

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ DI CHUYỂN CHO NAM HỌC VIÊN LỨA TUỔI 13 - 14 CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRUNG TÂM GIÁO DỤC THỂ CHẤT - ĐẠI HỌC ĐÀ NẴNG

Nguyễn Hữu Thịnh, Mai Thị Thúy, Trần Thị Trang

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, trên cơ sở đánh giá thực trạng tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC - Đại học Đà Nẵng, chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm nâng cao tốc độ di chuyển cho nam học viên lứa tuổi 13 – 14 câu lạc bộ cầu lông Trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng. Sau thời gian thực nghiệm thì tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tăng trưởng cao hơn trước thực nghiệm và tốt hơn nhóm đối chứng.

Từ khóa: Bài tập, tốc độ di chuyển, nam học viên, cầu lông, Trung tâm GDTC, Đại học Đà Nẵng.

Abstract: Using standard scientific research methods and based on the assessment of movement speed in badminton for male players aged 13-14 at the badminton club of the Physical Education Center, University of Da Nang, we selected 16 exercises. We then developed an experimental plan to improve the movement speed for these male players. After the experimental period, the movement speed of the experimental group showed a higher growth compared to before the experiment and was better than that of the control group.

Keywords: Exercise, movement speed, male students, badminton, Physical Education Center, University of Danang.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế quan sát trong các buổi tập luyện và thi đấu của các nam học viên cầu lông lứa tuổi 13 – 14 câu lạc bộ cầu lông Trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng ở những giờ tập luyện và thi đấu thì thấy đa số nam học viên cầu lông đều thể hiện rõ điểm yếu chung đó là tốc độ di chuyển còn hạn chế ảnh hưởng lớn tới hiệu quả tập luyện và thi đấu. Việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển cho nam học viên lứa tuổi 13 – 14 câu lạc bộ cầu lông Trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng là vấn đề

cần thiết, cấp bách hiện nay giúp cho học viên cầu lông nâng cao thành tích thi đấu môn Cầu lông, đồng thời góp phần nâng cao chất lượng đào tạo đáp ứng nhu cầu xã hội trong giai đoạn hiện nay.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng

1.1. Lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam học viên lứa tuổi 13 – 14 câu lạc bộ cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia môn cầu lông, kết quả như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam học viên lứa tuổi 13 – 14 câu lạc bộ cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng (n=20)

TT	MỨC ĐỘ TEST	Mức 1		Mức 2		Mức 3		Mức 4	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển ngang đánh cầu thấp tay mỗi bên 10 lần (s).	13	65	2	10	4	20	1	5
2	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bạt cầu 10 lần (tính giây).	20	100	0	0	0	0	0	0
3	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	12	60	2	10	4	20	2	10
4	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (tính giây).	19	95	1	5	0	0	0	0
5	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).	12	60	2	10	4	20	2	10
6	Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ nhỏ và đập cầu 5 lần (tính giây).	19	95	1	5	0	0	0	0
7	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (s).	20	100	0	0	0	0	0	0
8	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (s).	18	90	2	10	0	0	0	0
9	Di chuyển lùi 3 bước đánh cầu cao sân liên tục 15 lần (s).	10	50	3	15	1	5	2	10
10	Di chuyển lùi đập cầu và lên lưới bỏ nhỏ 10 lần (s).	12	60	1	5	3	15	4	20

Như vậy, qua phỏng vấn lựa chọn được 05 test có tỷ lệ từ 90-100% để đánh giá tốc độ di chuyển cho nam học viên lứa tuổi 13 – 14 câu lạc bộ cầu lông.

+ Test 1: Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bạt cầu 10 lần (tính giây).

+ Test 2: Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (tính giây).

+ Test 3: Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ

nhỏ và đập cầu 5 lần (tính giây).

+ Test 4: Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (tính giây).

+ Test 5: Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (tính giây).

