

TÊN SÁNG KIẾN KINH NGHIỆM:

MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT PHÒNG THỦ THẤP TAY MÔN CẦU LÔNG

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

1. Lý do chọn đề tài

Thể dục thể thao là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế xã hội của Đảng và nhà nước, nhằm bồi dưỡng phát huy nhân tố con người. Trước hết là nâng cao sức khỏe và thể lực cho con người, góp phần vào giáo dục nhân cách, đạo đức, lối sống lành mạnh. Thể dục thể thao (TDTT) làm phong phú đời sống văn hóa tinh thần của nhân dân, nâng cao năng suất lao động và thực hiện mục tiêu xây dựng nước Việt Nam “dân giàu, nước mạnh, xã hội công bằng, dân chủ, văn minh”

Những năm gần đây, sự phát triển của TDTT nước ta đã và đang lớn mạnh không ngừng. Cùng với những môn thể thao thành tích cao khác thì môn thể thao cầu lông cũng đã có nhiều tiến bộ cả về phong trào và trình độ chuyên môn. Đây cũng là một trong những môn thi ở giải thể thao học sinh cấp trung học cơ sở.

Với tính chất dễ chơi và phù hợp với mọi lứa tuổi nên cầu lông đã nhanh chóng trở thành môn thể thao được nhiều tầng lớp nhân dân ham thích tập luyện và thi đấu, trình độ cầu lông của Việt Nam hiện nay cũng được nâng cao, đã có những cây vợt xuất sắc nổi tiếng trong nước và quốc tế như: Nguyễn Tiến Minh, Vũ Thị Trang, Nguyễn Thùy Linh,...

Cầu lông có rất nhiều kỹ thuật khác nhau như: giao cầu, đập cầu, bả nhỏ, phong cầu, phòng thủ thấp tay,... trong đó phòng thủ thấp tay là một kỹ thuật cơ bản được sử dụng trong môn cầu lông. Tuy nhiên, để sử dụng kỹ thuật này hiệu quả đòi hỏi người tập phải có quá trình tập luyện lâu dài, công phu và phải nắm chắc các nguyên lý kỹ thuật để thực hiện phòng thủ thấp tay.

Qua thực tế tìm hiểu tại trường THCS Vĩnh Lộc B, tôi thấy rằng môn cầu lông trong nhà trường tuy thu hút được nhiều học sinh tham gia nhưng các em chú trọng vào tấn công mà ít để ý tới phòng thủ. Chính vì vậy nên tôi chọn đề tài “ **Một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông** ” làm đề tài nghiên cứu của mình.

2. Mục tiêu, nhiệm vụ nghiên cứu đề tài

Mục tiêu: Tìm ra một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông .

Nhiệm vụ:

- Nhiệm vụ 1: Tìm hiểu thực trạng môn cầu lông trường THCS Vĩnh Lộc B.
- Nhiệm vụ 2: Xây dựng kế hoạch tập luyện, sử dụng mạng xã hội đưa ra tài liệu các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay trong môn cầu lông trường THCS Vĩnh Lộc B.

3. Đối tượng nghiên cứu

Học sinh khối 6,7,8,9 và học sinh đội tuyển cầu lông trường THCS Vĩnh Lộc B.

4. Phạm vi nghiên cứu

Học sinh khối 6,7,8,9

5. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm.

Phương pháp điều tra, khảo sát.

Phương pháp kiểm tra sư phạm.

Phương pháp thực nghiệm sư phạm.

II. GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ

1. Cơ sở lý luận

Môn cầu lông là môn đối kháng luôn có hai mảng là hệ thống kỹ thuật tấn công và hệ thống kỹ thuật phòng thủ. Phương châm tấn công luôn được các huấn luyện viên và vận động viên coi trọng, đặc biệt trong các trận đấu nhưng bên cạnh đó cũng không thể coi nhẹ hệ thống kỹ thuật phòng thủ. Với môn cầu lông quá trình tập luyện nâng cao kỹ thuật phòng thủ thấp tay có ý nghĩa quyết định. Tuy nhiên để nâng cao được kỹ thuật này trong thi đấu cần phát triển toàn diện các tố chất thể lực, tâm lý, kỹ-chiến thuật khác.

