

Ứng dụng bài tập nhằm phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nam vận động viên đội tuyển cầu lông trường đại học Hùng Vương

ThS. Nguyễn Toàn Chung ■

TÓM TẮT:

Qua thực trạng công tác huấn luyện vận động viên (VĐV) cầu lông đề tài đề xuất và đưa vào ứng dụng 14 bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nam VĐV đội tuyển cầu lông nhà trường. Các bài tập này được sử dụng trong tập luyện của sinh viên (SV) trường Đại học Hùng Vương, (ĐHHV) sau 6 tháng tập luyện tốc độ di chuyển trong đánh cầu của SV đội tuyển nhà trường đã phát triển đáng kể góp phần nâng cao thành tích trong quá trình huấn luyện.

Từ khóa: tốc độ di chuyển, đánh cầu.

ABSTRACT:

Through the status of training badminton athletes, topics proposed and applied 14 exercises to develop the movement speed for male badminton team. These exercises are used in training of students of Hung Vuong University, after 6 training months, the speed of movement has significantly grown, contributing to improving the achievement in training process.

Keywords: *speed of movement, play badminton.*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Có bề dày truyền thống trên 50 năm, trường ĐHHV rất chú trọng và phát triển phong trào của nhà trường. Nhà trường có phong trào tập luyện cầu lông rất phát triển, ban lãnh đạo trường rất quan tâm đến việc bồi dưỡng lực lượng trẻ ở môn thể thao này. Hàng năm nhà trường tuyển chọn được nhiều VĐV ở các khóa tập luyện để đào tạo lực lượng thi đấu cho nhà trường và cho tỉnh. Tuy nhiên thành tích thi đấu của các VĐV cầu lông của nhà trường còn nhiều hạn chế đặc biệt là các VĐV nam.

Kỹ - chiến thuật trong môn Cầu lông rất đa dạng đòi hỏi các VĐV phải có sự kết hợp nhuần nhuyễn với nhau, đồng thời một trong những kỹ thuật cơ bản



(Ảnh minh họa)

cần được tiếp thu đầu tiên đó là di chuyển bước chân. Vì muốn đánh được cầu lông đúng kỹ thuật hoặc phối hợp cao trong thi đấu cần phải tập luyện đến mức tự động hóa các kỹ thuật di chuyển, cần kết hợp nhịp nhàng các bước di chuyển của chân với mỗi kỹ thuật của tay trong từng vị trí, từng thời điểm một cách hợp lý, thông minh sáng tạo để đạt thành tích cao.

Năng lực di chuyển là một yếu tố riêng biệt mang tính đặc thù nhưng trong huấn luyện còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên. Trên thực tế chúng ta đều thấy rõ thể lực chuyên môn còn rất yếu, biểu hiện ở các động tác bật nhảy, đập cầu, di chuyển để cứu cầu phản ứng còn chậm... Vấn đề phát triển các tố chất thể lực cho đội tuyển cầu lông nam trường ĐHHV là một điều không thể thiếu được.

Đã có nhiều công trình nghiên cứu sâu về tố chất thể lực, bài tập phát triển các tố chất thể lực của VĐV cầu lông đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của

nhiều nhà khoa học, nhà giáo dục chuyên môn ở các lĩnh vực khác nhau. Đó là công trình nghiên cứu của các tác giả: Lê Hồng Sơn (2006) với đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV cầu lông trẻ lứa tuổi 16 - 18 ”; Nguyễn Xuân Hòa (2011) với đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển tốc độ di chuyển cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 13 - 14 tỉnh Thanh Hóa giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu*”. Các đề tài đã trên đã nghiên cứu về các tố chất thể lực của VĐV cầu lông nhưng hầu như chưa có công trình nào nghiên cứu về tố chất thể lực của VĐV cầu lông đội tuyển các trường học, đặc biệt là tốc độ di chuyển của các em SV là VĐV của nhà trường đi thi đấu tại các giải, hội thao...

Xuất phát từ những vấn đề trên, trong quá trình các buổi huấn luyện và ngoại khóa của đội tuyển nam nhà trường. Chúng tôi nghiên cứu đề tài: “Ứng dụng bài tập nhằm phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nam VĐV đội tuyển cầu lông trường ĐHHV”.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, TN sự phạm, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định những bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nam VĐV đội tuyển cầu lông nhà trường. Đề tài đã tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam VĐV đội tuyển cầu lông nhà trường qua bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 cho ta thấy nội dung huấn luyện cho các em VĐV rất đa dạng và phong phú nhưng qua quan sát mà nhóm tác giả tiến hành qua các buổi huấn luyện cho các em thì thấy rằng khả năng di chuyển trong đánh cầu của các em còn rất yếu, kỹ thuật di chuyển còn chưa được nhuần nhuyễn làm ảnh hưởng đến các kỹ thuật khác.

