

## LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH ĐỘNG TÁC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 13-14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU TDTT TỈNH LÂM ĐỒNG

ThS. Trần Thị Kim Anh, ThS. Hoàng Thùy Linh, TS. Lê Tiên Hùng

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**Tóm tắt:** Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao Lâm Đồng (HL& TĐ TDTT) tỉnh Lâm Đồng.

**Từ khóa:** Bài tập; sức nhanh động tác; vận động viên; cầu lông; Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao Lâm Đồng.

**Abstract:** Using conventional scientific research methods, we selected 14 exercises, After that, developed a plan of quick movement testing for male badminton players aged 13-14 in Lam Dong province Sport Ttraining and Competition Center.

**Keywords:** exercises; fast movement; athletes; badminton; Lam Dong Training and Competition Center.

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Hàng năm Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Lâm Đồng luôn tuyển chọn các vận động viên trẻ vào đội năng khiếu cầu lông nhằm huấn luyện đào tạo các vận động viên một cách bài bản, giúp các vận động viên hoàn thiện từ kỹ năng đến kỹ xảo... Để được chọn lọc tham gia nhiều giải đấu: Từ giải nhi đồng, thiếu niên tỉnh, các tỉnh, thành mở rộng và cấp quốc gia...

Quan sát vận động viên của Trung tâm HL&TĐTDTT tỉnh Lâm Đồng thi đấu các giải vô địch quốc gia, giải cầu lông trẻ toàn quốc, giải cầu lông trẻ Ashaway, giải các cây vợt xuất sắc, cũng như các giải cầu lông Quốc tế được tổ chức ở Việt Nam... Chúng tôi nhận thấy trong các trận thi đấu của vận động viên Lâm Đồng về kỹ thuật chưa thể hiện là động tác nhanh, đường cầu nhanh và tốc độ, tốc độ di chuyển, động tác vung vợt tiếp xúc với cầu còn chậm. Điều đó đã làm giảm hiệu quả khi thực hiện các kỹ, chiến thuật, bởi vì đánh cầu nhanh, mạnh, chọn điểm rơi thích hợp để dứt điểm là một trong những yếu tố cơ bản để dành thắng lợi của vận động viên trong thi đấu cầu lông.

Để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên cầu lông, nâng cao thành tích cầu lông của Lâm Đồng trong các giải thi đấu tại giải toàn quốc v.v... Chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu chủ đề này.

Bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm, Phương pháp toán học thống kê.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

#### 1. Lựa chọn các test đánh giá sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao tỉnh Lâm Đồng

Từ kết quả nghiên cứu, qua tham khảo các tài liệu có liên quan tới chuyên môn. Chúng tôi đã lựa chọn được 6 test để đánh giá sức nhanh động tác cho đối tượng nghiên cứu. Để lựa chọn khách quan và chính xác chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần (lần thứ hai cách lần một 1 tháng, lần thứ nhất phát ra 25 phiếu thu về được 20 phiếu, lần thứ 2 phát ra 25 phiếu thì thu về được 18 phiếu). Đối tượng phỏng vấn là các chuyên gia, giảng viên của trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Lâm Đồng, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng, trường Đại học TDTT Đà Nẵng nhằm chọn ra các test quan trọng nhất mà các HLV, chuyên gia, giảng viên thường sử dụng để tiến hành kiểm tra. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

*Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Lâm Đồng*

TT	Các test kiểm tra	Lần 1 (n = 20)		Lần 2 (n = 18)	
		Đồng ý (sn)	Tỷ lệ %	Đồng ý (sn)	Tỷ lệ %
1	Di chuyển đánh cầu 4 góc sân 2 lần (s)	18	90	16	88,88
2	Nhảy dây đơn 30 lần (s)	12	60	10	55,55
3	Bật nhảy tại chỗ đập cầu 10 lần (s)	19	95	15	83,33
4	Di chuyển 1 bước đánh cầu nhanh 15 giây (lần)	14	70	13	72,22
5	Lăng vợt phải trái thấp tay 10 lần (s)	16	80	16	88,88
6	Di chuyển tiến lên lưới bỏ nhỏ rồi lùi cuối sân bật nhảy đập cầu 5 lần (s)	13	65	12	66,66

Từ kết quả thu được ở Bảng 1, cho thấy: Đa số các đối tượng được phỏng vấn đều lựa chọn các test sau đây: Di chuyển đánh cầu 4 góc sân 2 lần (s), Bật nhảy tại chỗ đập cầu 10 lần (s), Lăng vợt phải trái thấp tay 15 lần (s) đều có từ 80,00% ý kiến lựa chọn trở lên.

