# THỰC TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN CÁC LỖI SAI THƯỜNG MẮC TRONG THỰC HIỆN KỸ THUẬT TẤN CÔNG TRÊN LƯỚI CỦA NỮ SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG CAO ĐẲNG Y TẾ SƠN LA

**Nguyễn Thanh Tuấn**[1]

**Thông tin bài báo:**
Ngày nhận bài: **07/04/2026**
Ngày phản biện: **03/05/2026**
Ngày đăng: **12/06/2026**

**Tác giả liên hệ:**
Nguyễn Thanh Tuấn
Email: nguyentuancdyt@gmail.com
*Tập 3, số 4 (2026), trang 60-66*
*DOI:*
*https://doi.org/10.64024/upes14074*
*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:**

Nghiên cứu đánh giá thực trạng và xác định nguyên nhân dẫn đến các lỗi sai thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công khu vực trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La. Nghiên cứu sử dụng các phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm và toán học thống kê. Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra những lỗi kỹ thuật phổ biến cũng như các nguyên nhân chủ yếu ảnh hưởng đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật của sinh viên, Qua đó góp phần cung cấp căn cứ khoa học cho việc đề xuất các biện pháp nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu môn Cầu lông của sinh viên trong quá trình đào tạo tại trường.

**Từ khóa:** Kỹ thuật tấn công khu vực trên lưới; Câu lạc bộ Cầu lông; Nữ sinh viên; Trường Cao đẳng Y tế Sơn La.

# Current status and causes of common errors in performing net-attack techniques among female students of the Badminton Club at Son La Medical College

**Nguyen Thanh Tuan**[1]

**Article Information:**
Received: **07/04/2026**
Review date: **03/05/2026**
Published: **12/06/2026**

**Corresponding Author:**
Nguyen Thanh Tuan
Email: nguyentuancdyt@gmail.com
*Vol.3, Issue 4 (2026), pp 60-66*
*DOI: https://doi.org/10.64024/upes14074*
*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 aimed to assess the current status and identify the causes of common errors in performing net-area attacking techniques among female students of the Badminton Club at Son La Medical College. The research employed document synthesis and analysis, interviews, pedagogical observation, and statistical methods. The findings identified common technical errors and the main causes affecting students' technical performance. On that basis, the study provides scientific evidence for proposing measures to enhance training and competition effectiveness in badminton within the college setting.

**Keywords:** net-area attacking technique, Badminton Club, female students, Son La Medical College.

[1]ThS Trường Cao đẳng Y tế Sơn La

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, phong trào tập luyện và thi đấu cầu lông trong học sinh, sinh viên ngày càng phát triển mạnh mẽ, trở thành một trong những môn thể thao được yêu thích trong các cơ sở giáo dục. Với đặc điểm phù hợp về điều kiện sân bãi, dụng cụ và khả năng rèn luyện toàn diện các tố chất thể lực, Cầu lông không chỉ góp phần nâng cao sức khỏe mà còn giúp người tập phát triển khả năng phản xạ, tư duy chiến thuật và bản lĩnh thi đấu. Đối với sinh viên, việc tham gia tập luyện Cầu lông còn tạo môi trường giao lưu, giải trí lành mạnh và nâng cao đời sống tinh thần trong quá trình học tập.

Trong hệ thống kỹ thuật của môn Cầu lông, nhóm kỹ thuật tấn công giữ vai trò đặc biệt quan trọng, quyết định khả năng giành quyền chủ động và tạo ưu thế trong thi đấu. Đặc biệt, các kỹ thuật tấn công trên lưới là nhóm kỹ thuật có tính ứng dụng cao, thường xuyên được sử dụng trong các tình huống chuyển trạng thái từ phòng thủ sang tấn công nhằm kết thúc pha cầu hoặc gây áp lực cho đối phương. Việc thực hiện hiệu quả kỹ thuật tấn công trên lưới đòi hỏi người tập phải có khả năng phối hợp linh hoạt giữa tốc độ di chuyển, khả năng phán đoán, cảm giác cầu và sự chính xác trong động tác kỹ thuật.

