

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 15 - 16 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO QUẢNG TRỊ

Ths Trần Thị Kim Thoa, CN. Nguyễn Thị Hằng, TS Lê Tiến Hùng

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng cách sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15-16 trung tâm huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao tỉnh Quảng Trị.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, nữ, vận động viên, cầu lông.

Abstract: By using conventional research methods, we selected 14 exercises, then proceeded to develop an experimental plan for speed endurance for female badminton players aged 15-16 at the Sports Training and Competition Center in Quang Tri province.

Keywords: Exercise, speed endurance, female, athlete, badminton.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức bền tốc độ là một yếu tố riêng biệt mang tính chất đặc thù của môn thể thao cầu lông. Đặc biệt trong công tác giảng dạy và huấn luyện thể lực cho sinh viên chuyên sâu hiện nay còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên... Từ những vấn đề nêu trên cho ta thấy vấn đề phát triển tố chất sức bền tốc độ cho vận động viên cầu lông nói chung và cho nữ vận động viên cầu lông tỉnh Quảng Trị nói riêng là một điều cấp bách không thể thiếu được.

Cho đến nay, ở Việt Nam việc nghiên cứu sâu về tố chất thể lực của VĐV cầu lông nói riêng và hệ thống các bài tập phát triển tố chất thể lực cho môn thể thao cầu lông nói chung đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học, nhà giáo dục chuyên môn ở nhiều lĩnh vực khác nhau. Tuy nhiên hiện nay là hầu như chưa có công trình nào nghiên cứu về tố chất thể lực của nữ vận

động viên cầu lông tỉnh Quảng Trị, đặc biệt là tố chất sức bền tốc độ.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm mục đích phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông, góp phần nâng cao thành tích thi đấu cầu lông cho nữ vận động viên Quảng Trị, từng bước nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chính vì vậy chúng tôi nghiên cứu vấn đề này.

Bài viết sử dụng sử dụng phương pháp sau: 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, Phương pháp thực nghiệm sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá sức bền tốc độ của nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15-16 trung tâm HL & TD TDTT tỉnh Quảng Trị

Chúng tôi đã lựa chọn được 6 test để đánh giá sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Để lựa chọn khách quan và chính xác chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần. Đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia, giảng viên của trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Trị, trung tâm HL&TĐ VĐV Đà Nẵng, TTHLQG Đà Nẵng, trường Đại học TDTT Đà Nẵng nhằm chọn ra các test mà các HLV, chuyên gia, giảng viên đã sử dụng để tiến hành kiểm tra. Kết quả thu được cho thấy: Đa số các ý kiến lựa chọn các test trên được đánh giá ở mức độ đồng ý trong việc kiểm tra, đánh giá sức bền tốc độ cho nữ VĐV cầu lông trẻ:

- Di chuyển tiến lùi 8 lần (s).
- Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).
- Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ 5 lần (s).

2. Thực trạng sức bền tốc độ của nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16

Bảng 1. Kết quả kiểm tra sức bền tốc độ của nữ VĐV lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Quảng Trị và Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	Kết quả($\bar{x} \pm \sigma \pm \sigma$)			
		VĐV Quảng Trị (n=10)		VĐV Đà Nẵng (n=10)	
1	Di chuyển tiến lùi 8 lần (s)	36.45	0.49	33.85	0.73
2	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	32.3	0.61	29.25	0.68
3	Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ 5 lần (s)	34.43	0.62	31.11	0.91

Qua kết quả kiểm tra thành tích kiểm tra trung bình sức bền tốc độ của nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Quảng Trị và Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng có sự chênh lệch nhau, chứng tỏ trình độ sức bền tốc độ của nữ vận động viên Cầu lông lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Quảng Trị kém hơn nhiều so với nữ VĐV Cầu Lông lứa tuổi 15 -

trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Quảng Trị

Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Quảng Trị là nơi huấn luyện, đào tạo VĐV nhiều môn thể thao thành tích cao trong đó có môn cầu lông. Đội tuyển cầu lông của trung tâm có nhiều lứa tuổi trẻ, lứa tuổi 15 - 16 cầu lông của trung tâm đã được huấn luyện, tập luyện thời gian từ 5 - 6 năm. Khả năng thi đấu của các vận động viên trẻ còn nhiều hạn chế, đặc biệt ở những động tác kỹ thuật đòi hỏi sức bền tốc độ như: Sức bền đập cầu, sức bền tốc độ di chuyển, sức bền đánh cầu, sức bền động tác xử lý các tình huống kéo dài trong thi đấu...v.v. Chính vì vậy nên thành tích thi đấu của các vận động viên cầu lông trẻ trong những năm qua không được cao.

Qua đó, đề tài đã tiến hành kiểm tra, so sánh thành tích của 10 nữ VĐV Cầu Lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Quảng Trị và 10 VĐV Cầu Lông lứa tuổi 15 - 16 ở Trung tâm HLTTQG Đà Nẵng ở cả 3 test trên. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

16 của Trung tâm HLTT QG ĐN.

3. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tại trung tâm HL&TĐTDTT tỉnh Quảng Trị

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập chuyên môn

ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn cầu lông trên phạm vi toàn quốc.

Từ kết quả phỏng vấn thì chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập có số ý kiến đạt mức từ 50 điểm trở lên để áp dụng vào việc phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tại trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Quảng Trị, đó là các bài tập sau đây:

*** Nhóm bài tập di chuyển không cầu:**

- Bài tập 1: Di chuyển đẩy cầu 5 lần 4 góc trên sân.

- Bài tập 2: Di chuyển ngang sân đơn 40 lần (s).

- Bài tập 3: Di chuyển tiến lùi 15 lần (s).

- Bài tập 4: Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu (không cầu).

- Bài tập 5: Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân.

*** Nhóm bài tập di chuyển với cầu:**

- Bài tập 6: Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân.

- Bài tập 7: Di chuyển từ giữa sân ra 4

góc đập cầu và sủi cầu.

- Bài tập 8: Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 lần (s).

- Bài tập 9: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)

- Bài tập 10: Di chuyển đánh cầu toàn sân.

- Bài tập 11: Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục.

- Bài tập 12: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu.

*** Nhóm bài tập thi đấu:**

- Bài tập 13: Bài tập thi đấu.

- Bài tập 14: Bài tập thi đấu 1 với 2.

4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tại trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Quảng Trị

*** Tổ chức thực nghiệm sư phạm.**

Chúng tôi chia ngẫu nhiên 10 nữ vận động viên thành 2 nhóm, nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B), mỗi nhóm 5 nữ vận động viên ($n_A = n_B = 5$).

*** Tiến trình:** Thời gian thực nghiệm trong 3 tháng (từ tháng 10/2020 đến tháng 12/2020).

*** Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.**

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức bền tốc độ của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 5$)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		So sánh	
		ĐC A	TN B	$t_{\text{tính}}$	P
1	Di chuyển tiến lùi 8 lần (s)	36.45 ± 0.49	36.35 ± 0.49	0.28	>0.05
2	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	35.34 ± 0.65	35.25 ± 0.57	0.2	>0.05
3	Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ 5 lần (s)	34.64 ± 0.79	34.22 ± 0.25	1.03	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm với các test được trình bày ở bảng 3 chúng tôi thấy $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$. Điều này có nghĩa là sự phân nhóm trước thực nghiệm là tương đương

nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

* Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả như sau:.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức bền tốc độ của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) sau thực nghiệm (nA=nB=5).

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \sigma$)		So sánh	
		ĐC A	TN B	$t_{\text{tính}}$	P
1	Di chuyển tiến lùi 8 lần (s)	34.14 $\pm$ 0.67	32.38 $\pm$ 0.4	3.51	<0.05
2	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	33.35 $\pm$ 0,48	30.43 $\pm$ 0.57	3.01	<0.05
3	Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ 5 lần (s)	32.56 $\pm$ 0.4	29.07 $\pm$ 0.57	2.51	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Qua bảng trên cho thấy: Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Để đánh giá một cách khách quan hơn

và chính xác cho những kết quả từ bảng 3 và 4 Chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 5 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm và biểu đồ ở dưới đây, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả phát triển sức bền tốc độ

Test	Nhóm ĐC (A) ($\bar{x}$)		W (%)	Nhóm TN (B) ($\bar{x}$)		W (%)
	Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
Di chuyển tiến lùi 8 lần (s)	36.45	34.14	6.56	36.35	32.38	11.57
Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	35.34	33.35	5.80	35.25	30.43	14.69
Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ 5 lần (s)	33.64	32.56	3.26	34.22	29.07	16.27

Kết quả cho thấy: hiệu quả phát triển sức bền tốc độ của 2 nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Nói cách khác việc ứng dụng các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính

hiệu quả cao trong việc phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tại trung tâm HL&TĐTDTT tỉnh Quảng Trị.

KẾT LUẬN

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn ra được 03 Test để đánh giá hiệu quả của sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tại trung tâm HL&TD TDDT tỉnh Quảng Trị bao gồm:

+ Test 1: Di chuyển tiến lùi 8 lần (s).

+ Test 2: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

+ Test 3: Di chuyển 4 góc mô phỏng đập cầu và bỏ nhỏ 5 lần (s).

Các test này và 14 bài tập đã được chúng tôi tiến hành kiểm nghiệm trong quá trình nghiên cứu đã được lựa chọn ra, có hiệu quả cao và phù hợp với điều kiện huấn luyện phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tại trung tâm HL&TD TDDT tỉnh Quảng Trị.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Đức (2015), *Cầu lông*, Nxb TDDT, Hà Nội.
- [2]. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, GV chính Phan Thế Độ (2003), *Hệ thống bài tập Huấn luyện Cầu Lông*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TDDT, Hà Nội.
- [4]. Phạm Quang Khánh, Lê Tiến Hùng và cộng sự (2020), *Cầu lông*, Nxb TTTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 11/12/2021, phản biện ngày 07/3/2022, duyệt in ngày 20/3/2022