

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

Trần Anh Dũng

Phòng Hành chính - Quản trị, Trường Đại học Tân Trào, Tuyên Quang

Tóm tắt. Trên cơ sở nghiên cứu lí luận và thực tiễn từ việc điều tra thực trạng, kiểm tra, đánh giá kết quả huấn luyện, thành tích thi đấu, khả năng tiếp thu động tác, kỹ - chiến thuật của nam vận động viên (VDV) đã đánh giá được thực trạng thực hiện kỹ thuật di chuyển trong thi đấu của đội tuyển cầu lông và lựa chọn được 05 bài tập với cầu, 04 bài tập không có cầu, lựa chọn được 04 test đánh giá có hiệu quả cao nhất trong thực nghiệm. Ứng dụng các bài tập cho đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào đều có hiệu quả cao so với trước đây.

Từ khóa: Bài tập; cầu lông; tố chất; năng khiếu; huấn luyện; vận động viên; thi đấu, tốc độ di chuyển.

1. Mở đầu

Cầu lông là môn thể thao đối kháng, kỹ thuật động tác luôn thay đổi theo mọi tình huống. Đặc trưng cơ bản của cầu lông là cường độ hoạt động và di chuyển luôn thay đổi, tốc độ động tác riêng lẻ không có tính chu kỳ. Khi đập cầu là động tác vùng tay chưa kể trước đó cần phải có tốc độ tới vị trí đánh cầu (nó khác biệt so với chạy ngắn) tốc độ cầu đến và điểm rơi của cầu, các yếu tố này thường xuyên thay đổi. Nâng cao sức mạnh trong đánh cầu có ý nghĩa rất lớn, nó giúp cho việc nâng cao cường độ của quá trình hưng phấn và ức chế thần kinh, đồng thời nâng cao được tốc độ khi thực hiện động tác kỹ thuật. Di chuyển trong Cầu lông là loại hình di chuyển rất phức tạp, không mang tính chu kỳ và biên độ không ổn định, Tốc độ luôn thay đổi và chuyển hướng bất ngờ. Khi đối phương đánh các đường cầu gần thì vận động viên sử dụng kỹ thuật di chuyển đơn bước đánh cầu. Nhưng khi đối phương đánh các đường cầu xa người thì buộc vận động viên phải sử dụng kỹ thuật di chuyển đa bước hoặc kỹ thuật bước nhảy để đánh cầu.

Một yêu cầu quan trọng khi sử dụng sức mạnh trong các động tác kỹ thuật của Cầu lông là cần thiết phát huy được tốc độ tối đa để tăng cường hiệu quả của kỹ thuật đó và gây cho đối phương những tình huống bất ngờ và bị động trong quá trình thi đấu. Đồng thời phải duy trì được sức mạnh đó trong suốt thời gian dài của quá trình thi đấu, không phải chỉ trong từng trận đấu mà trong suốt thời gian diễn ra giải.

Xuất phát từ cơ sở lí luận và thực tiễn trên có thể xác định sức mạnh đặc trưng được thể hiện trong môn Cầu lông là sức mạnh tốc độ. Vì vậy xu hướng lựa chọn các bài tập để huấn luyện sức mạnh chung và sức mạnh tốc độ nói riêng trong môn Cầu lông đang được quan tâm.

Trường Đại học Tân Trào là một trường có phong trào 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. Qua thực tế quan sát sinh viên tập luyện và thi đấu chúng tôi thấy rằng, mặc dù các em tập luyện rất nhiệt tình, chăm chỉ với tinh thần rất cao nhưng việc thực hiện các kỹ thuật còn ở mức hạn chế chưa giành được thứ hạng cao ở các giải lớn. Thực tiễn cho thấy các 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 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 chất. Vì vậy lựa chọn bài tập phát triển tốc độ cho đội tuyển cầu lông của trường Đại học Tân Trào là vấn đề cần thiết phải nghiên cứu.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết hai nhiệm vụ nghiên cứu trên chúng tôi dự kiến sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

