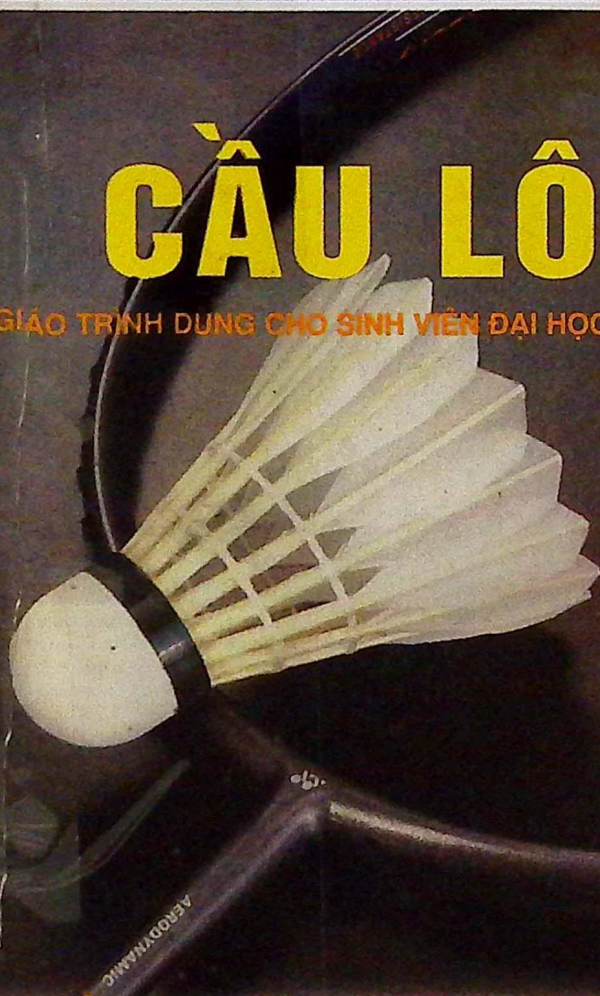


ỦY BAN THỂ DỤC THỂ THAO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO I

# CẦU LÔNG

(GIÁO TRÌNH DÙNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO)



NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO



ỦY BAN THỂ DỤC THỂ THAO  
TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO I

# CẦU LÔNG

*(GIÁO TRÌNH DÙNG CHO SINH VIÊN ĐẠI HỌC  
THỂ DỤC THỂ THAO)*

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO  
HÀ NỘI - 1998

THAM GIA BIÊN SOẠN:

- *Thạc sĩ* TRẦN VĂN VINH

- ĐÀO CHÍ THÀNH

PHẦN I

**NHỮNG KIẾN THỨC CƠ BẢN  
VỀ CẦU LÔNG**

---

---

*CHƯƠNG I*

**VỊ TRÍ, TÁC DỤNG VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN  
MÔN CẦU LÔNG, HỆ THỐNG CÁC GIẢI  
THI ĐẤU CẦU LÔNG CỦA "IBF"**

**Vị trí, tác dụng và lịch sử phát triển môn cầu lông**

**1. VỊ TRÍ CỦA MÔN CẦU LÔNG.**

Cầu lông là môn thể thao có vị trí quan trọng như các môn thể thao khác. Với đặc trưng cơ bản là thi đấu môn thể thao này đang được phát triển mạnh trên Thế giới, châu Á và đặc biệt là khu vực Đông Nam Á. Thi đấu cầu lông được tổ chức trong phạm vi từng nước, khu vực, châu lục và trên toàn thế giới nhằm mục đích mở rộng phong trào, nâng cao thành tích thể thao, giành

các danh hiệu vô địch. Cũng như các môn thể thao khác, việc phát triển môn cầu lông là điều có ý nghĩa xã hội to lớn, do đó Liên đoàn cầu lông thế giới "IBF" đã tổ chức thi đấu theo từng khu vực đến giải vô địch thế giới, ngoài ra còn rất nhiều giải khác nằm trong hệ thống thi đấu hàng năm của IBF. Tại thể vận hội mùa hè lần thứ 25 (năm 1992) ở Bacxelôna (Tây Ban Nha) cầu lông đã được đưa vào chương trình thi đấu chính thức của thể vận hội.