Nhằm xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức nhanh động tác của nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Lâm Đồng. Chúng tôi kiểm tra 2 lần trong điều kiện, quy trình, như nhau, khoảng cách 2 lần kiểm tra cách nhau 10 ngày. Kết quả 3 test đã lựa chọn đều thể hiện độ tin cậy cao qua kiểm tra với  $r > 0,9$  và  $p < 0,05$ . Như vậy từ kết quả nghiên cứu trên chúng tôi đã lựa chọn được 3 test chuyên môn đặc trưng để đánh giá sức nhanh động tác. Các test này đều đảm bảo độ tin cậy cao.

## **2. Thực trạng sức nhanh động tác của nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện & Thi đấu Thể dục thể thao tỉnh Lâm Đồng**

Trung tâm Huấn luyện & Thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Lâm Đồng là nơi huấn luyện, đào tạo VĐV nhiều môn thể thao thành tích cao trong đó có môn Cầu lông. Qua quan sát các VĐV thi đấu tại một số giải trẻ trong nước như: Giải cầu lông thanh thiếu niên nhi đồng toàn quốc, Hội Khỏe Phù Đổng toàn quốc, các giải Cầu lông trẻ xuất sắc và so sánh với các vận động viên cùng lứa tuổi tại Trung Tâm huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng cho thấy trình độ sức nhanh động tác của nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Lâm Đồng kém hơn nhiều so với nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 13-14 của Trung Tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

*Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức nhanh động tác của nam VĐV lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Lâm Đồng và Trung tâm HHTTQG Đà Nẵng*

TT	Các test kiểm tra	Kết quả			
		VĐV Lâm Đồng (n = 10)		VĐV Đà Nẵng (n = 10)	
		$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$
1	Di chuyển đánh cầu 4 góc sân 2 lần (s)	18,11	0,592	17,87	0,528
2	Bật nhảy tại chỗ đập cầu 10 lần (s)	18,03	0,497	17,63	0,483
3	Lăng vợt phải trái thấp tay 15 lần (s)	11,71	0,351	11,34	0,283

### 3. Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Lâm Đồng

Bài viết tổng hợp được 20 bài tập để đánh giá thật sự khách quan về việc lựa chọn các bài tập. Chúng tôi đã phỏng vấn các giáo viên, huấn

luyện viên, chuyên gia về mức độ hiệu quả của các bài tập đó. Với 25 phiếu phỏng vấn đưa ra. Chúng tôi đã thu được 20 phiếu trả lời kết quả của các thành viên được phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn bằng phiếu chúng tôi đưa ra các thang điểm: Điểm 3 là tốt; điểm 2 là khá; điểm 1 là trung bình.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Lâm Đồng (n=20)

Các bài tập	Mức độ hiệu quả		Tốt		Khá		TB		Tổng điểm
	SN	Điểm	SN	Điểm	SN	Điểm	SN	Điểm	
1. Đạp cầu bằng vợt nặng	4	12	5	10	11	11			33
2. Bật nhảy tại chỗ đạp cầu	14	42	5	10	1	1			53
3. Chạy 30m XPC	15	45	4	8	1	1			54
4. Bật bục tại chỗ	16	48	2	4	1	1			53
5. Tổ hợp chống đẩy, cơ lưng, cơ bụng	6	18	5	10	9	9			37
6. Di chuyển đạp cầu 2 góc cuối sân	13	39	5	10	2	2			51
7. Di chuyển vò cầu 2 góc lưới	16	48	2	4	1	1			53
8. Di chuyển tiến lùi	16	48	2	4	2	2			52
9. Bật cao tại chỗ	4	12	8	16	8	8			36
10. Di chuyển ngang sân đơn đánh cầu phải trái	14	42	5	10	1	1			53
11. Di chuyển 4 góc sân	15	45	5	10	0	0			55
12. Di chuyển 6 góc đánh cầu	14	42	5	10	1	1			53
13. Nhảy dây đơn 30 phút	6	18	9	18	5	5			41
14. Phòng thủ phải trái thấp tay	13	39	5	10	2	2			51
15. Bật cóc	7	21	5	10	3	3			34
16. Nhảy dây đôi tốc độ	18	54	2	4	0	0			58
17. Di chuyển đẩy cầu	4	12	5	10	11	11			33
18. Linh hoạt chân	16	48	2	4	1	1			53
19. Di chuyển theo tín hiệu	14	42	5	10	1	1			53
20. Thi đấu	13	39	5	10	2	2			51