Tuy nhiên, đây cũng là nhóm kỹ thuật tương đối phức tạp, yêu cầu cao về khả năng phối hợp vận động và độ chính xác khi thực hiện. Trong quá trình tập luyện, nếu người học không được hướng dẫn đúng phương pháp hoặc chưa nắm vững nguyên lý kỹ thuật, rất dễ xuất hiện các lỗi sai trong động tác như chọn vị trí đánh cầu chưa hợp lý, tiếp xúc cầu không đúng thời điểm, sử dụng lực chưa phù hợp hoặc phối hợp động tác thiếu nhịp nhàng. Những lỗi sai này nếu không được phát hiện và điều chỉnh kịp thời sẽ dần hình thành thói quen vận động không chính xác, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu của người học.

Thực tiễn hoạt động của Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La cho thấy, số lượng nữ sinh viên tham gia tập luyện Cầu lông ngày càng tăng, phong trào tập luyện diễn ra khá sôi nổi. Tuy nhiên, thông qua quá trình quan sát, theo dõi tập luyện và thi đấu, chúng tôi nhận thấy nhiều nữ sinh viên vẫn còn mắc phải các lỗi sai khi thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới. Các lỗi sai xuất hiện ở nhiều khâu khác nhau như tư thế chuẩn bị, di chuyển tiếp cận cầu, kỹ thuật xử lý cầu và kết thúc động tác. Điều này làm giảm hiệu quả thực hiện kỹ thuật, hạn chế khả năng xử lý tình huống và ảnh hưởng đến kết quả thi đấu của sinh viên.

Bên cạnh đó, nguyên nhân dẫn đến các lỗi sai của sinh viên còn xuất phát từ nhiều yếu tố khác nhau như trình độ kỹ thuật chưa đồng đều, khả năng phối hợp vận động còn hạn chế, thời lượng tập luyện chưa hợp lý, phương pháp giảng dạy và sửa sai chưa thực sự phù hợp hoặc điều kiện cơ sở vật chất phục vụ tập luyện còn thiếu thốn. Vì vậy, việc nghiên cứu một cách hệ thống thực trạng và nguyên nhân của các lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới là vấn đề cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn cao.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: "Thực trạng và nguyên nhân của các lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La". Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần xác định các lỗi sai điển hình và phân tích nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sai sót trong quá trình thực hiện kỹ thuật, từ đó làm cơ sở khoa học cho việc đề xuất các biện pháp sửa sai và nâng cao hiệu quả giảng dạy, tập luyện môn cầu lông cho nữ sinh viên Nhà trường.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, toạ đàm; quan sát sư phạm; và toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Thực trạng kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La

Nhằm đánh giá thực trạng trình độ thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La, nghiên cứu đã tiến hành khảo sát và tổng hợp kết quả thực hiện các kỹ thuật chuyên môn của 45 nữ sinh viên đang tham gia tập luyện thường xuyên tại Câu lạc bộ. Các nội dung kỹ thuật

được lựa chọn đánh giá bao gồm những kỹ thuật tấn công cơ bản và thường được sử dụng trong thi đấu như: chặn cầu trên lưới, móc cầu, bỏ nhỏ trên lưới và đánh cầu trên lưới.

Quá trình đánh giá được thực hiện thông qua kiểm tra thực hành chuyên môn kết hợp quan sát trực tiếp trong quá trình tập luyện và thi đấu nội bộ của câu lạc bộ. Kết quả thực hiện kỹ thuật của sinh viên được giảng viên chuyên môn và huấn luyện viên câu lạc bộ đánh giá dựa trên các tiêu chí về độ chính xác động tác, khả năng phối hợp vận động, hiệu quả xử lý cầu và mức độ vận dụng kỹ thuật trong thực tế thi đấu. Hệ thống tiêu chí đánh giá được xây dựng thống nhất theo yêu cầu chuyên môn của Bộ môn Giáo dục thể chất, góp phần đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy của kết quả nghiên cứu.

