

SỞ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO TP. HỒ CHÍ MINH
TRƯỜNG THPT ĐÀO SƠN TÂY



TÀI LIỆU MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT KHỐI LỚP 11 – CẦU LÔNG
(tài liệu dành cho học sinh dùng để ôn tập/ học tập môn giáo dục thể chất)

Nhóm CM: Giáo dục thể chất

NĂM HỌC 2023 – 2024

PHẦN 1: KIẾN THỨC CHUNG

CHỦ ĐỀ: SỬ DỤNG CÁC YẾU TỐ TỰ NHIÊN VÀ DINH DƯỠNG ĐỂ RÈN LUYỆN SỨC KHOẺ VÀ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

(2 tiết)

1. Sử dụng các yếu tố tự nhiên để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

a. Ảnh hưởng của một số yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDTT

- *Nhiệt độ không khí cao* ảnh hưởng trực tiếp đến hoạt động của hệ thần kinh trung ương và bộ máy thần kinh – cơ, làm giảm tốc độ, độ chuẩn xác trong phối hợp động tác, giảm mức độ nỗ lực ý chí của người tập, đặc biệt là khi người tập thực hiện các bài tập căng thẳng, kéo dài dưới trời nắng nóng.

- *Nhiệt độ không khí thấp* làm giảm tính đàn hồi của cơ và dây chằng, khi tiến hành các hoạt động TDTT dễ gây ra các chấn thương ở vùng cơ và khớp ở tay, chân.

- *Khi độ ẩm của không khí tăng cao*, quá trình thải nhiệt của cơ thể bị hạn chế do sự bay hơi của mồ hôi từ bề mặt da gặp khó khăn.

- *Tốc độ chuyển động của không khí (tốc độ gió)* sẽ làm cơ thể nhanh chóng bị mất nhiệt (bị lạnh) khi nhiệt độ không khí thấp. Khi nhiệt độ không khí cao và trong điều kiện tốc độ gió cũng cao sẽ làm tăng quá trình thải nhiệt của cơ thể.

b. Sử dụng các yếu tố tự nhiên trong hoạt động TDTT nhằm rèn luyện

sức khỏe và phát triển thể chất

- *Vai trò của yếu tố tự nhiên đối với hoạt động TDDT:*

+ Là điều kiện và phương tiện để tiến hành có hiệu quả các hoạt động TDDT.

+ Chi phối việc lựa chọn nội dung, hình thức hoạt động thể lực, bài tập vận động nhằm đảm bảo tính phù hợp với tình trạng sức khỏe, trình độ thể lực của người tập.

+ Lựa chọn thời điểm, thời gian tiến hành các hoạt động GDTC và luyện tập TDDT; là một trong những căn cứ và yêu cầu để hình thành các biện pháp phòng ngừa chấn thương trong luyện tập TDDT và hồi phục sau luyện tập.

+ Xây dựng kế hoạch luyện tập TDDT của mỗi người, kế hoạch GDTC của nhà trường.

- *Sử dụng các yếu tố tự nhiên để tiến hành hoạt động TDDT:*

+ Tăng cường hiệu quả hoạt động TDDT; tích cực, chủ động triển khai các biện pháp nhằm hạn chế nhiên đối với những tác động bất lợi của môi trường tự nhiên đối với quá trình rèn luyện sức khỏe và phát triển rèn triển các tổ chất thể lực.

+ Nội dung, kế hoạch luyện tập và lượng vận động phải được lựa chọn, điều chỉnh phù hợp.

+ Chủ động giảm khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện nắng nóng, tăng khối lượng bài tập khởi động trong điều kiện giá lạnh.

+ Xây dựng chế độ, liệu pháp hồi phục hợp lý, khoa học; tiến hành các bài tập và hình thức thả lỏng, hồi phục cơ thể sau vận động.

2. Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDDT để rèn luyện sức khỏe và phát triển thể chất

a) Vai trò của dinh dưỡng đối với cơ thể

- Chất đạm (Protein):

- + Cấu tạo và đổi mới các cơ quan trong cơ thể.
- + Điều tiết chức năng sinh lí và xúc tác cho các phản ứng sinh hoá của cơ thể,...
- + Cung cấp năng lượng cho cơ thể trong các hoạt động thể thao có thời gian dài.

