

LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG CẦU CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG HIỆP HÒA SỐ 4, TỈNH BẮC NINH

MAI THỊ NGOÃN
NGUYỄN THỊ PHƯƠNG THẢO
ĐỖ THỊ TỐ UYÊN

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Nhận bài ngày 15/4/2026. Sửa chữa xong 20/5/2026. Duyệt đăng 31/5/2026.

Abstract

Using a longitudinal research approach with male badminton players of the badminton team at Hiep Hoa No. 4 High School, Bac Ninh Province, over an 8-month training period, the study identified the developmental characteristics of the effectiveness of the overhead clear stroke technique. Based on scientific and practical criteria, three assessment tests and eight specialized exercises were selected to improve the effectiveness of the overhead clear stroke technique for male athletes of the school badminton team. Through the pedagogical experiment, the selected exercises demonstrated significant effectiveness in enhancing the performance and technical efficiency of the overhead clear stroke among male badminton players of Hiep Hoa No. 4 High School, Bac Ninh Province.

Keywords: Assessment tests, badminton, bridge font technique, exercise, high school, improve efficiency, male students.

1. Đặt vấn đề

Mục đích của giáo dục thể chất ở nước ta là bồi dưỡng thể hệ trẻ trở thành những người phát triển toàn diện, có sức khỏe dồi dào, thể chất cường tráng, có dũng khí kiên cường góp phần chuẩn bị nguồn nhân lực có chất lượng cao cho đất nước trong bối cảnh hội nhập quốc tế. Sự cường tráng về thể chất là nhu cầu của bản thân con người, đồng thời là vốn quý để tạo ra tài sản trí tuệ và vật chất cho xã hội (Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, 2000). Như vậy, chăm lo sức khỏe và phát triển, hoàn thiện thể chất cho thể hệ trẻ là trách nhiệm không chỉ của Đảng, Nhà nước mà còn là nhiệm vụ vừa mang tính cấp bách vừa mang tính lâu dài của toàn dân, toàn xã hội, trong đó có gia đình và trường học.

Tuy nhiên, hiện nay việc nghiên cứu các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phòng cầu thì có ít các tác giả nghiên cứu. Đồng thời thông qua tìm hiểu thực trạng về kỹ thuật thi đấu của đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh cho thấy đa số các vận động viên (VĐV) còn thiếu sự tự tin trong sử dụng các kỹ thuật cơ bản, trong đó có tới 70% số lần sử dụng phòng cầu trong thi đấu không thành công, đây là một thực tế yếu kém về trình độ kỹ thuật. Do đó, để nâng cao hiệu quả và thành tích trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông nhà trường thì nhất thiết phải nâng cao hiệu quả phòng cầu cho các VĐV của đội tuyển (Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình, 2000).

2. Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp kiểm tra tâm lý; phương pháp nhân trắc học; phương pháp kiểm tra y sinh học; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

3. Nội dung nghiên cứu

3.1. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả phòng cầu cho nam học sinh Trường Trung học phổ thông Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh

Email: ngoanmt71@gmail.com

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam học sinh (HS) đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh.

Trên cơ sở tham khảo tài liệu chuyên môn, tài liệu của các chuyên gia trong và ngoài nước, công trình của các tác giả đã nghiên cứu trước đó, đề tài đã thu thập được 7 test để xác định hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho VĐV cầu lông, các test này có đủ độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết. Song để đảm bảo tính khách quan và phù hợp với đối tượng nghiên cứu là nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4 đề tài tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn các Test, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá hiệu quả phòng cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4 (n=12)

TT	Test	Đồng ý		Không đồng ý	
		n	%	n	%
1	Nhảy dây đơn 1 phút (số lần)	5	40	6	60
2	Ném quả cầu lông (m)	11	91.3	1	4
3	Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (số lần)	6	50	6	50
4	Di chuyển tiến lùi 13 lần (s)	5	40	6	60
5	Di chuyển phối hợp phòng cầu vào ô 1 phút (lần)	12	100	0	0
6	Bật nhảy phòng cầu tại chỗ 20 lần (s)	5	40	6	60
7	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phòng cầu 30 lần (s)	12	100	0	0

Từ kết quả ở bảng 1 cho thấy, chúng tôi lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả của kỹ thuật phòng cầu, có ý kiến tán thành từ 90% trở lên, bao gồm:

Xác định tính thông báo của các Test: Thông qua phỏng vấn đề tài đã chọn được 03 test đánh giá, để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng, đề tài tiến hành tính thông báo của test thông qua hệ số tương quan cặp giữa kết quả kiểm của các test với thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2: Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test với thành tích thi đấu của nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4 (n=18)

TT	Nội dung Test	Hệ số tương quan	
		r	P
1	Ném quả cầu lông (m)	0,81	<0,05
2	Di chuyển phối hợp phòng cầu vào ô 1 phút (lần)	0,87	<0,05
3	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phòng cầu 30 lần (s)	0,84	<0,05

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, cả 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu. Kết quả thể hiện ở r đạt từ 0,80 tới 0.87 ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, cả 3 test trên đều đảm bảo tính thông báo, có thể sử dụng cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh.

