

Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong môn Cầu lông cho nữ sinh viên Trường Cao đẳng Sư phạm Nam Định

Trần Đức Thịnh*, Nguyễn Ngọc Ánh

*ThS Khoa Giáo dục Mầm non, Trường Cao đẳng Sư phạm Nam Định
Received: 15/02/2024; Accepted: 26/02/2024; Published: 4/3/2024

Abstract: At Nam Dinh College of Education, Badminton is a subject that many students choose to study and practice. However, students' academic achievements are quite modest. Technically, most students performed relatively well, but in terms of physical strength, strength and speed, they were not really focused and developed well. Based on the experience accumulated during the teaching process at school, the research author selected appropriate exercises to improve the physical fitness level of female students at Nam Dinh College of Education.

Keywords: Exercises, common mistakes, badminton, non-specialized students, Nam Dinh Pedagogical College.

1. Mở đầu

Tại Trường Cao đẳng Sư phạm (CĐSP) Nam Định, Cầu lông là môn học được nhiều sinh viên (SV) lựa chọn học tập, rèn luyện. Tuy nhiên thành tích học tập của các em SV là khá khiêm tốn. Về mặt kỹ thuật thì đa số SV thực hiện tương đối tốt, nhưng về mặt thể lực, sức mạnh tốc độ chưa được thực sự chú trọng và phát triển tốt. Trên cơ sở những kinh nghiệm tích lũy được trong quá trình giảng dạy ở nhà trường, tác giả nghiên cứu lựa chọn được những bài tập phù hợp để khắc phục được trình độ thể lực của nữ SV trường CĐSP Nam Định.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Một số vấn đề lý luận về công tác giảng dạy môn Cầu lông

2.1.1. Cơ sở lý luận và thực tiễn của giảng dạy sức mạnh tốc độ trong môn Cầu lông

Trong lý luận và phương pháp TDDT, tố chất thể lực là một phân tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và được chia thành 5 phần cơ bản: 1- Sức mạnh; 2- Sức nhanh; 3- Sức bền; 4- Khả năng phối hợp động tác; 5- Độ mềm dẻo.

Khái niệm về sức mạnh và các quan điểm về sức mạnh có nhiều, rất đa dạng. Dựa trên cơ sở lý luận và phương pháp TDDT có thể khái quát như sau:

Sức mạnh là khả năng con người sinh ra lực cơ học bằng nỗ lực cơ bắp. Nói cách khác, sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng sự nỗ lực cơ bắp. Sức mạnh tốc độ là sức mạnh được sinh ra trong các động tác nhanh trọng hoạt động thể thao.

Như vậy bản chất của sức mạnh tốc độ là sức mạnh và sức nhanh kết hợp với nhau. Sức mạnh tốc độ là tố chất đặc thù của môn cầu lông làm cho người tập đủ thể lực để thực hiện động tác ở biên độ lớn trong thời gian ngắn, do đó tạo hiệu quả nâng cao thành tích môn cầu lông.

Trong tập luyện và thi đấu cầu lông sức mạnh tốc độ biểu hiện ở những động tác nhanh, mạnh như: Đập cầu, bạt cầu, phát cầu... những động tác này luôn có tác dụng rất lớn đến hiệu quả thi đấu, đó là những động tác mang tính dứt điểm. Chính vì vậy để nâng cao hiệu quả tập luyện, giảng dạy sức mạnh tốc độ thì các bài tập phải thỏa mãn các yêu cầu và đặc điểm của cơ sở lý luận.

2.1.2. Cơ sở thực tiễn trong giảng dạy sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường CĐSP Nam Định

Qua quan sát các giờ học Cầu lông của các nữ SV chúng tôi nhận thấy: đa số các em chưa nắm vững kỹ thuật động tác, trình độ thể lực chuyên môn đặc trưng cho môn cầu lông đang còn yếu. Ở đây các em SV sử dụng tốc độ còn chậm nên đối phương dễ phán đoán và phản công trở lại, sức mạnh tốc độ là khả năng thực hiện động tác với tốc độ nhanh và sự cơ cơ tối đa. Nguyên nhân là do các em chưa được tập các bài tập khoa học, tốc độ mở vợt và tiếp xúc cầu còn chậm, chưa kết hợp được lực toàn thân đó là lực gồm: chân, hông, lưng, cổ tay một cách hợp lý.

2.2. Lựa chọn một số bài tập nhằm sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường CĐSP Nam Định

2.2.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường CĐSP Nam Định

**Yêu cầu lựa chọn các test*

- *Yêu cầu 1:* Các test lựa chọn phải đảm bảo đánh giá đúng năng lực sức mạnh tốc độ cần thiết.

- *Yêu cầu 2:* Các test lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo với đối tượng nghiên cứu.