Sau khi lựa chọn được 05 test, chúng tôi tiến hành đánh giá mỗi tương quan và kết quả được thể hiện ở bảng sau:

Bảng 2. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá tốc độ di chuyển nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng

TT	TEST	Kết quả			
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	$r_{\text{tính}}$	$r_{\text{bảng}}$
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bật cầu 10 lần (s)	19.08 ± 0,66	19.06 ± 0,44	0.90	0.7067
2	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (s)	22.75 ± 0.77	22.81 ± 0.37	0.92	
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ nhỏ và đập cầu 5 lần (s)	20.18 ± 0.72	20.10 ± 0.63	0.97	
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (s)	28.46 ± 0.65	28.52 ± 0.43	0.88	
5	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (s).	26.10 ± 0.85	26.18 ± 0.72	0.87	

Qua bảng 2 cho thấy: ở cả 05 chỉ tiêu đều có mối tương quan mạnh giữa kết quả 02 lần kiểm tra ở cả 5 test với $r_{\text{tính}} = 0.87$ đến 0.97 với $P < 0.05$. Vậy các test trên đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

1.2. Đánh giá thực trạng tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng

Để giải quyết vấn đề này, nghiên cứu tiến hành khảo sát thực trạng tốc độ di chuyển của nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng dựa trên 5 test đánh giá trong huấn luyện cầu lông cho nam học viên đã sử dụng trong đánh giá tốc độ di chuyển: Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng tốc độ di chuyển của nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng (n = 10)

TT	TEST	Kết quả
		$\bar{x} \pm \delta$
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bật cầu 10 lần (s).	19.03 ± 0.41
2	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (s).	22.72 ± 0.12
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ nhỏ và đập cầu 5 lần (s).	20.11 ± 0.06
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sùi cầu + đập cầu 3 lần (s).	28.42 ± 0.10
5	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (s).	26.03 ± 0.05

Qua bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển của nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng tương đối đồng đều.

2. Lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao tốc độ di chuyển bước chân cho nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB

cầu lông Trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng

Dựa vào cơ sở lý luận và nguyên tắc lựa chọn bài tập, bước đầu đề tài tổng hợp được 3 nhóm với 23 bài tập và đề khoa học nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia. Kết quả được trình bày ở bảng sau:

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển cho nam học viên lứa tuổi 13 – 14 CLB cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng (n = 20)

TT	NHÓM BÀI TẬP	MỨC ĐỘ		Mức 1		Mức 2		Mức 3		Mức 4	
		n	%	n	%	n	%	n	%		
Nhóm bài tập di chuyển không vợt											
1	Nhảy dây đơn 30 giây (sl).	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Bật nhảy vào các ô hình vuông 15m (s).	13	65	3	15	3	15	1	5		
3	Di chuyển bật nhảy 2 chân với thang dây 10m (s).	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0
4	Di chuyển tiến lùi 5 lần (s).	19	95	1	5	0	0	0	0	0	0
5	Di chuyển ngang sân đơn 25 lần (s).	19	95	1	5	0	0	0	0	0	0
6	Di chuyển đẩy cầu 5 lần 4 góc trên sân (s).	13	65	4	20	3	15	0	0	0	0
7	Di chuyển đẩy cầu 6 góc sân, mỗi góc 3 quả (s).	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0
Nhóm bài tập di chuyển dùng vợt mô phỏng đánh cầu											
8	Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu 15 lần (s).	19	95	1	5	0	0	0	0	0	0
9	Di chuyển ngang phòng thủ 2 bên 20 lần (s).	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0
10	Di chuyển 1 bước lên lưới đánh cầu thấp tay và lùi 3 bước bật nhảy đập cầu.	19	95	1	5	0	0	0	0	0	0
11	Di chuyển lùi 2 bước bật nhảy đập cầu 10 lần (s).	13	65	4	20	3	15	0	0	0	0
12	Di chuyển theo người điều khiển chỉ các góc đánh cầu 20 giây (sl).	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0
13	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng bỏ nhỏ cầu + đập cầu 4 lần (s).	19	95	1	5	0	0	0	0	0	0
Nhóm bài tập di chuyển thực hiện đánh cầu											
14	Di chuyển 1 – 2 bước 2 bên đánh cầu nhanh 20 quả (s).	12	60	2	10	6	30	0	0	0	0
15	Di chuyển vò cầu 2 góc trên lưới 20 quả (s).	18	90	2	10	0	0	0	0	0	0
16	Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân kết hợp bỏ nhỏ cầu + bật cầu + đập cầu 24 quả (s).	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0
17	Phối hợp di chuyển đánh cầu 4 điểm trên sân 24 quả (s).	20	100	0	0	0	0	0	0	0	0
18	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi cuối sân đập cầu 20 quả (s).	19	95	1	5	0	0	0	0	0	0
19	Di chuyển đánh cầu góc nhỏ 2 góc cuối sân 20 quả (s).	12	60	3	15	5	25	0	0	0	0
20	Di chuyển ngang bật cầu phải trái tay 20 quả (s).	13	65	3	15	4	20	0	0	0	0
21	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 20 quả (s).	20	0	0	0	0	0	0	0	0	0
22	Di chuyển chữ V đập cầu nên phải và đánh cầu trái cao tay hai góc cuối sân 20 quả (s).	13	65	2	10	4	20	1	5		
23	Di chuyển đánh cầu khắp sân 30 quả (s)	18	90	2	10	0	0	0	0	0	0

