

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN BỘI CHÂU, THÀNH PHỐ PHAN THIẾT, TỈNH BÌNH THUẬN (CŨ)

SELECTION AND APPLICATION OF EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS AND TECHNIQUE FOR MALE BADMINTON ATHLETES OF PHAN BOI CHAU HIGH SCHOOL TEAM, FORMERLY LOCATED IN PHAN THIET CITY, BINH THUAN PROVINCE.

TÓM TẮT: Trên cơ sở phân tích tài liệu, phỏng vấn 18 chuyên gia, huấn luyện viên và sử dụng phương pháp thống kê toán học, nghiên cứu đã tổng hợp 79 bài tập (44 bài tập thể lực và 35 bài tập kỹ thuật) thường được áp dụng trong huấn luyện cầu lông. Kết quả phỏng vấn xác định 66 bài tập đạt yêu cầu (35 bài tập thể lực, 31 bài tập kỹ thuật) với tỷ lệ đồng thuận $\geq 80\%$. Các bài tập được lựa chọn đảm bảo tính khoa học, khả thi, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và điều kiện cơ sở vật chất của nhà trường. Kế hoạch ứng dụng được triển khai trong 24 tuần (3 buổi/tuần, 120 phút/buổi) nhằm phát triển toàn diện các tố chất thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho 16 vận động viên đội tuyển nam. Kết quả nghiên cứu góp phần hoàn thiện chương trình huấn luyện, nâng cao chất lượng đào tạo và phát triển phong trào thể thao học đường.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, thể lực, kỹ thuật, cầu lông, học sinh trung học phổ thông.

ABSTRACT: Based on document analysis, interviews with 18 experts and coaches, and the use of mathematical statistics methods, the study synthesized 79 exercises (44 physical fitness exercises and 35 technical exercises) commonly applied in badminton training. The interview results identified 66 qualified exercises (35 for physical fitness and 31 for technique) with an agreement rate of $\geq 80\%$. The selected exercises ensure scientific validity, feasibility, and suitability for the students' age characteristics and the school's training conditions. The application plan was implemented over 24 weeks (3 sessions per week, 120 minutes per session) to comprehensively develop the physical and technical qualities of 16 male team athletes. The findings contribute to improving the training program, enhancing training quality, and promoting the development of school sports.

KEYWORDS: Selection, exercises, physical fitness, technique, badminton, high school students.

HỒ VĂN GIÀU

Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận

CHÂU VĨNH HUY

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

LÊ VĂN BÉ HAI

Công ty Văn hóa Sách Việt

HO VAN GIAU

Phan Boi Chau High School, Phan Thiet City, Binh Thuan Province

CHAU VINH HUY

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

LE VAN BE HAI

Vietnam Book Culture Company

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh phong trào thể dục thể thao học đường đang ngày càng phát triển mạnh mẽ, môn Cầu lông được xem là một trong những nội dung thể thao phổ biến, phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất và đặc điểm tâm sinh lý của học sinh trung học phổ thông. Việc tập luyện cầu lông không chỉ góp phần nâng cao thể lực, phát triển toàn diện các tố chất vận động như sức nhanh, sức bền, khéo léo và khả năng phối hợp mà còn rèn



luyện tinh thần kỷ luật, ý chí và khả năng ứng phó linh hoạt trong thi đấu.

Tại Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận, đội tuyển cầu lông nam đã được thành lập và duy trì hoạt động nhiều năm qua, góp phần tích cực vào phong trào thể thao của nhà trường. Tuy nhiên, thực tế cho thấy công tác huấn luyện còn gặp nhiều khó khăn như: chương trình tập luyện chưa được hệ thống hóa, bài tập chưa thật sự phù hợp với đặc điểm thể lực và trình độ kỹ thuật của học sinh; thời lượng và phương pháp tập luyện chưa đảm bảo tính khoa học; dẫn đến hiệu quả thi đấu của đội tuyển chưa ổn định và chưa đạt được thành tích cao như mong đợi.

