LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỨA TUỔI 14-15 CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG TIỂU HỌC, TRUNG HỌC CƠ SỞ VÀ TRUNG HỌC PHỔ THÔNG THĂNG LONG

SELECTING OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED-STRENGTH FOR MALE BADMINTON PLAYERS AGED 14-15 AT THANG LONG PRIMARY, SECONDARY AND HIGH SCHOOL BADMINTON CLUB

TS. Lưu Thị Như Quỳnh[1], CN. Nguyễn Quốc Nghĩa[2]
Trường Đại học Hùng Vương[1], Trường TH, THCS và THPT Thăng Long[2]

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và 07 test đánh giá SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông trường Tiểu học, Trung học cơ sở và Trung học phổ thông) Thăng Long (TH, THCS & THPT). Thông qua ứng dụng thực nghiệm sư phạm các bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu cho thấy: Nhóm thực nghiệm đã có sự phát triển tốt hơn nhóm đối chứng với $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, các bài tập được lựa chọn đã phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 của Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long.

Từ khóa: bài tập; sức mạnh tốc độ; nam vận động viên; lứa tuổi 14-15; câu lạc bộ Cầu lông, Trường Tiểu học, Trung học cơ sở và Trung học phổ thông Thăng Long...

Abstract: Using basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, the study has selected 19 exercises to develop the speed -strength and 7 tests for evaluating the speed-strength of male athletes aged 14 -15 in the Badminton Club of Thang Long Primary, Secondary, and High School. Through the pedagogical application of the speed and strength development exercises for the research subjects, the results indicated that the experimental group demonstrated significantly better improvement compared to the control group, with $t > t_{0.05}$ at a probability level of $P < 0.05$. Thus, the selected exercises effectively developed speed and strength for male athletes aged 14-15 at the Thang Long Primary, Middle, and High School Badminton Club.

Keywords: exercises; speed and strength; male athletes; age 14 -15; Badminton club; Thang Long primary, secondary, and high School...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thi đấu cầu lông hiện đại đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải thực hiện động tác đánh cầu nhanh và dứt khoát, chỉ có như vậy mới có thể đẩy đối phương vào thế bị động để giành cơ hội ghi điểm. Điều này cho thấy trong tất cả các hoạt động từ di chuyển, giao cầu đến phòng thủ, tấn công đều đòi hỏi SMTĐ. Trong cầu lông, khoảng 80 – 85% các kỹ thuật đòi hỏi phải có SMTĐ đánh cầu. Vận động viên lứa tuổi 14-15 của câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long thời gian gần đây đã đạt được những thành tích đáng kể trong thi đấu ở các giải thành phố Hà Nội và các trận thi đấu giao hữu. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các VĐV đã đạt được như kỹ, chiến thuật… còn nhiều nhược điểm cần phải khắc phục, đó là: trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là SMTĐ, còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ qua khả năng thi đấu của các vận động viên

(VĐV) còn kém, đặc biệt vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực tối đa trong trận đấu.

Thông qua khảo sát kế hoạch huấn luyện của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long cho thấy: Thời gian dành cho việc phát triển thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng còn hạn chế, số lượng các bài tập ít, việc sử dụng các bài tập không đồng nhất và thiếu tính hệ thống, khoa học…

Những năm gần đây đã có một số tác giả nghiên cứu về thể lực chuyên môn cầu lông như: Nguyễn Việt Anh (2006), Lê Đức Thọ (2006), Dương Thị Hoài Thu (2007), Lê Tiến Hùng (2008), Nguyễn Thị Huyền (2011), Ma Đức Quyết (2013), Nguyễn Thị Loan (2015), Nguyễn Văn Đức (2016).