Môn cầu lông tuy được nhiều người tham gia chơi và tập luyện nhưng không phải ai cũng nắm vững các kỹ chiến thuật cơ bản nên trình độ không có sự tiến bộ. Muốn nâng cao trình độ thì bản thân phải thật sự yêu thích môn cầu lông, phải áp dụng phương pháp tập luyện phù hợp. Vậy làm thế nào để xây dựng hệ thống các phương pháp tập luyện môn cầu lông tại trường học ?.

Đầu tiên phải tìm ra những khó khăn, tồn tại mà môn cầu lông đang gặp phải để tìm ra phương hướng giải quyết cho phù hợp. Tiếp theo giáo viên cần tạo sự say mê yêu thích môn cầu lông bằng việc tổ chức CLB, cho học sinh tập luyện và thi đấu. Thường xuyên cổ vũ, tuyên dương những em đạt được thành tích trong quá trình tập luyện và thi đấu. Từ đó giáo viên sẽ xây dựng hệ thống các bài tập để đưa vào tập luyện nhằm nâng cao hiệu quả và thành tích trong môn cầu lông.

2. Cơ sở thực tiễn

Từ tình hình thực tế tại trường có những thuận lợi và khó khăn sau:

a. Thuận lợi

Ban giám hiệu nhà trường luôn tạo điều kiện thuận lợi để tập luyện và phát triển môn cầu lông.

Giáo viên phụ trách có chuyên môn, nhiệt tình, tích cực trong việc tập luyện học sinh.

Sử dụng mạng xã hội facebook, zalo vào hoạt động tập luyện nhận được sự hưởng ứng cao đến từ học sinh.

Phương tiện dạy học tương đối khá đầy đủ.

Đa số học sinh có ý thức tự giác, tích cực khi tham gia tập luyện theo hệ thống các bài tập mà giáo viên đưa ra.

b. Khó khăn

Sân bãi, đèn chiếu sáng chưa đủ điều kiện tiêu chuẩn.

Dụng cụ tập luyện chưa đáp ứng được theo yêu cầu của giáo viên.

Phụ huynh quan tâm ở mức độ chưa cao, học sinh chưa có điện thoại để tự tìm hiểu thêm các bài tập bổ trợ.

Một số học sinh còn chưa có ý thức tự giác, thiếu tính chủ động trong học tập (khá nhiều học sinh chưa thực hiện đúng và có hiệu quả ở kỹ thuật phòng thủ thấp tay).

Từ những lý do trên, việc tìm ra một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả phòng thủ thấp tay là thật sự cần thiết nhằm trang bị cho các em kiến thức, kỹ thuật, thể lực,... Bên cạnh đó còn giáo dục cho học sinh ý thức và thói quen tập luyện thể dục thể thao, nhằm tăng cường sức khỏe phát triển thể lực và vóc dáng.

III. NỘI DUNG

Từ những tồn tại trên tôi đề ra một số phương pháp huấn luyện cầu lông như sau:

1. Làm thế nào để thu hút học sinh tham gia

Để học sinh say mê hứng thú trong việc tập luyện giáo viên phải sử dụng một số biện pháp cụ thể như:

a. Tổ chức câu lạc bộ cầu lông

Trong năm học 2023-2024 nhận thấy sau những giờ học mệt mỏi, căng thẳng thì nhà trường và giáo viên thể dục đã thành lập câu lạc bộ cầu lông nhằm tạo sân chơi, giảm stress,... và hơn thế là tìm kiếm ra các em có năng khiếu để tham gia giải thể thao cấp huyện, thành phố.

Thời gian tổ chức câu lạc bộ là sau giờ học ngày thứ 3 và thứ 5 hàng tuần.

b. Tổ chức thi đấu giải

Khi tổ chức giải sẽ tạo tính hứng thú cho học sinh ham mê tập luyện, giúp học sinh có mục đích, động cơ tập luyện. Để đạt được kết quả trong thi đấu đòi hỏi học sinh phải yêu thích, có năng khiếu, kỹ thuật tốt và có sự đầu tư về thời gian tập luyện.

c. Tìm kiếm các tài năng cho giải thể thao học sinh

Từ việc tổ chức CLB giáo viên sẽ tìm ra các em có năng khiếu và đào tạo để đạt được thành tích trong giải thể thao học sinh các cấp. Bên cạnh đó sẽ tạo sự hứng thú, tích cực tập luyện để làm cho CLB ngày càng vững mạnh và đạt được thành tích cao hơn.

