

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG THI ĐẤU CHO ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂN TRÀO

Research to select exercise of developing moving speed in competitions – Applying for badminton team of Tan Trao University

ThS. Nguyễn Văn Thành*

Nguyễn Văn Hải*

TÓM TẮT

Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác giảng dạy và huấn luyện tốc độ di chuyển bước chân cho đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào, đề tài đã lựa chọn được 5 bài tập với cầu, 4 bài tập không có cầu. Các bài tập này được khẳng định tính hiệu quả trong thực tiễn huấn luyện của Đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào.

Từ khóa: bài tập, thi đấu cầu lông, tốc độ di chuyển, trường Đại học Tân Trào.

ABSTRACT

Based on empirical assessment of teaching and coaching movement speed steps for badminton team in Tan Trao University , the research selected 5 exercises with shuttlecock and 4 exercises without shuttlecock . The effectiveness of these exercises are confirmed in the coaching practice for badminton team in Tan Trao University .

Keywords: exercise, badminton competition, movement speed , Tan Trao University.

Đặt vấn đề

Trường Đại học Tân Trào là một trường có phong trào Thể dục Thể thao (TDTT) phát triển mạnh, trong đó phải kể đến thành tích của những môn thể thao như: điền kinh, bóng chuyền,... Những năm gần đây trường Đại học Tân Trào đã chú trọng đầu tư phát triển một số môn thể thao mũi nhọn, trong đó không thể không nói đến môn cầu lông. Tuy nhiên, thành tích môn Cầu lông ở trường chưa giành được thứ hạng cao ở các giải thi đấu lớn.

Thực tiễn cho thấy các vận động viên (VĐV) đội tuyển cầu lông của trường tham gia thi đấu ở các giải có kỹ thuật tương đối tốt, nhưng kỹ thuật di chuyển của các VĐV còn ở mức hạn chế, di chuyển chưa đúng kỹ thuật,

chậm, chưa đáp ứng với yêu cầu thi đấu cao của môn thể thao này. Một trong những nhiệm vụ chủ yếu của các huấn luyện viên (HLV), giáo viên TDTT phải nâng cao được tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông của trường. Tuy nhiên, đây là nhiệm vụ hết sức khó khăn, đòi hỏi nhiều công sức cả về trí tuệ và điều kiện cơ sở vật. Vì vậy, lựa chọn bài tập phát triển tốc độ cho đội tuyển cầu lông của trường Đại học Tân Trào là vấn đề mang tính cấp thiết.

Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

* Trường Đại học Tân Trào

Kết quả nghiên cứu**1. Lựa chọn các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông**

Quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào gồm 2 nhóm:

- Nhóm các bài tập với cầu nhằm nâng cao cảm giác về không gian và độ linh hoạt bước chân di chuyển:

1. Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc lưới.
 - Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 2 phút.
2. Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân.
 - Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút.
3. Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo.
 - Khối lượng tập luyện: Thực hiện bài tập 2 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút
4. Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng
 - Khối lượng tập luyện: Thực hiện bài tập 2 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút.
5. Phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân.
 - Khối lượng tập luyện: Thực hiện bài tập 2 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 5 phút.
 - Nhóm các bài tập không có cầu nhằm củng cố tăng cường các tố chất thể lực bao:
 1. Bật cóc 20m.
 - Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 – 3 tổ (20m tính 1 tổ), thời gian nghỉ giữa các tổ là 2 phút.
 2. Nhảy dây tốc độ 1 phút

- Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 – 3 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 3 phút.

3. Di chuyển ngang sân đơn

- Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút.

4. Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên

- Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 1 phút, thời gian nghỉ giữa các tổ là 5 phút.

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào**a) Tổ chức ứng dụng**

Để giúp cho quá trình huấn luyện đạt được kết quả tốt, trước khi vào thực nghiệm chúng tôi xây dựng kế hoạch tập luyện và lập tiến trình theo kế hoạch như sau:

- Thời gian thực nghiệm: 03 tháng từ tháng 3 đến tháng 6 năm 2014

- Địa điểm thực nghiệm: trường Đại học Tân Trào

- Đối tượng thực nghiệm: 20 VĐV cầu lông của trường Đại học Tân Trào, được chia làm hai nhóm: nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Mỗi nhóm gồm 10 VĐV được tiến hành trên cùng một địa điểm, cùng tập luyện, cùng trình độ, nội dung tập luyện để phát triển tốc độ di chuyển của hai nhóm là khác nhau:

- 10 VĐV nhóm thực nghiệm tập các bài tập do chúng tôi lựa chọn.

- 10 VĐV nhóm đối chứng tập theo giáo án chung.