- *Yêu cầu 3:* Các test phải có chỉ tiêu đánh giá cụ thể và ổn định về điều kiện thực hiện.

- *Yêu cầu 4:* Các test lựa chọn phải phù hợp và đặc trưng dựa trên đặc điểm tâm, sinh lý của nữ SV.

** Phỏng vấn lựa chọn các test:* Chúng tôi tiến hành việc lựa chọn bằng cách hỏi trực tiếp và gián tiếp qua 20 giáo viên, huấn luyện viên, với đặc điểm như sau:

- Về trình độ: Trên đại học: 16 người; Đại học: 4 người

- Về số năm công tác: Từ 15 – 19 năm: 7 người; từ 10 – 14 năm: 8 người; dưới 10 năm: 3 người

Dựa vào việc phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo và bằng sự trao đổi, phỏng vấn ý kiến các giáo viên, giảng viên trong và ngoài trường đã có nhiều kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện, mặc dù có thể còn mang tính chủ quan song kết quả phỏng vấn vẫn có giá trị tham khảo cho nội dung nghiên cứu. Căn cứ vào các yêu cầu lựa chọn test, bước đầu đề tài đã lựa chọn được 12 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường CĐSP Nam Định và tiến hành phỏng vấn chuyên gia theo mức độ ưu tiên tính điểm như sau: - Rất quan trọng: 3 điểm;- Quan trọng: 2 điểm;- Bình thường: 1 điểm. Kết quả cụ thể được thể hiện trong bảng 2.1:

Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nữ SV (n=20)

| TT | Test | Kết quả phỏng vấn | | | Tổng điểm |
|----|--|-------------------|------------|-------------|-----------|
| | | Rất quan trọng | Quan trọng | Bình thường | |
| 1 | Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần) | 14 | 2 | 4 | 50 |
| 2 | Di chuyển ngang 15 lần (s) | 19 | 1 | 0 | 58 |
| 3 | Bật bục 30 giây (lần) | 12 | 5 | 3 | 49 |
| 4 | Ném quả cầu lông xa (m) | 17 | 3 | 0 | 57 |
| 5 | Lăng tạ ante 1,5kg 30 giây (lần) | 14 | 1 | 5 | 49 |
| 6 | Bật cao tại chỗ (m) | 15 | 1 | 4 | 51 |
| 1 | Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 12 lần (s) | 20 | 0 | 0 | 60 |
| 8 | Di chuyển kết hợp phỏng cầu trái tay 30 giây (lần) | 9 | 5 | 6 | 43 |
| 9 | Di chuyển kết hợp với chém cầu 30 giây (lần) | 9 | 3 | 8 | 41 |
| 10 | Đánh cầu cao xa (m) | 14 | 3 | 0 | 48 |
| 11 | Bật nhảy đập cầu liên tục trên lưới 30 giây (lần) | 10 | 5 | 5 | 45 |
| 12 | Chặn đẩy cầu 30 giây (lần) | 15 | 1 | 4 | 51 |

Kết quả cho thấy: Các test đều được các chuyên gia đánh giá mức độ sử dụng khác nhau. Căn cứ vào

điểm đánh giá của các chuyên gia, đề tài lựa chọn 03 test từ 55 điểm trở lên, đó là: Test 1: Di chuyển ngang 15 lần (s); Test 2: Ném quả cầu lông xa (m); Test 3: Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 12 lần (s)

2.2.2. Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường CĐSP Nam Định

a) Xác định các nguyên tắc lựa chọn bài tập

Chúng tôi xác định các bài tập phải đảm bảo những nguyên tắc sau [2]:

- *Nguyên tắc 1:* Đề phát triển sức mạnh tốc độ phải lựa chọn bài tập có trọng lượng trung bình và vừa, số lần lặp lại không quá nhiều, thời gian thực hiện ngắn, kết hợp các bài tập trọng lượng lớn và các bài tập tay không để hỗ trợ.

- *Nguyên tắc 2:* Các bài tập được lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho các nhóm cơ tham gia vào các kỹ thuật di chuyển và đánh cầu.

- *Nguyên tắc 3:* Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ được lựa chọn phải phù hợp với trình độ và đặc điểm sinh lý người tập, phù hợp với điều kiện tập luyện.