2. Xây dựng kế hoạch tập luyện

Để thực xây dựng kế hoạch tập luyện cần thực hiện theo các bước cơ bản sau:

Bước 1: Những yếu tố cần thiết để xây dựng kế hoạch tập luyện

Giáo viên có chuyên môn, tâm huyết với công tác giảng dạy và huấn luyện.

Cơ sở vật chất nhà trường phải tương đối đầy đủ : sân bãi, dụng cụ, đèn,...

Học sinh cần yêu thích và cân đối được giữa việc học và tập luyện.

Bước 2: Xây dựng kế hoạch tập luyện

Xây dựng kế hoạch tập luyện gồm :

- Cần được sự chấp thuận và phê duyệt từ BGH để xây dựng CLB.
- Cần đề xuất dụng cụ, sân bãi,... để phục vụ cho việc tập luyện của CLB.

- Tổ chức tập luyện theo giáo án và giáo viên đưa ra.
- Hướng dẫn học sinh về luật và cách ghi điểm.
- Rèn luyện kỹ thuật và tâm lý thi đấu cho các em.
- Tổ chức thi đấu trong CLB và giao hữu với các CLB khác.

3. Ứng dụng mạng xã hội vào tập luyện

Việc sử dụng mạng xã hội vào công tác huấn luyện mang lại một số hiệu quả sau: Tuyên truyền, giới thiệu tài liệu cho học sinh (chia sẻ video, hình ảnh, luật thi đấu,... của môn cầu lông). Mạng xã hội giúp học sinh biết và nắm các tài liệu một cách nhanh chóng không cần phải gặp trực tiếp như các phương pháp truyền thống.

4. Yếu lĩnh kỹ thuật phòng thủ thấp tay

Kỹ thuật phòng thủ cơ bản gồm:

- Kỹ thuật phòng thủ thấp tay bên phải:
 - + Tư thế chuẩn bị: Tư thế chuẩn bị cơ bản: 2 chân song song mở rộng bằng vai
 - + Yếu lĩnh kỹ thuật: Khi thấy đối phương đánh cầu sang bên phải thì lấy chân trái làm trụ, chân phải bước một bước về hướng đánh cầu, độ dài bước chân tùy thuộc vào điểm rơi của quả cầu, song thông thường vào khoảng 80-100 cm. Đồng thời bước chân, tay phải đưa vợt từ trước sang phải ra sau, lên trên. Khi chân đã cố định thì nhanh chóng đưa vợt từ trên xuống dưới ra trước. Điểm tiếp xúc cầu chệch trước mũi chân trước và ngang tầm gối. Sử dụng lực toàn thân (trọng tâm chuyển từ sau ra trước) để đánh cầu trong đó đặc biệt quan trọng là sử dụng lực bật phát của cổ tay để tăng thêm lực đánh cầu, đồng thời điều khiển cầu theo ý muốn.
 - + Kết thúc động tác: Sau khi tiếp xúc cầu cần động tác dừng cổ tay và nhanh chóng trở về TTCB cơ bản để tiếp tục đánh quả cầu sau.
- Kỹ thuật đánh cầu thấp tay bên trái:
 - + Tư thế chuẩn bị: Hai chân song song mở rộng bằng vai.
 - + Yếu lĩnh động tác: Khi thấy đối phương đánh cầu sang bên trái mà đường cầu lại thấp thì dùng chân trái làm trụ , chân phải bước lên trước vòng sang trái bước (độ dài bước chân tùy thuộc vào điểm rơi của quả cầu) thường từ 80-100 cm. Đồng thời động tác xoay thân sang phải, tay phải đưa vợt từ trước sang trái, ra sau. Góc tạo bởi cánh tay và cẳng tay từ 100-110 , giữa cẳng tay và vợt khoảng 135 . Trọng tâm lúc này dồn vào chân sau khi

cầu gần đến điểm tiếp xúc thì nhanh chóng đưa vợt từ sau xuống dưới, ra trước. Trọng tâm chuyển từ chân sau ra chân trước và ngang tầm gối. Khi tiếp xúc cần chú ý sử dụng linh hoạt cổ tay bằng cách gập người để tăng lực và điều chỉnh hướng đi của cầu.

