

Thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu của đội tuyển cầu lông nam sinh viên học viện Công nghệ Bưu chính viễn thông

ThS. Nguyễn Đức Thịnh; TS. Đỗ Mạnh Hưng ■

TÓM TẮT:

Thông qua việc nghiên cứu cơ sở lý luận và thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu của đội tuyển cầu lông (ĐTCL) nam sinh viên (SV) học viện Công nghệ Bưu chính viễn thông (HVCNBCVT), từ đó làm cơ sở lựa chọn một số bài tập (BT) nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu cho đội tuyển cầu lông nam sinh viên HVCNBCVT góp phần nâng cao trình độ và năng lực thi đấu cho các SV của đội tuyển nhà trường.

Từ khóa: huấn luyện, kỹ thuật đập cầu, cầu lông, sinh viên.

ABSTRACT:

By studying the theoretical basis and the current situation of the bridging technique of the men's badminton team of the Posts and Telecommunications Institute of Technology, from which selected some exercises to lift High-impact ball for male badminton students Posts and Telecommunications Institute of Technology contribute to improve the level and competitiveness of the students of the school team.

Keywords: training, bridging techniques, badminton, students.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một môn thể thao phong phú hấp dẫn và mang tính đối kháng cao, là sự liên kết nhiều kỹ thuật cơ bản một cách hợp lý và chính xác. Tập luyện và thi đấu cầu lông có sức lôi cuốn mạnh mẽ thanh thiếu niên, học sinh tham gia. Với đặc điểm gọn nhẹ, dễ chơi không đòi hỏi trang thiết bị phức tạp, cầu lông ngày càng được nhiều người yêu thích.

Trong môn Cầu lông, do có sự đa dạng của các loại hình kỹ thuật đánh cầu đã tạo nên đặc điểm rất khác biệt giữa chúng về cấu trúc động tác, cơ cấu phối hợp lực cho đến tác dụng chiến thuật của từng loại kỹ thuật. Do đó nó đòi hỏi người tập phải có một kỹ thuật hoàn chỉnh thì mới có thể tập luyện và thi



(Ảnh minh họa)

đấu tốt được. Đập cầu là kỹ thuật có tính quyết định được vận động viên (VĐV) sử dụng để kết thúc một cú đánh hoặc tạo được cơ hội tốt, gây khó khăn cho đối phương để ăn điểm ở quả sau. Bởi vậy, đập cầu có vai trò đặc biệt quan trọng đối với người chơi và đặc biệt quan trọng đối với các VĐV đội tuyển.

Qua thực trạng về kỹ thuật thi đấu của ĐTCL HVCNBCVN cho thấy đa số các SV còn thiếu sự tự tin trong sử dụng các kỹ thuật cơ bản, trong đó có tới 50,94% số lần sử dụng đập cầu trong thi đấu không thành công, đây là một thực tế yếu kém về trình độ kỹ thuật. Do vậy để nâng cao hiệu quả và thành tích trong thi đấu cho ĐTCL HVCNBCVN, tôi nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu lựa chọn một số BT nâng cao hiệu quả đập cầu cho ĐTCL nam SV HVCNBCVT*”.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng CSVC phục vụ công tác giáo dục thể chất của HVCNBCVN

Cơ sở vật chất (CSVC), trang thiết bị phục vụ cho tập luyện giữ vai trò rất quan trọng là điều kiện trực tiếp phục vụ cho công tác giảng dạy của giáo viên (GV). Cơ sở vật chất đầy đủ, thì công tác giáo dục thể chất (GDTC) cũng được đảm bảo về chất lượng. Thực tế cho thấy CSVC, sân bãi, dụng cụ tập luyện được trang bị đầy đủ đảm bảo chất lượng sẽ tạo hứng thú cho GV và SV trong quá trình dạy và học, là một yếu tố để đánh giá chất lượng hiệu quả của giờ học.

Để đánh giá thực trạng CSVC, trang thiết bị phục vụ quá trình giảng dạy và học tập của Học viện, chúng tôi tiến hành kiểm tra toàn bộ số dụng cụ, sân bãi phục vụ giảng dạy của nhà trường được thể hiện qua bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy CSVC của HVCNBCVN hiện có là thiếu, với số lượng SV tham gia học tập lớn thì sân bãi, dụng cụ tập luyện như vậy là chưa đáp ứng được yêu cầu giảng dạy và tập luyện thể dục thể thao (TDTT). Đây cũng là lý do chính ảnh hưởng hiệu quả các BT trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông của học viện.