- Chất béo (Lipid):

- + Là thành phần cấu tạo quan trọng của nguyên sinh chất, nhân và màng tế bào.
- + Là dung môi hoà tan nhiều vitamin và nhiều chất sinh học quan trọng cho cơ thể.
- + Là nguồn cung cấp năng lượng chủ yếu cho cơ thể trong quá trình luyện tập các môn thể thao diễn ra trong thời gian dài

- Chất bột đường (Carbohydrate):

- + Là thành phần quan trọng cấu tạo nên mô tế bào, tổ chức liên kết, tổ chức thần kinh.
- + Là nguồn năng lượng rất quan trọng duy trì hoạt động của vỏ đại não.
- + Là nguyên liệu chủ yếu cung cấp năng lượng cho cơ thể.

- Vitamin: có vai trò đặc biệt đối với các quá trình sinh hoá xảy ra trong cơ thể.

- **Chất khoáng:** có vai trò đa dạng và quan trọng đối với cơ thể, là thành phần cấu tạo của một số tổ chức tế bào, quyết định áp suất thẩm thấu của các dịch, hoạt tính của các men, tham gia vào quá trình cơ cơ.

- **Nước uống:** tham gia trực tiếp vào nhiều biến đổi hoá học, là môi trường thuận lợi cho hoạt động tiêu hoá, hấp thụ, bài tiết và vận chuyển các chất

dinh dưỡng.

b) Nhu cầu dinh dưỡng của cơ thể

Cơ thể con người luôn có nhu cầu được cung cấp, bổ sung năng lượng để bù đắp năng lượng đã tiêu hao cho chuyển hoá cơ sở và hoạt động thể lực.

c) Sử dụng dinh dưỡng trong luyện tập TDTT

- Đủ về số lượng, đáp ứng nhu cầu năng lượng của cơ thể.
- Các chất dinh dưỡng cơ bản phải phù hợp với nhu cầu của cơ thể.
 - Đảm bảo cân bằng năng lượng.

PHẦN 2: THỂ THAO TỰ CHỌN CẦU LÔNG

CHỦ ĐỀ 1: VAI TRÒ TÁC DỤNG CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

BÀI 1: VAI TRÒ VÀ TÁC DỤNG CƠ BẢN CỦA MÔN CẦU LÔNG ĐỐI VỚI SỰ PHÁT TRIỂN THỂ CHẤT

(2 tiết)

1. Vai trò của môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

a) Trang bị phương tiện và phương pháp rèn luyện thân thể

Hệ thống kỹ thuật, chiến thuật từ bài tập đơn giản đến phức tạp dần dần người tập từng bước hình thành và phát triển kỹ năng vận động, trình độ thể lực, tư duy chiến thuật:

- Các bài tập kỹ thuật: Di chuyển, đánh cầu thấp tay, giao cầu, đánh cầu cao tay, đập cầu, bỏ nhỏ,...
- Các bài tập chiến thuật: Giao cầu trong thi đấu đơn - đôi, đánh cầu tấn công theo đường - điểm, đánh cầu phòng thủ theo đường - điểm,...

- Các bài tập thể lực: Rèn luyện sức nhanh, sức mạnh, sức bền,...

b) Ảnh hưởng tích cực đến quá trình phát triển thể chất

- Hình thành, phát triển kỹ năng, kỹ xảo vận động; phát triển thể lực và hình thái cơ thể.

- Nâng cao khả năng hoạt động, thích nghi nghi và hồi phục của các cơ quan chức năng trong cơ thể

c) Tích cực hóa quá trình rèn luyện thân thể

- Thu hút, kích thích sự quan tâm và đam mê luyện tập của đông đảo quần chúng.

- Hình thành, phát triển tính tích cực, nhu cầu bền vững đối với quá trình rèn luyện thân thể.

- Kích thích người tập khám phá và chinh phục giới hạn vận động của bản thân.

2. Tác dụng của luyện tập môn Cầu lông đối với sự phát triển thể chất

a) Hình thành và phát triển kỹ năng vận động

- Cung cấp cho người tập những thông tin về động tác (mức độ dùng sức, tính nhịp điệu,...); hình thành khả năng phân tích thông tin xây dựng biểu tượng hoạt động vận động.

- Quá trình luyện tập lặp lại động tác giúp người tập có kỹ năng vận động ở mức độ cao, khả năng thích nghi với những điều kiện vận động mới.

BÀI 2: MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT THI ĐẤU CẦU LÔNG

(3 tiết)

1. Thi đấu đơn (Điều 10)

a) Ô giao cầu và ô nhận cầu

- Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên phải

tương ứng của mình khi bắt đầu trận đấu, hiệp đấu hoặc người giao cầu ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.