Từ bảng 1.2 cho thấy:

Bảng 1. Kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV đội tuyển cầu lông trường ĐHHV

TT	NỘI DUNG HUẤN LUYỆN	THỜI GIAN TẬP LUYỆN				
		2	3	4	5	6
1	Khởi động: Khởi động chung Khởi động chuyên môn (DC ngang, DC tiến lùi)	x	x	x	x	x
2	Huấn luyện kỹ thuật: Bài tập kỹ thuật di chuyển Bài tập kỹ thuật đánh cầu	x		x		x
3	Huấn luyện chiến thuật: Bài tập huấn luyện chiến thuật thi đấu đơn Bài tập huấn luyện chiến thuật thi đấu đôi		x		x	x
4	Huấn luyện thể lực Bài tập phát triển sức nhanh Bài tập phát triển sức mạnh Bài tập phát triển sức bền Bài tập phát triển sức năng lực phối hợp vận động		x		x	x

Bảng 2. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam VĐV đội tuyển trường ĐHHV

STT	Nội dung	Số lượng	Nghỉ giữa	Số lần sử dụng
1	Bật cóc	2 - 3 lần x 25 m	2'	1 - 2/ tuần
2	Chạy 100 m	4 lần	2'	1/tuần
3	Chạy 400 m	3 lần	5'	1/tuần
4	Xuất phát cao - dừng đột ngột	3 lần	1'	1 - 2/ tuần
5	Di chuyển đập cầu	2 tổ x 1 phút	1'	2/ tuần
6	Di chuyển ngang đỡ cầu	3 tổ x 1 phút	1'30s	2/ tuần
7	Di chuyển chéo sân	3 tổ x 1 phút	2'	2/ tuần
8	Di chuyển nhật cầu	2 tổ x 1 phút	2'	2/ tuần
9	Thi đấu nội bộ	3 - 4 trận		1/tuần
10	Thi đấu giao hữu	4 - 5 trận		1/ tuần

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam VĐV Đội tuyển cầu lông trước TN ($n_A = 10, n_B = 10$)

TT	TEST ĐÁNH GIÁ	NĐC $n_A = 10$	NTN $n_B = 10$	$t_{\text{tính}}$	P
		$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$		
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	64.11 $\pm$ 5.45	63.75 $\pm$ 5.02	0.659	> 0,05
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	62.44 $\pm$ 4.89	61.10 $\pm$ 4.63	0.659	> 0,05
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	58.65 $\pm$ 4.52	57.23 $\pm$ 4.42	0.659	> 0,05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển trong đánh cầu của nam VĐV đội tuyển cầu lông sau TN ($n_A = 10, n_B = 10$)

TT	TEST ĐÁNH GIÁ	NĐC $n_A = 10$	NTN $n_B = 10$	$t_{\text{tính}}$	P
		$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$		
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	61.17 $\pm$ 5.02	58.72 $\pm$ 4.12	2.681	< 0,05
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	60.11 $\pm$ 4.63	56.25 $\pm$ 3.60	2.811	< 0,05
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	57.23 $\pm$ 4.42	54.21 $\pm$ 3.02	2.456	< 0,05

- Việc áp dụng các bài tập để phát triển tốc độ di chuyển cho VĐV còn nghèo nàn, đơn điệu, số lượng bài tập còn ít, lại không được tập thường xuyên. Tỷ lệ dành cho các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu còn hạn chế.

- Các bài tập lựa chọn chưa thật toàn diện, thiếu các bài tập sức nhanh và các bài tập di chuyển chuyên môn.

- Hình thức tập luyện chưa đa dạng và phong phú, chưa tạo được hứng thú cao trong tập luyện. Lượng vận động nhỏ thể hiện ở số lần lặp lại ít, chưa kết hợp và sử dụng tốt các bài tập di chuyển.

Qua quá trình phỏng vấn các chuyên gia đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển tốc độ di chuyển cho nam VĐV đội tuyển cầu lông nhà trường ứng dụng trong giảng dạy, huấn luyện nhằm nâng cao tốc độ cho SV, VĐV đội tuyển cầu lông trường ĐHHV gồm.

Bài tập 1: chạy 60 m XPC

Bài tập 2: nhảy dây tốc độ 30s

Bài tập 3: di chuyển ngang sân đơn

Bài tập 4: di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân

Bài tập 5: di chuyển tiến lùi 15 lần (s)

Bài tập 6: di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân

Bài tập 7: di chuyển lên 2 góc lưới đánh cầu trên lưới

Bài tập 8: di chuyển bật nhảy đánh cầu cao xa theo đường chéo lớn với bật nhảy đập cầu chéo sân

Bài tập 9: di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục

Bài tập 10: di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu.

Bài tập 11: di chuyển đánh cầu toàn sân

Bài tập 12: xoay người đánh cầu theo tín hiệu

Bài tập 13: di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân

Bài tập 14: bài tập thi đấu

Toàn bộ quá trình TN 14 bài tập này được tiến hành trong thời gian 3 tháng. Đối tượng TN được chia làm 2 nhóm và được lựa chọn ngẫu nhiên:

- Nhóm đối chứng (NĐC): bao gồm 10 VĐV nam đội tuyển cầu lông trường ĐHHV theo danh sách A,B,C được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách lớp từ số 01 đến số 10.

