

## LỰA CHỌN BÀI TẬP CHIẾN THUẬT NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ THI ĐẤU ĐƠN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG KHÓA ĐẠI HỌC 9 - TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Phan Thị Thanh Hà

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 4 chỉ tiêu đánh giá, 15 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khoá Đại học 9 Trường đại học TDTT Đà Nẵng.

**Từ khóa:** Bài tập, chiến thuật, cầu lông, sinh viên, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

**Abstract:** By using the basic scientific research methods, we have selected 4 test and 15 exercises to improve effectively for's men badminton - Danang University of Sport.

**Keywords:** Exercise, tactis, badminton, student, Danang University of Sport.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao mang tính đối kháng cá nhân, để đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu nói chung và thi đấu đơn nói riêng cần phải phụ thuộc vào nhiều yếu tố đó là: Tổ chức thể lực, tâm lý, tư tưởng chỉ đạo, kỹ thuật và đặc biệt là khả năng vận dụng chiến thuật trong mỗi trận đấu. Trên thực tiễn quan sát trong các buổi tập luyện và thi đấu đặc biệt là trong thi đấu đơn của các sinh viên chuyên sâu cầu lông - Trường Đại Học TDTT Đà Nẵng trong những giờ chính khóa chúng tôi thấy rằng đa số sinh viên thể hiện rõ điểm yếu chung đó là khả năng thực hiện chiến thuật trong thi đấu đơn còn rất hạn chế vì thể thành tích tập luyện và thi đấu chưa cao.

Tập luyện các bài tập chiến thuật trong thi đấu đơn có ý nghĩa đặc biệt quan trọng đối với sinh viên chuyên sâu cầu lông - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Việc thực hiện và vận dụng tốt chiến thuật trong thi đấu giúp cho sinh viên nâng cao thành tích thi đấu, hiệu quả học tập môn chuyên sâu của mình.

Xác định được tầm quan trọng của vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành đi sâu nghiên cứu: *“Lựa chọn bài tập chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên*

*sâu cầu lông khoá Đại học 9 Trường đại học TDTT Đà Nẵng”*.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu 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, phương pháp toán thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Kết quả lựa chọn bài tập và chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khoá Đại học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua phân tích, tham khảo các tài liệu, qua quan sát các giờ giảng dạy, huấn luyện của các giảng viên bộ môn cầu lông cũng như các Huấn luyện viên Trung tâm Huấn luyện Quốc gia Đà Nẵng, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập chiến thuật có khả năng nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho đối tượng nghiên cứu. Bằng phương pháp phỏng vấn chúng tôi đã chọn được 15 bài tập chiến thuật thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khoá Đại học 9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

**Bảng 1: Kết quả phỏng vấn bài tập chiến thuật nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa Đại học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 20)**

