

LỰA CHỌN BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC NHANH ĐỘNG TÁC CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Lê Tiến Hùng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng phát triển sức nhanh của nam sinh viên chuyên ngành cầu lông, từ cơ sở đó lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh cho sinh viên chuyên ngành cầu lông góp phần nâng cao thành tích cho sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, sức nhanh động tác, sinh viên chuyên ngành cầu lông, trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: By applying some specific researching methods, the research has evaluated the speed of activities of students in badminton, which led the results in choosing suitable exercises for developing the speed of students. This plays an important roles in enhancing the achievement of male students playing and competing badminton at Danang Sport University.

Keywords: exercises, speed, students playing badminton, Danang Sport University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc phát triển tố chất sức nhanh trong Cầu lông đòi hỏi một kỹ thuật điều luyện kết hợp với thực hiện những động tác tổng hợp và năng lực vận động của con người trong đó có sức nhanh động tác. Qua nghiên cứu thực trạng ở sinh viên cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi nhận thấy về mặt kỹ thuật thì đa số sinh viên đã thực hiện tốt. Tuy nhiên sự chuẩn bị về mặt thể lực chưa được thực sự chú trọng và phát triển tốt, đặc biệt là tố chất sức nhanh động tác ở mỗi sinh viên chưa được khai thác và phát huy nhiều trong quá trình thi đấu. Để giúp người tập hiểu rõ hơn vấn đề này chúng tôi đã mạnh dạn tìm hiểu thực trạng về sự phát triển tố chất sức nhanh động tác. Trên cơ sở đó lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa ĐH 3 - trường ĐH TDTT Đà Nẵng

Qua quá trình quan sát của buổi tập luyện của các sinh viên, chúng tôi tìm hiểu sâu một số bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa ĐH 3 - trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Trước hết chúng tôi tìm hiểu thực trạng sử dụng các bài tập, các khối lượng số giáo án sử dụng ở trong giảng dạy.

Qua Bảng 1 có thể nhận xét như sau:

Các bài tập sử dụng để nâng cao hiệu quả sức nhanh động tác còn ít và chưa thực sự phong phú và đa dạng đó là các bài tập phản xạ đánh cầu nhanh theo tín hiệu, các bài tập bật nhảy nhanh lên 2 góc lưới đánh cầu, cần có những các bài tập sử dụng các phương tiện như: nhảy dây, sử dụng vợt hỗ trợ, tạ tay... Tỷ lệ thời gian phân bố các bài tập chưa được sử dụng hợp lý, đồng đều thể hiện như một buổi tập sử

dụng 2 bài tập là ít và có bài tập khối lượng 2 tổ là chưa đủ để mang lại hiệu quả phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên

ngành Cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Bảng 1. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa Đại học 3 - trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Tên bài tập	Khối lượng	Quãng nghỉ	Số giáo án sử dụng
1	Di chuyển đánh cầu toàn góc sân	2 tổ	2 phút	1 giáo án/ tuần
2	Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân	3 tổ	2 phút	2 giáo án/ tuần
3	Di chuyển đánh cầu ở 6 điểm	2 tổ	3 phút	1 giáo án/ tuần
4	Đánh cầu trên lưới và phòng thủ	2 tổ	3 phút	1 giáo án/ tuần
5	Đánh cầu cao tay vào tường	2 tổ	2 phút	1 giáo án/ tuần
6	Di chuyển bật nhảy đập cầu nhanh liên tục	3 tổ	2 phút	2 giáo án/ tuần
7	Di chuyển đánh lăng vợt phải trái thấp tay	3 tổ	3 phút	2 giáo án/ tuần
8	Di chuyển tiến lùi	3 tổ	2 phút	1 giáo án/ tuần
9	Di chuyển bật ngang cầu 2 bên	3 tổ	3 phút	2 giáo án/ tuần
10	Chạy đập sau tại chỗ	3 tổ	3 phút	1 giáo án/ tuần

2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa Đại học 3 - trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua quan sát các buổi tập luyện ở trường và Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng chúng tôi thấy các sinh viên, VĐV luôn sử dụng chiến thuật đánh cầu theo đường điểm và biến hóa trên toàn bộ sân với nguyên tắc đánh cầu xa buộc đối phương phải sử dụng sức nhanh để di chuyển. Sức nhanh động tác trong Cầu lông là một loại hình rất phức tạp nên mang tính chu kỳ và biến đổi không ổn định. Một yêu cầu quan trọng khi sử dụng sức nhanh động tác trong cầu lông cần phát huy được tốc độ tối đa sức nhanh để tăng cường hiệu quả tối đa kỹ thuật đó và gây cho đối phương vào thế bị động ở trên sân thi đấu. Đồng thời phải duy trì sức nhanh trong suốt thời gian thi đấu để đạt thành tích cao nhất.