Thông qua việc khảo sát thực trạng kỹ thuật tấn công trên lưới, đề tài không chỉ đánh giá được mức độ thực hiện kỹ thuật của nữ sinh viên mà còn làm cơ sở để xác định các lỗi sai thường gặp trong quá trình thực hiện động tác. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng phục vụ cho việc phân tích nguyên nhân sai sót và đề xuất các biện pháp sửa chữa phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La.

Kết quả tổng hợp thực trạng được trình bày cụ thể tại bảng 1.

**Bảng 1. Thực trạng kỹ thuật và thành tích kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La (n = 45)**

| TT | Kỹ thuật | Thành tích ($\bar{x}$) | Chất lượng kỹ thuật | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | A | | B | | C | | D | | E | |
| | | | $m_i$ | % | $m_i$ | % | $m_i$ | % | $m_i$ | % | $m_i$ | % |
| 1 | Chặn cầu trên lưới | 6.6 | 7 | 15.56 | 19 | 42.22 | 10 | 22.22 | 9 | 20 | 0 | 0 |
| 2 | Móc cầu | 5.5 | 6 | 13.33 | 18 | 40 | 11 | 24.44 | 10 | 22.23 | 0 | 0 |
| 3 | Bỏ nhỏ | 6.3 | 9 | 20 | 21 | 46.67 | 8 | 17.78 | 7 | 15.55 | 0 | 0 |
| 4 | Đánh cầu trên lưới | 6.4 | 8 | 17.78 | 20 | 44.44 | 9 | 20 | 8 | 17.78 | 0 | 0 |

***Ghi chú:*** Thành tích = số lần đạt hiệu quả/ 10 lần thực hiện

Kết quả trình bày tại bảng 1 cho thấy, trình độ thực hiện các kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La nhìn chung mới chỉ đạt ở mức trung bình. Thành tích thực hiện các kỹ thuật dao động từ 5,5 đến 6,6 lần đạt yêu cầu trên tổng số 10 lần thực hiện, phản ánh hiệu quả thực hiện kỹ thuật còn hạn chế và thiếu tính ổn định.

Xét về chất lượng kỹ thuật, tỷ lệ sinh viên đạt loại tốt (A) ở các nội dung còn tương đối thấp, dao động từ 13,33% đến 20,00%. Trong đó, kỹ thuật bỏ nhỏ có tỷ lệ đạt loại tốt cao nhất với 20,00%, trong khi kỹ thuật móc cầu có tỷ lệ thấp nhất với 13,33%. Tỷ lệ sinh viên đạt loại khá (B) chiếm tỷ lệ cao nhất ở tất cả các nội dung, dao động từ 40,00% đến 46,67%, cho thấy phần lớn sinh viên mới chỉ thực hiện được kỹ thuật ở mức tương đối.

Bên cạnh đó, tỷ lệ sinh viên đạt loại trung bình và yếu (C, D) vẫn còn khá cao, dao động từ 37,78% đến 46,67%. Điều này cho thấy nhiều sinh viên vẫn chưa thực sự nắm vững kỹ thuật, còn gặp khó khăn trong việc phối hợp động tác, điều chỉnh lực đánh và kiểm soát hướng cầu khi thực hiện các kỹ thuật trên lưới.

Đáng chú ý, số lần thực hiện kỹ thuật đạt yêu cầu còn thấp, đặc biệt ở kỹ thuật móc cầu với thành tích trung bình chỉ đạt 5,5 lần/10 lần thực hiện. Điều đó phản ánh khả năng xử lý cầu trên lưới của sinh viên chưa ổn định, độ chính xác kỹ thuật còn hạn chế và dễ mắc sai sót trong quá trình thực hiện động tác.

