

ỦY BAN NHÂN DÂN HUYỆN THANH TRÌ
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT

*****&☆*****



SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM

**LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT
ĐẬP CẦU CHO ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 - 15
TRƯỜNG THCS THANH LIỆT**

Lĩnh vực/Môn : Giáo dục thể chất
Cấp học : THCS
Tên tác giả : Nguyễn Thị Hải Yến
Đơn vị công tác : THCS Thanh Liệt
Chức vụ : Giáo viên

NĂM HỌC 2024 – 2025

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

ĐƠN YÊU CẦU CÔNG NHẬN SÁNG KIẾN

Kính gửi: - Hội đồng Khoa học và Công nghệ huyện Thanh Trì.
- Hội đồng thẩm định Sáng kiến ngành Giáo dục và Đào tạo huyện Thanh Trì.

Họ và tên	Ngày tháng năm sinh	Nơi công tác	Chức danh	Trình độ chuyên môn	Tên sáng kiến
Nguyễn Thị Hải Yến	26/02/1989	Trường THCS Thanh Liệt	Giáo viên	Đại học SP GDTC	<i>Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 trường THCS Thanh Liệt.</i>

- Lĩnh vực áp dụng sáng kiến:** Môn Giáo Dục Thể Chất
- Thời gian áp dụng sáng kiến:** từ 09/2024 đến tháng 1/ 2025
- Mô tả bản chất của sáng kiến:** Sáng kiến đưa ra một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường THCS Thanh Liệt. Dựa trên những giải pháp, phương pháp dạy học đã và đang sử dụng của bản thân nhằm hình thành cho học tính tích cực, hăng say tập luyện hình thành kỹ năng tập luyện cho học sinh. Áp dụng được trong huấn luyện đội tuyển cầu lông của các trường THCS trong và ngoài huyện.
- Các điều kiện cần thiết để áp dụng sáng kiến:**
 - Cần đủ các phương tiện dạy học, sân bãi dụng cụ đủ tiêu chuẩn thi đấu cầu lông.
 - Giáo viên phải biết lựa chọn các bài tập đúng, phù hợp với học sinh, ứng dụng tích cực hơn nữa trong công tác huấn luyện.
- Đánh giá lợi ích thu được hoặc dự kiến có thể thu được do áp dụng sáng kiến theo ý kiến của tác giả:** Sáng kiến đã góp phần nâng cao tính tích cực của học sinh, khi các em được tham gia tập luyện với nhiều bài tập sinh động, các em tự tin, mạnh dạn hơn trong khi tập luyện, nắm bắt và thực hiện tốt các bài tập luyện giáo viên đưa ra, thành tích được nâng dần lên.

Tôi xin cam đoan mọi thông tin nêu trong đơn là trung thực, đúng sự thật và hoàn toàn chịu trách nhiệm trước pháp luật.

Thanh Liệt, ngày 21 tháng 04 năm 2025

NGƯỜI NỘP ĐƠN

Nguyễn Thị Hải Yến

MỤC LỤC

	Trang
I. PHẦN ĐẶT VẤN ĐỀ	1
1. Tính cấp thiết phải tiến hành sáng kiến	1
2. Mục đích nghiên cứu	2
3. Đối tượng, thời gian và phạm vi nghiên cứu	3
3.1. Đối tượng nghiên cứu	3
3.2. Thời gian nghiên cứu	3
3.3. Phạm vi nghiên cứu	3
4. Phương pháp nghiên cứu	3
II. PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ	4
1. Các cơ sở nghiên cứu	4
1.1. Cơ sở lí luận	4
1.2. Cơ sở thực tiễn	5
2. Nội dung thực hiện các giải pháp và kết quả	5
2.1. Thực trạng	5
2.2. Giải pháp	6
2.3. Đánh giá kết quả thu được	12
III. PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ	17
1. Kết luận	17
2. Khuyến nghị	18

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Sách giáo viên GDTC 8 - NXB Giáo dục.
2. Giáo trình cầu lông – NXB Thể Dục Thể Thao Hà Nội 2012
3. Giáo trình lí luận và phương pháp giảng dạy TDTT - NXB Giáo dục 1998.
4. Đổi mới phương pháp dạy học trường THCS - Viện KHGD 1999.
5. Phương pháp dạy học môn GDTC trong trường phổ thông - NXB Giáo dục.
6. Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất trong trường học, nhà xuất bản thể dục thể thao.

DANH MỤC CHỮ VIẾT TẮT

STT	Từ viết tắt	Viết đầy đủ
1	HS	Học sinh
2	TDTT	Thể dục thể thao
3	THCS	Trung học cơ sở
4	NXB	Nhà xuất bản
5	GDTC	Giáo dục thể chất
6	HKPD	Hội khỏe phù đồng
7	%	Phần trăm
8	HLV	Huấn luyện viên
9	TTTC	Thể thao tự chọn

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. TÍNH CẤP THIẾT PHẢI TIẾN HÀNH SÁNG KIẾN

Trong quá trình giáo dục thì GDTC là một mặt của giáo dục toàn diện cho học sinh trong nhà trường. GDTC là phương tiện có hiệu quả nhất để phát triển hài hòa, cân đối về thể hình, nâng cao năng lực thể chất của người học. Trong đó bài tập TDTT là phương tiện chủ yếu và chuyên biệt của giáo dục thể chất, nhằm đáp ứng những yêu cầu phát triển thể chất và tinh thần cho con người trong đó Cầu lông đóng vai trò quan trọng.

