THỰC TRẠNG LƯỢNG VẬN ĐỘNG VÀ DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG TRẺ QUỐC GIA THỜI KỲ CHUẨN BỊ

Nguyễn Như Quỳnh*
Ngô Trung Dũng**
Nguyễn Thị Linh***

Tóm tắt:
Sử dụng phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp phỏng vấn trực tiếp và phương pháp toán học thống kê để đánh giá thực trạng việc sử dụng lượng vận động trong thời kỳ chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn trước thi đấu của vận động viên cầu lông trẻ quốc gia.
Từ khóa: Lượng vận động, trình độ thể lực, vận động viên cầu lông trẻ quốc gia, thời kỳ chuẩn bị...

Current status of physical activity capacity and the developments of fitness level of young athletes in the Youth National Badminton Team during the coaching period

Summary:
Using pedagogical observation method, direct interview method and statistical mathematical method to evaluate the actual use of the exercise amount during general preparation and professional preparation before the competition of players from Youth National Badminton Team.
Keywords: Physical activity capacity, fitness level, Youth National Badminton players, preparation period ...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc đánh giá lượng vận động trong tập luyện và thi đấu được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, cho phép HLV và các nhà khoa học nắm được những thông tin cần thiết và chính xác để điều chỉnh quá trình huấn luyện cho phù hợp, đồng thời xác định và dự báo thành tích thể thao của VĐV. Xu hướng phát triển của cầu lông hiện đại là lối đánh biến hóa, thực dụng, hiệu quả đòi hỏi vận động viên một khả năng thích ứng cao với lượng vận động lớn và năng lực phối hợp vận động cao trong thời gian dài. Do đó, việc huấn luyện thể lực cho vận động viên có ý nghĩa đặc biệt quan trọng và là một khâu không thể thiếu được trong quy trình đào tạo vận động viên cầu lông.

Hiện nay, với sự tiến bộ của khoa học kĩ thuật cùng với sự ra đời của nhiều hệ thống trang thiết bị kiểm tra y học hiện đại, đã cho phép đánh giá một cách chính xác diễn biến lượng vận động cho VĐV (trình độ tập luyện của VĐV, năng lực hiện tại, thái độ của VĐV, sự trưởng thành về mặt tâm sinh lý...). Tuy nhiên việc đưa vào nghiên cứu xác định lượng vận động và đánh giá diễn biến lượng vận động cho vận động viên ở các nhóm môn tại các trung tâm huấn luyện còn chưa được quan tâm. Xuất phát từ thực trạng và nhu cầu cấp thiết trong huấn luyện và nâng cao thành tích thể thao cho các VĐV nói chung và VĐV đội tuyển trẻ cầu lông nói riêng, chúng tôi mạnh dạn đề xuất nghiên cứu: "Thực trạng việc sử dụng lượng vận động trong thời kỳ chuẩn bị và diễn biến trình độ thể lực của vận động viên cầu lông trẻ Quốc gia".

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp phỏng vấn trực tiếp và Phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành trên 16 VĐV Cầu lông đội tuyển trẻ quốc gia (lứa tuổi 15-16), có trình độ tập luyện từ 3 - 4 năm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Diễn biến lượng vận động trong huấn luyện VĐV Cầu lông trẻ quốc gia thời kỳ chuẩn bị

Tiến hành đánh giá diễn biến lượng vận động

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
**ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
***ThS, Trường Đại học Thương Mại

trong huấn luyện VĐV Cầu lông trẻ quốc gia thời kỳ chuẩn bị thông qua phương pháp tham khảo và phân tích kế hoạch huấn luyện. Kết quả khảo sát sử dụng lượng vận động thời kỳ chuẩn bị chung được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng việc sử dụng lượng vận động trong thời kỳ chuẩn bị chung (khối lượng và cường độ)

Tuần / Tháng	Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5	
	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ
Tháng 1	50%		50%		50%		50%		50%	
		35%		35%		35%		35%		35%
Tháng 2	50%		Nghỉ		Nghỉ		50%		Nghỉ	
		35%		Nghỉ		Nghỉ		35%		Nghỉ
Tháng 3	65%		70%		75%		80%		Nghỉ	
		35%		25%		25%		20%		Nghỉ
Tháng 4	60%		50%		45%		25%			
		40%		50%		55%		75%		

Qua bảng 1 cho thấy: Khối lượng vận động được bố trí trong các tuần của thời kỳ chuẩn bị là tương đối ổn định và chỉ có sự thay đổi nhiều vào tháng 3 (Có thời điểm được ban huấn luyện xắp xếp tăng lên và đặc biệt đến 80% ở tuần 4) và được sắp xếp giảm ở tháng 4 (có thời điểm ở tuần 4 của tháng 4 lại giảm xuống 25%).

Đối với cường độ vận động cũng được Ban huấn luyện sắp xếp ở mức đều đều từ 25-35% nhưng lại có sự điều chỉnh ở tháng 4 và đặc biệt có tăng lên đến 75% ở tuần 4 của tháng 4.

