

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Xuân Giang¹; ThS. Chu Xuân Tiến¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên. Kết quả ứng dụng đã chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức mạnh tốc độ đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, phát triển sức mạnh tốc độ, Cầu lông, Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên.

Abstract: Using scientific research methods, we have selected 20 exercises to develop speed for male students of the Badminton team at the University of Information and Communication Technology – Thai Nguyen University. The results of the application have demonstrated the effectiveness of these exercises in developing speed of research subjects.

Keywords: Exercise, speed development, Badminton, University of Information and Communication Technology – Thai Nguyen University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên (ĐH CNTT&TT - ĐHTN) những năm gần đây là một trong những lá cờ đầu về phong trào thể dục thể thao sinh viên (SV) khu vực miền núi phía bắc. Trong các môn thể thao SV, môn Cầu lông là một trong những môn thể mạnh của trường. Cầu lông là môn thể thao được nằm trong khung chương trình giảng dạy GDTC tại trường. Vì vậy môn học rất được quan tâm và đầu tư trong nghiên cứu giảng dạy tại đây.

Qua thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện tại bộ môn GDTC những năm gần đây cho thấy: thể lực của SV là một điểm yếu của các đội tuyển nói chung và đội tuyển Cầu lông nam SV nói riêng, đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ (SMTĐ). Đây cũng là một trong những nguyên nhân dẫn đến đội tuyển Cầu lông nam SV của trường đạt thành tích chưa cao. Để phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông Nhà trường đạt hiệu quả cao, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ và test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Cầu lông, ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Chúng tôi tiến hành lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Cầu lông, ĐH CNTT&TT - ĐHTN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan, chúng tôi đã xác định được 27 BT thuộc 4 nhóm: BT phát triển SMTĐ chung; BT phát triển SMTĐ chuyên môn với nhiều cầu; BT phối hợp và di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn và BT phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu (cụ thể như trình bày tại bảng 1).

Nhằm xác định cơ sở thực tiễn của các BT, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên, HLV Cầu lông, kết quả thu được như trình bày tại bảng 1.

Từ bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 20 BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1: Các BT phát triển SMTĐ chung gồm 9 bài.

- Nhóm 2: Các BT phát triển SMTĐ chuyên môn với nhiều cầu: 02 bài.

- Nhóm 3: Các BT phối hợp và di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn: 06 bài.

- Nhóm 4: Các BT phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu: 03 bài (là các BT được in đậm tại bảng 1).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Cầu lông, ĐH CNTT&TT - ĐHTN

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Cầu lông, ĐH CNTT&TT - ĐHTN thông qua các bước: tham khảo tài liệu; quan sát sự phạm; phỏng vấn các chuyên gia,

