

LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 - 15 LỚP NĂNG KHIẾU TỈNH TUYÊN QUANG

Trần Anh Dũng

Phòng Hành chính - Quản trị, Trường Đại học Tân Trào

Tóm tắt. Trên cơ sở nghiên cứu lí luận và thực tiễn từ việc điều tra thực trạng, kiểm tra, đánh giá kết quả huấn luyện, thành tích thi đấu, khả năng tiếp thu động tác, kĩ chiến thuật của nam vận động viên (VĐV) cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông 14 - 15 tuổi. Các bài tập này được khẳng định tính hiệu quả trong thực tiễn áp dụng cho nam VĐV cầu lông 14 - 15 tuổi tỉnh Tuyên Quang.

Từ khóa: bài tập, sức bền chung, sức bền chuyên môn, tố chất, năng khiếu, cầu lông, huấn luyện, vận động viên.

1. Mở đầu

Cùng với một số môn thể thao mũi nhọn khác, Sở văn hóa, thể thao và du lịch tỉnh Tuyên Quang đã đưa môn cầu lông thành một môn thể thao trọng điểm, Sở đã đầu tư xây dựng được một đội ngũ VĐV cầu lông kế cận lứa tuổi 14 - 15 có số lượng cũng như chất lượng nhất định, các VĐV cũng đạt được một trình độ kĩ thuật tương đối tốt. Tuy vậy quan sát các VĐV cầu lông tỉnh Tuyên Quang thi đấu chúng tôi nhận thấy một vấn đề là: Trong những hiệp thi đấu đầu tiên các VĐV thi đấu đã thể hiện hết được trình độ kĩ thuật và được sử dụng kĩ chiến thuật đạt hiệu quả thi đấu tương đối cao điều này được thể hiện ở hiệu quả đánh cầu, khả năng di chuyển ở các hiệp đấu của các VĐV tương đối tốt. Nhưng càng về các hiệp thi đấu cuối thì những biểu hiện này cũng giảm sút đi rõ rệt vậy nguyên nhân nào dẫn đến thực trạng này đó chính là sức bền chuyên môn của VĐV. Sức bền chuyên môn trong môn cầu lông chủ yếu là sức bền tốc độ, hình thức cung cấp năng lượng yếm khí, trong đó trao đổi chất cung cấp năng lượng yếm khí mang tính chất phi lactic là chủ yếu. Đồng thời còn có việc cung cấp năng lượng mang tính lactic thoả đáng. Ta có thể xếp sức bền của môn cầu lông vào loại sức bền, trong thời gian dài. Thành tích thi đấu của vận động viên đòi hỏi sức bền trong thời gian dài điều đó đặt ra yêu cầu cao đối với tất cả các hệ thống của cơ thể vận động viên.

Qua trao đổi với các HLV của tỉnh và qua việc phỏng vấn các giáo viên cầu lông chúng tôi thấy, phần lớn các ý kiến đều cho là các VĐV cầu lông của tỉnh Tuyên Quang có sự chuẩn bị về trình độ thể lực chưa đáp ứng và cân xứng được với trình độ kĩ thuật, đặc biệt là về tố chất sức bền chuyên môn của các VĐV cầu lông của tỉnh Tuyên Quang còn rất yếu. Với những lí do trên chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 lớp năng khiếu tỉnh Tuyên Quang là vấn đề cần thiết phải nghiên cứu.

Ngày nhận bài: 11/8/2020. Ngày sửa bài: 2/9/2020. Ngày nhận đăng: 18/9/2020.

Tác giả liên hệ: Trần Anh Dũng. Địa chỉ e-mail: trananhdungtt@gmail.com

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết hai nhiệm vụ nghiên cứu trên chúng tôi dự kiến sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

** Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu:*

Chúng tôi sử dụng phương pháp này nhằm tổng hợp và phân tích các tài liệu có liên quan đến các vấn đề nâng cao sức bền chuyên môn cho các VĐV trong đề tài này chúng tôi đã tổng hợp các vấn đề đã nêu trong cuốn *Lí luận và Phương pháp Giáo dục Thể dục Thể thao* của chủ biên PGS. Nguyễn Toán và TS. Phạm Danh Tôn xuất bản năm 1993; *Sinh lí học thể dục thể thao* của PGS. Lưu Quang Hiệp và Phạm Thị Uyên xuất bản năm 1993; *Tâm lí học thể dục thể thao* của Phạm Ngọc Viễn, PGS. Lê Văn Xem và Nguyễn Thị Nữ xuất bản năm 1990; *Học thuyết huấn luyện của Harre* do tiến sĩ Trương Anh dịch xuất bản năm 1993; sách *Cầu lông dùng cho sinh viên đại học thể dục thể thao - năm 1998* do Thạc sĩ Lê Đức Chương dịch xuất bản năm 2000 và *130 câu hỏi đáp về huấn luyện thể thao hiện đại* của biên phong do PGS. Nguyễn Thiệu Tình và PGS. Nguyễn Văn Trạch dịch,... và các loại sách chuyên môn khác, qua đó làm cơ sở lí luận cho việc nghiên cứu giải quyết các nhiệm vụ của nghiên cứu.

** Phương pháp quan sát sự phạm:*

Chúng tôi sử dụng phương pháp này để nhằm quan sát việc nâng cao sức bền chuyên môn cho các vận động viên cầu lông tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang. Từ đó có thể có cơ sở để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập hỗ trợ chuyên môn trong việc tập luyện các bài tập của các vận động viên. Đồng thời chúng tôi sử dụng phương pháp này để quan sát thu thập số liệu cần thiết trong thực nghiệm sự phạm để giúp cho việc rút ra được những kết luận chính xác.

