

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH CẦU CAO SÂU CHO NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC LÂM NGHIỆP

ThS Dương Thị Thảo¹, ThS Phạm Thế Hoàng²

¹*Trường Đại học Lâm nghiệp*

²*Trường Đại học Văn hóa Hà Nội*

Email: thaotcvfu@gmail.com

Tóm tắt: Thông qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 16 bài tập được chia làm 3 nhóm để hỗ trợ phát triển và nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp 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. Qua thời gian 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 nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ góp phần nâng cao thành tích trong quá trình học tập.

Từ khóa: Bài tập đánh cầu cao sâu, nữ sinh viên, trường Đại học Lâm nghiệp.

Abstract: Through the research process, we have selected 16 exercises divided into 3 groups to support the development and improve the effectiveness of deep high shuttlecock technique for female students of the University Badminton Club. Forestry studies include: Group of exercises to develop physical strength: 5 exercises; group of exercises to perfect technique: 5 exercises; Coordinated exercise group: 6 exercises. After a 3-month experimental period, the clear effectiveness of the selected exercises in improving the effectiveness of deep high shuttlecock technique for female students of the Badminton club has been determined, shown in the difference in performance. Tests that test $t = 2.101$ at the probability threshold $P < 0.05$ contribute to improving achievement in the learning process.

Keywords: Deep high shuttlecock practice, female students, Forestry University.

Đặt vấn đề

Là môn thể thao đối kháng, kỹ thuật Cầu lông rất đa dạng. Nó 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 sinh viên trường Đại học Lâm nghiệp 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: “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp*”.

Để giải quyết các vấn đề trên, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Kết quả nghiên cứu

1. Đánh giá thực trạng khả năng thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp

- Qua quá trình quan sát các trận thi đấu của nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông ở các giờ lên lớp và ngoại khóa, chúng tôi nhận thấy một vấn đề nổi cộm trong cách đánh:

+ Trong đánh đơn thường tận dụng bỏ nhỏ trên lưới kết hợp với các đường cầu cao sâu về phía hai góc cuối sân, đặc biệt là góc trái của đối phương, buộc đối phương phải di chuyển với cự ly dài để đánh cầu.

+ Trong đánh đôi mức độ sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao sâu không thường xuyên nhưng khi sử dụng kỹ thuật này để đánh vào giữa hai đối phương hoặc khi sử dụng kỹ thuật này liên tục ép vào trái tay ở cuối sân đối phương khi họ đứng trên dưới, cũng tạo nên những tình huống bất ngờ làm cho đối phương bị động từ đó tạo cơ hội dứt điểm.

Chúng tôi tiến hành quan sát sự phạm trên các nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông của nhà trường, đồng thời thực hiện phỏng vấn trao đổi với các thầy cô giáo giàu kinh nghiệm. Kết quả thể hiện ở bảng 1:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về nguyên nhân trong quá trình nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu (n=30)

STT	Các sai lầm	Nguyên nhân	Kết quả	%
1	Thể lực	Di chuyển không tốt.	26	86.7
		Do thể lực còn yếu	28	93.3
2	Cách sử dụng lực	Do căng thẳng	25	83.3
		Do chưa nắm được cách sử dụng lực của cổ tay	29	96.7
3	Thời điểm tiếp xúc cầu	Do cảm giác cầu chưa tốt	28	93.3
		Do di chuyển đến vị trí đánh cầu chưa tốt	26	86.7
		Do chưa duỗi được hết khớp vai, khớp cẳng tay	27	90.0
4	Phối hợp động tác	Do thực hiện kỹ thuật ngắt quãng	25	83.3
		Do cơ đùi còn yếu	24	80.0
5	Mặt vợt tiếp xúc với cầu	Do cảm giác cầu không tốt đánh cầu thấp hoặc cao quá	25	83.3
		Do chưa sử dụng được cổ tay nên chưa điều chỉnh mặt vợt chính xác	28	93.3

Kết quả tại bảng 1 cho thấy các nguyên nhân dẫn đến sai lầm trong quá trình nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu rất đa dạng. Để khắc phục được những nguyên nhân đó cần phải nghiên cứu các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông nhà trường.

2. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp

2.1. Lựa chọn hệ thống test đánh giá hiệu quả các bài tập

Kết quả phân tích và tổng hợp tài liệu đã thu được 06 test đánh giá kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp. Các test này được đưa vào phỏng vấn trên đối tượng là các HLV, GV giàu kinh nghiệm giảng dạy để lựa chọn các test phù hợp. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ SV câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp (n=20)

TT	Test lựa chọn	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	18	90	1		1	5
2	Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	16	80	3	15	1	5
3	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	18	90	2	10	0	0
4	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	17	85	2	10	1	5
5	Phối hợp lên lưới đánh cầu nhanh trên lưới, sau đó lùi về hai góc thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay đánh cầu vào ô quy định bên phải sân.	10	50	6	30	4	20
6	Phối hợp lên lưới đánh cầu nhanh trên lưới, sau đó lùi về hai góc thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay đánh cầu vào ô quy định bên trái sân.	9	45	5	25	6	30

