

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO HỌC SINH NAM CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG MỸ HƯƠNG, HUYỆN MỸ TÚ, TỈNH SÓC TRĂNG (CŨ)

SELECTION OF PHYSICAL FITNESS AND TECHNICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR MALE PUPIL IN THE BADMINTON CLUB OF MY HUONG HIGH SCHOOL, MY TU DISTRICT, IN THE FORMER SOC TRANG PROVINCE

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh nam câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương. Qua nghiên cứu đã lựa chọn 46 bài tập (16 thể lực chung, 10 thể lực chuyên môn, 20 kỹ thuật) kèm gợi ý khối lượng–thời lượng; phù hợp điều kiện cơ sở vật chất phổ thông; hỗ trợ cấu trúc buổi tập và xây dựng giáo án.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, thể lực, kỹ thuật, Môn Cầu lông, câu lạc bộ, học sinh.

ABSTRACT: The study aimed to select a system of exercises to develop physical fitness and technical skills for male pupils of the Badminton Club at My Huong High School. The research identified 46 exercises (16 general physical fitness, 10 sport-specific fitness, and 20 technical exercises) with suggested volume–duration, suited to typical school facilities, and supporting the structuring of training sessions and the development of lesson plans.

KEYWORDS: Selection, exercises, physical fitness, technique, badminton, club, pupil.

HUỖNH HOÀNG CƯƠNG

Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng
NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN
CHÂU HOÀNG CẦU
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

HUỖNH HOANG CUONG

My Huong High School, My Tu district, Soc Trang province

NGUYEN HOANG MINH THUAN

CHAU HOANG CAU

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bối cảnh đổi mới giáo dục phổ thông hiện nay, giáo dục thể chất không chỉ dừng lại ở việc nâng cao sức khỏe mà còn hướng đến việc phát triển toàn diện thể lực, kỹ năng vận động và phẩm chất của học sinh. Trong đó, cầu lông là một môn thể thao phổ biến, có tính hấp dẫn, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi học sinh trung học phổ thông và được nhiều em yêu thích tham gia tập luyện.

Tuy nhiên, thực tế cho thấy, việc tổ chức tập luyện cầu lông trong các trường phổ thông, đặc biệt ở các câu lạc bộ thể thao, vẫn còn gặp nhiều hạn chế.

Các bài tập thể lực và kỹ thuật thường chưa được lựa chọn một cách khoa học, hệ thống; chưa phù hợp với lứa tuổi và trình độ của học sinh, dẫn đến hiệu quả rèn luyện chưa cao. Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến việc phát triển thể chất, nâng cao thành tích cũng như duy trì phong trào tập luyện thể thao trong học đường.

Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ) là một trong những cơ sở giáo dục đã thành lập và duy trì hoạt động câu lạc bộ cầu lông, tạo sân chơi bổ ích, góp phần phát triển phong trào thể thao trong nhà trường.

Tuy nhiên, qua thực tiễn cho



thấy, nội dung tập luyện của học sinh nam trong câu lạc bộ còn mang tính tự phát, thiếu sự định hướng bài bản về lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc nghiên cứu, lựa chọn hệ thống các bài tập phù hợp nhằm phát triển thể lực và hoàn thiện kỹ thuật cầu lông cho học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương là cần thiết. Nghiên cứu này không chỉ góp phần nâng cao chất lượng hoạt động tập luyện cầu lông trong nhà trường mà còn có ý nghĩa trong việc xây dựng mô hình phát triển thể thao học đường, đáp ứng yêu cầu đổi mới giáo dục toàn diện hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán học thống kê

Khách thể nghiên cứu: 20 người là các chuyên gia, huấn luyện viên, nhà quản lý, giáo viên, trọng tài liên quan đến môn Cầu lông.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

Để lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ) tác giả đã nghiên cứu về môn cầu

lông và tiếp cận được rất nhiều 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 tập luyện cho thành viên trong câu lạc bộ 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 tổ chất thể lực, tâm lý và thành tích chuyên môn là khác nhau trong mỗi thời kỳ, giai đoạn tập luyện. Đối với bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ) cần tùy thuộc vào nhiều yếu tố như: Mục đích tập luyện, mục tiêu tập luyện, thời kỳ thi đấu, giải đấu trọng điểm, ...

Dựa vào các nguyên tắc, chủ 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 của học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ), tác giả 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 và kỹ thuật cho học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện

Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (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 học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho học sinh nam Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng (cũ).