Để khắc phục những hạn chế trên, việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông là hết sức cần thiết. Các bài tập được lựa chọn cần đảm bảo tính khoa học, phù hợp với lứa tuổi, trình độ tập luyện và điều kiện thực tế của nhà trường, đồng thời hướng đến mục tiêu nâng cao hiệu quả huấn luyện, cải thiện thành tích thi đấu, góp phần thúc đẩy phong trào thể dục thể thao trong học sinh.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc tiến hành “Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ)” được thực hiện

nhằm xác định hệ thống bài tập phù hợp và đánh giá hiệu quả ứng dụng trong quá trình huấn luyện đội tuyển.

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp như sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu

Khách thể phỏng vấn: 18 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài môn Cầu lông.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ)

Để lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận tác giả đã nghiên cứu về môn cầu lông và tiếp cận các bài tập được sử dụng trong quá trình tập luyện, huấn luyện. Mỗi bài tập có một tác dụng nhất định đối với sự phát triển thành tích chuyên môn, của mỗi nhóm cơ, động tác, tổ chất, thời điểm và tình huống khác nhau. Tuy nhiên không phải bài tập nào cũng được đưa vào quá trình huấn luyện cho vận động viên mà các bài tập phải được lựa chọn một cách hợp lý nhất.

Qua phân tích tổng hợp tài

liệu, nhận thấy rằng sự phát triển các tố chất thể lực, tâm lý và thành tích chuyên môn là khác nhau trong mỗi thời kỳ tập luyện, huấn luyện. Đối với một số bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ) cần tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: giải đấu trọng điểm, mục đích tập luyện...

Dựa vào các nguyên tắc, chu kỳ huấn luyện, dựa vào cơ sở lý luận của môn cầu lông, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý, trình độ thực tế, mục đích tập luyện và nhiệm vụ được giao của nam vận động viên đội tuyển Cầu lông Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ, bước đầu xác định được những nguyên tắc về lựa chọn một số bài tập:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải có tính định hướng rõ rệt phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ)

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các bài tập phải mang tính khả thi, nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ).

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là

các bài tập phải phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ).

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ).

Nguyên tắc xây dựng chương trình:

- Phải mang tính giáo dục tư tưởng cao.
- Phải tuân theo các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện, chú ý đến trọng tâm, trọng điểm trong từng giai đoạn.
- Phải mang tính khoa học sư phạm và huấn luyện cao và sát với thực tiễn.
- Phải tranh thủ ý kiến đóng góp của các cán bộ chuyên môn.
- Kết hợp giữa tăng cường sức mạnh với phát triển toàn diện thể lực.
- Kết hợp vai trò chủ đạo của huấn luyện viên và tích cực, tự giác của các học sinh.
- Sắp xếp lượng vận động và nghỉ ngơi hợp lý, khoa học.
- Kết hợp giữa tính thống nhất yêu cầu và đối xử cá biệt.
- Kết hợp giữa củng cố và nâng cao.
- Kết hợp giữa hệ thống và trọng điểm.
- Kết hợp giữa trực quan, tư duy và thực tiễn.

2.2. Tổng hợp một số bài tập phát triển thể lực cho vận động viên cầu lông của các tác giả đã công bố

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho vận động viên môn cầu lông của một số tác giả như: Trong quá trình nghiên cứu của mình tác giả có tiếp cận và tìm hiểu một số công trình nghiên cứu sau: Châu Vĩnh Huy và cộng sự (2023), “Giáo trình chuyên sâu cầu lông” [1]; Châu Vĩnh Huy và cộng sự (2015), “Giáo trình cầu lông” [2]; Nguyễn Đức Hồng Quân (2024), “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học Cơ sở Hoàng Hoa Thám - quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh” [3]; Lê Hồng Sơn (2006), “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 16-18” [4]; Lương Thành Tài (2021), “Nghiên cứu xây dựng mô hình nữ vận động viên Cầu lông cấp cao Việt Nam” [5]; Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2001), Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông [6]; Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông, Nxb TDTT, Hà Nội [7] ... Qua quá trình tổng hợp, tác giả đã tổng hợp được 79 bài tập trong đó có 44 bài tập thể lực và 35 bài tập kỹ thuật thường được sử dụng để phát triển thể lực cho vận động viên môn cầu lông. Trong đó:

- 44 bài tập thể lực bao gồm:

