

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT BỎ NHỎ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC GIAO THÔNG VẬN TẢI

Nguyễn Thị Thùy Dương
Trường Đại học Giao thông vận tải

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Giao thông vận tải. 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 bỏ nhỏ cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông của nhà trường.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật bỏ nhỏ, cầu lông, SV, trường đại học.

STUDY ON SELECTION OF EXERCISES TO IMPROVE PUTTING TECHNIQUE FOR MALE STUDENTS OF THE BADMINTON TEAM AT UNIVERSITY OF TRANSPORT AND COMMUNICATIONS

Nguyen Thi Thuy Duong
University of Transport and Communications

Abstract: Using regular scientific research methods, the project selected 17 exercises to improve technical efficiency for male students of the badminton team at University of transport and communications. Through the application of exercises during pedagogical experimentation, the effectiveness in improving the efficiency of small-playing technique for male students of the school's badminton team has been clearly confirmed.

Keywords: Exercises, skipping techniques, badminton, students, university.

Nhận bài: 08/04/2025

Phản biện: 05/05/2025

Duyệt đăng: 10/05/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hệ thống kỹ thuật cơ bản trong cầu lông gồm rất đa dạng: di chuyển, phòng thủ, phát cầu và tấn công. Được quan tâm nhất là nhóm kỹ thuật tấn công. Đồng thời mỗi kỹ thuật mang lại một sắc thái khác nhau. Kỹ thuật đập cầu lấy tốc độ và sức mạnh làm cơ sở để thực hiện nhằm tạo ra những đường cầu uy lực mạnh mẽ, đường cầu đi cắm với tốc độ cao, trong khi đó kỹ thuật tấn công theo cách bỏ nhỏ lại lấy sự khéo léo linh hoạt làm chủ đạo nhằm tạo ra những đường cầu bay sát lưới và rơi gần lưới hoặc đường cầu lộn nhiều vòng có độ xoay khi rơi xuống sân gây khó khăn cho đối phương.

Qua quan sát một số trận đấu của nam sinh viên (SV) đội tuyển cầu lông Trường Đại học Giao thông vận tải chúng tôi thấy rằng SV sử dụng rất thường xuyên nhưng chưa có hiệu quả cao kỹ thuật bỏ nhỏ, thể hiện ở sự thiếu linh hoạt, biến hoá các đường cầu dài, ngắn, cao, thấp khác nhau để đánh vào điểm trống trong sân, trong đó 4 góc sân là các điểm đánh thuận lợi với 2 góc gần lưới. Nguyên nhân cơ bản là quá trình huấn luyện của SV chưa được ứng dụng các bài tập thực sự khoa học, phù hợp với đặc điểm đối tượng và điều kiện thực tiễn của nhà trường.

Hiện nay, có nhiều công trình nghiên cứu về

cầu lông theo nhiều hướng khác nhau, song chưa có công trình nghiên cứu nào về nâng cao kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam SV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Giao thông vận tải.

Xuất phát từ những lý do trên, việc “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam SV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Giao thông vận tải” là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp và đối tượng nghiên cứu

- **Phương pháp nghiên cứu:** Bài viết 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 (TN) sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

- **Đối tượng nghiên cứu:** Tác giả tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên, giảng viên (GV) có kinh nghiệm trong giảng dạy, huấn luyện cầu lông trên địa bàn thành phố Hà Nội.

2.2. Khái niệm kỹ thuật bỏ nhỏ

Kỹ thuật bỏ nhỏ cầu lông là kỹ thuật đánh cầu đến vị trí phía trên phần sân đối phương, gần sát lưới nhất có thể. Có thể thực hiện kỹ thuật này từ vị trí sát lưới phía sân mình hoặc từ phía cuối sân.

Thông thường kỹ thuật này chưa được xem là một kỹ thuật tấn công, kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông được sử dụng để làm bước đệm cho các pha tấn công tiếp theo.

Kỹ thuật bỏ nhỏ có thể chia thành kỹ thuật bỏ nhỏ thuận tay và bỏ nhỏ trái tay.

