

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên Đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân

Nguyễn Văn Trung*

*Khoa Quân sự-Võ thuật-Thể dục Thể thao, Học viện An ninh Nhân dân

Received: 8/5/2023; Accepted: 15/5/2023; Published: 26/5/2023

Abstract: Through regular and reliable scientific research methods, the research has selected 20 exercises and applied exercises to improve the effectiveness of the shuttlecock technique for male students of the Badminton team of the People's Security Academy. After the experimental process of applying exercises according to the exercises that have been researched and built, the results show that the research subjects' bridge breaking technique has improved and is meaningful statistical meaning ($t = 3.26 \rightarrow 5.20$ at $p < 0.05$).

Keywords: Badminton, technique, effective, People's Security Academy.

1. Đặt vấn đề

Cầu lông là môn thể thao không chu kỳ hoạt động theo tình huống. Động tác trong môn Cầu lông luôn thay đổi về cấu trúc cũng như cường độ, tùy theo hoạt động của đồng đội hoặc đối thủ. Trong tập luyện và thi đấu, cầu lông thường có những hoạt động về tốc độ, sức mạnh và sức bền tốc độ được thể hiện qua các động tác đập cầu, chặt cầu.

Môn Cầu lông bao gồm nhiều kỹ thuật. Việc nâng cao các tố chất thể lực, hoàn thiện kỹ thuật chiến thuật, giữ vai trò quan trọng trong quá trình huấn luyện. Mục đích của nghiên cứu này là lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam học viên (NHV) đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân. Kết quả của nghiên cứu được sử dụng nhằm nâng cao hiệu quả, hoàn thiện chương trình giảng dạy, huấn luyện môn Cầu lông, tăng cường hứng thú học, tập của học viên đối với môn học, khám phá các hiệu quả của việc rèn luyện môn học đối với sức khỏe thể chất.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu: Tác giả sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy và tin cậy như sau: Tham khảo tài liệu, Phỏng vấn bằng phiếu (anket), Kiểm tra sự phạm, Thực nghiệm sự phạm và Toán thống kê.

2.2. Đối tượng nghiên cứu: 20 NHV Học viện An ninh Nhân dân. Thời gian thực nghiệm: 06 tháng. Chúng tôi đã phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên môn Điền kinh.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập

cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân: Thông qua nghiên cứu tài liệu, nghiên cứu lựa chọn được 4 test chuyên môn phù hợp để đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 20 nhà chuyên môn nhằm lựa chọn các test có tính thực tế và hiệu quả cao, kết quả trình bày ở bảng 2.1.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân ($n_{lần 1} = n_{lần 2} = 20$)

TT	Bài tập	Lần 1				Lần 2				χ^2	P
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô ¼ sân đơn (20 quả)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
2	Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (lần)	19	95	1	5	20	100	1	5	0.23	>0.05
3	Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả)	16	80	4	20	18	90	2	10	0.03	>0.05
4	Đập cầu chéo sân vào ô ¼ sân đơn (20 quả)	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05

Ghi chú: $\chi^2_{bảng} = 3.84$

Kết quả bảng 2.1 cho thấy: Mức ý nghĩa quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có $\chi^2_{tính} < \chi^2_{bảng}$, vì vậy sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn của mẫu không có ý nghĩa tại $p > 0.05$. Vậy kết quả hai lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Các

test nghiên cứu lựa chọn đều có tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 75\%$.

2.3.2. *Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân*: Nghiên cứu xác định các căn cứ lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân gồm: 1) Căn cứ mục đích, nhiệm vụ, yêu cầu ở từng giai đoạn huấn luyện, giảng dạy; 2) Căn cứ vào đặc điểm tâm-sinh lý và trình độ ban đầu của người học; 3) Căn cứ vào điều kiện sân bãi, dụng cụ tập luyện của trường; 4) Căn cứ vào các nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện, giảng dạy môn Cầu lông và dạy học vận động.

Thông qua căn cứ lựa chọn bài tập đã được xác định, nghiên cứu tiếp tục tiến hành tổng hợp các bài tập phù hợp với vấn đề nghiên cứu, phù hợp với đối tượng nghiên cứu thực tế. Kết quả nghiên cứu được 39 bài tập phù hợp.

