

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ DI CHUYỂN ĐẬP CẦU CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG THPT TRẦN NHÂN TÔNG, TỈNH QUẢNG NINH

SELECTING ADVANCED EXERCISES TO ENHANCE THE EFFECTIVENESS OF SMASHING TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF BADMINTON TEAM AT TRAN NHAN TONG HIGH SCHOOL - QUANG NINH PROVINCE

Phạm Văn Việt ĐH K51 - CL, TS. Nguyễn Thành Hưng
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích lý luận và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển Cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh. Đồng thời, qua kiểm nghiệm trong thực tiễn đã mang hiệu quả cao cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; cầu lông; hiệu quả; nam học sinh; di chuyển đập cầu; đội tuyển cầu lông.

Abstracts: Based on theoretical and practical analysis, the chosen topic involves 12 suitable exercises aimed at improving the smashing movement efficiency of male students in the badminton team of Tran Nhan Tong High School in Quang Ninh. Through practical testing, these exercises have proven to be highly effective for the research subjects.

Keywords: Exercises; badminton; efficiency; male students; smashing movement; badminton team.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Di chuyển đập cầu là một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù của môn thể thao cầu lông. Đặc biệt trong công tác giảng dạy và huấn luyện cầu lông cho học sinh hiện nay còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên...Di chuyển đập cầu trong cầu lông luôn được coi là nền tảng cơ bản trong hệ thống kỹ thuật của cầu lông và nó ảnh hưởng trực tiếp đến kết quả trong tập luyện và thi đấu.

Trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, chúng tôi thấy rằng, các em học sinh trong đội tuyển bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và thể lực đặc biệt là kỹ thuật tấn công trong đó di chuyển đập cầu.

Qua tìm hiểu quá trình huấn luyện cho đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, nhận thấy các bài tập huấn luyện di chuyển đập cầu còn hạn chế, các bài tập chưa đồng bộ, chưa được kiểm nghiệm đánh giá nên hiệu quả đạt được chưa cao, vì vậy việc lựa chọn bài tập

nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh là hết sức cần thiết.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh

3.1.1. Lựa chọn Test đánh giá

Qua phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn, đề tài xác định được 6 test đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu trong cầu lông, để phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia để lựa chọn các test đánh giá có đủ độ tin cậy và mang tính thông báo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông (n=20)

TT	Test	Số ý kiến lựa chọn		Kết quả phỏng vấn					
		n	%	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
				n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	15	75	12	60	5	25	3	15
2	Tại chỗ đập cầu vào ô quy định 10 quả (số quả vào ô)	16	80	10	50	6	30	4	20
3	Nhảy dây đơn 30s (lần)	20	100	18	90	2	10	0	0
4	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ lùi cuối sân theo đường thẳng đập cầu liên tục 10 quả (s)	16	80	14	70	4	20	2	10
5	Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	19	95	19	95	1	5	0	0
6	Di chuyển lùi 3 bước cuối sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	19	95	18	90	1	5	1	5

Qua kết quả bảng 1: Đề tài đã lựa chọn được 3 test đánh giá chiếm tỷ lệ 90% ý kiến tán đồng ở mức ưu tiên 1, gồm các test: Nhảy dây đơn 30s (lần); Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả); Di chuyển lùi 3 bước cuối sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)

*** Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá**

Đề tài xác định tính thông báo của test bằng cách xác định mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test với thành tích thi đấu của học sinh. Kết quả ở bảng 2

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo của Test đánh giá

TT	Test	r
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	0,731
2	Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	0,768
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước cuối sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	0,812

Qua bảng 2 cho thấy các test lựa chọn đều có mối tương quan với thành tích thi đấu của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông với $r > 0.7$. Điều đó có nghĩa là các

test đã chọn đều có tính thông báo cao.

Đề tài tiếp tục sử dụng phương pháp retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lặp test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các Test đánh giá

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r
		Lần 1	Lần 2	
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	52.41±2.20	52.62±3.00	0.854
2	Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	15.00±1.50	15.23±2.00	0.862
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước cuối sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	18.76±2.00	19.09±2.50	0.874

Kết quả tại bảng 3 cho thấy: cả 3 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lặp test tương đối cao với $r > 0,8$. Điều đó chứng tỏ tất cả 3 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài đã lựa chọn 03 test

đánh giá đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh, đó là:

1. Nhảy dây đơn 30s (lần)
2. Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)

3. Di chuyển lùi 3 bước cuối sân đập cầu 1 liên tục phút (quả)

3.1.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh

3.1.2.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

Nguyên tắc 1: Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh

Nguyên tắc 2: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn của Nhà trường.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho học sinh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp huấn luyện huấn luyện cầu lông hiện đại.