- (1) Chạy với thang dây
- (2) Chạy 30m XPC
- (3) Chạy 100m XPC
- (4) Chạy đạp sau 20m

- (5) Bật cóc 20m
- (6) Bật nhảy qua thang thể lực
- (7) Nằm sấp chống đẩy
- (8) Nằm ngửa gập bụng
- (9) Nằm sấp uốn lưng
- (10) Bật cao tại chỗ
- (11) Bật xa tại chỗ
- (12) Chạy 400m
- (13) Chạy 5 phút tùy sức
- (14) Chạy 1500m
- (15) Chạy 12 phút
- (16) Dẻo gập thân
- (17) Dẻo vai
- (18) Dẻo xoay ngang - dọc
- (19) Chạy con thoi 4x10m
- (20) Nhảy lực giác
- (21) Thăng bằng trên 1 chân
- (22) Bật nhảy đổi chân với bục
- (23) Bước bộ chân vào các vòng tròn
- (24) Lò cò từng chân
- (25) Vụt vọt thuận tay
- (26) Vụt vọt trái tay
- (27) Bóp tay với lò xo kháng lực
- (28) Nằm ke thân
- (29) Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân
- (30) Di chuyển ngang sân đơn mô phỏng động tác đánh cầu phải, trái
- (31) Di chuyển 2 điểm lớp cầu
- (32) Di chuyển đường chéo mô phỏng động tác đập cầu, bỏ nhỏ
- (33) Di chuyển tiến, lùi về sau mô tả động tác lớp cầu, bỏ nhỏ
- (34) Tạ tay 500gram xoay vai tốc độ nhanh
- (35) Kéo dây cao su trước mặt
- (36) Ném bóng đặc bằng tay cầm vọt
- (37) Động tác lớp cầu với tạ tay 500gram
- (38) Đứng lên ngồi xuống



bằng 1 chân

(39) Đứng thẳng 2 tay cầm vợt vòng qua đầu ra sau, từ từ xuống dưới

(40) Đứng thẳng 2 tay cầm vợt đưa ra trước, sau liên tục

(41) Di chuyển nhắt cầu 4 góc sân

(42) Di chuyển nhắt cầu 6 góc sân

(43) Di chuyển 2 điểm cuối sân mô phỏng động tác bật nhảy đập cầu

(44) Di chuyển bật nhảy về trước tạt đáy cầu

- 33 bài tập kỹ thuật bao gồm:

(45) Giao cầu thuận tay thấp gần

(46) Giao cầu thuận tay thấp xa

(47) Giao cầu trái tay gần lưới

(48) Giao cầu trái tay cuối sân

(49) Giao cầu cao sâu thuận tay

(50) Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải

(51) Di chuyển một bước lên lưới đánh cầu thuận tay

(52) Di chuyển một bước lên lưới đánh cầu trái tay

(53) Di chuyển một bước lùi đánh cầu thuận tay

(54) Di chuyển đánh cứu cầu dưới hông

(55) Di chuyển hai bước lên lưới đánh phải

(56) Di chuyển hai bước lên lưới đánh trái

(57) Di chuyển hai bước đến vạch biên ngang đánh trái

(58) Di chuyển hai bước đến vạch biên ngang đánh phải

(59) Đánh cầu phải cao tay đường thẳng

(60) Đánh cầu phải cao tay đường chéo

(61) Tạt cầu đường chéo

(62) Đánh cầu cao tay trên đỉnh đầu theo đường thẳng

(63) Đánh cầu cao tay trên đỉnh đầu theo đường chéo

(64) Đánh cầu trái cao tay đường chéo

(65) Đánh cầu phải cao tay từ một điểm về hai điểm

(66) Đánh cầu phải cao tay từ hai điểm về một điểm

(67) Đánh cầu trái cao tay đường thẳng

(68) Đánh cầu trái cao tay đường thẳng

(69) Đập cầu thuận tay theo đường thẳng

(70) Đập cầu thuận tay theo đường chéo

(71) Bỏ nhỏ thuận tay gần lưới

(72) Bỏ nhỏ trái tay gần lưới

(73) Kéo cầu đường chéo

(74) Đánh cầu cao thuận tay kết hợp đánh cầu trái cao tay bên trái

(75) Đánh cầu cao thuận tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải

(76) Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên trái

(77) Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên trái

(78) Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ

(79) Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới cứu cầu

2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ).

Nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn các chuyên

gia, nhà chuyên môn, giảng viên, huấn luyện viên, trọng tài về các bài tập thu được. Phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 2 tuần. Kết quả phỏng vấn được giới thiệu ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn lựa chọn các bài tập đều có $\chi^2_{\text{tính}}$ từ 0.0 đến 2.12 $< \chi^2_{\text{bảng}} (=3.84)$, nên sự khác biệt giữa hai giá trị quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ (5%). Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Nghiên cứu chỉ lựa chọn các bài tập có mức độ đồng ý $\geq 80\%$ ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn.

Từ kết quả thống kê đã xác định được 66 bài tập đạt yêu cầu để nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận với 35 bài tập thể lực chung và 31 bài tập kỹ thuật. Kết quả cụ thể như sau:

- 35 bài tập thể lực bao gồm:

(1) Chạy với thang dây (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(2) Chạy 30m XPC (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(3) Bật cóc 20m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(4) Bật nhảy qua thang thể lực (10m x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(5) Nằm sấp chống đẩy (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(6) Nằm ngửa gập bụng (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(7) Nằm sấp uốn lưng (15 lần

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỞNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG PHAN BỘI CHÂU, THÀNH PHỐ PHAN THIẾT, TỈNH BÌNH THUẬN

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN								χ^2	P
		Lần 1(n=18)				Lần 2(n=18)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Chạy với thang dây	17	94	1	6	18	100	0	0	1.03	>0.05
2	Chạy 30m XPC	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
3	Chạy 100m XPC	12	67	6	33	11	61	7	39	0.12	>0.05
4	Chạy đập sau 20m	11	61	7	39	8	44	10	56	1.00	>0.05
5	Bật cóc 20m	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
6	Bật nhảy qua thang thể lực	17	94	1	6	17	94	1	6	0.00	>0.05
7	Nằm sấp chống đẩy	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
8	Nằm ngửa gập bụng	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
9	Nằm sấp uốn lưng	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
10	Bật cao tại chỗ	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
11	Bật xa tại chỗ	12	67	6	33	11	61	7	39	0.12	>0.05
12	Chạy 400m	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
13	Chạy 5 phút tùy sức	10	56	8	44	9	50	9	50	0.11	>0.05
14	Chạy 1500m	10	56	8	44	9	50	9	50	0.11	>0.05
15	Chạy 12 phút	10	56	8	44	9	50	9	50	0.11	>0.05
16	Dẻo gập thân	16	89	2	11	17	94	1	6	0.36	>0.05
17	Dẻo vai	16	89	2	11	16	89	2	11	0.00	>0.05
18	Dẻo xoay ngang - dọc	17	94	1	6	17	94	1	6	0.00	>0.05
19	Chạy con thoi 4x10m	15	83	3	17	16	89	2	11	0.23	>0.05
20	Nhảy lực giắc	8	44	10	56	7	39	11	61	0.11	>0.05
21	Thăng bằng trên 1 chân	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
22	Bật nhảy đổi chân với bực	16	89	2	11	16	89	2	11	0.00	>0.05
23	Bước bộ chân vào các vòng tròn	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
24	Lò cò từng chân	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
25	Vụt vọt thuận tay	17	94	1	6	17	94	1	6	0.00	>0.05
26	Vụt vọt trái tay	17	94	1	6	17	94	1	6	0.00	>0.05
27	Bóp tay với lò xo kháng lực	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
28	Nằm ke thân	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
29	Chụm chân ngồi xổm bật lên cao thẳng chân	15	83	3	17	16	89	2	11	0.23	>0.05
30	Di chuyển ngang sân đơn mô phỏng động tác đánh cầu phải, trái	16	89	2	11	17	94	1	6	0.36	>0.05
31	Di chuyển 2 điểm lớp cầu	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
32	Di chuyển đường chéo mô phỏng động tác đập cầu, bỏ nhỏ	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
33	Di chuyển tiến, lùi về sau mô tả động tác lớp cầu, bỏ nhỏ	15	83	3	17	17	94	1	6	1.13	>0.05
34	Tạ tay 500gram xoay vai tốc độ nhanh	17	94	1	6	17	94	1	6	0.00	>0.05
35	Kéo dây cao su trước mặt	16	89	2	11	16	89	2	11	0.00	>0.05
36	Ném bóng đặc bằng tay cầm vọt	13	72	5	28	11	61	7	39	0.50	>0.05



