

Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển Cầu Lông Trường Trung học phổ thông Nguyễn Thị Minh Khai tỉnh Đắk Lắk sau 3 tháng tập luyện

Đặng Văn Giáp*

*Trường Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Received: 5/10/2024; Accepted: 11/10/2024; Published: 21/10/2024

Abstract: In recent years, the badminton movement in high schools in Dak Lak province has developed strongly, both in terms of practice and competition content. However, to contribute to improving the health of all classes of people and athletes participating in training, the author has researched and selected several exercises to develop professional physical fitness for male High School Badminton teams. High school student Nguyen Thi Minh Khai, Dak Lak province. After selection, the exercises were included in the application and evaluated after 3 months of practice.

Keywords: Exercises, physical development, men's team, badminton, Nguyen Thi Minh Khai, Dak Lak

1. Đặt vấn đề

Cầu lông là môn thể thao đầy sự hưng phấn và sôi nổi, nhịp độ trận đấu cao, thời gian kéo dài, sự căng thẳng của thi đấu đối kháng, sự chuẩn bị các hoạt động ứng phó trong điều kiện thời gian rất ngắn, Vì vậy, vận động viên (VĐV) cần phải duy trì thể lực một cách tốt nhất.

Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai là một trong những trường có phong trào cầu lông khá mạnh của tỉnh Đắk Lắk. Về trình độ kỹ thuật - chiến thuật thì ngang bằng và trên tầm đối thủ, nhưng về thể lực và đặc biệt là TLCM thì còn yếu không duy trì được thời gian thi đấu dài và liên tục. Xuất phát từ tầm quan trọng của TLCM trong môn Cầu lông nói riêng và từ mục tiêu yêu cầu đào tạo và phát triển của môn Cầu lông nói chung, đã giúp tác giả chọn đề tài “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam đội tuyển Cầu Lông Trường Trung học phổ thông Nguyễn Thị Minh Khai tỉnh Đắk Lắk sau 3 tháng tập luyện”.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp và đối tượng nghiên cứu

- Phương pháp nghiên cứu: Bài viết đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, tổng hợp, phân tích các tài liệu liên quan, Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Đề đánh giá thực trạng TLCM cho nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT

Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk, tác giả đã phỏng vấn 14 nam VĐV đội tuyển Cầu lông của trường.

2.2. Thực trạng TLCM cho nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk

2.2.1. Chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk

Bảng 2.1. Chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Mức độ từ ngưỡng đồng ý trở lên			
		Lần 1	%	Lần 2	%
1	Di chuyển ngang sân đơn trong 1 phút (số lần)	18	90	17	85
2	Di chuyển sang ngang bên phải trong 1 phút (số lần)	13	65	14	70
3	Di chuyển sang ngang bên trái trong 1 phút (số lần)	15	75	15	75
4	Di chuyển tiến lùi trong 1 phút (số lần)	19	95	19	95
5	Nhảy dây trong 2 phút (số lần)	19	95	17	85
6	Di chuyển chéo lên lưới bên phải trong 1 phút (số lần)	13	65	14	70
7	Di chuyển chéo lên lưới bên trái trong 1 phút (số lần)	12	60	14	70
8	Di chuyển lên lưới lùi sau bên phải trong 1 phút (số lần)	13	65	13	65
9	Di chuyển lên lưới lùi sau bên trái trong 1 phút (số lần)	12	60	12	60
10	Di chuyển lùi sau bên phải bật nhảy đập cầu trong 1 phút (số lần)	12	60	12	60

11	Di chuyển lùi sau bên trái bật nhảy đập cầu trong 1 phút (số lần)	13	65	11	55
12	Bật bực 30cm trong 1 phút (số lần)	12	60	9	45
13	Chạy bền 1500m	10	50	10	50
14	Di chuyển sang phải, trái tạt cầu vào ô trong 1 phút (số cầu vào ô).	9	45	9	45
15	Di chuyển 4 góc 2 phút	20	100	20	100
16	Di chuyển ngang mô phỏng động tác đập cầu 5 lần (tính thời gian).	9	45	9	45

2.2.2. *Thực trạng thể lực ban đầu của nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk*

Để đánh giá thực trạng thể lực ban đầu của nam VĐV cầu lông, tác giả đã tiến hành cho các nam VĐV thực hiện lần lượt 4 test vừa được lựa chọn. Kết quả kiểm tra trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. *Thực trạng thể lực ban đầu của nam nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk*