+ Kết thúc động tác: Khi tiếp xúc cầu xong cần có động tác dừng cổ tay và nhanh chóng trở về TTCB cơ bản để đánh tiếp quả cầu sau.

5. Một số bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay

Để lựa chọn được bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay cần căn cứ vào các nguyên tắc lựa chọn sau đây:

Tính vừa sức: Các bài tập lựa chọn phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của đối tượng nghiên cứu, lượng vận động phải vừa sức với đối tượng học sinh.

Tính hiệu quả: Bài tập lựa chọn phải đảm bảo nâng cao kỹ thuật phòng thủ thấp tay cho đối tượng thực nghiệm.

Tính hệ thống: Các bài tập huấn luyện cần có tính hệ thống, vừa có khả năng nâng cao hiệu quả kỹ thuật, vừa nâng cao tố chất thể lực cho học sinh. Hơn thế là phải được sự chấp thuận cao từ các em học sinh.

Dựa vào nguyên tắc và sự tìm hiểu tôi đưa ra một số bài tập như sau:

*** Bài tập thể lực:**

Bài tập 1: Nhảy dây đơn 1 phút (tính số lần).

Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ đùi, sức bật của cổ chân, tạo điều kiện thuận lợi cho di chuyển.

Yêu cầu: Nhảy đúng 1 phút không nghỉ giữa quãng.

Cách thực hiện: Hai chân đứng sát lại tiếp đất bằng nửa bàn chân trước, hai tay cầm dây và thực hiện nhảy dây liên tục theo số phút quy định.

Bài tập 2: Bật bực đồng thời bằng 2 chân 30 lần.

Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ đùi, sức bật của cổ chân, tạo điều kiện thuận lợi cho di chuyển.

Yêu cầu: Số lần lặp từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa mỗi tổ là từ 1 – 2 phút.

Cách thực hiện: Đứng bằng nửa bàn chân trước khi tiếp đất khụy gối, hai tay đưa tự nhiên.

Bài tập 3: Bật cóc 30m.

Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ nhóm cơ đùi, sức bật của cổ chân, phát triển thể lực chung.

Yêu cầu: Số lần lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa mỗi tổ là 1 – 2 phút.

Cách thực hiện: Hai tay để sau gáy, hai chân tách rộng hơn vai, tiếp đất bằng nửa bàn chân trước.

Bài tập 4: Di chuyển ngang sân đơn 1 phút.

Mục đích: Phát triển sức bền tốc độ nhóm cơ đùi, phát triển thể lực chuyên môn

Yêu cầu: Số lần lặp lại từ 1 – 2 lần, thời gian nghỉ giữa mỗi tổ 1 – 2 phút, nghỉ ngơi tích cực.

Cách thực hiện: Đứng ở TTCB và thực hiện di chuyển ngang đa bước hai bên.

