LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT BỎ NHỎ CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THƯỜNG TÍN, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

SELECTION AND APPLICATION OF SOME EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF NET SHOT TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF BADMINTON TEAM AT THUONG TIN HIGH SCHOOL, HANOI CITY

ThS. Chu Thanh Hải, Trần Ngọc Tiến
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong khoa học thể dục thể thao, đề tài lựa chọn các bài tập thích hợp, có tính khả thi, theo hướng đa dạng hóa để nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Thường Tín, Thành phố Hà Nội. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn đã đạt được những kết quả nhất định.

Từ khóa: Cầu lông; Hiệu quả; Kỹ thuật bỏ nhỏ; Học sinh Trung học phổ thông.

Abstract: Using conventional research methods in sports science, the study has selected appropriate, feasible and diversified exercises to improve technical efficiency of net shot for male students of the badminton team at Thuong Tin High School, Hanoi City. Through testing in practice, certain results have been achieved.

Keywords: Badminton; Effective; net shot technique; High School Students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện Cầu lông giúp phát triển toàn diện các năng lực thể chất, nâng cao sức khỏe, rèn luyện về mặt đạo đức, ý chí. Đặc biệt nó phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, mọi tầng lớp nhân dân lao động. Với dụng cụ tập luyện đơn giản, dễ tập nên phong trào tập luyện Cầu lông đã phát triển mạnh mẽ rộng khắp về chiều rộng lẫn chiều sâu. Để đạt được hiệu quả cao trong thi đấu, ngoài các yếu tố thể lực, tâm lý, chiến thuật thì kỹ thuật luôn được các huấn luyện viên (HLV), vận động viên (VĐV) quan tâm áp dụng trong quá trình tập luyện thi đấu để giành chiến thắng.

Qua quan sát một số trận đấu của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường Trung học phổ thông (THPT) Thường Tín, Thành phố Hà Nội chúng tôi thấy rằng các em sử dụng rất thường xuyên nhưng chưa có hiệu quả cao kỹ thuật bỏ nhỏ, thể hiện ở sự thiếu linh hoạt, biến hoá các đường cầu dài, ngắn, cao, thấp khác nhau để đánh vào điểm trống trong sân, trong đó 4 góc sân là các điểm đánh thuận lợi với 2 góc gần lưới. Nguyên nhân cơ bản là quá trình huấn luyện các em chưa được ứng dụng các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Với mục đích góp phần nhỏ nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu môn Cầu lông cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***"Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội".***

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng những 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.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của nam học sinh đội tuyển Cầu lông

trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội

2.1.1. Vai trò của kỹ thuật bỏ nhỏ trong tập luyện và thi đấu cầu lông

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội, đề tài tiến hành điều tra thực tế về vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện kỹ thuật bỏ nhỏ cho VĐV cầu lông, dưới hình thức phỏng vấn các chuyên gia, HLV trực tiếp tham gia công tác giảng dạy, huấn luyện tại các trung tâm cầu lông mạnh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Vai trò và mức độ quan tâm trong công tác huấn luyện kỹ thuật bỏ nhỏ cho VĐV cầu lông (n=20)

Nội dung	Mức độ	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
Vai trò của kỹ thuật bỏ nhỏ trong quá trình huấn luyện VĐV cầu lông	Rất quan trọng	16	80.0
	Quan trọng	4	20.0
	Không quan trọng	0	0.0
Thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật bỏ nhỏ cho VĐV cầu lông	Rất quan tâm	8	40.0
	Quan tâm	12	60.0
	Không quan tâm	0	0

Qua bảng 1 cho thấy: Vai trò của kỹ thuật bỏ nhỏ trong quá trình huấn luyện cho VĐV cầu lông được 100% các chuyên gia, HLV đánh giá là quan trọng và rất quan trọng, trong đó rất quan trọng chiếm 80.0%, quan trọng chiếm 20.0%; Thực trạng công tác huấn luyện phát triển kỹ thuật bỏ nhỏ cũng được 100% HLV, chuyên gia quan tâm phát triển, trong đó rất quan tâm chiếm 4.0%, quan tâm chiếm 60.0%.

