

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

ThS. Chu Xuân Tiến¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và 06 test đánh giá SMTĐ có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho nam sinh viên câu lạc bộ (SV CLB) Cầu lông trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên. Bước đầu ứng dụng trong thực tiễn cho thấy các bài tập đề tài đã lựa chọn có hiệu quả tác động đến trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu theo hướng tích cực.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, Câu lạc bộ cầu lông, Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên.

Summary: By regular scientific research methods, we have selected 22 speed strength development exercises and 06 speed strength assessment tests with sufficient reliability and informability for male students of the club. Badminton Thai Nguyen University of Information and Communication Technology. The initial application in practice shows that the selected exercises effectively affect the speed strength level for the research subjects in a positive way.

Keywords: Exercise, speed strength, badminton club, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao có thể tập luyện trong nhà hoặc ngoài trời, phù hợp với mọi lứa tuổi. Dù thi đấu đơn môn hay đôi thì Cầu lông vẫn luôn là môn thể thao thú vị, hấp dẫn và là sự lựa chọn lý tưởng khi muốn tăng cường sức khỏe, tâm lý, thể chất cũng như tương tác xã hội. Chính vì vậy mà môn Cầu lông thu hút được nhiều SV của Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN) tham gia tập luyện.

Mặc dù CLB Cầu lông có số lượng thành viên đông đảo nhưng thành tích tập luyện và thi đấu lại chưa cao, qua quan sát cho thấy, một trong những nguyên nhân là do thể lực của các em còn hạn chế, đặc biệt là SMTĐ, điều này thể hiện rất rõ ở trong các tình huống di chuyển đánh cầu. Do đó, việc hoàn thiện bài tập (BT) phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: 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 và test đánh giá trình độ

1: Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên

SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN đề tài lựa chọn được 26 BT, trong đó có 8 BT thuộc nhóm không cầu và 18 BT thuộc nhóm bài với cầu. Nhằm lựa chọn được các BT phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu một cách khách quan, khoa học đề tài tiến hành phỏng vấn trao đổi 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Cầu lông. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Có 22 BT được các chuyên gia tán thành từ 70% trở lên là có thể sử dụng để phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Cách thức thực hiện các BT như sau:

+ Nhóm BT không cầu (07 BT)

- BT 1: Chạy 30m XPC (3 - 5 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 2: Chạy 60m XPC (2 - 3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 3: Nằm sấp chống đẩy (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 4: Kéo dây cao su thẳng tay trên cao ra trước mặt (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ chonam SV CLB Cầu lông Trường Đại học Công nghệ thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên (n = 20)

TT	Tên BT	Lần 1		Lần 2	
		m_i	%	m_i	%
I. Nhóm BT không cầu (08 BT)					
1	Chạy 30m XPC	19	95.0	20	100
2	Chạy 60m XPC	18	90.0	19	95.0
3	Nằm sấp chống đẩy	19	95.0	18	90.0
4	Kéo dây cao su thẳng tay trên caora trước mặt	20	100	19	95.0
5	Lăng tạ 1.5 kg theo kỹ thuật đánh cầu phải - trái (30s)	17	85.0	18	90.0
6	Nhảy dây đơn (30s)	20	100	20	100
7	Nhảy dây đơn (1 phút)	9	45.0	10	50.0
8	Nhảy dây đôi	19	95.0	20	100
II. Nhóm các BT với cầu (18 BT)					
9	Đập cầu liên tục (có người phục vụ) (30s)	18	90.0	19	95.0
10	Đập cầu liên tục (có người phục vụ) (1 phút)	11	55.0	10	50.0
11	Phòng thủ thuận tay (30s)	17	85.0	18	90.0
12	Phòng thủ trái tay (30s)	19	95.0	18	90.0
13	Bạt cầu vào ô quy định (30s)	18	90.0	19	95.0
14	Phối hợp phong cầu thuận tay, trái tay (30s)	20	100	19	95.0
15	Luân phiên đập nhảy vệt cầu bên phải, bên trái chéo qua đầu (30s)	17	85.0	18	90.0
16	Phối hợp đập phải, vệt trái (1phút)	9	45.0	8	40.0
17	Phối hợp đập phải, vệt trái (30s)	19	95.0	18	90.0
18	Phối hợp phong cầu, di chuyển lên lưới đập cầu (30s)	20	100	19	95.0
19	Phối hợp ba bước bật nhảy đập cầu (30s)	18	90.0	19	95.0
20	Phối hợp đập cầu, chém cầu góc lưới (30s)	17	85.0	18	90.0
21	Di chuyển tốc độ nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân (30s)	20	100	20	100
22	Di chuyển tốc độ đánh cầu tất các vị trí trên sân (30s)	19	95.0	18	90.0
23	Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên phải (10 lần)	17	85.0	18	90.0
24	Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên trái	20	100	20	100
25	Thi đấu (1 phút)	18	90.0	19	95.0
26	Thi đấu (2 phút)	9	45.0	8	40.0