Cầu lông được du nhập vào nước ta từ những năm 1960, muộn hơn so với các môn thể thao khác, nhưng nó đã dần phổ biến ở cả thành thị và nông thôn, được nhiều người ưa thích và tham gia tập luyện. Tập luyện cầu lông giúp phát triển toàn diện các năng lực thể chất, nâng cao sức khỏe, rèn luyện ý chí đạo đức. Đặc biệt phù hợp với mọi lứa tuổi, giới tính, mọi tầng lớp nhân dân lao động, với dụng cụ tập luyện đơn giản, dễ tập nên phong trào Cầu lông phát triển rộng rãi. Mặc dù vậy nhưng thành tích đỉnh cao Cầu lông của nước ta còn kém hơn so với các nước trong khu vực và thế giới, đặc biệt như Trung Quốc, Malaysia, Indonesia... Để đạt được hiệu quả cao trong thi đấu, ngoài yếu tố sức khỏe, tâm lý, chiến thuật thì kỹ thuật luôn được các huấn luyện viên (HLV) và vận động viên (VĐV) quan tâm áp dụng trong quá trình tập luyện để giành chiến thắng.

Trong thi đấu Cầu lông có rất nhiều kỹ thuật đòi hỏi VĐV phải kết hợp nhuần nhuyễn với nhau, trong đó kỹ thuật được sử dụng khá nhiều là kỹ thuật đập cầu.

Là một giáo viên Giáo dục Thể chất trực tiếp giảng dạy, huấn luyện nhiều VĐV, tôi đã chứng kiến nhiều giải TDTT cho các em học sinh, đặc biệt là Hội khỏe Phù đồng cấp trường, cấp huyện, cấp thành phố. Trường THCS Thanh Liệt cũng là một đơn vị tham gia thi đấu các năm, cũng giành được một số thành tích đáng kể. Qua quan sát kỹ thuật đập cầu quyết định đến việc dứt điểm mỗi đợt tấn công và giành quyền phát cầu. Để sử dụng tốt và có hiệu quả kỹ thuật này đòi hỏi VĐV phải có quá trình tập luyện công phu, sáng tạo và lâu dài để hoàn thiện, nâng cao kỹ thuật đập cầu. Xuất phát từ lý do trên để cải thiện vấn đề này tôi mạnh dạn tiến hành nghiên cứu đề tài.

“Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 trường THCS Thanh Liệt .”



2. MỤC ĐÍCH NGHIÊN CỨU:

Nhằm nâng cao hiệu quả trong quá trình huấn luyện môn cầu lông cho học sinh lứa tuổi 14 – 15.

Nhằm phát huy tính chủ động, tích cực và hứng của người học.

Tìm ra một số phương pháp hữu hiệu giúp các em học sinh tập luyện để nâng cao kỹ thuật đập cầu nhằm nâng cao thành tích môn cầu lông.

Giúp học sinh thường xuyên tập luyện thể dục thể thao thông qua bài tập luyện cầu lông

Tổ chức tiết học một cách hợp lý và khoa học để tạo sự say mê, hứng thú trong hoạt động tập luyện của học sinh. Qua đó trang bị cho học sinh một số kiến thức, kỹ năng.

Nâng cao kỹ thuật đập cầu của học sinh nói chung và kỹ thuật chuyên môn cầu lông nói riêng.

Giúp học sinh yêu thích và thường xuyên luyện tập môn Cầu lông để nâng cao sức khỏe, phát triển thể lực và trí tuệ góp phần phát triển con người toàn diện.

3. ĐỐI TƯỢNG, THỜI GIAN VÀ PHẠM VI NGHIÊN CỨU

3.1. Đối tượng nghiên cứu:

- Học sinh đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường THCS Thanh liệt, huyện Thanh Trì, thành phố Hà Nội.

3.2. Thời gian nghiên cứu: Từ tháng 9/2024 đến tháng 1/2025.

3.3 Phạm vi nghiên cứu:

- Học sinh được chọn lựa vào đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 Trường THCS Thanh Liệt. Đối tượng tôi chọn chia ra làm 2 nhóm,
+ Nhóm A: Nhóm thực nghiệm gồm 10 học sinh tập các bài tập do đề tài đã lựa chọn.
+ Nhóm B: Nhóm đối chứng gồm 10 học sinh tập các bài tập của giáo án chung.
Tổng 20 HS/ 5 tháng, tỷ lệ nam nữ trong lứa tuổi 14 – 15 tương đương nhau.
Kỹ thuật giữa hai nhóm lúc chọn vào là ngẫu nhiên gần như bằng nhau.

4. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

4.1. Phương pháp tham khảo tài liệu

Công tác nghiên cứu là sự kế thừa và phát huy những gì đã đạt được đồng thời tìm ra quy luật vận động và phát triển mới. Tôi đã sử dụng các tài liệu chuyên môn có hướng tới đề tài nhằm tìm ra những phương pháp huấn luyện nâng cao kỹ thuật.

4.2. Phương pháp phỏng vấn

Tôi đã tiến hành phỏng vấn và hỏi ý kiến của các thầy cô giáo và các đồng nghiệp nhiều năm công tác và có kinh nghiệm trong nhà trường phổ thông trong và ngoài huyện để tìm ra những bài tập hợp lý nâng cao hiệu quả kỹ thuật.