2.1.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Chúng tôi sử dụng phương pháp này nhằm tổng hợp và phân tích các tài liệu có liên quan đến các vấn đề nâng cao sức bền chuyên môn cho các VĐV. Trong đề tài này chúng tôi tổng hợp các vấn đề đã nêu trong cuốn lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao của chủ biên PGS Nguyễn Toán và TS Phạm Danh Tồn xuất bản năm 1993. Sinh lý học thể dục thể thao của PGS Lưu Quang Hiệp và Phạm Thị Uyên xuất bản năm 1993. Tâm lý học thể dục thể thao của Phạm Ngọc Viễn, PGS Lê Văn Xem và Nguyễn Thị Nữ xuất bản năm 1990, học thuyết huấn luyện của Harre do tiến sỹ Trương Anh dịch xuất bản năm 1993, sách cầu lông dùng cho sinh viên đại học thể dục thể thao - năm 1998 do Thạc sỹ Lê Đức Chương dịch xuất bản năm 2000 và 130 câu hỏi đáp về huấn luyện thể thao hiện đại của biên phong do PGS Nguyễn Thiệu Tinh và PGS Nguyễn Văn Trạch dịch và các loại sách chuyên môn khác... qua đó làm cơ sở lý luận cho việc nghiên cứu giải quyết các nhiệm vụ của đề tài.

2.1.2. Phương pháp quan sát sự phạm

Chúng tôi sử dụng phương pháp này để nhằm quan sát việc nâng cao tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào. Từ đó làm cơ sở để đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập bổ trợ chuyên môn cho vận động viên. Đồng thời chúng tôi sử dụng phương pháp này để quan sát thu thập số liệu cần thiết trong thực nghiệm sự phạm để giúp cho việc rút ra được những kết luận chính xác.

2.1.3. Phương pháp phỏng vấn toạ đàm

Chúng tôi sử dụng phương pháp này để đưa ra những phiếu phỏng vấn đối với các thầy, cô giáo - các HLV cầu lông một số tỉnh, thành phố trong toàn quốc có liên quan đến việc phát triển **tốc độ di chuyển** thông qua các loại hình bài tập với các mức độ ưu tiên khác nhau. Từ đó chúng tôi đã lựa chọn ra được các bài tập với các mức độ ưu tiên khác nhau.

2.1.4. Phương pháp dùng bài thử (test)

Dùng test là phương pháp nghiên cứu, nhờ hệ thống bài tập được kiểm tra nhằm đánh giá các khả năng khác nhau của người tập luyện. Phương pháp này dùng bài thử được tiêu chuẩn hoá về nội dung và hình thức tập luyện.

Bài thử được chia làm 5 loại chính là: Các bài thử xác định trình độ thể lực chung và thể lực chuyên môn, các bài thử đánh giá trình độ kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý.

Đề tài này chúng tôi sử dụng các bài thử nhằm đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV cầu lông là chính.

2.1.5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Trong đề tài này chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm sư phạm để đánh giá hiệu quả các bài tập bổ trợ chuyên môn cho việc nâng cao tốc độ di chuyển của các vận động viên. Sau khi đã lựa chọn được các bài tập, chúng tôi đã lựa chọn được đối tượng thực nghiệm, lựa chọn các chỉ tiêu để đánh giá hiệu quả sử dụng các bài tập, dùng các chỉ tiêu này để kiểm tra phân nhóm trước thực nghiệm, sau thực nghiệm. Sau đó xây dựng tiến độ sử dụng bài tập, cuối cùng lại dùng các chỉ số kiểm tra ban đầu, kiểm tra ở giai đoạn kết thúc thực nghiệm để thu được các số liệu cần thiết và tiến hành so sánh hiệu quả tập luyện của hai nhóm.

