

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT DI CHUYỂN CHO NAM SINH VIÊN CẦU LẠC BỘ CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ - KỸ THUẬT CÔNG NGHIỆP

Phạm Quang Đức*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã đánh giá được thực trạng công tác giảng dạy nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp; lựa chọn được 18 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển và 07 Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật di chuyển, nam sinh viên, Cầu lông, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp.

Selection and application of exercises to improve movement techniques for male students in Badminton club at University of Economic and Technical Industries

Summary:

By using the basic scientific research methods, we have evaluated the current status of teaching and improving the movement techniques efficiency for male students in Badminton club at the University of Economic and Technical Industries and selected 18 exercises to improve the movement techniques efficiency and 07 confident and informative enough tests to evaluate the efficiency of movement techniques for male students in Badminton club at the University of Economic and Technical Industries.

Keywords: Exercises, movement techniques, male students, Badminton, University of Economic and Technical Industries

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, thực tiễn giảng dạy, huấn luyện và phát triển môn Cầu lông ở hầu hết các địa phương trên toàn quốc đã chỉ ra rằng, công tác đào tạo VĐV còn chưa chú ý đến việc huấn luyện toàn diện, chưa giải quyết được mối quan hệ giữa các mặt như kỹ - chiến thuật, thể lực, tâm lý, ý chí, trong đó có kỹ thuật di chuyển... vì thế thành tích thi đấu môn Cầu lông còn thấp.

Nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển là cơ sở nền tảng để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật cầu lông và phát huy hiệu quả trong thi đấu. Kỹ thuật di chuyển là một yếu tố riêng biệt mang tính đặc thù của môn Cầu lông. Tuy nhiên, trong thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện kỹ

thuật di chuyển cho nam sinh viên Câu lạc bộ (CLB) Cầu lông hiện nay còn bị xem nhẹ, chưa được sử dụng thường xuyên... Từ những vấn đề nêu trên cho thấy, vấn đề phát triển kỹ thuật di chuyển cho VĐV Cầu lông nói chung và cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp nói riêng là yêu cầu cấp bách, nhằm góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện cho nam sinh viên CLB Cầu lông, từng bước nâng cao hiệu quả công tác giảng dạy trong nhà trường.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm;

*ThS, Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp; Email: Pqduc@uneti.edu

Phương pháp kiểm tra sự phạm được sử dụng với 07 test sau: Di chuyển ngang sân 6m10, 40 lần (s); Di chuyển tiến lùi dọc sân 6m70, 15 lần (s); Di chuyển tiến lùi 3 bước bật nhảy đập cầu, 20 lần (s); Di chuyển theo 1 đường chéo từ giữa sân, tiến về cầu thuận tay, lùi phòng cầu, 1 phút (lần); Di chuyển ngang lưới 6m10 tấn công cầu cố định trên lưới (về cầu 2 đầu lưới) trong 20s (lần); Di chuyển 4 góc mô phỏng đập và về cầu 10 lần (s); Di chuyển từ giữa sân theo 2 đường chéo lùi đập cầu và tiến đánh cầu thấp tay 10 lần (s); 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 hiệu quả kỹ thuật di chuyển và test đánh giá trình độ kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

Lựa chọn được tiến hành thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy và tính thông báo trong lựa chọn test.

Kết quả lựa chọn được 7 test đánh giá và 18 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm bài tập thể lực (02 bài tập)
- + Nhóm bài tập di chuyển không cầu (05 bài tập)
- + Nhóm bài tập di chuyển với cầu (10 bài tập)
- + Nhóm bài tập thi đấu (01 bài tập)

2. Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Hình thức thực nghiệm*: Thực nghiệm sự phạm so sánh song song.

- *Thời gian thực nghiệm*: Thực nghiệm được tiến hành mỗi tuần 02 buổi vào giờ học ngoại khóa tại CLB, thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút sau phần khởi động.

- *Đối tượng thực nghiệm*: Gồm 18 nam sinh viên CLB Cầu lông và được chia thành 2 nhóm

do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 09 sinh viên tập luyện theo 18 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 09 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ ở CLB theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Khoa GDTC và Quốc phòng.

- *Địa điểm thực nghiệm*: Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

2.2. Xây dựng kế hoạch huấn luyện cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

*** Mục đích**

Tập luyện, phát hiện, chọn lọc, bồi dưỡng toàn diện các tố chất thể lực cho VĐV, giáo dục đạo đức, ý chí, và phát triển toàn diện về mọi mặt để tham gia thi đấu tốt các giải thi đấu môn Cầu lông của ngành Giáo dục và Đào tạo và Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp.