4.3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Để tiến hành đề tài này tôi đã quan sát sự phát triển kỹ thuật của học sinh, quan sát các buổi tập đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 -15 . Sử dụng phương pháp này tôi có cơ sở để tìm ra được các bài tập và phương pháp hiệu quả nhất.

4.4. Phương pháp thực nghiệm

Sử dụng phương pháp này để kiểm tra đánh giá hiệu quả trong quá trình thực nghiệm các bài tập. Sau khi đã lựa chọn và xác định được các bài tập tôi đã tiến hành phân nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm.

II. PHẦN GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. CÁC CƠ SỞ NGHIÊN CỨU

1.1. Cơ sở lý luận.

Cầu lông là môn thể thao có tính quần chúng, đang được phát triển ở nhiều nước trên thế giới, đặc biệt là khu vực Đông Nam Á, môn cầu lông đã được Ủy ban Olympic Quốc tế đưa vào thi đấu trong chương trình của 24 môn thi đấu tại đại hội Olympic.

Ở Việt Nam cầu lông đã và đang phát triển rộng rãi trong các lứa tuổi, giới tính như một phương tiện để giáo dục, rèn luyện thể chất, nâng cao sức khỏe và trình độ văn hoá thể thao cho mọi người.

Trong Cầu lông hệ thống kỹ thuật cơ bản rất đa dạng bao gồm các nhóm kỹ thuật chính như di chuyển, phòng thủ, tấn công. Đặc biệt nhóm kỹ thuật tấn công được sử dụng nhiều, cụ thể là kỹ thuật đập cầu.

Kỹ thuật đập cầu có cấu trúc gần giống với kỹ thuật đánh cầu cao trên đầu chỉ khác điểm tiếp xúc cầu, cách dùng sức và giai đoạn kết thúc động tác.

+ Tư thế chuẩn bị: Chân không cùng với tay cầm vợt ở phía trước, chân kia ở phía sau, đứng trên nửa trước bàn chân, khoảng cách giữa hai chân rộng hơn vai. Trọng tâm dồn vào chân trước, chân hơi khuỵu lưng cong tự nhiên. Tay thuận cầm vợt, mặt vợt cao ngang trán, tay kia giơ cao tự nhiên.

+ Động tác chính:

Khi thấy đối phương đánh cầu sang cầu bay cao trên đầu thì thân trên nhanh chóng quay sang phải. Trọng tâm chuyển từ chân trước về chân sau. Tay phải cầm vợt đưa từ trước - lên cao - ra sau, mặt vợt chúc xuống vai trái cao đối diện với hướng đập cầu, vai phải thấp hơn ở phía sau. Sau đó nhanh chóng đập mạnh mũi chân sau, duỗi thẳng khớp gối. Xoay hông lật vai, toàn thân uốn căng ở tư thế cánh cung tay phải đưa vợt từ sau – lên trên – ra trước, khi tiếp xúc cầu cơ thể vươn cao hết mực. Điểm tiếp xúc cầu ở phía trên đầu hơi chệch về trước cách một tầm tay so với độ dài của vợt. Mặt vợt tiếp xúc với cầu hơi úp và hướng theo hướng đập cầu, quá trình thực hiện động tác trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước đồng thời gấp nhanh thân người và gấp cổ tay để phối hợp lực đập.

+ Phần kết thúc:

Sau khi tiếp xúc cầu, vợt theo đà quán tính từ trên xuống dưới – sang trái. Nếu thân người lao về trước thì nhanh chóng bước chân phải lên trên một bước để giữ thăng bằng rồi nhanh chóng trở về tư thế chuẩn bị để đánh quả tiếp theo.

- Huấn luyện kỹ thuật với mục đích nâng cao hiệu quả đập cầu cho VĐV, đảm bảo cho VĐV duy trì được trạng thái ổn định trong quá trình thi đấu liên

tục với thời gian dài, lượng vận động càng tăng thì quả đập cầu mới có hiệu quả cao trong tập luyện cũng như thi đấu.

Ngoài ra VĐV phải đảm bảo các tố chất như sức mạnh, sức bền, độ mềm dẻo và khéo léo thì thực hiện các kỹ thuật mới có độ chính xác cao. Do đó trong công tác huấn luyện việc quan tâm đến phát triển kỹ thuật chuyên môn tốt, có thể tiếp thu tốt và vận dụng các kỹ chiến thuật vào thi đấu nhằm đạt hiệu quả cao. Chính vì vậy việc huấn luyện thể lực chung và thể lực chuyên môn tốt là nền tảng cho việc thực hiện các kỹ thuật tấn công.

1.2. Cơ sở thực tiễn.

Mục tiêu của chương trình GDPT 2018 môn GDTC là góp phần hình thành các phẩm chất chủ yếu và năng lực chung cho học sinh, giúp HS biết cách chăm sóc sức khỏe và vệ sinh thân thể; hình thành thói quen tập luyện nâng cao sức khỏe; thông qua các trò chơi vận động và tập luyện thể dục, thể thao hình thành các kỹ năng vận động cơ bản, phát triển các tố chất thể lực, làm cơ sở để phát triển toàn diện.