Kỹ thuật bỏ nhỏ trong cầu lông còn được mọi người gọi là kỹ thuật ve cầu, gài lưới. Với kỹ thuật này có thể giúp người chơi giành điểm trực tiếp, hoặc đẩy đối phương vào thế bị động phải di chuyển lên lưới và tạo điều kiện thuận lợi cho những cú tấn công dứt điểm sau đó.

2.3. Thực trạng rèn luyện kỹ năng bóng chuyền của SV giáo dục thể chất

Trên lớp GV hướng dẫn SV tập luyện, khi đưa ra hình thức tập luyện SV có thể mô tả được các giai đoạn của kỹ thuật nhưng đến tiết học sau SV vẫn không tiến triển thậm chí còn có dấu hiệu giảm sút mặc dù GV cũng yêu cầu về nhà ôn luyện những nội dung đã được học ở trên lớp. Theo tiến trình về mặt lý thuyết, SV phải nắm được kỹ thuật. Về thực hành SV phải thực hiện thành thạo mới học tiếp giai đoạn tiếp theo.

Vẫn còn nhiều SV thực hiện kỹ thuật bỏ nhỏ chưa đúng hình tay tiếp xúc cầu và hình tay đánh vì thế khi đánh cầu bỏ nhỏ bay không chính xác,

đặc biệt là SV nam thường không chú ý tư thế khi đánh cầu.

**Nguyên nhân*

SV chưa có biện pháp tập luyện và chưa biết đưa ra các bài tập hợp lý.

SV phân bổ thời gian tập cho các nội dung bài tập chưa hợp lý.

SV tập luyện hay bỏ qua các bước cơ bản. Ví dụ: Tư thế chuẩn bị hoặc hình tay đánh cầu bỏ nhỏ chưa đúng nhưng không sửa mà chỉ chú tâm vào hoàn thiện động tác.

SV tập luyện ngoại khoá chỉ chú trọng vào kỹ thuật phong cầu và kỹ thuật đập cầu nhưng lại bỏ qua kỹ thuật bỏ nhỏ.

Kỹ thuật là yếu tố rất quan trọng nhưng khi SV chưa có kỹ năng kỹ thuật cơ bản SV không rèn luyện kỹ năng, kỹ thuật mà chỉ chú trọng vào thi đấu.

Nguyên nhân chủ yếu: chưa có bài tập cho kỹ thuật bỏ nhỏ, chưa phân bổ thời gian tập luyện chưa hợp lý. Vì vậy cần nâng cao hiệu quả rèn luyện kỹ năng bỏ nhỏ trong môn Cầu lông cho SV.

2.4. Kết quả nghiên cứu

2.4.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho nam SV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Giao thông vận tải

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật bực đôi chân	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Nhảy dây đơn tốc độ	25	83.33	4	13.33	1	3.33
3	Nằm sấp chống đẩy	12	40	7	23.33	11	36.67
4	Bật cóc	17	56.67	10	33.33	3	10
5	Lăng tạ tay 1.5kg	15	50	10	33.33	5	16.67
6	Ném quả cầu lông xa	28	93.33	2	6.67	0	0
7	Di chuyển ngang sân đơn	26	86.67	2	6.67	2	6.67
8	Di chuyển bật nhảy lên lưới	25	83.33	4	13.33	1	3.33
9	Chạy 30m tốc độ cao	12	40	7	23.33	11	36.67
10	Tập mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ 2 góc sân	26	86.67	2	6.67	2	6.67
11	Bỏ nhỏ cầu chéo sân (thuận tay)	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Bỏ nhỏ cầu chéo sân (trái tay)	27	90	3	10	0	0
13	Bỏ nhỏ cầu tại 2 góc phải và trái (có 2 người phục vụ)	25	83.33	4	13.33	1	3.33

14	Bỏ nhỏ cầu chéo góc phải và trái (có 2 người phục vụ)	28	93.33	2	6.67	0	0
15	Bỏ nhỏ một nửa sân đôi	11	36.67	11	36.67	8	26.67
16	Thi đấu trong phạm vi giới hạn 1,98m	28	93.33	2	6.67	0	0
17	Phối hợp bỏ nhỏ với kỹ thuật khác	11	36.67	11	36.67	8	26.67
18	Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển đập cầu	25	83.33	4	13.33	1	3.33
19	Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển chém cầu	28	93.33	2	6.67	0	0
20	Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển phong cầu	25	83.33	4	13.33	1	3.33
21	Bài tập thi đấu đơn	27	90	2	6.67	1	3.33
22	Bài tập thi đấu đôi	26	86.67	2	6.67	2	6.67