37	Động tác lớp cầu với tạ tay 500gram	16	89	2	11	18	100	0	0	2.12	>0.05
38	Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
39	Đứng thẳng 2 tay cầm vợt vòng qua đầu ra sau, từ từ xuống dưới	17	94	1	6	15	83	3	17	1.13	>0.05
40	Đứng thẳng 2 tay cầm vợt đưa ra trước, sau liên tục	15	83	3	17	17	94	1	6	1.13	>0.05
41	Di chuyển nhắt cầu 4 góc sân	15	83	3	17	17	94	1	6	1.13	>0.05
42	Di chuyển nhắt cầu 6 góc sân	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
43	Di chuyển 2 điểm cuối sân mô phỏng động tác bật nhảy đập cầu	16	89	2	11	18	100	0	0	2.12	>0.05
44	Di chuyển bật nhảy về trước tạt đẩy cầu	13	72	5	28	11	61	7	39	0.50	>0.05
45	Giao cầu thuận tay thấp gần	11	61	7	39	11	61	7	39	0.00	>0.05
46	Giao cầu thuận tay thấp xa	12	67	6	33	10	56	8	44	0.47	>0.05
47	Giao cầu trái tay gần lưới	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
48	Giao cầu trái tay cuối sân	15	83	3	17	17	94	1	6	1.13	>0.05
49	Giao cầu cao sâu thuận tay	17	94	1	6	15	83	3	17	1.13	>0.05
50	Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải	18	100	0	0	16	89	2	11	2.12	>0.05
51	Di chuyển một bước lên lưới đánh cầu thuận tay	16	89	2	11	17	94	1	6	0.36	>0.05
52	Di chuyển một bước lên lưới đánh cầu trái tay	15	83	3	17	16	89	2	11	0.23	>0.05
53	Di chuyển một bước lùi đánh cầu thuận tay	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
54	Di chuyển đánh cứu cầu dưới hông	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
55	Di chuyển hai bước lên lưới đánh phải	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
56	Di chuyển hai bước lên lưới đánh trái	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
57	Di chuyển hai bước đến vạch biên ngang đánh trái	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
58	Di chuyển hai bước đến vạch biên ngang đánh phải	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
59	Đánh cầu phải cao tay đường thẳng	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
60	Đánh cầu phải cao tay đường chéo	17	94	1	6	18	100	0	0	1.03	>0.05
61	Tạt cầu đường chéo	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
62	Đánh cầu cao tay trên đỉnh đầu theo đường thẳng	17	94	1	6	17	94	1	6	0.00	>0.05
63	Đánh cầu cao tay trên đỉnh đầu theo đường chéo	16	89	2	11	17	94	1	6	0.36	>0.05
64	Đánh cầu trái cao tay đường chéo	16	89	2	11	16	89	2	11	0.00	>0.05
65	Đánh cầu phải cao tay từ một điểm về hai điểm	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
66	Đánh cầu phải cao tay từ hai điểm về một điểm	15	83	3	17	15	83	3	17	0.00	>0.05
67	Đánh cầu trái cao tay đường thẳng	15	83	3	17	16	89	2	11	0.23	>0.05
68	Đánh cầu trái cao tay đường chéo	15	83	3	17	16	89	2	11	0.23	>0.05
69	Đập cầu thuận tay theo đường thẳng	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
70	Đập cầu thuận tay theo đường chéo	18	100	0	0	16	89	2	11	2.12	>0.05
71	Bỏ nhỏ thuận tay gần lưới	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05

72	Bỏ nhỏ trái tay gần lưới	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
73	Kéo cầu đường chéo	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
74	Đánh cầu cao thuận tay kết hợp đánh cầu trái cao tay bên trái	18	100	0	0	17	94	1	6	1.03	>0.05
75	Đánh cầu cao thuận tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
76	Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên trái	16	89	2	11	16	89	2	11	0.00	>0.05
77	Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên trái	16	89	2	11	15	83	3	17	0.23	>0.05
78	Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05
79	Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới cứu cầu	18	100	0	0	18	100	0	0	0.00	>0.05

x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(8) Bật cao tại chỗ (5 lần x 2 tổ nghỉ giữa 2 phút)