Trong những năm qua, việc huấn luyện môn GDTC nói chung và huấn luyện bộ môn TTTC (cụ thể là môn cầu lông) nói riêng ở trường THCS Thanh Liệt đã có những thuận lợi và khó khăn sau:

1.2.1. Thuận lợi:

-BGH nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về CSVC, trang thiết bị dạy học nhà trường có: nhà thể chất, sân cầu lông và năm vừa qua thì môn cầu lông cũng đạt được những thành tích đáng kể ở giải thi đấu cấp huyện.

1.2.2. Khó khăn:

- Tuy nhiên, bên cạnh những thuận lợi còn có một số khó khăn: Cũng như tất cả các môn thể thao khác, hoạt động tập luyện và thi đấu cầu lông phụ thuộc rất nhiều vào yếu tố kỹ thuật. **Qua quá trình giảng dạy, tôi nhận thấy kỹ thuật đập cầu của học sinh còn chưa đáp ứng được yêu cầu đề ra.**

Xuất phát từ thực tế nói trên và mong muốn nâng cao thành tích thi đấu giải các cấp Huyện, Thành phố, tôi mạnh dạn lựa chọn đề tài: ***Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 trường THCS Thanh Liệt.***

2. NỘI DUNG THỰC HIỆN CÁC GIẢI PHÁP VÀ KẾT QUẢ

2.1. Thực trạng:

Trong những năm qua, việc huấn luyện môn GDTC nói chung và huấn luyện bộ môn TTTC (cụ thể là môn cầu lông) nói riêng ở trường THCS Thanh Liệt đã có những:

- **Thuận lợi:** BGH nhà trường quan tâm, tạo điều kiện về CSVC, trang thiết bị dạy học như: nhà thể chất, sân cầu lông và năm vừa qua thì môn cầu lông cũng đạt được những thành tích đáng kể ở giải thi đấu môn cầu lông cấp huyện.

- **Khó khăn :** Tuy nhiên, bên cạnh những thuận lợi còn có một số khó khăn: Cũng như tất cả các môn thể thao khác. Qua quan sát sư phạm các học sinh trong đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 – 15 của trường THCS Thanh Liệt khi thi đấu khả năng đập cầu còn hạn chế, Hầu hết các bài tập mới chỉ tập trung vào huấn luyện sức mạnh chung của các nhóm cơ tham gia hoạt động của chân, đặc biệt là các bài tập hỗ trợ chuyên môn còn thiếu. Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật chuyên môn chưa hiệu quả đối với các em, cho thấy các nội dung huấn luyện được phân bổ còn chưa hợp lý. Đối với cầu lông kỹ thuật đập cầu đem lại hiệu quả cao trong thi đấu lại chưa thực sự được quan tâm đúng mức. Hiệu quả đập cầu của các VĐV còn nhiều hạn chế, hiệu quả ghi điểm trong thi đấu còn chưa cao, mặc dù nó còn phụ thuộc vào trình độ, kỹ năng phòng thủ của đối phương.

Xuất phát từ thực tế nói trên và mong muốn nâng cao thành tích thi đấu giải các cấp Huyện, Thành phố, tôi mạnh dạn đưa ra sáng kiến : “Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 trường THCS Thanh Liệt.”

2.2. Giải pháp:

Từ những lý do trên để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho cầu lông lứa tuổi 14 – 15 trường THCS Thanh Liệt các HLV của nhà trường cần lựa chọn các bài tập hợp lý, trên cơ sở lý luận, khoa học để đưa vào huấn luyện và tăng cường quản lý chặt chẽ mới nâng cao được hiệu quả kỹ thuật đập cầu của các em và nâng cao thành tích của môn thể thao này. Xuất phát từ những cơ sở nêu trên trong quá trình huấn luyện tôi đã lựa chọn, ứng dụng và đánh giá một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 trường THCS Thanh Liệt. Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo các yêu cầu sau:

+ **Yêu cầu 1:** Các bài tập phải đảm bảo tính định hướng, nâng cao hiệu quả tấn công bằng kỹ thuật đập cầu.

+ **Yêu cầu 2:** Các bài tập đưa ra phải đảm bảo xác định được lượng vận động và quãng nghỉ chặt chẽ.

+ **Yêu cầu 3:** Các bài tập đưa ra phải đảm bảo hình thức tập luyện đơn giản, dễ tập và đủ sức với đối tượng.

Để lựa chọn các bài tập hợp lý phù hợp với đối tượng tôi đã tiến hành lựa chọn được các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu gồm 2 nhóm, nhóm

bài tập không có cầu (phát triển thể lực) và nhóm bài tập với cầu (nâng cao kỹ thuật đập cầu) như sau:

TT	Nội dung bài tập
A	Nhóm bài tập không có cầu : Bài tập phát triển thể lực
1	Bật cóc 30m
2	Bật bực cao 40 cm
3	Lăng tạ ante 0,5kg liên tục 30’’ tốc độ cao
4	Nhảy dây tốc độ
5	Tại chỗ bật nhảy đập không cầu
B	Nhóm các bài tập với cầu : Nâng cao kỹ thuật đập cầu.
1	Đập cầu thẳng vào ô.
2	Đập cầu chéo vào ô.
3	Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu dọc biên.
4	Bài tập phối hợp 3 bước bật nhảy đập cầu.
5	Đập cầu liên tục có người phục vụ bằng phòng thủ hoặc phát cầu.
6	Di chuyển đánh cầu trên lưới, 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu.
7	Một đánh nhanh trên lưới, một cuối sân đập cầu
8	Bài tập thi đấu

a) Nhóm các bài tập không có cầu : Nhằm củng cố tăng cường các tố chất thể lực

Việc phát triển các tố chất thể lực là mặt cơ bản của quá trình huấn luyện bao gồm thể lực chung và thể lực chuyên môn. Mặt khác quá trình thực hiện kỹ thuật đập cầu không thể mang lại hiệu quả khi các yếu tố thể lực không đủ tăng cường uy lực của kỹ thuật này. Chính vì vậy mà việc lựa chọn các bài tập phát triển thể lực trong các môn thể thao nói chung và môn Cầu lông nói riêng hết sức quan trọng.

*** Bài tập 1: Bật cóc 30m.**

- *Mục đích:* Phát triển sức mạnh tốc độ của cơ chân.
- *Cách tập:* Hai tay chống hông ngồi nhõm trên gót chân, kiễng gót khi có hiệu lệnh của giáo viên người tập bật liên tục 4 bước về phía trước với độ dài tối đa. Thời gian nghỉ giữa các tổ là 30 giây.
- *Đội hình tập luyện:* Chia 2 hàng, tập đồng loạt 5 HS 1 hàng. Hàng trước bật 4 bước, tiếp đến hàng sau cho đến hết và quay lại.



*** Bài tập 2: Bật bực cao 40cm.**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cho các nhóm cơ tam đầu cẳng chân và nhóm cơ đùi nhằm nâng cao khả năng phối hợp động tác.
- Cách tiến hành: Đứng một chân trên bực, một chân dưới đất, khi nghe hiệu lệnh của giáo viên thì bật lên và đổi chân kia lên.
- Yêu cầu: Bật nhanh và cao hết khả năng, đầu gối vuông góc.
- Khối lượng tập luyện: 3 tổ x 30 lần.
- Thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút.

*** Bài tập 3: Lăn tạ Ante 0,5 kg liên tục 30'' tốc độ cao.**

- Mục đích: Nhằm phát triển sức mạnh tốc độ của chi trên và sự linh hoạt của khớp cổ tay.
- Cách tiến hành: Hai chân đứng rộng bằng vai, tay cầm tạ Ante, khi nghe hiệu lệnh của giáo viên nâng lên hạ xuống liên tục.
- Yêu cầu: Lăn nhanh có lực bật phát của cổ tay.
- Lượng vận động: 3 tổ x 1 phút
- Cường độ: Tối đa.
- Thời gian nghỉ giữa các tổ 2 phút.

X X X X X

.GV

X X X X X

*** Bài tập 4: Nhảy dây tốc độ 1 phút:**

- Mục đích: Phát triển sức nhanh của cổ chân và sự phối hợp vận động của tay và chân. Tạo điều kiện thuận lợi cho các bước di chuyển để thực hiện kỹ thuật đánh cầu.
- Chuẩn bị: 10 dây nhảy đơn.

- *Cách tập:*

+ *Đo dây:* 2 tay cầm dây sao cho khi gấp đôi dây để ở vùng giữa xương ức và bụng thì dây vừa chạm vào đầu bàn chân.

+ *Thực hiện:* Chia 2 hàng, khi có hiệu lệnh của giáo viên, từng hàng ngang 5 HS tập đồng loạt, chú ý khi nhảy dây đầu gối không được co chỉ dùng sức cổ chân và nhảy liên tục không có bước đệm.

- *Thời gian:* Mỗi tổ 5HS 1 phút: Từng hàng ngang luân phiên nhau để tập luyện.

Đội hình tập luyện:

Hàng tập luyện

x x x x x

x x x x x

.GV

*** Bài tập 5: Tại chỗ bật nhảy thực hiện kĩ thuật đập cầu không cầu.**

- *Mục đích:* Nhằm hoàn thiện kĩ thuật và khả năng phối hợp lực toàn thân để đánh cầu.

- *Cách tiến hành:* Người thực hiện đứng hai chân song song rộng bằng vai, khi nghe hiệu lệnh giáo viên thực hiện kĩ thuật tại chỗ.

- *Yêu cầu:* Khi thực hiện phải bật nhảy lên cao, thực hiện nhanh và tăng lực đập.

- *Khối lượng tập luyện:* 3 tổ x 20 lần.

- *Thời gian:* Nghỉ giữa các tổ là 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.



b) Nhóm các bài tập kĩ thuật với cầu :

* Bài tập 6: Đập cầu thẳng vào ô.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ động tác đập cầu.
- Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, kết hợp động tác bật nhảy, đường cầu đi phải thẳng, và có lực mạnh về phía đường thẳng dọc biên của sân.
- Lượng vận động: 3 tổ x 2 phút
- Cường độ: Thực hiện 80% sức tối đa.
- Thời gian: Nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực tránh thụ động hoàn toàn.



* Bài tập 2: Đập cầu chéo vào ô.