*** Nhiệm vụ chuyên môn**

Cần chú ý trong giai đoạn chuẩn bị chung: Củng cố và phát triển thể lực chung và chuyên môn cho sinh viên; giai đoạn chuẩn bị chuyên môn: Duy trì thể lực chuyên môn, giảm khối lượng nhưng tăng cường độ bài tập; Giai đoạn kiểm tra - thi đấu: Giảm khối lượng nhưng tăng cường độ bài tập, sử dụng các bài tập phát triển thể lực bằng kỹ thuật với nhiều hình thức đa dạng, hoàn thiện kỹ thuật - chiến thuật sở trường của từng sinh viên.

(1). Thời kỳ chuẩn bị chung: Từ tuần 1 đến tuần 4, nhiệm vụ cụ thể như sau:

- Học các yếu lĩnh kỹ thuật mới.
- Các chiến thuật cơ bản, căn cứ vào VĐV/người ghép đôi.
- Huấn luyện khả năng ưa khí.
- Các bài tập di chuyển cơ bản. Chủ yếu là các bài tập có liên quan tới phát triển thể lực chung như: Bật cóc 20m; Nhảy dây tốc độ; Di chuyển ngang sân đơn; Di chuyển tiến lùi...
- Huấn luyện sức mạnh: Sức mạnh chung và sức mạnh tối đa.

(2). Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn: Từ tuần 5 đến tuần 10.

Bảng 1. Phân chia tỷ lệ tập luyện thời kỳ chuẩn bị chung

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	65.00	24 giờ	Thể lực chung	40.00
			Chuyên môn	25.00
Kỹ, chiến thuật	25.00		Kỹ thuật	20.00
			Chiến thuật	5.00
Tâm lý	10.00		Tâm lý	10.00

- Tin tưởng vào “sự ổn định” của kỹ thuật và các chiến thuật hiện có. Học các yếu lĩnh kỹ thuật mới. Các miếng chiến thuật cơ bản theo mỗi VĐV và 2 VĐV ghép đôi. Có một số cuộc thi đấu nhỏ.

- Chủ yếu là huấn luyện giãn cách ngắn, cự ly ngắn - giãn cách ngắn.

- Huấn luyện sức mạnh, sức mạnh chung và sức mạnh tối đa.

- Các bài tập di chuyển cơ bản như: Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân; Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu (không cầu); Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu; Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân....

Bảng 2. Phân chia tỷ lệ tập luyện thời kỳ chuẩn bị chuyên môn

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	60.00	36 giờ	Thể lực chung	20.00
			Chuyên môn	40.00
Kỹ, chiến thuật	35.00		Kỹ thuật	25.00
			Chiến thuật	10.00
Tâm lý	5.00		Tâm lý	5.00

(3). Thời kỳ kiểm tra - thi đấu: Từ tuần 11 đến tuần 12

- Cải thiện kỹ thuật dưới các điều kiện như trong một trận đấu + huấn luyện kỹ thuật theo các tình huống dự kiến sẽ xảy ra, tìm hiểu đối phương.

- Nâng cao các kỹ xảo chiến thuật theo những tình huống giống như thi đấu, huấn luyện kỹ thuật theo những tình huống dự kiến sẽ xảy ra, tìm hiểu về đối phương.

- Tham gia cuộc thi đấu quan trọng nhất.

- Duy trì các dạng bài tập ngắt quãng ngắn.

- Duy trì sức mạnh bộc phát và tối đa.

- Duy trì sử dụng các bài tập phát triển khả năng yếm khí ngắn hoặc dài.

- Các bài tập di chuyển được sử dụng như: Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân; Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu; Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu.....

Bảng 3. Phân chia tỷ lệ tập luyện thời kỳ kiểm tra - thi đấu

Tập luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	20.00	12	Thể lực chung	5.00
			Chuyên môn	15.00
Kỹ, chiến thuật	55.00		Kỹ thuật	20.00
			Chiến thuật	35.00
Tâm lý	25.00		Tâm lý	25.00

Về thực trạng việc phân phối thời gian giảng dạy và huấn luyện kỹ thuật di chuyển trong phần giảng dạy - huấn luyện các nội dung: Kỹ thuật, chiến thuật thể lực và thi đấu cho nam sinh viên câu lạc bộ cầu lông Trường đại học kinh tế kỹ thuật công nghiệp. Kết quả khảo sát được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả khảo sát nội dung huấn luyện kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật công nghiệp

TT	Nội dung	Số tiết	Tỷ lệ %
1	Kỹ thuật	16	22.20
2	Chiến thuật	12	16.70
3	Thể lực	34	47.20
4	Thi đấu	10	13.90
	Kỹ thuật		
1	Kỹ thuật tay	7	43.80
2	Kỹ thuật di chuyển	6	37.50
3	Các kỹ thuật khác	3	18.70

Kết quả khảo sát trong bảng 4 cho thấy: Thời gian huấn luyện Kỹ thuật là 22.2%, trong đó thời gian huấn luyện kỹ thuật di chuyển là 37.5%, so với các nội dung khác trong nội dung huấn luyện là thấp.