Từ kết quả nghiên cứu có thể thấy, nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La vẫn còn mắc nhiều hạn chế trong quá

trình thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để tiếp tục nghiên cứu, xác định các lỗi sai thường gặp và nguyên nhân dẫn đến sai sót, từ đó đề xuất các biện pháp sửa chữa phù hợp nhằm nâng cao chất lượng kỹ thuật và hiệu quả tập luyện, thi đấu cho sinh viên.

**2. Thực trạng những lỗi sai thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La**

Để xác định những lỗi sai thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La, nghiên cứu đã sử dụng kết hợp hai phương pháp: quan sát sư phạm và phỏng vấn chuyên gia.

Thông qua phương pháp quan sát sư phạm, nhóm nghiên cứu tiến hành theo dõi trực tiếp quá trình tập luyện và thực hiện kỹ thuật của 45 nữ sinh viên trong các buổi tập và kiểm tra chuyên môn nhằm ghi nhận những sai lệch thường xuất hiện trong quá trình thực hiện động tác. Bên cạnh đó, phương pháp phỏng vấn được sử dụng để thu thập ý kiến đánh giá của giảng viên, huấn luyện viên và những người có chuyên môn về cầu lông nhằm xác định mức độ phổ biến của các lỗi sai kỹ thuật.

Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.

Kết quả trình bày tại bảng 2 cho thấy có sự tương đồng tương đối cao giữa kết quả thu được từ phương pháp quan sát sư phạm và phương pháp phỏng vấn. Điều này phản ánh tính khách quan và độ tin cậy của kết quả nghiên cứu, đồng thời cho thấy những đánh giá của giảng viên, huấn luyện viên và chuyên gia phù hợp với thực trạng tập luyện của nữ sinh viên trong câu lạc bộ.

Qua phân tích kết quả khảo sát cho thấy, các lỗi sai xuất hiện với tần suất cao chủ yếu tập trung ở những yếu tố kỹ thuật có ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thực hiện động tác. Trong đó,

**Bảng 2. Kết quả khảo sát xác định những lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La**

| TT | Những lỗi sai thường mắc | Kết quả khảo sát | |
|---|---|---|---|
| | | Phương pháp quan sát (%) | Phương pháp phỏng vấn (%) |
| 1 | Tính lặp lại động tác không ổn định | 44.44 | 42.22 |
| 2 | Động tác thiếu tính nhịp điệu | 35.56 | 33.33 |
| 3 | Phối hợp toàn thân chưa tốt | 75.56 | 66.67 |
| 4 | Góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt chưa hợp lý | 82.22 | 73.33 |
| 5 | Căng thẳng cơ bắp quá mức ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác | 71.11 | 60 |
| 6 | Tư thế chuẩn bị chưa đúng | 24.44 | 40 |
| 7 | Góc độ mặt vợt không đúng | 86.67 | 86.67 |
| 8 | Hình thành thói quen sai do hiểu chưa đúng kỹ thuật | 71.11 | 66.67 |
| 9 | Kết thúc động tác chưa đúng | 37.78 | 26.67 |
| 10 | Chưa xác định đúng thời điểm tiếp xúc cầu | 91.11 | 73.33 |
| 11 | Cầm vợt chưa đúng kỹ thuật | 33.33 | 20 |

**Trong tập luyện Cầu lông kỹ thuật tấn công trên lưới luôn được chú trọng nhằm nâng cao thành tích trong thi đấu**

lỗi "chưa xác định đúng thời điểm tiếp xúc cầu" có tỷ lệ xuất hiện cao nhất với 91,11% theo phương pháp quan sát và 73,33% theo phương pháp phỏng vấn. Đây là lỗi sai quan trọng làm ảnh hưởng trực tiếp đến khả năng điều khiển cầu, độ chính xác và hiệu quả tấn công trên lưới của sinh viên.