- Mục đích: Hoàn thiện kỹ thuật đập cầu kết hợp với kỹ thuật di chuyển để tăng tính ổn định của kỹ thuật, tăng độ chuẩn xác về điểm rơi.
- Cách tiến hành:
 - + Người phục vụ đứng đối diện với người tập, phát cầu.
 - + Người thực hiện đứng tư thế cao, chân không thuận ở trước, chân thuận ở sau, khi cầu được phát lên thì thực hiện đập cầu chéo sân.
- Yêu cầu: Thực hiện đúng kỹ thuật, phát huy lực tối đa sao cho đường cầu đi chéo chéo sân, phải kết hợp với bật nhảy.
- Khối lượng tập luyện: 3 tổ x 20 lần.
- Thời gian nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực tránh thụ động hoàn toàn.

* Bài tập 3: Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu dọc biên.

- Mục đích: Phối hợp bước di chuyển, phát triển sức mạnh kỹ thuật đập cầu.
- Cách tiến hành:
 - + Người phục vụ đứng ở vị trí giữa sân đối diện với người tập, phát cầu.

+ Người tập đứng ở giữa sân với tư thế cao, chân không thuận ở trước, chân thuận ở sau, khi người phục vụ phát cầu lên sang bên (phải hoặc trái) thì nhanh chóng di chuyển xuống góc cuối sân bật nhảy đập cầu, thực hiện xong di chuyển về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong thời gian quy định.

- Yêu cầu: Thể hiện sức mạnh và tốc độ động tác. Người phục vụ phát lần lượt các quả phải, trái. Người tập đập cầu theo đường thẳng.

- Khối lượng tập luyện: 2 tổ x 1 phút.

- Thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút, nghỉ ngơi tích cực.

*** Bài tập 4: Phối hợp 3 bước bật nhảy đập cầu.**

- Mục đích: Phát triển khả năng phối hợp thực hiện động tác.

- Cách tiến hành:

+ Người phục vụ đứng ở vị trí giữa sân chéo ô với người tập, phát cầu.

+ Người tập đứng ở giữa sân với tư thế cao, chân không thuận ở trước, chân thuận ở sau, khi người phục vụ phát cầu lên thì nhanh chóng di chuyển 3 bước xuống cuối sân bật nhảy đập cầu, thực hiện xong di chuyển về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục trong thời gian quy định.

- Yêu cầu: Khi thực hiện kỹ thuật động tác phải đúng, thể hiện được sức mạnh và tốc độ động tác.

- Khối lượng tập luyện: 3 tổ x 1 phút.

- Thời gian: Nghỉ giữa các tổ là 3 phút, nghỉ ngơi tích cực để duy trì hưng phấn.

*** Bài tập 5: Đập cầu liên tục có người phục vụ bằng phòng thủ hoặc phát cầu.**

- Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ, tăng độ chuẩn xác về điểm rơi.

- Cách tiến hành:

+ Người phục vụ đứng ở vị trí giữa sân chéo ô với người tập, phát cầu.

+ Người tập đứng ở tư thế cao, chân không thuận ở trước, chân thuận ở sau, khi cầu được phát lên thì thực hiện đập cầu liên tục trong thời gian quy định.

- Yêu cầu: Thực hiện nhanh mạnh, dứt khoát, đường cầu đi phải cắm xuống sân. Người phục vụ phát cầu phải nhanh và liên tục trong 1 phút.

- Khối lượng tập luyện: 2 tổ x 1 phút.

- Thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút, nghỉ ngơi tích cực tránh thụ động hoàn toàn.

Bài tập 6: Di chuyển đánh cầu trên lưới và hai góc cuối sân bật nhảy đập cầu.

- Mục đích: Phối hợp bước di chuyển phát triển sức mạnh kỹ thuật đập cầu chính diện.

- Yêu cầu: Thể hiện sức mạnh tốc độ động tác.
- Lượng vận động: 2 tổ x 1 phút.
- Cường độ: Thực hiện 90% sức tối đa.
- Thời gian: Nghỉ giữa các tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực tránh thụ động hoàn toàn.

+ **Bài tập 7: Một đánh nhanh trên lưới, một cuối sân đập cầu.**

- Mục đích: Hình thành cảm giác về sử dụng lực tiếp xúc cầu và phát triển sức nhanh phản ứng vận động.

- Yêu cầu: Dùng lực cổ tay là chính, thực hiện với nhịp độ tăng dần và với lực mạnh dần.

- Lượng vận động: 2 tổ x 2 phút
- Cường độ: Thực hiện 75%- 90% sức tối đa.
- Thời gian: Nghỉ giữa các tổ 1 phút.

+ **Bài tập 8: Bài tập thi đấu.**

- Thi đấu là hoạt động mang tính đối kháng, là tổ hợp liên kết nhiều kỹ thuật cơ bản, hợp lý và chuẩn xác. Nó đòi hỏi người tập phải được thực hiện đầy đủ về các mặt như kỹ – chiến thuật, thể lực, tâm lý.

- Việc đưa bài tập thi đấu vào trong quá trình huấn luyện với mục đích nhằm ứng dụng các kỹ thuật đã học vào thực tiễn thi đấu, để từ đó nâng cao hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trong quá trình tập luyện và thi đấu.

Bài tập thi đấu được chúng tôi tiến hành bằng cách chia số VĐV thành 2 đội có trình độ tương đối đồng đều và thi đấu trong 3 hiệp tổ chức theo yêu cầu sau:

Các động tác tấn công trên cao chủ yếu bằng kỹ thuật đập cầu, cầu đi lực nhanh và mạnh để khẳng định tính ưu điểm của kỹ thuật và tính khách quan của bài tập.