2.2. Thực trạng đội ngũ GV GDTC của HVCNBCVN

Cùng quá trình xây dựng và phát triển không ngừng về quy mô, hình thức đào tạo của HVCNBCVN

BCVN thì đội ngũ GV cũng không ngừng tăng lên. Trình độ chuyên môn, lý luận chính trị cũng ngày càng được nâng cao. Khảo sát cho thấy số lượng GV Bộ môn GDTC - QP là còn mỏng, cụ thể được trình bày tại bảng 2.

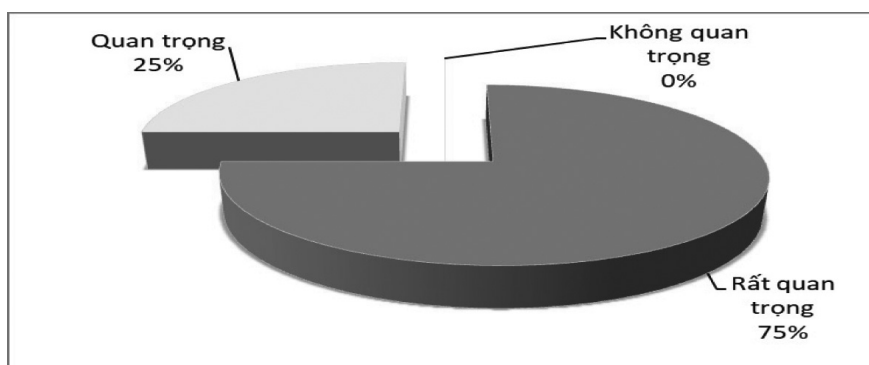
Qua bảng 2 cho thấy số lượng GV GDTC của nhà trường là đủ, 04 GV năm 2017. Trong khi đó tổng số đầu lớp phải học nội dung GDTC là 46 lớp/năm. Tổng số SV trung bình hàng năm phải học nội dung môn học GDTC trên 2.400. Tính trung bình 1 GV trên 600 SV /11 lớp. Tổng số giờ của GV là trên 700 giờ/năm, so với giờ tiêu chuẩn quy định là 280. Như vậy GV giảng dạy vượt giờ trung bình 420 giờ.

Tính đến 7/2017 GV GDTC của Học viện có 4 GV trình độ thạc sĩ. Số giảng viên có độ tuổi từ 30 - 60 có 4 giảng viên chiếm 100%. Số giảng viên đứng trong đội ngũ của Đảng tính đến nay là 2 trên 4 đồng chí chiếm 50%.

Như vậy, có thể nói với số lượng GV GDTC như vậy, kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện, tổ chức các phong trào tốt đã góp phần hoàn thành đến công tác GDTC của nhà trường.

2.3. Vai trò của BT nâng cao hiệu quả đập cầu trong giảng dạy - huấn luyện cầu lông

Để tìm hiểu về vấn đề này chúng tôi tiến hành phỏng vấn 25 chuyên gia, các huấn luyện viên (HLV) và giảng viên giảng dạy môn Cầu lông, kết quả thu được ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Kết quả phỏng vấn về vai trò của BT nâng cao hiệu quả kỹ đập cầu trong giảng dạy - huấn luyện môn Cầu lông (n = 25)

Bảng 1. Thực trạng CSVC phục vụ giảng dạy và tập luyện TDTT của HVCNBCVT

STT	Cơ sở vật chất	Số lượng	Chất lượng	Đáp ứng nhu cầu tập luyện (%)
1	Sân điền kinh	1	Trung bình	70%
2	Sân bóng đá	1	Tốt	30%
3	Sân bóng rổ	2	Trung bình	20%
4	Sân bóng chuyền	2	Tốt	70%
5	Sân cầu lông	4	Khá	55%
6	Hố nhảy cao + nhảy xa	1	Trung bình	30%

Bảng 2. Thực trạng về số lượng, trình độ, tuổi đời và thâm niên công tác của GV bộ môn GDTC năm học 2016 - 2017

Năm	Tổng số giảng viên GD	Trình độ		Tuổi đời		Thâm niên công tác		Chính trị	
		ĐH	Th.S	< 30	40 - 60	< 20	20 - 30	Đảng viên	Đoàn viên
2016 - 2017	4	0	4	0	0	1	3	2	2
	4	0	4	1	3	1	3	2	2

Bảng 3. Mức độ và hiệu quả sử dụng các kỹ thuật trong thi đấu của ĐTCL nam SV HVCNBCVT

