

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO SÂU CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC VĂN HÓA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thu Trang¹; ThS. Nguyễn Ngọc Quý²

Tóm tắt: Thông qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập được chia làm 3 nhóm để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên trường Đại học Văn hóa Hà Nội (ĐHVHHN) bao gồm: Nhóm bài tập phát triển thể lực: 5 bài tập; nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 5 bài tập; nhóm bài tập phối hợp: 6 bài tập. Thông qua ứng dụng thực nghiệm đã đánh giá được hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên câu lạc bộ (CLB) Cầu lông ở ngưỡng thống kê $P < 0.05$.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật đánh cầu cao sâu, nam sinh viên, trường Đại học Văn hóa Hà Nội.

Summary: Through the research process, we have selected 16 exercises categorized into 3 groups to improve the effectiveness of the smash technique for male students at Hanoi University of Culture. These groups include: fitness development exercises (5 exercises), technique refinement exercises (5 exercises), and coordination exercises (6 exercises). Through practical application and evaluation, the selected exercises have proven to be effective in enhancing the smash technique for male students in the Badminton Club at Hanoi University of Culture with statistical significance at $P < 0.05$.

Keywords: Exercises, smash technique, male students, Hanoi University of Culture

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao đối kháng, kỹ thuật Cầu lông rất đa dạng. Kỹ thuật Cầu lông bao gồm những nhóm kỹ thuật như: Tấn công, phòng thủ, di chuyển, phát cầu. Kỹ thuật đánh cầu cao sâu là một kỹ thuật tấn công quan trọng với những đường cầu cao sâu vận động viên có thể thực hiện hiệu quả chiến thuật tiêu hao thể lực, kéo đối phương xa lưới để rồi tạo cơ hội dứt điểm. Để thực hiện tốt kỹ thuật đánh cầu cao sâu người tập phải thực hiện động tác thuần thục chính xác và ứng dụng linh hoạt biến hóa trong mọi trường hợp. Đánh cầu cao sâu là một kỹ thuật tấn công hiệu quả trong Cầu lông, song nó lại là một kỹ thuật có độ khó cao bởi vậy việc hoàn chỉnh kỹ thuật và thực hiện động tác đúng có ý nghĩa quan trọng.

Qua thực tế được quan sát ở các giờ học chính khóa và ngoại khóa của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN chúng tôi nhận thấy kỹ thuật đánh cầu cao sâu vẫn chưa được sử dụng hiệu quả, còn một số sai lầm mắc phải khi thực hiện. Xuất phát từ những lý do

trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn hệ thống test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN

Thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan cũng như quan sát trực tiếp công tác huấn luyện nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN và qua phỏng vấn các chuyên gia, HLV Cầu lông; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 04 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN gồm:

Test 1: Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.

1. Trường Đại học SP TDTT Hà Nội
2. Trường Đại học Văn hóa Hà Nội

Test 2: Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.

Test 3: Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.

Test 4: Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.

2.2. Lựa chọn các bài tập đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN

Qua quá trình phỏng vấn các chuyên gia nghiên cứu đã lựa chọn được các nhóm bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu để đưa vào phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 25 giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia và thu được 22 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn bằng phiếu chúng tôi đưa ra các thang điểm: Điểm 3: Tốt; Điểm 2: Khá; Điểm 1: Trung bình. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn bài tập đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN (n=22)

TT	Các bài tập	Tốt		Khá		Trung Bình		Tổng Điểm
		n	%	n	%	n	%	
Nhóm 1. Bài tập phát triển thể lực								
1	Chạy 1500 m (10 lần x 30 giây)	22	100	0	0	0	0	66
2	Bật bục 45 cm (2 lần x 3 tổ)	22	100	0	0	0	0	66
3	Di chuyển nhặt cầu 6 vị trí (30s x 3 lần x 3 tổ)	19	86.3	2	9.09	1	4,54	62
4	Nhảy dây (10lần x 2 tổ)	21	95.4	1	4.6	0	0	65
5	Nằm sấp chống đẩy	20	90.09	2	9.09	0	0	64
Nhóm 2. Bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu								
6	Mô phỏng động tác (lần x 30 giây)	21	95.4	1	4.6	0	0	65
7	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay có người phục vụ. (3lần x 60 giây)	19	86.3	3	13.6	0	0	63
8	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu trái tay có người phục vụ. (lần x 30 giây)	20	90.09	2	9.09	0	0	64
9	Thực hiện KT đánh cầu cao sâu thuận tay ở bên trái có người phục vụ. (quả x 30 giây)	18	81.8	4	18.18	0	0	62
10	Từ vị trí trung tâm phối hợp DC lùi bật nhảy đánh cầu cao sâu. (quả x 30 giây)	20	90.09	1	4.54	1	4.45	63

