

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CỦA VIỆC ỨNG DỤNG BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN KỸ THUẬT TREO CẦU CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG KHÓA 9 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Mạnh Cường
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Chúng tôi sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê để lựa chọn được 04 bài tập đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo trong việc phát triển kỹ thuật treo cầu cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa 9 trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: kỹ thuật treo cầu; sinh viên; cầu lông; Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: In the thesis, we used the methodology of materials research, interviews, pedagogical testing and statistical mathematics to choose 04 exercises ensuring the reliability and notifications in the development of drop-shot technique for male Badminton - Specialized students of Danang Sport University.

Keywords: drop-shot technique; student; badminton; Danang Sport University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ năm 1992, Cầu lông chính thức trở thành một trong các môn thể thao Olympic với 5 hạng mục thi đấu: đơn nam và đơn nữ, đôi nam và đôi nữ, đôi nam nữ (1 nam đánh cặp với 1 nữ). Ở cấp độ chuyên nghiệp, đặc biệt là đánh đơn, cầu lông đòi hỏi 1 thể lực cực tốt: vận động viên cần có sự dẻo dai, nhanh nhẹn, sức khỏe tốt, tốc độ và sự chuẩn xác. Đây còn là môn thể thao có liên quan nhiều đến kỹ thuật, yêu cầu sự kết hợp tốt và sự phát triển các di chuyển phức tạp của cây vợt. Đến nay phong trào Cầu lông là phương tiện tập luyện thể lực phù hợp với mọi lứa tuổi và giới tính, mức độ khác nhau. Đối với thanh thiếu niên tập luyện Cầu lông nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển các tổ chất vận động của cơ thể, rèn luyện yếu tố tâm lý. Đối với người cao tuổi tập luyện Cầu lông có tác dụng duy trì và bảo vệ sức khỏe.

Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông có rất nhiều các kỹ thuật đánh cầu khác nhau như: đập

cầu cao tay, treo cầu, lóp cầu,... Về thể lực cũng có rất nhiều bài tập như: di chuyển 4 góc, di chuyển trên lưới,... Vì vậy, đòi hỏi người tập phải nắm bắt được kỹ thuật động tác mới đạt được hiệu quả cao. Trong quá trình giảng dạy, huấn luyện Cầu lông thì giai đoạn giảng dạy kỹ thuật được đánh giá là giai đoạn quan trọng nhất. Mỗi nội dung kỹ thuật đều mang đặc điểm và yêu cầu riêng. Vì vậy, muốn hình thành các kỹ thuật cơ bản của Cầu lông người tập phải trải qua một quá trình tập luyện có hệ thống và khoa học và có một thể lực thật tốt để có thể thực hiện kỹ thuật một cách có hiệu quả. Trên cơ sở lý luận và tổng kết kinh nghiệm từ thực tiễn công tác huấn luyện và giảng dạy để xác định những bài tập có hiệu quả là rất quan trọng, giúp người tập nhanh chóng hình thành kỹ năng, kỹ xảo trong tập luyện.

Qua thực tế quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của các nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa ĐH 9, Trường Đại học TDTT

Đà Nẵng trong các buổi tập, có 1 vấn đề nhận thấy là kỹ thuật treo cầu còn hạn chế,... Bên cạnh đó, việc phân bố thời gian dành cho hiệu quả trong thực hiện kỹ thuật này ở giai đoạn mới hình thành động tác cũng như nâng cao động tác là rất quan trọng. Nếu kỹ thuật treo cầu thực hiện không hiệu quả sẽ ảnh hưởng đến thành tích thi đấu. Việc lựa chọn áp dụng một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật treo cầu cho nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông khóa ĐH9 là một vấn đề phức tạp và khó khăn nhưng rất có ý nghĩa. Các giáo viên luôn có ý thức trong nhiệm vụ này để nâng cao trình độ cũng như hiệu quả trong khi thực hiện kỹ thuật treo cầu trong Cầu lông cho những người tham gia tập luyện môn Cầu lông Trường Đại học TDTT Đà Nẵng và các vận động viên trẻ trong cả nước.

Xuất phát từ mục đích và yêu cầu thực tiễn trên, căn cứ và điều kiện học tập cũng như khả năng của mình. Để góp phần lựa chọn và xác định một số bài tập có hiệu quả nhằm bổ sung và hoàn thiện hệ thống tài liệu chuyên môn phục vụ công tác giảng dạy, huấn luyện Cầu lông của bộ môn Cầu lông nói riêng và nhà trường nói chung.

