

Lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

TS. Lê Trung Kiên ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 23 bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam vận động viên (VĐV) Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực.

Từ khóa: Bài tập, khả năng phối hợp vận động, nam vận động viên, Cầu lông, lứa tuổi 12 - 13 tỉnh Thái Nguyên...

ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, 23 exercises that develop motion combination ability for male badminton players aged 15 - 16 in Thai Nguyen province were selected. The initial application of selected exercises and the process made by the project in practice has shown practical results.

Keywords: Exercises, motion combination ability, male badminton players, aged 15 - 16 in Thai Nguyen province

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao phù hợp với vóc dáng, tố chất thể lực, khả năng tiếp thu kỹ chiến thuật, tâm lý con người Việt Nam. Nó là môn thể thao đòi hỏi người chơi phải di chuyển liên tục, vừa di chuyển vừa kết hợp với các kỹ thuật khác để khéo léo đưa cầu sang sân đối phương. Ngày nay, Cầu lông hiện đại phát triển vô cùng đa dạng và phong phú, ở mỗi khu vực mỗi quốc gia đều có phong cách lối đánh riêng nhưng nhìn chung tất cả đều thiên về lối đánh tấn công, nhanh, mạnh và hiệu quả.

Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, khả năng phối hợp vận động đặc biệt quan trọng, nó thể hiện ở khả năng giữ thăng bằng trong di chuyển; khả năng định hướng trong việc đỡ và đánh trả cầu của đối phương; khả năng phản ứng nhanh với những cú đánh nhanh của đối phương; khả năng phân biệt dùng lực; khả năng thích ứng với các tình huống thi đấu phát sinh... Tuy nhiên, trên thực tế, việc huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 của tỉnh Thái Nguyên lại chưa được quan tâm nghiên cứu. Chính vì vậy, nâng cao khả năng phối hợp vận động cho đối tượng trên là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

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

Kiểm tra đánh giá khả năng phối hợp vận động

của VĐV sử dụng các test: phối hợp di chuyển ngang sân đơn thực hiện kỹ thuật đánh cầu thuận tay và trái tay 5 lần (s), phối hợp phát cầu và di chuyển thực hiện kỹ thuật đánh cầu thuận tay 5 lần (s), phối hợp tiến trước và lùi sau 2m làm động tác bật nhảy đập cầu 5 lần (s) và phối hợp di chuyển chéo sân và lùi 2m làm động tác đập cầu (s). Các test trên đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Để lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên đề tài tuân thủ các nguyên tắc: nguyên tắc tính định hướng; nguyên tắc tính khả thi; nguyên tắc tính hiệu quả; nguyên tắc tính hợp lý và nguyên tắc tính đa dạng.

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho VĐV thông qua các bước:

- Tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan đến đề tài và tiến hành quan sát tư phạm các buổi tập thể lực của VĐV.

- Tiến hành phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên (HLV) Cầu lông của tỉnh Thái nguyên và một số tỉnh lân cận.

- Phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên gồm:

1. Nhóm bài tập không cầu

1. Di chuyển tiến lùi, bật nhảy đập cầu 15s x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

2. Di chuyển từ đường giới hạn giao cầu lên chạm vợt vào lưới rồi lùi sau 3m đập cầu 5 lần x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

3. Thực hiện đánh cầu thuận và trái tay liên tục 20 lần x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

4. Di chuyển ngang sân đơn thực hiện động tác đánh cầu thuận và trái tay 10 lần x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

2. Nhóm bài tập với cầu

5. Giao cầu kết hợp với lên lưới tấn công nhanh (đập cầu) 5 lần x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

6. Phối hợp di chuyển bật nhảy đập cầu vào ô quy định 10 lần x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

7. Phối hợp bắt cầu trên lưới di chuyển bật nhảy đập cầu 10 lần x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

8. Phối hợp bắt cầu trên lưới di chuyển đập cầu vào các điểm khác nhau 10 lần x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