2.3. Đánh giá kết quả thu được

Sau khi áp dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15. Để đảm bảo tính khách quan của các bài tập tôi đã sử dụng 5 bài tập nâng cao làm test. Đề tài đã tiến hành phỏng vấn các giáo viên có nhiều năm kinh nghiệm với số phiếu phát ra là 23, thu về 23 kết quả thể hiện ở bảng sau:

**Bảng Kết quả phỏng vấn lựa chọn test nâng cao hiệu quả kỹ thuật
đập cầu cho đội tuyển Cầu lông lứa tuổi 14 - 15
trường THCS Thanh Liệt (n=23)**

TT	Nội dung các test	Kết quả phỏng vấn	
		Số phiếu tán thành	Tỷ lệ %
1	Phát cầu gần lưới bật nhảy đập cầu vào ô	19	82,6
2	Đập cầu thẳng vào ô	23	100
3	Đập cầu chéo vào ô	22	95,6
4	Đập cầu trái – phải trên lưới	17	73,9
5	Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu dọc biên	22	95,6

Từ kết quả phỏng vấn trên đề tài chọn ra 3 test trên 90% đó là các test.

Test 1: Đập cầu thẳng vào ô.

Test 2: Đập cầu chéo vào ô.

Test 3: Di chuyển lùi 2 góc cuối sân

Tôi sử dụng các test đã được lựa chọn để kiểm tra đánh giá trước và sau thực nghiệm.

Bảng 1 kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng .

Nhóm	Đập cầu thẳng vào ô. (Số lượng HS đập cầu đúng)	Đập cầu đường chéo vào ô (Số lượng HS đập cầu đúng)	Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu (Số lượng HS đập cầu đúng)
Nhóm thực nghiệm (10 HS)	4/10	5/10	4/10
Nhóm đối chứng (10 HS)	5/10	4/10	5/10

Kết luận: cả 3 test cho thấy ở giai đoạn trước thực nghiệm, khả năng đáp cầu của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt.

Sau thực nghiệm tôi tiến hành kiểm tra cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng với các test đã được ứng dụng trong lần kiểm tra ban đầu, kết quả thu được như sau:

**Bảng 2 Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm
của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm**

Nhóm	Đập cầu thẳng vào ô. (Số lượng HS đập cầu đúng)	Đập cầu đường chéo vào ô (Số lượng HS đập cầu đúng)	Di chuyển lùi 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu (Số lượng HS đập cầu đúng)
Nhóm thực nghiệm (10 HS)	9/10	7/10	8/10
Nhóm đối chứng (10 HS)	7/10	5/10	6/10

Qua kết quả 2 bảng trên cho thấy kỹ thuật đập cầu thông qua 3 Test của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều tăng, song kết quả nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng. Bởi lẽ:

Thứ nhất: Các em được áp dụng các bài tập bổ trợ mới có tinh thần thoải mái hơn, yêu thích tập luyện hơn mặc dù tập luyện mệt hơn khi học cầu lông. Kết quả kiểm tra và đánh giá về kỹ thuật đập cầu của nhóm được thực nghiệm tăng lên rõ rệt.

Thứ hai: Từ cơ sở các bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu đó ở trường, ở lớp, các em đã tích cực hơn trong việc luyện tập ở nhà và ở địa phương. Từ đó các em phát triển tốt hơn về mặt kỹ thuật đập cầu cũng như trình độ, thể lực và kỹ thuật của môn cầu lông chuẩn bị cho việc tiếp thu nhanh các môn học khác.

Và đặc biệt hơn nữa là thành tích thi đấu môn cầu lông cấp Huyện lứa tuổi 14 - 15 năm 2024-2025 đạt được giải cao hơn so với năm học trước. Đây vừa là niềm vui, vừa là động lực cổ vũ động viên tinh thần của chúng tôi để tiếp tục phát huy và phấn đấu

Bảng thành tích năm học 2024-2025.

Huy chương/năm học	Vàng	Bạc	Đồng
2023-2024	0	1	3
2024-2025	1	1	1





III. PHẦN KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

1. KẾT LUẬN

Trong quá trình huấn luyện kỹ thuật môn cầu lông nói chung và kỹ thuật đập cầu nói riêng, việc tìm ra các bài tập và lựa chọn các phương pháp tập luyện là hoàn toàn cần thiết. Có như vậy mới nâng cao được thành tích của quá trình huấn luyện.

Phương pháp tôi đã sử dụng là phương pháp sử dụng các bài tập nâng cao được tôi nghiên cứu, lựa chọn và áp dụng đã đem lại hiệu quả hơn trong việc hoàn thiện kỹ thuật và nâng cao thành tích đập cầu cho các em học sinh đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 trường Trung học cơ sở Thanh Liệt.

Quá trình vận dụng giáo viên biết lựa chọn phát huy tác dụng bài tập đảm bảo đúng phù hợp với nội dung, học sinh nắm được các bài tập vận dụng thực hiện tốt, các bài tập đó hỗ trợ tốt cho giai đoạn thực hiện kỹ thuật đạt thành tích cao. Thực hiện yêu cầu đó từ những vấn đề trên việc lựa chọn các bài tập hỗ trợ phù hợp cần được thực hiện nghiêm túc để đáp ứng được yêu cầu huấn luyện chung, chính vì vậy đối với phương pháp nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14- 15 là cần thiết và để giải quyết được vấn đề nêu trên quá trình nghiên cứu cần phải xây dựng đề ra giải pháp hữu hiệu tích cực cụ thể trong việc lựa chọn và ứng dụng để đạt được hiệu quả của đề tài.