- *Nguyên tắc 4:* Những bài tập được lựa chọn phải liên quan chặt chẽ với thành tích thi đấu.

b) Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ SV trường CĐSP Nam Định

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên:** 1) Nằm sấp chống đẩy trên 2 tay 30 giây; 2) Kéo dây lò xo 30 giây; 3) Ném quả cầu lông xa 20 lần; 4) Lãng vợt tennis 30 giây; 5) Cầm tạ đôi gấp mình về phía trước 30 giây

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhóm cơ chi dưới:** 6) Bật cao có đà 20 lần ; 7) Di chuyển ngang 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần ; 8) Bật nhảy đập cầu liên tục vào 1 điểm 20 lần ; 9) Đeo bao cát di chuyển 30 lần ; 10) Bật nhảy đập cầu liên tục trên lưới 30 giây

Yêu cầu cụ thể các bài tập như sau:

Bài tập 1. Nằm sấp chống đẩy trên 2 tay 30 giây

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên.

- Yêu cầu: Cường độ 90 - 95% cường độ tối đa ; thời gian tập cho 1 lần 30 giây; thời gian nghỉ giữa 2 c.phút; thực hiện đầu, mông, gót chân trên một đường thẳng; nghỉ giữa tích cực.

Bài tập 2. Kéo dây lò xo 30 giây

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên

- Yêu cầu: Cường độ 90 - 95% cường độ tối đa; thời gian tập cho 1 lần 30 giây; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực.

Bài tập 3. Ném quả cầu lông xa 20 lần

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên.

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; thời gian nghỉ cho mỗi lần tập 2 phút; nghỉ giữa tích cực.

Bài tập 4. Lãng vợt tennis 30 giây

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên.

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; thời gian tập cho 1 lần 30 giây; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực.

Bài tập 5. Cầm tạ đôi gập mình về phía trước 30 giây

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên.

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; thời gian tập cho 1 lần 30 giây; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực.

Bài tập 6. Bật cao có đà 20 lần

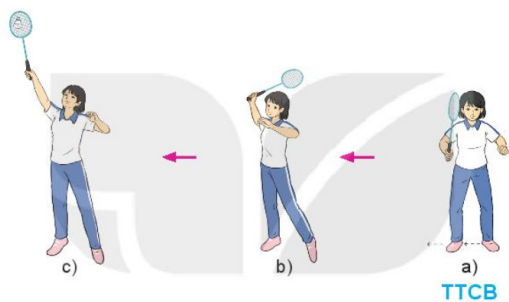
- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi dưới

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; tốc độ động tác nhanh; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực.

Bài tập 7. Di chuyển ngang 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên và chi dưới

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; tốc độ động tác nhanh; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực

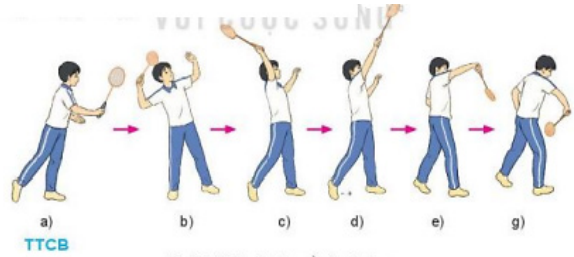


Mô phỏng kỹ thuật di chuyển sang ngang đập cầu thuận tay

Bài tập 8. Bật nhảy đập cầu liên tục vào 1 điểm 20 lần

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên và chi dưới

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; tốc độ động tác nhanh; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực.



Mô phỏng kỹ thuật đập cầu

Bài tập 9. Đeo bao cát di chuyển ngang sân 30 lần

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi dưới

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; tốc độ động tác nhanh; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực.

Bài tập 10. Bật nhảy đập cầu liên tục trên lưới 30 giây

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ các nhóm cơ chi trên và chi dưới

- Yêu cầu: Cường độ 100% cường độ tối đa; tốc độ động tác nhanh; thời gian nghỉ giữa 2 phút; nghỉ giữa tích cực.

3. Kết luận

Cũng như một số môn thể thao khác, SMTĐ trong tập luyện TĐTT nói chung, trong môn Cầu lông nói riêng có ý nghĩa rất quan trọng, nó quyết định đến thành tích và kết quả rèn luyện của các em SV. Sau khi nghiên cứu và đưa vào áp dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nữ SV trường CĐSP Nam Định, chúng tôi nhận thấy thể lực của các em được nâng lên rõ rệt. Từ đó các nữ SV nắm bắt được kỹ thuật tốt hơn, thực hiện các bài tập một cách nhẹ nhàng, chính xác; giờ học của các SV sinh động hơn, không bị nhàm chán, gò bó.

Tài liệu tham khảo

1. Đặng Quang Bảo (2009), *Cơ sở khoa học của tập luyện thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

2. Bùi Kim Hà (2022), “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển quốc gia Việt Nam*”, Tạp chí Khoa học Thể thao, số 5.

3. 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 văn Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Dương Nghiệp Chí, Lưu Quang Hiệp, Phạm Việt Vương, Phạm Ngọc Viễn (2012), *Giáo trình lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, NXB TĐTT, Hà Nội.