

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG THỦ TRÁI TAY CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TÂN YÊN 1, BẮC GIANG

APPLYING SOME EXERCISES TO IMPROVE THE EFFECTIVENESS OF BACKHAND DEFENSIVE TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF BADMINTON TEAM AT TAN YEN 1 HIGH SCHOOL, BAC GIANG

ThS. Ngô Thế Phương, Thân Ngọc Châu
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của kỹ thuật phòng thủ trái tay trong tập luyện và thi đấu cầu lông, đề tài đã lựa chọn các bài tập phù hợp, có tính khả thi trong thực tế, nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường Trung học phổ thông Tân Yên 1- huyện Tân Yên - tỉnh Bắc Giang. Qua kiểm nghiệm các bài tập mà nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn cho đối tượng nghiên cứu đã đạt được những kết quả nhất định.

Từ khóa: Cầu lông; Hiệu quả; Kỹ thuật phòng thủ trái tay; Nam học sinh Trung học phổ thông.

Abstract: On the basis of analyzing the meaning and importance of backhand defensive technique in badminton practice and competition, the research has selected appropriate exercises, feasible in practice, to improve the effectiveness of backhand defensive techniques for male students of the badminton team at Tan Yen 1 High School - Tan Yen - Bac Giang. Through testing in practice, the selected and applied exercises have achieved certain results.

Keywords: Badminton; Effectiveness; Backhand defensive technique; Male students of high school.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tập luyện và thi đấu môn cầu lông có tác dụng phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo, khả năng phối hợp vận động, tính linh hoạt, thông minh, sáng tạo... Trong những năm gần đây môn cầu lông phát triển khá mạnh mẽ ở cả thành thị và nông thôn. Ngoài các giải cầu lông nằm trong hệ thống thi đấu trong nước, rất nhiều các địa phương trong những ngày lễ, ngày hội đã đưa cầu lông vào thi đấu chính thức ở địa phương mình.

Trong cầu lông hiện đại, các vận động viên đều có kỹ thuật tốt, công thủ toàn diện, sử dụng linh hoạt các kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu như: đập cầu, phong cầu, đánh cầu gần, xa, nhanh ... Trong đó, kỹ thuật phòng thủ trái tay không chỉ là kỹ thuật phong thủ mà còn được coi là một kỹ thuật phản công để giành điểm trực tiếp hoặc gián tiếp. Tuy nhiên, để sử dụng có hiệu quả kỹ thuật này đòi hỏi người tập phải có quá trình tập luyện lâu dài công phu và sáng tạo.

Với mục đích nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và thành tích thi đấu của đội tuyển nam cầu lông trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang, chúng tôi tiến hành: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang”.

Quá trình nghiên cứu đã 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. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay cho đối tượng nghiên cứu

Qua tổng hợp và tham khảo các tài liệu, sách chuyên môn và tham khảo các đề tài khác có liên

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

quan, đề tài đã tổng hợp được 16 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay cho đối tượng nghiên cứu. Để lựa chọn được những bài tập một cách khoa học và khách quan nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ

trái tay cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các chuyên gia, nhà chuyên môn, HLV, các giáo viên cầu lông... Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ trái tay cho đối tượng nghiên cứu (n = 20)

TT	Các bài tập	Các mức độ			Tổng điểm
		U'T 1 3 điểm	U'T 2 2 điểm	U'T 3 1 điểm	
1	Nhảy dây tốc độ 30s	10	6	4	46
2	Bật bực đôi chân 30s	15	5	0	55
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút	11	4	5	46
4	Co tay xà đơn 1 phút	10	5	5	45
5	Chạy 30m XPC	8	8	4	44
6	Di chuyển tiến lùi dọc sân 1 phút	17	2	1	56
7	Tại chỗ làm động tác phòng thủ trái tay liên tục (không cầu) 1 phút	18	2	0	58
8	Di chuyển 4 góc sân làm động tác mô phỏng phòng thủ trái tay 1 phút	20	0	0	60
9	Tại chỗ làm phong cầu và phòng thủ trái tay liên tục 1 phút	19	1	0	59
10	Phòng thủ trái tay có trọng lượng phụ 30s	19	1	0	59
11	Di chuyển 3 điểm làm động tác phòng thủ trái tay 1 phút	20	0	0	60
12	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật phòng thủ trái tay 1 phút	20	0	0	60
13	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp 1 phút	10	5	5	45
14	Trò chơi phản xạ với cầu 1 phút	12	6	2	50
15	Thi đấu đôi	20	0	0	60
16	Thi đấu đơn	18	2	0	58