Nhằm đảm bảo giá trị khoa học, nghiên cứu tiếp tục tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia với 39 bài tập đã lựa chọn được. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau 1 tháng, có cùng nội dung và cách thức phỏng vấn. Số phiếu phát ra ở mỗi lần phỏng vấn = 20 phiếu, số phiếu thu về lần 1 = 20 phiếu và số phiếu thu về lần 2 = 20 phiếu. Từ kết quả phỏng vấn nghiên cứu tiến hành kiểm định sự đồng nhất ý kiến của 02 lần phỏng vấn bằng chỉ số Khi bình phương (χ^2), kết quả được trình bày ở bảng 2.2.

Bảng 2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu Cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân ($n_{lần 1} = n_{lần 2} = 20$)

TT	Bài tập	Lần 1				Lần 2				χ^2	p
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Ném bóng đặc bằng tay cầm vợt	18	90	2	10	16	80	4	20	0.53	>0.05
2	Bật bực đôi chân liên tục	16	80	4	20	17	85	3	15	0.17	>0.05
3	Bật bực cao 45cm	16	80	4	20	15	75	5	25	0.13	>0.05
4	Nhảy dây tốc độ	17	85	3	15	16	80	4	20	0.17	>0.05
5	Tại chỗ bật nhảy đập không cầu	19	95	1	5	17	85	3	15	1.11	>0.05
6	Tay tập xoay vai tốc độ nhanh 30 giây	18	90	2	10	16	80	4	20	0.53	>0.05
7	Bật nhảy đập cầu 30 quả	19	95	1	5	17	85	3	15	1.11	>0.05
8	Đập cầu đường thẳng thuận tay 30 quả	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05

9	Đập cầu đường chéo thuận tay 30 quả	15	75	5	25	15	75	5	25	0.00	>0.05
10	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 30 lần	17	85	3	15	18	90	2	10	0.23	>0.05
11	Di chuyển đánh cầu trên lưới và 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu	17	85	3	15	15	75	5	25	0.44	>0.05
12	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sút cầu	17	85	3	15	16	80	4	20	0.11	>0.05
13	Di chuyển 2 bước lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 30 lần	16	80	4	20	16	80	4	20	0.00	>0.05
14	Di chuyển tiến lùi lên lưới đập cầu kết hợp bỏ nhỏ 30 quả	19	95	1	5	20	100	0	0	1.03	>0.05
15	Di chuyển bật nhảy đập cầu vào các điểm trên sân 30 quả	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
16	Phối hợp phát cầu thấp gần sau đó lùi về cuối sân bật nhảy đập cầu 30 quả	20	100	0	0	19	95	1	5	1.03	>0.05
17	Di chuyển đập cầu liên tục và phỏng thủ hất cầu cao xa 30 quả	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
18	Phối hợp đập cầu và chặn cầu trên lưới	19	95	1	5	18	90	2	10	0.31	>0.05
19	Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 2 điểm và 4 điểm 1 phút	20	100	0	0	20	100	0	0	0.00	>0.05
20	Thi đấu	17	85	3	15	15	75	5	25	0.63	>0.05

Ghi chú: $\chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$

Kết quả bảng 2.2 cho thấy: Mức ý nghĩa quan sát qua hai lần phỏng vấn của các bài tập nghiên cứu lựa chọn đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$, vì vậy sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn của mẫu không có ý nghĩa tại $p > 0.05$. Tất cả 20 bài tập nghiên cứu lựa chọn đều có tỷ lệ mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn $\geq 75\%$. Vậy kết quả hai lần phỏng vấn lựa chọn các bài tập có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời và đảm bảo độ tin cậy. Như vậy, từ 39 bài tập qua phỏng vấn nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân chia làm các nhóm sau: Nhóm bài tập hỗ trợ thể lực: 6 bài tập; nhóm bài tập hỗ trợ kỹ thuật đập cầu: 13 bài tập; nhóm bài tập thi đấu: 1 bài tập.

2.3.3. *Ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân*

Chương trình huấn luyện, giảng dạy được tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song

song, gồm 02 nhóm: đối chứng và thực nghiệm, trong đó tổng số học viên tham gia nhóm đối chứng (NĐC) = 10 và nhóm thực nghiệm (NTN) = 10.