Bên cạnh đó, các lỗi như "góc độ mặt vợt không đúng" (86,67% ở cả hai phương pháp), "góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt chưa hợp lý" (82,22% và 73,33%), "phối hợp toàn thân chưa tốt" (75,56% và 66,67%) và "căng thẳng cơ bắp quá mức làm ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác" (71,11% và 60,00%) cũng xuất hiện với tỷ lệ khá cao. Những lỗi sai này phản ánh sự hạn chế của sinh viên trong khả năng phối hợp vận động, cảm giác cầu và kiểm soát động tác khi thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới.

Ngoài ra, lỗi "hình thành thói quen sai do hiểu chưa đúng kỹ thuật" cũng chiếm tỷ lệ tương đối lớn với 71,11% theo quan sát và 66,67% theo phỏng vấn. Điều này cho thấy trong quá trình tập luyện, nhiều sinh viên chưa được sửa sai kịp thời hoặc chưa nắm vững nguyên lý kỹ thuật, dẫn đến việc hình thành các động tác sai lệch và khó điều chỉnh trong quá trình luyện tập sau này.

Ngược lại, một số lỗi có tỷ lệ xuất hiện thấp hơn như tư thế chuẩn bị chưa đúng, cầm vợt chưa đúng kỹ thuật, động tác thiếu tính nhịp điệu hoặc kết thúc động tác chưa hoàn chỉnh. Tuy nhiên, mặc dù xuất hiện với tần suất thấp hơn, các lỗi này vẫn ảnh hưởng nhất định đến tính liên hoàn và hiệu quả thực hiện kỹ thuật của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu có thể thấy, nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La còn mắc khá nhiều lỗi sai trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới, đặc biệt là các lỗi liên quan đến thời điểm tiếp xúc cầu, góc độ mặt vợt và khả năng phối hợp động tác. Đây là cơ sở thực tiễn quan trọng để tiếp tục nghiên cứu nguyên nhân dẫn đến sai sót, từ đó lựa chọn các biện pháp và bài tập sửa chữa phù hợp nhằm nâng cao chất lượng thực hiện kỹ thuật cho nữ sinh viên Câu lạc bộ.

**3. Nguyên nhân dẫn đến các lỗi sai thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La**

Trong quá trình học tập và tập luyện các kỹ thuật tấn công trên lưới, việc xuất hiện các lỗi sai trong thực hiện động tác là hiện tượng thường gặp, đặc biệt đối với người tập ở giai đoạn hình thành và hoàn thiện kỹ năng vận động. Các lỗi sai này chịu ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác nhau như trình độ kỹ thuật, khả năng phối hợp vận động, nhận thức về kỹ thuật động tác, trạng thái tâm lý, thể lực cũng như điều kiện và phương pháp tập luyện.

Để xác định nguyên nhân dẫn đến các lỗi sai thường mắc của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La, nghiên cứu đã tiến hành quan sát sư phạm trong 25 buổi tập của câu lạc bộ, mỗi buổi kéo dài 90 phút, kết hợp với phương pháp phân tích – tổng hợp tài liệu chuyên môn và phỏng vấn 15 giảng viên, huấn luyện viên có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, các nguyên nhân dẫn đến lỗi sai trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới chủ yếu xuất phát từ một số yếu tố như: nhận thức chưa đầy đủ về kỹ thuật động tác; khả năng phối hợp vận động còn hạn chế; ý thức và mức độ tập trung trong tập luyện chưa cao; khả năng tự kiểm tra, tự điều chỉnh động tác còn yếu; ảnh hưởng của các thói quen vận động sai đã hình thành trước đó; trạng thái tâm lý căng thẳng trong quá trình thực hiện kỹ thuật; cũng như điều kiện tập luyện và thời gian luyện tập chưa thực sự phù hợp.