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội

Tiến hành lựa chọn test đánh giá nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo của test; Xác định độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn test được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Test	Rất quan Trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	**Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**
2	Di chuyển tiến lùi theo đường thẳng 5 lần (s)	11	36.67	11	36.67	8	26.67
3	Nhảy dây tốc độ (lần/30 giây)	16	53.33	12	40	2	6.67
4	**Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay 10 quả (lần)**	**27**	**90**	**2**	**6.67**	**1**	**3.33**
5	**Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay 10 quả (lần)**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**

Thông qua kết quả phỏng vấn trên chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đặc trưng để đánhgiá hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, thành phố Hà Nội. Đó là các test: 1; 4 và 5.

Tiếp theo, đề tài tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 03 test trên đều thỏa mãn các yêu cầu lập test, cho phép được sử dụng trên đối tượng nghiên cứu.

2.1.3. Đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá thực trạng trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành so sánh kỹ thuật bỏ nhỏ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, thành phố Hà Nội với nam học sinh đội tuyển cầu lông ở một số trường THPT khác thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của đối tượng nghiên cứu với nam học sinh đội tuyển cầu lông ở một số trường THPT khác

TT	Test	Thường Tín ($\bar{x} \pm \delta$)	Thanh Oai ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	32.23±1.84	31.43±1.68	2.356	>0.05
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay 10 quả (lần)	6.17±1.64	6.45±1.25	2.228	>0.05
3	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay 10 quả (lần)	5.34±1.47	5.78±1.18	2.453	>0.05

Qua bảng 3 cho thấy, trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của đối tượng nghiên cứu là kém hơn so với nam học sinh trong đội tuyển cầu lông trường THPT khác trên địa bàn Thành phố Hà Nội.

2.2. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, thành phố Hà Nội

Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, thành phố Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Thông qua các bước nghiên cứu trên, đề tài lựa chọn được 17 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu. Để đảm bảo tính khách quan trong việc lựa chọn các bài tập hợp lý phù hợp với đối tượng, điều kiện tập luyện và thi đấu nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ trong thi đấu cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, huấn luyện viên có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện môn cầu lông trên địa bàn Tp. Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	**Bật bục đổi chân 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút**	**26**	**86.67**	**3**	**10**	**1**	**3.33**
2	**Nhảy dây đơn tốc độ 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
3	Nằm sấp chống đẩy tối đa sức x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút	12	40	7	23.33	11	36.67
4	Bật cóc 30m x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Lăng tạ tay 1.5kg 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút	15	50	10	33.33	5	16.67
6	**Ném quả cầu lông xa 20quả x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
7	**Di chuyển ngang sân đơn 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**26**	**86.67**	**2**	**6.67**	**2**	**6.67**
8	**Di chuyển bật nhảy lên lưới 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**
9	Chạy 30m XPC x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút	12	40	7	23.33	11	36.67
10	**Tập mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ 2 góc sân 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**26**	**86.67**	**2**	**6.67**	**2**	**6.67**
11	**Bỏ nhỏ cầu chéo sân (thuận tay) 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
12	**Bỏ nhỏ cầu chéo sân (trái tay) 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**27**	**90**	**3**	**10**	**0**	**0**
13	**Bỏ nhỏ cầu tại 2 góc phải và trái (có 2 người phục vụ) 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**
14	**Bỏ nhỏ cầu chéo góc phải và trái (có 2 người phục vụ) 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
15	**Bỏ nhỏ một nửa sân đôi 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	11	36.67	11	36.67	8	26.67
16	**Thi đấu trong phạm vi giới hạn 1,98m, 10 điểm x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
17	Phối hợp bỏ nhỏ với kỹ thuật khác 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút	11	36.67	11	36.67	8	26.67
18	**Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển đập cầu 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**
19	**Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển chém cầu 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**28**	**93.33**	**2**	**6.67**	**0**	**0**
20	**Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển phông cầu 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút**	**25**	**83.33**	**4**	**13.33**	**1**	**3.33**
21	**Bài tập thi đấu đơn 3 thắng 2 nghỉ giữa 5 phút**	**27**	**90**	**2**	**6.67**	**1**	**3.33**
22	**Bài tập thi đấu đôi 3 thắng 2 nghỉ giữa 5 phút**	**26**	**86.67**	**2**	**6.67**	**2**	**6.67**

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 17/22 bài tập được tán thành với tỷ lệ trên 80% ở mức độ rất cần thiết. Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu.

