

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 13-14 TỈNH BẮC GIANG

Nguyễn Thị Thảo Mai⁽¹⁾; Đinh Thị Hằng⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 26/03/2026

Ngày phản biện: 21/04/2026

Ngày đăng: 28/05/2026

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Thị Thảo Mai

Email: Nttmai@uneti.edu.vn

Tập 3, số 3 (2026), trang 147-150

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14100>

Bản quyền © 2026. 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:

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực Thể dục thể thao (TDTT) để lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam vận động viên (VĐV) Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập phát triển TLCM phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và yêu cầu vận động của môn Cầu lông. Sau 6 tháng thực nghiệm, nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng cao hơn nhóm đối chứng ở cả 5 test kiểm tra, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$, khẳng định hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, nam VĐV, Cầu lông, lứa tuổi 13-14, tỉnh Bắc Giang.

Selection of exercises for developing specific physical fitness in male badminton players aged 13–14 in Bac Giang Province

Nguyen Thi Thao Mai⁽¹⁾; Dinh Thi Hang⁽²⁾

Article Information:

Received: 26/03/2026

Review date: 21/04/2026

Published: 28/05/2026

Corresponding Author:

Nguyen Thi Thao Mai

Email: Nttmai@uneti.edu.vn

Vol.3, Issue 3 (2026), pp 147-150

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14100>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

This study used conventional research methods in the field of physical education and sport to select and evaluate the effectiveness of exercises for developing specific physical fitness in male badminton players aged 13–14 in Bac Giang Province. The findings resulted in the selection of 16 exercises for developing specific physical fitness that were appropriate to the athletes' age characteristics and the movement requirements of badminton. After six months of experimentation, the experimental group showed higher growth rates than the control group in all five tests, with statistically significant differences ($P < 0.05$), confirming the effectiveness of the selected exercises.

Keywords: Specific physical fitness, male athletes, badminton, aged 13–14, Bac Giang Province.

⁽¹⁾ThS Trường ĐH Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

⁽²⁾ThS Trường Đại học Văn Hóa

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao có đặc điểm thi đấu tốc độ cao, đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải thực hiện liên tục các động tác di chuyển, bật nhảy, đổi hướng, đánh cầu và phối hợp kỹ thuật trong thời gian ngắn. Vì vậy, thể lực chuyên môn giữ vai trò quan trọng, ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng thực hiện kỹ thuật, duy trì cường độ vận động và hiệu quả thi đấu của VĐV. Đối với nam VĐV lứa tuổi 13-14, đây là giai đoạn thuận lợi để phát triển các tố chất thể lực chuyên môn, tạo nền tảng cho quá trình huấn luyện lâu dài.

Thực tế huấn luyện Cầu lông tại tỉnh Bắc Giang cho thấy, mặc dù VĐV đã được tập luyện thường xuyên, song hệ thống bài tập phát triển TLCM còn chưa thật sự đồng bộ, chưa được lựa chọn và tổ chức theo hướng phù hợp với đặc điểm lứa tuổi và yêu cầu chuyên môn của môn Cầu lông. Xuất phát từ yêu cầu nâng cao chất lượng huấn luyện VĐV trẻ, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển TLCM môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang là cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 23 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang (có thời gian tập luyện từ 2-3 năm).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát sự phạm, phân tích thực trạng, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi và đặc biệt xin ý kiến các chuyên gia và phỏng vấn sâu để xây dựng lượng vận động cho từng bài tập. Kết quả lựa chọn được 16 bài tập phát

triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu gồm:

BT 1. Di chuyển theo tín hiệu. Thực hiện 3 tổ x 45", nghỉ giữa các tổ 1,5 phút.

BT 2. Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt. Thực hiện 5 tổ x 30 giây, nghỉ giữa các tổ 1 phút

BT 3. Bật nhảy một chân 30m (đổi chân khi quay về). Thực hiện 5 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 30 giây.

BT 4. Lãng vợt nặng mô phỏng động tác đập cầu thuận tay. Thực hiện 5 tổ nghỉ giữa mỗi tổ 30 giây.

BT 5. Di chuyển ngang sân đơn lãng vợt phải, trái. Thực hiện 5 tổ x 5 lần (cả đi và về), nghỉ giữa mỗi tổ 30 giây.

BT 6. Di chuyển bật nhảy về trước chặn đẩy cầu. Thực hiện 3 tổ x 20", nghỉ giữa mỗi tổ 30 giây.

BT 7. Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục. Thực hiện 3 tổ x 30 giây, nghỉ giữa mỗi tổ 30 giây.

BT 8. Di chuyển phối hợp đánh cầu cao sâu vào ô. Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút.

BT 9. Di chuyển lùi bật nhảy đập cầu hai góc cuối sân. Thực hiện 3 tổ x 1 phút, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút.

BT 10. Di chuyển 4 góc sân 10 lần. Thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

BT 11. Di chuyển đánh cầu đường thẳng và đường chéo. Thực hiện 3 tổ □ 2 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây.

BT 12. Di chuyển đánh cầu nhiều điểm có người phục vụ. Thực hiện 3 tổ □ 1 phút, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

BT 13. Di chuyển nhặt đôi cầu 06 điểm trên sân 02 vòng. Thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 30 giây.

BT 14. Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu và bỏ nhỏ. Thực hiện 3 tổ x 30 giây, nghỉ giữa 1 phút mỗi tổ.

