

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP CẦU CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỨA TUỔI 14 - 15 TỈNH THỪA THIÊN HUẾ

TS. Trương Minh Hải

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Việc nâng cao thành tích thi đấu của môn Cầu lông bằng các phương pháp huấn luyện hiệu quả, nâng cao trình độ sức mạnh, thể lực đặc biệt là kỹ thuật cho vận động viên vẫn đang là nỗi bức xúc của các nhà chuyên môn. Do đó để góp phần thúc đẩy việc nâng cao thành tích cho vận động viên Cầu lông, chúng tôi Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế và qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam vận động viên Cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế.

Từ khóa: Bài tập; Nam vận động viên; Cầu lông.

Abstract: Improving the performance of Badminton by means of effective training methods, improving the level of strength, especially athletic skills for athletes is still the urgent of professionals. Therefore, in order to contribute to enhancing the achievement of badminton athlete, we study the selection of exercises to improve the effectiveness of bridge dams for men aged 14-15 in Thua Thien Hue province and through the research project has selected 24 exercises to improve the effectiveness of dams for men Badminton players in Thua Thien Hue.

Keywords: Exercises; Male athletes; Badminton.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát các trận đấu cũng như tập luyện của nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế. Chúng tôi nhận thấy rằng khả năng đập cầu của các nam VĐV mang lại hiệu quả chưa cao. Điều này xuất phát từ nhiều nguyên nhân. Song cơ bản là do khả năng thực hiện kỹ thuật và thể lực còn hạn chế. Xuất phát từ những vấn đề trên, để đóng góp một phần sức mình vào thể thao của tỉnh nhà và nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế trong công tác huấn luyện và thi đấu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: ***“Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông***

lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế”

Để giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, đề tài sử dụng 6 phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc tổng hợp và phân tích tài liệu có liên quan, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu:

- Chủ thể nghiên cứu: là các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

- Khách thể nghiên cứu: là 20 nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

1.1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện của nam VĐV Cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế lứa tuổi 14 - 15

Qua trao đổi trực tiếp với HLV của tỉnh và nghiên cứu các hồ sơ huấn luyện Cầu lông, kế hoạch huấn luyện hàng năm của nam VĐV Cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế được tiến hành trong khoảng thời gian 45 tuần, thể hiện qua bảng số liệu sau:

Bảng 1. Thời gian giành cho các nội dung huấn luyện của nam VĐV cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế lứa tuổi 14 - 15

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian	
		Số lượng	Tỷ lệ (%)
1	Huấn luyện kỹ thuật	192	27.04
2	Huấn luyện chiến thuật	179	25.21
3	Huấn luyện thể lực	210	29.57
4	Huấn luyện tâm lý	36	5.07
5	Thi đấu	72	10.14
6	Kiểm tra	21	2.95
Tổng		710	

Từ thực trạng trên chúng tôi đã nghiên cứu và quan sát phân phối thời gian cho việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu và thu được kết quả sau:

Bảng 2. Thời gian huấn luyện kỹ thuật của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Kỹ thuật	Thời gian	
		Số giờ	Tỷ lệ(%)
1	Kỹ thuật đập cầu	54	28.12
2	Kỹ thuật phát cầu	26	13.54
3	Kỹ thuật hất cầu	38	19.79
4	Kỹ thuật đánh cao sâu	15	7.81
5	Kỹ thuật chặn cầu	13	6.77
6	Kỹ thuật chém cầu	11	5.20
7	Các kỹ thuật khác	36	18.75
Tổng		192	

Một trong những điều kiện hỗ trợ nhằm mang lại hiệu quả cao trong công tác huấn luyện VĐV nói chung và VĐV Cầu lông nói riêng là cơ sở vật chất và kinh phí đảm bảo

trong quá trình huấn luyện. Qua quan sát và phỏng vấn một số cán bộ ở trung tâm TDTT tỉnh, đề tài đã thu được những số liệu sau:

Bảng 3. Cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

Cơ sở vật chất	Số lượng	Tỷ lệ
Sân tập	5	8VĐV/1 sân
Vợt cầu lông	20 vợt/ năm	1VĐV/ vợt
Trang phục	150 bộ/ năm	1VĐV/4 bộ
Cầu tập luyện		1VĐV/2 quả/buổi
Kinh phí bồi dưỡng		25.000đ/1người/1 ngày

