

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 14 – 15 ĐỘI TUYỂN TRẺ CẦU LÔNG QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Đặng Hoài An⁽¹⁾; Ngô Hữu Thắng⁽¹⁾
Đinh Hùng Trường⁽¹⁾; Nguyễn Thị Hằng⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 29/08/2025

Ngày phản biện: 17/10/2025

Ngày đăng: 26/11/2025

Tác giả liên hệ:

Ngô Hữu Thắng

Email: nguyencamtu.ptit@gmail.com

Tập 2, số 6 (2025), trang 17-22

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13906>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDDT chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập, xây dựng tiến trình thực nghiệm và triển khai ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia Trường Đại học TDDT Bắc Ninh. Kết quả thực nghiệm đã hiệu quả phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nam VĐV lứa tuổi 14-15.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam VĐV Cầu lông trẻ.

Selecting exercises to develop speed and strength for male badminton players aged 14-15 in the National Junior Badminton Team at Bac Ninh Sports University

Dang Hoai An⁽¹⁾; Ngo Huu Thang⁽¹⁾
Dinh Hung Truong⁽¹⁾; Nguyen Thi Hang⁽²⁾

Article Information:

Received: 29/08/2025

Review date: 17/10/2025

Published: 26/11/2025

Corresponding Author:

Ngo Huu Thang

Email: nguyencamtu.ptit@gmail.com

Vol.2, Issue 6 (2025), pp 17-22

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13906>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Using scientific research methods in physical education and sports, we selected 19 exercises, developed an experimental process, and implemented the application of these exercises to develop speed and strength for male badminton athletes aged 14-15 in the National Youth Badminton Team of Bac Ninh Sports University. The experimental results showed effectiveness in developing speed and strength for male athletes aged 14-15.

Keywords: Exercises, speed and strength, young male badminton players.

⁽¹⁾ TS; ⁽²⁾ThS Trường Đại học TDDT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia tập huấn tại Trung tâm Đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đã đạt được những thành tích đáng kể trong thi đấu ở các giải trong nước và quốc tế, hoàn thành tốt nhiệm vụ cung cấp nguồn VĐV tài năng cho Đội tuyển quốc gia. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các VĐV đã đạt được như kỹ, chiến thuật...vẫn còn nhược điểm cần phải khắc phục, đó là trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ) còn rất hạn chế ở nam VĐV. Điều này được bộc lộ qua năng lực thi đấu của các VĐV còn kém, đặc biệt vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực tối đa trong trận đấu.

Tìm hiểu nguyên nhân trên cơ sở đánh giá kế hoạch và nội dung huấn luyện của Đội tuyển Cầu lông trẻ quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy: Thời gian dành cho việc phát triển thể lực nói chung và thể lực chuyên môn còn hạn chế, số lượng các bài tập ít, việc sử dụng các bài tập không đồng nhất và thiếu tính hệ thống, khoa học... Vì vậy, việc lựa chọn được các bài tập phát triển thể lực chuyên môn, đặc biệt là SMTĐ, là vấn đề cấp thiết, có ý nghĩa thiết thực góp phần nâng cao hiệu quả công tác đào tạo VĐV Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đặc biệt đối với nam VĐV lứa tuổi 14-15.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu đã sử dụng các 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 học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test trên cơ sở tham khảo tài liệu chuyên môn, kết quả phỏng vấn chuyên gia, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test gồm: Test 1: Đánh cầu cao

xa (m); Test 2: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s); Test 3: Ném quả cầu lông xa (m); Test 4: Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s); Test 5: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

2. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để lựa chọn được các bài tập đa dạng, phù hợp với đối tượng nghiên cứu và điều kiện thực tiễn tại cơ sở đào tạo, chúng tôi tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn, quan sát các giờ tập luyện thể lực và phỏng vấn trực tiếp các HLV Cầu lông về các bài tập sử dụng trong huấn luyện SMTĐ. Kết quả bước đầu đã tổng hợp được 30 bài tập thuộc 03 nhóm. Trên cơ sở đó, để đảm bảo tính khách quan, tính khả thi và độ tin cậy của kết quả lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 giáo viên, HLV Cầu lông của các trung tâm đào tạo VĐV phía Bắc. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thuộc 03 nhóm:

*** Nhóm bài tập không cầu (06 bài tập):**

1. BT1 - Di chuyển tiến lùi dọc sân 10 lần, cường độ 95-100% tối đa, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ giữa tổ 5p.
2. BT2 - Di chuyển ngang sân đơn 20 lần, cường độ 95-100% tối đa, thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 5p.
3. BT3 - Bật nhảy tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục 30 lần, lực đập cầu tối đa, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 3p.
4. BT4 - Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần, lực đập cầu tối đa, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 3p.
5. BT5 - Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân 2, cường độ 80-85%, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 3p.
6. BT6 - Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần, cường độ 75-85% tối đa, thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 3p.