Xác định độ tin cậy của các test: Sau khi xác định được tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại. Độ tin cậy được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần kiểm tra của 3 test.

3.2. Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh

3.2.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập

Để đảm bảo tính khách quan trong quá trình nghiên cứu và lựa chọn được các bài tập phù hợp với đối tượng nghiên cứu, trước hết đề tài tiến hành xác định nguyên tắc lựa chọn bài tập (Nguyễn Đức Văn, 1987).

Căn cứ vào các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện, cơ sở lý luận và thực tiễn, đặc điểm tâm sinh

lý và trình độ thực tế của đối tượng nghiên cứu, mục đích yêu cầu về huấn luyện kỹ - chiến thuật cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4 để lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam HS cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp tới việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu là nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh.

Nguyên tắc 4: Các bài tập lựa chọn phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể, hình thức tập luyện đơn giản, dễ thực hiện, phong phú về nội dung và hình thức.

Nguyên tắc 5: Các bài tập phải đảm bảo tính hệ thống, logic, bài tập được tập luyện theo phương pháp khoa học với sự tập trung cao về tâm lý và ý chí.

3.2.2. Lựa chọn các bài tập

Căn cứ vào cơ sở lý luận và thực tiễn, các nguyên tắc lựa chọn bài tập, qua nghiên cứu tài liệu chuyên môn, sách tham khảo, công trình của các chuyên gia và thông qua trao đổi, mạn đàm với các chuyên gia, đề tài đã tổng hợp được 35 bài tập thuộc các nhóm: Nhóm bài tập phối hợp (có và không cầu), Nhóm bài tập thể lực, Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu, bao gồm:

Sự lựa chọn trên đây sao mới chỉ là căn cứ vào những cơ sở lý luận mà tác giả đã nêu ở trên. Điều quan trọng là phải kiểm chứng mức độ phù hợp của chúng với đối tượng nghiên cứu (Đội tuyển cầu lông nam HS Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh). Vì vậy, chúng tôi tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) 12 chuyên gia, huấn luyện viên và các giảng viên giảng dạy Cầu lông để lựa chọn các bài tập phát triển và nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4 (Hương Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoãn, 2010). Đặc điểm của đối tượng phỏng vấn như sau:

Trình độ học vấn: Trình độ trên đại học có 10 người, chiếm 84%; trình độ đại học có 2 người, chiếm 16%.

Thâm niên công tác và huấn luyện của đối tượng phỏng vấn: Có thâm niên từ 5 - 10 năm: 3 người, chiếm 23%, từ 11 - 20 năm: 7 người, chiếm 54%, trên 20 năm: 3 người, chiếm 23%. Thâm niên công tác của đối tượng phỏng vấn có ý nghĩa quan trọng đến chất lượng câu trả lời cũng như đảm bảo độ tin cậy.

Kết quả phỏng vấn về mức độ ưu tiên sử dụng được trình bày ở bảng 3. Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức: Ưu tiên 1 là rất quan trọng thường xuyên sử dụng: 3 điểm; Ưu tiên 2 là quan trọng có sử dụng: 2 điểm; Ưu tiên 3 là không quan trọng ít sử dụng: 1 điểm.

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam HS đội tuyển Cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4 (n=12)

Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
	n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
Bài tập 1	10	66	3	6	0	0	72	83.3
Bài tập 2	12	75	0	0	0	0	75	100
Bài tập 3	11	72	0	0	1	1	73	91.6
Bài tập 4	10	60	5	10	0	0	70	83.3
Bài tập 5	8	66	2	4	1	1	71	94.67
Bài tập 6	2	6	10	20	13	13	39	52
Bài tập 7	8	24	6	12	11	11	47	62.66
Bài tập 8	10	66	3	6	0	0	72	83.3
Bài tập 9	11	60	5	10	0	0	70	91.6
Bài tập 10	11	63	4	8	0	0	71	91.6
Bài tập 11	11	69	1	2	1	1	72	91.6
Bài tập 12	8	24	5	10	12	12	46	61.33