** Phương pháp phỏng vấn toạ đàm:*

Chúng tôi sử dụng phương pháp này để đưa ra những phiếu phỏng vấn đối với các thầy, cô giáo - các HLV cầu lông một số tỉnh, thành phố trong toàn quốc có liên quan đến việc phát triển thể lực thông qua các loại hình bài tập với các mức độ ưu tiên khác nhau. Từ đó chúng tôi đã lựa chọn ra được các bài tập với các mức độ ưu tiên khác nhau.

** Phương pháp dùng bài thử (test):*

Dùng test là phương pháp nghiên cứu, nhờ hệ thống bài tập được kiểm tra nhằm đánh giá các khả năng khác nhau của người tập luyện. Phương pháp này dùng bài thử được tiêu chuẩn hoá về nội dung và hình thức tập luyện.

Bài thử được chia làm 5 loại chính là: Các bài thử xác định trình độ thể lực chung và thể lực chuyên môn, các bài thử đánh giá trình độ kĩ thuật, chiến thuật và tâm lí.

Đề tài này chúng tôi sử dụng các bài thử nhằm đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV cầu lông là chính.

** Phương pháp thực nghiệm sự phạm:*

Trong đề tài này chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm sự phạm để đánh giá hiệu quả các bài tập hỗ trợ chuyên môn cho việc nâng cao sức bền chuyên môn của các vận động viên. Sau khi đã lựa chọn được các bài tập, chúng tôi đã lựa chọn được đối tượng thực nghiệm, lựa chọn các chỉ tiêu để đánh giá hiệu quả sử dụng các bài tập, dùng các chỉ tiêu để kiểm tra phân nhóm trước thực nghiệm, sau thực nghiệm. Sau đó xây dựng tiến độ sử dụng bài tập, cuối cùng lại dùng các chỉ số kiểm tra ban đầu, kiểm tra ở giai đoạn kết thúc thực nghiệm để thu được các số liệu cần thiết và tiến hành so sánh hiệu quả tập luyện của hai nhóm.

** Phương pháp toán học thống kê:*

Các số liệu thu được sau khi thực nghiệm chúng tôi sử dụng các thuật toán thống kê để xử lí số liệu nhằm giúp cho việc rút ra những kết luận có độ tin cậy và có sức thuyết phục cao.

Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho nam vận động viên...

Trong đề tài này những thuật toán được sử dụng là:

+ Số trung bình cộng ($\bar{x}$):

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$$

Trong đó: $\bar{X}$: Là số trung bình; $\sum$: là tổng; x_i : là các số liệu; n : là tập hợp mẫu.

+ So sánh 2 số trung bình với $n < 30$.

$$t = \frac{\bar{x}_a - \bar{x}_b}{\sqrt{\frac{\delta_c^2}{n_a} + \frac{\delta_c^2}{n_b}}}$$

+ Phương sai chung:

$$\delta_c^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{X}_A)^2 + \sum (x_i - \bar{X}_B)^2}{n_A + n_B - 2}$$

+ Tính t tự do chứng:

$$t_d = \frac{\bar{x}d}{\frac{\delta d}{\sqrt{n}}}$$

Trong đó: t_d : là tính tự do chứng; $\bar{X}_d$: Là sai số trung bình; δ : độ lệch chuẩn của sai số; n : là kích thước tập hợp mẫu.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang.

Để có thể đánh giá được thực trạng này, chúng tôi đã tiến hành quan sát 21 giờ huấn luyện (trong vòng 3 tuần từ ngày 16/3/2019 đến ngày 5/4/2019) của đội tuyển cầu lông tỉnh Tuyên Quang. Thông qua quan sát sự phạm này chúng tôi đã tiến hành ghi chép số liệu sau khi chỉnh lí, xử lí số liệu chúng tôi đã thu được kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang

Các bài tập sử dụng	Khối lượng tập luyện	Tổng số lần tập: 21 buổi	Thời gian mỗi bài tập (giờ)	Thời gian nghỉ giữa	Mạch đập sau mỗi bài tập l/p'
1. Chạy cự li trung bình: 400 - 800m.	1 lần = 400m 1 lần = 800m		3' - 5'	5' - 10'	165 - 170
2. Chạy cự li dài 1500 - 3000m	1 lần		10' - 15'	15' - 20'	170- 175
3. Bài tập di chuyển trong 3'x3 lần tốc độ trung bình	3 lần		3' - 4'	5' - 8'	165 - 175
4. Thực hiện di chuyển trên, dưới, trái, phải thời gian 1'30" x 3 tổ	12 lần		5' - 6'	6' - 10'	175 - 180
5. Bài tập di chuyển đỡ cầu: 20 quả	3 lần		5' - 8'	5' - 10'	175 - 180

6. Đánh cầu qua lại trên lưới tốc độ nhanh 3 lần x 1'30"	12 lần	3' - 5'	3' - 5'	175 - 180
7. Thi đấu đơn: 2 - 3 hiệp	2 lần	50' - 80'	20'	165 - 170
8. Thi đấu đôi: 2 - 3 hiệp	1 lần	50' - 80'	20'	165 - 170

Qua Bảng 1 ta có thể thấy:

Các huấn luyện viên tỉnh Tuyên Quang, đã chú trọng phát triển sức bền ưa khí bằng các bài tập chạy dài, các bài tập di chuyển tốc độ trung bình hoặc đánh cầu qua lại tốc độ nhanh trong 1'30" mặt khác đã có sự chú ý gần huấn luyện sức bền chuyên môn với thi đấu.