Xuất phát từ cơ sở lý luận và thực tiễn có thể xác định sức nhanh động tác trong Cầu lông là không thể thiếu và thực sự quan trọng. Bên

cạnh đó, phương hướng lựa chọn các bài tập huấn luyện sức nhanh động tác trong cầu lông cũng cần tập trung tốc độ động tác tay và động tác di chuyển chân. Chính vì thế, cần nâng cao sức nhanh động tác cho phù hợp với điều kiện tập luyện và thi đấu. Qua đó cần lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa Đại học 3 - trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Để lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức nhanh động tác cho đối tượng nghiên cứu chúng tôi đã xác định được các yêu cầu:

- + Các bài tập phải có tác dụng trực tiếp nâng cao được sức nhanh động tác.
- + Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm sinh lý, trình độ sức khỏe, trình độ kỹ thuật, trình độ thể lực, chiến thuật và tâm lý của đối tượng.
- + Các bài tập đảm bảo tính logic, hệ thống.
- + Các bài tập phong phú và đa dạng, tăng cường nội dung và phương tiện tập luyện để tăng cường hiệu quả các bài tập. Các bài tập phải phù hợp với điều kiện giảng dạy.

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, qua khảo sát công tác giảng dạy - huấn luyện sinh viên, VĐV cầu lông tại các Trung tâm thể thao, các trường Đại học TDTT có đào tạo sinh viên chuyên ngành cầu lông trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức nhanh động tác và để kiểm chứng mức độ phù hợp với nam sinh viên chuyên ngành cầu lông chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Đối tượng phỏng vấn của chúng tôi là các HLV, giảng viên có kinh nghiệm lâu năm đang trực tiếp huấn luyện và giảng dạy cầu lông. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần theo cùng một cách đánh giá trên cùng một đối tượng, kết

quả cuối cùng của phỏng vấn sẽ là tối ưu nhất nếu giữa 2 lần phỏng vấn có sự trùng hợp kết quả cao, nghĩa là kết quả điều tra ở hai lần phỏng vấn các bài tập đều đạt 70% điểm tối đa trở lên và đều lựa chọn ở mức độ rất quan trọng. Hai lần phỏng vấn được tiến hành cách nhau một tháng với cách cho điểm như sau:

1. Rất quan trọng : 3 điểm
2. Quan trọng : 2 điểm
3. Ít quan trọng : 1 điểm

Lần phỏng vấn thứ nhất chúng tôi phát ra 35 phiếu thu về được 30 phiếu, ở lần phỏng vấn thứ hai chúng tôi phát ra 30 phiếu và thu về được 26 phiếu.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Tên bài tập	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1 (n = 30)		Lần 2 (n = 26)	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Di chuyển nhặt cầu 30 giây (tính số quả)	31	60,00	30	65,38
2	Tại chỗ lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s)	76	90,00	65	88,46
3	Nằm sấp chống đẩy 25 giây (tính số lần)	43	63,33	42	69,23
4	Chạy 30m xuất phát cao (tính s)	78	96,67	64	72,30
5	Tại chỗ bật nhảy đập cầu nhanh liên tục 20 quả (s)	69	80,00	69	96,15
6	Đánh cầu cao tay vào tường 20 giây (tính số lần)	76	86,66	69	92,30
7	Di chuyển ngang sân đơn 16 lần (s)	23	50,00	34	61,53
8	Phối hợp đánh cầu trên lưới và phòng thủ 2 phút	75	93,33	64	72,30
9	Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sủi cầu 5 lần (s)	75	86,66	65	86,46
10	Di chuyển phản xạ nhanh đánh cầu 30 quả (s)	76	90,00	67	86,46
11	Đánh cầu cao tay với người cùng tập 20 quả	35	53,33	35	61,53
12	Xoay người đánh cầu theo tín hiệu 30 (s)	80	96,67	67	96,15
13	Di chuyển đánh cầu các góc sân 30 (s)	75	86,66	74	96,15
14	Di chuyển từ giữa sân ra các góc 30 (s)	40	60,00	37	65,38
15	Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s)	82	93,33	71	96,15
16	Bật bực cao 40 cm 20 (s)	25	66,66	35	69,23
17	Nhảy dây đơn 25 (s)	74	86,66	68	88,46
18	Bật nhảy nhanh lên 2 góc lưới vẫ cầu 20 quả (s)	68	80,00	63	84,61
19	Di chuyển ngang bật cầu 2 bên 20 quả (s)	78	96,66	71	92,30
20	Di chuyển đổi cầu ở 6 điểm 3 lần (s)	77	93,33	71	92,30

