

## LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CHO NAM HỌC VIÊN LÚA TUỔI 14 - 15 CLB CẦU LÔNG TRUNG TÂM TRUYỀN THÔNG - VĂN HÓA - THỂ THAO HUYỆN ĐỨC PHỔ, TỈNH QUẢNG NGÃI

ThS. Nguyễn Thị Ngọc Ly, TS. Lê Tiên Hùng

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên lứa tuổi 14 - 15 CLB cầu lông, trung tâm Truyền thông - Văn hóa - Thể thao, huyện Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi.

**Từ khóa:** Bài tập, kỹ thuật đập cầu, học viên, cầu lông, Quảng Ngãi.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, we selected 16 exercises, then proceeded to develop an experimental plan to improve the effectiveness of bridge dam technique for male students aged 14-15. badminton club, Center for Communication - Culture - Sports, Duc Pho district, Quang Ngai province.

**Keywords:** Exercise, badminton technique, students, badminton, Quang Ngai.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Những năm gần đây Đức Phổ là một huyện có phong trào tập luyện cầu lông phát triển mạnh mẽ, trong đó Trung tâm Truyền thông – Văn hóa - Thể thao (TT – VH – TT) là một trong những Trung tâm thu hút được nhiều học viên tham gia tập luyện. Tuy nhiên thành tích các học viên khi tham gia các giải cấp huyện và cấp tỉnh thì thành tích chưa đạt được thứ hạng cao. Qua quan sát nhiều trận đấu, nhiều buổi tập của các học viên thì chúng tôi nhận thấy hầu hết các học viên đều chưa phát huy được tốt các kỹ chiến thuật, thể lực trong tập luyện và thi đấu. Đặc biệt kỹ thuật đập cầu còn yếu, không ổn định trong thi đấu, còn mắc nhiều lỗi trong đập cầu dẫn đến mất lợi thế và thua cuộc. Vì vậy mà việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu là một vấn đề không thể thiếu được trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông.

Xuất phát từ thực tế đó, để giúp mọi

người hiểu rõ hơn về vấn đề này, chúng tôi mạnh dạn lấy những tư liệu, thực trạng về kỹ thuật đập cầu, trên cơ sở đó lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho học viên. Với mong muốn đóng góp một phần vào công tác đào tạo, nâng cao thành tích cho học viên. Đó là lý do mà chúng tôi nghiên cứu vấn đề 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.

### NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

**1. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên lứa tuổi 14 - 15 CLB cầu lông Trung tâm TT – VH - TT huyện Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi**

Với mục đích lựa chọn các test nhằm

đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với các điều kiện thực tiễn trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho đối tượng thông qua hình thức phỏng vấn. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm nhằm tìm ra những test đặc trưng đánh giá kỹ thuật đập cầu. Kết quả phỏng vấn cho thấy: Đề đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu trong giảng dạy – huấn luyện học viên cầu lông, đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây:

+ Test 1: Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô ¼ sân đơn (20 quả).

+ Test 2: Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (tính số lần).

+ Test 3: Đập cầu chéo sân vào ô ¼ sân đơn (20 quả).

+ Test 4: Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả).

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 đập cầu cho nam học viên cầu lông (đều có từ 75% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 50% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng).

**2. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên lứa tuổi 14 - 15 CLB cầu lông, Trung tâm TT – VH - TT huyện Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi**

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên CLB cầu lông. Chúng tôi kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình, quy phạm như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

*Bảng 1. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn nhằm đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên lứa tuổi 14-15 CLB cầu lông, Trung tâm TT – VH - TT huyện Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi*

TT	Test	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	p
1	Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô ¼ sân đơn (20 quả).	11.66 ± 1.03	12 ± 0.89	0.87	0,05
2	Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (tính số lần).	12.16 ± 0.98	12.66 ± 0.52	0.92	0.05
3	Đập cầu chéo sân vào ô ¼ sân đơn (20 quả).	12.33 ± 0.81	12.5 ± 0.54	0.89	0.05
4	Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả).	10.57 ± 1.75	10.85 ± 1.56	0.98	0.05

Qua bảng 1 cho thấy rằng 4 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao giữa 2 lần kiểm tra ( $r > 0.8$  với  $p < 0.05$ ).