TT	Các bài tập	Tốt		Khá		Trung Bình		Tổng Điểm
		n	%	n	%	n	%	
Nhóm 3. Bài tập phối hợp								
11	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên phải đánh cầu cao sâu thuận tay. (quả x 60 giây)	22	100	0	0	0	0	66
12	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái đánh cầu cao sâu trái tay. (quả x 90 giây)	18	88.8	3	13.6	1	4.45	61
13	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay. (lần x 60 giây)	19	86.3	2	9.09	1	4.54	62
14	Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc phải cuối sân đối phương.	20	90.09	2	9.09	0	0	64
15	Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc trái cuối sân đối phương. (quả x 90 giây)	22	100	0	0	0	0	66
16	Thi đấu đơn	21	95.4	1	4.54	0	0	65

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 16 bài tập có số ý kiến đạt mức cao từ 60 điểm trở lên để áp dụng vào việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay nam sinh viên CLB Cầu lông nhà trường, các bài tập này được phân thành 3 nhóm sau:

Nhóm bài tập phát triển thể lực:

Bài tập 1: Chạy 1500 m (10lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)

Bài tập 2: Bật bục 45 cm (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút)

Bài tập 3: Di chuyển nhặt cầu 6 vị trí (30s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)

Bài tập 4: Nhảy dây (10lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)

Bài tập 5: Nằm sấp chống đẩy (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)

Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu:

Bài tập 1: Mô phỏng động tác (30s x 3lần x 3 tổ 20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5

phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 2: Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay có người phục vụ (10lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút).

Bài tập 3: Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu trái tay có người phục vụ (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)..

Bài tập 4: Thực hiện KT đánh cầu cao sâu thuận tay ở bên trái có người phục vụ (20s x 3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 5: Từ vị trí trung tâm phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao sâu (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Nhóm bài tập phối hợp:

Bài tập 1: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên phải đánh cầu cao sâu thuận tay (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 2: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái đánh cầu cao sâu trái tay (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 3: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)..

Bài tập 4: Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc phải cuối sân đối phương (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 5: Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc trái cuối sân đối phương (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).

Bài tập 6: Thi đấu đơn

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN

- Đối tượng thực nghiệm: Chúng tôi tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là 30 nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN được chia thành 2 nhóm:

- Nhóm đối chứng (A): Bao gồm 15 sinh viên nam CLB Cầu lông được chọn ngẫu nhiên được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy dành cho sinh viên theo chương trình GDTC của Bộ Giáo dục và Đào tạo.

- Nhóm thực nghiệm (B): Bao gồm 15 sinh viên nam CLB Cầu lông được áp dụng hệ thống các bài tập nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu đã lựa chọn.

- Thời gian thực nghiệm: Trên cơ sở 16 bài tập vào 3 buổi tập/1 tuần, chúng tôi đã cho tập 4-6 bài trong một buổi kết hợp giữa 3 nhóm bài tập kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN, các bài tập được bố trí vào cuối phần cơ bản và phần tập kỹ thuật của buổi tập. Chúng tôi tiến hành liên tục trong 12 tuần thực hiện được 24 giáo án (mỗi giáo án tập từ 25-30 phút).

Đánh giá hiệu quả bài tập thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN được thực hiện thông qua 04 test đã được lựa chọn