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN

TT	Các BT	Phỏng vấn lần 1 (n = 26)		Phỏng vấn lần 2 (n = 24)		So sánh	
		Điểm	%	Điểm	%	χ^2	P
I	BT phát triển SMTĐ chung						
1	Ném bóng đặc 3kg bằng hai tay trên cao ra trước	65	83.3	61	84.7	0.06	>0.05
2	Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh	60	76.9	56	77.8	0.14	>0.05
3	Kéo dây lò xo.	47	60.3	44	61.1	0.10	>0.05
4	Nằm đẩy tạ 10 - 15 kg.	53	67.9	48	66.7	0.25	>0.05
5	Kéo dây cao su thẳng tay trên cao ra trước mặt.	68	87.2	64	88.9	0.12	>0.05
6	Vung tròn thẳng tay với tạ ante.	64	82.1	59	81.9	0.20	>0.05
7	Nằm sấp uốn lưng hai tay sau gáy.	64	82.1	59	81.9	0.20	>0.05
8	Nằm ngửa gập bụng, vặn mình sang hai bên, hai tay ép vệt xuống sàn.	67	85.9	62	86.1	0.19	>0.05
9	Nhảy dây đơn tốc độ.	69	88.5	64	88.9	0.19	>0.05
10	Bật bực đổi chân.	63	80.8	58	80.6	0.21	>0.05
11	Gánh tạ 10 - 15 kg đứng lên ngồi xuống	67	85.9	62	86.1	0.19	>0.05
12	Chạy 30m xuất phát cao.	46	59.0	42	58.3	0.18	>0.05
II	BT phát triển SMTĐ chuyên môn với nhiều cầu						
13	Đập cầu thuận tay.	70	89.7	65	90.3	0.18	>0.05
14	Bật cầu.	48	61.5	44	61.1	0.17	>0.05
15	Phông cầu.	44	56.4	41	56.9	0.11	>0.05
16	Phông thủ thuận, trái tay.	61	78.2	57	79.2	0.14	>0.05
III	BT phối hợp và di chuyển phát triển SMTĐ chuyên môn						
17	Phối hợp đập cầu thuận trái tay.	51	65.4	47	65.3	0.16	>0.05
18	Luân phiên giậm nhảy vệt cầu bên phải và bên trái chéo qua đầu.	62	79.5	58	80.6	0.13	>0.05
19	Phối hợp đập phải vệt trái.	60	76.9	55	76.4	0.22	>0.05
20	Phối hợp phông cầu thuận, trái tay.	58	74.4	54	75.0	0.14	>0.05
21	Di chuyển tiến lùi.	60	76.9	56	77.8	0.14	>0.05
22	Di chuyển chéo.	45	57.7	42	58.3	0.10	>0.05
23	Di chuyển bật nhảy lên lưới.	63	80.8	59	81.9	0.13	>0.05
24	Di chuyển lùi hai bước bật nhảy đổi chân	61	78.2	57	79.2	0.14	>0.05
IV	BT phát triển SMTĐ chuyên môn không cầu						
25	Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật phông cầu.	52	66.7	47	65.3	0.25	>0.05
26	Di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh.	64	82.1	59	81.9	0.20	>0.05
27	Lăng vợt nặng tốc độ cao thẳng tay trên cao.	62	79.5	58	80.6	0.13	>0.05

giảng viên, huấn luyện viên; xác định tính thông báo và độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Cầu lông gồm:

Test 1: Nhảy dây đơn 30 giây (lần)

Test 2: Bật xa tại chỗ (m)

Test 3: Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)

Test 4 Di chuyển ngang sân đơn lăng vợt phải trái 20 lần (s)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Cầu lông, ĐH CNTT&TT - ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 04 tháng

với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h 2 ngày trong tuần theo thời khóa biểu của nhà trường), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng TN: Gồm 20 SV đội tuyển Cầu lông và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: Gồm 10 SV tập luyện theo 20 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 10 SV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn Cầu lông

- Địa điểm TN: tại trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Ghi chú:

- BT 1: Ném bóng đặc 3kg bằng hai tay trên cao ra trước mặt (90 - 95% tối đa, 5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút,

hai tay ép vọt xuống sàn (cường độ 90 - 95% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Nằm sấp uốn lưng hai tay sau gáy (cường độ 90 - 95% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Nhảy dây đơn tốc độ (3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Bật bực đổi chân (cường độ 90% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Gánh tạ 10-15 kg đứng lên ngồi xuống (cường độ 90% tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Phòng thủ thuận tay, trái tay (cường độ 80 - 90% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Đập cầu thuận tay (cường độ 90% tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Luân phiên giậm nhảy vọt cầu bên phải và

Bảng 2. Tiến trình TN ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho SV đội tuyển Cầu lông

Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
BT1	KT		x		x				x		x		x		x			x		x			x		x		x					
BT2		x		x				x		x				x			x		x				x		x				x		x	
BT3	x				x				x				x		x					x			x					x				
BT4			x				x				x					x		x				x				x				x		
BT5				x		x		x		x		x		x					x		x		x		x		x		x		x	x
BT6	x						x				x				x	x						x				x				x		
BT7				x		x		x		x		x		x					x		x		x				x		x		x	
BT8	x						x								x	x						x								x		
BT9			x				x				x						x		x				x				x				x	
BT10		x				x				x				x				x				x				x				x		x
BT11			x		x						x		x					x		x						x		x				
BT12		x		x				x				x					x		x					x			x				x	x
BT13	x				x				x				x		x					x		x		x			x					
BT14			x				x				x						x		x				x				x				x	
BT15		x				x				x				x							x				x				x			x
BT16	x				x				x				x		x					x				x		x		x				
BT17		x		x				x				x						x		x				x				x			x	x
BT18	x				x				x				x		x	x				x		x		x				x		x		
BT19			x				x				x						x		x				x			x				x		
BT20		x				x				x					x			x				x			x				x			KT

ngủ ngơi tích cực)

- BT 2: Nằm sấp chống đẩy (cường độ 90% tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (cường độ 90% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Vung tròn thẳng tay với tạ ante (cường độ 90 - 95% tối đa, 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Nằm ngửa gập bụng, vặn mình sang hai bên,

bên trái chéo qua đầu (cường độ 90% tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Phối hợp đập cầu phải vọt trái (cường độ 90 - 95% sức tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Phối hợp phòng cầu thuận, trái tay (cường độ 90 - 95% sức tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Di chuyển tiến lùi (cường độ 90 - 95% sức

tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: Di chuyển bật nhảy lên lưới (cường độ 90 - 95% sức tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: Di chuyển lùi hai bước bật nhảy đổi chân (cường độ 100% sức tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 18: Cầm vợt nặng mô phỏng kỹ thuật đập cầu (cường độ 100% sức tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 19: Lãng vợt nặng tốc độ cao thẳng tay (cường độ 100% sức tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 20: Di chuyển đơn bước mô phỏng động tác đánh cầu nhiều hướng khác nhau tốc độ nhanh (cường độ 100% sức tối đa, 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Đánh giá hiệu quả các BT phát triển SMTĐ cho SV nam đội tuyển Cầu lông trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển SMTĐ của nhóm TN và ĐC. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.

Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ phát triển SMTĐ của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 04 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn của chúng tôi để kiểm tra trình độ phát triển SMTĐ của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 04 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại ĐH CNTT&TT - ĐHTN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển Cầu lông trường ĐH CNTT&TT - ĐHTN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ TN của nhóm TN.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của hai nhóm trước TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần).	61.90 $\pm$ 2.89	62.20 $\pm$ 2.83	0.30	>0.05
2	Bật xa tại chỗ (m).	2.29 $\pm$ 0.32	2.30 $\pm$ 0.31	0.36	>0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	20.30 $\pm$ 2.06	20.50 $\pm$ 2.14	0.23	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lãng vợt phải trái 20 lần (s)	36.41 $\pm$ 2.17	37.03 $\pm$ 2.09	1.14	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của hai nhóm sau TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Nhảy dây đơn 30s (lần).	65.10 $\pm$ 2.68	71.10 $\pm$ 2.45	2.48	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (m).	2.37 $\pm$ 0.39	2.45 $\pm$ 0.29	2.37	<0.05
3	Bật nhảy đập cầu mạnh 30s (quả)	23.40 $\pm$ 2.18	26.80 $\pm$ 2.12	2.01	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lãng vợt phải trái 20 lần (s)	34.02 $\pm$ 2.21	31.92 $\pm$ 2.06	2.69	<0.05

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), Đo lường thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
2. Điền mạnh Cửu (2002) - Lý luận huấn luyện nhóm môn - NXB ĐHTDT T Bắc Kinh.
3. Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2000), Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Lê Hồng Sơn (2006), Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông trẻ lứa tuổi 16 -18, Luận án tiến sĩ GDH.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Cầu lông trường Đại học Công nghệ thông tin và truyền thông – Đại học Thái Nguyên”, Trần Xuân Giang, 2010.

Ngày nhận bài: 25/04/2021; **Ngày duyệt đăng:** 15/07/2021