

## LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG THỦ THẤP TAY CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Lê Tiến Hùng, Th.S Trần Thị Kim Thoa  
*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

**Từ khóa:** Bài tập; phòng thủ thấp tay; nam sinh viên; chuyên ngành cầu lông; Đại học TDTT Đà Nẵng.

**Abstract:** Use routine scientific research methods, we selected 18 exercises, proceed to develop an experimental plan to increase low right, left hand defense techniques for male badminton students in Da Nang sports university.

**Keywords:** Exercises; low-handed defensive techniques; male student; badminton specialized; Da Nang Sport University.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Hàng năm, trường Đại học TDTT Đà Nẵng tuyển sinh vào trường nhiều chuyên ngành TDTT trong đó có chuyên ngành Cầu lông. Vào trường các sinh viên được đào tạo, huấn luyện một cách bài bản, giúp sinh viên hoàn thiện kỹ năng kỹ xảo. Trong trường các sinh viên được tập luyện chọn lọc tham gia nhiều giải đấu: từ giải truyền thống, giải các câu lạc bộ thành phố đến giải sinh viên toàn quốc.

Qua quan sát nhiều trận đấu, nhiều buổi tập của các sinh viên thì chúng tôi nhận thấy hầu hết các sinh viên đều chưa phát huy được tốt các kỹ chiến thuật, thể lực. Đặc biệt khả năng phòng thủ còn yếu kém không khống chế được đường cầu của đối phương dẫn đến thua cuộc. Cầu lông là môn thể thao thi đấu đối kháng, người tập phải di chuyển liên tục với cường độ cao trong phạm vi sân của mình bằng các bước chạy hoặc bật nhảy tấn công và phòng thủ, cần phải phối hợp giữa tấn công và phòng thủ một cách hài hòa hợp lý sẽ giành được lợi thế trong từng đường cầu.

Vì vậy, mà việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay là một vấn đề không thể thiếu được trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Việc sử dụng các bài tập ra sao, khối lượng như thế nào cần phải được các giảng viên, huấn luyện viên quan tâm đúng mức.

Xuất phát từ thực tế đó, để giúp mọi người hiểu rõ hơn về vấn đề này chúng tôi mạnh dạn tìm hiểu những tư liệu thực trạng kỹ thuật phòng thủ, trên cơ sở đó đề ra các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho các nam sinh viên chuyên ngành cầu lông. Với mong muốn đóng góp một phần vào công tác đào tạo, nâng cao thành tích cho các nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông, chúng tôi tiến hành nghiên cứu bài viết này.

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Thực trạng kỹ thuật phòng thủ thấp tay của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua quan sát thi đấu giải nội bộ trong lớp và giải sinh viên toàn trường hằng năm, chúng tôi thống kê được thực trạng sử dụng kỹ thuật phòng thủ phải trái thấp tay kết quả được thể hiện ở bảng 1.

*Bảng 1. Thực trạng phòng thủ thấp tay của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa đại học 10 trường Đại học TDTT Đà Nẵng qua 10 trận thi đấu*

TT	Họ và tên	Số lần sử dụng kỹ thuật phòng thủ thấp tay				Tổng
		Phòng thủ tốt	Tỉ lệ %	Phòng thủ hỏng	Tỉ lệ %	
1	SV1	8	34,78	15	65,21	23
2	SV 2	14	46,66	16	53,33	30
3	SV 3	16	47,05	18	52,94	34
4	SV4	19	55,88	15	44,11	34
5	SV 5	21	56,75	16	43,24	37
6	SV 6	18	51,42	17	48,57	35
7	SV 7	20	55,55	16	44,44	36
8	SV 8	19	51,35	18	48,64	37
9	SV 9	17	47,22	19	52,77	36
10	SV 10	20	52,63	18	47,36	38

### 2. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật phòng thủ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Từ kết quả nghiên cứu thu được chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá kỹ thuật phòng thủ chuyên môn cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 22 HLV, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên, VĐV của các trung tâm huấn luyện thể thao mạnh trên toàn quốc: Đà Nẵng, Quảng Trị, Thừa Thiên Huế... và các giảng viên trường Đại học TDTT Đà Nẵng, Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia III... Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Các nam sinh viên khóa Đại học 10 Cầu lông sử dụng kỹ thuật phòng thủ phải trái thấp tay nhiều nhưng hiệu quả không cao, thể hiện đa số các sinh viên chỉ đạt ở mức trung bình. Điều này cho thấy khả năng phòng thủ phải trái thấp tay của nam sinh viên cầu lông khóa Đại học 10 còn hạn chế.