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 của Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14 - 15 Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long

Nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, quan sát các giờ tập luyện thể lực của nam VĐV lứa tuổi lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long và quan sát các giờ huấn luyện VĐV của các câu lạc bộ Cầu lông tại các trường trên địa bàn thành phố Hà Nội, đồng thời phỏng vấn 20 giáo viên, huấn luyện viên (HLV) của các câu lạc bộ Cầu lông tại các trường trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Cách trả lời cụ thể như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm, được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông trường TH, THCS & THPT Thăng Long (n=20)

TT	Các Test	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1 (3 đ)		Ưu tiên 2 (2 đ)		Ưu tiên 3 (1 đ)		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
	Nhóm 1. Các bài tập không cầu (10 bài tập)								
1	**Di chuyển tiến lùi dọc sân 10 lần**	**13**	**39**	**4**	**8**	**3**	**3**	**50**	**83.33**
2	**Di chuyển ngang sân đơn 20 lần**	**4**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
3	Di chuyển 4 góc thực hiện động tác mô phỏng đập cầu và sủi cầu 4 lần	7	1	7	44	6	6	41	68.33
4	**Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
5	Tại chỗ thực hiện động tác phông cầu liên tục 30 lần	7	21	7	14	6	6	41	68.33
6	**Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
7	**Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 tổ**	**14**	**42**	**4**	**8**	**2**	**2**	**52**	**86.67**

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

TT	Các Test	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1 (3 đ)		Ưu tiên 2 (2 đ)		Ưu tiên 3 (1 đ)		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
8	Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân thực hiện động tác đập cầu 10 lần	8	24	5	10	7	7	41	68.33
9	Di chuyển tam giác thực hiện động tác đánh cầu trên lưới 15 lần	**15**	**45**	**1**	**2**	**4**	**4**	**51**	**85.00**
10	**Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
	Nhóm 2. Các bài tập với cầu (14 bài tập)								
11	Phông cầu liên tục 30 lần	8	24	5	10	7	7	41	68.33
12	**Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 4 lần**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
13	**Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần**	**15**	**45**	**1**	**2**	**4**	**4**	**51**	**85.00**
14	**Di chuyển bật nhảy 2 góc lưới đánh cầu trên lưới 20 lần**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
15	**Di chuyển bật nhảy ngang sân bạt cầu thuận tay và trái tay 20 lần**	**15**	**45**	**1**	**2**	**4**	**4**	**51**	**85.00**
16	Bạt cầu vào trái tay đối phương và di chuyển lên lưới đánh cầu 10 lần	8	24	5	10	7	7	41	68.33
17	**Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 10 lần**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
18	**Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần**	**15**	**45**	**1**	**2**	**4**	**4**	**51**	**85.00**
19	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật đơn lẻ	7	21	7	14	6	6	41	68.33
20	**Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
21	Bài tập di chuyển ngang cuối sân bật nhảy treo cầu trong 5 phút	7	21	7	14	6	6	41	68.33
22	Nhảy đập cầu liên tục trong 1 phút	8	24	5	10	7	7	41	68.33
23	**Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 10 lần**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
24	Di chuyển lùi chém cầu thẳng và chéo trên lưới kết hợp đánh cầu cao sâu 20 lần	7	21	7	14	6	6	41	68.33
	Nhóm 3. Các bài tập trò chơi và thi đấu (06 bài tập)								
25	**Trò chơi phản xạ**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
26	Thi đấu trong vạch phát cầu	7	21	7	14	6	6	41	68.33

TT	Các Test	Kết quả phỏng vấn							
		Ưu tiên 1 (3 đ)		Ưu tiên 2 (2 đ)		Ưu tiên 3 (1 đ)		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
27	**Thi đấu đơn trong sân đôi**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
28	**Thi đấu đôi**	**15**	**45**	**1**	**2**	**4**	**4**	**51**	**85.00**
29	**Thi đấu đơn**	**14**	**42**	**2**	**4**	**4**	**4**	**50**	**83.33**
30	**Thi đấu 30 điểm**	**15**	**45**	**1**	**2**	**4**	**4**	**51**	**85.00**

Kết quả phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn những bài tập đạt từ 70% ý kiến trả lời đồng ý trở lên để ứng dụng vào huấn luyện SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả lựa chọn được 19 bài tập bài tập nâng cao SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm các bài tập không cầu (06 bài tập).
- Nhóm các bài tập có cầu (08 bài tập).
- Nhóm các bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập).