1.2. Thực trạng sử dụng kỹ thuật đập cầu của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế qua phương pháp quan sát sự phạm

1.2.1. Qua quan sát thi đấu giải Cầu lông

thiếu niên toàn quốc năm 2016

Qua quan sát sự phạm đội tuyển cầu lông Thừa Thiên Huế khi thi đấu với các đối thủ khác chúng tôi thống kê được khả năng đập cầu thể hiện ở bảng 4

Bảng 4. Thực trạng khả năng đập cầu của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế qua quan sát giải Cầu lông thiếu niên toàn quốc

Trận đấu	Số lần đập cầu						Tổng	
	Gây khó khăn cho đối phương	Tỷ lệ %	Không được điểm	Tỷ lệ %	Được điểm	Tỷ lệ %		
1	TT Huế	8	25	15	46.9	9	28.1	32
	Thanh Hóa	14	32.3	12	27.9	17	39.5	43
2	TT Huế	13	38	12	35	9	26.4	34
	Quảng Ngãi	15	35.7	9	21.4	18	42.9	42
3	TT Huế	11	35.4	9	28.9	11	35.4	31
	Đà Nẵng	16	40	5	12.5	19	45.7	40
4	TT Huế	14	45.1	8	25.8	9	28.9	31
	Bình Định	14	34.1	11	26.8	16	39.1	41
5	TT Huế	9	28.1	12	37.5	11	34.3	32
	Hải Phòng	15	38.4	9	23.1	15	38.5	39

Qua bảng 4 trên cho thấy các nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế sử dụng kỹ thuật đập cầu chưa gây được khó khăn cho đối thủ và hiệu quả để giành điểm chưa cao. Điều này cho thấy khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông Thừa Thiên Huế trong giải đấu này còn nhiều hạn chế.

1.2.2. Qua quan sát VĐV cầu lông nam

Thừa Thiên Huế tập luyện

Qua quá trình tiến hành quan sát các VĐV Cầu lông tỉnh Thừa Thiên Huế tập luyện trong 10 tuần, chúng tôi thấy rằng bài tập mà các HLV đưa ra cho việc huấn luyện kỹ thuật đập cầu mới chỉ dừng lại ở một số bài tập thể lực và kỹ thuật cơ bản trong huấn luyện cầu lông trẻ.

1.3. Tìm hiểu một số yếu tố chi phối đến khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

Để xác định rõ hơn các yếu tố chính chi phối đến khả năng đập cầu, từ đó đưa ra

những bài tập ứng dụng nhằm nâng cao khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, giảng viên giảng dạy cầu lông, huấn luyện viên giàu kinh nghiệm. Kết quả thể hiện bảng 5 sau:

Bảng 5. Các yếu tố chi phối đến khả năng đập cầu của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

TT	Nhóm yếu tố	Yếu tố chi phối	Kết quả phỏng vấn	
			Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Thể lực	- Sức mạnh cơ đùi, cơ bụng, cơ lườn yếu	30	100
		- Tốc độ ra đòn chậm	25	83.3
		- Dùng lực đập cầu không hợp lý	24	80
		- Thể lực yếu ở thời điểm cuối trận	25	83.3
2	Kỹ thuật	- Lực cổ tay yếu	30	100
		- Cổ tay lỏng khi tiếp xúc cầu	28	93.3
		- Tiếp xúc cầu không chính xác	25	83.3
		- Ít bật nhảy đập cầu	22	73.3
3	Chiến thuật	- Khả năng quan sát kém	22	73.3
		- Thiếu sáng tạo trong thi đấu	28	93.3
		- Thiếu phối hợp nhịp nhàng trong thi đấu	26	86.7

Việc phân phối thời gian kế hoạch huấn luyện hàng năm phát triển khả năng đập cầu của nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế chưa nhiều. Các bài tập huấn luyện đập cầu các HLV đưa ra còn hạn chế so với cơ sở vật chất, dụng cụ, sân bãi hiện có. Điều đó dẫn đến tình trạng khả năng đập cầu yếu, thể hiện qua thi đấu các nam VĐV rất ít khi giành được điểm. Để cải thiện và nâng cao hiệu quả đập cầu cho các nam VĐV thì đề tài cần tiến hành nghiên cứu để tìm ra các bài tập phù hợp.