Từ kinh nghiệm của bản thân sau nhiều năm huấn luyện và giảng dạy, đồng thời dựa trên các phân tích của chuyên gia, chúng tôi nhận thấy sinh viên khóa đại học 9 chuyên ngành cầu lông trường ĐH TDTT Đà Nẵng còn hạn chế nhiều về kỹ thuật nói chung và đặc biệt là hiệu quả kỹ thuật treo cầu còn yếu kém. Nên từ đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật treo cầu cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa 9, trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng kỹ thuật treo cầu của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9, trường Đại học Thể Dục Thể Thao Đà Nẵng

1.1. Thực trạng chương trình môn học của sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9, trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Bảng 1. Thời gian dành cho các nội dung tập luyện của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa 9 trường ĐH TDTT Đà Nẵng

TT	Nội dung tập luyện	Thời gian		Ghi chú
		Số tiết	Tỷ lệ (%)	
1	Tập luyện kỹ thuật	130	40,12	
2	Tập luyện chiến thuật	60	18,52	
3	Thể lực	52	16,05	
4	Lý thuyết	36	11,11	
5	Thi đấu	22	6,79	
6	Kiểm tra	40	7,41	
Tổng		420	100	

Bảng 2. Thời gian tập luyện kỹ thuật của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9

trường ĐH TDTT Đà Nẵng

TT	Kỹ thuật	Thời gian		Ghi chú
		Số giờ	Tỷ lệ (%)	
1	Kỹ thuật đập cầu	24	18,46	
2	Kỹ thuật phát cầu	18	13,85	
3	Kỹ thuật hất cầu	18	13,85	
4	Kỹ thuật đánh cao sâu	16	12,31	
5	Kỹ thuật chặn cầu	13	10,00	
6	Kỹ thuật treo cầu	11	8,46	
7	Các kỹ thuật khác	30	23,08	
Tổng		130	100	

1.2. Thực trạng về kỹ thuật treo cầu của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9 trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 3. Kết quả test đánh giá thực trạng treo cầu của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9 trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ %, xếp theo mức độ sử dụng					
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Phát cầu gần lùi cuối sân treo cầu vào ô 1m x 1m98 (số quả)	5	33,33	6	40	4	26,67
2	Treo cầu đường thẳng vào ô 1m x 1m98 (số quả)	10	66,67	4	26,67	1	6,67
3	Treo cầu đường chéo vào ô 1m x 1m98 (số quả)	9	60,00	5	33,33	1	6,67
4	Treo cầu trái - phải trên lưới vào ô 1m x 1m98 (số quả)	5	33,33	5	33,33	5	33,33
5	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân treo cầu dọc biên vào ô 1m x 1m98 (số quả)	11	73,33	4	26,67	0	0

2. Nghiên cứu lựa chọn và đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng bài tập nhằm phát triển kỹ thuật treo cầu cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9, trường ĐH TDTT Đà Nẵng

2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật treo cầu cho nam

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn bài tập sử dụng trong tập luyện để nâng cao hiệu quả kỹ thuật treo cầu

sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9, trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Để lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển kỹ thuật treo cầu của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông tiến hành 2 bước sau:

- Dựa vào kinh nghiệm bản thân và quan sát thực tế tại trường tôi thống kê được 11 bài tập.

trong môn cầu lông và mức độ ưu tiên ($n = 20$)

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
1	Đứng tại chỗ treo cầu thuận tay đường thẳng	18	90%	02	10%	0	-
2	Đứng tại chỗ treo cầu thuận tay đường chéo	19	95%	01	5%	0	-
3	Di chuyển ngang 2 góc cuối sân bật nhảy treo cầu dọc biên	17	85%	02	10%	01	5%
4	Cho người tập đứng vị trí trung tâm di chuyển liên tục về hai góc sân treo cầu thuận tay đường thẳng	19	95%	01	5%	0	-
5	Cho người tập đứng vị trí trung tâm di chuyển liên tục về hai góc sân treo cầu thuận tay đường chéo	20	100%	0		0	
6	Treo cầu phải - trái trên lưới	15	75%	03	15%	02	10%
7	Treo cầu liên tục có người phục vụ bằng phòng thủ hoặc phát cầu.	11	55%	05	25%	04	20%
8	Treo cầu thuận tay đường thẳng lên móc cầu	09	45%	08	40%	03	25%
9	Phối hợp di chuyển toàn sân đánh cầu	06	30%	06	30%	08	40%
10	Một đánh nhanh trên lưới, một cuối sân treo cầu	16	80%	03	15%	01	5%
11	Treo cầu thuận tay đường thẳng về cầu	05	25%	08	40%	07	35%