| TT | Các bài tập                                                                                          | Kết quả phỏng vấn |         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|
|    |                                                                                                      | Số phiếu          | Tỷ lệ % |
| 1  | Giao các đường cầu cơ bản                                                                            | 19                | 95      |
| 2  | Giao cầu thấp gần đập cầu dọc biên thuận                                                             | 17                | 85      |
| 3  | Giao cầu lao xa tấn công nhanh trên lưới bằng cú tạt (bạt) cầu                                       | 18                | 90      |
| 4  | Giao cầu thấp gần đập cầu chéo sân                                                                   | 16                | 80      |
| 5  | Nhảy đập cầu dọc biên sau khi đối phương giao cầu, kết hợp luân phiên chém treo cầu sát lưới         | 17                | 85      |
| 6  | Đập cầu dọc biên bên phải với phong cầu bên trái                                                     | 19                | 95      |
| 7  | Chiến thuật đánh cầu cao xa theo đường thẳng và bật nhảy đập cầu theo đường chéo                     | 18                | 90      |
| 8  | Chiến thuật đánh cầu cao xa và bật nhảy đập cầu dọc biên bên trái                                    | 13                | 65      |
| 9  | Đánh cầu cao xa theo đường chéo với bật nhảy đập cầu theo đường chéo                                 | 18                | 90      |
| 10 | Đánh cầu cao xa theo đường thẳng bên trái với bật nhảy đập cầu theo đường chéo lớn                   | 10                | 50      |
| 11 | Chiến thuật đánh cầu theo đường chéo cuối sân và đập cầu dọc biên                                    | 19                | 95      |
| 12 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường thẳng dọc biên với bật nhảy bạt cầu dọc biên                     | 9                 | 45      |
| 13 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường thẳng dọc biên bên trái với bật nhảy đập cầu dọc biên            | 19                | 95      |
| 14 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy chém treo cầu góc lưới theo đường chéo nhỏ | 07                | 35      |
| 15 | Bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy chém treo cầu đường chéo ngắn              | 16                | 80      |
| 16 | Chiến thuật đập cầu theo đường chéo với di chuyển lên lưới bỏ nhỏ                                    | 19                | 95      |
| 17 | Phát cầu cao xa kết hợp di chuyển chém cầu 2 góc lưới                                                | 16                | 80      |
| 18 | Thi đấu chấp điểm                                                                                    | 18                | 90      |
| 19 | Một đánh 2 người                                                                                     | 8                 | 40      |
| 20 | Thi đấu đơn 3 hiệp theo luật hiện hành                                                               | 17                | 85      |

Qua kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn, tham khảo ý kiến và phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên chúng tôi đã lựa chọn được 4/10 chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập

chiến thuật thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa Đại Học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

**Bảng 2: Kết quả phỏng vấn chỉ tiêu đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa Đại Học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 20)**

| TT | Các chỉ tiêu                                                                                | Kết quả phỏng vấn |         |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------|
|    |                                                                                             | Số phiếu          | Tỷ lệ % |
| 1  | Bật nhảy đập cầu theo đường thẳng dọc biên 1/4 sân đơn và lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1mx1m.      | 12                | 60      |
| 2  | Phát cầu cao xa kết hợp di chuyển chém cầu 2 góc lưới 0,8 mx1,98m.                          | 09                | 45      |
| 3  | Phát cầu cao xa vào ô phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1mx1m                                  | 16                | 80      |
| 4  | Phát cầu lao xa tấn công nhanh trên lưới bằng cú tạt (bạt) cầu                              | 10                | 50      |
| 5  | Phông cầu vào ô 0,76mx2,59m, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn                | 17                | 85      |
| 6  | Phát cầu cao xa vào ô 0,76mx2,59m phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1mx1m                      | 08                | 40      |
| 7  | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn | 20                | 100     |
| 8  | Lên lưới bạt cầu chéo sân vào ô lớn phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên sân đơn             | 11                | 55      |
| 9  | Phát cầu thấp gần vào ô 1mx1m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo                           | 19                | 95      |
| 10 | Đập cầu dọc biên vào ô 1/4 sân đơn phối hợp với chém cầu sát lưới vào ô 1mx 1,98m.          | 05                | 25      |

## **2. Đánh giá hiệu quả các bài tập chiến thuật đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa Đại Học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng**

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn chúng tôi tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm cho 20 nam sinh viên chuyên sâu cầu

lông khoá ĐH9 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng với 10 sinh viên nhóm thực nghiệm và 10 sinh viên nhóm đối chứng. Nhằm đánh giá một cách khách quan về quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra ban đầu trình độ chiến thuật thi đấu đơn của cả 2 nhóm và kết quả được trình bày ở Bảng 3.