- BT 5: Lăng tạ 1.5 kg theo kỹ thuật đánh cầu phải - trái (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 6: Nhảy dây đơn (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 7: Nhảy dây đôi (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).

+ Nhóm các BT với cầu (15 BT)

- BT 8: Đập cầu liên tục (có người phục vụ) (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 9: Phòng thủ thuận tay (30s x 3 tổ, nghỉ

giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).

- BT 10: Phòng thủ trái tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 11: Bạt cầu vào ô quy định (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 12: Phối hợp phong cầu thuận tay, trái tay (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 13: Luân phiên đập nhảy vệt cầu bên phải, bên trái chéo qua đầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 14: Phối hợp đập phải, vệt trái (30s x 3 tổ,

- ngỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
- BT 15: Phối hợp phong cầu, di chuyển lên lưới đập cầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
 - BT 16: Phối hợp ba bước bật nhảy đập cầu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
 - BT 17: Phối hợp đập cầu, chém cầu góc lưới (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
 - BT 18: Di chuyển tốc độ nhặt đôi cầu 6 điểm trên sân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
 - BT 19: Di chuyển tốc độ đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
 - BT 20: Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên phải (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).
 - BT 21: Đập cầu dọc biên vào ô 6,7 x 0,8m bên trái
 - BT 22: Thi đấu (1 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, cường độ 95 - 100%).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Việc lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN 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, giảng viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test. Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN gồm: Nằm sấp chống đẩy

30s (lần); Bật nhảy đập cầu 20s (quả); Nhảy dây đôi 30s (lần); Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 10 lần (s); Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần) và Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông cho nam SV Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa của CLB, thời gian tập từ 30 – 35 phút/ buổi.

Đối tượng TN: Gồm 20 nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: Gồm 10 nam SV tập luyện theo 22 BT đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 10 nam SV tập luyện theo các BT cũ theo chương trình, giáo án cũ

Địa điểm TN: Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, trước TN, trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, như vậy sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của 2 nhóm và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả

Bảng 2. Kết quả kiểm tra của nhóm TN và nhóm ĐC trước TN

TT	Các test	NTN (n=10)	NĐC (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	32.21±2.44	30.98±2.47	1.58	>0.05
2	Bật nhảy đập cầu 20s (quả)	15.92±1.07	14.98±1.03	1.56	>0.05
3	Nhảy dây đôi 30s (lần)	62.54±4.26	61.23±4.29	1.67	>0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 10 lần (giây)	32.12±1.16	32.65±1.18	1.73	>0.05
5	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần)	9.99±0.71	9.61±0.73	0.64	>0.05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)	7.45±0.56	7.16±0.57	0.68	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra của nhóm TN và nhóm ĐC sau TN