Bảng 5. Bài tập phát triển kỹ thuật treo cầu

STT	Tên Bài Tập	Tỷ lệ (%)
1	Đứng tại chỗ treo cầu thuận tay đường thẳng	100%
2	Đứng tại chỗ treo cầu thuận tay đường chéo	95%
3	Cho người tập đứng vị trí trung tâm di chuyển liên tục về hai góc sân treo cầu thuận tay đường thẳng	100%
4	Cho người tập đứng vị trí trung tâm di chuyển liên tục về hai góc sân treo cầu thuận tay đường chéo	100%

* Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

Từ những bài tập đã lựa chọn trên chúng tôi tiến hành đưa vào chương trình thực nghiệm để xác định hiệu quả của các bài tập. Tôi xen lẫn các bài tập vào mỗi giáo án tập luyện khoảng 30 - 40 phút, mỗi buổi tập vận dụng khoảng 2 - 3 bài tập. Kết quả 6 tháng ứng dụng cho nhóm thực nghiệm và tập luyện bình thường cho nhóm đối chứng chúng tôi tiến hành kiểm

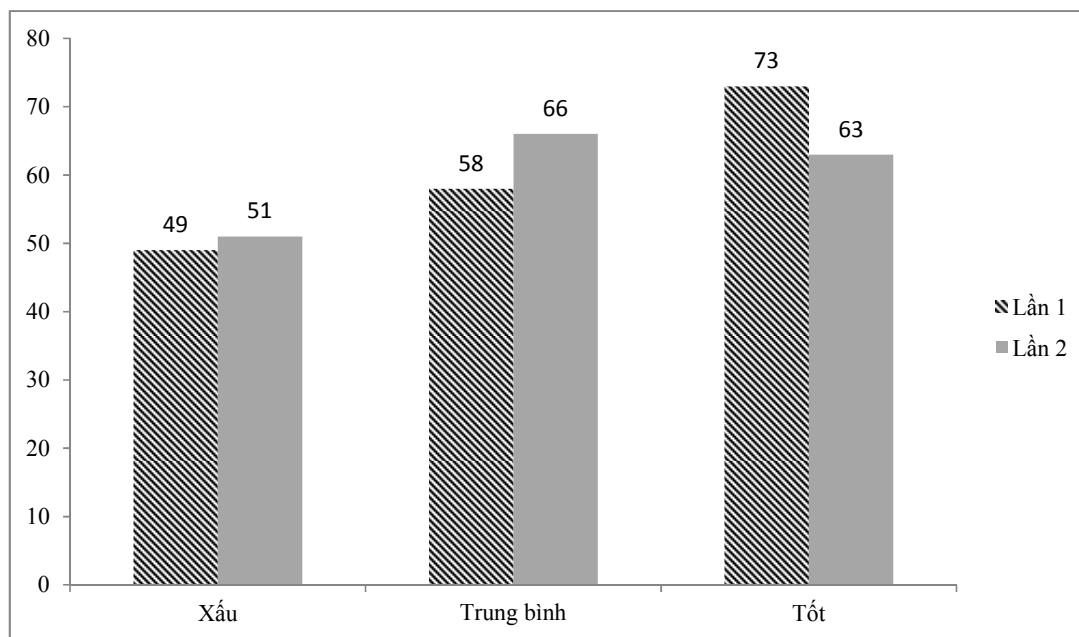
tra lần 2. Kết quả thu được qua Bảng 6 cho thấy thực trạng kỹ thuật treo cầu của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa 9 trường đại học TDTT Đà Nẵng còn hạn chế, không có sinh viên xếp loại tốt; có 39% xếp loại khá; có tới 61% đang ở mức trung bình. Đây là vấn đề mà đề tài đã xác định đúng hướng và tiếp tục nghiên cứu các bước tiếp theo.

Bảng 6. Kết quả xếp loại tổng hợp kỹ thuật treo cầu của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa 9 trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 18)

Xếp loại	Kết quả đạt được	Tỷ lệ %
Tốt	0	0
Khá	7	39
Trung bình	11	61
Yếu	0	0
Kém	0	0
Tổng	18	100

Bảng 7. Kết quả kiểm tra kỹ thuật treo cầu lần 2 của nhóm 1 và 2 (n = 9)

Nhóm	Giá trị	Treo cầu		
		Tốt	TB	Xấu
1	Σ	73	58	49
	$\bar{X}$	7,1	6,4	5,4
	σ	0,78	0,53	1,13
	Cv%	9,63%	8,28%	20,93%
2	Σ	63	66	51
	$\bar{X}$	7,0	7,3	5,7
	σ	0,67	0,78	1
	Cv%	9,31%	10,99%	17,54%



Biểu đồ 1. Kết quả kiểm tra kỹ thuật treo cầu lần 2

* Qua kiểm tra lần 1 và 2 của 2 nhóm, ta thu được kết quả giữa 2 lần thực nghiệm như biểu đồ 1.