Qua bảng 4 cho thấy: Trong tổng số 23 bài tập thì có 16 bài tập được các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lựa chọn với tỷ lệ từ 90% trở lên. Do đó, đề tài tiến hành ứng dụng 16 bài tập này vào quá trình thực nghiệm.

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.**

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tốc độ di chuyển của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (nA=nB = 10)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bật cầu 10 lần (s).	19.03 ± 0.58	19.03 ± 0.25	0.14	>0.05
2	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (s).	22.73 ± 0.12	22.71 ± 0.07	0.24	>0.05
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ nhỏ và đập cầu 5 lần (s).	20.11 ± 0.05	20.11 ± 0.09	0.41	>0.05
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 3 lần (s).	28.41 ± 0.04	28.43 ± 0.24	0.11	>0.05
5	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (s)	26.03 ± 0.03	26.03 ± 0.07	0.40	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, tốc độ di chuyển của 2 nhóm là đồng đều nhau.

*** Kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm.**

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, chúng tôi kiểm tra đánh giá tốc độ di chuyển của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tốc độ di chuyển của đối tượng nghiên cứu sau 3 tháng thực nghiệm (nA=nB = 10).

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bật cầu 10 lần (s)	18.77 ± 0.01	18.30 ± 0.11	2.67	< 0.05
2	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (s)	22.36 ± 0.02	21.77 ± 0.11	2.63	< 0.05
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ nhỏ và đập cầu 5 lần (s)	19.82 ± 0.01	19.49 ± 0.04	2.01	>0.05
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 3 lần (s)	28.13 ± 0.01	27.67 ± 0.10	3.35	< 0.05
5	Di chuyển đẩy cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (s)	25.62 ± 0.02	25.34 ± 0.11	3.90	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: Có 1/5 test chưa có sự khác biệt thể hiện ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$). Còn 4/5 test kiểm tra đã có sự khác biệt thể hiện ($t_{\text{tính}} >$

$t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), tuy nhiên sự khác biệt này là không lớn.

*** Kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm.**

Sau thời gian thực nghiệm 06 tháng, các đối tượng nghiên cứu đã được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ - chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý và nâng cao năng lực tốc độ di chuyển trong chương

trình huấn luyện cầu lông, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá tốc độ di chuyển của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả kiểm tra các test đánh giá tốc độ di chuyển của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm (nA=nB = 10)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)	$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$		
1	Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bạt cầu 10 lần (s).	18.15 ± 0.21	17.08 ± 0.22	2.55	< 0.05
2	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (s).	21.62 ± 0.21	20.39 ± 0.04	2.82	< 0.05
3	Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ nhỏ và đập cầu 5 lần (s).	19.08 ± 0.30	18.01 ± 0.25	2.19	< 0.05
4	Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 3 lần (s).	27.53 ± 0.15	26.24 ± 0.04	2.59	< 0.05
5	Di chuyển đập cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (s).	24.95 ± 0.02	23.35 ± 0.10	2.29	< 0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Từ kết quả thu được ở bảng 7 cho thấy: Cả 5 test kiểm tra đã có sự khác biệt thể hiện ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

