

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT DI CHUYỂN CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU CẦU LÔNG TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

• ThS. Phạm Việt Thanh^(*)

Tóm tắt

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 4 bài tập đánh giá năng lực di chuyển của nam sinh viên chuyên sâu cầu lông có đủ độ tin cậy và tính thông báo. Từ đó ứng dụng được các bài tập đã lựa chọn vào việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam sinh viên chuyên sâu cầu lông Trường Đại học Đồng Tháp mang lại kết quả tốt.

Từ khóa: bài tập, cầu lông, kỹ thuật di chuyển, ứng dụng bài tập.

1. Đặt vấn đề

Cầu lông là một môn thể thao mang tính đối kháng căng thẳng, gay gắt thể hiện trong việc tấn công và phòng thủ liên tục, vì thế để thi đấu tốt cần phải sử dụng rất nhiều yếu tố như thể lực, kỹ - chiến thuật, tâm lý... Khi tập luyện và thi đấu cầu lông việc chú trọng hình thành các kỹ thuật căn bản và thể lực chuyên môn đóng vai trò vô cùng quan trọng. Một vận động viên dù có thể lực tốt đến đâu nếu không có kỹ thuật hoàn hảo thì hiệu quả thi đấu cũng sẽ không cao và ngược lại. Thế nên, trong quá trình giảng dạy ngoài việc rèn luyện về mặt thể lực thì việc hoàn thiện các kỹ thuật cơ bản, đặc biệt là kỹ thuật di chuyển là hết sức cần thiết và quan trọng đối với người tập.

Kỹ thuật di chuyển là một kỹ thuật cơ bản quan trọng và cần được tiếp thu đầu tiên. Vì muốn đánh được cầu lông và đánh đúng kỹ thuật hoặc phối hợp cao trong thi đấu thì cần phải tập luyện đến mức tự động hóa các kỹ thuật di chuyển. Phải biết kết hợp nhịp nhàng các kỹ thuật của chân với mỗi kỹ thuật của tay trong từng vị trí, từng thời điểm một cách hợp lý, thông minh sáng tạo mới đạt được thành tích tốt.

Qua quá trình giảng dạy tại Trường Đại học Đồng Tháp (ĐHĐT) chúng tôi nhận thấy, thời gian học dành cho sinh viên (SV) chuyên sâu không nhiều nên việc sử dụng các bài tập di chuyển chưa đa dạng, dẫn đến khả năng di chuyển của SV chuyên sâu cầu lông còn nhiều hạn chế, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả tập luyện và thi đấu. Di chuyển là một kỹ thuật đặc biệt quan trọng trong cầu lông, hiệu quả của các kỹ

thuật khác luôn phụ thuộc vào khả năng di chuyển. Vì thế, với mong muốn nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHĐT, chúng tôi tiến hành “Nghiên cứu ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHĐT”.

Mục đích nghiên cứu: Ứng dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHĐT.

Mục tiêu nghiên cứu: Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông và đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHĐT.

2. Phương pháp và tổ chức nghiên cứu

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp thực nghiệm sơ phạm, phương pháp thống kê toán học.

Khách thể và thời gian nghiên cứu:

- Khách thể nghiên cứu: gồm 20 nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHĐT.

- Thời gian nghiên cứu: từ tháng 2/2014 đến tháng 5/2014.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHĐT

Qua tham khảo, tổng hợp các tài liệu, công trình nghiên cứu của các nhà khoa, cũng như căn

^(*) Khoa Giáo dục thể chất và Quốc phòng an ninh, Trường Đại học Đồng Tháp.

cứ vào tình hình sử dụng các bài tập đánh giá năng lực di chuyển của SV chuyên sâu cầu lông của Trường, chúng tôi tổng hợp thành 12 bài tập đánh giá năng lực di chuyển môn cầu lông để tiến hành phỏng vấn lựa chọn bài tập.

3.1.1. Phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT

Để đảm bảo tính khách quan của các ý kiến trả lời cũng như tránh những sai sót trong quá trình thu thập thông tin, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu với cùng một cách thức trả lời, khoảng cách giữa 2 lần là 4 ngày. Cả 2 lần phỏng

vấn đều đưa ra 2 mức: đồng ý và không đồng ý để người được phỏng vấn lựa chọn.

Đối tượng phỏng vấn là các giảng viên, chuyên gia cầu lông trong và ngoài trường, có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cầu lông. Số phiếu phát ra là 20 phiếu và thu về 20 phiếu.