Qua kiểm tra lần 1 và kết quả lần 2 chúng tôi tiến hành đánh giá độ tăng trưởng về thực hiện kỹ thuật treo cầu khóa 9 sau 6 tháng tập luyện. Kết quả được trình bày ở Bảng 8.

Bảng 8. Độ tăng trưởng về hiệu quả thực hiện kỹ thuật treo cầu

Nhóm	Lần kiểm tra	Giá trị	Treo cầu		
			Tốt	TB	Xấu
1	1	$\bar{X}$	7,3	6,8	5,9
	2	$\bar{X}$	8,1	6,4	5,4
	t		-3,07	1,27	1,62
	w		10,39%	-6,06%	-8,85%
2	1	$\bar{X}$	7,1	7,2	5,7
	2	$\bar{X}$	7,0	7,3	5,7
	t		-0,29	0,32	0
	w		1,40%	-1,40%	0

Kết quả so sánh giữa kiểm tra lần 1 và lần 2 của 2 nhóm khóa 9, tăng cao là nhóm 1 (nhóm thực nghiệm) và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05\%$.

*** Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu**

Để đảm bảo tính khách quan và rõ ràng hơn việc ứng dụng 4 bài tập kỹ thuật để nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật treo cầu của nam sinh viên chuyên sâu Cầu lông nhóm 1 khóa 9. Chúng tôi so sánh kết quả thực hiện kiểm tra lần 2 giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày qua Bảng 9.

Bảng 9. So sánh kết quả kiểm tra lần 2 giữa nhóm 1 và 2

Nhóm	Giá trị	Treo cầu		
		Tốt	TB	Xấu
1	$\bar{X}$	8,1	6,4	5,4
2	$\bar{X}$	7,0	7,3	5,7
t		2,63	2,22	0,6

Nhận xét: Sau khi so sánh giữa nhóm 1 và nhóm 2 chúng tôi thấy kỹ thuật treo cầu của nhóm 1 tốt hơn nhóm 2 và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05\%$

Tóm lại: Sau 6 tháng chúng tôi ứng dụng 4 bài tập kỹ thuật và tập luyện những bài tập treo cầu thì cả 4 bài tập đều có độ tăng tiến cao và sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05\%$. Chứng tỏ việc ứng dụng 4 bài tập về kỹ thuật treo cầu bước đầu thu được kết quả tốt có thể làm tài liệu tham khảo trong công tác giảng dạy và huấn luyện cho sinh viên chuyên sâu Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài chúng tôi có một số kết luận sau:

1. Thực trạng sử dụng các kỹ thuật treo cầu của nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9, trường Đại học TDTT Đà Nẵng còn thấp và kém hiệu quả. Vì thế lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật treo cầu là việc làm cần thiết trong công tác tập luyện.

2. Số lượng bài tập đặt ra cho các em còn hạn chế và chưa có sự tác động cụ thể và phù hợp, với bài tập ít lượng vận động trong mỗi bài tập chưa cụ thể. Căn cứ vào các cơ sở lý luận khoa học và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 4 bài tập để đưa vào ứng dụng cho công tác tập luyện nhằm tác động tới việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật treo cầu. Đó là các bài tập:

Bài tập 1: Đứng tại chỗ treo cầu thuận tay đường thẳng.

Bài tập 2: Đứng tại chỗ treo cầu thuận tay đường chéo.

Bài tập 3: Cho người tập đứng vị trí trung tâm di chuyển liên tục về hai góc sân treo cầu thuận tay đường thẳng.

Bài tập 4: Cho người tập đứng vị trí trung tâm di chuyển liên tục về hai góc sân treo cầu thuận tay đường chéo.

Kết quả thực nghiệm các bài tập mà đề tài đã lựa chọn mang lại hiệu quả cho nam sinh viên chuyên ngành Cầu lông khóa 9 trường ĐH TDTT Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Dương Nghiệp Chí, Lê Bửu, Nguyễn Hiệp (2000), *Lý luận Và Phương pháp Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2] Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu Lông - Sách dùng cho sinh viên trường ĐHTDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, 2000.
- [3] PGS.TS. Nguyễn Danh Thái (2000), *Phương pháp Thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4] PGS.TS. Nguyễn Thiết Tình (1993), *Phương pháp Nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5] PGS.TS. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [6] Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1999), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.