(9) Chạy 400m (1 lần nghỉ giữa 3 phút)

(10) Dẻo gập thân (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(11) Dẻo vai (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(12) Dẻo xoay ngang - dọc (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(13) Chạy con thoi 4x10m (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(14) Thăng bằng trên 1 chân (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(15) Bật nhảy đổi chân với bục (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(16) Bước bộ chân vào các vòng tròn (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(17) Lò cò từng chân (10m x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(18) Vụt vọt thuận tay (30 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(19) Vụt vọt trái tay (30 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(20) Bóp tay với lò xo kháng lực (3 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(21) Nằm ke thân (20 giây x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(22) Chụm chân ngồi xổm

bật lên cao thẳng chân (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(23) Di chuyển ngang sân đơn mô phỏng động tác đánh cầu phải, trái (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(24) Di chuyển 2 điểm lớp cầu (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(25) Di chuyển đường chéo mô phỏng động tác đập cầu, bỏ nhỏ (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(26) Di chuyển tiến, lùi về sau mô tả động tác lớp cầu, bỏ nhỏ (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(27) Tả tay 500gram xoay vai tốc độ nhanh (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(28) Kéo dây cao su trước mặt (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(29) Động tác lớp cầu với tạ tay 500gram (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(30) Đứng lên ngồi xuống bằng 1 chân (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(31) Đứng thẳng 2 tay cầm vợt vòng qua đầu ra sau, từ từ xuống dưới (5 lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(32) Đứng thẳng 2 tay cầm vợt đưa ra trước, sau liên tục (5

lần x 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

(33) Di chuyển nhặt cầu 4 góc sân (2 tổ nghỉ giữa 3 phút)

(34) Di chuyển nhặt cầu 6 góc sân (2 tổ nghỉ giữa 3 phút)

(35) Di chuyển 2 điểm cuối sân mô phỏng động tác bật nhảy đập cầu (2 tổ nghỉ giữa 3 phút)

- 31 bài tập kỹ thuật bao gồm:

(36) Giao cầu trái tay gần lưới (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(37) Giao cầu trái tay cuối sân (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(38) Giao cầu cao sâu thuận tay (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(39) Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(40) Di chuyển một bước lên lưới đánh cầu thuận tay (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(41) Di chuyển một bước lên lưới đánh cầu trái tay (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(42) Di chuyển một bước lùi đánh cầu thuận tay (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(43) Di chuyển đánh cứu cầu dưới hông (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(44) Di chuyển hai bước lên



lưới đánh phải (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(45) Di chuyển hai bước lên lưới đánh trái (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(46) Di chuyển hai bước đến vạch biên ngang đánh trái (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(47) Di chuyển hai bước đến vạch biên ngang đánh phải (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(47) Đánh cầu phải cao tay đường thẳng (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(49) Đánh cầu phải cao tay đường chéo (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(50) Tạt cầu đường chéo (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(51) Đánh cầu cao tay trên đỉnh đầu theo đường thẳng (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(52) Đánh cầu cao tay trên đỉnh đầu theo đường chéo (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(53) Đánh cầu trái cao tay đường chéo (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(54) Đánh cầu trái cao tay đường thẳng (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(55) Đánh cầu trái cao tay đường thẳng (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(56) Đập cầu thuận tay theo đường thẳng (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(57) Đập cầu thuận tay theo đường chéo (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(58) Bỏ nhỏ thuận tay gần lưới (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(59) Bỏ nhỏ trái tay gần lưới (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(60) Kéo cầu đường chéo (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(61) Đánh cầu cao thuận tay kết hợp đánh cầu trái cao tay bên trái (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(62) Đánh cầu cao thuận tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên phải (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(63) Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên trái (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(64) Đánh cầu cao trái tay kết hợp đánh cầu thấp tay bên trái (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(65) Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

(66) Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới cứu cầu (20 quả x 2 tổ nghỉ giữa 5 phút)

2.4. Ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ)

2.4.1. Mục đích, nhiệm vụ của kế hoạch huấn luyện

- Mục đích:

+ Góp phần ổn định và hoàn thiện thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ), tạo cơ sở hình thành phong cách thi đấu, khả năng thể hiện kỹ thuật và động tác riêng cho từng thành viên, đồng thời gắn kết các thành viên theo tập thể và chiến thuật.