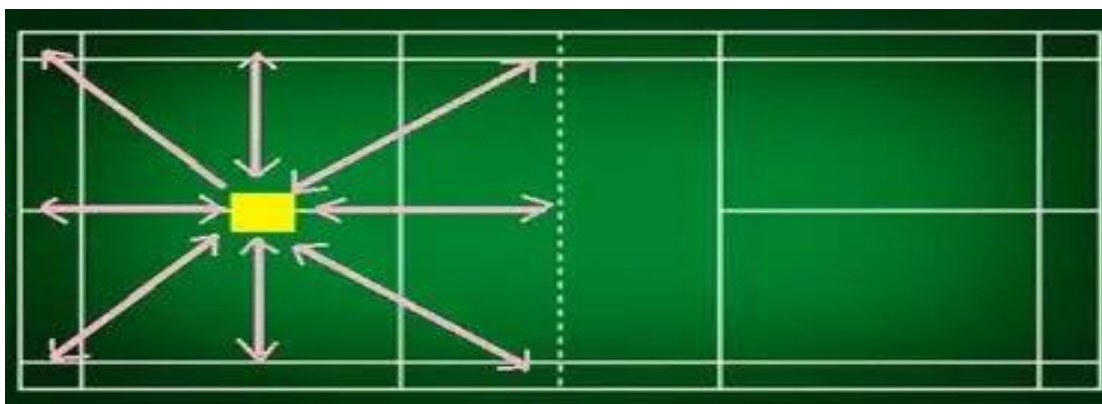


Bài tập 5: Di chuyển đến các vị trí trên sân theo tín hiệu (1 phút).

Mục đích: Phát triển năng lực phản ứng vận động, phát triển thể lực chuyên môn

Yêu cầu: Số lần lặp lại từ 2 – 3 lần, thời gian nghỉ giữa mỗi tổ 1 – 3 phút.

Cách thực hiện: Đứng ở TTCB dựa vào tín hiệu của người hướng dẫn để di chuyển đến các vị trí trên sân.



Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy 30 lần.

Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ bắp.

Yêu cầu: Chống đẩy tích cực theo số lần quy định.

Cách thực hiện: Nằm sấp, hai tay rộng hơn vai thân người thẳng và thực hiện chống đẩy (lên hít xuống thở).

Bài tập 7: Chạy các cự ly 30, 60, 100m, 1500m xuất phát cao.

Mục đích: Nhằm phát triển sức mạnh. Chạy 1500m nhằm phát triển sức bền.

Yêu cầu: Tùy vào mục đích huấn luyện thể lực của từng buổi tập để sử dụng các cự ly khác nhau, tránh lặp lại 1 cự ly trong nhiều buổi tập liên tục.

Cách thực hiện: Đứng ở tư thế xuất phát cao và thực hiện chạy theo tín hiệu của giáo viên (chạy nhanh hết sức), riêng chạy 1500m thì phân phối sức để chạy được hết cự ly.

*** Bài tập phối hợp:**

Bài tập 8. Hai người một cầu đánh phải trái qua lại phía trước.

Mục đích: Tạo điều kiện cho các bài tập tiếp theo được thuận lợi.

Yêu cầu: Thực hiện đánh cầu trong thời gian 3 phút.

Cách thực hiện: Hai người đánh cầu thấp tay qua lại từ chậm đến nhanh.

Bài tập 9. Một người đánh nhanh trên lưới, một người hắt cầu.

Mục đích: Phát triển sức nhanh phản ứng vận động, hình thành cảm giác về sử dụng lực điểm tiếp xúc cầu.

Yêu cầu: Thực hiện trong 5 phút.

Cách thực hiện: Người thực hiện sử dụng cổ tay là chính để thủ cầu, thực hiện với nhịp độ nhanh dần và với lực mạnh dần.

Bài tập 10. Phối hợp thủ cầu bằng chặn cầu chéo góc với hắt cầu cao sâu.

Mục đích: Phát triển năng lực phối hợp vận động phát triển thể lực chuyên môn

Yêu cầu: Thực hiện trong 3 phút.