Qua 2 lần phỏng vấn chúng tôi nhận thấy kết quả phỏng vấn đều tập trung vào các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Theo nguyên tắc lựa chọn đã đề ra (chỉ lựa chọn các bài tập ở cả hai lần phỏng vấn kết quả đạt từ 70% trở lên), do đó có 14 bài tập đã được lựa chọn, cụ thể đó là các bài tập sau:

1. Tại chỗ lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s).
2. Chạy 30m xuất phát cao (tính s).
3. Tại chỗ bật nhảy đập cầu nhanh liên tục 20 quả (s).
4. Đánh cầu cao tay vào tường 20 giây (tính số lần).
5. Phối hợp đánh cầu trên lưới và phòng thủ 2 phút.
6. Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sủi cầu 5 lần (s).
7. Di chuyển phân xạ nhanh đánh cầu 30 quả (s).
8. Xoay người đánh cầu theo tín hiệu 30 (s).
9. Di chuyển đánh cầu các góc sân 30 (s).
10. Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s).

11. Nhảy dây đơn 25 (s).
12. Bật nhảy nhanh lên 2 góc lưới vỗ cầu 20 quả (s).
13. Di chuyển ngang bật cầu 2 bên 20 quả (s).
14. Di chuyển đổi cầu ở 6 điểm 3 lần (s).

3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa Đại học 3 - trường TDTT Đà Nẵng

+ Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Chúng tôi chia ngẫu nhiên 20 nam sinh viên chuyên ngành cầu lông khóa Đại học 3 thành nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), mỗi nhóm 10 người ($n_A = n_B = 10$).

+ Nhóm thực nghiệm B: Gồm 10 nam sinh viên tập các bài tập do chúng tôi lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng A: Gồm 10 nam sinh viên tập bài tập theo chương trình giảng dạy cũ.

Tiến trình thực nghiệm: Việc tổ chức thực nghiệm được tiến hành trong 08 tuần mỗi tuần có 02 giáo án, mỗi giáo án chúng tôi sử dụng 4 bài và được áp dụng đầu buổi tập và được sắp xếp như sau:

Bảng 3. Tiến trình huấn luyện cho nhóm thực nghiệm

Bài tập Giáo án	Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5		Tuần 6		Tuần 7		Tuần 8	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	X			X				X			X				X	X
2	X			X				X			X					
3	X				X			X				X			X	
4	X				X			X				X				
5		X			X				X			X				
6		X			X				X			X				
7		X				X			X				X		X	X
8		X				X			X				X		X	
9			X			X				X			X			
10			X			X				X			X			
11			X				X			X				X		
12			X				X			X				X		X
13				X			X				X			X		X
14				X			X				X			X		

Sau khi kiểm tra thành tích ban đầu, chúng tôi đi vào thực nghiệm cho 10 sinh viên theo chương trình kế hoạch đề tài đã xây dựng (tiến trình huấn luyện). Còn 10 sinh viên ở nhóm đối chứng vẫn tập luyện bình thường theo chương trình mà giáo viên biên soạn.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm với các Test sau:

- Test 1: Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s).

- Test 2: Tại chỗ bật nhảy đập cầu nhanh liên tục 25 lần (s).

- Test 3: Tại chỗ lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s).