- Người giao cầu và người đỡ giao cầu đứng trong ô giao cầu bên trái tương ứng của mình khi người giao cầu ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó.

b) Trình tự trận đấu và vị trí trên sân

- Trong mỗi pha cầu, quả cầu sẽ được đánh luân phiên bởi người giao cầu và người đỡ giao cầu từ bất kì vị trí nào bên phần sân của mình cho đến khi cầu không còn trong cuộc.

c) Ghi điểm và giao cầu

- Nếu người giao cầu thắng pha cầu, người giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và được giao cầu tiếp từ giao cầu còn lại.

- Nếu người đỡ giao cầu thắng pha cầu, người đỡ giao cầu sẽ ghi cho mình một điểm và giành quyền giao cầu.

2. Thi đấu đôi (Điều 11)

a) Ô giao cầu và ô nhận cầu

- Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên phải khi ghi được điểm chẵn trong hiệp đấu đó.

- Một VĐV bên giao cầu sẽ giao cầu từ ô giao cầu bên trái khi ghi được điểm lẻ trong hiệp đấu đó.

- VĐV giao cầu mất điểm sẽ giữ nguyên vị trí đứng. Khi giành được điểm và quyền giao cầu thì đồng đội sẽ là người giao cầu.

- Các VĐV chỉ thay đổi vị trí đứng cho nhau khi giao cầu thắng điểm.

- Các VĐV giữ nguyên vị trí đứng khi giao cầu và đỡ giao cầu mất điểm hoặc giành được điểm khi đỡ giao cầu.

- Bất kì lượt giao cầu nào cũng được thực hiện từ ô giao cầu tương ứng với số điểm mà bên giao cầu đó có (điểm chắn giao cầu ô bên phải; điểm lẻ giao cầu ô bên trái).

b) Thứ tự đánh cầu và vị trí trên sân

- Sau khi quả giao cầu được VĐV đỡ giao cầu đánh trả, cầu được đánh luân phiên qua lại bởi một trong hai VĐV của hai bên giao cầu và đỡ giao cầu cho đến khi cầu không còn trong cuộc

3. Lỗi ô giao cầu (Điều 12)

- Lỗi ô giao cầu xảy ra khi một VĐV:

+ Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai thứ tự.

+ Đã giao hoặc đỡ giao cầu sai ô giao cầu.

- Nếu một lỗi ô giao cầu được phát hiện, lỗi đó phải được sửa ngay và điểm số hiện có vẫn giữ nguyên.

4. Cầu không trong cuộc (Điều 15)

Một quả cầu là không trong cuộc khi:

- Cầu chạm vào lưới hay cột lưới nhưng không sang sân đối phương.

- Cầu chạm mặt sân.

- Xảy ra một “Lỗi” hay một quả “Giao cầu lại”.

5. Thi đấu liên tục, lỗi tác phong đạo đức và hình thức xử lý (Điều 6)

- Thi đấu phải liên tục từ quả giao cầu đầu tiên cho đến khi trận đấu kết thúc.

- *Các quãng nghỉ:*

+ Không quá 60s/ hiệp khi một bên ghi được 11 điểm trước.

+ Không quá 120s giữa hiệp đầu tiên và hiệp thứ hai, giữa hiệp thứ hai và hiệp thứ ba.

- *Dừng thi đấu:*

+ Khi tình thế bắt buộc không nằm trong kiểm soát của VĐV, Trọng tài chính có thể cho tạm dừng thi đấu.

+ Trường hợp đặc biệt, Tổng trọng tài sẽ chỉ thị Trọng tài chính cho dừng thi đấu.

+ Nếu trận đấu được tạm dừng, tỉ số hiện có vẫn giữ nguyên và trận đấu sẽ tiếp tục trở lại từ tỉ số đó.

- *Trì hoãn trong thi đấu:*

+ VĐV không được trì hoãn để phục hồi thể lực hoặc nhân sự chỉ đạo.

+ Trọng tài chính là người duy nhất quyết định về mọi sự trì hoãn trong trận đấu.

CHỦ ĐỀ 2: KỸ THUẬT DI CHUYỂN

BÀI 1: KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIỀN CHÉO

(3 tiết)

1. Kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- *Thực hiện:* Từ TTCB, chân trái bước chéo ra trước, sang phải một bước. Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuyu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân để thực hiện động tác đánh cầu.

- *Kết thúc:* Về TTCB

2. Kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể

dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- *Thực hiện:* Từ TTCB, chân trái bước chéo ra trước, sang trái một bước. Khi chân trái chạm sân, chân phải bước tiếp ra trước một bước dài, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải. Chân trái duỗi thẳng, chạm sân bằng nửa trước bàn chân để thực hiện động tác đánh cầu.

- *Kết thúc:* Về TTCB

BÀI 2: KỸ THUẬT DI CHUYỂN LÙI CHÉO

(3 tiết)

1. Kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên phải

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).