2. Nghiên cứu lựa chọn ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập cầu cho nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho

nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế

Chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được 24 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu (Gồm 2 nhóm bài tập là nhóm bài tập phát triển thể lực và nhóm bài tập kỹ thuật) với số phiếu đồng ý chiếm tỷ lệ trên 70% bao gồm các bài tập sau:

Nhóm các bài thể lực (10 bài)

- Bài tập 1: Ném bóng đặc bằng tay cầm vợt
- Bài tập 2: Bật bục cao 45cm.
- Bài tập 3: Bật bục đổi chân liên tục.
- Bài tập 4: Bật xa tại chỗ.
- Bài tập 5: Chạy 800m.
- Bài tập 6: Lãng tạ gante 0,5kg liên tục 30" tốc độ cao.
- Bài tập 7: Nhảy dây tốc độ.

- Bài tập 8: Bài tập lẳng vợt tennis.
- Bài tập 9: Tại chỗ bật nhảy đập không cầu.
- Bài tập 10: Tạ tay tập xoay vai tốc độ nhanh 30 giây

Nhóm các bài tập kỹ thuật (13 bài)

- Bài tập 11: Đập cầu đường thẳng thuận tay.
- Bài tập 12: Đập cầu đường thẳng phối hợp nghiêng người bật nhảy.
- Bài tập 13: Đập cầu đường chéo thuận tay.
- Bài tập 14: Bài tập phối hợp 3 bước bật nhảy đập cầu.
- Bài tập 15: Di chuyển đánh cầu trên lưới và 2 góc cuối sân bật nhảy đập cầu.
- Bài tập 16: Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 40 lần (s).
- Bài tập 17: Bật nhảy đập cầu có người phục vụ phát cầu.
- Bài tập 18: Phối hợp đập cầu và chặn cầu trên lưới.

- Bài tập 19: Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu.

- Bài tập 20: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s).

- Bài tập 21: Di chuyển 2 điểm cố định đánh cầu vào 2 điểm 1 phút

- Bài tập 22: Di chuyển 4 điểm cố định đánh cầu vào 2 điểm 1 phút

- Bài tập 23: Di chuyển 4 điểm cố định đánh vào 4 điểm 1 phút

Nhóm bài tập thi đấu (1 bài)

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

Sau thời gian thực nghiệm theo kế hoạch, để xác định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại các đối tượng bao gồm cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với các Test đã được ứng dụng trong lần kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như sau:

Bảng 6. Kết quả kiểm tra kết thúc thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm

Chỉ số \ Test	Test 1 (quả)	Test 2 (quả)	Test 3 (quả)
$\bar{X}_A (n=10)$	16,2	15,8	15,4
$\bar{X}_B (n=10)$	14,5	13,5	13,5
δ	1,78	3,78	3,05
$T_{\text{tính}}$	2,88	2,67	2,44
$T_{\text{bảng}}$	2,228	2,228	2,228
P	< 0.05	< 0.05	< 0.05

Từ kết quả ở bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với nhóm thực nghiệm đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài

tập hiện đang được nhóm đối chứng sử dụng. Như vậy các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả cho việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế.

KẾT LUẬN

1. Thực trạng sử dụng các kỹ thuật đập cầu của nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Thừa Thiên Huế còn thấp và kém hiệu

quả. Vì thế lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu là việc làm cần thiết trong công tác huấn luyện.

2. Số lượng bài tập mà huấn luyện viên của tỉnh đặt ra cho các em còn hạn chế và chưa có sự tác động cụ thể và phù hợp, với bài tập ít lượng vận động trong mỗi bài tập chưa cụ thể.

3. Căn cứ vào các cơ sở lý luận khoa học và thực tiễn, đề tài đã lựa chọn được 24 bài

tập để đưa vào ứng dụng cho công tác huấn luyện nhằm tác động tới việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu.

4. Kết quả thực nghiệm các bài tập mà đề tài đã lựa chọn mang lại hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập mà HLV Cầu Lông tỉnh Thừa Thiên Huế vẫn áp dụng cho nam VĐV Cầu Lông lứa tuổi 14 - 15 với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT.
- [2]. Đào Chí Thành (2010), *Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lâm Quang Thành (2017), *Giáo trình Huấn luyện thể thao hiện đại*, NXB TDTT.
- [4]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Phạm Ngọc Viễn (2014), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT.
- [6]. Trần Văn Vinh (2004), *Giáo trình Cầu lông*, NXB ĐHSPT.

Bài nộp ngày 23/8/2022, phản biện ngày 06/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022