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn để đảm bảo tính tập trung và khách quan chúng tôi chỉ chọn các chỉ tiêu test theo nguyên tắc phải đạt được trên 80% ý kiến trả lời rất quan trọng và đã chọn được 4 test như sau:

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

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. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ SV câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của

các test. Chúng tôi kiểm tra 2 lần (test) trong điều kiện, quy trình, quy phạm như nhau, khoảng cách giữa 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ SV câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp

TT	Test	Lần 1 $\bar{X}_1$	Lần 2 $\bar{X}_2$	r	P
1	Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	23,9 ± 0,64	24,0 ± 0,54	0,99	<0,05
2	Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	23,9 ± 0,06	24,1 ± 0,51	0,96	<0,05
3	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	63,3 ± 0,85	63,4 ± 0,84	0,81	<0,05
4	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	62,1 ± 0,83	62,4 ± 0,82	0,81	<0,05

Như vậy từ kết quả nghiên cứu trên chúng tôi đã lựa chọn được 4 test chuyên môn đặc trưng. Các test này đều đảm bảo độ tin cậy cao.

2.3. Lựa chọn các bài tập đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ SV câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp

Qua quá trình phỏng vấn các chuyên gia đề tài 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 ở bảng 4:

Bảng 4. Lựa chọn bài tập đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ SV câu lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp (n=22)

TT	Nội dung câu hỏi	Tốt		Khá		Trung Bình		Tổng Điểm
		n	%	n	%	n	%	
Nhóm bài tập phát triển thể lực								
1.	Chạy 1500 m (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)	22	100.00	0	0	0	0	66

2.	Bật bực 25 cm (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút)	22	100,00	0	0	0	0	66
3.	Di chuyển nhật cầu 6 vị trí (30s x 3 lần x 3 tổ)	19	86,30	2	9,09	1	4,54	62
4.	Nhảy dây (30s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)	21	95,40	1	4,60	0	0	65
5.	Nằm sấp chống đẩy (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)	20	90,09	2	9,09	0	0	64
Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu								
6.	Mô phỏng động tác (30s x 3 lần 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)	21	95,40	1	4,60	0	0	65
7.	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay có người phục vụ. (10 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)	19	86,30	3	13,60	0	0	63
8.	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)	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 (30s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa)	18	81,80	4	18,18	0	0	62
10.	Từ vị trí trung tâm phối hợp DC 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)	20	90,09	1	4,54	1	4,45	63
Nhóm 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 (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).	22	100,00	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 (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).	18	88,80	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 (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).	19	86,30	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 (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).	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 (20s x 3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ là 3 – 5 phút, yêu cầu thực hiện với tốc độ tối đa).	22	100,00	0	0	0	0	66
16.	Thi đấu đơn	21	95,40	1	4,54	0	0	65

Từ kết quả phỏng vấn của chúng tôi 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 đánh cầu cao sâu của nữ sinh viên câu lạc bộ 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 (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa 5 phút)

Bài tập 2: Bật bực 25 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 (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 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 3 lần 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 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

3. Đánh giá hiệu quả bài tập thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ SV câu

lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp

3.1 Tổ chức thực nghiệm:

Để đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ SV câu lạc bộ Cầu lông. Thực nghiệm sư phạm tiến hành như sau:

Chúng tôi chia ngẫu nhiên 30 nữ sinh viên của câu lạc bộ Cầu lông thành 2 nhóm:

- **Nhóm đối chứng (A):** Bao gồm 15 sinh viên nữ Câu lạc bộ 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 nữ Câu lạc bộ 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.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra sư phạm về thành tích với các test đã nêu trên, kết quả kiểm tra sư phạm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 5 và 6.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông trước thực nghiệm ($n_A = 15$, $n_B = 15$)

TEST ĐÁNH GIÁ	Nhóm đối chứng $n_A = 15$	Nhóm thực nghiệm $n_B = 15$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	$6,35 \pm 0,15$	$6,30 \pm 0,10$	1,37	2,131	$> 0,05$
Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	$6,40 \pm 0,20$	$6,35 \pm 0,15$	1,40	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.	$6,50 \pm 0,20$	$6,45 \pm 0,15$	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.	$6,25 \pm 0,25$	$6,20 \pm 0,20$	1,32	2,131	$> 0,05$

Qua kết quả ở bảng 5 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 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông sau thực nghiệm ($n_A = 15$, $n_B = 15$)

TEST ĐÁNH GIÁ	Nhóm thực nghiệm $n_B = 15$	Nhóm đối chứng $n_A = 15$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	$8,20 \pm 0,30$	$6,90 \pm 0,10$	2,55	2,131	$< 0,05$
Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	$8,30 \pm 0,20$	$6,85 \pm 0,15$	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.	$8,45 \pm 0,55$	$7,00 \pm 0,50$	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.	$8,25 \pm 0,15$	$6,70 \pm 0,30$	2,66	2,131	$< 0,05$

Kết quả ở bảng 6 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 nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông nhà trường.

