lông theo luật của Ấn Độ. Đến năm 1887, một nhóm người đã thành lập “CLB cầu lông Bath” và đặt ra luật chơi cho riêng mình. Luật này nhanh chóng được áp dụng rộng rãi. Đến năm 1895, người Anh lập ra Liên đoàn đầu tiên của nước Anh và cũng là của thế giới. Họ đã tiếp thu luật chơi của CLB Bath và phát triển thêm, tạo nên hệ thống luật thi đấu đang áp dụng toàn thế giới ngày nay. Giải đầu tiên ở Anh (và cũng là của thế giới) là giải toàn Anh (All England) tổ chức vào năm 1899. Năm 1992, cầu lông vào hệ thống Olympics với 5 nội dung: đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ và đôi nam nữ.

Nguồn gốc ra đời của môn cầu lông vào khoảng thế kỷ 14~15. Ở Nhật Bản lúc đầu vợt cầu lông làm bằng gỗ, mặt vợt đan bằng dây, quả cầu được làm bằng hạt anh đào rồi cắm lông vũ lên. Đó là những khởi đầu môn cầu lông ngày nay. Nhưng vì loại cầu này không chắc chắn và mau hỏng, tốc độ bay lại quá nhanh nên môn cầu lông này thịnh hành một thời gian rồi dần dần mai một.

Khoảng thế kỷ 18, ở Ấn Độ cũng xuất hiện môn chơi giống như môn cầu lông sớm xuất hiện ở Nhật Bản. Lúc đó người ta dùng loại giấy bồi cứng đường kính 6mm. Ở giữa khoét một cái lỗ, cắm lông vũ lên là thành quả cầu.

Môn cầu lông hiện đại xuất hiện vào thế kỷ 19. Khoảng năm 1870, ở Anh xuất hiện cầu lông làm bằng gỗ mềm và lông vũ, vợt cầu thì đan bằng dây. Năm 1873, một công tước Anh đã chơi trò này ở trong trang viên của mình. Lúc đó sân cầu có hình "hồ lô", ở giữa gần chỗ hẹp có treo lưới. Từ đó, môn cầu lông dần dần được gọi tên Anh là "Badminton". Cho đến năm 1901, sân cầu mới đổi thành hình chữ nhật.

Năm 1893, 14 câu lạc bộ nước Anh nhất trí thành lập Hiệp hội Cầu lông Anh quốc (The Badminton Association of England), thống nhất lại một số quy định.

Năm 1899, Hiệp hội Cầu lông Anh quốc tổ chức thi đấu lần đầu tiên. Năm 1934, Liên đoàn Cầu lông quốc tế (The International Badminton Federation – IBF) được thành lập. Trụ sở chính ở Luân Đôn. Từ đó các cuộc thi đấu quốc tế ngày càng được mở rộng.

Cầu lông trở thành môn thể thao chuyên nghiệp từ những năm 1980, khi IBF tổ chức hệ thống thi đấu quốc tế Grand Prix. Tuy nhiên, cho đến năm 1992 thì môn cầu lông mới được chính thức đưa vào thi đấu ở các kỳ đại hội Olympic với các nội dung đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ. Và đến kỳ Olympic sau (1996) nội dung đôi nam nữ mới được thi đấu

- Sự phát triển môn cầu lông ở Việt Nam

Cầu lông được du nhập vào VN theo 2 con đường: thực dân hóa và việt kiều về nước.

Mãi đến năm 1960 mới xuất hiện 1 vài câu lạc bộ ở các TP lớn như HN, Sài gòn. Đến năm 1961 Hà Nội 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 ở mức thấp. Những năm sau đó do đất nước bị chiến tranh nên phong trào không được nhân lên mà còn tạm thời bị lắng xuống.

Đến năm 1975 sau khi đất nước thống nhất, phong trào tập luyện cầu lông mới thực 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 Tp HCM, Hà Nội, Hải phòng, An giang, Cửu long, Bắc ninh, Bắc giang, Lai châu. Để lãnh đạo phong trào đúng hướng, Tổng cục TDTT (nay là Ủy ban TDTT) đã thành lập Bộ môn Cầu lông vào năm 1977.

Năm 1980 giải vô địch cầu lông toàn quốc lần đầu tiên được tổ chức tại Hà nội đã đánh dấu 1 bước ngoặt của cầu lông Việt Nam trên đà phát triển theo hướng phong trào sâu rộng và nâng cao thành tích thể thao.

Tháng 10/1990 Liên đoàn Cầu lông Việt Nam được thành lập (VBF). Năm 1993 Liên đoàn Cầu lông VN trở thành thành viên chính thức của liên đoàn cầu lông Châu á “ABF” (nay là BAC).