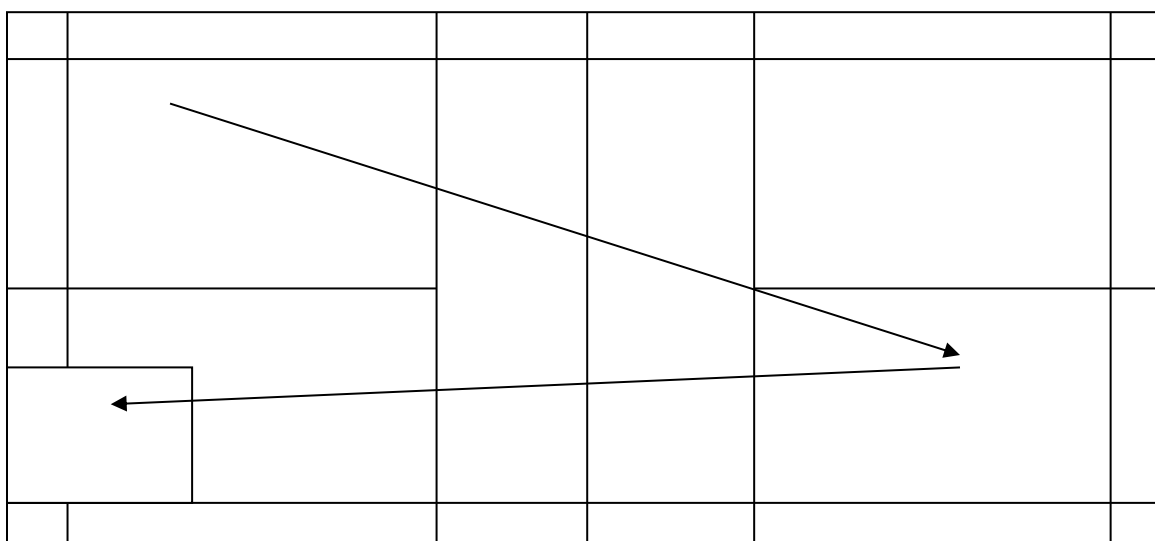
Cách thực hiện: Chặn cầu chéo góc lưới và hắt cầu cao sâu.

Bài tập 11. Phối hợp đập cầu và thủ hắt cầu cao sâu đúng ô.

Mục đích: Phát triển năng lực vận động, phát triển thể lực.

Yêu cầu: Thực hiện trong 3 phút.

Cách thực hiện: Người thực hiện hất cầu, cầu bay cao sâu cuối sân đứng ô.



Bài tập 12. Phối hợp thủ cầu bằng chặn cầu thấp tay và hất cầu cao sâu.

Mục đích: Phát triển năng lực phối hợp vận động, phát triển thể lực chuyên môn.

Yêu cầu: Thực hiện với dây cầu gồm 15 quả.

Cách thực hiện: Hất cầu cao sâu về sâu và chặn cầu đi sát lưới.

Bài tập 13. Bài tập thi đấu.

Có thể tiến hành thi đấu với các hình thức khác nhau, sau khi tập các bài tập kỹ thuật nhằm ứng dụng các kỹ thuật vừa học vào thực tiễn thi đấu, từ đó nâng cao hiệu quả các bài tập đối với quá trình tập luyện và thi đấu.

Sau khi tổng hợp được 13 bài tập tôi có phỏng vấn 20 bạn học sinh. Kết quả được trình bày ở bảng 4.1.

TT	Mức độ	Hài lòng		Không hài lòng	
	Nội dung bài tập	N	%	N	%
I. Bài tập phát triển thể lực					
1	Nhảy dây đơn 1 phút (tính số lần)	13	65	7	35
2	Bật bực đồng thời bằng 2 chân (30 lần)	17	85	3	15
3	Bật cóc 30m	12	60	8	40

4	Di chuyển ngang sân đơn 1 phút	13	65	7	35
5	Di chuyển ra các góc trên sân theo tín hiệu 1 phút	16	80	4	20
6	Nằm sấp chống đẩy 30 lần	16	80	4	20
7	Chạy 30m, 60m, 100m, 1500m	14	70	6	30
II. Bài tập phối hợp					
8	Hai người một cầu đánh qua lại phía trước	14	70	6	30
9	Một người đánh nhanh trên lưới một người cuối sân hất cầu	15	75	5	35
10	Phối hợp thủ cầu bằng chặn cầu chéo góc với hất cầu cao sâu	13	65	7	40
11	Phối hợp đập cầu và thủ hất cầu cao sâu đúng ô	12	60	8	40
12	Phối hợp thủ cầu bằng chặn cầu thấp tay và hất cầu cao sâu	14	70	6	30
13	Bài tập thi đấu	20	100	0	0

Từ kết quả thu được ở bảng 4.1 ta thấy việc đưa ra 13 bài tập được vào thực tế được các bạn học sinh đánh giá rất cao.

IV. KẾT QUẢ

Qua quá trình áp dụng sáng kiến kinh nghiệm “ **Một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông** ”.

Học sinh có ý thức và thói quen tập luyện thể dục thể thao, nhằm tăng cường sức khỏe phát triển thể lực và thi đấu.

Học sinh ham thích môn cầu lông.