- *Thực hiện:* Từ TTCB, chân phải bước ra sau, chéo sang phải một bước (H.2b), khi chân phải chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ (H.2c) và bước tiếp chân phải ra sau, chéo sang phải để thực hiện động tác đánh cầu (H.2d).

- *Kết thúc:* Về TTCB.

2. Tìm hiểu kỹ thuật di chuyển lùi chéo bên trái

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.3a).

- *Thực hiện:* Từ TTCB, chân phải bước ra sau, chéo sang trái một bước

(H.3b), khi chân trái chạm sân, chân trái thu về sát chân phải để làm trụ (H.3c) và bước tiếp chân phải ra sau, chéo sang trái để thực hiện động tác đánh cầu (H.3d).

- *Kết thúc:* Về TTCB.

CHỦ ĐỀ 3: PHỐI HỢP KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU THẤP TAY

BÀI 1: PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIỀN CHÉO BÊN PHẢI ĐÁNH CẦU THẤP THUẬN TAY

(4 tiết)

Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).

Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên phải đánh cầu thấp thuận tay

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuyu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu (H.2a).

- *Thực hiện:* Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc phải gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên phải (H.2b). Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước (H.2c), sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp thuận tay (H.2d).

- *Kết thúc:* Dừng vợt ở phía trước trên cao (H.2e), sau đó trở về TTCB.

BÀI 2: PHỐI HỢP KỸ THUẬT DI CHUYỂN TIỀN CHÉO BÊN TRÁI ĐÁNH CẦU THẤP TRÁI TAY

(4 tiết)

Phối hợp kỹ thuật di chuyển tiến chéo bên trái đánh cầu thấp trái tay

- *TTCB*: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
- *Thực hiện*: Từ TTCB, khi xác định điểm rơi của cầu ở góc trái gần lưới, thực hiện di chuyển tiến chéo bên trái. Bước cuối di chuyển, thân người ở tư thế chân trước, chân sau, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trước, sau đó đưa vợt thực hiện phối hợp kỹ thuật đánh cầu thấp trái tay.
- *Kết thúc*: Dừng vợt ở phía trước trên cao, sau đó trở về TTCB.

CHỦ ĐỀ 4: KỸ THUẬT BỎ NHỎ

BÀI 1: KỸ THUẬT BỎ NHỎ THUẬN TAY

(4 tiết)

Kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay

- *TTCB*: Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.
- *Thực hiện*: Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang phải một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước. Xoay cổ tay sang phải (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay ngửa, mặt vợt hơi nghiêng về hướng

sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu qua lưới.

- *Kết thúc:* Về TTCB.

BÀI 2: KỸ THUẬT BỎ NHỎ TRÁI TAY

(4 tiết)

Kỹ thuật bỏ nhỏ trái tay

- *TTCB:* Hai chân đứng rộng bằng vai, gối hơi khuỵu, trọng lượng cơ thể dồn đều trên hai chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- *Thực hiện:* Từ TTCB, chân phải bước ra trước chéo sang trái một bước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân phải, chân trái chạm sân bằng nửa trước bàn chân, tay phải cầm vợt vươn ra trước. Xoay cổ tay sang trái (cổ tay cao hơn mặt vợt), lòng bàn tay úp, mặt vợt hơi nghiêng về hướng sân đối phương, đánh nhẹ vào đế cầu để đưa cầu qua lưới.

- *Kết thúc:* Về TTCB.

CHỦ ĐỀ 5: PHỐI HỢP KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

BÀI 1: KỸ THUẬT BẬT NHẢY ĐÁNH CẦU CAO THUẬN TAY

(4 tiết)

Kỹ thuật bật nhảy đánh cầu cao thuận tay

- *TTCB:* Chân trái đặt trước, trọng lượng cơ thể dồn nhiều lên chân trái. Chân phải đặt sau, chạm sân bằng nửa trước bàn chân. Thân trên hơi ngả ra trước, tay phải cầm vợt ở phía trước, đầu vợt cao hơn trán, mắt quan sát cầu.

- *Thực hiện:* Từ TTCB, xoay người sang phải đồng thời chuyển trọng lượng cơ thể sang chân phải, khuỷu gối hạ thấp trọng tâm và đạp mạnh chân phải đưa cơ thể lên cao. Khi ở trên không, xoay hông và vai trước để đánh cầu. Khi vợt tiếp xúc cầu, tay duỗi thẳng ở trên cao, mặt vợt ngửa chệch theo hướng đánh
- *Kết thúc:* Khi rơi xuống, chân trái chạm sân trước rồi đến chân phải, tay cầm vợt dừng ở trước ngực, sau đó trở về TTCB.