Từ kết quả thu được ở bảng 2, cho thấy: Đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây:

- + Test 1: Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s);
- + Test 2: Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ phải trái thấp tay 25 lần (s);
- + Test 3: Di chuyển ngang phòng thủ hát cầu cao xa 40 quả (s).

Đa số các ý kiến lựa chọn các test trên đều xếp chúng ở mức độ rất quan trọng và quan trọng trong việc kiểm tra, đánh giá kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho sinh viên cầu lông (đều có từ 70,00% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 50,00% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng).

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các test kiểm tra đánh giá kỹ thuật phòng thủ cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 22)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s).	15	68,18	5	22,72	2	9,09
2	Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ phải trái thấp tay 25 lần (s).	17	77,27	4	18,18	1	4,55
3	Phối hợp di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ thấp tay bên phải và bên trái.	13	59,09	6	27,27	3	13,37
4	Di chuyển một bước phải, trái phòng thủ hất cầu cao xa 30 quả, có người phục vụ đứng phía trước tung cầu nhanh (s).	14	63,64	5	22,72	3	13,64
5	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s).	20	90,9	1	4,55	1	4,55

### 3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật phòng thủ thấp tay nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp

tay cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng. 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 nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Test	Lần 1 $\bar{x}_1$	Lần 2 $\bar{x}_2$	r	P
1	Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s).	23,9 ± 0,64	24,0 ± 0,54	0,99	0,05
2	Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ phải trái thấp tay 25 lần (s).	23,9 ± 0,60	24,1 ± 0,51	0,96	0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s).	63,3 ± 0,85	63,4 ± 0,84	0,81	0,05

Qua bảng 3 cho thấy rằng 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao giữa 2 lần kiểm tra ( $r > 0,8$  với  $p < 0,05$ ).

Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh có đủ độ tin cậy, mang

tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu, cũng như điều kiện thực tiễn ở nhà trường.

Như vậy từ kết quả nghiên cứu trên chúng tôi đã lựa chọn được 3 test chuyên môn đặc trưng. Các test này đều đảm bảo độ tin cậy cao.

#### 4. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông

Chúng tôi đã phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia về các bài tập mà chúng tôi đưa ra mức độ hiệu quả của các bài tập đó. Với 25 phiếu phỏng vấn đưa ra. Chúng tôi đã 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 phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

*Bảng 4. Kết quả phỏng vấn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông (n = 22)*

Nội dung câu hỏi	Mức độ hiệu quả		Tốt		Khá		TB		Tổng điểm
	SN	%	SN	%	SN	%			
1. Lãng tạ tay 1,5kg mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay.	22	100	0	0	0	0	66		
2. Vung vợt hỗ trợ 200g mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay.	22	100	0	0	0	0	66		
3. Nắm sấp chống đẩy.	11	50	9	40,9	2	9,09	51		
4. Di chuyển đơn bước tiến đánh phải.	21	95,4	1	4,6	0	0	65		
5. Di chuyển đơn bước tiến đánh trái.	20	90,09	2	9,09	0	0	64		
6. Phối hợp kỹ thuật tiến đánh phải và tiến đánh trái.	21	95,4	1	4,6	0	0	65		
7. Phối hợp di chuyển đơn bước sang ngang phòng thủ phải và trái.	19	86,3	3	13,6	0	0	63		
8. Đánh cầu thấp tay vào tường.	20	90,09	2	9,09	0	0	64		
9. Mô phỏng phối hợp với di chuyển từ giữa sân ra các góc.	18	81,8	4	18,18	0	0	62		
10. Phối hợp di chuyển 2 bước sang ngang phòng thủ phải và trái.	20	90,09	1	4,54	1	4,54	63		
11. Đánh cầu do người phục vụ ném tới.	22	100	0	0	0	0	66		
12. Di chuyển lên lưới phối hợp đánh cầu thấp tay và lùi bật nhảy đập cầu.	18	81,8	3	13,6	1	4,54	61		

13. Đánh cầu trên lưới và phòng thủ.	19	86,3	2	9,09	1	4,54	62
14. Phối hợp di chuyển tiến lùi với phòng thủ gần lưới và đánh cao tay cuối sân (Hai người cùng tập).	20	90,09	2	9,09	0	0	64
15. Phối hợp di chuyển ngang với đánh cầu cao tay.	10	45,4	7	31,8	5	22,7	49
16. Di chuyển đập cầu có người phòng thủ.	21	95,4	1	4,54	0	0	65
17. Phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân (s).	20	90,09	2	9,09	0	0	64
18. Phòng thủ với đập cầu tại chỗ.	22	100	0	0	0	0	66
19. Di chuyển một bước phòng thủ nhanh.	22	100	0	0	0	0	66
20. Bài tập thi đấu hạn chế.	21	95,4	1	4,54	0	0	65

