

THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 14-15 TỈNH BẮC GIANG

Nguyễn Thị Thảo Mai⁽¹⁾

Nguyễn Đình Chung⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang trên các mặt: Kế hoạch huấn luyện, thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ, lựa chọn test và đánh giá thực trạng trình độ SMTĐ của VĐV. Kết quả cho thấy: SMTĐ của nam vận động viên Cầu lông lửa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang chủ yếu đạt loại trung bình và khá, số VĐV đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ thấp, vẫn còn VĐV đạt loại yếu và cần tác động các giải pháp phù hợp để phát triển SMTĐ cho VĐV.

Từ khóa: Công tác huấn luyện, sức mạnh tốc độ, nam VĐV Cầu lông 14-15 tuổi, tỉnh Bắc Giang.

Current status of speed strength training for male Badminton players aged 14-15 in Bac Giang province

Summary:

Using conventional scientific research methods to assess the current situation of speed strength training for male Badminton players aged 14-15 in Bac Giang province on the following aspects: Training plan, current situation Using speed strength development exercises, select and assess the current state of speed strength level of athletes. The results show that: The speed strength of male Badminton athletes aged 14-15 years old in Bac Giang province is mainly average and good, the number of good athletes is low, there are still weak athletes and need to influence appropriate solutions to develop speed power for athletes

Keywords: Training work, speed, strength, Male Badminton Player 14-15 years old, Bac Giang province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực là một bộ phận quan trọng trong công tác huấn luyện VĐV thể thao nói chung và VĐV Cầu lông nói riêng. Nhiệm vụ huấn luyện thể lực là phát triển song song cả thể lực chung và thể lực chuyên môn cho VĐV, hình thành sự phát triển đồng đều các tổ chất thể lực và đặc biệt chú trọng các tổ chất thể lực chuyên môn đặc thù của môn thể thao lựa chọn.

Nam VĐV Đội tuyển Cầu lông lửa tuổi 14 - 15 tỉnh Bắc Giang, gần đây đã đạt được những thành tích đáng kể trong thi đấu ở các giải trong nước và các trận thi đấu giao hữu. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà các VĐV đã đạt được như kỹ - chiến thuật...còn nhiều nhược điểm cần phải khắc phục, đó là trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là SMTĐ còn rất hạn chế. Điều này được thể hiện rõ trong quá trình thi đấu của các VĐV với các pha tấn công, phòng thủ đòi hỏi SMTĐ. Điều này đặt ra nhu cầu cấp thiết phải đánh giá chính xác thực trạng công tác

huấn luyện và trình độ SMTĐ của VĐV, từ đó có những điều chỉnh phù hợp. Chính vì vậy, nghiên cứu thực trạng huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang là cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các 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.

Xây dựng tiêu chuẩn được tiến hành trên cơ sở kết quả lập test của 32 nam VĐV Cầu lông lửa tuổi 14-15 thuộc Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Bắc Giang, Bắc Ninh, Hà Nội, Vĩnh Phúc, Thái Nguyên.

Đánh giá thực trạng được tiến hành tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Bắc Giang. Số lượng VĐV đánh giá thực trạng: 10 VĐV Cầu lông lửa tuổi 14-15, có thời gian tập luyện 3-4 năm.

⁽¹⁾ThS, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

⁽²⁾TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang

Để đánh giá thực trạng kế hoạch huấn luyện nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang, chúng tôi tiến hành khảo sát kế hoạch huấn luyện năm cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Phân phối nội dung trong kế hoạch huấn luyện năm cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian	
		Số giờ	Tỷ lệ %
1	Huấn luyện kỹ thuật	200/700	28.57
2	Huấn luyện thể lực	170/700	24.28
3	Huấn luyện chiến thuật	190/700	27.14
4	Huấn luyện tâm lý	39/700	5.57
5	Thi đấu	75/700	10.71
6	Kiểm tra	26/700	3.71
Tổng		700	100

Qua bảng 1 cho thấy: Trong kế hoạch huấn luyện năm, với 700 giờ huấn luyện các nội dung kỹ thuật, chiến thuật, thể lực, tâm lý, thì thời gian dành cho việc huấn luyện thể lực tương đối ít (chiếm 24,28% tổng số thời gian huấn luyện), trong khi đó tỷ lệ huấn luyện chiến thuật lại khá nhiều (chiếm 27,14%). Qua bảng trên ta có thể thấy được, các HLV chú trọng vào công tác huấn luyện kỹ - chiến thuật (trên 50%), huấn luyện thể lực tuy cũng được quan tâm nhưng thời gian huấn luyện còn ít và chưa đáp ứng nhu cầu phát triển thể lực theo đánh giá của các chuyên gia.

Từ thực trạng trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu việc phân phối thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang còn chưa hợp lý, thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh còn ít (17,65%) và chưa có phân phối cụ thể thời gian huấn luyện từng loại sức mạnh như: Sức mạnh tối đa, SMTĐ, sức mạnh bền. Như vậy thời gian dành cho huấn luyện sức mạnh là rất ít và thiếu chi tiết.

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang

TT	Nội dung	Số giờ	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	39	22.94
2	Sức mạnh	30	17.65
3	Sức bền	40	23.52
4	Mềm dẻo	25	14.71
5	Khả năng phối hợp vận động	36	21.17
Tổng		170	100

2. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang, chúng tôi tiến hành quan sát 14 buổi tập thể lực, phân tích giáo án huấn luyện của các HLV tại Trung tâm TDTT tỉnh Bắc Giang, đồng thời tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Trong quá trình huấn luyện, các HLV đã chú ý sử dụng các bài tập để phát triển SMTĐ cho VĐV. Tuy nhiên, số lượng bài tập còn ít, hình thức sử dụng các bài tập chưa mang tính toàn diện, chủ yếu chú trọng đến các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chi dưới, các bài tập phát triển SMTĐ nhóm cơ chi trên tuy có sử dụng nhưng ở mức độ rất thấp, đặc biệt chưa định mức được lượng vận động và quãng nghỉ của các bài tập đã làm hạn chế sự phát triển các tổ chất thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng.

3. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang

3.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15

Việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 được tiến hành theo các bước:

Lựa chọn test qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV

Lựa chọn test qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Bảng 3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang (n=14)

TT	Bài tập	Kết quả	
		Số lần sử dụng	Tỉ lệ %
1	Nhảy dây tốc độ 30 giây	5	35.70
2	Di chuyển tiến lùi dọc sân	2	14.30
3	Bật nhảy đập cầu trên lưới	3	21.40
4	Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu	3	21.40
5	Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc	6	42.90
6	Di chuyển tới 6 điểm trên sân	7	50.00
7	Di chuyển 3 bước đánh cầu cao sâu liên tục	4	28.60
8	Tại chỗ nhảy đập cầu liên tục	3	21.40
9	Tại chỗ làm động tác phong cầu liên tục	2	14.30
10	Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân	3	21.40
11	Di chuyển đánh cầu toàn sân	4	28.60
12	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ	6	42.90

Xác định độ tin cậy của các test (trên 32 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 thuộc Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Bắc Giang, Bắc Ninh, Hà Nội, Vĩnh Phúc, Thái Nguyên)

Xác định tính thông báo của các test.

Xác định phân phối chuẩn của mẫu nghiên

cứu. Mẫu nghiên cứu bảo đảm $C_v < 10\%$

Để có căn cứ đánh giá trình độ SMTĐ của VĐV, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại SMTĐ cho VĐV trên cơ sở kết quả của lần lập test thứ nhất và sử dụng quy tắc 2σ. Kết quả phân loại được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15

TT	Test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Đánh cầu cao xa (m)	>12.96	12.23-12.96	10.74-12.22	10.00-10.73	<10.00
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	<32.60	32.60-33.97	33.98-36.74	36.75-38.12	>38.12
3	Ném quả cầu lông xa (m)	>8.71	7.97-8.71	6.52-7.98	5.79-6.54	<5.79
4	Di chuyển nhật đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	<29.70	29.70-31.07	31.08-33.84	33.85-35.22	>35.22
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	<31.52	31.52-32.83	32.84-35.48	35.49-36.80	>36.80

Để sử dụng kết quả bảng 4 hiệu quả, cần tiến hành lập test theo đúng quy trình quy định, trên cơ sở đó, sử dụng thành tích đạt được và đối chiếu với bảng phân loại để xếp loại trình độ SMTĐ của VĐV theo từng test kiểm tra.

3.2. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Bắc Giang

Để đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Bắc Giang, chúng

tôi tiến hành kiểm tra sức mạnh tốc độ của 10 nam VĐV bằng các test đã lựa chọn và bảng tiêu chuẩn đã xây dựng. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Phân tích kết quả tại bảng 5 cho thấy SMTĐ của VĐV chủ yếu đạt loại trung bình và khá, số VĐV đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ thấp, trong đó vẫn còn VĐV đại loại yếu.

Thực trạng này đòi hỏi phải có các giải pháp



Sức mạnh tốc độ có vai trò rất quan trọng trong cả tấn công và phòng thủ môn Cầu lông

Bảng 5. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Bắc Giang (n=10)

TT	Test	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Đánh cầu cao xa (m)	2	20.00	4	40.00	4	40.00	0	0	0	0
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	1	10.00	3	30.00	5	50.00	1	10.00	0	0
3	Ném quả cầu lông xa (m)	2	20.00	3	30.00	4	40.00	1	10.00	0	0
4	Di chuyển nhặt đổi cầu 6 điểm trên sân 2 lần (s)	2	20.00	3	30.00	4	40.00	1	10.00	0	0
5	Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	2	20.00	4	40.00	4	40.00	0	0	0	0

phù hợp để phát triển SMTĐ của VĐV, đáp ứng nhu cầu tập luyện và thi đấu.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang; Lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn và xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ cho đối tượng khảo sát. Kết quả cho thấy: SMTĐ của VĐV chủ yếu đạt loại trung bình và khá, số VĐV đạt loại giỏi chiếm tỷ lệ thấp, trong đó vẫn còn VĐV đại loại yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Bo. Omosegaard (1990), *Chương trình phát triển toàn cầu của Liên đoàn Cầu lông quốc tế*, Liên đoàn Cầu lông Việt Nam, Hà Nội.
4. Nguyễn Văn Đức (2016), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Cuộc vận động toàn dân rèn luyện thân thể theo gương Bác Hồ vĩ đại góp phần tích cực nâng cao chất lượng dân số Việt Nam

6. Trương Anh Tuấn

Một số suy nghĩ về đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao

11. Nhật Minh

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tập trung nâng cao năng lực đội ngũ giảng viên, cán bộ quản lý đáp ứng yêu cầu đổi mới căn bản toàn diện giáo dục và đào tạo giai đoạn 2019 – 2030

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Thực trạng rủi ro pháp lý trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Bùi Việt Hà

Kinh nghiệm huy động nguồn tài chính của các câu lạc bộ Bóng đá chuyên nghiệp trên thế giới và bài học đối với Bóng đá chuyên nghiệp Việt Nam

23. Nguyễn Bá Hòa

Lựa chọn giải pháp ứng dụng thể dục thể thao thích ứng cho người khuyết tật ở thành phố Hà Nội

26. Đào Thị Phương Chi

Hiệu quả mô hình giáo dục thể chất theo nhu cầu người học tại Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

31. Trần Văn Tùng

Thực trạng công tác thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học Thủ đô Hà Nội

37. Bounnuang Kamphengthong

Thực trạng nhu cầu, động cơ, lý do không tích cực tham gia các hoạt động thể thao của học sinh trung học phổ thông ở Thủ đô Viêng Chăn - Lào

41. Ngô Mạnh Cường

Biện pháp nâng cao hiệu quả dạy và học môn Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông – Đại học Thái Nguyên

46. Nguyễn Hải Tùng

Đánh giá thực trạng thể lực chung của nam sinh viên Trường Đại học luật Hà Nội

49. Hoàng Sỹ Trung

Thực trạng mức độ hứng thú học tập các học phần kiến thức bổ trợ trong chương trình đào tạo sinh viên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

52. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thị Thu Hiền; Lê Đức Anh

Xác định tiêu chí đánh giá kỹ năng mềm cho sinh viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

57. Phạm Thế Vượng; Nguyễn Tất Tuấn

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới chất lượng dạy học trực tuyến cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

63. Nguyễn Thị Hà; Đào Thị Hoa Quỳnh

Thực trạng động cơ học tập Thể dục thể thao của sinh viên Đại học Thái Nguyên

66. Nguyễn Thị Thảo Mai, Nguyễn Đình Chung

Thực trạng huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Giang

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

70. Trần Đức Thọ

Thể thao người khuyết tật Việt Nam tích cực chuẩn bị tham dự Asean Para Games 12 và Asian Para Games 4

72. Vũ Trọng Lợi

Tiếp tục phát triển Yoga Việt Nam

77. Phạm Tuấn Dũng; Phạm Việt Hà

Bài tập nâng cao thể lực với tạ tay

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The movement of the whole people to exercise their bodies following the example of the great Uncle Ho contributed positively to improving the quality of Vietnam's population

6. Truong Anh Tuan

Some thoughts on human resource training in sport

11. Nhat Minh

Bac Ninh Sports University focuses on improving the capacity of lecturers and managers to meet the requirements of fundamental and comprehensive renovation of education and training in the period of 2019 - 2030

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Current status of legal risks in sport activities in Vietnam

19. Bui Viet Ha

Experience in mobilizing financial resources of professional football clubs in the world and lessons for Vietnamese professional football

23. Nguyen Ba Hoa

Selection of adaptive sports application solutions for people with disabilities in Hanoi City

26. Dao Thi Phuong Chi

Effectiveness of the model of physical education according to the needs of learners at Hanoi Capital University

31. Tran Van Tung

Actual situation of extracurricular sports activities of students at Hanoi Capital University

37. Bounnuang Kamphengthong

Current status of needs, motivations and reasons for participating in sports practice of high school students in Vientiane Capital - Laos

41. Ngo Manh Cuong

Measures to improve the effectiveness of teaching and learning Physical Education for students University of Information and Communication Technology - Thai Nguyen University

46. Nguyen Hai Tung

Assessment of the general physical condition of male students at Hanoi Law University

49. Hoang Sy Trung

Current status of interest in learning complementary knowledge modules in the training program of students majoring in Physical Education, Hong Duc University

52. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Thi Thu Hien; Le Duc Anh

Determination of soft skills assessment criteria for students of Bac Ninh University of Physical Education and Sports

57. Pham The Vuong; Nguyen Tat Tuan

Actual situation of factors affecting the quality of online teaching for students majoring in Volleyball, Bac Ninh Sports University

63. Nguyen Thi Ha; Dao Thi Hoa Quynh

Current status of students' motivation to study physical education at Thai Nguyen University

66. Nguyen Thi Thao Mai, Nguyen Dinh Chung

Current status of speed strength training for male Badminton players aged 14-15 in Bac Giang province

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

70. Tran Duc Tho

Sports for people with disabilities in Vietnam actively prepares to participate in Asean Para Games 12 and Asian Para Games 4

72. Vu Trong Loi

Continue to develop Vietnamese Yoga

77. Pham Tuan Dung; Pham Viet Ha

Strength training with dumbbells

80. Rules of writing and posting.



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

ISSN 1859-4417

Số 2 -2023
(75)