Song vẫn còn một số hạn chế như: việc phát triển sức bền chuyên môn lấy nâng cao năng lực trao đổi chất yếm khí bằng các bài tập với cường độ cực đại 5' - 15' (bài tập có cường độ 85% - 95%, cường độ lớn nhất thời gian hoạt động kéo dài còn ít). Các bài tập sử dụng phương tiện hỗ trợ còn chưa được sử dụng rộng rãi. Đặc biệt phải nhấn mạnh các bài tập nhiều cầu và các tổ hợp 20 + 45 + 50 quả, nghỉ giữa các tổ nhỏ là 25" giữa các tổ lớn 2 - 3 phút hầu như chưa được sử dụng.

2.2.2. Thực trạng về phát triển sức bền chuyên môn của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang

Nhằm đánh giá về hiệu quả qua các bài tập phát triển sức bền chuyên môn mà đội cầu lông tỉnh Tuyên Quang sử dụng. Chúng tôi đã tiến hành kiểm tra về thực trạng sức bền chuyên môn của nam vận động viên cầu lông 14 - 15 tuổi tỉnh Tuyên Quang. Số lượng vận động viên được kiểm tra là 14 nam vận động viên, thời gian kiểm tra là 2 ngày từ ngày 7 - 8/4/2019.

Tham gia vào hội đồng kiểm tra còn có cả một số huấn luyện viên cầu lông tỉnh Tuyên Quang. Các bài kiểm tra được sử dụng là test đánh giá sức bền chuyên môn của các sách đã được tham khảo và thông qua phỏng vấn trực tiếp xin những ý kiến của các thầy cô giáo và các huấn luyện viên lâu năm có nhiều kinh nghiệm trong huấn luyện cầu lông.

Các test dùng để kiểm tra đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn của nam vận động viên cầu lông tỉnh Tuyên Quang gồm:

Test 1: Di chuyển tiến lùi 3 bước sang bên phải, trái đập cầu 15 lần (giây).

Mục đích: Nhằm đánh giá sức bền chuyên môn trong di chuyển bước.

Tiến hành: Vận động viên cầm vợt đứng ở giữa sân nghe hiệu lệnh VĐV di chuyển lùi về bên phải đập cầu. Sau đó trở về vị trí ban đầu, rồi tiếp tục lùi về bên trái đập cầu sau đó trở về vị trí ban đầu được tính làm 2 lần và cứ như vậy thực hiện hết 15 lần tính thời gian (giây).

Test 2: Di chuyển nhặt cầu 5 lần 6 điểm trên sân (giây).

Mục đích: Nhằm đánh giá sức bền tốc độ di chuyển chuyên môn.

Tiến hành: Đặt 6 quả cầu vào 6 điểm. Cho vận động viên đứng ở giữa sân, sau đó di chuyển lên góc phải của lưới đôi quả cầu góc này và lại di chuyển trở lại về vị trí giữa sân rồi tiếp tục di chuyển lên góc trái lưới đôi quả cầu ở góc này và lại di chuyển trở lại về vị trí giữa sân tiếp đó di chuyển ngang sang phải đôi cầu ở đó cứ như vậy lần lượt di chuyển sang trái đôi cầu - góc cuối sân bên phải - về vị trí giữa sân và di chuyển góc cuối sân bên trái. Cứ như vậy sau mỗi lần đôi cầu ở 6 góc trên sân thì được tính là 1 lần và thực hiện di chuyển trong 5 lần.

Test 3: Di chuyển ngang sân đơn trong 40 lần (giây).

Mục đích: Nhằm đánh giá về khả năng di chuyển bước.

Tiến hành: Chuẩn bị cho vận động viên đứng ở vạch sân đơn bên phải sau đó di chuyển sang ngang vạch sân đơn bên trái rồi tiếp tục quay trở lại làm liên tục cứ như vậy thực hiện trong 40 lần tính thời gian.

Test 4: Di chuyển lùi 3 bước đập cầu liên tục 20 quả tính (giây).

Mục đích: Nhằm đánh giá năng lực sức bền chuyên môn trong di chuyển bước đánh cầu.

Tiến hành: Cho vận động viên đứng ở khu vực phát cầu đánh đơn sau đó di chuyển 3 bước đánh cầu liên tục 20 quả tính thời gian.

Test 5: Di chuyển tiến lùi trên sân trong 14 lần (giây).

Mục đích: Nhằm đánh giá sức bền chuyên môn trong di chuyển của VĐV.

Tiến hành: Cho vận động viên chuẩn bị đứng ở mép ngoài vạch cuối sân, sau đó chạy lên lưới, 1 tay chạm lưới rồi tiếp tục chạy lùi về vị trí cuối sân (quá trình chạy liên tục là xuống như vậy được tính là 1 lần) vận động viên phải thực hiện liên tục 14 lần tính thời gian thực hiện.