Cách thực hiện bài tập:

- Bài tập 1: Di chuyển tiến lùi dọc sân 10 lần. Người thực hiện đứng một chân chạm vạch đường biên ngang cuối sân cầu lông. Khi có hiệu lệnh thì di chuyển bằng các bước chạy thường lên lưới sao cho bước cuối cùng chân thuận ở phía trước, tay thuận chạm lưới rồi di chuyển lùi về vị trí ban đầu. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2-3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần. Người thực hiện đứng một chân chạm vạch đường biên dọc sân đơn cầu lông. Khi có hiệu lệnh bắt đầu thì di chuyển tới đường biên dọc đối diện trên sân rồi lại di chuyển ngược lại về vị trí xuất phát, cứ di chuyển lặp lại liên tục như vậy 20 lần (mỗi lượt di chuyển sang vạch đường biên dọc được tính là 1 lần). Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 3: Bật nhảy tại chỗ, thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần. Người thực hiện đứng tại chỗ, tay cầm vợt, khi có hiệu lệnh thì bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 4: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân, bật nhảy đập cầu 10 lần. Người thực hiện đứng ở đường giới hạn phát cầu gần, tay cầm vợt ở tư thế chuẩn bị đỡ giao cầu. Khi có hiệu lệnh thì thực hiện di chuyển lên lưới, bỏ nhỏ, sau đó di chuyển lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu rồi nhanh chóng di chuyển trở về vạch xuất phát để thực hiện tiếp lần sau, như vậy sẽ được tính là 1 lần. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 5: Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần. Người thực hiện đứng ở vị trí xuất phát giữa sân, khi có hiệu lệnh bắt đầu, thực hiện di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân theo lộ trình quy định: di chuyển chéo trước lên 2 góc lưới, di chuyển ngang ra 2 bên đường biên dọc và di chuyển lùi về 2 góc cuối sân được tính là 1 lần. Sau mỗi hướng di chuyển, phải trở về giữa sân. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 6: Di chuyển lùi 3 bước, bật nhảy đập cầu 20 lần. Người thực hiện đứng ở đường giới hạn phát cầu gần. Khi có hiệu lệnh thì di chuyển lùi 3 bước về cuối sân, thực hiện động tác bật nhảy đập cầu, sau đó lại nhanh chóng di chuyển về vị trí ban đầu, thực hiện tiếp lần sau. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 7: Di chuyển 4 góc, bỏ nhỏ và đập cầu 4 lần. Người thực hiện đứng ở vị trí xuất phát giữa sân. Khi có hiệu lệnh, thì thực hiện di chuyển đánh cầu tại 4 vị trí quy định trên sân (có người phục vụ tung cầu ở 2 góc lưới và phát cầu cao sâu ở cuối sân): di chuyển lên 2 góc lưới bỏ nhỏ, sau đó di chuyển lùi về 2 góc cuối sân, đập cầu được tính là 1 lần. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 8: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về cuối sân, bật nhảy đập cầu 10 lần. Người thực hiện đứng ở đường giới hạn phát cầu gần, tay cầm vợt ở tư thế chuẩn bị đỡ giao cầu. Có người phục vụ tung cầu trên lưới và phát cầu cao sâu cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện di chuyển lên đánh cầu trên lưới, sau đó di chuyển lùi về cuối sân, bật nhảy đập cầu, rồi nhanh chóng di chuyển trở về vạch xuất phát để thực hiện tiếp lần sau. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 9: Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới 20 lần. Người thực hiện đứng ở giữa điểm nối đường giới hạn phát cầu gần và đường trung tâm (vạch chữ T). Có người phục vụ tung cầu 2 góc lưới (hoặc phát cầu ra 2 góc lưới). Khi có hiệu lệnh, người thực hiện di chuyển bật nhảy lên góc lưới phải đánh cầu nhanh trên lưới, sau đó di chuyển lùi về vị trí ban đầu và tiếp tục di chuyển bật nhảy lên góc lưới trái đánh cầu nhanh trên lưới, rồi di chuyển lùi về vị trí ban đầu để thực hiện tiếp lần sau. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 10: Di chuyển bật nhảy ngang sân bạt cầu thuận tay và trái tay 20 lần. Người thực hiện đứng ở giữa sân. Có người phục vụ phát cầu lao ra hai đường biên dọc. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người thực hiện di chuyển bật nhảy sang ngang bên phải bạt cầu thuận tay, sau đó di chuyển về giữa sân và tiếp tục di chuyển bật nhảy sang ngang bên trái bạt cầu trái tay rồi nhanh chóng trở về giữa sân để thực hiện tiếp lần sau. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 11: Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 10 lần. Người thực hiện đứng ở tư thế chuẩn bị, trọng tâm cao ở 2/3 sân, có người phục vụ phát cầu cao sâu cuối sân và tung cầu trên lưới. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người thực hiện di chuyển đến vị trí đánh cầu thích hợp, treo cầu sát lưới, sau đó di chuyển nhanh lên lưới đánh cầu trên lưới rồi di chuyển về vị trí ban đầu để thực hiện tiếp lần sau. Cường độ bài tập: 90 - 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 12: Di chuyển lùi về 2 góc cuối sân, bật nhảy đập cầu 10 lần. Người thực hiện đứng ở giữa sân, có người phục vụ phát cầu cao sâu ra 2 góc cuối sân. Khi có hiệu lệnh bắt đầu, người thực hiện di chuyển lùi về góc phải, bật nhảy đập cầu, sau đó di chuyển về giữa sân và tiếp tục di chuyển lùi về góc trái, bật nhảy đập cầu, rồi di chuyển về giữa sân để thực hiện tiếp lần sau. Cường độ bài tập: 90 - 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 13: Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp 30s. Người phục vụ đứng ở giữa một bên sân, sử dụng nhiều cầu để phát liên tục sang các điểm khác nhau bên sân của người tập. Người thực hiện phải di chuyển đến các điểm rơi của cầu và sử dụng sự tổng hợp các kỹ thuật để đánh cầu trả lại bên sân người phục vụ. Cường độ bài tập: 90 - 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 14: Di chuyển lùi, đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 10 lần. Người thực hiện đứng ở đường giới hạn phát cầu gần, tay cầm vợt ở tư thế chuẩn bị đỡ giao cầu. Có người phục vụ tung cầu trên lưới và phát cầu cao sâu cuối sân. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện di chuyển lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu, sau đó di chuyển lên trên lưới đặt cầu, rồi nhanh chóng di chuyển trở về vị trí ban đầu để thực hiện tiếp lần sau.

