

Thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn chọn nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

TS. Nguyễn Văn Đức ■

TÓM TẮT:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đánh giá được thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam sinh viên (SV) đội tuyển cầu lông trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh (ĐHTD TTBN) làm cơ sở để lựa chọn, ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: thực trạng, thể lực chuyên môn, sinh viên, đội tuyển cầu lông, Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

ABSTRACT:

Based on scientific research methodology, this assignment can assess the real situation of training specialized strength for male badminton players in Bac Ninh Sport University and use it as a method to select, apply exercises to develop strength for involved students.

Keywords: real situation, specialized strength, student, badminton team, Bac Ninh Sport University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN cho thấy: thời gian đầu của mỗi trận đấu, các vận động viên (VĐV) thi đấu với tốc độ cao, phối hợp di chuyển và tấn công rất hiệu quả. Song đến cuối trận đấu, các VĐV thi đấu chậm lại và hiệu quả tấn công không tốt. Một trong những nguyên nhân chính đó là thể lực của VĐV bị giảm sút, đặc biệt là TLCM.

Do vậy, việc đánh giá thực trạng thể lực của nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN là việc làm hết sức quan trọng, giúp cho các huấn luyện viên có cơ sở để đưa ra những biện pháp điều chỉnh cụ thể và đúng hướng trong quá trình huấn luyện nhằm nâng cao thành tích cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN. Xuất phát từ lí do trên đề tài tiến hành nghiên cứu: *“Thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn chọn nam sinh viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh”*.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện đội tuyển cầu lông SV trường ĐHTD TTBN

Tiến hành khảo sát kế hoạch huấn luyện năm của

đội tuyển cầu lông SV trường ĐHTD TTBN. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: trong kế hoạch huấn luyện năm, với tổng số 480 giờ huấn luyện các nội dung kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý, thì thời gian dành cho việc huấn luyện thể lực tương đối ít (chiếm 16.66% tổng số thời gian huấn luyện), trong khi đó, huấn luyện chiến thuật lại chiếm tỷ lệ khá nhiều (chiếm 29.16%).

Kết quả cũng cho thấy, các HLV chỉ chú trọng vào công tác huấn luyện kỹ, chiến thuật, huấn luyện thể lực tuy cũng được quan tâm nhưng thời gian huấn luyện còn ít.

2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho đội tuyển cầu lông SV trường ĐHTD TTBN

Tiến hành phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các HLV làm công tác huấn luyện đội tuyển Cầu lông SV Trường ĐHTD TTBN. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực cho đội tuyển Cầu lông SV Trường ĐHTD TTBN còn chưa hợp lý, việc phân phối thời gian còn mang tính dàn trải, chưa phân phối cụ thể thời gian cho huấn luyện từng loại tố chất thể lực chuyên môn đặc thù của cầu lông như: sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ.

3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN

Tiến hành quan sát các buổi tập thể lực, phân tích

Bảng 1. Kế hoạch huấn luyện năm đội tuyển cầu lông SV trường ĐHTDTTBN

TT	Nội dung huấn luyện	Số giờ	Tỷ lệ (%)
1	Huấn luyện kỹ thuật	120	25.00
2	Huấn luyện thể lực	80	16.66
3	Huấn luyện chiến thuật	140	29.16
4	Huấn luyện tâm lý	40	8.33
5	Thi đấu	100	20.83
Tổng		480	100

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho đội tuyển cầu lông SV trường ĐHTDTTBN

TT	Nội dung huấn luyện	Số giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	20	25.00
2	Sức mạnh	15	18.75
3	Sức bền	15	18.75
4	Mềm dẻo	15	18.75
5	Khả năng phối hợp vận động	15	18.75
Tổng		80	100

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTDTTBN

TT	Bài tập	Cường độ vận động	Thời gian nghỉ giữa	Số lần lặp lại
1	Lăng vọt ante 1,5kg mô phỏng động tác đập cầu	85 - 90	60 giây	2
2	Di chuyển ngang sân đơn lăng vọt phải, trái	85 - 90	45 giây	2
3	Di chuyển đánh cầu từ 2 vào 4 điểm	90 - 95	30 giây	3
4	Di chuyển bật nhảy về trước chặn đập cầu	90 - 95	30 giây	3
5	Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục	85 - 90	45 giây	2
6	Di chuyển đánh cầu từ 4 điểm vào 1 điểm	85 - 90	45 giây	2
7	Tại chỗ bật nhảy đập cầu liên tục	85 - 90	30 giây	3
8	Di chuyển 4 góc sân 10 lần	85 - 90	30 giây	3
9	Di chuyển lùi bật nhảy đập cầu hai góc cuối sân	90 - 95	30 giây	3
10	Di chuyển đánh cầu nhiều điểm có người phục vụ	90 - 95	45 giây	3
11	Di chuyển nhất đổi cầu 06 điểm trên sân 02 vòng	80 - 85	45 giây	2
12	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ liên tục 2 phút	90 - 95	30 giây	3
13	Di chuyển tiến lùi bỏ nhỏ và đánh cầu cao xa 15 lần	90 - 95	45 giây	2