=> Thông qua kết quả kiểm tra 5 test trên của nam vận động viên cầu lông 14 - 15 tuổi tỉnh Tuyên Quang. Chúng tôi đã qua xử lý theo quy tắc $\pm 2\sigma$ đã thu được kết quả. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng về phát triển sức bền chuyên môn của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang

Nhóm	Đánh giá Test	Sức bền chuyên môn tốt			Sức bền chuyên môn trung bình			Sức bền chuyên môn yếu		
		TT	Số người	Tỉ lệ %	TT	Số người	Tỉ lệ %	TT	Số người	Tỉ lệ %
r = 7 15 tuổi	1. Di chuyển tiến lùi sang 2 bên phải trái đập cầu 15 lần.	69,25	2	28,5	72,25	3	43,0	75,1	2	28,5
	2. Di chuyển nhặt cầu 5 lần trong 6 điểm trên sân (giây)	72,15	1	14,2	73,45	4	57,1	75,1	2	28,5
	3. Di chuyển ngang sân sân đơn 40 lần (giây).	58	0	0	61,1	4	57,1	64,2	3	43,0
	4. Di chuyển tiến lùi 3 bước đập cầu liên tục 20 quả (giây).	70,45	1	14,2	71,95	5	71,4	73,45	1	14,2
	5. Di chuyển tiến lùi 14 lần (giây)	59,5	1	14,2	61,0	4	57,1	62,5	2	28,5
r = 7 14 tuổi	1. Di chuyển tiến lùi sang 2 bên phải tay đập cầu trên 15 lần (giây)	70	1	14,2	73	3	43,0	79,95	3	43,0
	2. Di chuyển nhặt cầu 5 lần trong 6 điểm trên sân.	72,30	1	14,2	74,15	4	57,1	75,45	2	28,5
	3. Di chuyển ngang sân sân đơn 40 lần (giây).	59,25	1	14,2	62,5	4	57,1	65,2	2	28,5
	4. Di chuyển tiến lùi 3 bước đập cầu liên tục 20 quả.	71,0	1	14,2	72,50	4	57,1	74,0	2	28,5
	5. Di chuyển tiến lùi 14 lần (giây)	60,0	1	14,2	61,50	3	43,0	63,0	3	43,0

Thông qua Bảng 2 ta thấy ở nhóm tuổi 15, ngoài test di chuyển tiến lùi sang hai bên phải và bên trái đập cầu đập cầu 15 lần đánh giá sức bền ưa khí là có tỉ lệ tốt đạt 25%, còn các test khác như test di chuyển nhặt cầu 5 lần trong 6 điểm trên sân, test di chuyển ngang sân đơn 40 lần, test

di chuyển tiến lùi 3 bước đập cầu 20 quả, test di chuyển tiến lùi 13 lần là những test đánh giá sức bền tốc độ phần chủ yếu của sức bền chuyên môn cầu lông, thì vận động viên còn đạt tỉ lệ tốt vẫn còn thấp, chỉ đạt từ 0% - 14,2%. Còn nhóm 14 tuổi ta thấy tất cả các test đạt loại kém nhiều hơn từ: 28 - 57% trong đó có test di chuyển tiến lùi 3 bước đập cầu 20 quả và test di chuyển ngang sân đơn có tỉ lệ kém chỉ đạt 28,5%. Điều này cũng phù hợp với trình độ lứa tuổi 14 - 15 của em vận động viên song điều đáng quan tâm là ở hai lứa tuổi này có sức bền tốc độ đều rất yếu, đặc biệt là về năng lực duy trì tốc độ, động tác di chuyển về đánh cầu trong các test kiểm tra còn yếu.

2.2.3. Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông 14 - 15 tuổi tỉnh Tuyên Quang.

2.2.3.1. Xác định các nguyên tắc để lựa chọn bài tập [1]

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải nhằm phát triển sức bền ưa khí và sức bền yếm khí, đặc biệt phải phát triển sức bền yếm khí phi lactic.
- Nguyên tắc 2: Các bài tập được lựa chọn phải có tính khả thi trên đối tượng và phù hợp với điều kiện tập luyện của tỉnh Tuyên Quang.
- Nguyên tắc 3: Các bài tập phải có định lượng như: khối lượng, thời gian, cường độ và mật độ.
- Nguyên tắc 4: Các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn phải gắn liền với kĩ thuật và thực tiễn trong thi đấu của nam vận động viên cầu lông.

Sau khi xác định được 4 nguyên tắc lựa chọn trên, chúng tôi đã phỏng vấn trực tiếp với chuyên gia về cầu lông, nhà khoa học về thể dục thể thao, các giáo viên có kinh nghiệm lâu năm (tổng cộng có 11 người).

Kết quả cho: Có 10/11 vị được hỏi chiếm 94,28% có đưa 11 ý kiến là rất quan trọng.

2.2.3.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông 14 - 15 tuổi [6]

Bảng 3. Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho vận động viên 14 - 15 tuổi (n = 14)

Mức độ ưu tiên Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	Số phiếu	Tỉ lệ %	Số phiếu	Tỉ lệ %	Số phiếu	Tỉ lệ %
Bài tập 1	13	92,85	1	7,15	0	0
Bài tập 2	5	35,71	6	42,85	3	21,44
Bài tập 3	12	85,71	2	14,29	0	0
Bài tập 4	11	78,57	3	21,43	0	0
Bài tập 5	14	100	0	0	0	0
Bài tập 6	14	100	0	0	0	0
Bài tập 7	6	42,85	6	42,85	2	14,3
Bài tập 8	14	100	0	0	0	0
Bài tập 9	6	42,85	7	50	1	7,15
Bài tập 10	14	100	0	0	0	0
Bài tập 11	14	100	0	0	0	0
Bài tập 12	6	42,85	8	57,15	0	0
Bài tập 13	14	100	0	0	0	0
Bài tập 14	14	100	0	0	0	0

Để lựa chọn các bài tập chúng tôi đã sử dụng phương pháp chính là phương pháp quan sát sư phạm, tham khảo tài liệu, thông qua quan sát các giờ lên lớp của các giáo viên có kinh nghiệm trong bộ môn cầu lông từ đó thống kê và ghi chép lại các bài tập mà các thầy đã sử dụng trong các giờ huấn luyện phát triển sức bền chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu ở trường.

Sau khi lựa chọn được 14 bài tập chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia bằng phiếu hỏi (tổng số chuyên gia được hỏi là 14 người, trong đó có các giáo viên giàu kinh nghiệm có trình độ thạc sỹ trở lên là 10 người chiếm 71,42% huấn luyện viên đội tuyển cầu lông Hà Nội có 4 người. Bắc Ninh và Quảng Ninh chiếm 28,58% nội dung phỏng vấn là xin và thu thập các ý kiến của các chuyên gia về đánh giá mức độ ưu tiên của các bài tập do chúng tôi bước đầu đã soạn thảo và lựa chọn (mức độ ưu tiên của các bài tập được đánh giá bằng cho điểm).

Ưu tiên 1: 5 điểm.

Ưu tiên 2: 3 điểm.

Ưu tiên 3: 1 điểm.

Như vậy: Mọi thông tin thu thập được từ phỏng vấn đều phải đảm bảo độ tin cậy và khách quan. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 3.

Thông qua Bảng 3 chúng ta có thể nhận thấy có các loại bài tập: 1, 3, 4, 5, 6, 8, 11, 13, 14 là các bài tập có số phiếu tán thành ở mức độ ưu tiên 1 từ 78,57% - 100% còn số phiếu được hỏi ở các bài tập: 2, 7, 9, 12 có số phiếu đánh giá mức độ ưu tiên 1 chỉ chiếm: 35,71% - 42,8% trên tổng phiếu hỏi.

Như vậy chúng tôi đã loại bỏ các bài tập có số phiếu đánh giá ở mức độ ưu tiên 1 quá thấp và chỉ giữ lại 10 bài tập có số phiếu được tán thành cao dùng trong thực nghiệm sau:

Nhóm thực hiện bài tập không có cầu:

* Bài tập 1: Nhảy dây trong 2 phút.

- Mục đích: Phát triển sức bền của nhóm cơ chi trên và chi dưới.

- Khối lượng: 3 lần x 2 phút (nghỉ giữa 3' - 5').

* Bài tập 2: Di chuyển 4 góc sân nhật (đổi) cầu: 10 lần.

- Mục đích: Đánh giá năng lực hoạt động sức bền chuyên môn.

- Yêu cầu: Thực hiện di chuyển với tốc độ 90% sức.

- Khối lượng: Lặp lại 2 - 3 lần (nghỉ giữa 2' - 3').

* Bài tập 3: Di chuyển nhật (đổi) cầu 8 lần 4 điểm trên sân.

Nhóm bài tập thực hiện với cầu

* Bài tập 4: Di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật nhảy đập cầu trong 1 phút.

- Mục đích: Thực hiện dùng tốc độ tương đối nhanh và động tác chuẩn.

- Khối lượng: Lặp lại 3 tổ (nghỉ giữa 2' - 3').

- Mục đích: Phát triển sức bền trong quá trình di chuyển.

- Yêu cầu: Dùng tốc độ nhanh.

- Khối lượng: 2 - 3 tổ (nghỉ giữa 3' - 4').

* Bài tập 5: Nhảy đập cầu treo liên tục trong 1 phút.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh bền và sức bền ưa khí - yếm khí.

- Yêu cầu: Thực hiện tốc độ nhanh và động tác chuẩn.

- Khối lượng: Lặp lại 3 tổ (nghỉ giữa tổ: 4 - 5 (s)).

* Bài tập 6: Di chuyển ngang cuối sân và bật nhảy đánh cầu góc nhỏ trong 5 phút.

- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn trong di chuyển bước.

- Yêu cầu: Thực hiện di chuyển với tốc độ cao và động tác chuẩn.

- Khối lượng: 3 lần x 5' (nghỉ giữa 2' - 3')
 - * Bài tập 7: Di chuyển 2 bước lên lưới vỏ cầu trong 5 phút.
 - Mục đích: Nhằm phát triển sức bền chuyên môn.
 - Yêu cầu: Thực hiện động tác nhanh và chuẩn.
 - Khối lượng: 2 - 3 lần x 5' (nghỉ giữa 2' - 3')
 - * Bài tập 8: Nhiều cầu kĩ thuật đơn lẻ.
 - Mục đích: Phát triển sức bền ưa khí - yếm khí (hỗn hợp).
 - Yêu cầu: Thực hiện di chuyển đánh cầu với tốc độ nhanh và dùng kĩ thuật đỡ cầu hoặc đập cầu, phóng cầu đơn lẻ riêng rẽ.
 - Khối lượng: Có thể dùng 3 tổ nhỏ thành 1 tổ lớn.
 - * Bài tập 9: Nhiều cầu với kĩ thuật tổng hợp (bao gồm cả phát, đỡ, đập, bỏ nhỏ, chém cầu)
 - Mục đích: Nhằm phát triển sức bền ưa khí - yếm khí (hỗn hợp).
 - Yêu cầu: Thực hiện di chuyển đánh cầu với tốc độ nhanh và dùng kĩ thuật đỡ cầu hoặc đập cầu riêng rẽ.
 - Có thể dùng 3 tổ nhỏ thành 1 tổ lớn.
 - Tổ nhỏ 1: 20 quả.
 - Tổ nhỏ 2: 40 quả.
 - Tổ nhỏ 3: 60 quả.
 - Nghỉ giữa các tổ nhỏ từ 15 - 30 (giây).
 - Khối lượng: Lặp lại 2 - 3 tổ lớn (nghỉ giữa tổ lớn 3' - 5').
 - * Bài tập 10: Cho thi đấu.
- Trong quá trình áp dụng bài tập này có thể dùng các hình thức thi đấu đa dạng như: nội dung đánh đơn, đánh đôi. Thi đấu chỉ được dùng kĩ thuật tấn công hoặc phòng thủ và cũng có thể quy định phòng thủ trái tay và phải tay.
- Mục đích: Phát triển sức bền chuyên môn gắn với thực tế thi đấu.
 - Yêu cầu: Phát huy sự gắng sức tối đa.
 - Khối lượng: Thi đấu 2 lần (nghỉ giữa hiệp: 2' - 3').