Căn cứ vào mục đích huấn luyện, thời gian huấn luyện chúng tôi xây dựng một tiến trình tập luyện như sau:

TT	Tháng tuần Bài tập	1				2				3			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc lưới	+	+		+	+		+				+	
2	Phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân			+			+	+		+	+	+	
3	Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo	+	+			+		+		+			+
4	Phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng	+		+	+			+		+	+		
5	Phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân			+	+		+	+		+			+
6	Bật cóc 20m		+	+		+			+		+	+	
7	Nhảy dây tốc độ 1 phút	+	+		+		+			+		+	
8	Di chuyển ngang sân đơn			+		+	+		+		+		+
9	Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên		+		+			+	+			+	+
	Kiểm tra	+											+

Bảng 1. Tiến trình tập luyện cho nhóm thực nghiệm

Để đánh giá được hiệu quả tốc độ di chuyển bước chân đề tài tiến hành ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho nhóm thực nghiệm tập luyện. Quá trình ứng dụng các bài tập được tiến hành trong thời gian 3 tháng, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, mỗi buổi dành ít nhất 20 phút cho việc phát triển tốc độ di chuyển.

b) Kết quả thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả tốc độ di chuyển bước chân, đề tài sử dụng 4 test: chạy 30m

XPC (s), di chuyển ngang sân đơn 60s (lần), di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s) và di chuyển tiến lùi 20 lần (s). Đây là những test đã được kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu.

Để có sự đánh giá hiệu quả của các bài tập, tiến hành kiểm tra khả năng di chuyển của cả hai nhóm ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 2 và 3.

STT	Các test	Nhóm thực nghiệm (n=10)		Nhóm đối chứng (n=10)		t	p
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Chạy 30m XPC (s)	5,02	0,15	5,68	0,13	1,19	> 0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	16,5	2,4	15,5	2,1	1,19	> 0,05
3	Di chuyển tiến lùi 20 lần(s)	97,2	1,38	97,9	1,09	1,25	> 0,05
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)	109,1	0,67	109,7	1,04	1,54	> 0,05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, thành tích ở 4 test của nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thể hiện t tính < t bảng ở ngưỡng xác suất p > 0,05. Như vậy, tốc độ di chuyển của nhóm

thực nghiệm và đối chứng không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, tốc độ di chuyển của đối tượng nghiên cứu là tương đương nhau.

STT	Các test	Nhóm thực nghiệm (n=10)		Nhóm đối chứng (n=10)		t	p
		\bar{x}	$\pm \sigma$	\bar{x}	$\pm \sigma$		
1	Chạy 30m XPC (s)	4,78	0,11	5,46	0,13	3,52	< 0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	18,5	1,7	16,5	1,99	3,85	< 0,05
3	Di chuyển tiến lùi 20 lần (s)	90,6	1,02	96,8	1,24	6,27	< 0,05
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)	104,1	1,27	107,6	0,94	6,27	< 0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Kết quả ở bảng 3 cho thấy, kết quả ở 4 test của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là có ý nghĩa (t tính > t bảng với p < 0,05). Hay nói cách khác nhóm thực nghiệm tập luyện các bài tập mà đề tài lựa chọn đã nâng cao một cách đáng kể tốc độ di chuyển so với nhóm đối chứng. Điều này khẳng định các bài tập mà đề

tài lựa chọn, ứng dụng vào quá trình huấn luyện để phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho nhóm thực nghiệm đã có hiệu quả.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

STT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %
		\bar{x}	\bar{x}		\bar{x}	\bar{x}	
1	Chạy 30m XPC (s)	5,02	4,78	- 4,9	5,68	5,46	- 3,9
2	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	16,5	18,5	11,4	15,5	16,5	6,25
3	Di chuyển tiến lùi 20 lần (s)	97,2	90,6	- 7	97,9	96,8	- 1,1
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)	109,1	104,1	- 4,7	109,7	107,6	- 1,9

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của hai nhóm sau 3 tháng thực nghiệm

Qua kết quả bảng 4 cho thấy, nhịp độ tăng trưởng về phát triển tốc độ di chuyển thông qua 4 test của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều tăng, song nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được hai nhóm bài tập nâng cao hiệu phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho Đội tuyển cầu lông Trường Đại học Tân Trào, đó là: nhóm

các bài tập với cầu (phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc lưới, phối hợp di chuyển đánh cầu 2 góc cuối sân, phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường chéo, phối hợp di chuyển đánh cầu theo đường thẳng, phối hợp di chuyển đánh cầu ở tất cả các vị trí trên sân); nhóm các bài tập không có cầu (bật cóc 20m, nhảy dây tốc độ 1 phút, di chuyển ngang sân đơn, di chuyển theo tín hiệu của giáo viên).

Các bài tập bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đào Chí Thành, (2002) “*Hướng dẫn tập luyện Cầu lông*”, NXB Thể dục thể thao.
 2. Đào Chí Thành, (2002) “*Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*”, NXB Thể dục thể thao.
 3. Harre (1996), “*Học thuyết huấn luyện*”, (Bùi Thế Hiển dịch), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
 4. Lê Văn Lắm (1992), “*Lượng vận động trong tập luyện TDTT*”, Tạp chí Giáo dục thể chất, số 5, Bộ Giáo dục và Đào tạo, Hà Nội.
 5. Lê Thanh, *Phương pháp thống kê trong Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội, năm 2011.
 6. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007), *Giáo trình đo lường Thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
 7. Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1996), *Giáo trình nghiên cứu khoa học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
 8. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2001), *Huấn luyện Thể lực cho vận động viên Cầu lông*, NXB TDTT.
- Nguồn bài báo: Nguyễn Văn Thành (2014) Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông trường Cao đẳng Tuyên Quang*”.