Năm 1994 Liên đoàn Cầu lông VN trở thành thành viên chính thức của Liên đoàn Cầu lông TG “IBF” (nay là BWF).

Ở Việt Nam: Cầu lông là môn thể thao có lịch sử phát triển đã hơn 2.000 năm. Cầu lông được du nhập vào Việt Nam từ những năm 60 và chủ yếu phát triển ở các tỉnh, thành phố lớn. Trong nhiều năm trở lại đây môn thể thao này đã trở thành

một trong những môn có tốc độ phát triển mạnh mẽ với nhiều hình thức tập luyện, phù hợp với nhiều đối tượng, lứa tuổi, thực sự là môn thể thao mang tính quần chúng cao, được phổ cập tới đông đảo mọi người, góp phần nâng cao sức khỏe cho mọi tầng lớp nhân dân.

Tại Trường Thể thao thiếu niên 10.10, môn Cầu lông được định hướng phát triển một cách cơ bản và bền vững, phát triển cả về chiều rộng và chiều sâu nhằm đáp ứng nguyện vọng của đông đảo học sinh ham thích bộ môn thể thao này.

Hiện nay, bộ môn đã hình thành 2 tuyến huấn luyện:

- Tuyến 1: phổ cập cho các học sinh mới tham gia tập luyện.
- Tuyến 2: Đào tạo nâng cao.

Không ngừng cải tiến phương pháp huấn luyện, qua quá trình đào tạo bộ môn đã đạt được những thành tích đáng khích lệ: sĩ số đào tạo đạt trên 1.000 học sinh/năm, đặc biệt bộ môn đã phát hiện, bồi dưỡng và cung cấp cho đội tuyển Hà Nội, Quốc gia hàng chục vận động viên, các em đã được tham gia thi đấu tại nhiều giải đấu trong nước và Quốc tế và giành được nhiều huy chương, tiêu biểu là các vận động viên: Lê Hà Anh, Lê Thu Huyền, Lương Khánh Tân, Đỗ Hoàng Anh, Trần Hà Thu, Nguyễn Quang Toàn, Trần Thu Phương ..

Trong các trường Đại học, môn cầu lông được bản thân nhà trường cũng như Bộ chủ quản hết sức quan tâm thể hiện qua việc thường xuyên đổi mới, nâng cao về trang thiết bị cơ sở vật chất, sân bãi dụng cụ và cả về đội ngũ giáo viên. Một số trường đã được đầu tư cải tạo và xây dựng nhiều công trình thể dục thể thao lớn đã và đang phục vụ tốt cho công tác giảng dạy nội khoá, hoạt động ngoại khoá, phong trào hoạt động thể thao quần chúng và các giải thi đấu thể thao của sinh viên.

Nhưng trong thực tế, xuất phát từ những vấn đề đổi mới công tác giáo dục Đại học đa ngành và đa dạng hoá loại hình đào tạo cùng với sự phát triển mạnh mẽ về số lượng sinh viên như hiện nay thì vấn đề đảm bảo chất lượng giáo dục trong đó có giáo dục thể chất đang đứng trước những thử thách to lớn. Để đáp ứng với

yêu cầu, mục tiêu giáo dục và đào tạo đã đề ra thì công tác giáo dục thể chất và thể thao học đường còn bộc lộ nhiều hạn chế như chỉ thị 36-CT/TW của Ban bí thư Trung ương Đảng cộng sản Việt Nam ngày 24-3-1994 đã đánh giá: "Thể dục thể thao của nước ta còn có trình độ rất thấp. Số người thường xuyên tập luyện thể dục thể thao còn rất ít Đặc biệt là thanh niên chưa tích cực tham gia tập luyện, hiệu quả giáo dục thể chất trong trường học và trong các lực lượng vũ trang còn thấp".

Vì vậy Nghị quyết Đại hội Đảng toàn quốc lần thứ VIII và Chỉ thị 133/TTg ngày 7-3-1995 của Thủ tướng Chính phủ đã chỉ rõ sự cần thiết phải chú trọng cải tiến nội dung, phương pháp nhằm đưa vào nề nếp, phát triển thể lực góp phần nâng cao chất lượng giáo dục thể chất trong nhà trường các cấp, xây dựng qui hoạch phát triển và kế hoạch đổi mới công tác giáo dục thể chất và thể thao học đường từ nay tới năm 2025.