giáo án huấn luyện, đồng thời phỏng vấn các HLV đang trực tiếp huấn luyện đội tuyển cầu lông SV để tìm ra các bài tập thường sử dụng trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: trong huấn luyện TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTDTTBN, các HLV thường sử dụng 13 bài tập thuộc nhóm bài tập không cầu và bài tập với cầu. Các bài tập trên tương đối phù hợp với trình độ tập luyện của SV. Tuy nhiên, số lượng bài tập còn ít, nội dung tập luyện chưa phong phú nên dễ dẫn đến sự nhàm chán trong quá trình tập luyện. Các bài tập chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của HLV, chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm nghiệm hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

4. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTDTTBN

4.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTDTTBN

Tiến hành lựa chọn các test đánh giá TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTDTTBN theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và phỏng vấn bằng phiếu hỏi các huấn luyện viên, giáo viên đang trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông.

- Xác định độ tin cậy của test.

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả đã lựa chọn được 08 test đủ phẩm chất đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

1. Di chuyển ngang 20 lần (s)
2. Ném quả cầu lông xa (m)
3. Di chuyển ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)
4. Đánh cầu xa (m)
5. Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)
6. Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)
7. Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)
8. Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (s)

4.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTDTTBN

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTDTTBN theo quy tắc 2 trên cơ sở kết quả lập test lần thứ nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá trình độ TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN

TT	Test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Di chuyển ngang 20 lần (s)	< 25.64	25.64 - 27.49	27.49 - 31.19	31.19 - 33.04	> 33.04
2	Ném quả cầu lông xa (m)	> 7.50	7.38 - 7.50	7.14 - 7.38	7.14 - 7.02	< 7.02
3	Di chuyển ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	< 39.48	39.48 - 41.30	41.30 - 44.94	44.94 - 46.76	> 46.76
4	Đánh cầu xa (m)	> 14.60	14.04 - 14.60	12.92 - 14.04	12.36 - 12.92	< 12.36
5	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	< 56.72	56.72 - 58.04	58.04 - 60.68	60.68 - 62.00	> 62.00
6	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	> 46.86	44.52 - 46.86	39.84 - 44.52	37.35 - 39.84	< 37.35
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	< 59.72	59.72 - 61.18	61.18 - 64.10	64.10 - 65.56	> 65.56
8	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (s)	< 39.68	39.68 - 41.40	41.40 - 44.84	44.84 - 46.56	> 46.56

Bảng 5. Thực trạng trình độ TLCM của nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN (n = 18)

T T	Test	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển ngang 20 lần (s)	2	11.11	3	16.66	8	44.44	4	22.22	1	5.55
2	Ném quả cầu lông xa (m)	1	5.55	3	16.66	7	38.88	6	33.33	1	5.55
3	Di chuyển ba bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	2	11.11	4	22.22	8	44.44	4	22.22	0	0
4	Đánh cầu xa (m)	2	11.11	4	22.22	7	38.88	5	27.77	0	0
5	Di chuyển tiến lùi 14 lần (s)	1	5.55	3	16.16	9	50.00	4	22.22	1	5.55
6	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	3	16.16	5	27.27	6	33.33	4	22.22	0	0
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	1	5.55	3	16.16	8	44.44	5	27.77	1	5.55
8	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (s)	2	11.11	3	16.66	7	38.88	5	27.77	1	5.55

Tiến hành đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN thông qua các test, tiêu chuẩn phân loại đã lựa chọn và xây dựng. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: trình độ TLCM của nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN chủ yếu ở mức trung bình và yếu, số SV xếp loại thể lực tốt và khá còn ít, đặc biệt vẫn còn SV xếp loại thể lực kém. Chính vì vậy, việc nâng cao trình độ TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN là vấn đề quan trọng và cấp thiết.

3. KẾT LUẬN

1. Thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN cho thấy, trong quá trình huấn luyện, các HLV đã quan tâm đến huấn luyện TLCM cho VĐV. Tuy nhiên, việc phân bổ thời gian huấn luyện thể lực chưa hợp lý, số lượng các bài tập sử dụng trong huấn luyện còn ít và chủ yếu dựa trên kinh nghiệm của HLV, chưa có kiểm chứng khoa học trên đối tượng nghiên cứu.

2. Trình độ TLCM của nam SV đội tuyển cầu lông trường ĐHTD TTBN chủ yếu ở mức trung bình và yếu, số SV xếp loại thể lực tốt và khá còn ít, đặc biệt vẫn còn SV xếp loại thể lực kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Đức (2015), *Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển cầu lông Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, Đề tài KH&CN cấp cơ sở năm 2016. Chủ nhiệm đề tài: Nguyễn Văn Đức, Nguyễn Thị Huyền.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/10/2019; ngày phản biện đánh giá: 19/11/2019; ngày chấp nhận đăng: 22/12/2019)