Bài tập 13	2	6	11	22	12	12	40	53.33
Bài tập 14	12	72	1	2	0	0	74	100
Bài tập 15	5	15	5	10	15	15	40	53.33
Bài tập 16	12	75	0	0	0	0	0	100
Bài tập 17	3	9	7	14	15	15	38	50.66
Bài tập 18	11	72	1	2	0	0	74	91.6
Bài tập 19	5	15	11	22	9	9	46	61.33
Bài tập 20	4	12	10	20	11	11	43	57.33
Bài tập 21	10	54	6	12	1	1	67	83.3
Bài tập 22	10	60	5	10	0	0	70	83.3
Bài tập 23	4	12	4	8	17	17	37	49.33
Bài tập 24	11	66	3	6	0	0	72	91.6
Bài tập 25	11	63	4	8	0	0	71	91.6
Bài tập 26	6	18	8	16	11	11	45	50
Bài tập 27	7	21	10	20	8	8	49	65.33
Bài tập 28	6	18	11	22	8	8	48	64
Bài tập 29	12	60	0	0	0	0	60	100
Bài tập 30	7	21	7	14	11	11	46	61.33
Bài tập 31	12	60	0	0	0	0	60	100
Bài tập 32	5	15	10	20	10	10	45	60
Bài tập 33	12	60	0	0	0	0	60	100
Bài tập 34	12	60	0	0	0	0	60	100
Bài tập 35	8	24	4	8	13	13	45	60

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 3 cho thấy, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh.

3.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao kỹ thuật phong cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh

Từ những cơ sở nêu trên tác giả đã lựa chọn được 20 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh và tiến hành thực nghiệm để đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu.

Tổ chức thực nghiệm và phương pháp tổ chức thực nghiệm:

Nội dung chi tiết đã được trình bày tại phần phương pháp thực nghiệm sư phạm.

Bảng 4: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Test	NTN (n=8)	NDC (n=8)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Ném quả cầu lông (m)	6.75 $\pm$ 0.52	6.78 $\pm$ 0.48	1.12	>0.05
2	Di chuyển phối hợp phong cầu vào ô 1 phút (lần)	16.15 $\pm$ 1.01	16.18 $\pm$ 0.96	0.94	>0.05
3	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phong cầu 30 lần (s)	137'.41 $\pm$ 9.86	137'.39 $\pm$ 9.82	0.86	>0.05

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, kết quả kiểm tra ban đầu của các test đánh giá đều thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều này cho biết thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm kỹ thuật phong cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là tương đương nhau. Sau 8 tuần tập luyện tác giả đã tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng các test đã lựa chọn nhằm xác định được trình

độ của 2 nhóm sau 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 trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra hiệu quả kỹ thuật phong cầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n=9)	Nhóm ĐC (n=9)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Ném quả cầu lông (m)	10.25 $\pm$ 0.52	7.86 $\pm$ 0.48	3.36	<0.05
2	Di chuyển phối hợp phong cầu vào ô 1 phút (quả)	24.85 $\pm$ 0.96	19.72 $\pm$ 0.98	2.96	<0.05
3	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phong cầu 30 lần (s)	117.32 $\pm$ 9.62	125.18 $\pm$ 9.96	3.56	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy, kết quả kiểm tra sau 8 tuần thực nghiệm với 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phong cầu đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này chỉ ra sau thực nghiệm thành tích của nhóm thực nghiệm phát triển hơn nhóm đối chứng. Hay nói cách khác sự khác biệt của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có ý nghĩa về mặt toán học thống kê. Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, tác giả đánh giá nhịp độ tăng trưởng (Brondy) của 2 nhóm sau thực nghiệm, kết quả trình bày ở bảng 6 và 7.

Bảng 6: Nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		W
		Ban đầu $\bar{X} \pm \delta$	Sau 8 tuần $\bar{X} \pm \delta$	
1	Ném quả cầu lông (m)	6.75 $\pm$ 0.52	10.25 $\pm$ 0.52	27.78%
2	Di chuyển phối hợp phong cầu vào ô 1 phút (quả)	16.15 $\pm$ 1.01	26.85 $\pm$ 0.96	8.93%
3	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phong cầu 30 lần (s)	137.41 $\pm$ 9.86	117.32 $\pm$ 9.62	16.7%

Qua bảng 6 cho biết, sau 8 tuần tập luyện với những bài tập đã được lựa chọn có thể nhận thấy thành tích ở tất cả các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phong cầu của nhóm thực nghiệm thể hiện sự tăng trưởng khá mạnh. Cụ thể: Ném quả cầu lông, mức độ tăng trưởng là 27.78%; Di chuyển phối hợp phong cầu vào ô 1 phút mức tăng là 8.93%; Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phong cầu 30 lần có mức tăng trưởng là 16.7%. Qua đó có thể khẳng định các bài tập lựa chọn nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu cho đối tượng nghiên cứu đã đem lại hiệu quả cao.