+ NTN: Tập luyện theo kế hoạch huấn luyện và giảng dạy hiện hành nhưng áp dụng các bài tập nghiên cứu lựa chọn vào phần rèn luyện kỹ thuật và thể lực.

+ NĐC: Tập luyện theo chương trình giảng dạy hiện hành.

Thời gian thực nghiệm: 06 tháng.

2.3.4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân

a. Thực trạng hiệu quả kỹ thuật đập cầu của NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân

Thành tích các test đánh giá thực trạng hiệu quả kỹ thuật đập cầu của NHV đội tuyển Cầu lông được trình bày ở bảng 2.3.

Bảng 2.3. Thành tích các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông (n=10)

TT	Test	NTN		NĐC		t	p
		±δ		±δ			
1	Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô ¼ sân đơn (20 quả)	11.78	1.10	11.83	1.05	0.96	>0.05
2	Đập cầu chéo sân vào ô ¼ sân đơn (20 quả)	12.20	0.73	12.26	0.81	0.51	>0.05
3	Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (lần)	12.54	0.86	12.60	0.92	0.73	>0.05
4	Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả)	12.68	0.96	12.71	1.01	0.63	>0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.228$

Kết quả thu được tại bảng 2.3 cho thấy: Thành tích các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu của NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân NTN và NĐC không có sự khác biệt tại $p>0.05$.

b. Sự phát triển hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân sau thực nghiệm

Thành tích các test đánh giá sự phát triển hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân sau khi ứng dụng các bài tập mà nghiên cứu xây dựng được trình bày ở bảng 2.4.

Bảng 2.4. Thành tích các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân sau thực nghiệm (n=10)

TT	Test	NTN		NĐC		W		t	p
		±δ		±δ	NTN	NĐC			
1	Đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô ¼ sân đơn (20 quả)	12.78	0.72	12.04	1.13	8.14	1.76	3.59	<0.05

2	Đập cầu chéo sân vào ô ¼ sân đơn (20 quả)	13.45	0.88	12.55	0.79	9.75	2.34	4.17	<0.05
3	Bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (lần)	13.84	1.04	12.93	1.15	9.86	2.59	5.20	<0.05
4	Di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả)	13.94	0.67	13.02	1.20	9.47	2.41	3.26	<0.05

Ghi chú: $t_{0.05}=2.228$

Bảng 2.4 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, hiệu quả kỹ thuật đập cầu giữa hai NTN và đối chứng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa tại $p<0.05$. NTN có sự phát triển tốt hơn NĐC, cụ thể như sau:

- Test đập cầu đường thẳng dọc biên vào ô ¼ sân đơn (20 quả): NTN thu được $W=8.14\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=1.76\%$.

- Test đập cầu chéo sân vào ô ¼ sân đơn (20 quả): NTN thu được $W=9.75\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=2.34\%$.

- Test bật nhảy tại chỗ đập cầu mạnh liên tục 20 giây (lần): NTN thu được $W=9.86\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=2.59\%$.

- Test di chuyển 2 góc sân đập cầu vào ô sân đơn (20 quả): NTN thu được $W=9.47\%$ tốt hơn so với nhịp tăng trưởng của NĐC $W=2.41\%$.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thu được 20 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu phù hợp với đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng thực nghiệm các bài tập đã lựa chọn cho thấy hiệu quả kỹ thuật đập cầu của NHV đội tuyển Cầu lông Học viện An ninh Nhân dân NTN tốt hơn hẳn NĐC, kết quả thu được đều có ý nghĩa thống kê ($t = 3.26 \rightarrow 5.20$ tại $p < 0.05$). Nghiên cứu kiến nghị sử dụng các bài tập vào đào tạo, huấn luyện cho đối tượng nghiên cứu và tương đương.

Tài liệu tham khảo

- Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Phạm Quang Khánh, Lê Tiến Hùng (2021), *Giáo trình Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Hạc Thúy (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật Cầu lông hiện đại*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- Nguyễn Hạc Thúy, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho Vận động viên Cầu lông*, NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.