Để đánh giá được hiệu quả bài tập chúng tôi lựa chọn cho nhóm thực nghiệm so nhóm đối chứng chúng tôi tiến hành áp dụng công thức S.Brondy tính nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm được trình bày ở bảng 7 và bảng 8.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra các test kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm ($n=15$)

TT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA		W%
		TNN $(\bar{X} \pm \delta)$	STN $(\bar{X} \pm \delta)$	
1	Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	$6,35 \pm 0,15$	$8,20 \pm 0,30$	25,43
2	Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	$6,40 \pm 0,20$	$8,30 \pm 0,20$	25,85
3	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	$6,50 \pm 0,20$	$8,45 \pm 0,55$	26,08
4	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	$6,25 \pm 0,25$	$8,25 \pm 0,15$	27,58

Bảng 8. Kết quả kiểm tra các test kỹ thuật đánh cầu cao sâu của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm (n=15)

TT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA		W%
		TNN ($\bar{X} \pm \delta$)	STN ($\bar{X} \pm \delta$)	
1	Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.	6,30 $\pm$ 0,10	6,90 $\pm$ 0,10	9,09
2	Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.	6,35 $\pm$ 0,15	6,85 $\pm$ 0,15	7,57
3	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.	6,45 $\pm$ 0,15	7,00 $\pm$ 0,50	8,17
4	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.	6,20 $\pm$ 0,20	6,70 $\pm$ 0,30	7,75

Từ bảng 7 và 8 cho thấy sau 3 tháng thực nghiệm cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng dương, có nghĩa là đều có sự tăng trưởng về trị số các test. Tuy nhiên nhóm thực nghiệm có mức độ tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Điều này thể hiện rõ ở:

+ Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô: W của nhóm thực nghiệm sau 3 tháng tập luyện là: 25,43%, còn nhóm đối chứng là: 9,09%.

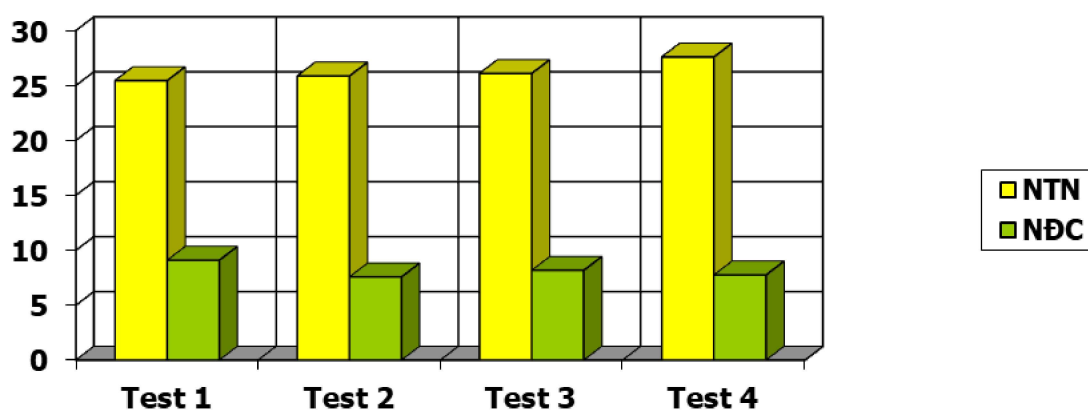
+ Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô: W của nhóm thực nghiệm sau 3 tháng tập luyện là: 25,85%, còn nhóm đối chứng là: 7,57%.

+ Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về

cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô: W của nhóm thực nghiệm sau 3 tháng tập luyện là: 26,08%, còn nhóm đối chứng là: 8,17%.

+ Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô: W của nhóm thực nghiệm sau 3 tháng tập luyện là: 27,58%, còn nhóm đối chứng là: 7,75%.

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 luyện được minh chứng qua biểu đồ sau:



Biểu đồ 3. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau thực nghiệm

Như vậy, sau 3 tháng tập luyện 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.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu của bài viết đã lựa chọn ra được 16 bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên câu

lạc bộ Cầu lông trường Đại học Lâm nghiệp được chia thành 3 nhóm như sau:

- 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.

Qua thời gian 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 nữ sinh viên câu lạc bộ Cầu lông thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. 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.
- [2]. Nguyễn Duy Thành (2014), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển kỹ thuật thuận tay và trái tay cho nam sinh viên chuyên sâu quần vợt năm thứ nhất trường ĐH TDTT TP.HCM*, Luận văn thạc sỹ.
- [3]. Lê Văn Lắm (1996), *“Đo lường thể thao”*, NXB TDTT.
- [4]. Nguyễn Hạc Thúy, Lê Thanh Sang (2000), *Huấn luyện kỹ – chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TDTT.
- [5]. Thúy Nguyễn Hạc Thúy & Nguyễn Quý Bình (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6]. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 31/10/2023, phản biện ngày 30/11/2023, duyệt đăng ngày 15/12/2023