Nhận thức được tầm quan trọng của công tác giáo dục thể chất cho sinh viên nhiều trường Đại học không chỉ thực hiện đầy đủ những quy định của Bộ Giáo dục - đào tạo về nội dung chương trình giáo dục thể chất mà còn vận dụng một cách sáng tạo trên cơ sở cải tiến, xây dựng các nội dung học tập mới cho phù hợp với điều kiện cụ thể của từng trường. Điều đó đã góp phần không nhỏ vào việc nâng cao thể lực và chất lượng giáo dục thể chất cho sinh viên và đã thu hút được sự quan tâm qua một số công trình khoa học của các tác giả như Vũ Đức Thu, Nguyễn Trọng Hải, Ngũ Duy Anh (Vụ giáo dục thể chất - Bộ Giáo dục và đào tạo). Và các tác giả Phạm Văn Đát (2006):

Tuy nhiên vài năm trở lại đây môn cầu lông của nhà trường gặp rất nhiều khó khăn và có nhiều hạn chế do điều kiện sân tập chật hẹp với do qui mô và loại hình đào tạo của trường ngày càng lớn, với lượng sinh viên đào tạo hàng năm lớn tới trên dưới 1000 sinh viên. Từ đó đặt ra những thách thức lớn đòi hỏi nhà trường phải giải quyết để đảm bảo và nâng cao chất lượng giáo dục trong đó có môn cầu lông, phát triển thể lực sinh viên cho phù hợp với tình hình mới. Còn nhiều hạn chế về nguyên nhân khác, còn có nhiều ý kiến phân tán xung quanh các vấn đề về các hình thức giáo dục, nội khóa, ngoại khóa môn cầu lông, phân loại sức khoẻ thể lực sinh viên, phân học thể dục tự chọn.

1.2. Mục tiêu cụ thể

- Mục đích:

Mục đích của môn học là trang bị cho sinh viên những kiến thức cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, lịch sử phát triển, luật thi đấu, tổ chức thi đấu, làm trọng tài môn Cầu lông. Trên cơ sở đó sinh viên có thể quản lý và huấn luyện Cầu lông ngoài ra còn có thể lấy môn học làm các bài tập bổ trợ cho các môn học khác, hoạt động khác.

- Yêu cầu:

*** Kiến thức:**

Học xong môn học giáo sinh cần phải:

- Có được sự hiểu biết chung về các môn cầu lông và tác dụng của việc luyện tập môn này đối với mọi người.
- Nắm chắc những vấn đề cơ bản của lý thuyết bộ môn:
 - + Nguyên lý kỹ thuật cầu lông
 - + Kỹ thuật các giai đoạn
 - + Phương pháp giảng dạy kỹ thuật cầu lông cách tổ chức, trọng tài và luật thi đấu cầu lông

*** Kỹ năng:**

Học xong môn học sinh viên cần có những năng lực sau:

- Làm mẫu chính xác các động tác làm quen cầu lông, các động tác bổ trợ kỹ thuật như vung vợt, hất vợt, xoay vợt. Kỹ thuật tại vẩy vợt sang hai bên
- Nắm vững các phương pháp, biện pháp tập luyện chủ yếu để giảng dạy kỹ cầu lông
- Có năng lực tổ chức và thực hiện được nhiệm vụ của trọng tài chính và các trọng tài phụ.

Về thái độ:

- Kính trọng, yêu quý, muốn noi gương các nhà khoa học, giảng viên đang giảng dạy môn học; yêu thích môn học, ngành học mà sinh viên đang theo học;
- Có phẩm chất của người giáo viên, người cán bộ TDTT, thấm nhuần chủ nghĩa Mác - Lênin và tư tưởng Hồ Chí Minh, yêu nước, yêu Chủ nghĩa xã hội, có

đạo đức, tác phong mẫu mực của nhà giáo, yêu nghề, có trách nhiệm với học sinh và xã hội sau khi ra trường.

- Có tinh thần, trách nhiệm cao đối với cộng đồng, xã hội sau khi tốt nghiệp ra trường và trở thành Cán bộ TĐTT mẫu mực.

2. Cấu trúc tổng quát học phần.

2.1. Tín chỉ 1: Thực hành kỹ thuật cầu lông cơ bản

- Danh mục tên bài giảng: Tín chỉ 1.

Bài 1: Lý thuyết cầu Lông, luật và phương pháp tổ chức thi đấu (10 tiết)

Bài 2: Thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông cơ bản (10 tiết)

Bài 3: Ôn thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông cơ bản (10 tiết)

- Số tiết lên lớp của giáo viên: 15 tiết
- Số tiết giáo viên làm bài, học nhóm tại lớp: 15 tiết
- Số tiết sinh viên nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30 tiết

2.2. Tín chỉ 2: Thực hành kỹ thuật cầu lông nâng cao

- Danh mục tên bài giảng: Tín chỉ 2.

Bài 1: Thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông nâng cao (15 tiết)

Bài 2: Ôn thực hành kỹ các kỹ thuật Cầu Lông nâng cao (15 tiết)

- Số tiết lên lớp của giáo viên: 15 tiết
- Số tiết giáo viên làm bài, học nhóm tại lớp: 15 tiết
- Số tiết sinh viên nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30 tiết

2.3. Tín chỉ 3: Thực hành kỹ chiến thuật cầu lông

- Danh mục tên bài giảng: Tín chỉ 3.

