

LỰA CHỌN BÀI TẬP THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU LỬA TUỔI 13 – 14, TỈNH HÀ NAM

ThS. Nguyễn Như Long¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập nâng cao thể lực và 08 test đánh giá hiệu quả thể lực cho nam vận động viên Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam.

Từ khoá: Bài tập, thể lực, nam vận động viên, lứa tuổi 13 – 14, Cầu lông, tỉnh Hà Nam...

Abstract: Using conventional scientific research methods, the research has selected 18 exercises to improve physical fitness and 08 tests to assess physical effectiveness for male badminton athletes aged 13 – 14 at the initial stage of specialization, Ha Nam province.

Keywords: Exercise, physical strength, male athletes, aged 13-14, Badminton, Ha Nam province...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là một trong những môn thể thao trọng điểm của chương trình thể thao quốc gia. Sở TDTT tỉnh Hà Nam bắt đầu phát triển phong trào môn Cầu lông từ năm 2000 và đến nay đã dần dần phát triển và bắt kịp với các tỉnh lân cận khác. Quá trình huấn luyện vận động viên (VĐV) Cầu lông, muốn đạt được thành tích cao thì ngoài việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật cần phát triển toàn diện các tố chất thể lực. Đây là tố chất quan trọng và cần được tập trung phát triển với VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14.

Trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về thể lực của VĐV các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Bùi Huy Quang (1996); Chung Tấn Phong (2000); Nguyễn Kim Xuân (2001); ngoài ra đánh đã có một số tác giả nghiên cứu về thể lực VĐV Cầu lông như: Lê Hồng Sơn (2004), Lê Tiến Hùng (2008), Nguyễn Thị Huyền (2011), Nguyễn Quốc Việt (2012),

1. Học viện An ninh nhân dân

Nguyễn Văn Thạch (2015)...nhưng nghiên cứu phát triển bài tập (BT) thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam chưa được quan tâm. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam, chúng tôi tiến hành: **Lựa chọn BT phát triển sức mạnh cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam.**

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT nâng cao thể lực và test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam.

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT nâng cao thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả bảng 1 đã giúp chúng tôi lựa chọn được 18 BT nâng cao thể lực cho đối tượng nghiên cứu gồm:

* Nhóm BT thể lực chung (09 BT):

- BT 1: Đứng tại chỗ bật bực đôi chân (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Bật cao tại chỗ (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Ném bóng đặc 1,5kg bằng 2 tay trên cao ra trước (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam (n=20)

TT	Các bài tập	n	%
Nhóm bài tập phát triển thể lực chung			
1	Đứng tại chỗ bật bực đôi chân	18	90%
2	Bật cao tại chỗ	17	85%
3	Ném bóng đặc 1,5kg bằng 2 tay trên cao ra trước.	18	90%
4	Kéo dây cao su thẳng tay trên cao trước mặt.	18	90%
5	Bật nhảy một chân mười bước.	16	80%
6	Nhảy dây đeo bao cát.	17	85%
7	Chạy bậc thang.	18	90%
8	Nằm sấp chống đẩy.	18	90%
9	Chạy 30m.	17	85%
Nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn			
10	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái	18	90%
11	Di chuyển bật nhảy về trước tạt đáy cầu	18	90%
12	Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục	17	85%
13	Bật nhảy đập cầu	18	90%
14	Di chuyển 4 góc sân	18	90%
15	Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu	16	80%
16	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô	17	85%
17	Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định	18	90%
18	Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định	18	90%

ngơi tích cực)

- BT 5: Bật nhảy một chân mười bước (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Nhảy dây đeo bao cát (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Chạy bậc thang (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Nằm sấp chống đẩy (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Chạy 30m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

*** Nhóm BT thể lực chuyên môn (09 BT):**

- BT 10: Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Di chuyển bật nhảy về trước tạt đáy cầu (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Di chuyển hai bước đập cầu trái liên tục (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Bật nhảy đập cầu (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Di chuyển 4 góc sân (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Di chuyển tiến lùi mô phỏng động tác đập cầu, sủi cầu (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 17: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 1 điểm cố định (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 18: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 4 điểm cố định (5lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam.