Cách thực hiện các bài tập kỹ thuật di chuyển như sau:

*** Nhóm bài tập thể lực:**

- Bài tập 1: Bật cóc 20m (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45 giây, nghỉ ngơi tích cực)

*** Nhóm bài tập di chuyển không cầu:**

- Bài tập 3: Di chuyển đánh cầu 4 góc trên sân (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Di chuyển ngang sân đơn (10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Di chuyển tiến lùi (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45 giây, nghỉ ngơi tích cực)



Kỹ thuật di chuyển có tầm quan trọng đặc biệt trong tập luyện và thi đấu Cầu lông (Ảnh minh họa)

- Bài tập 6: Di chuyển lên 2 góc lưới tạt cầu (không cầu) (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Di chuyển từ giữa sân ra 6 điểm trên sân (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 45 giây, nghỉ ngơi tích cực)

*** Nhóm bài tập di chuyển với cầu:**

- Bài tập 8: Lùi 2 bước bật nhảy đập cầu (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Lùi bật nhảy đập cầu 2 góc cuối sân (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Di chuyển từ giữa sân ra 4 góc đập cầu và sủi cầu (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Di chuyển ngang sân bật nhảy đập cầu liên tục 40 lần (s) (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Di chuyển 3 bước đánh cầu cao xa liên tục (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Di chuyển lùi 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s) (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Di chuyển đánh cầu toàn sân (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển ngang bật cầu phải, trái tay liên tục (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Di chuyển đẩy cầu 5 lần 6 điểm trên sân (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ và lùi về cuối sân đập cầu (thực hiện 2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

*** Bài tập thi đấu:**

- Bài tập 18: Bài tập thi đấu.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp

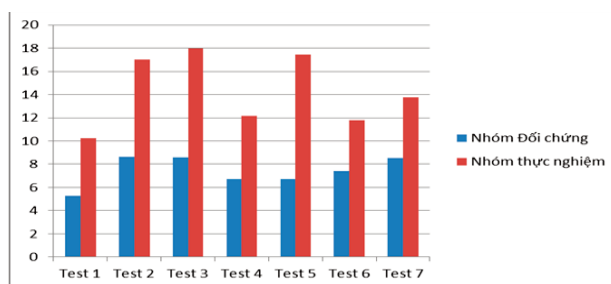
Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 07 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ kỹ thuật di chuyển của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật di chuyển của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 07 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ kỹ thuật di chuyển của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập đã lựa chọn bước đầu phát huy tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp so với các bài tập thường được sử dụng trước đây.

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.



Cầu lông là môn thể thao được đông đảo học sinh, sinh viên cũng như quần chúng tham gia tập luyện, đồng thời cũng được đầu tư phát triển mạnh mẽ trong lĩnh vực thể thao thành tích cao



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ kỹ thuật di chuyển của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test.

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 07 Test đánh giá trình độ kỹ thuật di chuyển cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

2. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập và xây dựng được kế hoạch ứng dụng các bài tập này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên CLB Cầu lông Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật Công nghiệp. Kết quả thực nghiệm đã chứng minh được hiệu quả của các bài tập.

Nhóm bài tập thể lực (02 bài tập)

Nhóm bài tập di chuyển không cầu (05 bài tập)

Nhóm bài tập di chuyển với cầu (10 bài tập)

Bài tập thi đấu (01 bài tập)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Vương Chính Âu, Triệu Quốc Ngân (1999), “Hệ thống đào tạo nhân tài thể thao của Trung Quốc”, *Thông tin khoa học công nghệ TDTT*, (13), tr. 8 - 11.

2. Bộ môn Cầu lông, Ủy ban TDTT (2002), *Báo cáo đánh giá chương trình quốc gia bộ môn Cầu lông*, Hà Nội.

3. Bành Mỹ Lệ, Hậu Chính Khánh (1997), *Cầu lông*, (Dịch: Lê Đức Chương), Nxb TDTT, Hà Nội 2000.

4. Lê Thanh Sang (1994), *Cầu lông*, Tập bài giảng cho nam sinh viên câu lạc bộ Cầu lông, Đại học TDTT I, Bắc Ninh.

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

6. Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22/7/2017, Phản biện ngày 25/7/2017, duyệt in ngày 25/8/2017)