Bài 1: Thực hành kỹ các kỹ chiến thuật cầu lông (15 tiết)

Bài 2: Ôn thực hành kỹ các kỹ chiến thuật cầu lông (15 tiết)

- Số tiết lên lớp của giáo viên: 15 tiết
- Số tiết giáo viên làm bài, học nhóm tại lớp: 15 tiết
- Số tiết sinh viên nghiên cứu ngoài xã hội, tự làm bài tập: 30 tiết

3. Nội dung chi tiết bài giảng

3.1. Nội dung từng bài giảng trong tín chỉ 1

3.1.1. Bài 1: Lý thuyết cầu Lông, luật và phương pháp tổ chức thi đấu

(10 tiết)

3.1.1.1. Phần mở đầu tiếp cận bài

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 Badminton – 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 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 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.

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.

2. Sự phát triển môn cầu lông trên thế giới và ở Việt Nam

Trò chơi đã được trẻ em ở vùng Viễn Đông chơi hàng thế kỷ, và được quân đội Anh đóng ở Ấn Độ thập niên 1860 học hỏi và bắt chước. Người Anh thêm vào cái lưới và trò chơi trở thành môn thi đấu có tên "poona". Năm 1867 thì người ta bắt đầu ghi lại thành văn các luật chơi. Năm 1893, môn thể thao được đưa về Anh và từ giờ, tên của nó trong tiếng Anh là "badminton". Lý do là vì các vị khách tại lâu đài Badminton House, trong một bữa tiệc do bá tước xứ Beaufort khoản đãi, đã gọi môn thể thao này là "trò chơi ở Badminton".

Năm 1877, bộ quy tắc chuẩn đầu tiên được câu lạc bộ cầu lông xứ Bath đề đạt. 16 năm sau, một tổ chức cấp quốc gia của Anh ra đời. Rồi năm 1899, họ tổ chức giải đấu tại Anh lần đầu tiên. Trong thế kỷ 20, môn cầu lông ngày càng được ưa chuộng và nhanh chóng đạt mức quốc tế với sự thành lập của Liên đoàn Cầu lông Quốc tế IBF (tiền thân của BWF hiện nay) năm 1934.

Ban đầu chỉ có chín thành viên sáng lập, giờ đây BWF có 149 thành viên, từ Aruba đến Zambia.

Tại các Thế vận hội 1972 và 1988, cầu lông mới chỉ được đưa vào như môn thể thao trình diễn.

Nhưng bắt đầu từ 1992, môn này đạt vị trí là môn thi đấu tại Olympic. Trong kỳ thi đấu Olympic đầu tiên ấy, Indonesia thống trị đấu trường, giành huy chương vàng tại cả bốn môn và tổng cộng đoạt bảy huy chương. Huy chương vàng của Indonesia trong cầu lông cũng là huy chương vàng đầu tiên của họ tại Olympic.

Ở Atlanta 1996, Poul-Erik Hoyer-Larsen của Đan Mạch vô địch giải đơn nam, còn Bang Soo-Hyun của Nam Hàn đứng nhất đơn nữ.

Indonesia bảo vệ thành công tại giải đôi nam, trong lúc Trung Quốc nhất giải đôi nữ.

Bốn năm trước, Indonesia một lần nữa giành giải đôi nam, nhưng Trung Quốc vẫn giành nhiều huy chương vàng nhất.

Một trong những điều quyến rũ của cầu lông là trong hạng mục đôi nam nữ, hai phái có thể thi đấu với khả năng tương đối ngang ngửa nhau. Giải đôi nam nữ lần đầu tiên được đưa vào Olympic Sydney 2000.

Và hơn một thế kỷ sau khi giúp giới thiệu cầu lông ra thế giới, nước Anh mới giành được huy chương đồng giải đôi nam nữ với Simon Archer và Jo Goode. Mặc dù người Anh đã sáng tạo môn cầu lông hiện đại từ những năm 1860, nhưng trước đó, cầu lông được xem là một trong những môn thể thao cổ xưa nhất thế giới.

Theo nghiên cứu, môn này đã được chơi ở Ai Cập, Hy Lạp và Trung Quốc trước công nguyên như một trò chơi của trẻ em. Những đứa trẻ chia thành cặp đánh quả cầu qua lại cho nhau bằng vợt gỗ nhỏ. Thế rồi môn thể thao này du nhập vào Ấn Độ và ở đây nó có tên “Poona”.