Những bài tập được lựa chọn là những bài tập qua 2 lần phỏng vấn đạt kết quả tối ưu nhất, là phải đạt từ 75% số người lựa chọn trở lên trong cả 2 lần phỏng vấn ở mức đồng ý. Kết quả phỏng vấn được trình bày chi tiết ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT ở mức đồng ý (n=20)

TT	Bài tập	Phỏng vấn lần 1		Phỏng vấn lần 2	
		Đồng ý	%	Đồng ý	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	8	40	12	60
2	Di chuyển 4 góc sân 20s (lần)	16	80	17	85
3	Di chuyển 2 góc đập cầu 20s (lần)	11	55	10	50
4	Di chuyển ngang sân đơn 20s (lần)	18	90	19	95
5	Di chuyển 8 vị trí trên sân 30s (lần)	6	30	7	35
6	Di chuyển đánh cầu cao sâu 20s (lần)	11	55	11	55
7	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)	18	90	18	90
8	Nhảy dây đơn 30s (lần)	12	60	11	55
9	Bật thu gối tại chỗ 20s (lần)	10	50	11	55
10	Di chuyển chém cầu vào ô 30s (lần)	12	60	12	60
11	Di chuyển lớp cầu vào ô 30s (lần)	13	65	14	70
12	Di chuyển tiến - lùi 20s (lần)	19	95	18	90

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 đã lựa chọn được 4 bài tập đảm bảo các điều kiện như nêu trên để đưa vào ứng dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT. Các bài tập được chọn là: Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần), di chuyển ngang sân đơn 20s (lần), di chuyển tiến - lùi 20s (lần), di chuyển 4 góc sân 20s (lần).

3.1.2. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các bài tập được lựa chọn

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của các bài tập đã lựa chọn được, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy bằng phương pháp test lặp lại được áp dụng cho khách thể là nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT. Thời gian giữa 2 lần cách nhau 1 tuần, cách thức thực hiện, điều kiện và tuần tự giữa 2 lần là như nhau. Kết quả phân tích được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá năng lực di chuyển của nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT (n=20)

TT	Bài tập	Lần 1	Lần 2	r	P
		$(\bar{X} \pm S)$	$(\bar{X} \pm S)$		
1	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)	4.55 ± 0.03	4.53 ± 0.02	0.88	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 s (lần)	5.85 ± 0.65	6.10 ± 0.50	0.81	<0.05
3	Di chuyển tiến - lùi 20s (lần)	3.22 ± 1.01	3.65 ± 0.67	0.86	<0.05
4	Di chuyển 4 góc sân 20s (lần)	2.08 ± 0.65	2.25 ± 0.44	0.84	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy các bài tập được lựa chọn đã đáp ứng đầy đủ các điều kiện đảm bảo độ tin cậy khi hầu hết các bài tập đều có $r > 0.80$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

3.1.3. Xác định tính thông báo

Để xác định được tính thông báo của những bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành phân tích mối tương quan giữa các bài tập đánh giá năng lực di chuyển với thành tích thi đấu của khách thể nghiên cứu. Kết quả phân tích được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Mối tương quan giữa các bài tập đánh giá kỹ thuật di chuyển với thành tích thi đấu của nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT (n=20)

TT	Bài tập	r	P
1	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)	0.863	<0.001
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 s (lần)	0.795	<0.001
3	Di chuyển tiến - lùi 20s (lần)	0.824	<0.001
4	Di chuyển 4 góc sân 20s (lần)	0.808	<0.001
5		$r_{001} = 0.679$	

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy đa số các bài tập đều thể hiện mối tương quan mạnh, với hệ số tương quan của hầu hết các bài tập đều có $r > 0.700$. Điều này có ý nghĩa thống kê vì $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}} = 0.679$, ở ngưỡng $P < 0.001$. Như vậy 4 bài tập được chọn này có đầy đủ tính thông báo và có thể đưa vào ứng dụng.

3.2. Đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT

3.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để kiểm chứng tính hiệu quả của các bài tập được lựa chọn, chúng tôi xây dựng kế hoạch tập luyện để ứng dụng thực nghiệm. Chúng tôi tiến

hành thực nghiệm theo hình thức so sánh song song gồm 2 nhóm: thực nghiệm và đối chứng. Trong đó:

Nhóm đối chứng: gồm 10 nam SV chuyên sâu cầu lông, tập luyện theo chương trình cũ.

