

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 14-15 ĐỘI TUYỂN TRẺ CẦU LÔNG QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Ngô Hữu Thắng¹; ThS. Vũ Toàn Tài²

Tóm tắt: Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu tiến hành đánh giá trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VĐV) Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh tên các mặt: Thực trạng kế hoạch huấn luyện; Thực trạng sử dụng bài tập; Lựa chọn 05 test đồng thời đánh giá Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Từ khóa: Huấn luyện SMTĐ, VĐV Cầu lông, Đội tuyển trẻ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh...

Summary: Through the use of standard scientific research methods in the field of physical education and sports, this study evaluated the current state of strength and speed training for male badminton athletes aged 14-15 in the national youth badminton team at the Bac Ninh University of Physical Education and Sports. The assessment covered various aspects, including training planning, exercise utilization, and the selection of five tests to evaluate the current state of strength and speed for these young badminton athletes.

Keywords: Current state, training, strength and speed, male athletes, badminton, age 14-15, national youth team

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, vấn đề huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện thể lực chuyên môn nói riêng cho VĐV Cầu lông ở một số địa phương đã được quan tâm, song hầu hết vẫn giữa phương pháp truyền thống, huấn luyện dàn đều, chưa chú trọng phát triển một cách khoa học, có hệ thống nhằm hướng tới các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù, quyết định trực tiếp trong các hoạt động thi đấu. Để giải quyết vấn đề này, đòi hỏi trong quá trình huấn luyện thể lực cho VĐV, các huấn luyện viên (HLV) cần quan tâm, sử dụng các bài tập pháp triển thể lực chuyên môn một cách khoa học, hợp lý, đảm bảo tính hệ thống trong quá trình huấn luyện.

Hiện nay đội tuyển Cầu lông trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, thời gian gần đây đã đạt được những thành tích đáng kể trong thi đấu ở các giải trong nước và quốc tế. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các VĐV đã đạt được như kỹ, chiến thuật...còn nhiều

nhược điểm cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là SMTĐ còn rất hạn chế. Điều này được bộc lộ trong các trận thi đấu căng thẳng, những tình huống quyết định. Chính vì lý do đó chúng tôi tiến hành nghiên cứu đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh, nhằm làm rõ những nguyên nhân hạn chế trong công tác huấn luyện là vô cùng quan trọng.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đánh giá thực trạng kế hoạch huấn luyện cho

nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong kế hoạch huấn luyện năm, với 700 giờ huấn luyện các nội dung kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý, thì thời gian dành cho việc huấn luyện thể lực tương đối ít (chiếm 24,28% tổng số thời gian huấn luyện), trong khi đó tỷ lệ huấn luyện chiến thuật lại khá nhiều (chiếm 27,14%). Qua bảng trên ta có thể thấy được, các HLV chỉ chú trọng vào công tác huấn luyện kỹ, chiến thuật, huấn luyện thể lực tuy cũng được quan tâm nhưng thời gian huấn luyện còn ít.

Từ thực trạng trên, đề tài tiến hành nghiên cứu thực trạng việc phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Tỷ lệ thời gian huấn

Bảng 1. Kế hoạch huấn luyện năm cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian	
		Số giờ	Tỷ lệ %
1	Huấn luyện kỹ thuật	200/700	28.57
2	Huấn luyện thể lực	170/700	24.28
3	Huấn luyện chiến thuật	190/700	27.14
4	Huấn luyện tâm lý	39/700	5.57
5	Thi đấu	75/700	10.71
6	Kiểm tra	26/700	3.71
Tổng		700	100

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	39	22.94
2	Sức mạnh	30	17.65
3	Sức bền	40	23.52
4	Mềm dẻo	25	14.71
5	Khả năng phối hợp vận động	36	21.17
Tổng		170	100

luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh còn chưa hợp lý, thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh còn ít (17,65%) và chưa có phân phối cụ thể thời gian huấn luyện từng loại sức mạnh như: Sức mạnh tương đối, sức mạnh tuyệt đối, SMTĐ, sức mạnh bền. Như vậy thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh là rất ít.