**Bảng 3: Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ chiến thuật thi đấu đơn của 2 nhóm trước thực nghiệm ( $n_A = n_B = 10$ )**

| TT | Chỉ tiêu                                                                                          | Kết quả kiểm tra<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) |                           | $t_{\text{tính}}$ | P        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|----------|
|    |                                                                                                   | Nhóm TN<br>A ( $n = 10$ )                    | Nhóm ĐC<br>B ( $n = 10$ ) |                   |          |
| 1  | Phát cầu cao xa phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1mx1m (quả)                                        | $6,3 \pm 0,95$                               | $6,4 \pm 0,52$            | 1,27              | $> 0,05$ |
| 2  | Phông cầu vào ô 0,76m x 2,59m, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn (quả)              | $6,2 \pm 0,80$                               | $6,1 \pm 0,93$            | 0,71              | $> 0,05$ |
| 3  | Phát cầu thấp gần vào ô 1mx1m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo (quả)                           | $6,4 \pm 0,85$                               | $6,1 \pm 0,80$            | 1,06              | $> 0,05$ |
| 4  | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn (quả) | $6,1 \pm 0,90$                               | $6,3 \pm 0,68$            | 1,60              | $> 0,05$ |

Từ kết quả của Bảng 3 cho thấy:

Kết quả kiểm tra ở các chỉ tiêu đã lựa chọn giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt ở  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$  (ở ngưỡng xác suất  $p > 5\%$ ). Điều đó chứng tỏ rằng

trước khi tiến hành thực nghiệm trình độ chiến thuật thi đấu đơn của 2 nhóm đồng đều nhau.

Sau 4 tháng thực nghiệm chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra trình độ chiến thuật thi đấu đơn của 2 nhóm và kết quả được trình bày ở Bảng 4.

**Bảng 4: Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá trình độ chiến thuật thi đấu đơn của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm ( $n_A = n_B = 10$ )**

| TT | Chỉ tiêu                                                                           | Kết quả kiểm tra<br>( $\bar{x} \pm \delta$ ) |                           | $t_{\text{tính}}$ | P        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|-------------------|----------|
|    |                                                                                    | Nhóm TN<br>A ( $n = 10$ )                    | Nhóm ĐC<br>B ( $n = 10$ ) |                   |          |
| 1  | Phát cầu cao xa phối hợp lên lưới bỏ nhỏ vào ô 1mx1m (quả)                         | $7,8 \pm 2,00$                               | $6,9 \pm 1,13$            | 5,25              | $< 0,05$ |
| 2  | Phông cầu vào ô 0,76mx2,59m, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn (quả) | $7,7 \pm 1,88$                               | $6,8 \pm 1,12$            | 5,02              | $< 0,05$ |

|   |                                                                                                    |                |                |      |          |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------------|------|----------|
| 3 | Phát cầu thấp gần vào ô 1mx1m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo (quả).                           | $7,9 \pm 1,80$ | $6,9 \pm 1,13$ | 4,78 | $< 0,05$ |
| 4 | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn (quả). | $7,8 \pm 1,70$ | $6,6 \pm 0,87$ | 4,93 | $< 0,05$ |

Từ kết quả của Bảng 4 cho thấy:

Sau thực nghiệm ở cả 4 nội dung kiểm tra đánh giá trình độ chiến thuật thi đấu đơn của nhóm thực nghiệm đã tỏ ra hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về kết quả kiểm tra hết sức rõ rệt, giá trị t tính giao động từ 4,78 đến 5,25 ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ . Hay nói cách khác việc ứng dụng các bài tập chiến thuật thi đấu đơn mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả hơn hẳn

nhóm đối chứng trong việc nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho các nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa Đại Học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng sau thời gian thực nghiệm.

Để xác định rõ hiệu quả của các bài tập chiến thuật đã lựa chọn một cách cụ thể hơn nữa chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Bảng 5.