Khảo sát thực trạng sử dụng lượng vận động trong thời kỳ chuẩn bị chuyên môn được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2 . Thực trạng việc sử dụng lượng vận động trong thời kỳ chuẩn bị chuyên môn (khối lượng vận động và cường độ vận động)

Tuần / Tháng	Tuần 1		Tuần 2		Tuần 3		Tuần 4		Tuần 5	
	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ	Khối lượng	Cường độ
Tháng 5	45%		30%		40%		60%		40%	
		65%		70%		20%		40%		60%

Qua bảng 2 cho thấy:

Đối với thời gian này lượng vận động được săp xếp như sau:

+ Cường độ được tăng vào tuần thứ 2 nhưng lại giảm sâu ở tuần thứ (từ 70% - 20%) và lại tăng từ từ đến tuần 5 thì cường độ lại ở ngưỡng 60%.

+ Với lịch thi đấu Tuần 3/5 giải đồng đội nam nữ hỗn hợp TQ 2018 tuy nhiên với giải này là không là mục tiêu chính đối với đội trẻ nên không tham gia.

Ở thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn cho thấy:

Khối lượng vận động được tăng dần cao điểm là thứ 4 sau đó lại được giảm vào thứ 5, tăng đàn vào cao nhất ở ngày thứ 7.

Cường độ được biểu diễn là đường thẳng từ thứ 2 và 3, tăng dần vào ngày thứ 4, 5 lại bắt đầu giảm vào 2 ngày cuối tuần thứ 6 và thứ 7.

2. Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông trẻ Quốc gia thời kỳ chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn

2.1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông trẻ Quốc gia

Tiến hành lựa chọn tiêu chí đánh giá TĐTL cho nam VĐV Cầu lông trẻ Quốc gia thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, HLV Cầu lông, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi và xác định độ tin cậy của test (bằng phương pháp test lặp lại), xác định tính thông báo của test (bằng

Bảng 3. Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông trẻ Quốc gia từ thời kỳ chuẩn bị chung tới thời kỳ chuẩn bị chuyên môn 2018 (n=16)

TT	Chỉ số/test	Thời kỳ chuẩn bị chung	Thời kỳ thi chuyên môn	W(%)	t	P
Hình thái						
1	Chiều cao đứng (cm)	158.6 ± 2.19	159.2± 2.42	1.45	1.33	>0.05
2	Cân nặng (kg)	52.26 ± 0.74	53.12 ± 1.47	1.14	1.64	>0.05
Thể lực chung						
3	Chạy 1500m (phút)	6.24 ± 0.63	6.02 ± 0.42	3.50	4.20	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	4.32 ±0.22	4.13 ±0.21	3.62	2.25	<0.05
5	Nhẩy dây 1 phút (lần)	98.64 ± 2.71	103.35 ± 2.43	4.71	3.05	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (Kg)	34.37 ± 2.64	35.22 ± 2.66	8.62	2.46	<0.05
Thể lực chuyên môn						
7	Di chuyển nhặt đổi cầu 5 lần 6 điểm trên sân (s)	52.84 ±0.72	51.99 ± 0.64	5.64	2.37	<0.05
8	Di chuyển ngang sân 20 lần(s)	62.84 ±3.77	61.13 ±3.61	2.77	3.26	<0.05
9	Di chuyển lên xuống 1phút (lần)	14.64 ± 1.1	15.04 ± 1.4	7.63	2.76	<0.05
10	Đập cầu liên tục 1 phút (quả)	15.15± 2.1	18.15 ± 1.7	8.01	2.52	<0.05
11	Đánh cầu các vị trí trên sân 1 phút (quả)	13.50 ± 1.5	16.78 ± 1.3	8.55	2.26	<0.05
12	Phông cầu 1 phút (quả)	21.71 ± 2.4	24.50 ± 2.6	4.05	2.32	<0.05
Test kỹ thuật						
13	Phát cầu gần 20 lần (quả)	15.64 ±2.21	16.28 ±1.94	4.02	2.34	<0.05
14	Phát cầu xa 20 lần (quả)	15.35 ±2.09	16.57 ± 1.91	7.60	2.33	<0.05
15	Đập cầu dọc biên 20 lần (quả)	15.50 ±2.10	16.50 ±2.27	9.09	2.23	<0.05
16	Bỏ nhỏ trên lưới 20 lần (quả)	17.50 ±2.31	19.50 ±1.95	10.81	2.81	<0.05
17	Đập cầu chéo sân 20 lần (quả)	17.78 ±2.42	20.14 ±2.15	11.40	2.50	<0.05
18	Đánh cầu đôi công cao tay qua lại 1 phút (quả)	20.92 ±2.4	24.92 ±2.5	7.05	3.63	<0.05
Test chiến thuật						
19	Phối hợp di chuyển tiến lùi đập cầu mạnh dọc biên 20 lần (quả)	16.70 ± 0.62	17.10 ± 0.68	5.79	2.76	<0.05
20	Phối hợp di chuyển đập cầu chéo sân 20 lần (quả)	16.47 ± 0.64	16.93 ± 0.75	6.92	2.90	<0.05
21	Phát cầu thấp gần, đánh cầu cao sâu 20 lần (quả)	17.24 ± 0.54	18.22± 0.76	5.44	2.25	<0.05
22	Phát cầu cao sâu, bỏ nhỏ gần lưới 20 lần (quả)	17.00 ± 0.53	18.36± 0.85	7.15	2.59	<0.05
Test thần kinh - tâm lý						
23	Phản xạ đơn (s)	0.25±0.05	0.23±0.04	3.81	2.33	<0.05
24	Phản xạ phức (s)	0.35±0.04	0.30±0.03	7.65	2.64	<0.05
25	Cảm giác cơ tay thuận 50% (Kg)	3.02 ± 0.10	2.98 ± 0.08	6.70	2.37	<0.05