TT	TEST	\bar{x}	δ	Cv%	ε
1	Di chuyển tiến lùi 1 phút (số lần)	15.75	1.67	9,04	0.04
2	Nhảy dây 2 phút (số lần)	214.86	1.96	1,03	0.01
3	Di chuyển ngang 1 phút (số lần)	18.87	1.61	8,76	0.03
4	Di chuyển 4 góc 2 phút (số lần)	15	2	13,5	0.05

Bảng 2.2 cho thấy:

Test di chuyển tiến lùi 1 phút: Thành tích trung bình của nam đội tuyển Cầu lông của trường lần kiểm tra thứ nhất là 15.75 với độ lệch chuẩn là ± 1.67 , hệ số biến thiên là $9.04\% < 10\%$, cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều. Có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\varepsilon = 0.04 < 0.05$.

Test nhảy dây 2 phút: Thành tích trung bình của nam đội tuyển Cầu lông của trường, lần kiểm tra thứ nhất là 214.86 với độ lệch chuẩn là ± 1.96 , hệ số biến thiên là $1.03\% < 10\%$, cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều. Có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\varepsilon = 0.01 < 0.05$.

Test di chuyển ngang 1 phút: Thành tích trung bình nam đội tuyển Cầu lông của trường, lần kiểm tra thứ nhất là 18.87 với độ lệch chuẩn là ± 1.61 , hệ số biến thiên là $8.76\% < 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều. Có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\varepsilon = 0.03 < 0.05$.

Test di chuyển 4 góc 2 phút: Thành tích trung bình nam đội tuyển Cầu lông của trường, lần kiểm tra thứ nhất là 15 với độ lệch chuẩn là ± 2 , hệ số biến thiên là $13.5\% > 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu chưa đồng đều. Có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\varepsilon = 0.05 \leq 0.05$.

Tóm lại: Qua kết quả kiểm tra thực trạng ban đầu có thể nhận thấy 4/4 test có Cv% dao động từ 1.03%

– 9.04% cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều. Có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có ε dao động từ $0.01 - 0.04 < 0.05$. Riêng test di chuyển 4 góc 2 phút có Cv% là $13.5\% > 10\%$ cho thấy tập hợp mẫu chưa đồng đều. Tuy nhiên vẫn tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\varepsilon = 0.05 \leq 0.05$.

2.3. *Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển TLCM cho nam sau 3 tháng tập luyện*

2.3.1. *Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam*

Đề tài quy ước chọn các bài tập có tỷ lệ nghiệm hoàn toàn đồng ý và đồng ý $> 80\%$ số phiếu thu về được chọn giữ lại để sử dụng làm bài tập phát triển TLCM cho nam Đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk.

Bảng 2.3. *Kết quả phỏng vấn bài tập TLCM cho nam*

TT	Các chỉ tiêu đánh giá	Kết quả trả lời phỏng vấn									
		Hoàn toàn đồng ý		Đồng ý		Phân vân		Không đồng ý		Hoàn toàn không đồng ý	
		Số người	%	Số người	%	Số người	%	Số người	%	Số người	%
1	Chạy 1500m (s) x 1 lần.	18	90	0	0	2	10	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang sân đơn (s) x 3 lần.	5	25	4	20	9	45	1	5	1	5
3	Gập lưng tối đa (số lần) x 3 lần.	7	35	3	15	1	5	8	40	1	5
4	Bật bực cao (m) x 3 lần.	10	50	1	5	4	20	3	15	2	10
5	Chạy 100m (s) x 2-3 lần.	19	95	1	5	0	0	0	0	0	0
6	Di chuyển đập cầu (số lần) x 3 lần.	11	55	2	10	6	30	0	0	1	5
7	Di chuyển 4 góc sân nhặt cầu 10 quả (s) x 3 lần.	17	85	2	10	1	5	0	0	0	0
8	Di chuyển 8 góc sân (s) x 3 lần.	0	0	7	35	5	25	5	25	3	15
9	Di chuyển 2 góc cuối sân đập cầu dọc biên 2 phút x 3 lần.	16	80	2	10	0	0	2	10	0	0
10	Di chuyển tiến - lùi mô phỏng động tác đập sủi cầu cầu 1 phút x 3 lần.	12	60	1	5	5	25	0	0	2	10