Nhóm thực nghiệm: gồm 10 SV nam chuyên sâu cầu lông, tập luyện theo kế hoạch mới được xây dựng có ghép các bài tập đã được lựa chọn để thực nghiệm. Trong mỗi giáo án (4 tiết) dành 30 phút tập các bài tập nâng cao kỹ thuật di chuyển đã được lựa chọn.

Thời gian thực nghiệm: từ đầu tháng 3/2014 đến đầu tháng 5/2014.

Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Tiến trình thực nghiệm các bài tập nâng cao kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT

STT	Nội dung	Giáo án									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	X									
2	Di chuyển 4 góc sân 20s (lần)		X		X			X			
3	Di chuyển ngang sân đơn 20s (lần)		X			X		X			
4	Di chuyển 8 vị trí trên sân 30s (lần)								X		X
5	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)			X		X					X
6	Nhảy dây đơn 30s (lần)	X								X	
7	Bật thu gối tại chỗ 20s (lần)						X			X	
8	Di chuyển lớp cầu vào ô 30s (lần)				X						
9	Di chuyển tiến - lùi 20s (lần)			X			X		X		

3.2.2. *Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng thực nghiệm*

Để đánh giá hiệu quả của việc ứng dụng các bài tập, nghiên cứu tiến hành so sánh sự tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng trước và sau khi thực nghiệm. Kết quả sự tăng

trưởng thành tích kỹ thuật di chuyển của nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT như sau:

a. *Kết quả tăng trưởng kỹ thuật di chuyển của nhóm đối chứng trước và sau khi thực nghiệm*

Kết quả thu được sau quá trình phân tích được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả tăng trưởng kỹ thuật di chuyển của nhóm đối chứng trước và sau khi thực nghiệm (n=10)

STT	Bài tập	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	d	W%	t	P
		($\bar{X} \pm S$)	($\bar{X} \pm S$)				
1	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)	4.61 ± 0.08	4.41 ± 0.09	-0.20	4.21	7.19	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 20s (1)	6.00 ± 0.56	6.75 ± 0.85	0.75	11.76	4.27	<0.05
3	Di chuyển tiến - lùi 20s (1)	3.00 ± 0.72	3.55 ± 0.61	0.55	16.79	4.07	<0.05
4	Di chuyển chạm tay 4 góc xuất phát đứng từ giữa sân 20s (1)	2.00 ± 0.65	2.45 ± 0.51	0.45	20.22	2.93	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy, sự tăng trưởng năng lực di chuyển của của nhóm đối chứng sau thực nghiệm là không đáng kể, khi thành tích của nhóm đối chứng sau thực nghiệm không tăng thêm nhiều thể hiện ở cả 4 bài tập. Sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê khi các bài tập trên đều có

$t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.262$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

b. *Kết quả tăng trưởng kỹ thuật di chuyển của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm*

Kết quả thu được sau quá trình phân tích được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả tăng trưởng kỹ thuật di chuyển của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm (n=10)

STT	Bài tập	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	d	W%	t	P
		$(\bar{X} \pm S)$	$(\bar{X} \pm S)$				
1	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)	4.55 ± 0.35	4.22 ± 0.08	0.33	7.49	16.28	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 20s (lần)	5.85 ± 0.65	7.75 ± 0.52	1.90	27.94	16.09	<0.05
3	Di chuyển tiến - lùi 20s (lần)	3.22 ± 1.00	5.4 ± 0.68	2.17	50.43	14.42	<0.05
4	Di chuyển 4 góc sân 20s (lần)	2.07 ± 0.65	3.35 ± 0.49	1.27	47.0	12.85	<0.05

Qua bảng 6 cho thấy, thành tích năng lực di chuyển của của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm có sự tăng trưởng tốt ở cả 4 bài tập. Sự tăng trưởng này là có ý nghĩa thống kê khi các bài tập trên đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.262$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

c. *Kết quả so sánh sự tăng trưởng thành tích kỹ thuật di chuyển của nhóm đối chứng so với nhóm thực nghiệm sau khi thực nghiệm*

Kết quả so sánh về sự tăng trưởng thành tích kỹ thuật di chuyển của nhóm đối chứng so với nhóm thực nghiệm sau khi thực nghiệm được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Kết quả so sánh sự tăng trưởng thành tích kỹ thuật di chuyển của nhóm đối chứng so với nhóm thực nghiệm sau khi thực nghiệm