2.2. Tổng hợp bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh và vận động viên đội tuyển 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 học sinh và vận động viên đội tuyển Cầu lông của các tác giả như: Châu Vĩnh Huy và cộng sự (2021), “Giáo trình chuyên sâu cầu lông” [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” [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" [5],... Qua quá trình tập luyện, huấn luyện của mình tác giả đã tổng hợp được 60 bài tập thường được sử dụng để phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh và vận động viên môn Cầu lông như sau:

24 bài tập thể lực chung:

- (1) Chạy 30m XPC
- (2) Chạy 100m XPC
- (3) Chạy đạp sau 20m
- (4) Bật cóc 20m
- (5) Nhảy qua rào thang 10m
- (6) Nằm sấp chống đẩy
- (7) Nằm ngửa gập bụng
- (8) Nằm sấp uốn lưng
- (9) Bật cao tại chỗ
- (10) Bật xa tại chỗ
- (11) Chạy thang dây
- (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 lục 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

15 bài tập thể lực chuyên

môn:

- (25) Vượt vợt thuận tay
- (26) Vượt vợt trái tay
- (27) Bóp tay với lò xo kháng

lực

- (28) Nằm ke thân
- (29) Động tác lớp cầu với tạ tay 500gram

- (30) Gập cổ tay với dụng cụ
- (31) Kéo dây thun gập vai
- (32) Nhảy dây đơn 1 phút
- (33) Bật 3 bước
- (34) Di chuyển nhặt cầu 6 góc

sân đơn

- (35) Di chuyển ngang sân đơn 30 giây

- (36) Di chuyển đường chéo sân đơn 30 giây

- (37) Di chuyển lên nhặt cầu lùi ném 1 phút

- (38) Ném quả cầu đi xa

- (39) Ném bóng rổ đi xa

21 bài tập kỹ thuật

- (40) Tại chỗ bung cầu mặt vợt thuận nghịch

- (41) Đứng sát tường đánh cầu thấp tay

- (42) Đứng sát tường đánh cầu cao tay

- (43) Đập cầu đường thẳng dọc biên

- (44) Đập cầu đường thẳng

dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ

- (45) Đập cầu đường thẳng

dọc biên - Lên lưới cứu cầu

- (46) Đập cầu đường chéo dọc

biên - Lên lưới bỏ nhỏ

- (47) Đập cầu đường chéo dọc

biên - Lên lưới cứu cầu

- (48) Phát cầu cao sâu ô 1m x

1m cuối sân

- (49) Phát cầu thấp gần ô

20cm x 2.61m

- (50) Đánh cầu cao đường

thẳng

- (51) Đánh cầu cao đường

thẳng - Lên lưới bỏ nhỏ

- (52) Đánh cầu cao đường

thẳng - Lên lưới cứu cầu

- (53) Đánh cầu cao đường

chéo ô 1m x 1m

- (54) Đánh cầu cao đường

chéo - Lên lưới bỏ nhỏ

- (55) Đánh cầu cao đường

chéo - Lên lưới cứu cầu

- (56) Tạt cầu dọc biên

- (57) Chặt cầu đường thẳng

- (58) Chặt cầu đường chéo

- (59) Bỏ nhỏ đường thẳng

- (60) Kéo cầu đường chéo

2.3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực và kỹ thuật cho học sinh nam Cầu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, huyện Mỹ Tú, tỉnh Sóc Trăng(cũ).

Sau khi tổng hợp, nghiên cứu tiến hành tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, giảng viên, huấn luyện viên, trọng tài về các bài tập thu đã tổng hợp. Phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 2 tuần. Kết quả phỏng vấn được trình bày 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 $X^2_{\text{tính}}$ từ 0.0 đến $2.11 < X^2_{\text{bảng}}$ ($= 3.84$), 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 khách thể cho thấy giữa 2 lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao.

Nghiên cứu lựa chọn các bài tập có kết quả đánh giá đồng ý $\geq 80\%$ ở cả 2 lần phỏng vấn. Qua bảng 1 cho thấy có 46 bài tập đạt yêu cầu và 14 bài tập không đạt yêu cầu. Trong số 46 bài tập có 16 bài tập thể lực chung, 10 bài tập thể lực chuyên môn, 20 bài tập kỹ thuật. Nội dung chi tiết bao gồm các bài tập như sau:

-16 bài tập thể lực chung bao gồm:

- (1) Chạy 30m XPC (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
- (2) Chạy đạp sau 20m (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
- (3) Bật cóc 20m (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
- (4) Nhảy qua rào thang 10m



BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO HỌC SINH NAM CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG MỸ HƯƠNG, HUYỆN MỸ TÚ, TỈNH SÓC TRĂNG (CŨ).