9. Hai người đánh cầu trong khu vực ô giao cầu 5 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

10. Hai người từ cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay, trái tay theo đường chéo 5 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

11. Hai người từ cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay, trái tay theo đường thẳng 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

12. Phối hợp di chuyển đánh cầu cao sâu thuận tay, trái tay theo đường thẳng, đường chéo (có người phục vụ) 3 phút x 3 tổ, cường độ 90%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

13. Từ vị trí trung tâm cuối sân di chuyển sang trái đánh cầu thấp thuận tay, trái tay theo đường chéo (có người phục vụ) 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

14. Di chuyển tiến lùi đánh cầu cao tay thuận tay vào khu vực quy định (có người phục vụ) 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

15. Từ vị trí sau đường giới hạn giao cầu di chuyển đánh cầu thấp tay thuận tay, trái tay theo đường chéo vào ô giao cầu đối diện (có người phục vụ) 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

16. Di chuyển tiến lùi đập cầu thuận tay, trái tay vào khu vực quy định (có người phục vụ) 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

17. Di chuyển ngang đánh cầu bỏ nhỏ thuận tay, trái tay vào nhiều điểm khác nhau (có người phục vụ) 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

18. Di chuyển tiến lùi đập cầu thuận tay, trái tay vào nhiều điểm khác nhau (có người phục vụ) 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

19. Phối hợp đỡ giao cầu với đánh cầu vào các điểm khác nhau 3 phút x 3 tổ, cường độ 90 - 95%, nghỉ giữa tổ 2 phút.

3. Bài tập thi đấu

20. 2 đánh 1, thi đấu 1 séc

21. 2 đánh 1 (khống chế kỹ thuật sử dụng), thi đấu 1 séc.

22. Hai bên chỉ thi đấu trong khu vực cuối sân và trong sân đơn thi đấu 3 séc

23. Thi đấu đơn theo sự hướng dẫn của HLV

2.2. Ứng dụng các bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Đối tượng thực nghiệm 20 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên. Cụ thể được chia thành 2 nhóm:

+ Nhóm A: Là nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 10 VĐV: Tập luyện chung chương trình với nhóm đối chứng, theo chương trình huấn luyện thường được sử dụng. Riêng phần phát triển khả năng phối hợp vận động thực hiện các bài tập đã lựa chọn của đề tài và theo tiến trình đã xây dựng.

+ Nhóm B: Là nhóm đối chiếu (NĐC) gồm 10 VĐV: Tập luyện theo chương trình huấn luyện thường được sử dụng tại tỉnh Thái Nguyên. Hai nhóm được phân bổ do bốc thăm ngẫu nhiên.

- Thời gian thực nghiệm: 08 tháng (từ tháng 9/2007 tới tháng 4/2008).

- Địa điểm thực nghiệm: Tỉnh Thái Nguyên.

* Xây dựng tiến trình thực nghiệm:

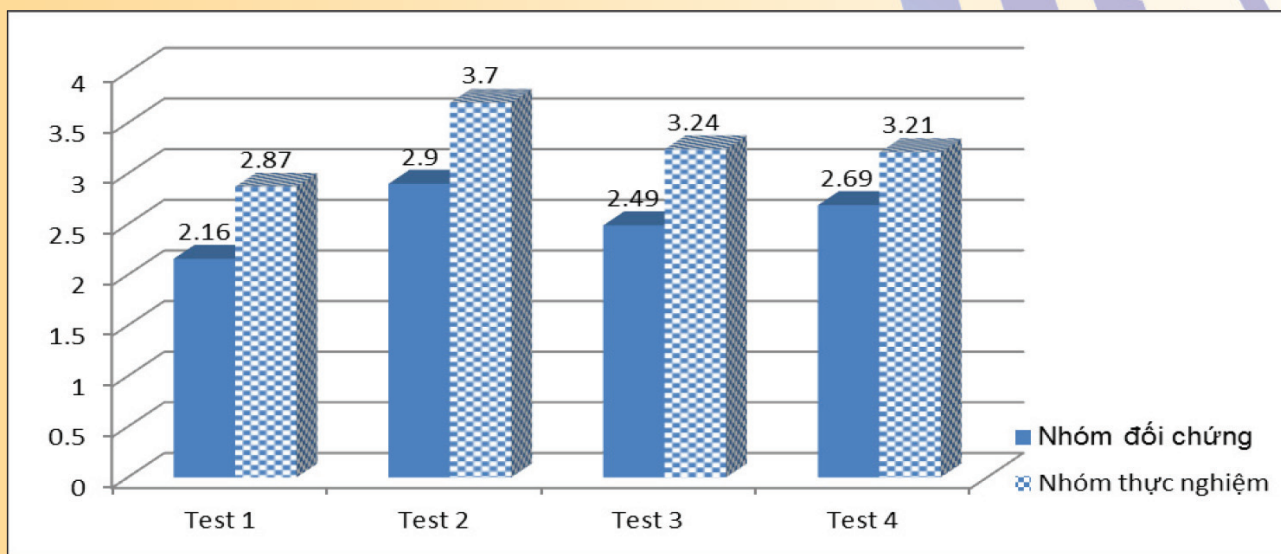
Với 23 bài tập được lựa chọn; đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên. Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2.2 Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

Bài tập	Tháng 9/2007				Tháng 10/2007				Tháng 11/2007				Tháng 12/2007				Tháng 1/2008				Tháng 2/2008				Tháng 3/2008				Tháng 4/2008			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Bài tập 1			x					x																								
Bài tập 2		x				x																										
Bài tập 3	x							x																								
Bài tập 4	x		x	x																												
Bài tập 5		x				x																										
Bài tập 6	x		x			x																										
Bài tập 7		x						x																								
Bài tập 8			x			x																										
Bài tập 9	x			x																												
Bài tập 10			x					x																								
Bài tập 11	x			x																												
Bài tập 12	x		x	x				x																								
Bài tập 13		x																														
Bài tập 14	x		x			x																										
Bài tập 15		x				x																										
Bài tập 16			x			x																										
Bài tập 17	x			x																												
Bài tập 18			x					x																								
Bài tập 19	x			x																												
Bài tập 20			x																													
Bài tập 21	x		x	x																												
Bài tập 22		x																														
Bài tập 23	x		x																													

Nghỉ
Tết



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của VĐV NĐC và NTN sau 08 tháng thực nghiệm

Trước thực nghiệm, đề tài sử dụng 4 test đã trình bày tại phần phương pháp nghiên cứu để kiểm tra và so sánh khả năng phối hợp vận động của VĐV NĐC và NTN. Kết quả cho thấy: ở cả 04 test đều thu được $t_{\text{thực}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$ hay trước thực nghiệm, khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 8 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test trên, kiểm tra và so sánh khả năng phối hợp vận động của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả cho thấy: ở cả 04 test kiểm tra đều thu được $t_{\text{thực}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ hay nói cách khác kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của NTN và NĐC đã có sự khác biệt đáng kể sau 08 tháng thực nghiệm, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho

nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 8 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của NTN đã tốt hơn hẳn so với NĐC, nghĩa là các bài tập đề tài lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 23 bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên thuộc 3 nhóm: Nhóm bài tập không cầu; nhóm bài tập có cầu và nhóm bài tập thi đấu.

Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã có hiệu quả cao trong việc phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Ozolin. M.G (1980), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Trích dẫn từ luận văn thạc sĩ năm 2008 “Nghiên cứu bài tập nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam Vận động viên Cầu lông lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên ” (Tác giả: ThS. Lê Trung Kiên)

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 6/1/2020; ngày phản biện đánh giá: 21/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/4/2020)