Thông qua bảng kết quả phỏng vấn ở bảng 1 đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập (đạt từ 55 điểm trở lên) để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang, đó là các bài tập 2, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 15, 16.

2.2. Ứng dụng và đánh giá bài tập nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Tân Yên 1, Bắc Giang

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Thời gian thực nghiệm từ: đầu tháng 03/2022 đến cuối tháng 04/2022 (7 tuần).

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang.

- Đối tượng thực nghiệm: Nam học sinh đội tuyển Cầu lông Trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang.

- Nội dung thực nghiệm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm được tiến hành tập luyện trên cùng một địa điểm, cùng thời gian tập luyện, nhưng nội dung tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ trái tay của hai nhóm là khác nhau.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- Kế hoạch huấn luyện: 3 buổi/1 tuần, mỗi buổi tập 120 phút.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội

tuyển Cầu lông trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang

Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài kiểm tra trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay ban đầu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Di chuyển tiến lùi thực hiện mô phỏng động tác phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	20.5±1.5	21.0±2.0	1.879	> 0.05
2	Phối hợp đập cầu và phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	18.5±1.5	18.0±2.0	1.905	> 0.05
3	Phòng thủ trái tay về phía cuối sân 1 phút (lần)	23.0±2.0	22.5±1.5	1.898	> 0.05
4	Chặn cầu trái tay gần lưới vào ô quy định 1 phút (lần)	24.5±2.0	25.0±2.5	1.786	> 0.05

Qua 2 cho thấy, cả 4 test đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$, ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, như vậy sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa. Nói cách khác, hai nhóm có trình độ phòng thủ trái tay là tương đương nhau.

Sau 7 tuần thực nghiệm áp dụng vào các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ phòng thủ trái tay của đối tượng nghiên cứu qua các test đã lựa chọn. Kết quả được thể hiện ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm TN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	p
1	Di chuyển tiến lùi thực hiện mô phỏng động tác phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	22.0±2.0	25.0±2.5	2.689	< 0.05
2	Phối hợp đập cầu và phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	20.0±2.0	22.5±2.5	2.543	< 0.05
3	Phòng thủ trái tay về phía cuối sân 1 phút (lần)	24.5±2.5	26.0±2.0	2.675	< 0.05
4	Chặn cầu trái tay gần lưới vào ô quy định 1 phút (lần)	26.5±2.5	28.5±2.5	2.596	< 0.05

Qua kết quả ở bảng 4 cho thấy: Sau thực nghiệm ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về kết quả kiểm tra là hết sức rõ rệt, cả 04 test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho phép kết luận, các bài tập mà đề tài

lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay cho đối tượng nghiên cứu.

So sánh kết quả lập test của từng nhóm trước và sau thực nghiệm được thể hiện thông qua bảng 4.

Bảng 4. Kết quả so sánh tự đối chiếu của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	Trước TN ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau TN ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
Nhóm đối chứng (n=6)					
1	Di chuyển tiến lùi thực hiện mô phỏng động tác phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	20.5±1.5	22.0±2.0	1.971	>0.05
2	Phối hợp đập cầu và phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	18.5±1.5	20.0±2.0	1.918	>0.05
3	Phòng thủ trái tay về phía cuối sân 1 phút (lần)	23.0±2.0	24.5±2.5	1.857	>0.05
4	Chặn cầu trái tay gần lưới vào ô quy định 1 phút (lần)	24.5±2.0	26.5±2.5	1.812	>0.05
Nhóm thực nghiệm (n=6)					
1	Di chuyển tiến lùi thực hiện mô phỏng động tác phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	21.0±2.0	25.0±2.5	2.845	<0.05
2	Phối hợp đập cầu và phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	18.0±2.0	22.5±2.5	2.636	<0.05
3	Phòng thủ trái tay về phía cuối sân 1 phút (lần)	22.5±1.5	26.0±2.0	2.763	<0.05
4	Chặn cầu trái tay gần lưới vào ô quy định 1 phút (lần)	25.0±2.5	28.5±2.5	2.598	<0.05