Chất lượng tập luyện và thành tích được nâng cao.

Kết quả các bài tập bổ trợ giúp các em phát triển thể lực.

Tôi cảm thấy sự tiến bộ rõ rệt của các em về kỹ thuật, tâm lý thi đấu, tự tin, hứng thú, hăng say tập luyện, thể lực các em được nâng cao và thành tích rất khả quan trong từng

buổi tập, sau mỗi đợt kiểm tra. Đặc biệt ở giải thể thao học sinh 2023-2024 đội tuyển cầu lông đã xuất sắc giành huy chương bạc nội dung đôi nam nữ khối 6-7.



BẢNG KHẢO SÁT VÀ MỨC ĐÁNH GIÁ CỦA 10 EM HỌC SINH KHỐI 6,7,8,9 TRƯỚC VÀ SAU KHI ÁP DỤNG SÁNG KIẾN.

- Trước khi áp dụng sáng kiến (Thực hiện liên tục 25 trái cầu).

Stt	Họ và tên	Lớp	Giới tính	Phòng thủ chặn cầu thấp tay	Phòng thủ hắt cầu đúng ô	Mức đánh giá
1	Sau Thành Lợi	8/6	Nam	17	10	Khá

2	Nguyễn Hồ Bảo Ngọc	9/11	Nữ	11	4	Trung bình
3	Võ Bùi Tường Vy	6/22	Nữ	12	6	Trung bình
4	Đặng Trần Quang Khánh	7/10	Nam	15	9	Khá
5	Võ Huy Vũ	6/17	Nam	10	7	Trung bình
6	Đặng Trần Khánh Ngân	8/4	Nữ	7	3	Yếu
7	Trần Gia Bảo	8/4	Nam	10	6	Trung bình
8	Nguyễn Thị Yến Nhi	6/24	Nữ	7	2	Yếu
9	Nguyễn Xuân Dân	7/16	Nam	16	9	Khá
10	Nguyễn Diệu Linh	8/13	Nữ	9	6	Trung bình

- Sau khi áp dụng sáng kiến.

Stt	Họ và tên	Lớp	Giới tính	Phòng thủ chặn cầu thấp tay	Phòng thủ hất cầu đúng ô	Mức đánh giá
1	Sau Thành Lợi	8/6	Nam	22	16	Tốt
2	Nguyễn Hồ Bảo Ngọc	9/11	Nữ	18	10	Khá
3	Võ Bùi Tường Vy	6/22	Nữ	18	12	Khá
4	Đặng Trần Quang Khánh	7/10	Nam	20	17	Tốt
5	Võ Huy Vũ	6/17	Nam	16	12	Khá
6	Đặng Trần Khánh Ngân	8/4	Nữ	16	8	Trung bình
7	Trần Gia Bảo	8/4	Nam	19	10	Khá
8	Nguyễn Thị Yến Nhi	6/24	Nữ	15	7	Trung bình
9	Nguyễn Xuân Dân	7/16	Nam	21	19	Tốt
10	Nguyễn Diệu Linh	8/13	Nữ	14	11	Khá

Dựa vào bảng thống kê trên cho thấy hiệu quả sau khi áp dụng các bài tập hỗ trợ thành tích tăng rõ rệt.

V. MẶT TÍCH CỰC VÀ HẠN CHẾ

1. Mặt tích cực

Qua một năm áp dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ thấp tay môn cầu lông trường THCS Vĩnh Lộc B đã đạt được kết quả như sau:

- Các em đã có ý thức tự giác tập luyện.
- Các bài tập mà giáo viên đưa ra hầu hết các em đều hoàn thành.
- Các tiết học luôn sôi nổi, tích cực.
- Thành tích thi đấu đã được nâng cao hơn rất nhiều.
- Điều qua trọng nhất là thể lực và tình trạng sức khỏe của các em ngày càng tiến bộ rõ rệt.

2. Mặt hạn chế

Do sân bãi và dụng cụ chưa đạt tiêu chuẩn thi đấu nên việc đáp ứng nhu cầu tập luyện còn phần nào hạn chế.

Vẫn còn một số phụ huynh chưa quan tâm và tạo điều kiện cho các em.