3.1.2.2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông tỉnh Quảng Ninh

Qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập đã và đang được sử dụng để nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông. Đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 20 giáo viên, HLV, chuyên gia... Để lựa chọn ra các bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông (n=20)

TT	Bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
1	Di chuyển tiến lùi dọc sân 14 lần x 2 tổ	18	90	2	10
2	Di chuyển ngang sân đơn 30 lần x 2 tổ	17	85	3	15
3	Di chuyển 4 góc thực hiện động tác mô phỏng đập cầu và sử dụng cầu 4 lần x 2 tổ	15	75	5	25
4	Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 20 lần x 2 tổ	18	90	2	10
5	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ	17	85	3	15
6	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 5 lần	15	75	5	25
7	Di chuyển tam giác thực hiện động tác đánh cầu trên lưới 15 lần x 2 tổ	15	75	5	25
8	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ	19	95	1	5
9	Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 6 lần x 2 tổ	18	90	2	10
10	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ	18	90	2	10
11	Bạt cầu vào trái tay đối phương và di chuyển lên lưới đánh cầu 10 lần x 2 tổ	12	60	8	40
12	Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 15 lần x 2 tổ	13	65	7	35
13	Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ	19	95	1	5
14	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ	14	70	6	30
15	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp	15	75	5	25
16	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân thực hiện động tác đập cầu 10 lần x 2 tổ	19	95	1	5

TT	Bài tập	Tán thành		Không tán thành	
		n	%	n	%
17	Nhảy đập cầu liên tục trong 1 phút x 2 tổ	15	75	5	25
18	Trò chơi phản xạ	17	85	3	15
19	Thi đấu đôi	18	90	2	10
20	Thi đấu đơn	18	90	2	10

Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 4, đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập có tỷ lệ số người tán thành cao từ 85% trở lên để nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho đội tuyển nam cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông. Đó là các bài tập sau:

- Bài tập 1: Di chuyển tiến lùi dọc sân 14 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.
- Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn 30 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30''.
- Bài tập 3: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.
- Bài tập 4: Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 20 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 1 phút.
- Bài tập 5: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 10 lần x 3 tổ, quãng nghỉ 1'30''.
- Bài tập 6: Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 6 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 2 phút.
- Bài tập 7: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30''.
- Bài tập 8: Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30''.
- Bài tập 9: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân thực hiện động tác đập cầu 10 lần x 2 tổ, quãng nghỉ 1'30''.
- Bài tập 10: Trò chơi phản xạ
- Bài tập 11: Thi đấu đôi

- Bài tập 12: Thi đấu đơn

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 20 nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 10 nam học sinh, được tập luyện các bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 10 nam học sinh, tập theo giáo án cũ với các bài tập di chuyển đập cầu do giáo viên trường THPT Trần Nhân Tông biên soạn.

* Thời gian thực nghiệm 03 tháng

Nội dung thực nghiệm là 12 bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu mà đề tài đã lựa chọn qua phỏng vấn.

Trên cơ sở kế hoạch huấn luyện của đội tuyển nam cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh, đề tài xây dựng nội dung tập luyện di chuyển đập cầu cho nhóm thực nghiệm. Các bài tập được sắp xếp luân phiên tùy theo nhiệm vụ của từng giáo án, mỗi buổi tập có thời gian từ 120-150 phút.

Bảng 5. Tiến trình thực nghiệm

TT	Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Di chuyển tiến lùi dọc sân 14 lần x 2 tổ	x					x					x		
2	Di chuyển ngang sân đơn 30 lần x 2 tổ		x		x				x					x
3	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ		x									x		

TT	Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
4	Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 20 lần x 2 tổ					x				x			x
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 10 lần x 3 tổ		x		x				x				
6	Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 6 lần x 2 tổ			x				x				x	
7	Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ				x		x				x		
8	Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần x 2 tổ	x		x		x				x			
9	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân thực hiện động tác đập cầu 10 lần x 2 tổ			x				x				x	
10	Trò chơi phản xạ		x				x				x		
11	Thi đấu đôi								x				x
12	Thi đấu đơn				x				x				x

3.2.2. Kết quả thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn trong thực nghiệm, đề tài tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực

thực nghiệm và nhóm đối chứng về di chuyển đập cầu trong giai đoạn trước khi vào thực nghiệm. Kết quả so sánh của 2 nhóm thực nghiệm được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	59.4±4.10	59.5±4.20	0.25	>0.05
2	Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	12.50±1.05	12.6±0.98	0.96	>0.05
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước cuối sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	14.3±1.34	14.4±1.75	0.72	>0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.020$

Qua bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 3 test đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,020$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm thành tích của 2 nhóm thực nghiệm và

đối chứng là tương đương nhau.