Cường độ bài tập: 90 - 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 15: Trò chơi phản xạ 30s. Người phục vụ đứng ở giữa sát lưới một bên sân cầu lông cùng với người tập, sử dụng một tay để chỉ vào các điểm khác nhau. Người thực hiện phải di chuyển đến các điểm mà người phục vụ chỉ ra sao cho với tốc độ nhanh nhất. Sau mỗi lần di chuyển, phải di chuyển về giữa sân. Cường độ bài tập: 90 - 100% cường độ tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 16: Thi đấu đơn trong sân đôi (theo séc đấu của luật thi đấu cầu lông (2 séc)). Mỗi sân 2 người, thi đấu đơn trong phạm vi cả sân đôi. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 17: Thi đấu đôi (theo séc đấu của luật thi đấu cầu lông (3 séc)). Mỗi sân 4 người, thi đấu đôi theo luật. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

- Bài tập 18: Thi đấu đơn (theo séc đấu của luật thi đấu cầu lông (3 séc)). Mỗi sân 2 người, thi đấu đơn theo luật. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Thi đấu 30 điểm. Mỗi sân 2 người (cho thi đấu đơn) hoặc 4 người (cho thi đấu đôi), thi đấu 1 séc tới 30 điểm, bên nào lên tới 30 điểm trước là thắng. Cường độ bài tập: 100% cường độ tối đa, nghỉ giữa tổ 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

2.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long

Nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, quan sát các giờ kiểm tra của nam vận động viên lứa tuổi 14-15 của Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long, đồng thời phỏng vấn 20 giáo viên, HLV của các câu lạc bộ Cầu lông tại các trường trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Cách trả lời cụ thể như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1 điểm. Nghiên cứu lựa chọn các test đạt từ 70% ý kiến trả lời đồng ý trở lên để đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả lựa chọn được 07 test đánh giá SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông trường TH, THCS & THPT gồm:

+ Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)

+ Bật xa tại chỗ (cm)

+ Đánh cầu cao xa (m)

+ Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)

+ Ném quả cầu lông xa (m)

+ Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 tổ (s)

+ Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

2.3. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần tập 03 buổi, mỗi buổi tập từ 4 - 6 bài tập, tập từ 20 phút đến 25 phút vào đầu mỗi buổi tập sau phần khởi động.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 16 nam VĐV câu lạc bộ Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 8 VĐV tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 đối chứng: gồm 8 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long.