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 4 thì chúng tôi lựa chọn được 14 bài tập có số ý kiến đạt mức từ 50 điểm trở lên để áp dụng vào việc phát triển sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Lâm Đồng.

### 4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TD TDTT tỉnh Lâm Đồng

+ *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra sức nhanh động tác qua các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng

đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 4.

Qua kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm chúng tôi thấy

*Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá sức nhanh động tác của nhóm đối chứng (A) và thực nghiệm (B) trước thực nghiệm ( $n_A = n_B = 5$ )*

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		So sánh	
		Nhóm ĐC A	Nhóm TN B	$t_{\text{tính}}$	P
2	Bật nhảy tại chỗ đập cầu 10 lần (s)	18,04 ± 0,54	18,02 ± 0,45	<b>0,08</b>	>0,05
3	Lăng vợt phải trái thấp tay 10 lần (s)	11,70 ± 0,36	11,71 ± 0,35	<b>0,06</b>	>0,05

Điều này có nghĩa là sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên và trình độ của cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

+ **Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả sức

*Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức nhanh động tác của 2 sau thực nghiệm ( $n_A = n_B = 5$ )*

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \sigma$ )		So sánh	
		Nhóm ĐC A	Nhóm TN B	$t_{\text{tính}}$	P
2	Bật tại chỗ đập cầu 10 lần (s)	17,87 ± 0,49	17,31 ± 0,12	2,95	<0,05
3	Lăng vợt phải trái thấp tay 15 lần (s)	11,21 ± 0,04	10,69 ± 0,37	2,74	<0,05

Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê thể hiện  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

kết quả như sau: cả 03 test  $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ . Sự khác biệt giữa 2 nhóm không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ . Chúng tôi trình độ của 2 nhóm là tương đương nhau.

nhau động tác của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 5.

**Như vậy:** Thành tích nhóm thực nghiệm của 3 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

*Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng các test đánh giá hiệu quả phát triển sức nhanh động tác*

Test	Nhóm ĐC ( $\bar{x}$ )		W (%)	Nhóm TN ( $\bar{x}$ )		W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
	Di chuyển đánh cầu 4 góc sân 2 lần(s)	18,12	17,72	<b>2,23</b>	18,11	17,13
Bật nhảy tại chỗ đập cầu 10 lần (s)	18,04	17,89	<b>0,83</b>	18,02	17,31	<b>4,02</b>
Lăng vợt phải trái thấp tay 15 lần (s)	11,70	11,21	<b>4,28</b>	11,71	10,69	<b>9,11</b>

Từ kết quả thu được từ Bảng 6 cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả phát triển sức nhanh động tác của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt,  $t_{(tính)} > t_{(bảng = 2,101)}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

Hay nói cách khác việc ứng dụng các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc phát triển sức nhanh động tác cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Lâm Đồng.

### KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu của bài viết đã lựa chọn ra được 14 bài tập (đã trình bày ở phần trên) để phát triển sức nhanh động tác. Qua thời gian thực nghiệm 3 tháng bài viết đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc phát triển sức nhanh động tác thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra  $t_{(tính)} > t_{(bảng = 2,101)}$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ .

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Hạc Thuý (1997), *Huấn luyện kỹ chiến thuật cầu lông hiện đại*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp, Lê Văn Lãm (2007), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb. TDTT.
- [4]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [5]. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành (1998), *Cầu lông*, Nxb. TDTT, Hà Nội.