2.2.3.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập được lựa chọn thực nghiệm được tiến hành trong 3 tháng từ tháng 7/2019 đến tháng 10/2019. Địa điểm nghiên cứu tại trung tâm huấn luyện thể dục thể thao tỉnh Tuyên Quang. Đối tượng 14 nam vận động viên 14 - 15 tuổi.

a. Xác định nguyên tắc sắp xếp bài tập và kế hoạch tập luyện.

Để tiến thành thực nghiệm chúng tôi đã xác định các nguyên tắc sắp xếp các bài tập và các bước tập luyện như sau:

1. Nguyên tắc tăng dần yêu cầu: Tức là các bài tập đưa ra sẽ được nâng độ khó và độ phức tạp của những bài tập. Ở những tuần đầu thực nghiệm với mức độ yêu cầu thấp hơn các bài tập về sau này về độ khó với khối lượng vận động cũng như cường độ vận động.
2. Nguyên tắc thích hợp và cá biệt hoá: Các bài tập đã được sắp xếp trong một buổi tập cũng như trong mỗi buổi tập luyện dần phải đảm bảo tính hợp lí. Tức là phải hợp lí với trình độ người tham gia tập luyện cũng như về cơ sở vật chất như: sân bãi, dụng cụ ... và hợp lí trong việc sắp xếp các loại hình bài tập ở trong mỗi buổi tập không bị đơn điệu.
3. Nguyên tắc hệ thống: Tức là các bài tập đưa ra phải đi tuần tự từ dễ đến khó từ đơn giản đến phức tạp, từ nhẹ đến nặng và từ chậm đến nhanh dần so với yêu cầu.

Sau khi xác định được 3 yêu cầu của nguyên tắc trên chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 14 chuyên gia gồm các giáo viên bộ môn và các nhà khoa học... Kết quả phỏng vấn cho thấy các

Lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao sức bền chuyên môn cho nam vận động viên...

nguyên tắc đưa ra đều được tán thành từ 85,71% - 100%. Vì vậy chúng tôi đã sử dụng những nguyên tắc này để thực hiện và xây dựng kế hoạch tập luyện.

Kế hoạch thực nghiệm của chúng tôi được xây dựng trong 12 tuần trong mỗi tuần ngoài những phần chính để giảng dạy kỹ thuật và chiến thuật. Chúng tôi đều tiến hành theo nội dung và kế hoạch của các huấn luyện viên sở tại. Riêng phần tập luyện thể lực vào thứ 2, 4, 6 hàng tuần, huấn luyện viên cơ sở bố trí tập luyện phát triển sức bền chuyên môn trong thời gian: 30 - 40 phút chúng tôi đã sử dụng thời gian này để sắp xếp sử dụng các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn mà chúng tôi đã lựa chọn. Việc sắp xếp các bài tập phát triển thể lực (sức bền) chuyên môn trong thời gian 12 tuần được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Sắp xếp các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tuổi tỉnh Tuyên Quang

Tuần \ Thứ	Sắp xếp bài tập		
	Thứ 2	Thứ 4	Thứ 6
Tuần thứ 1	Bài tập 13	Bài tập 6	Bài tập 4
Tuần thứ 2	Bài tập 10	Bài tập 8	Bài tập 5
Tuần thứ 3	Bài tập 11	Bài tập 1	Bài tập 14
Tuần thứ 4	Bài tập 13	Bài tập 6	Bài tập 4
Tuần thứ 5	Bài tập 10	Bài tập 8	Bài tập 5
Tuần thứ 6	Bài tập 11	Bài tập 1	Bài tập kiểm tra
Tuần thứ 7	Bài tập 13	Bài tập 6	Bài tập 4
Tuần thứ 8	Bài tập 10	Bài tập 8	Bài tập 5
Tuần thứ 9	Bài tập 11	Bài tập 1	Bài tập 14
Tuần thứ 10	Bài tập 13	Bài tập 6	Bài tập 4
Tuần thứ 11	Bài tập 10	Bài tập 8	Bài tập 5
Tuần thứ 12	Bài tập 11	Bài tập 14	Kiểm tra.

b. Tiến hành thực nghiệm [5]

Bảng 5. So sánh sức bền chuyên môn của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm, trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 7$)