Số trận	Kỹ thuật	Tổng số lần thực hiện	Có hiệu quả		Không hiệu quả	
			Số lần	%	Số lần	%
6	Đập cầu	481	236	49.06%	245	50.94%
	Phông cầu cao sâu	568	331	58.27%	237	41.73%
	Kỹ thuật bỏ nhỏ, chém cầu góc nhỏ	716	398	55.58%	318	44.42%
	Phòng thủ thấp tay	923	602	65.22%	321	34.78%
	Đánh cầu cao tay	617	331	53.64%	286	46.36%
	Đánh cầu trên lưới, chặn đẩy cầu	598	356	59.53%	242	40.47%

Từ kết quả ở biểu đồ 1 cho thấy: đại đa số các chuyên gia, HLV, giảng viên đều cho rằng huấn luyện BT nâng cao kỹ thuật đập cầu có vai trò rất quan trọng trong công tác giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Có 20 ý kiến chiếm tỷ lệ 75% cho rằng huấn luyện BT nâng cao trình độ kỹ thuật đập cầu có vai trò rất quan trọng và 5 ý kiến chiếm 25% cho rằng huấn luyện BT nâng cao trình độ kỹ thuật đập cầu có vai trò quan trọng trong công tác giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Như vậy 100% các ý kiến đều xác định là huấn luyện BT nâng cao trình độ đập cầu có ý nghĩa từ quan trọng đến rất quan trọng trong công tác giảng dạy - huấn luyện SV, VĐV cầu lông.

2.4. Mức độ và hiệu quả sử dụng các kỹ thuật trong thi đấu của ĐTCL nam SV HVCNBCVN

Để tìm hiểu thực trạng về mức độ sử dụng và hiệu quả sử dụng kỹ thuật phông cầu và các kỹ thuật khác trong thi đấu của ĐTCL nam SV HVCNBCVN. Chúng tôi tiến hành quan sát, thu nhập số liệu 6 trận thi đấu của ĐTCL nam SV HVCNBCVN tại giải cầu lông SV các trường đại học - cao đẳng khu vực Hà Nội 2017. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy, trong 6 trận đấu của ĐTCL nam SV HVCNBCVN tại giải cầu lông SV các trường đại học - cao đẳng khu vực Hà Nội 2017, việc sử dụng các kỹ thuật đã mang lại những hiệu quả, qua thống kê cho thấy:

Kỹ thuật phòng thủ thấp tay được sử dụng nhiều nhất, với 923 lần, trong đó số lần thực hiện có hiệu quả là 602 lần chiếm tỷ lệ 65.22%; kỹ thuật bỏ nhỏ, chém cầu góc nhỏ được sử dụng 716 lần, trong đó số

lần thực hiện có hiệu quả là 398 lần đạt 55.58%; kỹ thuật phông cầu cao sâu được thực hiện 568 lần, số lần có hiệu quả là 331 chiếm tỷ lệ 58.27%; kỹ thuật đập cầu có số lần sử dụng là 481 lần, số lần thực hiện có hiệu quả là 236 chiếm tỷ lệ 49.06%; kỹ thuật đánh cầu cao tay (bên trái, phải) được thực hiện 617 lần, số lần có hiệu quả là 331 chiếm tỷ lệ 53.64%; kỹ thuật đánh cầu trên lưới, chặn đẩy cầu có số lần sử dụng là 598 lần và thực hiện có hiệu quả 356 lần đạt 59.53%.

Như vậy trong quá trình thi đấu, so với các kỹ thuật đánh cầu khác thì tỷ lệ sử dụng kỹ thuật đập cầu của ĐTCL nam SV HVCNBCVN được sử dụng ít nhất và số lần sử dụng khá khiêm tốn, trong khi đó số lần thực hiện có hiệu quả là khá thấp, tỷ lệ thành công không cao, tỷ lệ thất bại khá nhiều. Qua quan sát thì, việc vận dụng kỹ thuật này càng vào cuối các hiệp đấu càng giảm, nguyên nhân là do thể lực chuyên môn còn yếu, các VĐV chưa mạnh dạn ứng dụng kỹ thuật đập cầu vào trong thi đấu.

Qua tìm trao đổi mạn đàm với các giảng viên trực tiếp huấn luyện, chúng tôi thấy rằng việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu cũng đã được chú trọng phát triển, tuy nhiên các BT chỉ tập trung vào việc hoàn thiện kỹ thuật cơ bản và thể lực chuyên môn mà không nâng cao kỹ thuật. Từ những vấn đề trên cho thấy rằng việc huấn luyện để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho ĐTCL nam SV HVCNBCVN còn nhiều sai lệch và cần phải điều chỉnh.

