

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ DI CHUYỂN CHO NAM SINH VIÊN CÂU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG – ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Trần Minh Liên⁽¹⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDTT, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập nâng cao tốc độ di chuyển và 3 test đánh giá tốc độ di chuyển cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên. Qua kiểm nghiệm trong thực tiễn cho thấy, các bài tập đã khẳng định được tính hiệu quả trong việc nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho đối tượng nghiên cứu.

Từ Khóa: Bài tập di chuyển, Cầu lông, sinh viên.

Selecting and applying exercises to improve movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

Summary:

Using scientific research methods commonly used in the field of sports, we have selected 12 exercises to improve movement speed and 3 tests to evaluate movement speed for male students of the Badminton Club of the University of Information Technology and Communications - Thai Nguyen University. Through check test in real farewell give see, the post practice Satisfied affirm determine Okay calculate effect fruit in Improving movement speed in Badminton for research subjects.

Keywords: Movement exercises, Badminton, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Cầu lông, những bước di chuyển được coi là linh hồn của trận đấu. Chiếm lĩnh được nhiều không gian chính là chiếm được lợi thế. Qua quan sát các buổi tập luyện môn Cầu lông của nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (CNTTTT - ĐHTN, chúng tôi nhận thấy tốc độ di chuyển của sinh viên còn hạn chế, di chuyển chưa đúng kỹ thuật, khả năng phản ứng chậm, khó đáp ứng được yêu cầu tập luyện, thi đấu.

Với mong muốn nâng cao hiệu quả tập luyện, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông và test đánh giá cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTTTT - ĐHTN

1.1. Lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTTTT - ĐHTN

Chúng tôi đã tiến hành tham khảo, tổng hợp các tài liệu liên quan đến công tác huấn luyện trong môn Cầu lông; Quan sát thực tế các buổi

⁽¹⁾ThS, Trường ĐH Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên
Email: tmlien@ictu.edu.vn

huấn luyện, trao đổi với các giảng viên giảng dạy và phỏng vấn 30 chuyên gia, cán bộ quản lý, giảng viên môn Cầu lông, kết quả chọn được 12 bài tập di chuyển bao gồm:

Bài tập 1. Di chuyển ngang sân đơn 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 2. Di chuyển đơn bước đánh không cầu 6 điểm trên sân 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 3. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 4. Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 5. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên phải liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 6. Di chuyển lùi sau đánh cầu cao tay bên trái liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 7. Di chuyển lên lưới bên phải bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 8. Di chuyển lên lưới bên trái bỏ nhỏ rồi lùi về giữa sân đập cầu liên tục 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 9. Di chuyển sang hai bên đỡ cầu thấp tay (có phục vụ) 30 giây x 5 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 10: Di chuyển đánh cầu tất cả các vị trí trên sân (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây.

Bài tập 11. Bài tập di chuyển bật nhảy đập cầu liên tục (có phục vụ) 1 phút x 3 lần, nghỉ giữa 30 giây

Bài tập 12. Bài tập thi đấu đơn 21 điểm.

1.2. Lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông

Căn cứ nội dung chương trình tập luyện Cầu lông, thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, đánh giá độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã xác định được 3 test đánh giá tốc độ di chuyển trong môn Cầu lông gồm: Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần); Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần); Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần).

2. Ứng dụng đánh giá giá hiệu quả các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT - ĐHTN

2.1. Xây dựng kế hoạch và tổ chức thực nghiệm

Kế hoạch thực nghiệm được xây dựng dựa trên kế hoạch tập luyện ngoại khóa môn Cầu lông dành cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT - ĐHTN. Thực nghiệm diễn ra trong 12 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 100 phút, mỗi buổi tập từ 3- 4 bài tập. Các bài tập được thực hiện thay đổi, luân phiên trong 24 buổi tập (bảng 1).

Đối tượng tham gia thực nghiệm gồm 24 nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông của Trường thuộc các ngành đào tạo khác nhau đang theo học môn GDTC. Các đối tượng được phân thành 2 nhóm, mỗi nhóm gồm 12 sinh viên thực hiện giáo án đã được bộ môn phê duyệt. Tuy nhiên, nhóm thực nghiệm sẽ tập phần bài tập bổ trợ về di chuyển do đề tài lựa chọn.

Phương pháp thực nghiệm tiến hành theo phương pháp so sánh song song.

Địa điểm thực nghiệm diễn ra tại Trường Đại học CNTT - ĐHTN.

2.2. Kiểm tra trước thực nghiệm

Để đánh giá một cách khách quan và chính xác hiệu quả các bài tập được lựa chọn, trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá tốc độ di chuyển của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Kết quả so sánh ở các test không có sự khác biệt về tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm. Hay nói cách khác là tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm là tương đương nhau, sự phân nhóm đảm bảo tính khách quan.

2.3. Kiểm tra kiểm tra sau thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập chúng tôi tiến hành kiểm tra tốc độ di chuyển của nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test như kiểm tra trước thực nghiệm ở thời điểm kết thúc thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy, sau 12 tuần thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đều thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống



Trong tập luyện và thi đấu Cầu lông, di chuyển nhanh và hợp lý tạo điều kiện thuận lợi nhất cho việc thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển của nhóm thực nghiệm

Bài tập	T1		T2		T3		T4		T5		T6		T7		T8		T9		T10		T11		T12	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BT 1	x			x			x			x			x			x		x			x			x
BT 2	x			x			x			x			x			x		x			x			x
BT 3		x			x			x			x			x			x		x			x		
BT 4		x			x			x			x			x			x		x			x		
BT 5	x			x			x			x			x			x		x			x			x
BT 6			x			x			x			x			x					x			x	
BT 7			x			x			x			x			x					x			x	
BT 8			x			x			x			x			x					x			x	
BT 9		x			x			x			x			x			x		x			x		
BT 10			x			x			x			x			x					x			x	
BT 11	x			x			x			x			x			x		x			x			x
BT 12		x		x		x		x	x	x		x	x		x		x		x		x		x	

Bảng 2. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 12)	Nhóm thực nghiệm (n =12)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần)	7.7 ± 0,69	8.1 ± 0.82	1.108	> 0,05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần)	5.7 ± 0.55	6.1 ± 0.82	0.655	> 0,05
3	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần)	15.4 ± 1.1	16.7 ± 1.12	1.744	> 0,05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tốc độ di chuyển sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng (n = 12)	Nhóm thực nghiệm (n =12)	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên phải phía trước 30s có phục vụ (lần)	8.2± 1.83	9.5±1.97	3.421	< 0,05
2	Di chuyển đánh cầu thấp tay bên trái phía trước 30s có phục vụ (lần)	5.9±0.81	6.5±0.89	3.529	< 0,05
3	Di chuyển bật nhảy đập cầu 2 phút có phục vụ (lần)	18.6±1.22	20.2±1.21	3.902	< 0,05

kê (P<0.05). Điều này cho thấy sự khác biệt về tốc độ di chuyển giữa 2 nhóm thực nghiệm, trong đó kết quả thu được ở nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Kết quả thu được cho phép khẳng định các bài tập được lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ đang được sử dụng.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 bài tập và 3 test đánh giá tốc độ di chuyển trong Cầu lông cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT - ĐHTN. Qua ứng dụng trong thực tiễn đã khẳng định tính hiệu quả của các bài tập trong việc nâng cao tốc độ di chuyển cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học CNTT - ĐHTN, góp phần nâng cao chất lượng công tác huấn luyện của CLB.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Văn Đức (2016), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (2012), *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 18/8/2024, Phản biện ngày 23/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)