Trên cơ sở phân tích các lỗi sai phổ biến đã được xác định, nghiên cứu tiến hành làm rõ nguyên nhân cụ thể của từng lỗi sai cơ bản như sau:

Lỗi sai 1: Chưa xác định đúng thời điểm tiếp xúc cầu

Đây là lỗi sai xuất hiện với tỷ lệ cao nhất trong quá trình khảo sát. Nguyên nhân chủ yếu là do sinh viên chưa có khả năng phán đoán tốt đường bay và tốc độ của cầu, dẫn đến việc lựa chọn thời điểm tiếp xúc chưa chính xác. Bên cạnh đó, khả năng quan sát, cảm giác không gian và khả năng phối hợp vận động còn hạn chế cũng làm ảnh hưởng đến hiệu quả xử lý cầu trên lưới. Ngoài ra, ý thức tập luyện chưa cao và việc chưa nắm vững nguyên lý kỹ thuật cũng là nguyên nhân làm cho sinh viên thường xuyên thực hiện sai thời điểm tiếp xúc cầu.

Lỗi sai 2: Góc độ mặt vợt không đúng

Nguyên nhân chủ yếu của lỗi sai này xuất phát từ việc sinh viên chưa hiểu đầy đủ về kỹ thuật động tác và nguyên lý điều khiển mặt vợt khi xử lý cầu trên lưới. Trong quá trình thực hiện động tác, nhiều sinh viên chưa biết cách điều chỉnh cổ tay và góc nghiêng mặt vợt phù hợp với từng tình huống cụ thể. Bên cạnh đó, ảnh hưởng của thói quen vận động cũ và khả năng tự điều chỉnh động tác còn hạn chế cũng làm cho góc độ mặt vợt thường bị sai lệch, ảnh hưởng đến độ chính xác của đường cầu.

Lỗi sai 3: Góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt chưa hợp lý

Lỗi sai này có mối liên hệ chặt chẽ với việc xác định thời điểm tiếp xúc cầu và điều chỉnh mặt vợt chưa phù hợp. Khi sinh viên tiếp xúc cầu quá sớm hoặc quá muộn, đồng thời mặt vợt không đúng góc độ kỹ thuật, sẽ dẫn đến điểm tiếp xúc cầu không chính xác, làm giảm khả năng kiểm soát hướng cầu và hiệu quả tấn công trên lưới. Ngoài ra, cảm giác cầu và khả năng phối hợp động tác của sinh viên còn hạn chế cũng là nguyên nhân ảnh hưởng đến chất lượng tiếp xúc cầu.

Lỗi sai 4: Căng thẳng cơ bắp quá mức ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác

Trong giai đoạn đầu học tập kỹ thuật, nhiều sv thường có tâm lý căng thẳng và quá chú trọng vào việc thực hiện động tác đúng kỹ thuật, dẫn đến hiện tượng co cứng cơ bắp không cần thiết. Điều này làm giảm sự mềm dẻo và tính nhịp điệu của động tác, ảnh hưởng trực tiếp đến độ linh hoạt và hiệu quả xử lý cầu. Bên cạnh đó, thể lực chưa đảm bảo, trạng thái mệt mỏi trong tập luyện và khả năng phối hợp vận động còn yếu cũng làm gia tăng mức độ căng thẳng cơ bắp khi thực hiện kỹ thuật.

Lỗi sai 5: Phối hợp toàn thân chưa tốt

Nguyên nhân của lỗi sai này chủ yếu do sinh viên chưa biết cách phối hợp đồng bộ giữa di chuyển chân, thân người, cánh tay và cổ tay

trong quá trình thực hiện kỹ thuật. Nhiều sinh viên chỉ tập trung vào động tác đánh cầu mà chưa chú ý đến vai trò hỗ trợ của các bộ phận khác trong cơ thể, làm cho động tác thiếu tính liên hoàn và giảm hiệu quả phát lực. Ngoài ra, khả năng phối hợp vận động còn hạn chế và việc chưa nắm vững nguyên lý kỹ thuật cũng là nguyên nhân dẫn đến sự thiếu đồng bộ trong thực hiện động tác.