2.5. Thực trạng sử dụng BT nâng cao hiệu quả đập cầu cho ĐTCL nam SV HVCNBCVN

Để thấy rõ về thực trạng việc sử dụng BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu trong giảng dạy - huấn

Bảng 4. Thực trạng sử dụng BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho ĐTCL nam SV HVCNBCVT

TT	Nội dung BT	Khối lượng	Nghỉ giữa
1	Nhảy dây tốc độ	2-3 tổ x30s/tổ	1 phút
2	Di chuyển nhặt cầu	2-3 tổ	2 phút
3	Nằm sấp chống đẩy	2- 3 tổ x20 lần	2 phút
4	Di chuyển ngang sân	1- 2 tổ x30 lần	2 phút
5	Di chuyển tiến lùi	1- 2 tổ x15 lần	3 phút
6	Di chuyển đập cầu (không cầu)	2-3 tổx30 lần	1 phút
7	Đập cầu theo đường thẳng, đường chéo	2- 3 tổ x30 lần	1 phút
8	Tại chỗ thực hiện động tác đập cầu liên tục	2- 3 tổx 20 lần	2 phút
9	Tại chỗ đập cầu vào ô chuẩn	3 tổ x 20 lần	1 phút
10	Phối hợp đập cầu, di chuyển lên lưới bỏ nhỏ	2-3 tổ x 20 lần	1 phút
11	Đánh cầu trên lưới, lùi sau bật nhảy đập cầu	2 tổ x 15 lần	1 phút
12	Di chuyển ngang đập cầu vào ô chuẩn	2 tổ x 15 lần	2 phút
13	Bài tập thi đấu		

luyện cho ĐTCL nam SV HVCNBCVN, đề tài tiến hành tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các BT nâng

cao hiệu quả đập cầu, thông qua quan sát các giờ huấn luyện của ĐTCL nam SV HVCNBCVN, đồng thời qua phỏng vấn trực tiếp với các giảng viên đang trực tiếp huấn luyện đội tuyển, chúng tôi đã thu thập và hệ thống được các BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu mà các HLV đã áp dụng trong quá trình huấn luyện, kết quả được trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả thu thập và thống kê được đã cho thấy, thực trạng sử dụng các BT nâng cao kỹ thuật đập cầu cho ĐTCL nam SV HVCNBCVN còn ít về số lượng, chất lượng của BT cũng không cao, các BT còn đơn giản, đơn điệu thiếu sáng tạo, thiếu sự kết hợp các kỹ thuật, các BT thể lực chuyên môn ít, khối lượng BT còn quá nhẹ chưa phù hợp, số lần lặp lại các BT còn chưa hợp lý... do vậy chưa đáp ứng được những yêu cầu trong huấn luyện theo xu thế phát triển của cầu lông hiện đại.

3. KẾT LUẬN

- Trong thi đấu tỷ lệ sử dụng kỹ thuật đập cầu của ĐTCL nam SV HVCNBCVN là quá ít, số lần thực hiện có hiệu quả là không tốt, số lần thành công không cao, số lần thất bại khá nhiều, việc vận dụng kỹ thuật này càng vào cuối các hiệp đấu càng giảm, nguyên nhân là do thể lực chuyên môn còn yếu.

- Việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho ĐTCL nam SV HVCNBCVN cũng đã được các giảng viên, HLV chú trọng phát triển, tuy nhiên thực trạng sử dụng các BT nâng cao kỹ thuật đập cầu còn ít về số lượng, chất lượng của BT cũng không cao, các BT còn đơn giản thiếu sáng tạo, thiếu sự kết hợp các kỹ thuật, các BT thể lực chuyên môn ít, khối lượng BT còn quá nhẹ chưa phù hợp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Gunalan D.P (2001), *"Tài liệu hướng dẫn HLV cầu lông 2001"* Bài giảng lớp bồi dưỡng HLV Cầu lông; Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia III - Đà Nẵng.
3. Tăng Phần Huy, Vương Lộ Đức, Lã Văn Hoa (1992), *Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV cầu lông Trung Quốc*, Nxb TDTT Nhân dân Trung Quốc.
4. Liên đoàn cầu lông Việt Nam (2001), *"Huấn luyện ban đầu cho VĐV cầu lông Trung Quốc"*, Tài liệu tham khảo cho HLV, Hà Nội.
5. Lê Thanh Sang (1994), *"Cầu lông"* Tập bài giảng cho SV chuyên sâu cầu lông; Đại học TDTT I, Bắc Ninh.
6. Lê Hồng Sơn (2006), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên cầu lông trẻ lứa tuổi 16 - 18*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo được trích từ đề tài khoa học cấp cơ sở: "Nghiên cứu lựa chọn một số BT nâng cao hiệu quả đập cầu cho ĐTCL nam SV HVCNBCVT" của tác giả Nguyễn Đức Thịnh sẽ được nghiệm thu trong năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 6/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 14/8/2018)