TT	Các test	NTN (n=10)	NĐC (n=10)	So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	t	P
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	35.33±2.36	31.46±2.43	2.31	< 0.05
2	Bật nhảy đập cầu 20s (quả)	18.16±1.04	15.91±1.03	2.42	< 0.05
3	Nhảy dây đôi 30s (lần)	65.62±4.29	62.09±4.26	2.45	< 0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải, trái 10 lần (giây)	30.17±1.16	32.11±1.18	2.34	< 0.05
5	Di chuyển phối hợp đập cầu vào ô 30s (lần)	12.13±0.71	10.27±0.74	4.11	<0.05
6	Di chuyển phối hợp lớp cầu vào ô 30s (lần)	9.44±0.55	8.37±0.54	3.13	<0.05

được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Sau 03 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 CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT phát triển SMTĐ và 06 test đánh giá trình độ SMTĐ.

Ứng dụng trong thực tế cho thấy, sau 3 tháng TN, nhóm SV tập luyện hệ thống BT do chúng tôi lựa chọn có trình độ SMTĐ cao hơn nhóm ĐC, phản ánh hiệu quả bước đầu của các BT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Đức, Trần Văn Vinh, Trương

Văn Minh, Nguyễn Văn Thạch, Nguyễn Thị Huyền (2015), Giáo trình Cầu lông, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2018), Giáo trình Cầu lông, Nxb TDTT, Hà Nội.

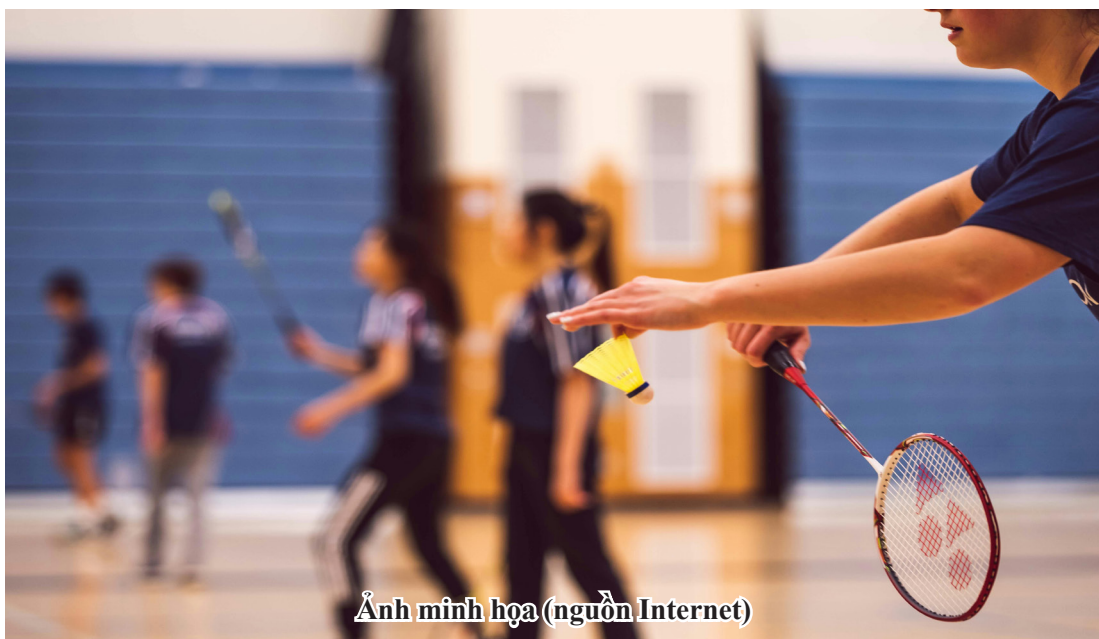
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), Lý luận và phương pháp TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), Cầu lông, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong TDTT, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH: “Nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam SV CLB Cầu lông Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN”, Đề tài cấp cơ sở, Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN, Nghiệm thu tháng 12/2022). Chủ nhiệm ThS. Chu Xuân Tiến

Ngày nhận bài: 10/12/2023; *Ngày duyệt đăng:* 12/2/2024



Ảnh minh họa (nguồn Internet)