Lỗi sai 6: Hình thành thói quen sai lệch trong thực hiện động tác

Đây là lỗi sai có ảnh hưởng lớn đến quá trình hoàn thiện kỹ thuật của sinh viên. Nguyên nhân chủ yếu xuất phát từ việc người tập chưa được hướng dẫn đầy đủ hoặc hiểu chưa chính xác về kỹ thuật động tác ngay từ giai đoạn đầu học tập. Khi các sai lệch trong thực hiện kỹ thuật không được phát hiện và sửa chữa kịp thời sẽ dần hình thành thói quen vận động sai, gây khó khăn cho quá trình sửa chữa và hoàn thiện kỹ thuật về sau. Bên cạnh đó, khả năng tự kiểm tra động tác còn hạn chế và ý thức tập luyện chưa cao cũng góp phần làm duy trì các thói quen sai lệch trong quá trình tập luyện.

Nhìn chung, các lỗi sai thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau và có mối liên hệ chặt chẽ với nhau. Việc xác định đúng nguyên nhân của từng lỗi sai là cơ sở khoa học quan trọng để lựa chọn các bài tập và biện pháp sửa chữa phù hợp, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy, tập luyện và chất lượng thực hiện kỹ thuật cho nữ sinh viên câu lạc bộ.

## KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, trình độ thực hiện kỹ thuật tấn công trên lưới của nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La còn nhiều hạn chế, thành tích và chất lượng thực hiện kỹ thuật chủ yếu mới đạt ở mức trung bình. Trong quá trình thực hiện các kỹ thuật tấn công trên lưới, nữ sinh viên còn mắc nhiều lỗi sai khác nhau, trong đó nổi bật là 06 lỗi sai cơ bản gồm: chưa xác định đúng thời điểm tiếp xúc cầu; góc độ mặt vợt không đúng; góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt chưa hợp lý; căng thẳng cơ bắp quá mức làm ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác; phối hợp toàn thân chưa tốt; và hình thành thói quen sai lệch trong thực hiện kỹ thuật.

Kết quả nghiên cứu cho thấy, các lỗi sai trên xuất phát từ nhiều nguyên nhân khác nhau như: nhận thức chưa đầy đủ về nguyên lý kỹ thuật động tác; khả năng phối hợp vận động và cảm giác cầu còn hạn chế; khả năng tự kiểm tra, tự điều chỉnh động tác chưa tốt; tâm lý căng thẳng trong quá trình thực hiện kỹ thuật; thể lực và ý thức tập luyện chưa cao; cũng như ảnh hưởng của các thói quen vận động sai đã hình thành trước đó. Bên cạnh đó, điều kiện tập luyện và thời gian luyện tập chưa hợp lý cũng ảnh hưởng nhất định đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật của sinh viên.

Kết quả nghiên cứu trên là cơ sở thực tiễn và khoa học quan trọng để lựa chọn bài tập sửa chữa lỗi sai phù hợp trong giảng dạy và tập luyện kỹ thuật tấn công trên lưới cho nữ sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Cao đẳng Y tế Sơn La, góp phần nâng cao chất lượng chuyên môn và hiệu quả thi đấu cho sinh viên trong thời gian tới.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hạc Thúy. (2007). *Huấn luyện kỹ thuật Cầu lông hiện đại.* NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, & Phạm Danh Tốn. (2000). *Lý luận và phương pháp Thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn. (2008). *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao.* NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

4. Dương Nghiệp Chí. (2004). *Đo lường thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.

5. Lê Thanh Sang. (2019). *Nghiên cứu một số lỗi sai thường mắc trong kỹ thuật cầu lông của sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất*. Tạp chí Khoa học Thể thao, (3), 52–56.

6. Trường Cao đẳng Y tế Sơn La. (2025). *Báo cáo kết quả hoạt động Câu lạc bộ Cầu lông và đánh giá chuyên môn sinh viên năm học 2024–2025*. Sơn La.