- Nhóm TN(NTN): bao gồm 10 SV nam trường ĐHHV được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách lớp từ số 11 đến số 20.

SV ở cả 2 nhóm (ĐC và TN) trước khi TN sự phạm đều được tiến hành kiểm tra sự phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ thông qua các test đánh giá đã được lựa chọn và xác định tính thông báo và độ tin cậy.

Qua kết quả ở bảng 3 cho thấy ở giai đoạn trước TN giữa 2 nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt về thành tích đánh giá các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nam VĐV của hai nhóm đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng sắc xuất $p > 0,05$. Điều này cho thấy ở giai đoạn trước TN trình độ sử dụng của cả 2 nhóm là tương đương nhau.

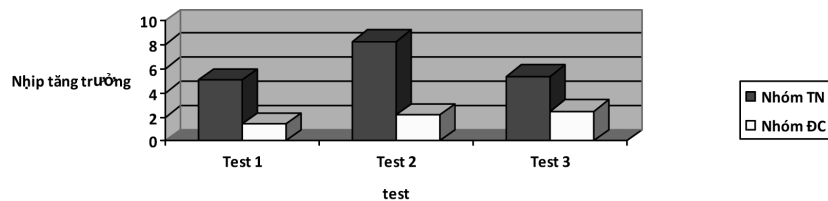
Sau 3 tháng TN đề tài tiến hành kiểm tra các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê, chúng tôi có kết quả trình bày ở bảng 4

Bảng 5. Kết quả kiểm tra test đánh giá bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu của NTN qua quá trình TN (n = 10)

TT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA		W %
		TNN ($\bar{X} \pm \delta$)	STN ($\bar{X} \pm \delta$)	
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	63.75 $\pm$ 5.02	59.72 $\pm$ 4.12	6.05
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	61.10 $\pm$ 4.63	56.25 $\pm$ 3.60	8.27
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	57.23 $\pm$ 4.42	54.21 $\pm$ 3.02	5.41

Bảng 6. Kết quả kiểm tra test đánh giá bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu của NĐC qua quá trình TN (n = 10)

TT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA		W %
		TNN ($\bar{X} \pm \delta$)	STN ($\bar{X} \pm \delta$)	
1	Di chuyển ngang 30 lần (s).	64.11 $\pm$ 5.45	61.17 $\pm$ 5.02	4.69
2	Di chuyển lên xuống 15 lần (s).	62.44 $\pm$ 4.89	60.11 $\pm$ 4.63	3.80
3	Di chuyển 6 điểm trên sân đánh cầu mô phỏng 5 lần (s)	58.65 $\pm$ 4.52	57.23 $\pm$ 4.42	2.45



Kết quả ở bảng 4 cho thấy: kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm sau TN đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó có nghĩa kết quả các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với NTN đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang được NĐC sử dụng.

Để thấy được hiệu quả bài tập mà đề tài lựa chọn cho NTN tốt hơn NĐC đề tài tiến hành xác định nhịp tăng trưởng của 2 NTN và ĐC sau 3 tháng tập luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 5, 6 và biểu đồ so sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm

Để có cái nhìn tổng quát và đánh giá nhịp độ tăng trưởng của bài tập giữa 2 NTN và NĐC sau 3 tháng tập luyện đề tài tiến hành vẽ biểu đồ sau so sánh nhịp

tăng trưởng của 2 nhóm:

3. KẾT LUẬN

Căn cứ vào các cơ sở lý luận khoa học và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập để đưa vào ứng dụng cho công tác giảng dạy và huấn luyện nhằm tác động tới việc phát triển tốc độ di chuyển. Sau 6 tháng đưa vào TN cho thấy kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm sau TN đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $p < 0,05$ điều đó có nghĩa kết quả các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với NTN đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang được NĐC sử dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Huy Bình (2000), "Huấn luyện thể lực cầu lông", Nxb.TDĐT Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDĐT*, TDĐT.
3. Lê Văn Lãm (1996), "Đo lường thể thao", Nxb. TDĐT.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (1996), *Lý luận và phương pháp TDĐT*, TDĐT.
5. Nguyễn Hạc Thúy, Lê Thanh Sang (2000), *Huấn luyện kỹ – chiến thuật cầu lông hiện đại*, Nxb. TDĐT.
6. Kế hoạch huấn luyện VĐV cầu lông trẻ, UBTDĐT 1994
7. Nguyễn Đức Văn (1987), "Phương pháp toán học thống kê trong TDĐT", Nxb. TDĐT.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài nghiên cứu khoa học "Ứng dụng bài tập nhằm phát triển tốc độ di chuyển trong đánh cầu cho nam VĐV đội tuyển cầu lông trường ĐHHV" được nghiệm thu năm 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 15/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 21/10/2019)