- Địa điểm thực nghiệm: Trường TH, THCS & THPT Thăng Long.

2.3.2. Ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt về trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (nA = nB = 8)

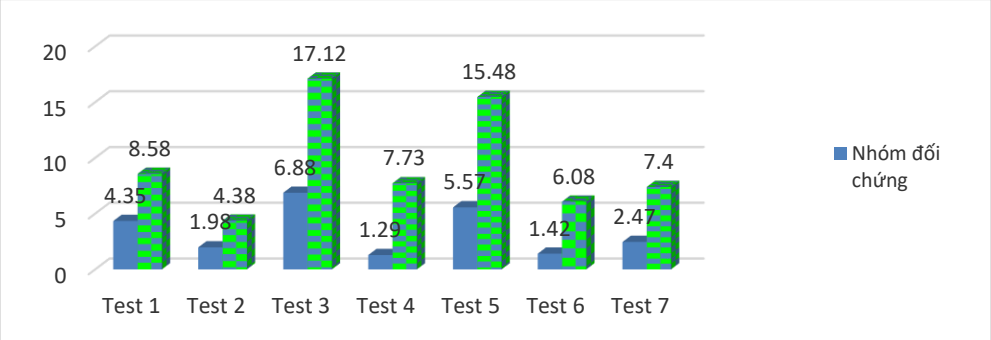
TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	p
		Nhóm ĐC ($\bar{X}_A \pm \sigma$)	Nhóm TN ($\bar{X}_B \pm \sigma$)		
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	24.27 ± 1.26	24.55 ± 1.21	0.50	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	200 ± 10,56	201 ± 10.12	0.62	>0.05
3	Đánh cầu cao xa (m)	11.50 ± 0.86	11.75 ± 0.81	0.55	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	31.12 ± 1.56	31.72 ± 1.52	0.97	>0.05
5	Ném quả cầu lông xa (m)	7.68 ± 0.63	7.75 ± 0.62	0.18	>0.05
6	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 tổ (s)	30.45±1.78	30.34±1.82	0.16	>0.05
7	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	33.16 ± 1.68	33.22 ± 1.76	0.09	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm (nA = nB = 8)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC ($\bar{X}_A \pm \sigma$)	Nhóm TN ($\bar{X}_B \pm \sigma$)		
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	25.35 ± 1.46	26.75 ± 1.26	2.40	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	204 ± 11.06	210 ± 11.25	3.59	<0.05
3	Đánh cầu cao xa (m)	12.32 ± 0.96	13.95 ± 0.99	3.30	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	30.72 ± 1.62	29.36 ± 1.71	2.11	<0.05
5	Ném quả cầu lông xa (m)	8.12 ± 0.72	9.05 ± 0.75	2.17	<0.05
6	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 3 tổ (s)	30.02±1.82	28.55±1.86	2.17	<0.05
7	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	32.35 ± 1.71	30.85 ± 1.82	2.26	<0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể; nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 của câu lạc bộ Cầu lông trường TH, THCS & THPT Thăng Long tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại trường TH, THCS & THPT Thăng Long.

Để thấy rõ hơn mức độ tác động của các bài tập trên hai nhóm nghiên cứu ở thời điểm sau 3 tháng thực nghiệm. Nghiên cứu tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm. Kết quả trình bày tại biểu đồ 1



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng trình độ SMTĐ của nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long trước và sau thực nghiệm

Thông qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, nghĩa là các bài tập đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV.

Ở lứa tuổi 14-15, câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 07 test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

- Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 19 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 của Câu lạc bộ Cầu lông Trường TH, THCS & THPT Thăng Long, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2016), Giáo trình Cầu lông, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Harre Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.

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

5. 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.

6. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Nguyễn Quốc Nghĩa (2026), Bài báo trích từ kết quả luận văn thạc sĩ "*Nghiên cứu bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 Câu lạc bộ Cầu lông trường Tiểu học, Trung học cơ sở và Trung học phổ thông Thăng Long"*. Luận văn dự kiến bảo vệ tháng 10/2026 tại trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

Ngày nhận bài: 27/5/2026; Ngày đánh giá: 03/6/2026; Ngày duyệt đăng: 15/7/2026.