Từ kết quả phỏng vấn chúng tôi lựa chọn được 18 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 cho nam sinh viên, các bài tập này được phân thành 2 nhóm sau:

*\* Nhóm các bài tập bổ trợ kỹ thuật*

+ Bài tập 1: Lãng tạ tay 1,5kg mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay.

+ Bài tập 2: Vung vợt bổ trợ 200g mô phỏng kỹ thuật phòng thủ thấp tay.

+ Bài tập 3: Di chuyển đơn bước tiến đánh phải.

+ Bài tập 4: Di chuyển đơn bước tiến đánh trái.

+ Bài tập 5: Phối hợp kỹ thuật tiến đánh phải và tiến đánh trái.

+ Bài tập 6: Phối hợp di chuyển đơn bước sang ngang phòng thủ phải và trái.

+ Bài tập 7: Đánh cầu thấp tay vào tường.

*\* Nhóm các bài tập phối hợp di chuyển và phối hợp phòng thủ thấp tay.*

+ Bài tập 8: Mô phỏng phối hợp với di chuyển từ giữa sân ra các góc.

+ Bài tập 9: Phối hợp di chuyển 2 bước sang ngang phòng thủ phải và trái.

+ Bài tập 10: Đánh cầu do người phục vụ ném tới.

+ Bài tập 11: Di chuyển lên lưới phối hợp đánh cầu thấp tay và lùi bật nhảy đập cầu.

+ Bài tập 12: Đánh cầu trên lưới và phòng thủ.

+ Bài tập 13: Phối hợp di chuyển tiến lùi với phòng thủ gần lưới và đánh cao tay cuối sân

+ Bài tập 14: Di chuyển đập cầu có người phòng thủ.

+ Bài tập 15: Phối hợp di chuyển đánh cầu thấp tay toàn sân (s).

+ Bài tập 16: Phòng thủ với đập cầu tại chỗ.

+ Bài tập 17: Di chuyển một bước phòng thủ nhanh.

+ Bài tập 18: Bài tập thi đấu hạn chế.

**5. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông, trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

*Tổ chức thực nghiệm sư phạm*

Để đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa Đại học 10 - trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Thực nghiệm sư phạm tiến hành như sau:

Chúng tôi chia ngẫu nhiên 16 nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa Đại học 10 thành 2 nhóm, nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), mỗi nhóm 8 người ( $n_A = n_B = 8$ ).

*Tiến trình thực nghiệm:* Việc tổ chức thực nghiệm và kiểm tra được tiến hành trong 12 tuần với 02 buổi mỗi tuần.

*Bảng 5. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm (n = 16)*

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x}$		So sánh	
		Nhóm đối chứng A (n = 8)	Nhóm thực nghiệm B (n = 8)		
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$	$t_{tính}$	P
1	Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s).	23,6 ± 0,77	24,1 ± 0,29	1,71	0,05
2	Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ phải trái thấp tay 25 lần (s).	23,8 ± 0,64	23,9 ± 0,53	0,34	0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s).	63,2 ± 0,89	63,3 ± 0,81	0,23	0,05
<b><math>t_{bảng} = 2,101</math></b>					

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các test được trình bày ở bảng 5, chúng tôi thấy kết quả cả 3 test  $t_{tính} < t_{bảng} = 2,101$ . Sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P = 0,05$ .

*Tóm lại:* Điều đó chứng tỏ trình độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau thời gian 12 tuần thực nghiệm với những bài tập đã được lựa chọn ở bảng 3 theo lịch trình huấn luyện cho 8 nam sinh viên thuộc

Sau khi kiểm tra thành tích ban đầu, chúng tôi đi vào thực nghiệm cho 8 sinh viên theo chương trình kế hoạch bài viết đã xây dựng (tiến trình huấn luyện). Còn 8 sinh viên ở nhóm đối chứng vẫn tập luyện bình thường theo chương trình mà giáo viên biên soạn.

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.

nhóm thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành kiểm tra lại và kết quả thu được trình bày ở bảng 6.