**Bảng 5: Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thời gian thực nghiệm**

| TT | Chỉ tiêu                                                                                           | Nhóm đối chứng (B)<br>( $\bar{X}$ ) |        | Nhịp độ tăng trưởng<br>W (%) | Nhóm thực nghiệm (A)<br>( $\bar{X}$ ) |        | Nhịp độ tăng trưởng<br>W (%) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|--------|------------------------------|---------------------------------------|--------|------------------------------|
|    |                                                                                                    | Trước TN                            | Sau TN |                              | Trước TN                              | Sau TN |                              |
| 1  | Phát cầu cao xa phối hợp lên lưới bả nhỏ vào ô 1mx1m (quả).                                        | 6,4                                 | 6,9    | 7,52                         | 6,3                                   | 7,8    | 21,28                        |
| 2  | Phông cầu vào ô 0,76mx2m 59, phối hợp đập cầu thuận tay dọc biên 1/4 sân đơn (quả).                | 6,1                                 | 6,8    | 10,85                        | 6,2                                   | 7,7    | 21,58                        |
| 3  | Phát cầu thấp gần vào ô 1mx1m và lên lưới đẩy cầu theo đường chéo (quả).                           | 6,1                                 | 6,9    | 12,31                        | 6,4                                   | 7,6    | 17,14                        |
| 4  | Bạt cầu trái tay theo đường thẳng vào ô lớn và phối hợp đập cầu theo đường chéo 1/4 sân đơn (quả). | 6,3                                 | 6,6    | 4,65                         | 6,1                                   | 7,8    | 24,46                        |

Nhịp tăng trưởng sau thực nghiệm của 2 nhóm được thể hiện ở Bảng 5 cho thấy, trong quá trình thực nghiệm ở tất cả mọi chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng nhưng mức độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đều hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ tác dụng của các bài tập chiến thuật đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra 4 chỉ tiêu đã lựa chọn của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm căn cứ vào tiêu chuẩn đánh giá của bộ giáo dục đào tạo chúng tôi tiến hành tổng hợp và xếp loại.

Kết quả được trình bày ở Bảng 6.

**Bảng 6: Tổng hợp kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá trình độ chiến thuật thi đấu đơn của 2 nhóm sau quá trình thực nghiệm**

| Xếp loại   | Kết quả xếp loại |         |         |         |
|------------|------------------|---------|---------|---------|
|            | Nhóm TN          | Tỷ lệ % | Nhóm ĐC | Tỷ lệ % |
| Giỏi       | 6                | 60      | 1       | 10      |
| Khá        | 4                | 40      | 6       | 60      |
| Trung bình | 0                | 0       | 3       | 30      |
| Tổng       | 10               | 100     | 10      | 100     |

#### KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập bài tập chiến thuật trong thi đấu đơn để giảng dạy - huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu đơn cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông khóa Đại học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Lựa chọn được 4 chỉ tiêu để đánh giá trình độ chiến thuật thi đấu đơn của các sinh viên chuyên sâu

Từ kết quả thu được ở Bảng 6 cho thấy trình độ chiến thuật hay nói cách khác khả năng sinh viên thực hiện các bài tập chiến thuật của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng thể hiện ở kết quả đó là ở nhóm thực nghiệm 100% sinh viên đều xếp loại khá, giỏi không còn sinh viên nào xếp loại trung bình trong đó có đến 60% xếp loại giỏi, 40 % xếp loại khá. Trong khi đó nhóm đối chứng số sinh viên xếp loại khá chiếm 60 %, giỏi chiếm 10 % và còn đến 30 % xếp loại trung bình.

cầu lông khóa Đại học 9 - Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho thấy, trình độ chiến thuật thi đấu đơn của nhóm thực nghiệm đã tỏ ra hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Chí Thành (2010), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, NXB TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Hạc Thúy (1995), *Những yếu tố chiến thuật của cầu lông nâng cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2015), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Diệu Phong - Nguyệt Thiệt Tình, Nguyễn Văn Trạch dịch (2001), *130 câu hỏi về đáp về huấn luyện thể thao hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 26/02/2018, phản biện ngày 04/5/2018, duyệt in ngày 15/5/2018