2.1.6. Phương pháp toán học thống kê

Các số liệu thu được sau khi thực nghiệm chúng tôi sử dụng các thuật toán thống kê để xử lý số liệu nhằm giúp cho việc rút ra những kết luận có độ tin cậy và có sức thuyết phục cao.

Trong đề tài này những thuật toán được sử dụng là:

+ Số trung bình cộng ($\bar{x}$): $\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n}$

Trong đó: $\bar{X}$: là số trung bình.

$\sum$: là tổng

x_i : là các số liệu.

n : là tập hợp mẫu.

+ So sánh 2 số trung bình với $n < 30$: $t = \frac{\bar{x}_a - \bar{x}_b}{\sqrt{\frac{\delta_c^2}{n_a} + \frac{\delta_c^2}{n_b}}}$

+ Phương sai chung: $\delta_c^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{X}_A)^2 + \sum (x_i - \bar{X}_B)^2}{n_A + n_B - 2}$

+ Tính t tự đối chứng: $t_d = \frac{\bar{x}_d}{\frac{\delta_d}{\sqrt{n}}}$

Trong đó:

t_d : là tính tự đối chứng.

$\bar{X}_d$: Là sai số trung bình.

δ : độ lệch chuẩn của sai số.

n : là kích thước tập hợp mẫu.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Đánh giá được 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 [1], [4]

- Thực trạng đội ngũ cán bộ giáo viên TDTT.

Đội ngũ giảng viên TDTT của nhà trường đều đã tốt nghiệp Đại học và Sau Đại học, số giảng viên dưới 35 tuổi chiếm 20%, trên 35 tuổi chiếm 60%, từ 40 tuổi trở lên 20%. Người có thâm niên công tác cao nhất là 20 năm, người ít nhất là 05 năm. Đây là tiềm năng lớn nếu khai thác hết khả năng thì có thể đáp ứng tốt nhiệm vụ huấn luyện môn cầu lông. Tuy nhiên số lượng giảng viên đa số được học từ các trường Đại học sư phạm Giáo dục thể chất, chưa có kinh

nghiệm trong công tác huấn luyện đội tuyển cho các môn thể thao trong đó có môn cầu lông, điều đó đã dẫn tới hạn chế trong công tác huấn luyện đặc biệt là môn cầu lông.

- *Thực trạng việc sử dụng các bài tập của các giáo viên, HLV trường Đại học Tân Trào [2]*

Bảng 1. Thực trạng việc sử dụng các bài tập của các giáo viên, HLV trường Đại học Tân Trào

TT	Nội dung bài tập	Số lượng	Nghỉ giữa	Số giáo án sử dụng
1	Bật cóc	2 - 3 lần x 10m	3'	1 - 2/ tuần
2	Chạy 100m	3 lần x 60m	3'	1/tuần
3	Chạy 400m, 800m	2 lần 400m 2 lần 200m	5'	1/tuần
4	Chạy nâng cao đùi tại chỗ	15" x 2 tổ	1'	1 - 2/tuần
5	Di chuyển đập cầu	2 lần x 1'	1'	2/tuần
6	Di chuyển sang hai bên đỡ cầu	3 lần x 1'	2'	2/tuần
7	Di chuyển chéo sân	3 lần x 1'	2'	2/tuần
8	Thi đấu nội bộ	1 - 2 trận		1/tuần
9	Thi đấu giao hữu	1 - 2 trận		2/tuần

Qua bảng trên đề tài nhận thấy các giáo viên, HLV trường Đại học Tân Trào đã sử dụng các hình thức cơ bản để nâng cao trình độ di chuyển và thể lực cho VĐV. Tuy nhiên, việc áp dụng các bài tập để phát triển tốc độ di chuyển cho VĐV còn nghèo nàn, đơn điệu, số lượng bài tập còn ít, lại không được tập thường xuyên, còn nhiều hạn chế.

+ Tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập phát triển tốc độ di chuyển chiếm ít trong một buổi tập.

