

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG NĂNG KHIẾU U13 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Lương Thành Tài<sup>1</sup>; Ngô Thị Ngọc Châm<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy, đề tài đã lựa chọn được 62 bài tập phát triển kỹ thuật, thể lực cho vận động viên (VĐV) Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh. Sau 06 tháng thực nghiệm, đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh.  
**Từ khóa:** bài tập, kỹ thuật, thể lực, Cầu lông, vận động viên, U13.

**Summary:** Using common research methods, this study has selected 62 exercises for developing skills and physical fitness in U13 badminton players in Ho Chi Minh City. After 6 months of experimentation, the effectiveness of these exercises in enhancing the technical and physical development of U13 badminton players in Ho Chi Minh City has been demonstrated.  
**Keywords:** Exercises, techniques, physical fitness, badminton, athletes, U13, Ho Chi Minh City.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích thể thao ở môn Cầu lông có liên quan mật thiết với việc nâng cao trình độ kỹ thuật, thể lực. Ngoài việc tuân thủ theo các giáo án cũ thì việc nghiên cứu các bài tập mới hết sức quan trọng. Vì vậy việc xây dựng được một hệ thống các bài tập kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh là điều hết sức quan trọng và cần thiết.

Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập phát triển kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh”.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sơ phạm; thực nghiệm sơ phạm và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh

Đề tài đã tiến hành phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan và qua quan sát các buổi tập của đội tuyển Cầu lông ở các đơn vị khác để xác định được 118 bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu

U13 thành phố Hồ Chí Minh.

Sau 02 lần phỏng vấn, đề tài có 62 bài tập có số phiếu đạt 80% mức đồng ý trở lên xác định chọn làm bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh (cụ thể như trình bày tại bảng 1).

### 2.2. Ứng dụng bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh

#### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm sơ phạm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh tự đối chiếu

Đối tượng thực nghiệm: 06 nam và 06 nữ VĐV Cầu lông U13 TP.HCM.

Thời gian thực nghiệm: 01 chu kỳ 6 tháng, từ 01/06/2022 tới 30/11/2022; mỗi tháng 04 tuần, mỗi tuần 05 giáo án.

Địa điểm thực nghiệm: Nhà tập luyện Thể thao Phú thọ -TP.HCM.

#### 2.2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Kết quả tính toán các chỉ tiêu kiểm tra ban đầu và sau một chu kỳ tập luyện về kỹ thuật, thể lực của VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh được thể hiện cụ thể ở bảng 2.

Qua bảng 2, ta thấy: ở tất cả 14/14 test sau 6

**Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh**

| TT                                     | Bài tập   | Lần 1 (n=30)    |      | Lần 2 (n=30)    |      |
|--|---|-----------------|------|-----------------|------|
|  |   | Số phiếu đồng ý | %    | Số phiếu đồng ý | %    |
| <b>Các bài tập phát triển kỹ thuật</b> |   |                 |      |                 |      |
| 1                                      | Giao cầu trái tay thấp gần vào các điểm trên sân 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 5 phút.                              | 25              | 83.3 | 26              | 86.7 |
| 2                                      | Giao cầu thuận tay cao sâu vào các điểm trên sân 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 5 phút.                              | 29              | 96.7 | 30              | 100  |
| 3                                      | Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu đường thẳng vào ô 1,2m x 4,72m: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.              | 30              | 100  | 29              | 96.7 |
| 4                                      | Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu đường chéo vào ô 1,2m x 4,72m: 30 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.               | 30              | 100  | 30              | 100  |
| 5                                      | Di chuyển 2 góc cuối sân đánh cầu cao sâu đường thẳng liên tục ô 1,2m x 1,2m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút. | 25              | 83.3 | 26              | 86.7 |
| 6                                      | Di chuyển 2 góc ngang đánh cầu cao sâu đường chéo liên tục ô 1,2m x 1,2m: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.     | 24              | 80   | 25              | 83.3 |
| 7                                      | Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ ô 0,5m x 0,5m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                                    | 27              | 90   | 27              | 90   |
| 8                                      | Di chuyển 2 góc lưới hát cầu đường thẳng ô 1,2m x 1,2m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                       | 30              | 100  | 29              | 96.7 |
| 9                                      | Di chuyển 2 góc lưới hát cầu đường chéo ô 1,2m x 1,2m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                        | 30              | 100  | 30              | 100  |
| 10                                     | Di chuyển 2 góc lưới kéo cầu ô 0,5m x 0,5m: 50 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                                   | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |
| 11                                     | Di chuyển ngang tạt cầu hai bên liên tục đường thẳng ô 1,2m x 4,72m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.          | 26              | 86.7 | 26              | 86.7 |
| 12                                     | Di chuyển ngang tạt cầu hai bên liên tục đường chéo ô 1,2m x 4,72m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.           | 27              | 90   | 27              | 90   |
| 13                                     | Di chuyển 2 góc cuối sân chặt cầu đường thẳng ô 1,2m x 2,61m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                 | 30              | 100  | 29              | 96.7 |
| 14                                     | Di chuyển 2 góc cuối sân chặt cầu đường chéo ô 1,2m x 2,61m: 40 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                  | 26              | 86.7 | 26              | 86.7 |
| 15                                     | Đứng tại chỗ phòng thủ cầu đập 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.  | 29              | 96.7 | 29              | 96.7 |
| 16                                     | Di chuyển phòng thủ cầu đập hai bên 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |
| 17                                     | Các bài tập phối hợp 2 hay nhiều kỹ thuật trở lên   | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |

**Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh (tiếp)**

| TT   | Bài tập   | Lần 1 (n=30)    |      | Lần 2 (n=30)    |      |
|--|---|-----------------|------|-----------------|------|
|  |   | Số phiếu đồng ý | %    | Số phiếu đồng ý | %    |
| <b>Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn</b> |   |                 |      |                 |      |
| 18   | Đứng tại chỗ lăng vợt nặng: 50 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 30              | 100  | 30              | 100  |
| 19   | Di chuyển nhặt cầu ở các vị trí trên sân: 30 quả x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 29              | 96.7 | 29              | 96.7 |
| 20   | Di chuyển 2 góc lưới: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |
| 21   | Di chuyển 2 góc ngang :1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.  | 29              | 96.7 | 29              | 96.7 |
| 22   | Di chuyển tiến lùi: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 30              | 100  | 30              | 100  |
| 23   | Di chuyển 4 góc sân : 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |
| 24   | Di chuyển 6 góc sân : 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 29              | 96.7 | 28              | 93.3 |
| 25   | Di chuyển lên lưới mô phỏng tạt cầu lưới: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |
| 26   | Di chuyển sang ngang 2 bên mô phỏng động tác tạt cầu: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                             | 29              | 96.7 | 29              | 96.7 |
| 27   | Di chuyển lùi 2 góc cuối sân mô phỏng động tác bật nhảy đập cầu: 1 phút   | 30              | 100  | 29              | 96.7 |
| 28   | Di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút. | 29              | 96.7 | 30              | 100  |
| <b>Các bài tập phát triển thể lực chung</b>      |   |                 |      |                 |      |
| 29   | Chạy zig zắc 30m x 3 tổ, quãng nghỉ 3 phút.   | 27              | 90   | 27              | 90   |
| 30   | Chạy con thoi 4 x 10m x 3 tổ, quãng nghỉ 3 phút.  | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |
| 31   | Chạy 100m XPT 3 tổ, quãng nghỉ 5 phút   | 30              | 100  | 29              | 96.7 |
| 32   | Chạy 30m XPC 3 tổ, quãng nghỉ 3 phút  | 29              | 96.7 | 29              | 96.7 |
| 33   | Chạy 1500m 1 tổ.  | 30              | 100  | 29              | 96.7 |
| 34   | Chạy ngang bước đuôi 30m x 2 tổ, quãng nghỉ 30s.  | 29              | 96.7 | 29              | 96.7 |
| 35   | Chạy lùi ra sau 30m x 2 tổ, quãng nghỉ 30s.   | 27              | 90   | 27              | 90   |
| 36   | Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30s.   | 28              | 93.3 | 28              | 93.3 |
| 37   | Chạy gót chạm mông tại chỗ 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30s.  | 28              | 93.3 | 29              | 96.7 |
| 38   | Chạy bước nhỏ tại chỗ tốc độ cao 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30s.  | 27              | 90   | 28              | 93.3 |
| 39   | Nhảy dây đơn 1 phút, 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút  | 27              | 90   | 28              | 93.3 |
| 40   | Bật bực cao đổi chân: 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.   | 26              | 86.7 | 26              | 86.7 |
| 41   | Đứng lên ngồi xuống 1 chân 30s x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút.   | 27              | 90   | 28              | 93.3 |

**Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập phát triển trình độ kỹ thuật, thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh (tiếp)**

| TT | Bài tập  | Lần 1 (n=30)    |      | Lần 2 (n=30)    |      |
|----|--|-----------------|------|-----------------|------|
|    |  | Số phiếu đồng ý | %    | Số phiếu đồng ý | %    |
| 42 | Ngồi xổm hai chân nhón gót, lưng dựa tường 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 1 phút.            | 28              | 93.3 | 29              | 96.7 |
| 43 | Ngồi xổm bật nhảy Burpees 15 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút.                          | 30              | 100  | 30              | 100  |
| 44 | Nằm ngửa gập bụng 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                                  | 29              | 96.7 | 28              | 93.3 |
| 45 | Nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút.                                  | 30              | 100  | 30              | 100  |
| 46 | Nằm sấp plank 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 1 phút.   | 24              | 80   | 24              | 80   |
| 47 | Lực bóp tay thuận 30s x 2 tổ, quãng nghỉ 20s   | 26              | 86.7 | 26              | 86.7 |
| 48 | Lực bóp tay không thuận 30s x 2 tổ, quãng nghỉ 20s                                   | 26              | 86.7 | 27              | 90   |
| 49 | Lực kéo lưng 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30s  | 24              | 80   | 24              | 80   |
| 50 | Tập kéo dây lò xo ra hai bên trái – phải 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút            | 26              | 86.7 | 26              | 86.7 |
| 51 | Kéo dây chun từ dưới lên 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 30s                               | 26              | 86.7 | 27              | 90   |
| 52 | Kéo dây chun từ trên xuống 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 30s                             | 27              | 90   | 27              | 90   |
| 53 | Kéo dây chun từ sau ra trước 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 30s                           | 27              | 90   | 28              | 93.3 |
| 54 | Kéo dây chun từ trước về sau 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 30s                           | 24              | 80   | 24              | 80   |
| 55 | Chuyên bóng đặc 3kg khoảng cách 2m: 20 lần   | 28              | 93.3 | 29              | 96.7 |
| 56 | Bắt bóng bật tường 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 30s                                     | 29              | 96.7 | 28              | 93.3 |
| 57 | Tạ tập xoay vai tốc độ nhanh 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 1 phút.                          | 26              | 86.7 | 27              | 90   |
| 58 | Gánh tạ ngồi xuống đứng lên 10 lần x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút                         | 27              | 90   | 27              | 90   |
| 59 | Gấp duỗi cẳng tay với tạ bình vôi 10 lần x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút                   | 24              | 80   | 24              | 80   |
| 60 | Nằm đẩy tạ 10 lần x 3 tổ, quãng nghỉ 2 phút  | 30              | 100  | 30              | 100  |
| 61 | Các bài tập với dây thừng: Alternating wave, Rope slam, Snake variation, Sumo tremor | 26              | 86.7 | 27              | 90   |
| 62 | Các bài tập di chuyển có lực cản   | 27              | 90   | 28              | 93.3 |

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật, thể lực của VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh trước và sau 6 tháng thực nghiệm**