TT	BÀI TẬP	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN								χ^2	P
		Lần 1(n=20)				Lần 2 (n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Chạy 30m XPC	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
2	Chạy 100m XPC	13	65	7	35	11	55	9	45	0.42	>0.05
3	Chạy đạp sau 20m	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
4	Bật cóc 20m	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
5	Nhảy qua rào thang 10m	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	>0.05
6	Nằm sấp chống đẩy	18	90	2	10	19	95	1	5	0.36	>0.05
7	Nằm ngửa gập bụng	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
8	Nằm sấp uốn lưng	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
9	Bật cao tại chỗ	14	70	6	30	14	70	6	30	0.00	>0.05
10	Bật xa tại chỗ	13	65	7	35	12	60	8	40	0.11	>0.05
11	Chạy thang dây	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
12	Chạy 400m	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
13	Chạy 5 phút tùy sức	11	55	9	45	12	60	8	40	0.10	>0.05
14	Chạy 1500m	12	60	8	40	11	55	9	45	0.10	>0.05
15	Chạy 12 phút	10	50	10	50	8	40	12	60	0.40	>0.05
16	Đeo gập thân	20	100	0	0	18	90	2	10	2.11	>0.05
17	Đeo vai	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
18	Đeo xoắn ngang - dọc	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
19	Chạy con thoi 4x10m	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
20	Nhảy lục giác	14	70	6	30	13	65	7	35	0.11	>0.05
21	Thăng bằng trên 1 chân	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
22	Bật nhảy đổi chân với bục	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	>0.05
23	Bước bộ chân vào các vòng tròn	16	80	4	20	13	65	7	35	1.13	>0.05
24	Lò cò từng chân	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
25	Vợt vợt thuận tay	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
26	Vợt vợt trái tay	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
27	Bóp tay với lò xo kháng lực	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
28	Nằm ke thân	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
29	Động tác lổp cầu với tạ tay 500 gram	15	75	5	25	12	60	8	40	1.03	>0.05
30	Gập cổ tay với dụng cụ	16	80	4	20	14	70	6	30	0.53	>0.05
31	Kéo dây thun gập vai	18	90	2	10	18	90	2	10	0.00	>0.05
32	Nhảy dây đơn 1 phút	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
33	Bật 3 bước	13	65	7	35	13	65	7	35	0.00	>0.05
34	Di chuyển nhặt cầu 6 góc sân đơn	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
35	Di chuyển ngang sân đơn 30 giây	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
36	Di chuyển đường chéo sân đơn 30 giây	17	85	3	15	14	70	6	30	1.29	>0.05
37	Di chuyển lên nhặt cầu lùi ném 1 phút	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
38	Ném quả cầu đi xa	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
39	Ném bóng rổ đi xa	16	80	4	20	13	65	7	35	1.13	>0.05

40	Tại chỗ bung cầu mặt vợt thuận nghịch	17	85	3	15	19	95	1	5	1.11	>0.05
41	Đứng sát tường đánh cầu thấp tay	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
42	Đứng sát tường đánh cầu cao tay	16	80	4	20	13	65	7	35	1.13	>0.05
43	Đập cầu đường thẳng dọc biên	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
44	Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ	18	90	2	10	17	85	3	15	0.23	>0.05
45	Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới cứu cầu	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
46	Đập cầu đường chéo dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
47	Đập cầu đường chéo dọc biên - Lên lưới cứu cầu	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
48	Phát cầu cao sâu ô 1m x 1m cuối sân	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
49	Phát cầu thấp gần ô 20cm x 2.61m	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
50	Đánh cầu cao đường thẳng	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
51	Đánh cầu cao đường thẳng - Lên lưới bỏ nhỏ	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
52	Đánh cầu cao đường thẳng - Lên lưới cứu cầu	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
53	Đánh cầu cao đường chéo ô 1m x 1m	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
54	Đánh cầu cao đường chéo - Lên lưới bỏ nhỏ	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	>0.05
55	Đánh cầu cao đường chéo - Lên lưới cứu cầu	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
56	Tạt cầu dọc biên	17	85	3	15	17	85	3	15	0.00	>0.05
57	Chặt cầu đường thẳng	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	>0.05
58	Chặt cầu đường chéo	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	>0.05
59	Bỏ nhỏ đường thẳng	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
60	Kéo cầu đường chéo	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05