Nguồn: Kết quả nghiên cứu của tác giả

Thông qua số liệu đã thu được từ phỏng vấn, cho thấy có 17/22 bài tập được tán thành với tỷ lệ trên 80% ở mức độ rất cần thiết. Do đó tác giả lựa chọn những bài tập này để huấn luyện nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm: (1). Bật bực đôi chân; (2). Nhảy dây đơn tốc độ; (3). Ném quả cầu lông xa; (4). Di chuyển ngang sân đơn; (5). Di chuyển bật nhảy lên lưới; (6). Tập mô phỏng kỹ thuật bỏ nhỏ 2 góc sân; (7). Bỏ nhỏ cầu chéo sân (thuận tay); (8). Bỏ nhỏ cầu chéo sân (trái tay); (9). Bỏ nhỏ cầu tại 2 góc phải và trái (có 2 người phục vụ); (10). Bỏ nhỏ cầu chéo góc phải và trái (có 2 người phục vụ); (11). Bỏ nhỏ một nửa sân đôi; (12). Thi đấu trong phạm vi giới hạn 1,98m; (13). Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển đập cầu; (14). Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển chém cầu; (15). Phối hợp bỏ nhỏ, di chuyển phong cầu; (16). Bài tập thi đấu đơn; (17). Bài tập thi đấu đôi

2.4.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả bỏ nhỏ cho nam SV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Giao thông vận tải

2.4.2.1. Tổ chức TN

- Đối tượng TN: gồm 16 nam SV đội tuyển cầu

lông Trường Đại học Giao thông vận tải và được chia làm hai nhóm.

+ Nhóm đối chứng (NĐC): Gồm 8 nam SV tập luyện theo các bài tập cũ của nhà trường.

+ Nhóm thực nghiệm (NTN): Gồm 8 nam SV tập luyện theo các bài tập mà đề tài đã lựa chọn được trong quá trình nghiên cứu.

- Thời gian TN: Tổ chức trong 6 tuần (trong tháng 8/2024 đến 9/2024).

Cả hai nhóm đều được huấn luyện theo kế hoạch của của trường, được huấn luyện và hướng dẫn tập luyện độc lập theo nội dung từng nhóm. GV giảng dạy, số tiết tập luyện và hướng dẫn tập luyện của hai NĐC và NTN là tương đương nhau.

- Kiểm tra đánh giá: Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: trước TN, kết thúc TN bằng các test chuyên môn đã lựa chọn. Các test gồm:

- Test 1: Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay (quả/10 quả)

- Test 2: Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)

2.4.2.2. Kết quả TN

a. Kết quả kiểm tra trước TN

Trước khi tiến hành TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 NTN và NĐC. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm NTN (n = 8)		
1	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay (quả/10 quả)	6.1 $\pm$ 1.12	6.1 $\pm$ 1.18	1.245	> 0.05
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)	5.1 $\pm$ 1.21	5.1 $\pm$ 1.26	1.214	> 0.05

Nguồn: Kết quả nghiên cứu của tác giả

Bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 NTN và đối chứng không có sự khác biệt, tính <tb> ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành TN, trình độ

bỏ nhỏ ban đầu của 2 nhóm là tương đương nhau.