**3. Đánh giá thực trạng kỹ thuật đập cầu của nam học viên lứa tuổi 14 - 15 CLB Cầu lông, Trung tâm TT – VH - TT huyện Đức Phổ tỉnh Quảng Ngãi**

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá

thực trạng kỹ thuật đập cầu, đề tài tiến hành kiểm tra, so sánh hiệu quả kỹ thuật đập cầu của nam học viên CLB Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Truyền thông – Văn hóa - Thể thao huyện Đức Phổ và nam học viên CLB cầu lông lứa tuổi 14 - 15 Truyền thông – Văn hóa - Thể thao huyện Bình Sơn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thực trạng kỹ thuật đập cầu của nam học viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm TT-VH-TT huyện Đức Phổ và Trung tâm TT-VH-TT huyện Bình Sơn

TT	Test	Kết quả $\bar{x} \pm \delta$			
		Đức Phổ (n=12)		Bình Sơn (n=12)	
1	Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô $\frac{1}{4}$ sân đơn (20 quả).	10.66	0.78	13.16	0.89
2	Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (tính số lần).	10.58	0.67	13.66	0.84
3	Đập cầu chéo sân vào ô $\frac{1}{4}$ sân đơn (20 quả).	10.5	0.67	13.83	0.83
4	Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn 20 quả (số quả).	10.75	0.75	14	0.94

Qua kết quả kiểm tra cho thấy: Thành tích kiểm tra kỹ thuật đập cầu cho nam học viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm TT-VH-TT huyện Đức Phổ và học viên lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm TT-VH-TT huyện Bình Sơn có sự chênh lệch, chứng tỏ kỹ thuật đập cầu của học viên cầu lông lứa tuổi 14-15 Trung tâm TT-VH-TT huyện Đức Phổ yếu hơn so với các học viên Trung tâm TT-VH-TT huyện Bình Sơn. Chính vì vậy, việc lựa chọn được những bài tập có hiệu quả nhất nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho học viên cầu lông huyện Đức Phổ là vấn đề rất quan trọng.

#### 4. Lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên CLB cầu lông Trung tâm TT - VH - TT huyện Đức Phổ

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.

Từ kết quả phỏng vấn chúng tôi lựa chọn được 16 bài tập có số ý kiến đạt mức 50 điểm trở lên để áp dụng vào việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên. Đó

là các bài tập sau đây:

+ Bài tập 1: Tại chỗ vung vợt gập cổ tay (20 giây).

+ Bài tập 2: Một bước vung vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu (không cầu).

+ Bài tập 3: Di chuyển 2 bước vung vợt thực hiện kỹ thuật đập cầu (không cầu).

+ Bài tập 4: Đập cầu bằng vợt nặng (20 lần).

+ Bài tập 5: Bật nhảy tại chỗ đập cầu 30 quả.

+ Bài tập 6: Đập cầu vào vật treo trên cao 30 lần.

+ Bài tập 7: Di chuyển 2 bước lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu (30 lần).

+ Bài tập 8: Đập cầu theo đường thẳng 20 quả (có người phát cầu).

+ Bài tập 9: Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân (không cầu).

+ Bài tập 10: Di chuyển tiến lùi lên lưới đập cầu kết hợp bỏ nhỏ (30 quả).

+ Bài tập 11: Đập cầu theo đường chéo 20 quả (có người phát cầu).

+ Bài tập 12: Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu (30 quả).

+ Bài tập 13: Di chuyển 4 góc đập cầu kết hợp bỏ nhỏ cầu 5 lần.

+ Bài tập 14: Di chuyển bật nhảy đập cầu vào các điểm trên sân (30 quả).

+ Bài tập 15: Phối hợp phát cầu thấp gần sau đó lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu (20 quả).

+ Bài tập 16: Di chuyển đập cầu liên tục và phòng thủ hất cầu cao xa (30 quả).

Chúng tôi đã lựa chọn 16 bài tập kể trên để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên cầu lông.

**5. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên CLB cầu lông Trung tâm TT-VH-TT huyện Đức Phổ, tỉnh Quảng Ngãi**

**Tổ chức thực nghiệm sư phạm:**

Chúng tôi chia ngẫu nhiên 12 học viên thành 2 nhóm.

+ **Nhóm thực nghiệm B:** Gồm 6 nam

học viên tập luyện các bài tập kỹ thuật đập cầu chúng tôi đã lựa chọn nghiên cứu.

+ **Nhóm đối chứng A:** Gồm 6 nam học viên tập luyện theo kế hoạch giảng dạy của các huấn luyện viên trong Trung tâm Truyền thông – Văn hóa - Thể thao.

Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, quá trình được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm song song trên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

**Tiến trình thực nghiệm:**

Sau khi kiểm tra thành tích ban đầu, chúng tôi đi vào thực nghiệm cho 6 học viên theo chương trình kế hoạch đề tài đã xây dựng. Còn 6 học viên ở nhóm đối chứng vẫn tập luyện bình thường theo chương trình mà huấn luyện viên biên soạn.

**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 3.

*Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm (n=12)*

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{tính}$	P
1	Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô ¼ sân đơn (20 quả).	11±0.89	11.66±1.03	0.99	>0.05
2	Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (tính số lần).	12.16±0.75	12.16±0.98	0.74	>0.05
3	Đập cầu chéo sân vào ô ¼ sân đơn (20 quả).	12.33±0.52	12.16±0.75	0.46	>0.05
4	Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả).	12.33±1.03	12.33±1.03	0.51	>0.05
<b><math>t_{bảng} = 2.101</math></b>					

Qua bảng 3 cho thấy kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$

#### Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm:

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm ( $n=12$ )

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$		So sánh	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	$t_{\text{tính}}$	P
2	Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (tính số lần).	14.5 0.55	17.66 0.52	2.88	<0.05
3	Đập cầu chéo sân vào ô $\frac{1}{4}$ sân đơn (20 quả).	15.33 1.03	18 0.63	2.45	<0.05
4	Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả).	14.5 0.84	17.33 0.52	2.89	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Thông kê thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng  $p < 0.05$  điều đó có nghĩa là sau 03 tháng tiến hành thực nghiệm các bài tập của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng có sự khác biệt rõ nét.

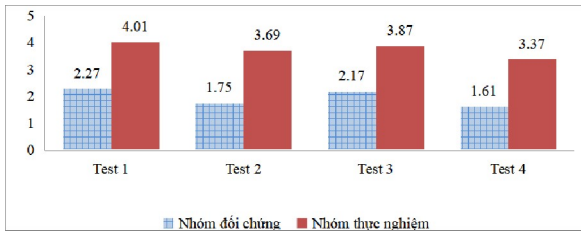
Để đánh giá một cách khách quan hơn và

chính xác cho những kết quả từ bảng 3 và 4. Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 5 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 5. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu

Test	Nhóm đối chứng (A) ( $\bar{x}$ )		W (%)	Nhóm thực nghiệm (B) ( $\bar{x}$ )		W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô $\frac{1}{4}$ sân đơn (20 quả).	11	13.83	2.27	11.66	17.5	4.01
Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (tính số lần).	12.16	14.5	1.75	12.16	17.66	3.69
Đập cầu chéo sân vào ô $\frac{1}{4}$ sân đơn (20 quả).	12.33	15.33	2.17	12.16	18	3.87
Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả).	12.33	14.5	1.61	12.33	17.33	3.37

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ bảng 5, chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ sau:



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng hiệu quả kỹ thuật đập cầu của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua quá trình thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 5 và biểu đồ 1 thu được cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu 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  $p < 0.05$ .

Tóm lại, các kết quả nghiên cứu thu được trình bày ở trên, cho thấy hiệu quả các bài tập kỹ thuật đập cầu đã lựa chọn cho nam học viên CLB cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm Truyền thông - Văn hóa - Thể thao huyện Đức Phổ ngày được nâng cao và hoàn thiện. Các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã được sử

dụng một cách hợp lý và có hiệu quả.

## KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn ra được 04 Test để đánh giá hiệu quả của kỹ thuật đập cầu cho nam học viên Trung tâm TT – VH - TT bao gồm:

+ Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô  $\frac{1}{4}$  sân đơn (20 quả).

+ Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (tính số lần).

+ Đập cầu chéo sân vào ô  $\frac{1}{4}$  sân đơn (20 quả).

+ Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả).

Các test này đã được chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trong quá trình nghiên cứu và cho thấy có hiệu quả cao và phù hợp với điều kiện giảng dạy nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên.

Đề tài đã lựa chọn ra được 16 bài tập (đã trình bày ở phần trên) để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu, các bài tập này đã được ứng dụng và được kiểm nghiệm đã mang lại hiệu quả cao thể hiện  $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2.101)$  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.
- [2]. Gunalan D.P (2001), “*Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên cầu lông 2001*” Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông. Trung tâm HLTQTGIII - Đà Nẵng.
- [3]. Phạm Quang Khánh, Lê Tiến Hùng và cộng sự (2021), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Văn Sơn (2013), *Toán thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
- [5]. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 22/7/2022, phản biện ngày 06/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022