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, tôi rút ra một số kết luận như sau:

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được một số bài tập giúp học sinh nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 Trường trung học cơ sở Thanh Liệt.

Kết quả nghiên cứu cho chúng ta thấy rất rõ hiệu quả của các bài tập hỗ trợ rất phù hợp để tập luyện kỹ thuật đập cầu.

Quá trình thực hiện phương pháp nghiên cứu một số bài tập nâng cao vào huấn luyện, kết quả thu được là thành tích đập cầu của học sinh tăng. Tuy nhiên muốn ứng dụng các bài tập nâng cao có kết quả cao hơn nữa, đòi hỏi phải ứng dụng tích cực hơn nữa trong công tác huấn luyện.

Sáng kiến kinh nghiệm được áp dụng trong việc huấn luyện ở môn Cầu Lông lứa tuổi 14 - 15 trường Trung học cơ sở Thanh Liệt năm học 2024 – 2025. Với đề tài này rất dễ vận dụng. Nó rất thực tế nên đề tài này có thể nhân rộng ở các trường Trung học cơ sở trong huyện và nếu có điều kiện sẽ được nhân rộng hơn.

Với thời gian ngắn, kinh nghiệm còn chưa nhiều nhưng nhờ sự giúp đỡ của các đồng nghiệp, nhóm bộ môn, giáo viên trong nhà trường đã hướng dẫn,

điều đất, cổ vũ nên bản thân đã sớm thực hiện được mơ ước không ngừng học hỏi, tìm tòi giải pháp khắc phục hạn chế nhằm nâng cao chất lượng huấn luyện góp phần cùng nhà trường hoàn thành xuất sắc kế hoạch nhiệm vụ năm học 2024-2025.

2. KHUYẾN NGHỊ

Để nâng cao chất lượng và hiệu quả chương trình huấn luyện tại trường, tôi xin có một số khuyến nghị và đề xuất như sau:

2.1. Đối với phòng Giáo dục của huyện:

Thường xuyên tổ chức thêm nhiều chuyên đề có chất lượng để giáo viên học tập, rút kinh nghiệm.

Tổ chức cho giáo viên tham quan thực tế một số địa điểm huấn luyện chuyên nghiệp để giáo viên được học hỏi thêm.

2.2. Đối với BGH:

Tạo điều kiện thuận lợi về thời gian, cơ sở vật chất và công nghệ để giáo viên triển khai các phương pháp dạy học tích cực.

Khuyến khích và hỗ trợ giáo viên trong việc thực hiện các sáng kiến đổi mới phương pháp dạy học, kiểm tra đánh giá phù hợp với đặc trưng môn Giáo dục thể chất.

Tổ chức nhiều hơn nữa các giải đấu cầu lông cấp trường để kích thích tinh thần hăng say tập luyện của các em. Ban Giám hiệu trường Trung học cơ sở Thanh Liệt có kế hoạch, mở rộng sân bãi tập luyện, bổ sung thêm các cơ sở vật chất tiêu chuẩn cho học sinh...

2.3. Đối với GV: Cần phải thường xuyên trau dồi kiến thức, học hỏi kinh nghiệm của đồng nghiệp, nhiệt tình hơn, chủ động và sáng tạo hơn trong phương pháp huấn luyện nhằm giúp học sinh tiếp thu kỹ thuật động tác có hiệu quả hơn. Không ngừng tìm hiểu học hỏi để nâng cao chuyên môn nghiệp vụ, chất lượng giảng dạy, huấn luyện.

2.3. Đối với HS: Cần thực hiện nghiêm túc các quy định của nhà trường, của thầy cô HLV, tích cực chủ động hơn trong quá trình lĩnh hội và thực hành động tác. Tự tìm tòi học hỏi để hình thành được kỹ năng kỹ xảo trong cách thực hiện động tác, ngoài các buổi học, buổi huấn luyện trong trường cần chú ý luyện tập thêm ở nhà để hoàn thiện động tác, nâng cao thể lực.

Trên đây là sáng kiến ***“Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho đội tuyển cầu lông lứa tuổi 14 - 15 trường THCS Thanh Liệt”***. mà tôi rút ra trong quá trình huấn luyện. Có thể trong kinh nghiệm này của tôi không tránh được những thiếu sót. Vậy tôi rất mong nhận được sự quan tâm, giúp đỡ và đóng góp chân thành của các cấp lãnh đạo, các đồng chí trong

Ban giám hiệu nhà trường và bạn bè đồng nghiệp để sáng kiến kinh nghiệm này được hoàn chỉnh hơn và tôi huấn luyện ngày một tốt hơn, góp một phần công sức nhỏ bé của mình nhằm nâng cao chất lượng huấn luyện của Trường THCS.

Tôi xin chân thành cảm ơn!

XÁC NHẬN CỦA BGH

Thanh Liệt, ngày 21 tháng 04 năm 2025.

NGƯỜI VIẾT

Nguyễn Thị Hải Yến