Giữa thế kỷ 18, quân nhân Anh đồn trú ở Ấn Độ tiếp thu trò “Poona” và mang về lại chính quốc. Năm 1873, lần đầu tiên cầu lông xuất hiện ở Anh tại một buổi tiệc do Công tước Beaufort tổ chức ở Badminton, Gloucestershire. Từ đó, môn này được gọi là “badminton”. Từ năm 1873 đến 1887, người Anh chơi cầu lông theo luật của Ấn Độ. Đến năm 1887, một nhóm người đã thành lập “CLB cầu lông Bath” và đặt ra luật chơi cho riêng mình. Luật này nhanh chóng được áp dụng rộng rãi. Đến năm 1895, người Anh lập ra Liên đoàn đầu tiên của nước Anh và cũng là của thế giới. Họ đã tiếp thu luật chơi của CLB Bath và phát triển thêm, tạo nên hệ thống luật thi đấu đang áp dụng toàn thế giới ngày nay. Giải đầu tiên ở Anh (và cũng là của thế giới) là giải toàn Anh (All England) tổ chức vào năm 1899. Năm 1992, cầu lông vào hệ thống Olympics với 5 nội dung: đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ và đôi nam nữ.

Nguồn gốc ra đời của môn cầu lông và o khoảng thế kỷ 14~15. Ở Nhật Bản lúc đầu vợt cầu lông làm bằng gỗ, mặt vợt đan bằng dây, quả cầu được làm bằng hạt anh đào rồi cắm lông vũ lên. Đó là những khởi đầu môn cầu lông ngày nay. Nhưng vì loại cầu này không chắc chắn và mau hỏng, tốc độ bay lại quá nhanh nên môn cầu lông này thịnh hành một thời gian rồi dần dần mai một.

Khoảng thế kỷ 18, ở Ấn Độ cũng xuất hiện môn chơi giống như môn cầu lông sớm xuất hiện ở Nhật Bản. Lúc đó người ta dùng loại giấy bồi cứng đường kính 6mm. Ở giữa khoét một cái lỗ, cắm lông vũ lên là thành quả cầu.

Môn cầu lông hiện đại xuất hiện vào thế kỷ 19. Khoảng năm 1870, ở Anh xuất hiện cầu lông làm bằng gỗ mềm và lông vũ, vợt cầu thì đan bằng dây. Năm 1873, một công tước Anh đã chơi trò này ở trong trang viên của mình. Lúc đó sân cầu có hình "hồ lô", ở giữa gần chỗ hẹp có treo lưới. Từ đó, môn cầu lông dần dần được gọi tên Anh là "Badminton". Cho đến năm 1901, sân cầu mới đổi thành hình chữ nhật.

Năm 1893, 14 câu lạc bộ nước Anh nhất trí thành lập Hiệp hội Cầu lông Anh quốc (The Badminton Association of England), thống nhất lại một số quy định.

Năm 1899, Hiệp hội Cầu lông Anh quốc tổ chức thi đấu lần đầu tiên.

Năm 1934, Liên đoàn Cầu lông quốc tế (The International Badminton Federation – IBF) được thành lập. Trụ sở chính ở Luân Đôn. Từ đó các cuộc thi đấu quốc tế ngày càng được mở rộng.

Cầu lông trở thành môn thể thao chuyên nghiệp từ những năm 1980, khi IBF tổ chức hệ thống thi đấu quốc tế Grand Prix. Tuy nhiên, cho đến năm 1992 thì môn cầu lông mới được chính thức đưa vào thi đấu ở các kỳ đại hội Olympic với các nội dung đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ. Và đến kỳ Olympic sau (1996) nội dung đôi nam nữ mới được thi đấu

*** Sự phát triển Cầu lông ở Việt Nam.**

- Cầu lông được xâm nhập vào Việt Nam theo hai con đường: Thực dân hóa và Việt kiều về nước. Cầu lông là môn du nhập muộn nhất so với các môn thể thao khác.

- Năm 1960 mới xuất hiện một số câu lạc bộ ở các thành phố lớn. Năm 1961 Hà Nội tổ chức thi đấu giao hữu giữa các thành viên đầu tiên tại vườn Bách Thảo Hà Nội, số người tham gia thi đấu ít, trình độ chuyên môn thấp. Những năm sau đó do chiến tranh ,phong trào không được nhân rộng nên tạm thời lắng xuống.

- Đến năm 1975 phong trào tập luyện cầu lông thực sự phát triển cả về chiều rộng và chiều sâu. Từ 1977- 1980 phát triển chủ yếu ở các thành phố, thị xã: Thành phố HCM, Hà Nội, Hải Phòng

- Năm 1980 giải vô địch Cầu lông Toàn quốc lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội, từ đó mỗi năm được tổ chức một lần, luân phiên tại các địa phương trong toàn quốc. Ngoài ra UBTDTT còn tổ chức nhiều giải thi đấu cho nhiều đối tượng khác nhau: Giải vô địch trẻ và giải thiếu niên Toàn quốc; giải người cao tuổi; giải học sinh các trường phổ thông; giải sinh viên ; Cầu lông được đưa vào chương trình thi đấu tại các đại hội TDTT và hội khỏe phù đồng.