Bảng 7: Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		W
		Ban đầu $\bar{X} \pm \delta$	Sau 8 tuần $\bar{X} \pm \delta$	
1	Ném quả cầu lông (m)	6.78 $\pm$ 0.48	7.86 $\pm$ 0.48	12.98%
2	Di chuyển phối hợp phong cầu vào ô 1 phút (lần)	16.18 $\pm$ 0.96	19.72 $\pm$ 0.98	8.58%
3	Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phong cầu 30 lần (s)	137.39 $\pm$ 9.82	125.18 $\pm$ 9.96	3.37%

Kết quả ở bảng 7 cho thấy, sau 8 tuần tập luyện thành tích ở 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phong cầu của nhóm đối chứng cũng có sự tăng trưởng đáng kể. Cụ thể: Ném quả cầu lông, mức độ tăng trưởng 12.98%; Di chuyển phối hợp phong cầu vào ô 1 phút mức tăng là 8.58%; Lên lưới bỏ nhỏ kết hợp lùi sau 3m phong cầu 30 lần có mức tăng trưởng 3.37%.

Thành tích ở 3 test đánh giá của nhóm đối chứng sau thực nghiệm cũng có sự tăng trưởng đáng kể chứng tỏ các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu của nhóm đối chứng cũng có tác dụng đáng kể. Tuy nhiên so sánh kết quả của 2 nhóm ở bảng 7 cho thấy, ở tất cả 3 test đánh giá hiệu quả bài tập thì mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Qua đó có thể đánh giá các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu của nhóm thực nghiệm mà chúng tôi lựa chọn có hiệu quả cao hơn nhóm đối chứng. Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phong cầu giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, chúng tôi tiến hành so sánh sự tăng

trưởng của chúng sau 8 tuần tập luyện. Thành tích ở các test đánh giá hiệu quả của kỹ thuật phòng cầu của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng mạnh mẽ, tuy nhiên sự tăng trưởng ở cả 3 Test đánh giá của nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng.

Qua 8 tuần thực nghiệm với 20 bài tập đã được lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh, tác giả nhận thấy quá trình tác động đã gây nên những biến đổi đáng kể và có mức độ tăng trưởng cao đối với đối tượng nghiên cứu. Sau 8 tuần thực nghiệm với 20 bài tập được ứng dụng, sự tăng trưởng về hiệu quả kỹ thuật phòng cầu của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng.

Để khẳng định hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn và ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã tiến hành đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng cầu trong thi đấu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Việc đánh giá ở các mức độ là có hiệu quả và không có hiệu quả, cách đánh giá cụ thể như sau: Có hiệu quả: phòng cầu có thể giành điểm trực tiếp hoặc đánh cầu gây khó khăn cho đối phương để dứt điểm ở đường cầu tiếp theo; Không hiệu quả: phòng cầu không gây khó khăn cho đối phương, phòng cầu không có lực.

3.4. Kiến nghị

Các giáo viên, huấn luyện viên trong quá trình giảng dạy - huấn luyện cầu lông cần quan tâm hơn nữa tới việc phát triển nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh.

Với những bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn ứng dụng vào thực nghiệm đã khẳng định được tính hiệu quả và đủ độ tin cậy, có thể làm tài liệu tham khảo để vận dụng trong công tác giảng dạy - huấn luyện cầu lông cho HS để phát triển và nâng cao thành tích thi đấu môn Cầu lông.

4. Kết luận

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài chúng tôi rút ra một số kết luận sau:

Thực trạng sử dụng kỹ thuật phòng cầu trong thi đấu của đội tuyển cầu nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh còn ít, số lần sử dụng có hiệu quả không cao. Việc sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu còn có những hạn chế đáng kể về số lượng bài tập cũng như cách thức sử dụng bài tập.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 20 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu của nam HS đội tuyển cầu lông Trường THPT Hiệp Hòa số 4, tỉnh Bắc Ninh, đồng thời đề tài đã lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật phòng cầu của HS đội tuyển cầu lông đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao.

Qua thời gian 8 tuần tập luyện cho thấy, việc sử dụng 20 bài tập chúng tôi lựa chọn, tập luyện theo chương trình mà đề tài đã sử dụng trong quá trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả cao và đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác xuất thống kê cần thiết $P < 0.05$.

Nguồn bài báo: Từ đề tài cấp cơ sở do Mai Thị Ngoan thực hiện: “Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng cầu cho nam học sinh đội tuyển cầu lông Trường Trung học phổ thông Hiệp Hòa số 4 tỉnh Bắc Ninh”, đơn vị: Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, bảo vệ tháng 5 năm 2026.

Tài liệu tham khảo

- Harre D (1996). *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Nguyễn Thế Hiển dịch). NXB Thể dục thể thao.
- Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995). *Sinh lý học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Hương Xuân Nguyên, Mai Thị Ngoan (2010). *Giáo trình Cầu lông*. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Xuân Sinh (1999). *Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2000). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.
- Nguyễn Đức Văn (1987). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao.