

# LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 13-14 TỈNH BẮC GIANG

Nguyễn Thị Thảo Mai<sup>(1)</sup>; Trần Văn Khôi<sup>(2)</sup>  
Nguyễn Thị Thu Hiền<sup>(3)</sup>

## Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang, xây dựng lượng vận động cụ thể cho từng bài tập và bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tích cực trong việc phát triển SMTĐ cho VĐV.

**Từ khóa:** Bài tập, SMTĐ, Cầu lông, lửa tuổi 13-14.

## Choosing speed strength development exercises for male badminton athletes aged 13-14 in Bac Giang province

### Summary:

The research process selected 20 exercises to develop strength and speed for male Badminton athletes aged 13-14 in Bac Giang province, built a specific amount of exercise for each exercise and initially applied the exercises. Exercise in practice has shown positive effects in developing strength and speed for athletes.

**Keywords:** Exercise, strength and speed, Badminton, age group 13-14.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thi đấu Cầu lông hiện đại, muốn đạt thành tích cao, ngoài các yếu tố cấu thành khác thì nhất thiết phải có sức mạnh chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ), tố chất thể lực quan trọng tạo ra yếu tố bất ngờ cho đối phương trong cả tấn công và phòng thủ. Việc huấn luyện thể lực nói chung và phát triển SMTĐ nói riêng cho nam VĐV Cầu lông đã được quan tâm ở nhiều địa phương, trong đó có huấn luyện nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 13-15 tỉnh Bắc Giang. Tuy nhiên, hiệu quả việc phát triển SMTĐ cho VĐV hiện tại chưa tương xứng với các tiềm năng sẵn có. Qua trao đổi trực tiếp với các HLV cho thấy, một trong số các nguyên nhân là chưa lựa chọn được các bài tập phát triển SMTĐ phù hợp, có hiệu quả... Chính vì vậy, việc lựa chọn được các bài tập phát triển SMTĐ phù hợp, có hiệu quả cho VĐV là bước quan trọng giúp phát triển SMTĐ cho VĐV.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp

kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 23 nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang (có thời gian tập luyện từ 2-3 năm).

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, quan sát sự phạm, phân tích thực trạng, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi và đặc biệt xin ý kiến các chuyên gia và phỏng vấn sâu để xây dựng lượng vận động cho từng bài tập. Kết quả lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu thuộc 5 nhóm gồm:

\* **Bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ tay (4 bài tập):**

Bài tập 1. Ném quả Cầu lông xa 10 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 2. Nằm sấp chống đẩy 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

<sup>(1)</sup>ThS, Trường ĐH Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp; <sup>(2)</sup>ThS, Học viện Quốc tế - BCA

<sup>(3)</sup>ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bài tập 3. Lãng vợt Tennis 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 4. Lãng tạ tay 1.5kg theo kỹ thuật đánh cầu phải trái thấp tay trong 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

**\* Bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ thân mình**

Bài tập 6. Nằm sấp ưỡn lưng hai tay sau gáy 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 7. Nằm ngửa co gối gập thân 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

**\* Bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chi dưới**

Bài tập 8. Bật xa tại chỗ 5 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 9. Bật bục đôi chân liên tục 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 10. Nhảy dây đơn tốc độ 10s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

**\* Bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn với cầu**

Bài tập 11. Đập cầu thuận tay liên tục 10 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 12. Đập cầu liên tục có người phục vụ 10 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 13. Phòng thủ thuận tay, trái tay liên tục 20s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

Bài tập 14. Phối hợp 3 bước bật nhảy đập cầu 7-9 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

Bài tập 15. Phối hợp đập cầu, chém cầu góc lưới 5 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 16. Phối hợp đập cầu thuận trái tay 10 lần, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

**\* Bài tập di chuyển chuyên môn**

Bài tập 17. Di chuyển ngang 20s, thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 18. Di chuyển bật nhảy trên lưới 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 19. Di chuyển tiến lùi 15s, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 20. Di chuyển đôi cầu 6 điểm trên sân 5 vòng, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang**

**2.1. Tổ chức thực nghiệm**

- Mục đích thực nghiệm: Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế và đánh giá hiệu quả.

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: 23 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 được chia thành 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm:

+ Nhóm đối chứng gồm 11 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14.

+ Nhóm thực nghiệm gồm 12 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14.

Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tập chung chương trình, kế hoạch huấn luyện riêng phần phát triển SMTĐ, nhóm đối chứng tập theo chương trình cũ, nhóm thực nghiệm tập theo tiến trình đề xuất trong quá trình nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

Trước thực nghiệm, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 06 test đánh giá SMTĐ, kết quả cho thấy không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P>0.05$ ) ở tất cả các test kiểm tra. Điều này khẳng định, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là tương đương nhau.

- Thời gian thực nghiệm: 06 tháng, từ tháng 4 tới hết tháng 9 năm 2022.

- Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao tỉnh Bắc Giang.

**2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm**

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra trình độ SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 6 test như thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: sau 6 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng SMTĐ của nhóm thực nghiệm đã cao hơn hẳn nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho VĐV nhóm thực nghiệm.

**KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 20 bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang thuộc 5 nhóm, tiến hành xây dựng nội dung chi tiết từng bài tập.

Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực tế đã cho thấy hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang.

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang**

TT	Tuần Bài tập	Tháng 4				Tháng 5				Tháng 6				Tháng 7				Tháng 8				Tháng 9						
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4			
1	Bài tập 1	x	x	x											x	x	x											
2	Bài tập 2				x	x	x										x	x	x									
3	Bài tập 3							x	x	x										x	x	x						
4	Bài tập 4										x	x	x															
5	Bài tập 5		x	x	x										x	x	x											
6	Bài tập 6							x	x	x								x	x	x								
7	Bài tập 7									x	x	x								x	x	x						
8	Bài tập 8	x	x	x																				x	x	x		
9	Bài tập 9				x	x	x										x	x	x									
10	Bài tập 10									x	x	x												x	x	x		
11	Bài tập 11	x	x	x											x	x	x											
12	Bài tập 12																	x	x	x					x	x	x	
13	Bài tập 13				x	x	x													x	x	x						
14	Bài tập 14	x	x	x																								
15	Bài tập 15									x	x	x														x	x	x
16	Bài tập 16				x	x	x																					
17	Bài tập 17																											
18	Bài tập 18	x	x	x																								
19	Bài tập 19																											
20	Bài tập 20																											

**Bảng 2. So Sánh nhịp độ tăng trưởng SMTĐ của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm	W nhóm đối chứng (%)	W nhóm thực nghiệm (%)
1	Ném quả cầu lông (m)		8.08	11.36
2	Nằm sấp chống đẩy (s)		5.04	13.35
3	Bật xa tại chỗ (m)		11.83	16.96
4	Bật nhảy đập cầu 20s (số lần)		14.25	20.77
5	Di chuyển ngang sân đơn lạng vợt phải trái 15 lần (s)		8.76	11.87
6	Nhảy dây đơn 15s (số lần)		12.98	19.03

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Aulic I.V (1982) *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.  
 2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, TP Hồ Chí Minh. (96 trang).  
 3. Daxuroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, (Dịch: Bùi Tử Liêm, Phạm Xuân

Lâm), Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Hạc Thuý, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 26/9/2024, Phản biện ngày 28/10/2024, duyệt in ngày 28/11/2024

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Thị Thảo Mai, Email: Nttmai@uneti.edu.vn)