- Năm 1990 (tháng 10) Liên đoàn cầu lông Việt Nam được thành lập. Năm 1993 là thành viên chính thức của liên đoàn cầu lông châu Á (ABC). Năm 1994 là thành viên chính thức của câu lạc bộ Thế giới IBF.

- Trong những năm gần đây dưới sự chỉ đạo của UBTDTT liên đoàn Cầu lông Việt Nam đã cử các VĐV xuất sắc đại diện cho Việt Nam tham dự Sragames 18 (Thái Lan) Sragamé 19 (Indonexia). Tuy chưa đạt được huy chương nhưng trình độ của VĐV được nâng lên rõ rệt.

3. Một số giải thi đấu cầu lông trên thế giới.

a. Cúp Thomas:

- Là giải vô địch Cầu lông đôi nam thế giới. Cúp Thomas do chủ tịch đầu tiên của liên đoàn Cầu lông – Công tước Thomas hiến tặng năm 1939 cao 71 cm, làm bằng bạc, giá trị lúc đó khoảng 3.000 bảng Anh. Do chiến tranh Thế giới lần 2, đến năm 1984 mới tổ chức thi đấu lần thứ nhất. Trước đây cúp này được tổ chức 3 năm một lần, hiện nay là hai năm một lần vào giữa năm. Nội dung thi đấu gồm đánh đơn 3 trận, đánh đôi hai trận.

b. Cúp Ceber:

- Là giải vô địch đồng đội nữ môn Cầu lông của Thế giới, do một VĐV nữ ưu tú của nước Anh tặng tên là Ceber. Bắt đầu tổ chức năm 1956. Nội dung thi đấu giống cúp Thomas (3 trận đơn; 2 trận đôi).

c. Giải vô địch cầu lông thế giới:

- Là giải vô địch đánh đơn, gồm: Đơn nam, đơn nữ, đôi nam, đôi nữ; đôi nam – nữ phối hợp. Bắt đầu tổ chức năm 1977, chu kỳ 3 năm một lần. Từ năm 1983 đến nay hai năm tổ chức một lần vào các năm lẻ.

d. Cúp Xudiman:

- Là cuộc thi đấu đồng đội hỗn hợp. Bắt đầu tổ chức từ năm 1989 với chu kỳ hai năm một lần (vào cuối năm lẻ). Nội dung thi đấu gồm: đơn nam; đơn nữ; đôi nam; đôi nữ; đôi nam – nữ.

e. Giải vô địch cầu lông cúp thế giới:

- Đây là giải mà các VĐV có thành tích xuất sắc trong năm do IBF mời đích danh. Bắt đầu tổ chức năm 1981. Hai lần đầu chỉ có đơn nam, đơn nữ. Năm 1983 mới thi đấu thêm đôi nam; đôi nữ; đơn nam-nữ phối hợp.

- Tháng 5 năm 1997 IBF quyết định tổ chức giải lần cuối cùng (lần thứ 17-1997) để chuẩn bị tổ chức giải có giá trị tiền mặt lớn.

II. Một số kỹ thuật cơ bản môn cầu lông

1. Kỹ thuật di chuyển

- Di chuyển là cơ sở quan trọng để thực hiện tiếp các hoạt động của tay trong mỗi lần đánh cầu. Căn cứ vào phương pháp di chuyển mà người ta chia kỹ thuật di chuyển của Cầu lông ra làm các loại sau.

- Di chuyển bước đơn
- Di chuyển bước kép (nhiều bước)
- Di chuyển nhảy bước
- Di chuyển bước đệm
- Di chuyển sang phải, trái, trước, sau, chéo.

2. Các kỹ thuật của tay

- Các kỹ thuật giao cầu
- Các kỹ thuật phòng thủ

- Các kỹ thuật tấn công
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay
- Kỹ thuật đánh cầu cao tay
- Kỹ thuật đánh cầu gần lưới

III. Vị trí - Tác dụng của rèn luyện -Thi đấu Cầu lông.

1. Vị trí của môn Cầu lông trong đời sống xã hội.

- Môn Cầu lông xuất hiện muộn, song phát triển nhanh chóng trong mọi tầng lớp nhân dân lao động, là môn thể thao được nhiều người yêu thích. Để đáp ứng nhu cầu phát triển, một hệ thống quản lý nhà nước được hình thành từ Trung ương đến các tỉnh thành, từ Trung ương đến địa phương được xây dựng đó là liên đoàn Cầu lông các cấp, các câu lạc bộ Cầu lông.