TT	Bài tập	Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm	d	t	P
		$(\bar{W}\% \pm S_w)$	$(\bar{W}\% \pm S_w)$			
1	Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần)	4.22 ± 2.63	7.50 ± 2.13	3.28	4.34	<0.05
2	Di chuyển ngang sân đơn 20s (lần)	11.38 ± 12.09	28.25 ± 8.58	16.87	5.09	<0.05
3	Di chuyển tiến - lùi 20s (lần)	18.21 ± 19.37	53.37 ± 20.78	35.16	5.53	<0.05
4	Di chuyển chạm tay 4 góc xuất phát đứng từ giữa sân 20s (lần)	23.33 ± 33.47	50.14 ± 24.63	26.81	2.88	<0.05

Từ bảng 7 cho thấy sau thực nghiệm 4 bài tập được lựa chọn ứng dụng trên nhóm thực nghiệm có kết quả tốt hơn nhóm đối chứng. Kết quả cụ thể như sau:

- Di chuyển 2 góc lưới bỏ nhỏ 20s (lần): Nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng 3.28%, sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 4.34 > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng $P < 0.05$.

- Di chuyển ngang sân đơn 20s (lần): Nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng 16.87%, sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 5.09 > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Di chuyển tiến - lùi 20s (lần): Nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng 35.16%, sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê, vì $t_{\text{tính}} = 5.53 > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

- Di chuyển 4 góc sân 20s (lần): Nhóm thực nghiệm có nhịp độ tăng trưởng tốt hơn nhóm đối chứng 26.81%, sự chênh lệch này có ý nghĩa thống kê vì $t_{\text{tính}} = 2.88 > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Tóm lại, sau khi thực nghiệm thành tích của nhóm đối chứng có tiến bộ nhưng không đáng kể. Còn thành tích của nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng, điều này được thể hiện ở sự tăng trưởng của các bài tập được ứng dụng, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê bởi hầu hết các bài tập đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

4. Kết luận

Qua tham khảo, tổng hợp, thống kê các tài liệu, các công trình nghiên cứu của các tác giả,

đồng thời thông qua các kết quả phỏng vấn, đề tài đã chọn lựa ra được 4 bài tập để đánh giá hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT, 4 bài tập đó là: Di chuyển 2 góc lưới nhỏ 20s (lần), di chuyển ngang sân đơn 20s (lần), di chuyển tiến – lùi 20s (lần), di chuyển chạm tay 4 góc xuất phát đứng từ giữa sân 20s (lần).

Ứng dụng được các bài tập đã lựa chọn vào việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật di chuyển cho nam SV chuyên sâu cầu lông Trường ĐHTT mang lại kết quả tốt, biểu hiện ở kết quả thành tích kỹ thuật di chuyển của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng với sự khác biệt có ý nghĩa, được thể hiện qua độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng./.

Tài liệu tham khảo

[1]. Trịnh Trung Hiếu (2001), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể dục thể thao trong nhà trường*, NXB Thể dục thể thao, TPHCM.

[2]. Phan Nam Thái (2002), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập huấn luyện di chuyển bước chân cho SV chuyên sâu bóng bàn Trường Cao Đẳng thể dục thể thao Đà Nẵng*, Luận án Tiến sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, Bắc Ninh.

[3]. Hà Thị Kim Thoa (2007), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao năng lực di chuyển cho SV nam chuyên sâu cầu lông khoa Giáo dục thể chất Trường Đại học Sư phạm TP.HCM*, Luận văn Thạc sĩ, Trường Đại học Thể dục thể thao TPHCM.

[4]. Trần Văn Vinh, Nguyễn Trọng Hải, Đào Chí Thành (2004), *Giáo trình cầu lông*, NXB Đại học Sư phạm, Hà Nội.

APPLYING EXERCISES TO ENHANCING THE EFFECTS OF MOVING TECHNIQUES FOR MALE PHYSICAL EDUCATION MAJORS SPECIALIZING IN BADMINTON AT DONG THAP UNIVERSITY

Summary

The article aims to introduce 4 exercises chosen for accessing moving competencies of male physical education majors specializing in badminton reliably and informatively, thence to apply these exercises to enhancing the effects of moving techniques for male physical education majors specializing in badminton at Dong Thap university satisfactorily.

Keywords: badminton, moving technique, applying exercises.