b. Kết quả kiểm tra sau TN

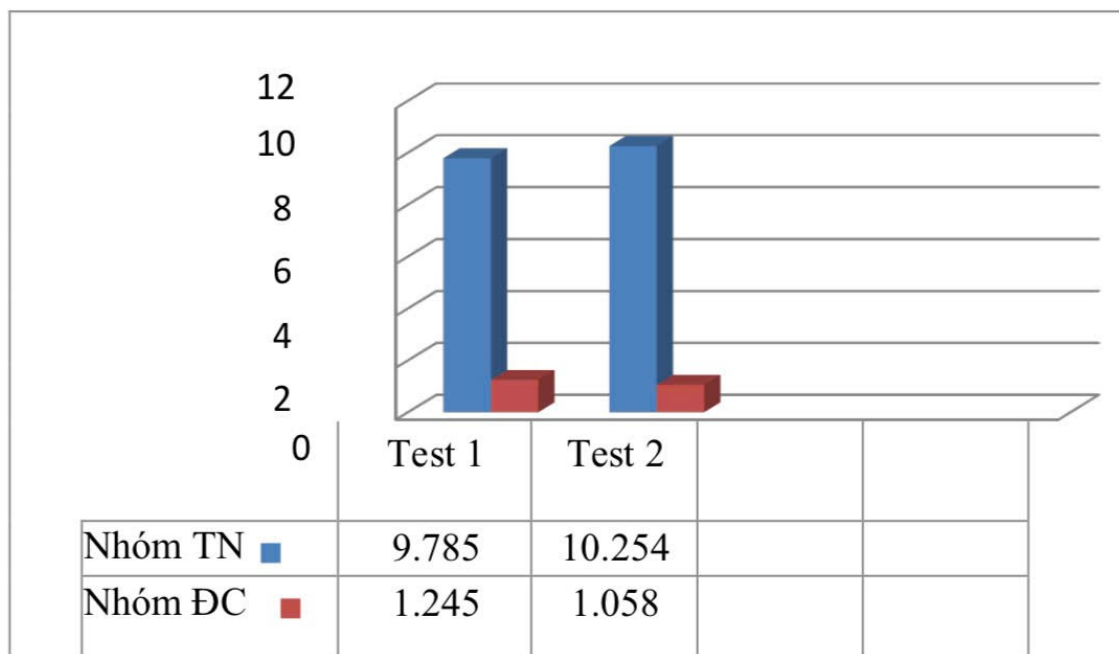
Kết quả sau TN được trình bày ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay m(quả/10 quả)	6.6 ± 1.27	8.9 ± 0.28	3.358	< 0.05
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)	6.0 ± 1.24	7.8 ± 0.68	3.327	< 0.05

Nguồn: Kết quả nghiên cứu của tác giả

TT	Test	NĐC ($\bar{X} + \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	NĐC ($\bar{X} + \delta$)		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Bỏ nhỏ cầu chéo sân thuận tay (quả/10 quả)	6.1 ± 1.12	6.6 ± 1.27	1.245	6.1 ± 1.18	8.9 ± 0.28	9.785
2	Bỏ nhỏ cầu chéo sân trái tay (quả/10 quả)	5.1 ± 1.21	6.2 ± 1.24	1.058	5.1 ± 1.26	7.8 ± 0.68	10.254



Biểu đồ 1: Nhịp độ tăng trưởng về thành tích các test kiểm tra của 2 nhóm trước và sau TN
- Nguồn: Kết quả nghiên cứu của tác giả

Kết quả ở bảng 3, bảng 4 và biểu đồ 1 ta thấy:

- Tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá của 2 NTN và đối chứng đó có sự khác biệt rõ rệt, tính đều > tbảng 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 bỏ nhỏ của NTN tăng lên lớn hơn so với NĐC, đồng thời nhịp tăng trưởng của NTN cũng lớn hơn so với NĐC.

- Điều này chứng tỏ các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào TN huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho đối tượng nam SV

đội tuyển có kết quả cao.

III. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam SV đội tuyển cầu lông Trường Đại học Giao Thông vận tải. Sau 6 tuần TN và kiểm tra tác giả thấy các bài tập do tác giả lựa chọn đã có hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật bỏ nhỏ cho nam SV đội tuyển cầu lông của Trường Đại học Giao thông vận tải với giá trị tính > tbảng ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Hoàng Thị Đông (2010), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất* - NXB TĐTT.
- [2]. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông, Dịch: Lê Đức Chương*, NXB TĐTT, Hà Nội 2000.
- [3]. Hoàng Thanh Hà (2002), *Bí quyết thành công trên sân Cầu lông* - NXB TĐTT - Hà Nội.
- [4]. Hướng Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, Trần Văn Vinh (2008) - *Giáo trình Cầu lông* - NXB TĐTT.
- [5]. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Xuân Sinh (1999) - *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao* - NXB TĐTT - Hà Nội.