



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Cầu lông

(SÁCH THAM KHẢO)



NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ



TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHIỆP HÀ NỘI

Nguyễn Hoàng Dương (Chủ biên)
Dương Sinh Tuấn - Nguyễn Thị Thu Hằng

CẦU LÔNG

(SÁCH THAM KHẢO)



NHÀ XUẤT BẢN THỐNG KÊ - 2021

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những năm gần đây, thể thao nước ta đang dần khẳng định được vị thế của mình trong châu lục cũng như trên thế giới. Trong thể thao nói chung thì Cầu lông là một trong những môn thể thao có sự phát triển ngày càng mạnh mẽ và có những bước phát triển vượt bậc.

Nhằm đẩy mạnh hoạt động giáo dục thể chất và thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Công nghiệp Hà Nội, tập thể giảng viên Trung tâm GDTC&TT biên soạn cuốn sách tham khảo "**Cầu lông**".

Nội dung cuốn sách gồm 5 chương:

Chương I. Vị trí, tác dụng và lịch sử phát triển môn Cầu lông.

Chương II. Kỹ thuật Cầu lông cơ bản.

Chương III. Chiến thuật Cầu lông.

Chương IV. Một số điều luật cơ bản trong thi đấu Cầu lông.

Chương V. Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Cầu lông.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù đã có nhiều cố gắng, nhưng không thể tránh khỏi những thiếu sót, hạn chế, chúng tôi rất mong nhận được ý kiến góp ý của bạn đọc để lần tái bản sau cuốn sách được hoàn thiện hơn.

TẬP THỂ TÁC GIẢ

MỤC LỤC

Lời nói đầu	3
Chương I. VỊ TRÍ, TÁC DỤNG VÀ LỊCH SỬ PHÁT TRIỂN MÔN CẦU LÔNG	7
I. Vị trí, tác dụng của môn cầu lông	8
1. Vị trí của môn Cầu lông	8
2. Tác dụng của môn Cầu lông	12
II. Lịch sử phát triển môn cầu lông	13
1. Lịch sử phát triển môn Cầu lông trên thế giới	13
2. Lịch sử phát triển Cầu lông ở Việt Nam	18
Chương II. KỸ THUẬT CẦU LÔNG CƠ BẢN	25
I. Khái niệm kỹ thuật cầu lông	25
II. Phân loại kỹ thuật Cầu lông	26
III. Các kỹ thuật cơ bản của cầu lông	28
1. Cách cầm vợt, cách cầm cầu và các tư thế chuẩn bị cơ bản	28
2. Kỹ thuật di chuyển	34
3. Kỹ thuật phòng thủ	40
4. Kỹ thuật giao cầu	44
5. Kỹ thuật tấn công	48
Chương III. CHIẾN THUẬT CẦU LÔNG	67
I. Khái niệm và ý nghĩa của chiến thuật	67
1. Khái niệm chiến thuật	67
2. Ý nghĩa của chiến thuật	68
II. Chiến thuật thi đấu đơn	68
1. Chiến thuật giao cầu tấn công	68
2. Chiến thuật giao cầu phòng thủ	69

3. Chiến thuật đánh cầu tấn công	72
4. Chiến thuật đánh cầu trong phòng thủ	75
III. Chiến thuật thi đấu đôi	76
1. Chiến thuật phân chia khu vực	76
2. Chiến thuật đánh cầu tấn công	79
Chương IV. MỘT SỐ ĐIỀU LUẬT CƠ BẢN TRONG THI ĐẤU CẦU LÔNG	83
Chương V. PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC THI ĐẤU VÀ TRỌNG TÀI CẦU LÔNG	101
I. Phương pháp tổ chức thi đấu cầu lông	101
1. Hình thức và tính chất thi đấu	102
2. Phương pháp thi đấu	104
II. Phương pháp trọng tài cầu lông	110
1. Những yêu cầu đối với trọng tài cầu lông	111
2. Thành phần trọng tài của giải Cầu lông	113
TÀI LIỆU THAM KHẢO	119