2.3. Ứng dụng và đánh giá các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: từ tháng 2/2022 đến tháng 4/2022

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 14 nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 07 nam học sinh

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 07 nam học sinh.

- Địa điểm thực nghiệm: trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội

** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

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

Bảng 5. Thực trạng trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	32.23±1.82	32.22±1.86	1.274	>0.05
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay 10 quả (lần)	6.15±1.64	6.17±1.58	1.335	>0.05
3	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay 10 quả (lần)	5.35±1.47	5.34±1.46	1.262	>0.05

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, $t_{tính} < t_{bảng} = 2.179$ ở ngưỡng xác suất P > 0.05, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ bỏ nhỏ ban đầu của 2 nhóm tương đương nhau trong đội tuyển Cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội.

** Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm*

Sau thời gian thực nghiệm 06 tuần, các đối tượng nghiên cứu đó được trang bị một cách tương đối đầy đủ về năng lực chuyên môn, kỹ thuật- chiến thuật, thể lực cũng như tâm lý, kỹ thuật bỏ nhỏ trong chương trình giảng dạy - huấn luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)		
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	32.08±1.35	31.52±1.18	3.385	< 0.05
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay 10 quả (lần)	6.62±1.27	7.50±1.25	3.287	< 0.05
3	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay 10 quả (lần)	6.02±1.24	7.15±1.15	3.296	< 0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 6 cho thấy: Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đó có sự khác biệt rõ rệt, $t_{tính}$ đều > $t_{bảng} = 2.179$ ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Như vậy, việc ứng dụng các bài tập mà đề tài lựa chọn vào thực tiễn đã rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội.

Để khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn áp dụng cho đối tượng nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội. Đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm

thực nghiệm và đối chứng, kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sư phạm

TT	Test	Trước TN ($\overline{X} \pm \delta$)	Sau TN ($\overline{X} \pm \delta$)	W
Nhóm đối chứng (n=7)				
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	32.23±1.82	32.08±1.35	1.265
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay 10 quả (lần)	6.15±1.64	6.62±1.27	1.352
3	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay 10 quả (lần)	5.35±1.47	6.02±1.24	1.348
Nhóm thực nghiệm (n=7)				
1	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	32.22±1.86	31.52±1.18	9.658
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay 10 quả (lần)	6.17±1.58	7.50±1.25	9.756
3	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay 10 quả (lần)	5.34±1.46	7.15±1.15	11.256

Từ kết quả ở bảng 7 cho thấy thấy: Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng. Kết quả này cho thấy tính ưu việt của các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, thành phố Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

- Kỹ thuật bỏ nhỏ có vai trò quan trọng trong tập luyện và thi đấu môn cầu lông. Tuy nhiên, trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội là kém hơn so với nam học sinh trong đội tuyển cầu lông trường THPT khác trên địa bàn Thành phố Hà Nội.

- Đề tài lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội.

Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

1. Mai Thị Ngoãn, Hướng Xuân Nguyên (2008), *"Giáo trình cầu lông"*, NXB TDTT Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Phạm Xuân Thành, Hướng Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, Trần Văn Vinh (2014). "*Giáo trình cầu lông"* Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, NXB TDTT Hà Nội.

4. Nguyễn Hạc Thúy, Lê Thanh Sang (2000), "*Huấn luyện kỹ thuật cầu lông hiện đại"*, NXB TDTT.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp (2022): "*Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Thường Tín, Thành phố Hà Nội*". Tác giả Trần Ngọc Tiến K51D16 Cầu lông, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 02/6/2022 ; Ngày đánh giá: 15/6/2022 ; Ngày duyệt đăng: 28/6/2022