+ Các bài tập lựa chọn chưa thật toàn diện, thiếu các bài tập sức nhanh và các bài tập di chuyển chuyên môn.

+ Lượng vận động nhỏ thể hiện ở số lần lặp lại ít, chưa kết hợp và sử dụng tốt các bài tập di chuyển.

- *Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn cầu lông.*

Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn cầu lông

TT	Sân tập, dụng cụ	Số lượng	Mức độ đáp ứng
1	Sân cầu lông	3 sân	Đáp ứng ở mức độ bình thường

Qua Bảng 2 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện cầu lông của nhà trường chưa đảm bảo về số lượng còn chất lượng thì chỉ đáp ứng được ở mức bình thường, ba sân cầu lông không đáp ứng đủ cho việc học tập và tự tập luyện môn cầu lông vì số lượng sinh viên học quá đông. Với số lượng sinh viên ngày càng tăng như hiện nay thì cơ sở vật chất trên chưa đáp ứng được yêu cầu môn học cầu lông và huấn luyện nâng cao cho các em đội tuyển.

Tóm lại: Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, môn cầu lông của trường còn bộc lộ nhiều hạn chế như: Đội ngũ cán bộ huấn luyện viên trẻ chưa có kinh nghiệm trong huấn luyện, sử dụng các bài tập phát triển tốc độ di chuyển còn đơn điệu, số lượng bài tập còn ít, không được tập thường xuyên, cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện môn cầu lông còn thiếu thốn chưa đáp ứng được yêu cầu dạy và học. Từ thực trạng trên đòi hỏi phải có những bài tập cụ thể để nâng cao tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào.

2.2.2. Lựa chọn 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

2.2.2.1. 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 là:

Đề tài chia các bài tập trên thành 2 nhóm :

- **Nhóm các bài tập với cầu : Nhằm nâng cao cảm giác về không gian và độ linh hoạt bước chân di chuyển bao gồm 5 bài tập sau :**

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.

- **Nhóm các bài tập không có cầu : Nhằm củng cố tăng cường các tố chất thể lực bao gồm 4 bài tập sau :**

1. Bật cóc 20m
2. Nhảy dây tốc độ 1 phút
3. Di chuyển ngang sân đơn
4. Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên

2.2.2.2. 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 [4], [5]

Để đánh giá được hiệu quả tốc độ di chuyển bước chân đề tài tiến hành phỏng vấn các HLV, giáo viên TDTT để lựa chọn ra các test tốt nhất để đánh giá hiệu quả tốc độ di chuyển.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các Test đánh giá tốc độ di chuyển cho đội tuyển Cầu lông trường Đại học Tân Trào, (n = 15)

TT	Nội dung Test	Mức ưu tiên 1 (3 điểm)	Mức ưu tiên 2 (2 điểm)	Mức ưu tiên 3 (1 điểm)	Tổng điểm
1	Test chạy 30m XPC (s).	13	1	1	42
2	Test nhảy dây tốc độ 40s (lần).	10	3	2	38
3	Test di chuyển ngang sân đơn 60s (lần).	14	1	0	44
4	Test di chuyển theo tín hiệu của giáo viên.	9	2	4	35
5	Test di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s).	12	2	1	41
6	Test di chuyển thi đấu tất cả các vị trí trên sân.	8	5	2	36
7	Test di chuyển 4 điểm trên sân 10 lần (s).	7	4	4	33
8	Test di chuyển tiến lùi bật nhảy đập cầu 15 lần (s).	10	2	3	37
9	Test di chuyển tiến lùi 20 lần (s).	12	1	2	40

Từ kết quả ở Bảng 3 cho thấy: Để đánh giá hiệu quả tốc độ di chuyển bước chân đại đa số các ý kiến chuyên gia, huấn luyện viên đều tập trung lựa chọn 04 test là: Test chạy 30m XPC (s), di chuyển ngang sân đơn 60s (lần), di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s) và test di chuyển tiến lùi 20 lần (s), (với đại đa số các ý kiến đều chọn mức ưu tiên 1 và có điểm đạt từ 40 điểm trở lên). Tuy nhiên các test này cần được xác định độ tin cậy trên đối tượng nghiên cứu.