Ở Việt Nam cầu lông chiếm một vị trí quan trọng trong hoạt động văn hóa TDTT của quần chúng nhân dân lao động, được Đảng, Nhà nước và toàn xã hội quan tâm phát triển.

Hệ thống thi đấu cầu lông ở nước ta được tổ chức từ cơ sở đến giải vô địch toàn quốc theo chu kỳ hàng năm. Cầu lông cũng được đưa vào thi đấu chính thức tại Đại hội Thể dục Thể thao toàn quốc. Hội khỏe Phù Đổng toàn quốc. Trước tình hình và nhiệm vụ đặt ra trong giai đoạn mới của ngành Thể dục Thể thao nói chung và môn cầu lông nói riêng, việc nâng cao thành tích thể thao môn cầu lông được đặt ra như một tất yếu khách quan và hệ thống thi đấu quốc gia cũng phải dần được kiện toàn để trong những năm tới cầu lông Việt Nam sẽ có vị trí xứng đáng trong khu vực.

Để cung cấp đội ngũ cán bộ, giáo viên, huấn luyện viên, trọng tài, nhằm phát triển lực lượng vận động viên và phong trào trong toàn quốc, từ năm 1997 môn học cầu

lông đã được đưa vào chương trình đào tạo chính quy tại Trường đại học Thể dục Thể thao Trung ương I.

## **2. TÁC DỤNG CỦA TẬP LUYỆN VÀ THI ĐẤU CẦU LÔNG.**

Cầu lông là môn thể thao được nhiều người ưa thích tham gia tập luyện và thi đấu. Với dụng cụ, sân bãi tập luyện đơn giản, dễ tập, cầu lông phù hợp với mọi lứa tuổi giới tính, mọi tầng lớp nhân dân lao động. Theo tổng kết của IBF năm 1995 toàn thế giới có khoảng 60 triệu người đã tham gia tập luyện và thi đấu, hàng năm con số này tăng khoảng 10%. Có khoảng 2 triệu vận động viên (VĐV) đang tập luyện và thi đấu trong các giải quốc gia và thế giới.

**Tập luyện và thi đấu cầu lông có tác dụng:**

+ Đối với thể hệ trẻ, thanh thiếu niên nhi đồng thì tập luyện thi đấu cầu lông có tác dụng phát triển toàn diện các năng lực thể chất, tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và các năng lực chuyên môn để nâng cao thành tích thể thao cầu lông, rèn luyện các phẩm chất đạo đức tâm lý, nhân cách con người mới xã hội chủ nghĩa, có thái độ đúng đắn với lao động.

+ Đối với những người cao tuổi, tập luyện và thi đấu cầu lông có tác dụng củng cố, tăng cường sức khỏe, chống sự già nua, thoái hóa của một số các bộ phận cơ thể, thông qua đó có thể phòng chống được một số bệnh thường xuất hiện ở lứa tuổi này như: Suy nhược cơ thể, cao huyết áp... Chính vì vậy hiện nay cầu lông đã được

đưa vào một số bệnh viện; các trại điều dưỡng và được coi như một trong những phương tiện, phương pháp có hiệu quả để phục hồi chức năng vận động sau điều trị cho người bệnh.

+ Đối với những người làm việc trí óc; các công chức nhà nước sau thời gian lao động căng thẳng mệt mỏi, việc tập luyện, thi đấu cầu lông có tác dụng làm thay đổi trạng thái từ mệt mỏi sang hưng phấn, tạo được cảm giác thoải mái dễ chịu, bớt đi sự căng thẳng cho hệ thần kinh, đưa dần cơ thể trở lại trạng thái bình thường.

+ Đối với những người lao động chân tay, tập luyện cầu lông có tác dụng củng cố sức khỏe, tăng cường sức mạnh cơ bắp, hoạt động nhanh nhẹn, linh hoạt xử lý mọi tình huống trong cuộc sống một cách có hiệu quả nhất, chuẩn bị cho cơ thể bước vào lao động với hiệu quả cao.

