

# NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ BẠT CẦU TRONG THI ĐẤU ĐÔI CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

A STUDY ON APPLYING SOME EXERCISES TO ENHANCE THE EFFICIENCY OF BADMINTON DRIVE TECHNIQUE IN DOUBLE COMPETITIONS FOR MALE STUDENTS OF THE BADMINTON TEAM AT ELECTRIC POWER UNIVERSITY

ThS. Trương Quốc Chí, Trường Đại học Điện Lực

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông của Nhà trường.

**Từ khóa:** Bài tập, kỹ thuật bạt cầu, Cầu lông, sinh viên, Trường đại học Điện lực.

**Abstract:** Using regular scientific research methods, the study selected 12 exercises to improve the effectiveness of badminton drive technique in double competitions for male students of the badminton team at Electric Power University. Through the application of exercises during pedagogical experimentation, the effectiveness of improving badminton drive technique in double competitions for male students of the EPU's badminton team has been clearly confirmed.

**Keywords:** Exercises, badminton drive technique, Badminton, students; Electric Power University (EPU).

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tế thi đấu các môn thể thao đã khẳng định: "Tấn công là cách phòng thủ tốt nhất". Trong thi đấu cầu lông, đặc biệt trong thi đấu đôi, tấn công nhanh, mạnh có ý nghĩa rất to lớn. Bạt cầu là một kỹ thuật tấn công rất hiệu quả trong thi đấu đôi, nhằm đối phó những đường cầu của đối phương ở phía giữa và cuối sân. Đặc điểm của kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi là: Đường cầu đi nhanh, mạnh, ngang mặt người hàng trên và chéo sân.

Qua điều tra thực tế công tác huấn luyện nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện lực chúng tôi nhận thấy trong công tác huấn luyện kỹ, chiến thuật thì sự phân bố thời gian và sử dụng các bài tập để nâng cao kỹ thuật bạt cầu là chưa hợp lý điều đó dẫn tới hiệu quả bạt cầu chưa cao trong tập luyện và thi đấu cầu lông và chưa được các HLV cùng các nhà chuyên môn quan tâm đúng mức nên thành tích thể thao chưa cao.

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các tác giả trước

đây chúng tôi thấy chưa có đề tài nào đi sâu nghiên cứu về một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài 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 và Phương pháp toán học thống kê.

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

### 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập ứng dụng trong giảng dạy nâng cao hiệu quả bật

cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện Cầu lông trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu (n=20).**

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		n	%	n	%	n	%			
A	<b>Bài tập phát triển thể lực</b>									
1	Chạy 30m xuất phát cao	18	90	1	5	1	5	57		
2	Chạy 100m, xuất phát cao	12	60	2	10	6	30	46		
3	Chạy 400m, 800m	17	85	2	10	1	5	56		
4	Chạy đổi hướng theo tín hiệu cự ly 200, 400m	16	80	3	15	1	5	55		
5	Nhảy dây tốc độ	18	90	0	0	2	10	56		
6	Nằm sấp chống đẩy	19	95	1	5	0	0	59		
7	Bật bục đổi chân(40cm)	18	90	2	10	0	0	58		
8	Co tay xà đơn	9	45	4	20	7	35	42		
9	Bài tập với tạ tay trọng lượng 1-3kg	9	45	6	30	5	25	44		
10	Bài tập xoay cổ tay với tạ 3kg	9	45	6	30	5	25	44		
11	Bài tập đá bóng	10	50	2	10	8	40	42		
12	Trò chơi vận động	14	70	1	5	5	25	52		
13	Bài tập ke bụng ở thang gióng	17	85	2	10	1	5	56		
14	Di chuyển ngang sân	16	80	3	15	1	5	55		
B	<b>Bài tập phát triển kỹ, chiến thuật</b>									
15	Bài tập mô phỏng động tác không cầu	16	80	3	15	1	5	55		
16	Cầm vợt tennis thực hiện mô phỏng động tác	12	60	1	5	7	35	45		
17	Bài tập phối hợp 2 người	17	85	2	10	1	5	56		
18	Bài tập di chuyển kết hợp với bật cầu	11	55	4	15	5	30	46		
19	Bài tập phối hợp 4 người	18	90	1	5	1	5	57		
20	Thi đấu áp dụng kỹ thuật	18	90	2	10	0	0	58		

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn chúng ta thấy có 12/20 bài tập được tán thành có số điểm chiếm trên 80%, và đạt từ 55 điểm trở lên (Điểm tối đa là 60 điểm). Do đó chúng tôi lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu

đôi cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

**Nhóm bài tập phát triển thể lực: 8 bài tập**

- Chạy 30m xuất phát cao.
- Chạy 400m, 800m.
- Chạy đổi hướng theo tín hiệu cự ly 200m, 400m.