Để đánh giá thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu

Bảng 2. Tiến trình TN

Bài tập	Tuần											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
BT 1							x	x		x	x	
BT 2		x		x	x							
BT 3							x	x		x		x
BT 4	x		x	x		x						
BT 5							x		x		x	
BT 6	x	x		x	x							
BT 7		x	x		x	x						
BT 8							x		x		x	
BT 9								x		x		x
BT 10							x	x	x	x	x	x
BT 11	x	x	x		x	x						
BT 12							x		x	x	x	x
BT 13	x		x	x		x						
BT 14		x		x	x							
BT 15							x		x	x		x
BT 16	x		x		x	x		x	x		x	x
BT 17		x		x		x						
BT 18	x		x		x			x	x	x	x	x

lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam gồm:

1. Chạy 30m (giây)
2. Chạy 60m (giây)
3. Bật xa tại chỗ (cm)
4. Nhảy dây đơn 3 phút (lần)
5. Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)
6. Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)
7. Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)
8. Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)

2.2. Ứng dụng BT nâng cao thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 5 buổi, thời gian dành cho mỗi

buổi tập 20 đến 25 phút.

- Đối tượng TN: Gồm 12 nam VĐV và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 06 VĐV tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): gồm 06 VĐV tập luyện theo các BT cũ tại trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của môn cầu lông của trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao tỉnh Hà Nam.

- Địa điểm TN: trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao tỉnh Hà Nam

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

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT nâng cao thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 08 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC. Kết quả trình bày tại bảng 3 cho thấy: Trước TN, trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}}$ nhỏ hơn $t_{\text{Bảng}}$, $P > 0.05$). Nói cách khác là trước TN, trình độ thể lực của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 08 test lựa chọn của để kiểm tra trình độ thể lực của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{X}_A \pm \delta$ (NĐC n = 6)	$\bar{X}_B \pm \delta$ (NTN n = 6)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30m (giây)		3.80±0.24	3.78±0.23	1.37	>0.05
2	Chạy 60m (giây)		7.52±0.56	7.53±0.57	1.56	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)		196±13.0	198±13.1	1.81	>0.05
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)		315.51±20.24	315.54±20.22	1.76	>0.05
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)		49.23±3.06	50.23±3.03	1.38	>0.05
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)		52.32±3.15	52.55±3.10	1.39	>0.05
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)		24.22±1.12	24.66±1.11	1.54	>0.05
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)		30.12±2.46	30.45±2.33	1.49	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của 2 nhóm TN và ĐC sau TN ($n_a=n_b=22$)

TT	Test	Thông số toán thống kê	$\bar{X}_a \pm \delta$ (NĐC n = 6)	$\bar{X}_b \pm \delta$ (NTN n = 6)	$t_{\text{tính}}$	P
1	Chạy 30m (giây)		3.70±0.25	3.54±0.27	2.41	<0.05
2	Chạy 60m (giây)		7.48±0.54	7.41±0.52	2.40	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)		198±13.4	2.03±12.1	2.51	<0.05
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)		318.51±20.29	325.79±20.23	2.35	<0.05
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)		50.23±3.01	52.45±3.26	2.63	<0.05
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)		53.32±3.15	55.25±3.37	2.57	<0.05
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)		23.88±1.10	22.23±1.14	2.49	<0.05
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)		29.82±2.40	27.23±2.24	2.46	<0.05

kiểm tra. Kết quả tại bảng 4 cho thấy: Sau 3 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{Bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao tỉnh Hà Nam

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN, các BT gồm:

- Nhóm BT phát triển thể lực chung (09 BT)
- Nhóm BT phát triển thể lực chuyên môn (09 BT).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2016), *Giáo*

trình Cầu lông, NB TĐTT Hà Nội.

4. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV đỉnh cao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, trường Đại học sư phạm TĐTT: “Nghiên cứu xây dựng kế hoạch huấn luyện năm cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-14, tỉnh Hà Nam”, Nguyễn Như Long, 2017.

Ngày nhận bài: 15/5/2022; Ngày duyệt đăng: 26/7/2022



Ảnh minh họa - Nguồn Internet