Test \ Thông số toán thống kê	$\bar{X}_A \pm \delta_C$	$\bar{X}_B \pm \delta_C$	t	P
1. Di chuyển tiến lùi sang hai bên phải đập cầu 15 lần tính thời gian (s).	71,35±4,05	71,02±4,05	0,412	> 0,05
2. Di chuyển nhặt cầu 5 lần trên 6 điểm trên sân (s)	73,8±3,28	73,6±3,28	0,786	> 0,05
3. Di chuyển ngang sân đơn trong 40 lần (s)	61,05±4,25	60,88±4,25	0,685	> 0,05
4. Di chuyển 3 bước đập cầu liên tục 20 lần (s).	72,65±3,05	72,45±3,05	0,242	> 0,05
5. Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	61,65±4,10	61,15±4,10	0,742	> 0,05

Trước khi thực nghiệm chúng tôi đã tiến hành phân nhóm thực nghiệm là tất cả 14 nam vận động viên ở các nhóm tuổi 14 - 15 được phân ra làm 2 nhóm một cách ngẫu nhiên. Sau đó dùng các test đánh giá như đã trình bày (ở phần 2.1). Đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn. Kiểm tra lấy số liệu sau đó xử lý số liệu bằng phương pháp toán học thống kê rồi đem so sánh hai số trung bình với $n < 30$. Kết quả thu được, được trình bày ở Bảng 5 [8].

Qua kết quả ở bảng so sánh trên ta có thể thấy: Thành tích của các test đánh giá sức bền chuyên môn của hai nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều đó chứng tỏ các

thành tích của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác là trình độ về sức bền chuyên môn trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tương đương nhau.

Sau khi phân nhóm, chúng tôi tiến hành thực nghiệm, nhóm đối chứng tập luyện phát triển sức bền chuyên môn (trong đó không tính những nội dung khác như: kĩ thuật, chiến thuật và các tố chất khác) với các bài tập do HLV sở tại đề ra gồm:

- Bài tập chạy dài cự li dài.
- Bài tập chạy cự li ngắn.
- Bài tập đá bóng hoặc bóng rổ.
- Bài tập di chuyển.
- Bài tập di chuyển đánh, đỡ cầu.
- Bài tập thi đấu.

Sau 6 tuần thực nghiệm ở giai đoạn 1 thông qua các bài tập (tức nửa thời gian thực nghiệm) chúng tôi đã tiến hành kiểm tra lần 1.

Các số liệu kiểm tra lần 1 được xử lí theo 2 thuật toán thống kê là tự đối chứng và so sánh hai số trung bình. Kết quả được trình bày ở Bảng 5 và Bảng 6.

Bảng 5. Các thông số toán thống kê các kết quả sau 6 tuần thực nghiệm theo phương pháp tự đối chứng ($nA = nB = 7$)

Nhóm	Test	Kết quả so sánh			
		$\bar{X}_d$	δ_d	t	p
Nhóm đối chứng	1. Di chuyển tiến lùi sang hai bên phải - trái đập cầu trong 15 lần tính (giây).	1,85	1,35	4,74	< 0,05
	2. Di chuyển nhật cầu 5 lần trên 6 điểm trên sân tính (giây).	2,3	1,85	4,9	< 0,05
	3. Di chuyển ngang sân đơn 40 lần tính (giây).	1,2	0,85	4,8	< 0,05
	4. Di chuyển 3 bước đập cầu liên tục 20 lần tính (giây).	1,85	1,35	4,79	< 0,05
	5. Di chuyển tiến lùi trong 14 lần tính (giây).	1,50	1,28	4,05	< 0,05
Nhóm thực nghiệm	1. Di chuyển tiến lùi sang phải trái đập cầu trong 15 lần tính (giây)	2,77	2,15	4,35	< 0,05
	2. Di chuyển nhật cầu 5 lần trên 6 điểm trên sân (giây)	2,9	2,35	4,27	< 0,05
	3. Di chuyển 3 bước đập cầu liên tục trong 20 quả (giây)	2,23	1,75	4,41	< 0,05
	4. Di chuyển 3 bước đập cầu liên tục trong 20 quả (giây).	3,5	2,95	4,10	< 0,05
	5. Di chuyển tiến lùi 14 lần tính (giây)	2,30	1,84	4,63	< 0,05

Qua Bảng 5 ta có thể thấy: Thành tích ở các test đánh giá sức bền tốc độ của nam vận động viên cầu lông tỉnh Tuyên Quang ở cả hai nhóm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau sáu tuần thực nghiệm so với trước thực nghiệm đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ năng lực sức bền tốc độ của VĐV cầu lông ở cả hai nhóm sau thực nghiệm so với trước thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa. Để so sánh hiệu quả của hai loại bài tập sử

dụng cho hai nhóm thực nghiệm và đối chứng. Chứng tôi đã xử lí số liệu bằng các phương pháp so sánh hai số trung bình.

Sau 12 tuần tập luyện ở giai đoạn 2 chúng tôi đã tiến hành kiểm tra lần 2 các số liệu thu được qua xử lí bằng thuật toán so sánh 2 số trung bình, kết quả thu được trình bày chi tiết ở Bảng 6.