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

- Nhảy dây tốc độ.
- Nằm sấp chống đẩy.
- Bật bục đôi chân (bục cao 40cm).
- Bài tập ke bụng ở thang gióng.
- Di chuyển ngang sân.

**Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật: 4 bài tập**

- Bài tập mô phỏng động tác không cầu.
- Bài tập phối hợp 2 người.
- Bài tập phối hợp 4 người.
- Thi đấu áp dụng kỹ thuật.

**2.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả bọ cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh**

**viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực**

*\* Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả bọ cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu*

Qua tham khảo tài liệu và phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên cầu lông trên địa bàn Thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bọ cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

**Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả bọ cầu trong thi đấu đôi 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)	16	53.33	12	40	2	6.67
2	Nằm sấp chống đẩy (lần/15 giây)	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	<b>2 người phối hợp bọ cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)</b>	<b>27</b>	<b>90</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>1</b>	<b>3.33</b>
5	<b>4 người phối hợp bọ cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)</b>	<b>28</b>	<b>93.33</b>	<b>2</b>	<b>6.67</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

Thông qua kết quả phỏng vấn trên chúng tôi đã lựa chọn được 2 test đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu để đánh giá hiệu quả bọ cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu. Các test gồm:

- Test 1: 2 người phối hợp bọ cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)
- Test 2: 4 người phối hợp bọ cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)

*\* Xác định tính thông báo của các test đánh giá hiệu quả bọ cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu.*

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài đã tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 02 test trên với kết quả thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Hệ số tương quan của các test lựa chọn đánh giá hiệu quả bọ cầu trong thi đấu đôi với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (n=18)**

TT	Nội dung test	r	P
1	2 người phối hợp bọ cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	0.896	< 0.05
2	4 người phối hợp bọ cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	0.895	< 0.05

Kết quả bảng 3, cho thấy, hệ số tương quan phải vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, vừa đạt từ 0,6 trở lên đã thỏa mãn điều kiện đảm bảo tính thông báo của các test, đề tài đã lựa chọn

được 02 chỉ tiêu đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục sử dụng trong nghiên cứu và thử nghiệm tiếp theo.

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

*\*Đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu.*

Để xác định hệ số tin cậy của 02 chỉ tiêu tìm được qua phỏng vấn và qua xác định tính thông báo, đề tài tiến hành kiểm nghiệm qua

phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày ở nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực. Tuần tự lặp test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lặp test và điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa hai lần lặp test. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu**

TT	Test	Kết quả kiểm tra (n=18)		
		Lần 1 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Lần 2 ( $\bar{x} \pm \delta$ )	r
1	2 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.12 ± 0.82	9.23±0.76	<b>0.874</b>
2	4 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.24 ± 0.55	7.41 ±1.02	<b>0.868</b>

Kết quả bảng 4 cho thấy: Ở cả 2 test đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần đều có độ tin cậy rất cao  $r > 0.8$ . Như vậy, đề tài sử dụng 02 chỉ tiêu này trong việc đánh giá hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu, đó là:

- Test 1: 2 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)

- Test 2: 4 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)

**2.3. Ứng dụng và đánh giá bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực**

**2.3.1. Tổ chức thực nghiệm**

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 18 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Điện Lực và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Điện

Lực tập luyện theo các bài tập cũ của Nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Điện Lực tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- *Thời gian thực nghiệm:* tổ chức trong 6 tháng (trong tháng 10/2021 đến 2/2022). Mỗi tuần có 3 buổi tập.

- *Kiểm tra đánh giá:* Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các nội dung đã lựa chọn.

**2.3.2. Kết quả thực nghiệm:**

**\* 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 5 và 6.

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	2 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.13 ± 1.22	9.12 ± 1.18	1.107	> 0.05
2	4 người phối hợp bật cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.22 ± 1.35	7.20 ± 1.47	1.084	> 0.05

**Bảng 6. Hiệu quả sử dụng kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi của 2 nhóm trước thực nghiệm (n=5)**

Nhóm	Hiệu quả		Không hiệu quả		Σ
	SL	TL%	SL	TL%	
Đối chứng	28	58.33	20	41.67	48
Thực nghiệm	22	44.00	28	56.00	50

Từ kết quả ở bảng 5 và 6 cho thấy:  
 - Kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt,  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ , điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ bạt cầu trong thi đấu đôi ban đầu của 2 nhóm tương đương nhau trong đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực.