Từ việc phân tích bảng sau thực nghiệm, có thể đi đến kết luận sau:

Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê thể hiện  $t_{tính} > t_{bảng}$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

Như vậy, thành tích nhóm thực nghiệm của 3 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

Bảng 6. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm ( $n = 16$ )

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x}$		So sánh	
		Đối chứng A ( $n = 8$ )	Thực nghiệm B ( $n = 8$ )	$t_{\text{tính}}$	P
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$		
1	Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s).	22,1 ± 0,26	21,01 ± 0,86	2,31	0,05
2	Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ phải trái thấp tay 25 lần (s).	21,9 ± 0,64	20,02 ± 0,56	2,57	0,05
3	Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s).	62,2 ± 0,89	60,03 ± 0,81	2,42	0,05
$t_{\text{bảng}} = 2,101$					

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 4, 5, chúng ta hãy xem những thông kê số liệu ở

bảng 7 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm 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 7. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay

Test	Nhóm đối chứng (A) ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) ( $\bar{x}$ )		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	
Tại chỗ vung vợt hỗ trợ 200g phòng thủ phải, trái thấp tay 20 lần (s).	23,6	22,1	6,56	24,1	21,01	13,70
Di chuyển đơn bước vung vợt phòng thủ phải trái thấp tay 25 lần (s).	23,8	21,9	8,31	23,9	20,02	17,66
Di chuyển ngang phòng thủ hất cầu cao xa 40 quả (s).	63,2	62,2	1,59	63,3	60,03	5,03

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 7 chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ 1.

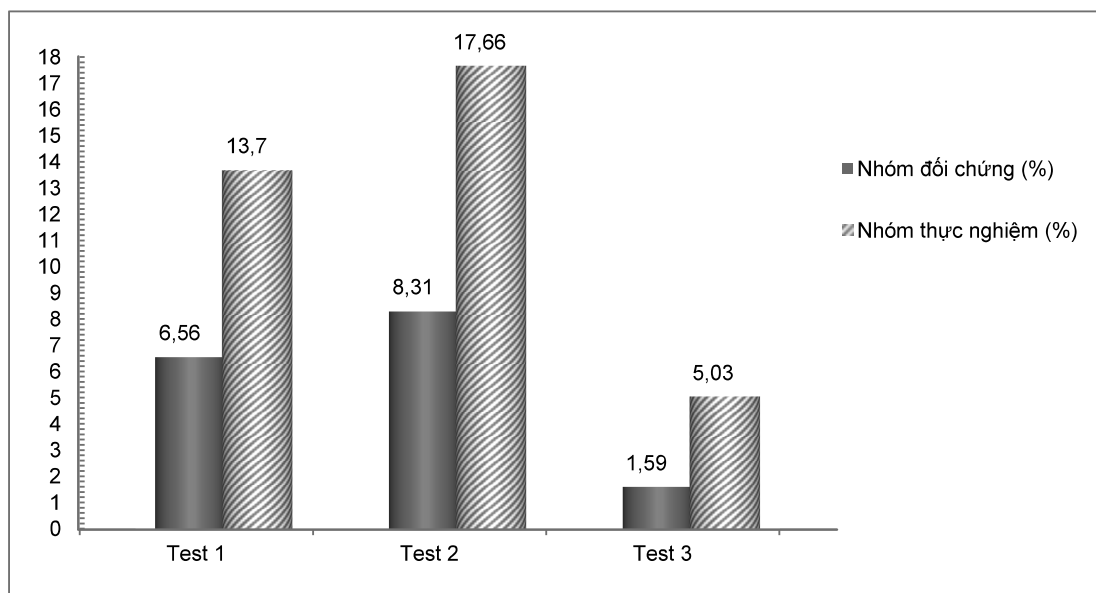
Từ kết quả thu được từ bảng 7 và biểu đồ 1 thu được cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$  ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập bài viết lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay cho các nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Diễn biến thành tích đạt được ở 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng thủ phải trái, thấp

tay 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) so với nhóm đối chứng.



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng kỹ thuật phòng thủ phải, trái thấp tay của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua quá trình thực nghiệm

### KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu của bài viết đã lựa chọn ra được 18 bài tập (đã trình bày ở phần trên) để nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay. Qua thời gian thực nghiệm 3 tháng bài viết đã

xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay 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]. Trần Duy Hòa, Phan Thanh Hải (2017), *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
- [2]. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Ivanôv V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Novicop - Matveep (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lâm, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [8]. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu lông*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 12/12/2019, phản biện ngày 03/3/2020, duyệt in ngày 09/3/2020