### **3. LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG.**

#### ***3.1. Lịch sử phát triển môn cầu lông trên thế giới:***

Hiện nay vẫn còn có nhiều ý kiến khác nhau về thời điểm ra đời của môn thể thao cầu lông. “Theo tài liệu của Nga thì sự ra đời của nó vào năm 1872”; Theo tài liệu của “Trung Quốc vào năm 1873”. Song đa số các ý kiến đều thống nhất cho rằng môn cầu lông có cách đây khoảng 2000 năm và có nguồn gốc từ trò chơi PICNA của vùng Đông Nam Á, Ấn Độ.

Vào năm 1872 một nhóm sĩ quan người Anh từ Ấn Độ trở về nước đã tổ chức thi đấu biểu diễn trò chơi



PICNA tại thi trấn Badminton thuộc vùng Badminton House - lãnh địa của thái tử Beaufort và sự hấp dẫn của trò chơi đã được mọi người đón nhận. Trò chơi này sau đó đã nhanh chóng được phổ biến sang các vùng xung quanh nước Anh, vượt qua biên giới nước Anh sang Pháp và các nước khác.

Hai năm sau, vào năm 1874 ở Anh người ta bắt đầu biên soạn luật, quy định cách chơi và trò chơi PICNA lúc đầu chỉ mang tính chất tiêu khiển đã trở thành một môn thể thao. Để ghi nhớ nơi ra đời một môn thể thao mới người Anh gọi là: Badminton. Người Pháp gọi là Featheball, Đan Mạch gọi là Batledore qud Shuttcock, Việt Nam gọi là cầu lông. Vào năm 1887 luật cầu lông đầu tiên được hoàn chỉnh và được áp dụng vào thi đấu. Năm 1893 Hội cầu lông nước Anh được thành lập để tổ chức lãnh đạo phong trào. Thi đấu cầu lông chính thức được xã hội thừa nhận và phổ biến rộng rãi sang các nước khác trong Liên hiệp Anh.

Ngày 5/7/1934 Liên đoàn cầu lông thế giới được thành lập viết tắt là IBF (International Badminton Federation) gồm 54 nước tham gia và ngài Thomas được cử làm chủ tịch. Luật cầu lông được ban hành và áp dụng chung cho toàn thế giới. Giải cầu lông thế giới đầu tiên được tổ chức ở MALMOE Thụy Điển.

Theo sáng kiến của Thomas, kể từ năm 1948 đến năm 1992 "IBF" đã tổ chức thi đấu 17 lần giải vô địch thế giới đồng đội nam tranh "Thomas cup".

Theo sáng kiến và đề nghị của UBER, kể từ năm 1956 đến năm 1992 “IBF” đã tổ chức 14 lần giải vô địch thế giới đồng đội nữ tranh “UBer Cup”. IBF chia thế giới thành 4 khu vực thi đấu là châu Âu, châu Á, châu Úc và châu Mỹ. Các nước trong khu vực thi đấu loại với nhau để chọn đội vào thi đấu chung kết toàn thế giới.

Tại Thế vận hội lần thứ 24 ở Seoul (Hàn Quốc) môn cầu lông được đưa vào với tư cách là môn thi đấu biểu diễn. Năm 1992 “IOC” đã công nhận cầu lông là môn thể thao được thi đấu chính thức tại các thế vận hội Olympic mùa hè.

Liên đoàn cầu lông thế giới không ngừng phát triển và lớn mạnh, ngày càng có vị trí xứng đáng trong lịch sử phát triển của nhân loại. Nếu như năm 1973 “IBF” mới có 60 thành viên, năm 1983 tăng lên tới 80 thành viên và hiện nay đã có 120 nước tham gia trong đó có Việt Nam.

Các nước có những cây vợt cầu lông hàng đầu thế giới, thường thay nhau giành các vị trí cao, giải thưởng lớn ở các giải do “IBF” tổ chức là: Indônêsi-a, Trung Quốc, Malaixia, Hàn Quốc; Đan Mạch... Các vận động viên hàng đầu thế giới thường có kỹ, chiến thuật hoàn hảo, thể lực dồi dào với lối đánh hiện đại, thực dụng, hiệu quả và họ xứng đáng được cả thế giới ngưỡng mộ.

### ***3.2. Sự phát triển môn 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