BT 15. Di chuyển đánh cầu từ 4 điểm vào 1 điểm. Thực hiện 3 tổ x 30 giây, nghỉ giữa 1 phút mỗi tổ.

BT 16. Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô. Thực hiện 3 tổ x 40", nghỉ giữa 1 phút 30 giây giữa các tổ.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế để đánh giá hiệu quả

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

Đối tượng thực nghiệm: 23 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 được chia thành 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm,

+ Nhóm đối chứng gồm 11 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12-13

+ Nhóm thực nghiệm gồm 12 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12-13

Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tập chung chương trình, riêng phân phát triển

TLCM, nhóm đối chứng tập theo chương trình cũ, nhóm thực nghiệm tập theo tiến trình đề xuất trong quá trình nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Trước thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ TLCM của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 05 test đánh giá TLCM, kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P>0.05$) ở tất cả các test kiểm tra. Điều này khẳng định, trước thực nghiệm, trình độ TLCM của VĐV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau.

Thời gian thực nghiệm: 06 tháng, từ tháng 4 tới hết tháng 9 năm 2023.

Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao tỉnh Bắc Giang.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang

| TT | Tháng Bài tập | Tháng 4 | | | | Tháng 5 | | | | Tháng 6 | | | | Tháng 7 | | | | Tháng 8 | | | | Tháng 9 | | | |
|----|---------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|---------|---|---|---|
| | | 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 | Bài tập 1 | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | |
| 2 | Bài tập 2 | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | |
| 3 | Bài tập 3 | x | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | |
| 4 | Bài tập 4 | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | Bài tập 5 | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | |
| 6 | Bài tập 6 | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | |
| 7 | Bài tập 7 | x | x | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | |
| 8 | Bài tập 8 | | | | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | x | x | x | | |
| 9 | Bài tập 9 | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | |
| 10 | Bài tập 10 | x | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | |
| 11 | Bài tập 11 | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | |
| 12 | Bài tập 12 | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | | | | | |
| 13 | Bài tập 13 | | x | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | | x | x | x | |
| 14 | Bài tập 14 | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | x | x | x | | | | | |
| 15 | Bài tập 15 | x | | | | | | | | | | | | x | x | x | | | | | | | | | |
| 16 | Bài tập 16 | | x | | | x | x | x | | | | | | | | | | | | | | x | x | x | |

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra TLCM của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm

| TT | Test | Nhóm TN | | Nhóm ĐC | | t | P | Nhịp tăng trưởng (%) | | |
|----|---|-----------|-------------|-----------|-------------|------|-------|----------------------|----------|------------|
| | | \bar{x} | $\pm\delta$ | \bar{x} | $\pm\delta$ | | | $W_{ĐC}$ | W_{TN} | Chênh lệch |
| 1. | Di chuyển ngang sân 10s (lần) | 6.55 | 0.63 | 6.87 | 0.59 | 2.16 | <0.05 | 3.21 | 4.93 | 1.72 |
| 2. | Di chuyển 4 góc sân 3 lần (s) | 11.63 | 0.98 | 11.56 | 0.78 | 2.31 | <0.05 | 2.96 | 4.69 | 1.73 |
| 3. | Di chuyển nhật cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s) | 64.02 | 5.54 | 64.31 | 4.89 | 2.25 | <0.05 | 3.35 | 5.09 | 1.74 |
| 4. | Di chuyển ngang sân 20 lần (s) | 87.12 | 7.74 | 86.92 | 0.83 | 2.41 | <0.05 | 2.87 | 5.12 | 2.25 |
| 5. | Phối hợp phong cầu 15 quả chéo sân vào ô quy định 0.76m x 2.59m (quả) | 12.25 | 1.34 | 12.73 | 1.08 | 2.33 | <0.05 | 3.08 | 5.37 | 2.29 |

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài kiểm tra trình độ TLCM của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 5 test như thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: sau 6 tháng thực nghiệm, trình độ TLCM của VĐV nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều có sự phát triển, tuy nhiên mức độ phát triển của nhóm thực nghiệm cao hơn rõ rệt. Ở cả 5 test kiểm tra, sự khác biệt giữa hai nhóm đều có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$, chứng tỏ hệ thống bài tập được ứng dụng trong thực nghiệm đã tạo ra tác động tích cực đến sự phát triển TLCM của VĐV.

Đáng chú ý, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt từ 4,69% đến 5,37%, cao hơn nhóm đối chứng từ 1,72% đến 2,29%. Mức chênh lệch lớn nhất xuất hiện ở test phối hợp phong cầu 15 quả chéo sân vào ô quy định (2,29%) và di chuyển ngang sân 20 lần (2,25%), phản ánh hiệu quả rõ rệt trong phát triển khả năng phối hợp kỹ thuật với di chuyển chuyên môn. Nhìn chung, kết quả thực nghiệm khẳng định các bài tập đã lựa chọn có hiệu quả trong nâng cao TLCM cho VĐV, phù hợp với yêu cầu vận động đặc thù của môn Cầu lông.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn và xây dựng nội dung chi tiết được 16 bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang.

Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế cho thấy hiệu quả cao trong việc phát triển TLCM cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic, I. V. (1982). *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
2. Daxuroski, V. M. (1978). *Các tố chất thể lực của vận động viên* (Bùi Tử Liêm & Phạm Xuân Lâm, Dịch). Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
3. Lê, B., & Nguyễn, T. T. (1991). *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*. Thành phố Hồ Chí Minh, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn, H. T., & Nguyễn, Q. B. (2000). *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*. Hà Nội, Việt Nam: Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.