*** Nhóm bài tập với cầu (08 bài tập):**

7. BT7 - Di chuyển 4 góc bỏ nhỏ và đập cầu 4 lần, cường độ 80-85% tối đa thực hiện 2 tổ,



Đội tuyển Cầu lông Quốc gia và đội tuyển Cầu lông trẻ Quốc gia tập huấn tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh luôn được các Bộ, Ban, Ngành và lãnh đạo Nhà trường quan tâm về mọi mặt

quãng nghỉ 3p.

8. BT8 - Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần, cường độ 85-90% tối đa, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 3p.

9. BT9 - Di chuyển bật nhảy 2 góc đánh cầu trên lưới 20 lần, cường độ 80-85% tối đa, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 5p.

10. BT10 - Di chuyển bật nhảy ngang sân bật cầu thuận tay và trái tay 20 lần, cường độ 80-85% tối đa, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 5p.

11. BT11 - Treo cầu sát lưới và di chuyển lên lưới đánh cầu trên lưới 10 lần, cường độ 80-85% tối đa, thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 3p.

12. BT12 - Di chuyển 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu 10 lần, cường độ 80-85% tối đa, thực hiện 3 tổ, quãng nghỉ 3p.

13. BT13 - Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp 3 tổ x 30", cường độ 95-100% tối đa, quãng nghỉ 5p.

14. BT14 - Di chuyển lùi đánh cầu cao sâu, lên lưới đặt cầu 10 lần, cường độ 80-85% tối đa, thực hiện 2 tổ, quãng nghỉ 3p.

*** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập):**

15. BT15 - Trò chơi phản xạ.

16. BT16 - Thi đấu đơn trong sân đôi.

17. BT17 - Thi đấu đôi.

18. BT18 - Thi đấu đơn.

19. BT19 - Thi đấu 30 điểm.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm (TN): 04 tháng, theo kế hoạch huấn luyện; thời gian dành cho phát triển SMTĐ trong mỗi buổi tập từ 15 đến 20 phút.

Địa điểm TN: Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Đối tượng tham gia TN: 10 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia được phân thành 02 nhóm theo bốc thăm ngẫu nhiên.

Nội dung TN: nhóm TN gồm 5 nam VĐV, tập luyện chung chương trình huấn luyện với nhóm đối chứng (ĐC), riêng phần bài tập SMTĐ tập theo tiến trình do chúng tôi xây dựng; nhóm ĐC gồm 5 nam VĐV, tập luyện theo chương trình huấn luyện đã được xây

Bảng 1a. Kế hoạch thực nghiệm ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (thời gian 04 tháng)

TT	Bài tập	Tuần	I				II				III				IV				V				VI				VII				VIII			
		Số buổi	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Nhóm bài tập không cầu																																		
1	BT1		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x			
2	BT2		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
3	BT3		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
4	BT4			x	x	x		x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x		x	x	x
5	BT5				x	x			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x			x	x
6	BT6				x	x			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x			x	x
Nhóm bài tập với cầu																																		
7	BT7		x				x				x				x				x				x				x				x			
8	BT8		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
9	BT9		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
10	BT10		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
11	BT11				x	x			x	x				x	x				x	x				x	x				x	x			x	x
12	BT12			x	x	x			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x			x	x	x
13	BT13			x	x	x			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x			x	x	x
14	BT14				x	x			x	x					x	x					x	x					x	x				x	x	
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu																																		
15	BT15		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
16	BT16		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
17	BT17			x	x	x			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x			x	x	x
18	BT18			x	x	x			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x			x	x	x
19	BT19				x	x			x	x					x	x					x	x					x	x				x	x	

dựng và phê duyệt.