Một số em chưa có điện thoại để cập nhật kịp thời các thông tin của CLB.

VI. BÀI HỌC KINH NGHIỆM

Hiện nay phương pháp dạy học đã có nhiều đổi mới, chính vì vậy các bài tập cũng trở lên phong phú và đa dạng hơn. Tôi nhận thấy một số bài tập bổ trợ trên đem lại thành tích cho môn cầu lông. Tôi xin phép được trao đổi cùng quý thầy cô, đồng nghiệp một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật phòng thủ trong môn cầu lông.

Thường xuyên trau dồi và học hỏi kinh nghiệm từ những người đi trước, anh em trong tổ.

Luôn tìm tòi học hỏi tài liệu để nâng cao tay nghề chuyên môn.

Phát huy tính tích cực, tự giác và sáng tạo ở học sinh.

Trước khi lên lớp phải có sự chuẩn bị tốt, đầy đủ về sân bãi và dụng cụ học tập.

Phân phối lượng vận động hợp lý với lứa tuổi và tâm sinh lý học sinh.

Rèn luyện học sinh về ý thức, kỷ luật và tinh thần thái độ trong giờ tập luyện.

Rèn luyện học sinh về đạo đức, tác phong nhanh nhẹn, khéo léo, tháo giắc trong sinh hoạt hằng ngày.

Giúp học sinh nắm vững một số kiến thức cơ bản nâng cao thành tích kĩ năng kĩ xảo và thuần thực kĩ thuật động tác chính xác để nâng cao thành tích.

Giúp học sinh hiểu được tầm quan trọng của tập luyện thể thao đối với cơ thể và cuộc sống hàng ngày.

VII. KẾT LUẬN

Cơ sở vật chất nhà trường đã đáp ứng được tương đối nhu cầu giảng dạy học tập và rèn luyện.

Kỹ thuật phòng thủ thấp tay của các em còn ở mức độ trung bình và yếu. Chính vì thế cần có các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả của kỹ thuật phòng thủ thấp tay..

Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua sự hiểu biết và chuyên môn mà tôi đã chọn ra một số bài tập cho CLB cầu lông trường THCS Vĩnh Lộc B:

Bài tập 1: Nhảy dây đơn 1 phút (tính số lần)

Bài tập 2: Bật bực đồng thời bằng 2 chân 30 lần.

Bài tập 3: Bật cóc 30m.

Bài tập 4: Di chuyển ngang sân đơn 1 phút

Bài tập 5: Di chuyển đến các vị trí trên sân theo tín hiệu (1 phút)

Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy 30 lần.

Bài tập 7: chạy các cự ly 30, 60, 100m,1500m xuất phát cao

Bài tập 8. Hai người một cầu đánh phải trái qua lại phía trước

Bài tập 9. Một người đánh nhanh trên lưới, một người hắt cầu.

Bài tập 10. Phối hợp thủ cầu bằng chặn cầu chéo góc với hắt cầu cao sâu.

Bài tập 11. Phối hợp đập cầu và thủ hắt cầu cao sâu đúng ô.

Bài tập 12. Phối hợp thủ cầu bằng chặn cầu thấp tay và hắt cầu cao sâu.

Bài tập 13. Bài tập thi đấu.

Sau thời gian đưa các bài tập vào tập luyện thì thành tích của hai nhóm có sự khác biệt, hay nói cách khác các bài tập đưa ra đem lại hiệu quả cho đội cầu lông trường và CLB trường THCS Vĩnh Lộc B.

Tuy bài tập chưa được đa dạng và phong phú nhưng tôi vẫn hết sức cố gắng và đầu tư nghiên cứu đề tài này để tìm ra một số bài tập bổ trợ để nâng cao thành tích môn cầu lông. Tôi đã cố gắng rất nhiều trong phần trình bày nhưng vẫn còn thiếu sót...

Tôi rất mong sự đóng góp nhiệt tình của quý thầy cô cùng các bạn đồng nghiệp góp ý và xây dựng thêm để đưa môn cầu lông ngày càng phát triển hơn nữa.

Bình chánh , ngày 15 tháng 3 năm 2024

Người thực hiện

Nguyễn Tuấn Anh