- Hệ thống thi đấu Cầu lông được xây dựng và hoàn thiện, mỗi năm có 6 giải cầu lông cấp Quốc gia giành cho cả phong trào và nâng cao - Mỗi hệ thống đào tạo VĐV từ cơ sở đến toàn quốc đang được hình thành và phát triển ở nhiều lứa tuổi khác nhau.

- Trong lĩnh vực giáo dục đào tạo, những năm gần đây, nhiều trường Đại Học, Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp đưa môn Cầu lông vào giảng dạy trong chương trình tự chọn của GDTC. Ngoài ra Cầu lông cũng được lựa chọn nhiều trong trường THCS, THPT vào chương trình giảng dạy và hoạt động ngoại khóa.

2. Tác dụng của luyện tập và thi đấu cầu lông.

+ Củng cố và nâng cao sức khỏe cho mọi người.

- Đối với thể hệ trẻ có tác dụng làm phát triển và hoàn thiện hệ vận động, đồng thời là sự phát triển tương ứng của các hệ cơ quan khác như: Hô hấp, tuần hoàn-phát triển các tổ chất thể lực. Ngoài ra còn góp phần tích cực vào hoàn thiện nhân cách, rèn luyện các đạo đức, ý chí, tự tin và sự quyết tâm từ đó góp phần tích cực cho con người hoàn thành tốt mọi công việc.

- Đối với cao tuổi , có tác dụng củng cố, duy trì sức khỏe, chống lão hóa một số bệnh thường gặp (huyết áp; xơ cứng động mạch; bệnh về cột sống) giúp người cao tuổi tự tin “Sống vui, sống khỏe, sống có ích”.

+ Tăng cường đoàn kết hữu nghị, phát triển, hiểu biết lẫn nhau giữa con người với con người, giữa các dân tộc và các Quốc gia khác trên Thế giới.

3.1.1.2. Phần kiến thức kỹ thuật căn bản các yêu cầu về kỹ thuật của bài học

1. Lịch sử ra đời và sự phát triển của môn Cầu lông.

***Vị trí môn cầu lông:**

Ngay từ khi ra đời, môn cầu lông đã là môn chơi giải trí bởi dễ tập, dễ chơi cho mọi đối tượng (già, trẻ, gái, trai) đều có thể tập luyện được. Dụng cụ, sân bãi đơn giản nên mặc dù ra đời khá muộn so với nhiều môn thể thao khác, song nó nhanh chóng thu hút đông đảo quần chúng tham gia và ngày càng phát triển rộng khắp. Việc tập luyện môn cầu lông có ý nghĩa lớn trong việc tăng cường sức khỏe, phát triển thể lực cho người tập. Đây còn là môn thể thao được giao lưu quốc tế, là cầu nối giữa các dân tộc thể hiện tinh thần đoàn kết – hợp tác hữu nghị.

Việc phát triển luyện tập cầu lông sâu rộng trong quần chúng là điều kiện quan trọng để phát triển thể thao thành tích cao của môn cầu lông. Đặc biệt từ năm 1992 môn cầu lông đã trở thành một môn thể thao thi đấu chính thức của Thế Vận Hội, điều này càng tạo đà cho việc phát triển môn thể thao “quý tộc” này cả về chiều sâu và chiều rộng. Điều đó có ý nghĩa quan trọng không chỉ về mặt kinh tế - xã hội mà còn có ý nghĩa tinh thần trong đời sống nhân dân.

***Nguồn gốc ra đời môn cầu lông**

Từ “trò chơi Poona” đến sự ra đời của “Badminton”.

Dựa vào các tư liệu ghi chép lại, môn cầu lông hiện đại có nguồn gốc từ nước Anh. Đây là môn thể thao được biến đổi dần từ trò chơi “Poona” của Ấn Độ.

Tương truyền rằng vào giữa thế kỷ 19 trong thành Poona của Ấn Độ có một loại trò chơi rất phổ biến và giống với các hoạt động của môn cầu lông, đó là người ta đã dùng vợt gỗ đánh một quả bóng được dệt bằng sợi nhung, trên có cắm lông vũ để đánh qua lại trên một chiếc lưới ngăn cách.

Vào những năm 60 của thế kỷ 19, một số quan người Anh phục viên đã đem trò chơi Poona (Poonagame) từ Ấn Độ về nước Anh và từ trò chơi này đã dần dần được biến đổi trở thành một môn thể thao thi đấu.

