



Ngày nhận bài: 20/4/2025; Ngày thẩm định: 02/6/2025; Ngày duyệt đăng: 16/6/2025.

NGHIÊN CỨU VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP CẦU TRONG THI ĐẤU NỘI DUNG ĐÔI NAM ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC PHÒNG CHÁY CHỮA CHÁY

Thiếu tá, ThS NGÔ MẠNH THẮNG

Khoa Quân sự, võ thuật, thể dục, thể thao, Trường Đại học PCCC
*Tác giả liên hệ: Ngô Mạnh Thắng (E-mail: thangbm4@gmail.com)

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy (PCCC). 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 đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông của nhà trường.

Từ khóa: bài tập, kỹ thuật đập cầu, cầu lông, học viên, Trường Đại học PCCC.

Abstract: Using standard scientific research methodology, we selected 12 targeted exercises aimed at enhancing the smashing technique in men's doubles badminton for the University of Fire Prevention and Fighting team. Through a structured pedagogical experiment, the implementation of these exercises demonstrated a significant improvement in the performance and effectiveness of the smashing technique in the men's doubles competition of the university's badminton team.

Keywords: exercises, smashing techniques, badminton, students, University of Fire Prevention and Fighting.

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. Đập cầu là một kỹ thuật tấn công rất hiệu quả trong thi đấu đôi, nhằm đối phó những đường cầu của đối phương ở trên cao phía giữa và cuối sân. Đặc điểm của kỹ thuật đập cầu trong thi đấu đôi là: đường cầu đi nhanh, mạnh, chéo sân.

Qua thực tế công tác huấn luyện nam học viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC 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 đập cầu là chưa hợp lý điều đó dẫn tới hiệu quả đập cầu

chưa cao trong tập luyện và thi đấu cầu lông. Điều này cũng chưa được các huấn luyện viên (HLV) cũng như giáo viên nhà trường cùng các nhà chuyên môn quan tâm đúng mức nên thành tích thể thao chưa cao, thêm vào đó phần lớn thành viên của đội tuyển là các học viên có năng khiếu về cầu lông chứ chưa từng qua tập luyện chuyên nghiệp như vận động viên nên các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu của nhóm đối tượng này là vô cùng cần thiết.

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các tác giả trước đây, chúng tôi thấy chưa có tác giả nào đi sâu nghiên cứu về một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc “*Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC*” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong 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 đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC.

Để xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 huấn luyện viên, giáo viên có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện cầu lông cho sinh viên các trường Đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Đây là những đối tượng có trình độ tương đương như đội tuyển cầu lông Trường Đại học PCCC, kết quả được trình bày tại bảng 1.

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

TT	Ưu tiên Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm
		Số người chọn	%	Số người chọn	%	Số người chọn	%	
A	Bài tập phát triển thể lực							
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	2	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 bực 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 gió	17	85	2	10	1	5	56
14	Di chuyển ngang sân	16	80	3	15	1	5	55

B	Bài tập phát triển kỹ, chiến thuật							
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 đập cầu	18	90	1	5	1	57	46
19	Bài tập phối hợp 4 người	18	90	1	5	5	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 đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam 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; nhảy dây tốc độ; nằm sấp chống đẩy; bật bục đổi chân (bục cao 40cm); bài tập ke bụng ở thang gió; 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 đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam **Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy**

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

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

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả đập cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu (n = 30).

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số người chọn	%	Số người chọn	%	Số người chọn	%
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	2 người phối hợp đập cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	27	90	2	6.67	1	3.33
5	4 người phối hợp đập cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	28	93.33	2	6.67	0	0

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 đáp cầu trong thi đấu đôi cho đối tượng nghiên cứu. Các test gồm:

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

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

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi 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 đáp cầu trong thi đấu đôi với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu.

TT	Nội dung test	Hệ số tương quan	Giá trị tin cậy
1	2 người phối hợp đáp cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	0.896	< 0.05
2	4 người phối hợp đáp 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, chúng tôi đã lựa chọn được 02 chỉ tiêu đảm bảo tính thông báo, chúng tôi tiếp tục sử dụng trong nghiên cứu và thử nghiệm tiếp theo.

**Đánh giá độ tin cậy của các test đánh giá hiệu quả đáp 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, chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm qua phương pháp test lặp lại cách nhau 7 ngày ở nam học viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

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

TT	Test	Kết quả kiểm tra		
		Lần 1 ($x \pm \delta$)	Lần 2 ($x \pm \delta$)	Hệ số tương quan
1	2 người phối hợp đáp cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	9.12 ± 0.82	9.23±0.76	0.874
2	4 người phối hợp đáp cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.24 ± 0.55	7.41 ± 1.02	0.868

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

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

2.3. Ứng dụng và đánh giá bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả đáp cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Phòng cháy chữa cháy

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Đối tượng thực nghiệm:* gồm 18 nam học viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng: gồm 9 nam học viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC tập luyện theo các bài tập cũ của huấn luyện viên nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm: gồm 9 nam học viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC tập luyện theo các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian thực nghiệm: tổ chức trong 2 tháng (trong tháng 10/2023 đến 12/2023). 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 đó 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.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($x \pm \delta$)		Giá trị so sánh	Giá trị tin cậy
		Nhóm đối chứng (Số người = 9)	Nhóm thực nghiệm (Số người = 9)		
1	2 người phối hợp đập 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 đập cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.22 ± 1.35	7.20 ± 1.47	1.084	> 0.05

Từ kết quả 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, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, trình độ đập cầu trong thi đấu đôi ban đầu của 2 nhóm tương đương nhau trong Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC.

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

Sau 02 tháng thực nghiệm, 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 đập 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 6.

Bảng 6: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($x \pm \delta$)		Giá trị so sánh	Giá trị tin cậy
		Nhóm đối chứng (Số người = 9)	Nhóm thực nghiệm (Số người = 9)		
1	2 người phối hợp đập 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 đập cầu trong thi đấu đôi (lần/5 phút)	7.85 ± 1.15	9.08 ± 0.87	3.758	< 0.05

Từ kết quả trình bày ở bảng 6 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, $t_{\text{tính}} \text{đều} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Mức độ sử dụng kỹ thuật đập cầu của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng, đồng thời số lần thực hiện có hiệu quả kỹ thuật đập 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%).

3. Kết luận

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC. Sau 02 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 đập cầu trong thi đấu nội dung đôi nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học PCCC với giá trị $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. ■

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2023), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Dịch: Lê Đức Chương, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Hương Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, Trần Văn Vinh (2008), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.