Các test trên đã được Bộ môn cầu lông trường Đại học TDTT Đà Nẵng sử dụng để đánh giá sức nhanh động tác cho sinh viên chuyên ngành cầu lông. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức nhanh động tác trước thực nghiệm của 2 nhóm qua 3 Test

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x}$		So sánh		
		Nhóm đối chứng A (n = 10)	Nhóm thực nghiệm B (n = 10)			
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$	σ	$t_{tính}$	P
1	Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s)	26,10	26,00	0,91	0,25	0,05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu nhanh liên tục 25 lần (s)	26,20	26,30	1,10	0,20	0,05
3	Tại chỗ lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s)	26,5	26,1	1,43	0,63	0,05
$t_{bảng} = 2,101$						

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các test được trình bày ở Bảng 4, chúng tôi thấy trình

độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức nhanh động tác sau thực nghiệm của 2 nhóm qua 3 Test

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra $\bar{x}$		So sánh		
		Nhóm đối chứng A (n = 10)	Nhóm thực nghiệm B (n = 10)			
		$\bar{X}_A$	$\bar{X}_B$	δ	$t_{tính}$	P
1	Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s)	24,9	23,8	0,83	2,95	0,05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu nhanh liên tục 25 lần (s)	25,10	24,00	0,91	2,70	0,05
3	Tại chỗ lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s)	24,60	23,60	0,77	2,89	0,05
$t_{bảng} = 2,101$						

Sau thời gian 08 tuần thực nghiệm với những bài tập đã được lựa chọn và kết quả thu được trình bày ở Bảng 5.

Kết luận: Thành tích nhóm thực nghiệm ở 3 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập

mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Để đánh giá một cách khách quan hơn và chính xác cho những kết quả từ Bảng 4, 5

Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 6 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm ở dưới đây, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối (A) và nhóm thực nghiệm (B)

Test	Nhóm đối chứng A ($\bar{x}$)		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm B ($\bar{x}$)		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s)	26,10	24,9	4,71	26,00	23,8	8,84
Tại chỗ bật nhảy đập cầu nhanh liên tục 25 lần (s)	26,20	25,00	4,69	25,80	23,90	7,65
Tại chỗ lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s)	26,5	24,60	5,48	26,1	23,60	10,06

Diễn biến thành tích đạt được ở 3 test đánh giá sức nhanh động tác của nhóm thực nghiệm tăng lên (số giây thực hiện ít đi) hơn hẳn so với nhóm đối chứng, nhịp tăng trưởng của hai nhóm có sự khác biệt rõ rệt. Nhóm thực nghiệm có nhịp tăng trưởng tăng lên đáng kể (số giây ít đi).

Như vậy, sau khi xử lý bằng toán học cho thấy: Ở cả 3 test kiểm tra đều cho ra kết quả $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Hay nói cách khác sau khi áp dụng các bài tập thì thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn, hiệu quả hơn so với nhóm đối chứng. Kết quả này cho thấy các bài tập đưa vào thực nghiệm đã phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành cầu lông - trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 14 bài tập đảm bảo khách quan và khoa học nhằm phát triển sức nhanh động tác cho nam sinh viên chuyên ngành. Đó là các bài tập:

1. Tại chỗ lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s).
2. Chạy 30m xuất phát cao (tính s).
3. Tại chỗ bật nhảy đập cầu nhanh liên tục 20 quả (s).
4. Đánh cầu cao tay vào tường 20 giây (tính số lần).
5. Phối hợp đánh cầu trên lưới và phòng thủ 2 phút.
6. Di chuyển tiến lùi mô phỏng đập sủi cầu 5 lần (s).
7. Di chuyển phản xạ nhanh đánh cầu 30 quả (s).
8. Xoay người đánh cầu theo tín hiệu 30 (s).
9. Di chuyển đánh cầu các góc sân 30 (s).
10. Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s).
11. Nhảy dây đơn 25 (s).
12. Bật nhảy nhanh lên 2 góc lưới vố cầu 20 quả (s).

13. Di chuyển ngang bật cầu 2 bên 20 quả (s).

14. Di chuyển đổi cầu ở 6 điểm 3 lần (s).

được tính ưu việt của chúng đối với kết quả của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Hiệu quả các bài tập đã được kiểm chứng qua kết quả thực nghiệm và đã chứng minh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Phạm Danh Tồn (1991), *Lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu lông*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Phan Thế Đệ (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện cầu lông*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 16 - 18*, Luận án Tiến sĩ, Viện khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội.