

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIẾN TRÚC - HÀ NỘI

Cao Tiến Long⁽¹⁾; Đỗ Thị Liên Phương⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TDDT, chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn (SNCM) và 5 test đánh giá SNCM của VĐV nam Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc, Hà Nội. Bước đầu ứng dụng cho thấy, các bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả phát triển SNCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức nhanh chuyên môn, Cầu lông, Đại học Kiến Trúc

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

Summary:

Using conventional scientific research methods, the article has selected 10 exercises to develop specialized speed and 5 tests to evaluate specialized speed for the male Badminton Team of Hanoi University of Architecture. Initial application shows that the selected exercises have brought high efficiency in developing specialized speed for the research subjects.

Keywords: Exercise, professional speed, Badminton, University of Architecture.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao có tốc độ cao, cầu di chuyển nhanh, đột ngột và thay đổi hướng liên tục. Do đó, VĐV phải có khả năng phản xạ nhanh với các đường cầu đến, đưa ra quyết định xử lý phù hợp trong thời gian ngắn nhất. Do vậy, SNCM sẽ giúp VĐV di chuyển nhanh tới vị trí đánh cầu và giúp VĐV tăng khả năng chuyển hướng linh hoạt và hiệu quả, giúp giữ thế chủ động trong trận đấu.

Qua nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc chúng tôi nhận thấy, về mặt kỹ thuật, chiến thuật thì đa số sinh viên đã thực hiện tốt. Tuy vậy sự chuẩn bị về mặt thể lực chưa được thực sự chú trọng và phát triển tốt, đặc biệt là SNCM ở mỗi sinh viên chưa được khai thác và phát huy hiệu quả trong quá trình thi đấu.

Chính vì vậy, việc lựa chọn và xây dựng hệ thống bài tập phát triển SNCM có ý nghĩa cấp thiết và quan trọng trong việc cải thiện SNCM

của sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc, giúp Đội tuyển đạt thành tích cao trong tập luyện và thi đấu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn – tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: các bài tập phát triển SNCM cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập và các test đánh giá sức nhanh chuyên môn của nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc- Hà Nội

1.1. Lựa chọn các test đánh giá

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm và phỏng vấn tới 20 chuyên gia, giảng viên, HLV Cầu lông, kết hợp với kiểm tra tính thông báo và độ tin cậy, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá SNCM đảm bảo đủ các phẩm chất cho đối tượng

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Kiến Trúc- Hà Nội

⁽²⁾ThS, Trường Đại học Mỹ thuật Công nghiệp

nghe nghiên cứu gồm: Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân 3 lần (s); Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục 25 lần (s) và Tại chỗ đánh lăng vợt phải trái thấp tay 25 lần (s).

1.2. Lựa chọn các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn của nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc

TT	Tên bài tập	Số tổ	Thời gian thực hiện			Quãng nghỉ
			Tổ 1	Tổ 2	Tổ 3	
1	Di chuyển ngang sân đơn	3 tổ	15"	25"	30"	10"
2	Di chuyển mô phỏng đánh cầu các góc sân	3 tổ	15"	25"	30"	10"
3	Di chuyển đổi cầu ở 6 điểm	3 tổ	15"	25"	30"	10"
4	Đánh cầu trên lưới và phòng thủ	3 tổ	15"	25"	30"	10"
5	Đánh cầu cao tay vào tường	3 tổ	15"	25"	30"	10"
6	Di chuyển tiến lùi	3 tổ	15"	25"	30"	10"
7	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục	3 tổ	15"	25"	30"	10"
8	Tại chỗ đánh lăng vợt phải trái thấp tay	3 tổ	15"	25"	30"	10"
9	Chạy đập sau tại chỗ	3 tổ	15"	25"	30"	10"
10	Di chuyển bật ngang cầu 2 bên	3 tổ	15"	25"	30"	10"

2. Ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc, Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 16 tuần (từ tháng 9/2024 đến tháng 12/2024), mỗi tuần học 2 buổi, mỗi buổi 120 phút theo lịch tập luyện của Đội tuyển. Thời gian tập các bài tập phát triển SNCM từ 30 -35 phút sau phần khởi động.

Đối tượng thực nghiệm: 10 nam sinh viên đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc và được chia thành 2 nhóm theo bốc thăm ngẫu nhiên.

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): Gồm 10 sinh viên, tập luyện theo 10 bài tập đã lựa chọn

+ Nhóm 2 (nhóm đối chứng): Gồm 10 sinh viên, tập luyện theo các bài tập cũ

Hai nhóm chỉ khác nhau nội dung tập thể lực chuyên môn, các nội dung khác phần theo chương trình, giáo án đã được xây dựng.

Thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 20 chuyên gia, giảng viên, HLV Cầu lông, chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển SNCM cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông, Trường Đại học Kiến Trúc cụ thể như sau:

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Kiến Trúc, Hà Nội

Tiến trình tập luyện các bài tập phát triển SNCM của nhóm thực nghiệm được chúng tôi trình bày cụ thể tại bảng 1.

2.2. Đánh giá kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông, Trường Đại học Kiến Trúc

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 3 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt về SNCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, sự khác biệt về SNCM của 2 nhóm là không có ý nghĩa. Điều này chứng tỏ, trước thực nghiệm, SNCM của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau 4 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại 3 test của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, kết quả kiểm tra SNCM của 2 nhóm có sự khác biệt, nhóm thực nghiệm có xu hướng tốt hơn so với

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm các bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn của nhóm thực nghiệm

Tuần Buổi	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
BT1	x			x				x		x				x			x			x			x			x		x		x		
BT2			x		x		x				x			x				x			x			x			x		x		x	
BT3	x			x				x				x			x				x			x			x		x		x			x
BT4		x			x		x				x			x			x			x			x			x		x			x	
BT5	x			x				x			x				x			x			x			x			x			x		
BT6			x		x				x			x			x				x			x			x			x			x	
BT7		x				x				x			x			x		x			x		x			x			x			x
BT8			x				x		x				x				x			x		x			x			x		x		
BT9		x				x				x			x			x			x		x			x		x			x		x	
BT10			x			x				x			x				x		x		x			x		x		x			x	

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức nhanh chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=10) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm thực nghiệm (n=10) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân (s)	26.10 $\pm$ 2.16	26.00 $\pm$ 2.03	0.25	>0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục, 25 lần (s)	26.20 $\pm$ 2.07	26.30 $\pm$ 1.89	0.20	>0.05
3	Tại chỗ đánh lăng vợt phải trái thấp tay, 25 lần (s)	26.5 $\pm$ 1.18	26.10 $\pm$ 2.09	0.63	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức nhanh chuyên môn của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng (n=10) ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm thực nghiệm (n=10) ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P
1	Di chuyển mô phỏng đánh cầu 4 góc sân (s)	24.9 $\pm$ 2.02	23.8 $\pm$ 2.14	2.95	< 0.05
2	Tại chỗ bật nhảy đập cầu mạnh liên tục, 25 lần (s)	25.10 $\pm$ 2.12	24.00 $\pm$ 2.07	2.70	< 0.05
3	Tại chỗ đánh lăng vợt phải trái thấp tay, 25 lần (s)	24.60 $\pm$ 2.05	23.60 $\pm$ 2.12	2.89	< 0.05



Ứng dụng bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn đã mang lại hiệu quả cao cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc, Hà Nội

nhóm đối chứng, ($P < 0.05$). Điều này cho thấy, các bài tập được chúng tôi lựa chọn bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển SNCM cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập phát triển SNCM và 3 test đánh giá SNCM cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc, Hà Nội.

Kết quả ứng dụng 10 bài tập đã lựa chọn thực nghiệm 16 tuần cho thấy, các bài tập đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập sử dụng trước đây dùng để phát triển SNCM cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre D (1996). *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Đức, Trần Văn Vinh (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

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

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2017), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Trần Văn Vinh (2003), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 7/1/2025, Phản biện ngày 21/1/2025, duyệt in ngày 25/1/2025)

Chịu trách nhiệm chính: Cao Tiến Long
Email: Caotienlong@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Anh Tuấn

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

7. Nguyễn Ngọc Quý

Sự kiện thể thao xanh – khai thác giá trị thương mại dưới góc nhìn kinh tế

11. Nguyễn Thị Xuân Phương

Thực trạng và giải pháp định hướng nghề nghiệp cho sinh viên ngành Quản lý Thể dục thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

15. Nguyễn Văn Đông

Giải pháp đổi mới hoạt động theo mô hình thể dục thể thao khu dân cư cho người cao tuổi

BÀI BÁO KHOA HỌC

21. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Tiến Quân

Đề xuất giải pháp truyền thông trong phát triển sự kiện thể thao tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

26. Phạm Tuấn Hùng; Huỳnh Việt Nam

Xây dựng thang đo định tính và đánh giá tiềm năng phát triển thể thao biển tại khu vực duyên hải miền Trung Việt Nam

32. Phạm Văn Thắng

Thực trạng kỹ năng nghề nghiệp của sinh viên chuyên ngành Bóng rổ, Khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

39. Nguyễn Thị Phương Oanh

Thực trạng tự học của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh đối với các môn học lý thuyết

45. Nguyễn Thùy Linh

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao thể lực cho học sinh khối 11 trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

49. Đặng Ngọc Long

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Luật Hà Nội

55. Cao Tiến Long; Đỗ Thị Liên Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn cho nam sinh viên Đội tuyển Cầu lông Trường Đại học Kiến Trúc – Hà Nội

59. Trần Mạnh Hùng

Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn Đội tuyển Bóng đá nam Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Thành phố Hồ Chí Minh

63. Đỗ Quốc Hùng; Lê Quốc Huy

Thực trạng hiệu quả hoạt động các đội tuyển thể thao Trường Đại học Kinh tế - Đại học Đà Nẵng

69. Lưu Quốc Hưng; Hồ Mạnh Trường

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Kiếm Liễn Đội tuyển trẻ Quốc gia

73. Nguyễn Thị Thu Quyết; Nguyễn Thị Việt Nga; Phạm Thị Thu Hà

Thực trạng sức khỏe tâm thần của sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

76. Ngô Thị Thanh Xuân

Thực trạng rối loạn lo âu của học sinh Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao Olympic Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

81. Phạm Tuấn Dũng, Nguyễn Xuân Thuyết

Bài tập giãn cơ tứ đầu đùi

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Anh Tuan

Vietnam Sports in the first year of the country's establishment

7. Nguyen Ngoc Quy

Green sports events – exploiting commercial value from an economic perspective

11. Nguyen Thi Xuan Phuong

Current situation and career orientation solutions for students majoring in Sports Management at Bac Ninh Sports University

15. Nguyen Van Dong

Innovative solutions for residential gymnasium activities for the elderly

ARTICLES

21. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Tien Quan

Proposing communication solutions in developing sports events in the Northern Midlands and Mountains

26. Pham Tuan Hung; Huynh Viet Nam

Building a qualitative scale and evaluating the potential for marine sports development in the central coastal region of Vietnam

32. Pham Van Thang

Current status of vocational skills of students majoring in Basketball, Faculty of Physical Education, Bac Ninh Sports University

39. Nguyen Thi Phuong Oanh

The current situation of self-study of students at Bac Ninh Sports University for theoretical subjects

45. Nguyen Thuy Linh

Research on selecting exercises to improve physical fitness for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh city, Nam Dinh province

49. Dang Ngoc Long

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of Hanoi Law University

55. Cao Tien Long; Do Thi Lien Phuong

Selecting exercises to develop professional agility for male students of the Badminton Team of Hanoi University of Architecture

59. Tran Manh Hung

Assessment of the physical fitness of the Men's Football Team of Ho Chi Minh City University of Technology and Education

63. Do Quoc Hung; Le Quoc Huy

Current status of performance of sports teams of University of Economics - University of Danang

69. Luu Quoc Hung; Ho Manh Truong

Building standards for evaluating the speed strength of male athletes of the National Youth Team

73. Nguyen Thi Thu Quyet; Nguyen Thi Viet Nga; Pham Thi Thu Ha

Mental health status of students at Bac Ninh Sports University

76. Ngo Thi Thanh Xuan

The reality of anxiety disorders of students at the Olympic Sports Gifted High School, Bac Ninh Sports University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

81. Pham Tuan Dung, Nguyen Xuan Thuyet

Quadriceps Stretch



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING
Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

p-ISSN 1859-4417
e-ISSN 3030-4822

Số 1 -2025
(05)