Để xây dựng tiến trình TN, chúng tôi đã căn cứ kế hoạch huấn luyện năm của Đội tuyển trẻ đã được xây dựng và phê duyệt, cụ thể: căn cứ tỷ lệ phân phối thời lượng dành cho phát triển SMTĐ mỗi buổi từ 15 đến 20 phút với 04 buổi/tuần; căn cứ mục tiêu của từng giai đoạn và thời kỳ huấn luyện để lựa chọn BT cho phù hợp. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 1a,b.

Kiểm tra, đánh giá: được tiến hành vào 2 thời điểm trước và sau 4 tháng TN.

3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước khi TN, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả lập test của hai nhóm: đối

chứng (ĐC) và TN. Kết quả kiểm tra của 2 nhóm cho thấy trình độ SMTĐ của hai nhóm trước TN không có sự khác biệt ($p > 0.05$), SMTĐ là tương đương nhau và sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan, cho phép ứng dụng phương pháp TN sự phạm so sánh song song.

Sau 04 tháng TN ứng dụng các bài tập theo tiến trình đã được xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả lập test của 2 nhóm. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: sau 04 tháng TN, thành tích đạt được ở các test kiểm tra giữa 2 nhóm có sự khác biệt về kết quả lập test ($P < 0.05$).

Để thấy rõ hơn mức độ khác biệt về kết quả

Bảng 1b. Kế hoạch thực nghiệm ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (thời gian 04 tháng)

T	Bài tập	Tuần	IX				X				XI				XII				XIII				XIV				XV				XVI							
		Số buổi	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Nhóm bài tập không cầu																																						
1	BT1		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x							
2	BT2		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x						
3	BT3		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x						
4	BT4			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x			x	x	x		
5	BT5				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x		
6	BT6				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x		
Nhóm bài tập với cầu																																						
7	BT7		x					x					x					x					x					x					x					
8	BT8		x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				
9	BT9		x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				
10	BT10		x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				
11	BT11				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x		
12	BT12			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x		
13	BT13			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x		
14	BT14				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x		
Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu																																						
15	BT15		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x					
16	BT16		x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x			x	x		
17	BT17			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x		
18	BT18			x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x				x	x	x		
19	BT19				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x				x	x		

lập test của 2 nhóm sau TN, chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của mỗi nhóm. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: ở cả hai nhóm TN và ĐC, SMTĐ sau TN đều tăng lên một cách rõ rệt ở tất cả các test. Tuy nhiên, đã có sự chênh lệch về nhịp tăng trưởng giữa nhóm TN và ĐC,

cụ thể: ở tất cả các test mức độ tăng trưởng của nhóm TN đều tốt hơn hẳn nhóm ĐC. Kết quả cho thấy các bài tập và tiến trình thực nghiệm lựa chọn và xây dựng đã có tác dụng tốt hơn trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 04 tháng thực nghiệm (nA = nB = 5)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC ($\bar{x}_A \pm s$)	Nhóm TN ($\bar{x}_B \pm s$)		
1	Đánh cầu cao xa (m)	12.46 ± 0.72	13..12 ± 0.76	3.852	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	33.82 ± 1.32	33.04 ± 1.34	3.187	<0.05
3	Ném quả cầu lông xa (m)	7.95 ± 0.75	8.62 ± 0.76	6.654	<0.05
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	31.14 ± 1.32	30.12 ± 1.28	6.412	<0.05
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	33.08 ± 1.34	32.04 ± 1.38	6.234	<0.05

Bảng 3. So sánh nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 04 tháng thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra của nhóm TN (\bar{x})		Nhịp độ tăng trưởng (W%)	Kết quả kiểm tra của nhóm ĐC (\bar{x})		Nhịp độ tăng trưởng (W%)
		TTN	STN		TTN	STN	
1	Đánh cầu cao xa (m)	11.52	13.12	7.86	11.48	12.46	1.40
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	35.32	33.04	5.85	35.36	33.82	1.27
3	Ném quả cầu lông xa (m)	7.22	8.62	12.11	7.25	7.95	1.77
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	32.48	30.12	12.39	32.46	31.14	2.24
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	34.18	32.04	10.44	34.16	33.08	0.09

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và xây dựng tiến trình thực nghiệm phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, gồm: nhóm bài tập không cầu (06 bài tập); nhóm bài tập với cầu (08 bài tập); nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập).

2. Kết quả thực nghiệm sư phạm 04 tháng cho thấy, các bài tập lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 Đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hạc Thúy (1997), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Vũ Chung Thủy và cộng sự (2020), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb Dân trí, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.