Năm 1873 ở thị trấn Badminton thuộc quận Golasco của Anh quốc, có một vị Công tước tên là Beau Fort. Trong một lần mời khách về dự tiệc ở trang viên của mình, không may gặp mưa to nên các vị khách đành tập trung tại phòng khách của lâu đài, lúc đó một sĩ quan quân đội phục viên từ Ấn Độ trở về đã đem trò chơi “Poona” giới thiệu cho mọi người, đồng thời tiến hành chơi ngay trong đại sảnh. Do trò chơi này rất thú vị nên đã được phổ biến rất nhanh ra khắp nơi và chẳng bao lâu đã nhanh chóng lan rộng khắp nước Anh. Badminton từ đó đã trở thành tên gọi bằng tiếng Anh của môn cầu lông.

Sự truyền bá và phát triển môn cầu lông trên thế giới.

Năm 1877, cuốn Luật thi đấu cầu lông đầu tiên được xuất bản ở nước Anh.

Năm 1893, ở nước Anh thành lập Liên đoàn cầu lông đầu tiên trên thế giới.

Năm 1899, Liên đoàn này đã tiến hành tổ chức “Giải vô địch cầu lông toàn nước Anh” lần thứ nhất. Sau đó mỗi năm, giải tổ chức 1 lần và duy trì cho đến nay.

Môn cầu lông từ đảo Poliêdento lan rộng đến Naveya của Skan và các nước thuộc Liên hiệp Anh. Đầu thế kỷ 20, môn cầu lông lan rộng đến châu Á, châu Mỹ, châu Đại Dương, cuối cùng đến châu Phi. Cùng với việc ngày càng có nhiều nước trên thế giới phát triển môn thể thao này nên vào năm 1934 Liên đoàn Cầu lông Quốc tế đã được thành lập gọi tắt là IBF (International Badminton Federation), trụ sở đặt tại Luân Đôn. Năm 1939 Liên đoàn Cầu lông Quốc tế đã thông qua “Luật thi đấu cầu lông” mà tất cả các nước hội viên phải tuân thủ.

Từ những năm 20 đến những năm 40 của thế kỷ 20, môn cầu lông ở các quốc gia Âu Mỹ phát triển rất nhanh, đặc biệt là Anh quốc và Đan Mạch. Các nhà vô địch tại các cuộc thi đấu quốc tế lớn hầu như là vận động viên của hai

nước này. Kế đó là vận động viên nước Mỹ và Canada cũng có trình độ tương đối cao.

Từ năm 1948 đến 1949, giải vô địch đồng đội nam thế giới lần đầu tiên (Cup Thomas) đã được tổ chức. Tại giải này, Malaixia đã đánh bại Mỹ, Anh, Đan Mạch và một số đội mạnh khác để vinh dự bước lên vị trí đầu bảng

Từ đó bắt đầu thời kỳ người châu Á chiếm lĩnh các đỉnh cao trên vũ đài cầu lông quốc tế.

Những năm 50 của thế kỷ 20, môn cầu lông của châu Á phát triển rất nhanh. Đầu tiên là ở Malaixia, nơi đã xuất hiện không ít các tuyển thủ ưu tú giành chức vô địch Cúp Thomas tổ chức năm 1951 và năm 1955. Đồng thời trong giải vô địch toàn Anh, họ lại một lần nữa giành chức vô địch đánh đôi và đánh đơn.

Cuối những năm 50 của thế kỷ này, trên vũ đài cầu lông quốc tế, đội cầu lông của Indônêsiabắt đầu trỗi dậy. Trên cơ sở học kỹ thuật, cách đánh của các tuyển thủ châu Âu, các tuyển thủ Indônêsiadã có nhiều sáng tạo, tăng nhanh tốc độ thi đấu và khống chế điểm rơi, làm cho trình độ kỹ thuật cầu lông nâng cao lên một mức mới. Trong Cup Thomas lần thứ 4, Indônêsiadã đánh bại đội Malaixia một cách dễ dàng và giành chức vô địch.

Trong những năm 60 và 70 của thế kỷ 20, trình độ kỹ thuật của đội Indônêsiatrên vũ đài cầu lông quốc tế (ngoại trừ Trung Quốc) đã ở vị trí dẫn đầu khá xa.

Từ Cup Thomas lần thứ 4 đến thứ 11, trừ lần thứ 7 đội Malaixia dành chức vô địch, còn lại đều thuộc về đội Indônêsiadã. Đồng thời Indônêsiadã chiếm hết các chức vô địch đánh đơn và đánh đôi nam của các giải vô địch cầu lông toàn Anh.

Về các vận động viên nữ mà nói thì từ giữa những năm 50 đến đầu những năm 60, Mỹ chiếm vị trí ưu thế trên thế giới. Liên tục ở 3 cúp Uber, vận động viên nữ cầu lông Mỹ đều giành chức vô địch đồng đội nữ.