Sau 3 tháng tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm và để xem xét đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn trong quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	60.3±4.12	62.7±3.98	2.25	<0.05
2	Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	13.5±0.96	14.8±0.89	2.56	<0.05
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước cuối sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	15.4±1.45	16.7±1.86	2.71	<0.05

$t_{\text{bảng}} = 2.020$

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

Qua bảng 7 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 3 test đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu cho đối tượng nghiên cứu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.020$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt mặt toán học thống kê. Hay nói cách khác, sau 3 tháng thực nghiệm hiệu quả di chuyển đập cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối

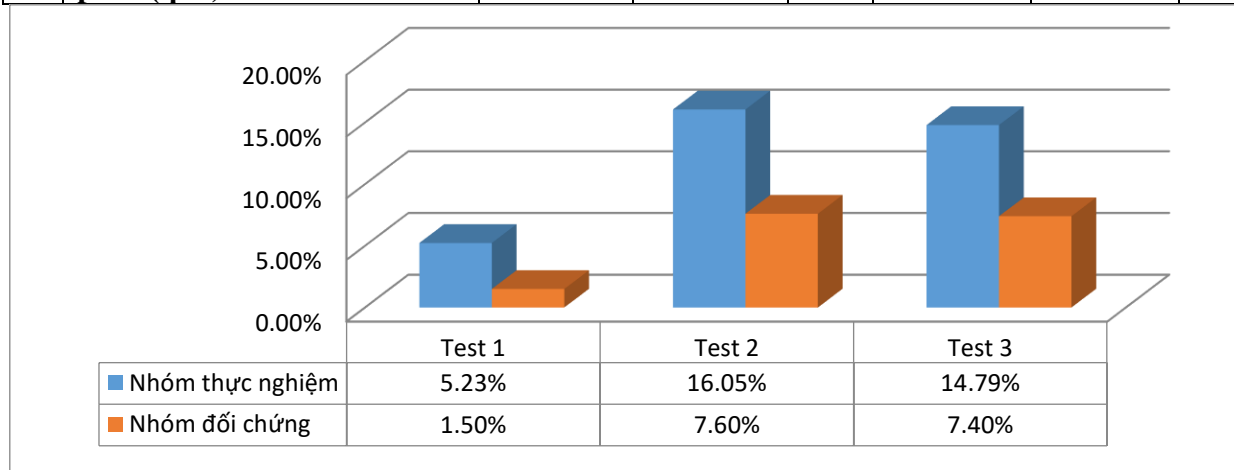
chứng đã có sự khác biệt rõ rệt.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá và so sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 3 tháng thực nghiệm, thông qua kết quả các test đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Kết quả được trình bày ở bảng 8 và biểu đồ 1

Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng các Test đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước TN	Sau TN	W	Trước TN	Sau TN	W
1	Nhảy dây đơn 30s (lần)	59.5±4.20	62.7±3.98	5.23	59.4±4.10	60.3±4.12	1.5
2	Di chuyển lùi hai góc sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	12.6±0.98	14.8±0.89	16.05	12.50±1.05	13.5±0.96	7.6
3	Di chuyển tiến lùi 3 bước cuối sân đập cầu liên tục 1 phút (quả)	14.4±1.75	16.7±1.86	14.79	14.3±1.34	15.4±1.45	7.4



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng giữa nhóm TN và ĐC sau thực nghiệm

Qua kết quả của bảng 8 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thực nghiệm thành tích ở các Test đánh giá hiệu quả di chuyển đập cầu của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng ở cả 3 test đánh giá, tuy nhiên sự tăng trưởng ở các Test đánh giá của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng cho nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng.

Từ đó có thể khẳng định rằng những bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện đã có tác dụng nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển

cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

4. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông, Quảng Ninh, bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế huấn luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập trong việc nâng cao hiệu quả di chuyển đập cầu cho đối tượng nghiên cứu, sự khác biệt có ý nghĩa với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao (Phạm Ngọc Trâm dịch)*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. D.Hare (1996), *Học thuyết huấn luyện (Trương Anh Tuấn dịch)*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Hương Xuân Nguyên - Mai Thị Ngoãn (2004), *Giáo trình cầu lông*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn ứng dụng đánh giá hiệu quả bài tập di chuyển đập cầu cho đội tuyển cầu lông trường THPT Trần Nhân Tông tỉnh Quảng Ninh*” đề tài đã bảo vệ và thông qua trước hội đồng khoa học tại trường Đại Học Sư Phạm TDTT Hà Nội tháng 6 năm 2022.

Ngày nhận bài: 09/3/2023

Ngày đánh giá: 10/3/2023

Ngày duyệt đăng: