DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH THEO CÁC THỜI KỲ TRONG CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM 2016

Nguyễn Văn Đức*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong TDTT đề tài xác định được diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2016.

Từ khóa: Diễn biến, trình độ tập luyện, vận động viên, Cầu lông, Đội tuyển Quốc gia, chu kỳ huấn luyện.

Training level development of Badminton young national team athletes in different periods during 2016 year round training

Summay:

By the common scientific research methods in Sports, the study has defined the development of training level Badminton young national team athletes at Bac Ninh Sports University in different periods during 2016 year round training.

Keywords: Development, training level, athletes, Badminton, national team, year round training

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo vận động viên các môn thể thao là một quá trình sư phạm bao gồm nhiều mặt, đồng thời các mặt trong quá trình đào tạo này có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Một trong những khâu quan trọng trong quá trình đào tạo VĐV các môn thể thao nói chung và Cầu lông nói riêng chính là việc đánh giá chính xác trình độ tập luyện của VĐV qua mỗi thời kỳ và giai đoạn huấn luyện.

Việc đánh giá diễn biến trình độ tập luyện được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, cho phép huấn luyện viên nắm được những thông tin cần thiết để điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện cho phù hợp, đồng thời xác định và dự báo thành tích thể thao của VĐV. Chính vì vậy, việc theo dõi diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2016 là việc làm hết sức cần thiết.

*TS, Bộ môn Cầu lông, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

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, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra tâm lý, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Trên cơ sở tổng hợp các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, thông qua kết quả phỏng vấn chuyên gia, xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test; đề tài đã lựa chọn được 22 test đủ tiêu chuẩn dùng trong đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Tiếp theo, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ tập luyện theo các test được lựa chọn trên 14 VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ở 4 thời điểm trong chu kỳ huấn luyện năm 2016 gồm: Thời kỳ chuẩn bị chung, thời kỳ chuẩn bị chuyên môn,

thời kỳ tiền thi đấu, thời kỳ thi đấu.

Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chung đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn năm 2016 được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn chung đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn năm 2016 (n=14)

TT	Test	Thời kỳ chuẩn bị chung ($\overline{X} \pm \delta$)	Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn ($\overline{X} \pm \delta$)	W (%)	t	p
Thể lực						
1	Chạy 60m XPC (s)	7.97 ± 0.63	7.61 ± 0.57	3.14	2.82	<0.05
2	Chạy 1500m (phút)	6.45 ± 1.76	6.12 ± 1.78	3.47	2.89	<0.05
3	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	40.12 ± 2.64	41.84 ± 2.66	4.48	3.12	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	31.24 ±1.72	30.12 ± 1.69	3.24	2.37	<0.05
5	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	48.12 ± 2.14	46.51 ± 2.14	3.77	3.26	<0.05
6	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	59.48 ± 1.72	58.12 ± 1.74	4.13	2.76	<0.05
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	62.18 ± 2.12	61.02 ± 2.14	3.02	2.24	<0.05
Kỹ thuật						
1	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4m x 2,9m (quả)	14.64 ±1.28	15.92 ±1.26	4.02	2.39	<0.05
2	Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	13.74 ±1.56	14.78 ± 1.57	3.29	2.36	<0.05
3	Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	14.16 ±1.54	15.18 ±1.57	3.21	2.34	<0.05
4	Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	12.86 ±1.32	13.32 ±1.34	1.94	1.18	>0.05
5	Treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	11.98 ±1.46	12.56±1.47	1.82	1.14	>0.05
Chiến thuật						
1	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	11.14 ± 1.62	12.04 ± 1.64	1.84	1.75	>0.05
2	Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	11.24 ± 1.64	12.08 ± 1.63	1.92	1.58	>0.05
3	Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	14.02 ± 1.58	15.86± 1.56	3.42	2.25	<0.05
Thần kinh - tâm lý						
1	Phản xạ đơn (s)	0.199±0.030	0.197±0.029	1.14	0.98	>0.05
2	Phản xạ phức (s)	0.295±0.044	0.291±0.043	1.48	1.24	>0.05
3	Sai số lực cơ 80% (%)	8.97 ± 1.19	8.12 ± 1.17	3.14	2.34	<0.05
Chức năng						
1	Dung tích sống (lít)	3.10 ± 0.51	3.30 ± 0.54	5.79	2.36	<0.05
2	Thông khí phổi tối đa (lít/phút)	122 ± 15.5	128 ± 15.43	4.88	2.28	<0.05
3	VO2max tuyệt đối (lít)	3.42 ± 0.39	3.60 ± 0.41	1.55	0.98	>0.05
4	Thương số hô hấp	1.36 ± 0.14	1.38 ± 0.13	1.46	0.95	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy:

- Về thể lực: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Tuy nhiên sự tăng trưởng của các test không cao, test có tăng trưởng cao nhất là Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần), tăng trưởng 4.48 %.

- Về kỹ thuật: Các test đều có sự tăng trưởng, trong đó có 02 test sự tăng trưởng không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p>0.05, đó là các test: Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả) và Treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả).

- Về chiến thuật: Các test đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên chỉ ở 01 test Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả) sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

- Về thần kinh - tâm lý: Các test đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên chỉ ở test Sai số lực cơ 80% (%) sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

- Về chức năng: Các chỉ số đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên chỉ có 02 test sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05, đó là các test: Dung tích sống (lít) và Thông khí phổi tối đa (lít/phút).

Như vậy, diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn chung đến thời kỳ chuẩn bị chuyên môn năm 2016 cho thấy, các test đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng chưa cao, sự khác biệt kết quả kiểm tra ở một số test không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p>0.05.

Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chuyên môn đến thời kỳ tiền thi đấu năm 2016 được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

- Về thể lực: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s), tăng trưởng 7.42 %; test tăng trưởng thấp là Chạy 60m XPC (s), tăng trưởng 5.14 %.

- Về kỹ thuật: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4m x 2,9m (quả), tăng trưởng 7.34 %; test tăng trưởng thấp là Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả), tăng trưởng 5.32 %.

- Về chiến thuật: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả), tăng trưởng 5.46 %; test tăng trưởng thấp là Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả), tăng trưởng 4.16 %.

- Về thần kinh - tâm lý: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Sai số lực cơ 80% (%), tăng trưởng 6.32 %.

- Về chức năng: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Dung tích sống (lít), tăng trưởng 6.79 %.

Như vậy, diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chuyên môn đến thời kỳ tiền thi đấu năm 2016 cho thấy, các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ tiền thi đấu đến thời kỳ thi đấu năm 2016 được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy:

- Về thể lực: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s), tăng trưởng 11,24 %; test tăng trưởng thấp là Chạy 60m XPC (s), tăng trưởng 7.14 %.

- Về kỹ thuật: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả), tăng trưởng 11.32 %; test tăng trưởng thấp là Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả), tăng trưởng 8.02 %.

- Về chiến thuật: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1m

Bảng 2. Diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ chuẩn bị chuyên môn đến thời kỳ tiền thi đấu năm 2016 (n=14)

TT	Test	Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn	Thời kỳ tiền thi đấu	W(%)	t	p
Thể lực						
1	Chạy 60m XPC (s)	7.61 ± 0.57	7.12 ± 0.56	5.14	3.12	<0.05
2	Chạy 1500m (phút)	6.12 ± 1.78	5.63 ± 1.76	5.47	3.87	<0.05
3	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	41.84 ± 2.66	43.78 ± 2.65	7.24	4.16	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	30.12 ± 1.69	28.36 ± 1.67	7.42	3.72	<0.05
5	Di chuyển 3 bước bật nhẩy đập cầu 20 lần (s)	46.51 ± 2.14	44.57 ± 2.12	6.74	4.12	<0.05
6	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	58.12 ± 1.74	56.24 ± 1.76	7.12	3.74	<0.05
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	61.02 ± 2.14	59.18 ± 2.16	6.27	3.24	<0.05
Kỹ thuật						
1	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4m x 2,9m (quả)	15.92 ±1.26	17.76 ±1.28	7.34	3.69	<0.05
2	Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	14.78 ± 1.57	16.94 ± 1.54	6.34	3.38	<0.05
3	Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	15.18 ±1.57	16.92 ±1.56	7.26	3.84	<0.05
4	Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	13.32 ±1.34	14.64 ± 1.32	5.32	3.26	<0.05
5	Treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	12.56±1.47	13.84 ± 1.45	6.42	3.24	<0.05
Chiến thuật						
1	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	12.04 ± 1.64	13.84 ± 1.63	4.16	3.75	<0.05
2	Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	12.08 ± 1.63	13.78 ± 1.65	4.92	2.86	<0.05
3	Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	15.86± 1.56	17.24 ± 1.58	5.46	2.75	<0.05
Thần kinh - tâm lý						
1	Phản xạ đơn (s)	0.197±0.029	0.178±0.028	4.59	2.34	<0.05
2	Phản xạ phức (s)	0.291±0.043	0.267±0.041	5.24	2.54	<0.05
3	Sai số lực cơ 80% (%)	8.12 ± 1.17	7.84 ± 1.19	6.32	3.48	<0.05
Chức năng						
1	Dung tích sống (lít)	3.30 ± 0.54	3.60 ± 0.52	6.79	3.38	<0.05
2	Thông khí phổi tối đa (lít/phút)	128 ± 15.43	137 ± 14.46	6.82	3.26	<0.05
3	VO2max tuyệt đối (lít)	3.60 ± 0.41	3.92 ± 0.43	5.28	2.76	<0.05
4	Thương số hô hấp	1.38 ± 0.13	1.44 ± 0.12	5.42	2.95	<0.05

x 1,98m (quả), tăng trưởng 13.53 %.

- Về thần kinh - tâm lý: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Sai số lực cơ 80% (%), tăng trưởng 9.41 %.

- Về chức năng: Các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05. Test có tăng trưởng cao nhất là Dung tích sống (lít), tăng trưởng 9.24 %.

Như vậy, diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ tiền thi đấu đến thời kỳ thi đấu năm 2016 cho thấy, các test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất p<0.05.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo 04 thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2016. TĐTL của VĐV tốt nhất ở thời

Bảng 3. Diễn biến TĐTL của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh từ thời kỳ tiền thi đấu đến thời kỳ thi đấu năm 2016 (n=14)

TT	Test	Thời kỳ tiền thi đấu	Thời kỳ thi đấu	W(%)	t	p
Thể lực						
1	Chạy 60m XPC (s)	7.12 ± 0.56	6.58 ± 0.58	7.14	4.16	<0.05
2	Chạy 1500m (phút)	5.63 ± 1.76	4.89 ± 1.78	8.67	3.82	<0.05
3	Lăng tạ Ante 0,5kg trong 20 giây (lần)	43.78 ± 2.65	46.51 ± 2.67	8.32	3.67	<0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	28.36 ± 1.67	26.84 ± 1.65	9.46	4.17	<0.05
5	Di chuyển 3 bước bật nhảy đập cầu 20 lần (s)	44.57 ± 2.12	42.53 ± 2.14	8.86	4.21	<0.05
6	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	56.24 ± 1.76	54.12 ± 1.78	10.12	3.74	<0.05
7	Di chuyển 4 lần 6 vị trí trên sân (s)	59.18 ± 2.16	56.94 ± 2.18	11.24	4.12	<0.05
Kỹ thuật						
1	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0,4m x 2,9m (quả)	17.76 ± 1.28	19.62 ± 1.26	9.34	3.92	<0.05
2	Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	16.94 ± 1.54	18.86 ± 1.56	8.02	3.96	<0.05
3	Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	16.92 ± 1.56	18.78 ± 1.58	8.34	4.12	<0.05
4	Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	14.64 ± 1.32	16.98 ± 1.34	10.36	4.26	<0.05
5	Treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	13.84 ± 1.45	16.26 ± 1.43	11.32	4.64	<0.05
Chiến thuật						
1	Phối hợp phát cầu thấp gần và đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 1m x 6,7m (quả)	13.84 ± 1.63	16.48 ± 1.64	12.46	4.75	<0.05
2	Phối hợp phát cầu thấp gần và treo cầu 20 quả vào ô 1m x 1,98m (quả)	13.78 ± 1.65	16.54 ± 1.64	13.52	4.12	<0.05
3	Phối hợp phát cầu thấp gần và đánh cao xa 20 quả vào ô 0,76m x 2,9m (quả)	17.24 ± 1.58	18.62 ± 1.56	9.42	3.76	<0.05
Thần kinh - tâm lý						
1	Phản xạ đơn (s)	0.178±0.028	0.162±0.027	7.59	3.34	<0.05
2	Phản xạ phức (s)	0.267±0.041	0.251±0.042	8.26	3.74	<0.05
3	Sai số lực cơ 80% (%)	7.84 ± 1.19	7.54 ± 1.18	9.41	4.18	<0.05
Chức năng						
1	Dung tích sống (lít)	3.60 ± 0.52	3.94 ± 0.54	9.24	4.12	<0.05
2	Thông khí phổi tối đa (lít/phút)	137 ± 14.46	148 ± 14.42	8.72	3.64	<0.05
3	VO2max tuyệt đối (lít)	3.92 ± 0.43	4.24 ± 0.42	7.24	3.72	<0.05
4	Thương số hô hấp	1.44 ± 0.12	1.53 ± 0.13	6.42	3.48	<0.05

kỳ thi đấu, tiếp đến là thời kỳ tiền thi đấu, thời kỳ chuẩn bị chuyên môn và thấp nhất là thời kỳ chuẩn bị chung.

Diễn biến nhịp tăng trưởng giữa các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2016 của VĐV Cầu lông Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh có sự biến đổi cùng với quy luật biến đổi của thành tích và giữa các thời kỳ. Sự tăng trưởng kết quả lập test giữa các thời kỳ hầu hết ở các test đều có sự khác biệt thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất P<0.05.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, TP Hồ Chí Minh.

3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Daxuroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 25/10/2016, Phản biện ngày 10/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)