phương pháp tính tương quan thứ bậc Spermen giữa kết quả lập test và thành tích thi đấu vòng 1 lượt tính điểm theo luật Cầu lông hiện hành. Kết quả, chúng tôi lựa chọn được 25 test đánh giá TĐTL của VĐV thuộc các nhóm:

- Đánh giá hình thái: 02 tiêu chí
- Đánh giá thể lực chung: 04 tiêu chí
- Đánh giá thể lực chuyên môn: 05 tiêu chí
- Đánh giá kỹ thuật: 06 tiêu chí
- Đánh giá chiến thuật: 04 tiêu chí
- Đánh giá thần kinh – tâm lý: 03 tiêu chí

2.2. Đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông trẻ Quốc gia thời kỳ chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn

Trên cơ sở các tiêu chí đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông trẻ Quốc gia từ thời kỳ chuẩn bị chung tới chuẩn bị chuyên môn. Thời điểm kiểm tra là khi bắt đầu bước vào thời kỳ chuẩn bị chung và kết thúc thời kỳ chuẩn bị chuyên môn. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

- Về hình thái: Chiều cao của VĐV Cầu lông trẻ có sự tăng trưởng (W = 1.45%), Cân nặng của VĐV Cầu lông trẻ có sự tăng trưởng (W = 1.14%), tuy nhiên sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê.

- Về thể lực chung: Các test đều có sự tăng trưởng (test chạy 1500m tăng thấp nhất 3.50%, test lực bóp tay thuận cao nhất 8.62%), sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05.

- Về thể lực chuyên môn: Các test đều có sự tăng trưởng (test di chuyển ngang sân tăng thấp nhất 2.77%, test Đánh cầu các vị trí trên sân 1 phút tăng cao nhất 8.69%), sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05.

- Về kỹ thuật: Các test đều có sự tăng trưởng (test phát cầu gần 20 lần tăng thấp nhất 4.02%, test Đập cầu chéo sân 20 lần tăng cao nhất 7.15%), sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05.

- Về chiến thuật: Các test đều có sự tăng trưởng (test phát cầu thấp gần, đánh cầu cao sâu 20 lần tăng thấp nhất 5.44%, test phát cầu cao sâu, bỏ nhỏ cầu gần lưới 20 lần tăng cao nhất 7.6%), sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05.

- Về thần kinh - tâm lý: Các test đều có sự tăng trưởng (test phản xạ đơn tăng thấp nhất 3.81%, phản xạ phức tăng cao nhất 7.65%), sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05.

Như vậy, từ thời kỳ chuẩn bị năm 2018 đến thời kỳ thi đấu năm 2018 các chỉ số và test đánh giá trình độ của Vận động viên Cầu lông của đội trẻ đội tuyển Quốc gia đều có sự tăng trưởng, sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác xuất p<0.05

KẾT LUẬN

Thực trạng việc sắp xếp lượng vận động luân phiên hợp lý nên đã ảnh hưởng tốt tới trình độ thể lực của vận động viên cầu lông tuyển trẻ quốc gia.

Trình độ thể lực của vận động viên cầu lông trẻ quốc gia đã có tiến triên tốt qua các thời kỳ từ thời kỳ chuẩn bị đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn để có những giải đấu có thành tích cao nhất cho các vận động viên. Điều đó thể hiện ở sự khác biệt nhịp tăng trưởng thành tích giữa các thời kỳ hầu hết ở các test, chỉ tiêu đều có sự khác biệt thống kê cần thiết ở ngưỡng xác xuất P<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982, *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Daxuoxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, (Dịch: Bùi Tử Liêm, Phạm Xuân Lâm), Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Luật Cầu lông (1992), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 16/11/2018, Phản biện ngày 21/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Như Quỳnh
Email: quatdtt@gmail.com)