Qua bảng 4 có thể thấy rằng, sau thực nghiệm cả nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển ở cả 4 test, nghĩa là trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay của cả 2 nhóm đều có sự phát triển. Tuy nhiên, khi so sánh bằng phương pháp tự đối chiếu với tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm của 2 nhóm cho thấy, ở nhóm thực nghiệm kết quả kiểm tra ở cả 4 test đã có sự khác biệt rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó cho thấy, sau thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn đảm bảo mang lại hiệu quả toàn diện hơn trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay cho đối

tượng nghiên cứu. Trái lại, với nhóm đối chứng sự phát triển là không đảm bảo chắc chắn và toàn diện về trình độ kỹ thuật phòng thủ trái tay.

Để làm rõ hơn tính ưu việt của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang. Chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng sau quá trình thực nghiệm của hai nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm ĐC (n=6)		W (%)	Nhóm TN (n=6)		W (%)
		TTN $\bar{x} \pm \delta$	STN $\bar{x} \pm \delta$		TTN $\bar{x} \pm \delta$	STN $\bar{x} \pm \delta$	
1	Di chuyển tiến lùi thực hiện mô phỏng động tác phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	20.5 ±1.5	22.0 ±2.0	7.06	21.0 ±2.0	25.0 ±2.5	17.39
2	Phối hợp đập cầu và phòng thủ trái tay 1 phút (lần)	18.5 ±1.5	20.0 ±2.0	7.79	18.0 ±2.0	22.5 ±2.5	22.22
3	Phòng thủ trái tay về phía cuối sân 1 phút (lần)	23.0 ±2.0	24.5 ±2.5	6.32	22.5 ±1.5	26.0 ±2.0	14.43
4	Chặn cầu trái tay gần lưới vào ô quy định 1 phút (lần)	24.5 ±2.0	26.5 ±2.5	7.84	25.0 ±2.5	28.5 ±2.5	13.08
Tổng				29.01			67.12

Qua bảng 6 cho thấy: Với nhóm thực nghiệm, sau quá trình thực nghiệm ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt, tổng mức tăng trưởng là 67.12%. Ở nhóm nhóm đối chứng, sau quá trình thực nghiệm cả 04 test đều có sự tăng trưởng, song thấp hơn nhiều so với nhóm thực nghiệm, tổng mức tăng trưởng chỉ là 29.01%.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài lựa chọn được 10 bài tập chuyên môn ứng dụng trong quá trình giảng dạy, huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông

trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang.

- Sau quá trình thực nghiệm các bài tập mà đề tài lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay cho đối tượng nghiên cứu sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{tính} > t_{bảng}$, $p < 0.05$. Nhịp tăng trưởng sau quá trình thực nghiệm của hai nhóm cho thấy, tổng mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là 67.12%, tổng mức tăng trưởng của nhóm đối chứng là 29.01%.

Tài liệu tham khảo

1. Liên đoàn cầu lông Việt Nam (2001), “Huấn luyện ban đầu cho VĐV cầu lông Trung Quốc”, Tài liệu tham khảo cho HLV, Hà Nội.
2. Phạm Xuân Thành và cộng sự (2014), *Giáo trình Cầu lông*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Thân Ngọc Châu (2022), Bài viết được trích dẫn từ khóa luận tốt nghiệp: “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trái tay cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Tân Yên 1, huyện Tân Yên, tỉnh Bắc Giang”. Đề tài đã bảo vệ và thông qua trước Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 13/12/2022

Ngày đánh giá: 10/02/2023

Ngày duyệt đăng: 05/02/2023