+ Thi đấu đạt kết quả cao trong các giải thi đấu.

+ Hoàn thành nhiệm vụ chuyên môn theo kế hoạch của

nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ).

- Nhiệm vụ:

+ Hoàn thiện thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận, tạo cơ sở hình thành phong cách thi đấu, khả năng thể hiện kỹ thuật và động tác riêng cho các thành viên đội tuyển.

+ Tiếp tục phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ)

2.4.2. Đặc điểm của đối tượng huấn luyện

Đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ) là địa điểm tập luyện của 16 vận động viên nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ), đây là đội tuyển được tuyển chọn từ giải đấu nội bộ giữa các khối trong trường đạt thành tích cũng như tuyển chọn thông qua tuyển chọn tại trường, sẽ đại diện cho nhà trường thi đấu các giải đấu trong tỉnh, giải giao lưu, mở rộng.

Kế hoạch huấn luyện xây dựng cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận (cũ) dựa vào các yếu tố sau:

- Căn cứ vào tiến trình nghiên cứu .

- Căn cứ vào kế hoạch chung của nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận để ra trong năm.

- Căn cứ vào quỹ thời gian tập luyện của 16 nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận theo thời khóa biểu tập luyện chung của đội tuyển.

- Căn cứ một số bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận phù hợp với đối tượng huấn luyện.

Từ những căn cứ trên nghiên cứu xây dựng kế hoạch huấn luyện, tập luyện một số bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển

Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận từ tháng 10 năm 2024 đến tháng 3 năm 2025.

2.4.3. Phân chia thời gian của kế hoạch huấn luyện

+ Thời gian phân bổ cho các nội dung huấn luyện

Kế hoạch huấn luyện và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên đội tuyển Cầu lông trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu, thành phố Phan Thiết, tỉnh Bình Thuận được tiến hành trong 24 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi vào thứ 2, 4, 6; thời gian mỗi buổi tập là 120 phút; ngày tập 1 buổi, thời gian tập thể lực chung và chuyên môn cho từng buổi tập là 30 – 40 phút/buổi tập. Trong quá trình huấn luyện cũng có những ngày nghỉ và kỳ nghỉ theo quy định (ngày tết dương lịch, tết âm lịch)

Các nội dung và việc phân bổ

thời gian huấn luyện của kế hoạch được xác định cụ thể, tùy thuộc vào thời điểm cụ thể mà người huấn luyện viên có thể điều chỉnh cho phù hợp nhưng không làm thay đổi thời lượng của mỗi nội dung huấn luyện, tập luyện.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống 66 bài tập (35 thể lực, 31 kỹ thuật) có tính khả thi và hiệu quả cao trong huấn luyện cầu lông cho học sinh nam Trường Trung học phổ thông Phan Bội Châu. Việc áp dụng hệ thống bài tập này giúp nâng cao rõ rệt thể lực và kỹ năng thi đấu của vận động viên, đồng thời khẳng định tính cần thiết của việc xây dựng chương trình huấn luyện có cơ sở khoa học, phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và điều kiện thực tế nhà trường. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 05/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 16/09/2025,
ngày chấp nhận đăng: 04/10/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Châu Vinh Huy và cộng sự (2023), *Giáo trình chuyên sâu cầu lông*, Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

2. Châu Vinh Huy và cộng sự (2015), *Giáo trình cầu lông*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Hồng Quân (2024), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực môn Cầu lông cho nam học sinh khối 8 Trường Trung học cơ sở Hoàng Hoa Thám, quận Tân Bình, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 16-18*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục Thể thao

5. Lương Thành Tài (2021), *Nghiên cứu xây dựng mô hình nữ vận động viên Cầu lông cấp cao Việt Nam*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

6. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

7. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

8. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.

9. Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đế (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.