2.2. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Trong quá trình huấn luyện, các HLV đã chú ý sử dụng các bài tập để phát triển SMTĐ cho VĐV. Tuy nhiên, số lượng

Bảng 3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=14)

TT	Bài tập	Kết quả	
		Số lần sử dụng	Tỷ lệ %
1.	Nhảy dây tốc độ 30 giây	5	35.70
2.	Di chuyển tiến lùi dọc sân	2	14.30
3.	Bật nhảy đập cầu trên lưới	3	21.40
4.	Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu	3	21.40
5.	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc	6	42.90
6.	Di chuyển tới 6 điểm trên sân	7	50.00
7.	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục	4	28.60
8.	Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục	3	21.40
9.	Tại chỗ làm động tác phong cầu liên tục	2	14.30
10.	Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân	3	21.40
11.	Di chuyển đánh cầu toàn sân	4	28.60
12.	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ	6	42.90

bài tập còn ít, hình thức sử dụng các bài tập chưa mang tính toàn diện, chủ yếu chú trọng đến các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chi dưới, các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chi trên tuy có sử dụng nhưng ở mức độ rất thấp, đặc biệt chưa định mức được lượng vận động của các bài tập. Do đó đã làm hạn chế sự phát triển các tố chất thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng.

2.3. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 30 giáo viên, HLV của các trung tâm Cầu lông mạnh để lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4. cho thấy: Thông qua nghiên cứu các tài liệu chuyên môn và ý kiến chuyên gia, căn cứ vào các yêu cầu lựa chọn test, đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá SMTĐ cho VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại Trường

Đại học TDTT Bắc Ninh gồm: Đánh cầu cao xa (m) ; Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s); Ném quả Cầu lông xa (m); Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s); Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

2.4. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Nghiên cứu đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh Kết quả được trình bày tại bảng 5

Qua bảng 5 cho thấy: SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 -15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh chủ yếu đạt loại trung bình và khá, số VĐV đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ thấp, trong đó vẫn còn VĐV đại loại yếu.

3. KẾT LUẬN

Trong quá trình huấn luyện, các HLV đã quan tâm phát triển SMTĐ cho VĐV. Tuy nhiên, việc phân bổ thời gian huấn luyện SMTĐ chưa hợp lý, số lượng các bài tập sử dụng còn ít, hình thức sử dụng các bài tập chưa mang tính toàn diện.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=30)

TT	Test	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Di chuyển lùi và tiến giữa 2 góc đánh cầu dài trái tay và góc đánh cầu phải thuận tay 10 lần (s)	20	66.7	10	33.3
2	Đánh cầu cao xa (m)	24	80	6	20
3	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	26	86.7	4	13.3
4	Di chuyển lùi và tiến theo 2 góc đánh cầu trái tay và thuận tay 10 lần (s)	19	63.3	11	36.7
5	Ném quả Cầu lông xa (m)	25	83.3	5	16.7
6	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	24	80	6	20
7	Bật nhảy tại chỗ đập cầu liên tục 40 lần (s)	20	66.7	10	33.3
8	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	27	90	3	10

Bảng 5. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=10)

TT	Test	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đánh cầu cao xa (m)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	1	10	3	30	5	50	1	10	0	0
3	Ném quả Cầu lông xa (m)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
4	Di chuyển nhật đối cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	2	20	3	30	4	40	1	10	0	0
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	2	20	4	40	4	40	0	0	0	0

SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chủ yếu đạt loại trung bình và khá, số VĐV đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ thấp, vẫn còn VĐV đạt loại yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Tăng Phàn Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Cầu lông Trung Quốc*, Nxb TDTT Nhân dân Trung Quốc.

3. Gunalan D.P (2001), “*Tài liệu hướng dẫn huấn luyện viên Cầu lông 2001*” Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông, Trung tâm HLT-TQGI, Đà Nẵng.

4. Ngô Hữu Thắng (2022), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở.

5. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được lấy từ kết quả đề tài cấp cơ sở với tên đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Cầu lông Quốc gia tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh*”. Chủ nhiệm đề tài: TS. Ngô Hữu Thắng, bảo vệ tại ĐH TDTT Bắc Ninh năm 2022

Ngày nhận bài: 23/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.