Bảng 4. Mỗi tương quan thứ bậc giữa thành tích kiểm tra các test với thành tích thi đấu của vận động viên cầu lông trường Đại học Tân Trào, (n = 20)

TT	Test	$r_{\text{tính}}$	$r_{\text{bảng}}$	P
1	Chạy 30m XPC (s)	0,90	0,4329	< 0,05
2	Di chuyển ngang sân đơn trong 60 giây (lần)	0,88		
3	Di chuyển tiến lùi 20 lần (giây)	0,92		
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân (1 vòng) tính giây	0,89		

Như vậy, kết quả bảng trên cho ta thấy các test có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu của vận động viên (với $r_{\text{tính}} > 0,8$ với $p < 0,05$). Nghĩa là vận động viên có thành tích thi đấu tốt thì các test kiểm tra đánh giá cũng đạt thành tích cao. Như vậy 4 test có hệ số tương quan cao sẽ được lựa chọn để tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả bước chân di chuyển của các vận động viên trường Đại học Tân Trào.

Đề tài cho đội tuyển Cầu lông của trường thực hiện 4 Test trên để có sự đánh giá một cách chuẩn xác về tốc độ di chuyển trong thi đấu, tiến hành lấy số liệu ban đầu về khả năng di chuyển của cả hai nhóm đề tài thu được ở bảng sau:

Bảng 5. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm so sánh tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (nA = nB = 10)

Test Tham số	Kết quả kiểm tra			
	Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	Di chuyển tiến lùi 20 lần (s)	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)
$\bar{X}_A \pm \delta$	5,02 ± 0,15	16,5 ± 2,4	97,2 ± 1,38	109,1 ± 0,67
$\bar{X}_B \pm \delta$	5,68 ± 0,13	15,5 ± 2,1	97,9 ± 1,09	109,7 ± 1,04
$t_{\text{tính}}$	1,19	1,19	1,25	1,54
$t_{\text{bảng}}$	2,101	2,101	2,101	2,101
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Qua bảng kết quả thống kê trên đề tài thấy thành tích của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau, chênh lệch nhau không đáng kể, ở cả 4 Test kiểm tra có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Điều đó chứng tỏ sự phân nhóm của đề tài là ngẫu nhiên không chọn lọc nên thành tích của hai nhóm là tương đối đồng đều.

Sau khi có kết quả kiểm tra thành tích của cả hai nhóm trước thực nghiệm, đề tài cho hai nhóm bước vào tập luyện, cả hai nhóm đều tập cùng một địa điểm, cùng số giờ, theo đúng tiến trình, mỗi buổi dành ít nhất 20 phút cho việc phát triển tốc độ di chuyển. Như vậy hai nhóm tập luyện chỉ khác nhau khi sử dụng các bài tập để phát triển tốc độ di chuyển.

Sau quá trình thực nghiệm 3 tháng đề tài vẫn dùng 4 Test đã kiểm tra ban đầu để kiểm tra thành tích của cả hai nhóm. Kết quả thu được ở Bảng 6:

Bảng 6. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm so sánh tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, ($n_A = n_B = 10$)

Test Tham số	Kết quả kiểm tra			
	Chạy 30m XPC (s)	Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần)	Di chuyển tiến lùi 20 lần (s)	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 1 vòng (s)
$\bar{X}_A \pm \delta$	4,78 ± 0,11	18,5 ± 1,7	90,6 ± 1,02	104,1 ± 1,27
$\bar{X}_B \pm \delta$	5,46 ± 0,13	16,5 ± 1,99	96,8 ± 1,24	107,6 ± 0,94
$t_{\text{tính}}$	3,52	3,85	6,27	7
$t_{\text{bảng}}$	2,101	2,101	2,101	2,101
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Qua bảng trên đề tài thấy kết quả 4 test của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ 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.