| Test                      | Nam vận động viên  |                                    |                   |       |       | Nữ vận động viên                     |                                    |                   |        |       |        |
|---------------------------|--|------------------------------------|-------------------|-------|-------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------|--------|-------|--------|
|                           | Trước TN<br>( $\bar{x} \pm \delta$ )                       | Sau TN<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) | $t_{\text{tính}}$ | P     | W%    | Trước TN<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) | Sau TN<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) | $t_{\text{tính}}$ | P      | W%    |        |
| <b>Kỹ thuật</b>           | Phát cầu thuận tay cao sâu ô 1,2m x 1,2m 10 quả (số quả)   | 8.33±0.81                          | 9.16±0.75         | 5     | <0.05 | 9.52%                                | 8.00±0.89                          | 9.00±0.89         | 3.873  | <0.05 | 11.76% |
|                           | Đánh cầu cao sâu đường thẳng ô 1,2m x 1,2m 10 quả (số quả) | 6.5±1.04                           | 7.83±0.75         | 3.162 | <0.05 | 18.60%                               | 6.0±1.09                           | 7.5±1.04          | 3.503  | <0.05 | 22.22% |
|                           | Đập cầu đường thẳng ô 1,2m x 4,72m 10 quả (số quả)         | 6.83±0.98                          | 8±1.26            | 7     | <0.05 | 15.73%                               | 6.5±1.37                           | 7.83±0.75         | 2.697  | <0.05 | 18.60% |
|                           | Chặt cầu đường thẳng ô 1,2m x 2,61m 10 quả (số quả)        | 7.50±1.22                          | 9±1.47            | 6.708 | <0.05 | 18.18%                               | 6.0±0.89                           | 7.16±1.16         | 3.796  | <0.05 | 17.72% |
|                           | Tạt cầu đường thẳng ô 1,2m x 4,72m 10 quả (số quả)         | 8.83±0.75                          | 9.83±0.51         | 3.873 | <0.05 | 10.71%                               | 7.67±1.21                          | 8.66±0.81         | 2.739  | <0.05 | 12.24% |
| <b>Thể lực chung</b>      | Vê cầu (bỏ nhỏ) ô 0,5m x 0,5m 10 quả (số quả)              | 8.50±1.04                          | 9.16±0.98         | 3.162 | <0.05 | 7.54%                                | 8.0±1.26                           | 9.33±0.51         | 4      | <0.05 | 15.38% |
|                           | Chạy 30m XPC (s)   | 5.03±0.33                          | 4.99±0.33         | 4.072 | <0.05 | -3.09%                               | 5.36±0.29                          | 5.17±0.25         | 5.873  | <0.05 | -3.60% |
|                           | Bật cao tại chỗ (cm)                                       | 41.33±6.97                         | 47.33±4.76        | 4.648 | <0.05 | 13.53%                               | 36.0±2.00                          | 40±2.28           | 8.944  | <0.05 | 10.52% |
|                           | Bật xa tại chỗ (cm)  | 195±16.43                          | 202.83±15.86      | 9.887 | <0.05 | 3.93%                                | 180.0±13.78                        | 187.83±14.87      | 6.269  | <0.05 | 4.25%  |
|                           | Cooper- test (m)   | 2439.17±168.29                     | 2499.33±174.27    | 4.175 | <0.05 | 2.43%                                | 2154.17±114.90                     | 2176±118.99       | 13.375 | <0.05 | 1.64%  |
| <b>Thể lực chuyên môn</b> | Di chuyển tiến lùi 1 phút (số lần)                         | 33.17±2.78                         | 35.33±1.86        | 4.54  | <0.05 | 6.32%                                | 30.67±1.03                         | 31.83±0.98        | 7      | <0.05 | 3.73%  |
|                           | Di chuyển ngang sân đơn 1 phút (số lần)                    | 36.5±1.51                          | 37.33±1.21        | 2.712 | <0.05 | 2.25%                                | 34.33±1.21                         | 35.16±1.16        | 3.162  | <0.05 | 2.39%  |
|                           | Di chuyển 6 góc sân 1 lần (s)                              | 13.49±0.49                         | 13.34±0.53        | 3.175 | <0.05 | -1.10%                               | 13.87±0.41                         | 13.66±0.38        | 7.14   | <0.05 | -1.47% |
| Ném quả cầu xa (cm)       | 783.33±43.20   | 802.33±39.79                       | 8.126             | <0.05 | 2.39% | 709.1±59.02                          | 726.83±47.06                       | 3.493             | <0.05  | 2.46% |        |

tháng tập luyện đều có sự tăng trưởng ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  có  $t_{\text{tính}} > t_{0.05} = 2.015$ .

### 3. KẾT LUẬN

Lựa chọn được gồm 62 bài tập đảm bảo tính khoa học để huấn luyện nâng cao kỹ thuật – thể lực cho VĐV Cầu lông năng khiếu U13 thành phố Hồ Chí Minh, gồm:

Các bài tập phát triển kỹ thuật: 17 bài.

Các bài tập phát triển thể lực chuyên môn: 11 bài.

Các bài tập phát triển thể lực chung: 34 bài.

Qua đánh giá hiệu quả việc ứng dụng các bài tập đã cho thấy các test đánh giá kỹ thuật, thể lực đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P \leq 0.05$  vì có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ . Như vậy có thể khẳng định là hiệu quả của 62 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm, đã đem lại kết quả khả quan để có thể ứng dụng rộng rãi trong những năm tiếp theo.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Gunalan D.P (2001), *Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên Cầu lông 2001*, Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông. Trung tâm HLTTQG 3 – Đà Nẵng.

2. Lê Quý Phụng (2009), *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lương Thành Tài (2021), *Nghiên cứu xây dựng mô hình nữ vận động viên Cầu lông cấp cao Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ.

5. Woodward M (2013). *Badminton Coach Education, Coaches' Manual Level-2*. 2 ed. Kuala Lumpur: Malaysia: Badminton World Federation.

6. Woodward M, Williams L (2017). *Badminton Coach Education, Coaches' Manual Level-1*, Kuala Lumpur: Malaysia: Badminton World Federation.

**Nguồn bài báo:** Trích từ kết quả của luận án tiến sĩ “Nghiên cứu xây dựng mô hình nữ vận động viên cầu lông cấp cao Việt Nam”, Lương Thành Tài (2021).

**Ngày nhận bài:** 3/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)