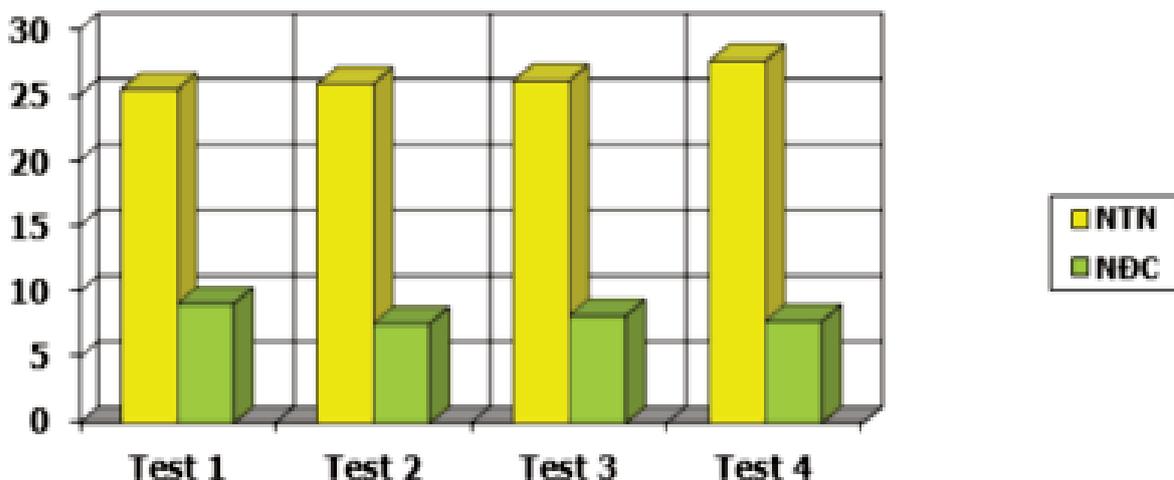
Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra sự phạm về thành tích với các test đã nêu trên, kết quả kiểm tra sự phạm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 2 và 3.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông trước thực nghiệm

Test đánh giá	Nhóm đối chứng n _A = 15	Nhóm thực nghiệm n _B = 15	t _{tính}	t _{bảng}	P
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	6.35±0.15	6.3±0.1	1.37	2.131	> 0.05
Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	6.4±0.2	6.35±0.15	1.4	2.131	> 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	6.5±0.2	6.45±0.15	1.35	2.131	> 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	6.25±0.25	6.2±0.2	1.32	2.131	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nam sinh viên CLB Cầu lông sau thực nghiệm

Test đánh giá	Nhóm đối chứng $n_B = 15$	Nhóm thực nghiệm $n_A = 15$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
	$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$			
Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	8.2±0.3	6.9±0.1	2.55	2.131	< 0.05
Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	8.3±0.2	6.85±0.15	2.33	2.131	< 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	8.45±0.55	7±0.5	2.86	2.131	< 0.05
Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	8.25±0.15	6.7±0.3	2.66	2.131	< 0.05



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

Qua bảng 2 cho thấy: Thành tích đánh giá kỹ thuật đánh cầu cao sâu của hai nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều này cho chúng ta thấy ở giai đoạn trước thực nghiệm, khả năng sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao sâu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt.

Sau 3 tháng thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các số liệu thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực

nghiệm đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Như vậy các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cho việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông nhà trường.

Để có cái nhìn tổng quát và đánh giá nhịp độ tăng trưởng của bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 3 tháng tập



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)

luyện được minh chứng qua biểu đồ 1.

Như vậy, sau 3 tháng thực nghiệm với các bài tập như chúng tôi lựa chọn đã phản ánh chính xác về nhịp độ tăng trưởng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nhóm thực nghiệm cao hơn nhịp độ tăng trưởng nhóm đối chứng. Như vậy các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu do chúng tôi lựa chọn đã có kết quả cao hơn hẳn so với các bài tập được sử dụng trước đây.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông trường ĐHVHHN gồm:

- + Nhóm bài tập phát triển thể lực: 05 bài tập.
- + Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu: 05 bài tập.
- + Nhóm bài tập phối hợp: 06 bài tập.

- Thông qua thực nghiệm 3 tháng đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu lông thể hiện ở sự khác biệt ở ngưỡng thống kê cần thiết $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Huy Bình (2000), “Huấn luyện thể lực cầu lông”, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Sơn Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 – 18*, Luận văn tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Thúy Nguyễn Hạc Thúy & Nguyễn Quý Bình (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Hệ thống bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Giáo trình Cầu Lông*, Nxb TDTT.

Nguồn bài báo: Trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường, tên đề tài: “Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên CLB Cầu Lông trường ĐHVHHN”, đề tài nghiệm thu năm 2020, chủ nhiệm: ThS. Nguyễn Ngọc Quý

Ngày nhận bài: 28/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.