(2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (5) Nằm sấp chống đẩy (15 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (6) Nằm ngửa gập bụng (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (7) Nằm sấp ưỡn lưng (20 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (8) Chạy thang dây (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (9) Chạy 400m (1 lần)
 (10) Dẻo gập thân (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (11) Dẻo vai (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (12) Dẻo xoay ngang - dọc (2 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (13) Chạy con thoi 4x10m (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

(14) Thăng bằng trên 1 chân (2 lần x 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (15) Bật nhảy đổi chân với bục (30 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (16) Lò cò từng chân (15m x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - 10 bài tập thể lực chuyên môn bao gồm:
 (1) Vợt vợt thuận tay (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (2) Vợt vợt trái tay (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (3) Bóp tay với lò xo kháng lực (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (4) Nằm ke thân (40 giây x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

(5) Kéo dây thun gập vai (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 (6) Nhảy dây đơn 1 phút (2 tổ nghỉ giữa 60 giây)
 (7) Di chuyển nhặt cầu 6 góc sân đơn (2 lần nghỉ giữa 120 giây)
 (8) Di chuyển ngang sân đơn 30 giây (2 lần nghỉ giữa 120 giây)
 (9) Di chuyển lên nhặt cầu lùi ném 1 phút (2 lần nghỉ giữa 120 giây)
 (10) Ném quả cầu đi xa (15 lần x 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)
 - 20 bài tập kỹ thuật bao gồm:
 (1) Tại chỗ bung cầu mặt vợt thuận nghịch (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)



(2) Đứng sát tường đánh cầu thấp tay (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(3) Đập cầu đường thẳng dọc biên (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(4) Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(5) Đập cầu đường thẳng dọc biên - Lên lưới cứu cầu (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(6) Đập cầu đường chéo dọc biên - Lên lưới bỏ nhỏ (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(7) Đập cầu đường chéo dọc biên - Lên lưới cứu cầu (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(8) Phát cầu cao sâu ô 1m x 1m cuối sân (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(9) Phát cầu thấp gần ô 20cm x 2.61m (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(10) Đánh cầu cao đường thẳng (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(11) Đánh cầu cao đường thẳng - Lên lưới bỏ nhỏ (10 lần

x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(12) Đánh cầu cao đường thẳng - Lên lưới cứu cầu (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(13) Đánh cầu cao đường chéo ô 1m x 1m (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(14) Đánh cầu cao đường chéo - Lên lưới bỏ nhỏ (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(15) Đánh cầu cao đường chéo - Lên lưới cứu cầu (10 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(16) Tạt cầu dọc biên (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(17) Chặt cầu đường thẳng (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(18) Chặt cầu đường chéo (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(19) Bỏ nhỏ đường thẳng (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

(20) Kéo cầu đường chéo (20 lần x 2 tổ nghỉ giữa 60 giây)

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác lập được hệ nguyên tắc và quy trình lựa chọn bài tập dựa trên đặc điểm tâm-sinh lý, mục tiêu tập luyện

và điều kiện tổ chức tại Câu lạc bộ Cầu lông Trường Trung học phổ thông Mỹ Hương, qua đó tổng hợp 60 bài tập thường dùng trong huấn luyện thể lực và kỹ thuật cầu lông học đường. Thông qua hai vòng phỏng vấn 20 khách thể (cách nhau 2 tuần) và kiểm định độ ổn định ý kiến ($P>0,05$), nhóm tác giả đã lựa chọn được 46 bài tập đạt mức đồng thuận $\geq 80\%$, gồm 16 bài tập thể lực chung, 10 bài tập thể lực chuyên môn và 20 bài tập kỹ thuật, kèm khối lượng – thời lượng gợi ý để áp dụng trong thực tiễn. Những kết quả này cung cấp một bộ công cụ luyện tập có tính khả thi, định hướng và hiệu quả, làm cơ sở xây dựng giáo án theo chu kỳ, chuẩn hóa nội dung tập luyện và nâng cao chất lượng hoạt động của câu lạc bộ. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 01/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 15/07/2025,
ngày chấp nhận đăng: 01/08/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Huỳnh Lê Trung Hậu (2018), *Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản môn Cầu lông cho đội tuyển học sinh nam trường Trung học Phổ thông chuyên Lê Hồng Phong 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.
2. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể thao trong nhà trường*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội
3. Châu Vinh Huy và cộng sự (2021), *Giáo trình chuyên sâu Cầu lông*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. 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.
5. 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 Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
6. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.