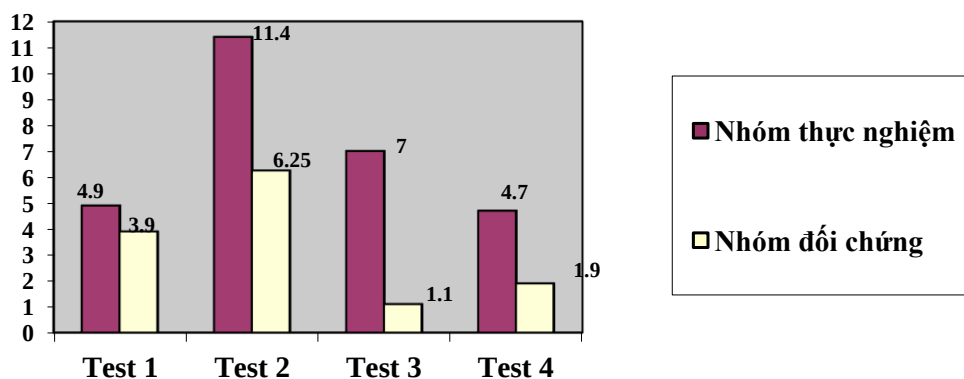
Sau khi tiến hành kiểm tra và thu được kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm, đề tài tiến hành xử lý số liệu bằng cách tính nhịp độ tăng trưởng của các Test. Kết quả thu được ở Bảng 7:

Bảng 7. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của hai nhóm sau 3 tháng thực nghiệm

Test	Nhóm thực nghiệm (nhóm A)			Nhóm đối chứng (nhóm B)		
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %
	$\bar{X}_A$	$\bar{X}_A$		$\bar{X}_B$	$\bar{X}_B$	
Test 1	5,02	4,78	4,9	5,68	5,46	3,9
Test 2	16,5	18,5	11,4	15,5	16,5	6,25
Test 3	97,2	90,6	7	97,9	96,8	1,1
Test 4	109,1	104,1	4,7	109,7	107,6	1,9

Qua kết quả bảng trên 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. Để thấy rõ hơn đề tài dùng biểu đồ thể hiện mức độ phát triển thành tích ở 4 Test của hai nhóm như Hình 1.

Sau 3 tháng thực nghiệm và ứng dụng các bài tập do đề tài lựa chọn vào thực tiễn đã tạo nên sự biến đổi giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở các nội dung kiểm tra. Mức độ tăng trưởng các chỉ tiêu của nhóm thực nghiệm đã hơn hẳn nhóm đối chứng, đặc biệt là qua đó các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả hơn hẳn so với các bài tập sử dụng trước đây.



Hình 1. Biểu đồ thể hiện mức độ phát triển thành tích ở 4 Test của hai nhóm sau 3 tháng thực nghiệm

2.3. Thảo luận

2.3.1. Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, để phát triển môn cầu lông của trường Đại học Tân Trào còn bộc lộ nhiều hạn chế như:

- Đội ngũ cán bộ giảng viên đa số được học từ các trường Đại học sư phạm Giáo dục thể chất, chưa có kinh nghiệm trong công tác huấn luyện.
- Sử dụng các bài tập phát triển tốc độ di chuyển còn đơn điệu, số lượng bài tập còn ít, không được tập thường xuyên.
- Cơ sở vật chất phục vụ cho tập luyện môn cầu lông còn thiếu thốn chưa đáp ứng được yêu cầu dạy và học.

2.3.2. Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn ra được hai nhóm bài tập và 4 test được đánh giá có hiệu quả cao đó là:

- Nhóm các bài tập với cầu:

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.

- Nhóm các bài tập không có cầu :

1. Bật cóc 20m
2. Nhảy dây tốc độ 1 phút
3. Di chuyển ngang sân đơn
4. Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên

- Test 1: Chạy 30m XPC (s). Trước thực nghiệm là 5,02 (s) sau thực nghiệm là 4,78(s) tăng lên 4,9%

- Test 2: Di chuyển ngang sân đơn 60 giây (lần). Trước thực nghiệm là 16,5 (lần), sau thực nghiệm là 18,5 (lần) tăng 11,4%.

- Test 3: Di chuyển tiến lùi 20 lần (s). Trước thực nghiệm là 97,2 (s) sau thực nghiệm là 90,6 (s) tăng lên 7%.

- Test 4: Di chuyển nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân (s). Trước thực nghiệm là 109,1 (s) sau thực nghiệm 104,1 (s) tăng lên 4,7%.

2.3.3. Quá trình ứng dụng hai nhóm bài tập đã lựa chọn để phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu cho đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào đã có sự biến chuyển nhất định, biểu hiện ở thành tích nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa và độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

3. Kết luận

Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển tốc độ di chuyển cho vận động viên đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào đã được chú trọng, song chưa mang tính toàn diện chưa tập trung vào việc sử dụng các bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong thi đấu, dẫn tới khả năng di chuyển trong thi đấu của các VĐV còn hạn chế, cần áp dụng các bài tập đã lựa chọn bao gồm 05 bài tập có cầu là: 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 và 04 bài tập không có cầu là: Bật cóc 20m; Nhảy dây tốc độ 1 phút; Di chuyển ngang sân đơn; Di chuyển theo tín hiệu của giáo viên đưa vào tập luyện thường xuyên hơn để nâng cao hiệu quả thi đấu của các VĐV.

Tăng cường cơ sở vật chất phục vụ cho việc đào tạo, huấn luyện đội tuyển đặc biệt là cơ sở vật chất phục vụ cho huấn luyện thể lực chuyên môn cầu lông.

Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ do chúng tôi lựa chọn hoàn toàn có khả năng nâng cao tốc độ di chuyển trong thi đấu cho VĐV đội tuyển cầu lông trường Đại học Tân Trào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] BooMsegaad, 1996. *Huấn luyện thể lực cầu lông* (tài liệu IBF - 1996), tr. 54, 57, 59, 67
- [2] Đào Chí Thành, 2002. *Hướng dẫn tập luyện Cầu lông*. Nxb Thể dục thể thao, tr. 34, 37, 50
- [3] Nguyễn Quý Bình, 1991. *Hướng dẫn thể lực Cầu lông*. Nxb Thể dục thể thao Hà Nội, tr. 24, 25, 45, 48
- [4] Lê Bửu - Dương Nghiệp Chí - Nguyễn Hiệp, 1983. *Lí luận và phương pháp giáo dục thể chất*. Nxb Đại học Quốc gia Hà Nội, tr. 56, 58, 59, 63
- [5] Novicôp A.D, Matveep L.P, 1980. *Lí luận và phương pháp Thể dục thể thao*, (dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lâm). Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, tr. 46, 48, 50
- [6] Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình, 2001. *Huấn luyện Thể lực cho vận động viên Cầu lông*. Nxb Thể dục thể thao, tr. 37, 38, 44
- [7] Nguyễn Ngọc Thuý, 1997. *Huấn luyện kỹ thuật cầu lông hiện đại*. Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội, tr. 43, 44, 57, 58.

ABSTRACT

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

Tran Anh Dung

Administration – Administration, Tan Trao University, Tuyen Quang province

Results of the study was to assess the status of practicing moving skills in competitions of badminton team and choices are 5 exercises with shuttlecock, 4 exercises without shuttlecock, and in which 4 tests has the most effective outcome in competitions. Applications these exercises for badminton team of Tan Trao University have better performances in comparison as before.

Keywords: Exercises, badminton, quality, Gifted, train, athletes, competition, movement speed.