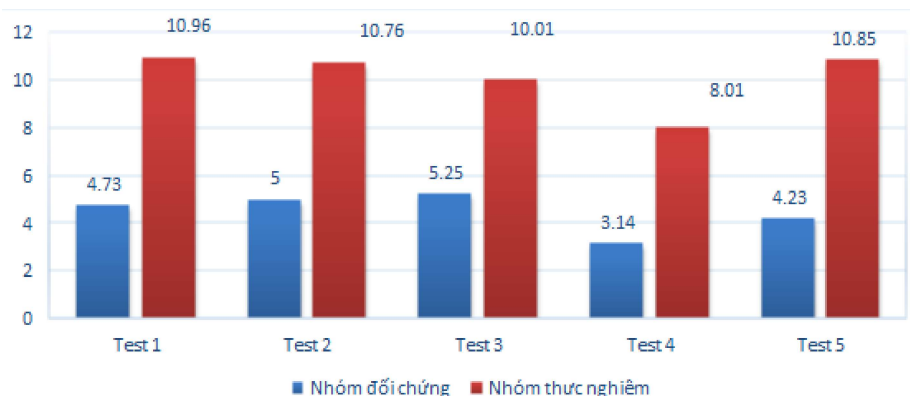
Để đánh giá một cách khách quan hơn và

chính xác về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm ở bảng 8 và biểu đồ 1 ở dưới đây, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá tốc độ di chuyển của đối tượng nghiên cứu qua thực nghiệm

Test	Nhóm đối chứng \bar{X}_A		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm \bar{X}_B		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Di chuyển ngang 2 bước sân đơn mô phỏng kỹ thuật bạt cầu 10 lần (s).	19.03	18.15	4.73	19.03	17.08	10.96
Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 quả (s).	22.73	21.62	5.00	22.71	20.39	10.76
Di chuyển tiến lùi mô phỏng bỏ nhỏ và đập cầu 5 lần (s).	20.11	19.08	5.25	20.11	18.01	11.01
Di chuyển 4 góc sân mô phỏng sủi cầu + đập cầu 3 lần (s).	28.41	27.53	3.14	28.43	26.24	8.01
Di chuyển đập cầu 3 quả 6 góc sân, 2 lần (s).	26.03	24.95	4.23	26.03	23.35	10.85

Chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 1: So sánh mức độ tăng trưởng tốc độ di chuyển bước chân của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua thực nghiệm.

Từ kết quả thu được từ bảng 8 và biểu đồ 1 thu được cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá tốc độ di chuyển bước chân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2,101)$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Diễn biến thành tích đạt được ở 05 test đánh giá hiệu quả tốc độ di chuyển bước chân của nhóm thực nghiệm tăng lên (số giây thực hiện ít đi) hơn hẳn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của hai nhóm có sự khác biệt rõ rệt. Nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng lên đáng kể (số giây thực hiện ít đi).

IV. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test và 16 bài tập chuyên môn nhằm giảng dạy - huấn luyện nâng cao tốc độ di chuyển cho cho nam học viên lứa tuổi 13 - 14 câu lạc bộ cầu lông trung tâm GDTC Đại học Đà Nẵng. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 06 tháng đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao tốc độ di chuyển, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trần Duy Hòa, Phan Thanh Hải, *Giáo trình lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Thông Tin và Truyền thông – 2017.
- [2]. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng (2013), *Giáo trình toán thống kê trong TDTT*, Nxb Thông tin và truyền thông..
- [4]. Chu Thị Bích Vân, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2016), *Giáo trình lý luận và thực tiễn thể dục thể thao giải trí*, Nxb Đại học quốc gia Hồ Chí Minh
- [5]. Phạm Quang Khánh, Lê Tiến Hùng (2021), *Cầu lông*, Nxb TTTT, Hà Nội.

* **Nguồn bài báo:** Được trích từ đề tài “Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển cho nam học viên lứa tuổi 13 - 14 câu lạc bộ cầu lông trung tâm giáo dục thể chất đại học Đà Nẵng” do Trần Thị Trang, Học viên cao học 9, trường Đại học TDTT Đà Nẵng, nghiệm thu năm 2024.

Bài nộp ngày 12/6/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024