Bảng 6. Các thông số toán thống kê so sánh mức độ phát triển sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng qua 12 tuần thực nghiệm ($n_A = n_B = 7$)

Test	Thông số toán thống kê				Kết quả so sánh			
					$\bar{X}_A \pm \delta_C$	$\bar{X}_B \pm \delta_C$	t	P
1. Di chuyển tiến lùi sang hai bên phải đập cầu 15 lần tính (giây)					66,15±3,05	66,88±3,05	2,865	< 0,05
2. Di chuyển nhặt cầu 5 lần trong 6 điểm trên sân (giây)					68,05±4,15	71,1±4,15	2,987	< 0,05
3. Di chuyển ngang sân đơn trong 40 lần (giây)					56,85±3,75	58,65±3,75	2,999	< 0,05
4. Di chuyển 3 bước đập cầu liên tục 20 lần (giây)					66,45±2,99	69,25±2,99	2,912	< 0,05
5. Di chuyển tiến lùi 14 lần (giây)					56,54±3,56	59,76±3,56	3,645	< 0,05

Qua Bảng 6 ta có thể thấy các test đánh giá sức bền chuyên môn của nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng trình độ sức bền chuyên môn của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác các bài tập do chúng tôi lựa chọn được sử dụng nhằm phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 lớp năng khiếu tỉnh Tuyên Quang đã có hiệu quả rõ rệt. Từ các kết quả nghiên cứu trên cho phép chúng tôi đi tới kết luận.

3. Kết luận

Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn của đội cầu lông nam lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang, tuy đã được chú ý song các bài tập tham gia tập luyện vẫn còn đơn điệu vẫn chưa được vận dụng hết những điều kiện tập luyện và đặc biệt chưa tiếp cận với hình thức tập luyện tiên tiến như: các bài tập đi nhiều cầu... Do vậy thực trạng sức bền chuyên môn của vận động viên ở mức độ tương đối kém, vì thế điều này thể hiện khá rõ ở các chỉ tiêu chuyên môn chỉ đạt mức thấp ảnh hưởng đến hiệu quả thi đấu ở những hiệp sau đều kém hơn hiệp trước rất nhiều.

Qua thực nghiệm, các nhóm bài tập được lựa chọn ở trên đã có tác dụng tích cực trong việc phát triển và nâng cao năng lực sức bền chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông. Chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông 14 - 15 tuổi tỉnh Tuyên Quang là:

1. Bài tập nhảy dây trong 2 phút.
2. Bài tập di chuyển đánh cầu trên lưới, lùi về bật đập cầu...
3. Bài tập di chuyển nhặt cầu 8 lần 4 điểm trên sân.
4. Bài tập di chuyển 4 góc sân nhặt cầu trong 10 lần.
5. Bài tập nhảy đập cầu treo liên tục trong 1 phút.
6. Bài tập di chuyển ngang cuối sân, bật nhảy đánh góc nhỏ trong 5 phút.
7. Bài tập di chuyển 2 bước lên lưới về cầu trong 5 phút.
8. Bài tập di chuyển nhiều cầu với kĩ thuật đơn lẻ.
9. Bài tập di chuyển nhiều cầu với kĩ thuật tổng hợp phức tạp.
10. Bài tập thi đấu.

Bài tập phát triển sức bền tốt hơn bài tập do huấn luyện viên sở tại với độ tin cậy $P < 0,05$.

Từ các kết luận của nghiên cứu chúng tôi có một số kiến nghị sau:

- Các đội cầu lông ở cấp phường, huyện, tỉnh ở các địa phương có thể sử dụng các bài tập do chúng tôi lựa chọn để phát triển sức bền chuyên môn cho các nam vận động viên cùng lứa tuổi 14 - 15.

- Do thời gian và phạm vi nghiên cứu của đề tài còn có những hạn chế nhất định nên kết quả nghiên cứu của đề tài vẫn chưa phản ánh được tính tổng hợp và toàn diện. Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể được sử dụng làm tài liệu tham khảo trong việc huấn luyện thể lực (nhất là sức bền chuyên môn) cho vận động viên trẻ ở các địa phương trong cả nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Nguyễn Quý Bình, 2000. *Huấn luyện thể lực cầu lông*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, tr. 34, 37.
- [2] Dương Nghiệp Chí, 1991. *Đo lường thể thao*. Nxb Thể dục thể thao Hà Nội.
- [3] Bành Mỹ Lệ, Đậu Chính Khánh, 2000. Cầu lông (Lê Đức Chương dịch). Nxb Thể dục thể thao Hà Nội.
- [4] Nguyễn Toán, Phạm Thanh Tồn, 1993. *Lí luận và Phương pháp Thể dục thể thao*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5] Đào Chí Thành, 2000. *Hướng dẫn tập luyện cầu lông*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, tr. 42, 44, 47, 51.
- [6] Đào Chí Thành, 2003. Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông. Nxb Thể dục thể thao Hà Nội, tr. 20, 24, 27, 30.
- [7] Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, 2003. Sinh lí Thể dục thể thao. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [8] Nguyễn Đức Văn, 1997. *Đo lường thể thao* dùng cho sinh viên đại học Thể dục thể thao, tr. 27, 36. 37, 38.
- [9] Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, 1998. *Giáo trình Cầu lông*. Nxb Thể dục thể thao Hà Nội.
- [10] Trần Văn Vinh, 2002. *Phương pháp tổ chức thi đấu và trọng tài Cầu lông*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [11] Luận văn tốt nghiệp các khóa của khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.

ABSTRACT

Select some exercises to improve professional endurance for man badminton players aged 14-15 from gifted class in Tuyen Quang

Tran Anh Dung

Administration - Administration, Tan Trao University

Based on theoretical and practical research from the situational survey, examination, evaluation of training results, competition performance, ability to enhance movements, tactical techniques of male badminton athletes at the age of 14 - 15 years, the topic has selected 10 exercises to develop professional endurance for male 14 – 15-year-old badminton players. These exercises are confirmed to be effective in practice for male players of this age group in Tuyen Quang.

Keywords: Exercise; general strength; professional endurance; quality; Gifted; badminton; train; athlete.