- Hiệu quả thực hiện kỹ thuật bạt cầu của nhóm đối chứng tốt hơn nhóm thực nghiệm, số lần thực hiện có hiệu quả nhóm đối chứng cao

hơn (58.33%) so với nhóm thực nghiệm (44.00%).

\* *Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.*

Sau 6 tháng thực nghiệm, các đối tượng nghiên cứu đã 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 bạt cầu trong thi đấu đôi trong chương trình giảng dạy - huấn luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kết quả của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 7, bảng 8, bảng 9 và biểu đồ 1:

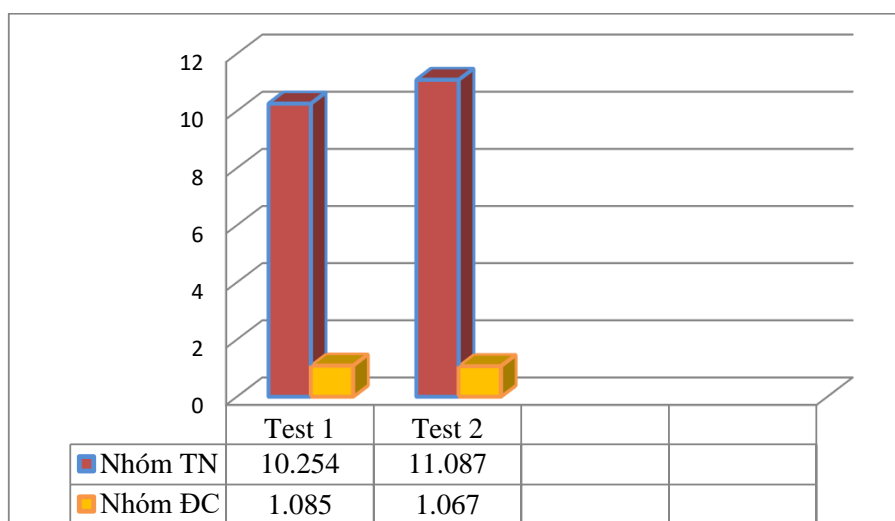
**Bảng 7. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	2 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.52 ± 1.12	11.26 ± 0.57	3.685	< 0.05
2	4 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.85 ± 1.15	9.08 ± 0.87	3.758	< 0.05

**Bảng 8. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm (n<sub>A</sub> = n<sub>B</sub> = 9)**

T T	Test	Nhóm Đối chứng ( $\bar{X} + \delta$ )		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Nhóm Thực nghiệm ( $\bar{X} + \delta$ )		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	2 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.13 ± 1.22	9.52 ± 1.12	1.085	9.12 ± 1.18	11.26 ± 0.57	10.254
2	4 người phối hợp bạt cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.22 ± 1.35	7.85 ± 1.15	1.067	7.20 ± 1.47	9.08 ± 0.87	11.087

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



**Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm**

**Bảng 9. Hiệu quả sử dụng kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi của 2 nhóm sau thực nghiệm**

Nhóm	Hiệu quả		Không hiệu quả		Σ
	SL	TL%	SL	TL%	
Đối chứng	31	59.62	21	40.38	52
Thực nghiệm	48	80.00	12	20.00	60

Từ kết quả trình bày ở bảng 7 đến bảng 9 và biểu đồ 1 ta 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,  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

- Diễn biến thành tích đạt được của cả 02 test nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả thực hiện kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đòicủa 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.

- Mức độ sử dụng kỹ thuật bạt cầu của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng, đồng thời số lần thực hiện có hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng (Nhóm thực nghiệm chiếm 80.00%, nhóm đối chứng chiếm 59.62%), đồng thời số lần thực hiện không hiệu quả nhóm đối chứng cao hơn hẳn nhóm thực nghiệm (Nhóm thực nghiệm chỉ

chiếm 20.00%, nhóm đối chứng chiếm tới 40.38%).

Điều này chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực nghiệm huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Điện Lực có kết quả cao. Cụ thể được trình bày qua biểu đồ nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm sau thực nghiệm.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực. Sau 6 tháng thực nghiệm và kiểm tra chúng tôi thấy các bài tập do chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả bạt cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực với giá trị  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ .

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

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2023), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, NXB TDTT Hà Nội 2000.

3. Hương Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, Trần Văn Vinh (2008), *Giáo trình Cầu lông*, NXB TDTT.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao* - NXB TDTT Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Trương Quốc Chí (2022), Trích từ đề tài cấp cơ sở đã được nghiệm thu: "*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả bật cầu trong thi đấu đôi cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Điện Lực*".

Ngày nhận bài: 15/02/2024; Ngày đánh giá: 04/03/2024; Ngày duyệt đăng: 15/03/2024.