11	Nhảy đập cầu treo liên tục trong 1 phút (số lần).	12	60	2	10	2	10	2	10	2	10
12	Di chuyển 2 bước lên lưới chụp cầu trong 2 phút x 3 lần (số lần).	8	40	5	25	3	15	3	15	1	5
13	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).	15	75	1	5	2	10	2	10	0	0
14	Bật nhảy đập cầu mạnh 50 quả (s).	14	70	3	15	1	5	2	10	0	0
15	Bài tập di chuyển ngang cuối sân bật nhảy đánh cầu.	9	45	3	15	6	30	1	5	1	5
16	Ném quả cầu (m).	16	80	1	5	2	10	1	5	0	0
17	Bài tập nhiều cầu với kỹ thuật tổng hợp (gồm cả phát - đỡ - đập bỏ nhỏ...).	6	30	7	35	2	10	3	15	2	10
18	Di chuyển về cuối sân lớp cầu vào ô 1 phút x 3 lần.	17	85	0	0	1	5	2	10	0	0
19	Bật cao xoay người 180 độ trong 1 phút.	0	0	0	0	7	35	10	50	3	15
20	Bài tập thi đấu	18	90	1	5	0	0	1	5	0	0

2.3.2. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng một số bài tập phát triển TLCM cho nam sau 3 tháng tập luyện

Từ kết quả có được qua lần kiểm tra thứ 1 (trước khi tập luyện các bài tập), tác giả đã tiến hành so sánh kiểm tra thành tích thể lực của VĐV. Kết quả ở bảng 2.4.

Bảng 2.4: Bảng đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam sau 3 tháng thực nghiệm

TT	TEST	Ban đầu		Sau 3 tháng		W	t	P
		1	δ	2	δ			
1	Di chuyển tiến lùi 1 phút	15.75	1.67	17.64	1.69	10.21	3.53	<0.05
2	Nhảy dây 2 phút	214.86	1.96	229.64	6.66	4.64	6.33	<0.05
3	Di chuyển ngang 1 phút	18.87	1.61	22.64	2.56	17.49	5.67	<0.05
4	Di chuyển 4 góc 2 phút	15	2	15.71	2.23	11.03	4.81	<0.05

($t_{\text{bảng}} = 2.179$)

Kết quả ở bảng 2.4 cho thấy:

Test di chuyển tiến lùi 1 phút: Thành tích trung bình của nam lần kiểm tra thứ nhất là 15.75 ± 1.67 , kiểm tra thứ hai là 17.64 ± 1.69 , nhịp tăng trưởng là 10.21% với $|t| = 3.53 > t_{\text{bảng}} = 2.179$ chứng tỏ tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test nhảy dây 2 phút: Thành tích trung bình của nam lần kiểm tra thứ nhất là 218.86 ± 1.96 , kiểm tra thứ hai là 229.64 ± 6.66 , nhịp tăng trưởng là 4.64% với $|t| = 6.33 > t_{\text{bảng}} = 2.179$ chứng tỏ tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test di chuyển ngang 1 phút: Thành tích trung bình của nam lần kiểm tra thứ nhất là 18.87 ± 1.61 , kiểm tra thứ hai là 22.64 ± 2.56 , nhịp tăng trưởng là 17.49% với $|t| = 5.67 > t_{\text{bảng}} = 2.179$ chứng tỏ tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Test di chuyển 4 góc 2 phút: Thành tích trung bình của nam lần kiểm tra thứ nhất là 15 ± 2 , kiểm tra thứ hai là 15.71 ± 2.23 , nhịp tăng trưởng là 11.03% với $|t| = 4.81 > t_{\text{bảng}} = 2.179$ chứng tỏ tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

3. Kết luận

Thông qua 3 bước đề tài đã chọn được 4 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk đảm bảo tính khoa học, độ tin cậy và tính thông báo.

Thông qua 2 bước đề tài đã chọn được 10 bài tập cùng tiến trình tập luyện nhằm phát triển TLCM cho nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk. Các bài tập được nghiên cứu và lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong việc phát triển trình độ thể lực chuyên môn cho nam đội tuyển Cầu lông Trường THPT Nguyễn Thị Minh Khai Tỉnh Đắk Lắk. Biểu hiện ở kết quả giữa kiểm tra lần 1 và lần 2 có sự thay đổi rõ rệt. Trong đó độ tăng tiến của kết quả kiểm tra lần 2 tốt hơn hẳn so với lần 1 ở cả 4 test đều có sự khác biệt $P < 0.05$.

Tài liệu tham khảo

[1]. Phạm Thị Minh Châu (2006), *Nghiên cứu trình độ phát triển kỹ thuật chuyên môn của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông năm thứ 2 khóa 27 Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. HCM*, NXB TĐTT, Hà Nội.

[2]. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (2000), *Cầu lông, sách dùng cho sinh viên*, NXB TĐTT, Hà Nội.