



Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kĩ thuật đập cầu cho nữ sinh viên học môn tự chọn cầu lông Trường Đại học Tân Trào

Nguyễn Văn Thành*

*Trường Đại học Tân Trào

*Email: thanh.nvtz@gmail.com

Thông tin bài viết

Ngày nhận bài:

18/8/2019

Ngày duyệt đăng:

10/9/2019

Từ khóa:

Đập cầu, nữ sinh viên, cầu lông, Đại học Tân Trào.

Tóm tắt

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 9 bài tập nâng cao hiệu quả kĩ thuật đập cầu cho nữ sinh viên học môn tự chọn cầu lông trường Đại học Tân Trào. Ứng dụng các bài tập vào tập luyện đều có hiệu quả hơn so với trước đây

1. Đặt vấn đề

Trong thi đấu và tập luyện cầu lông, người tập phải phối hợp nhiều kỹ thuật khác nhau để đạt hiệu quả cao. Trong đó, kĩ thuật được sử dụng nhiều nhất, có tính chất quyết định đến kết quả thi đấu đó là kĩ thuật đập cầu. Thực hiện kĩ thuật đập cầu đúng sẽ đem lại hiệu quả và ưu thế để giành chiến thắng trong các trận thi đấu.

Qua quan sát sinh viên (SV) Trường Đại học Tân Trào tập luyện và thi đấu cầu lông, người viết nhận thấy kĩ thuật đập cầu của phần lớn (SV), đặc biệt là (SV) nữ chưa thực thuần đúng, vì vậy chưa đạt được hiệu quả đề ra. Một số bài tập mới chủ yếu trong đến thực hiện kĩ thuật động tác, mà chưa chú trọng đến hiệu quả kĩ thuật đập cầu. Từ thực tế đó, người viết lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kĩ thuật đập cầu trong học tập, tập luyện học phần Cầu lông, môn Giáo dục thể chất cho (SV) nữ Trường Đại học Tân Trào.

2. Nội dung

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường quy trong TĐTT như Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, Phương pháp phỏng vấn toa đàm,

Phương pháp toán học thống kê, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Lựa chọn các bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nữ sinh viên học môn tự chọn cầu lông

Thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu để tài tiến hành tổng hợp các bài tập chuyên môn trong giảng dạy, huấn luyện kỹ thuật đập cầu cho nữ sinh Trường Đại học Tân Trào, từ đó tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên và huấn luyện viên. Kết quả được trình bày tại bảng 1

T	Mức độ ưu tiên Bài tập không cầu	Ưu tiên 1 (3 điểm)		Ưu tiên 2 (2 điểm)		Ưu tiên 3 (1 điểm)		Tổng điểm
		n	%	n	%	n	%	
1	Chạy 800m	5	33,3	6	40	4	26,7	31
2	Nằm tập chống đẩy	13	86,6	1	6,7	1	6,7	42
3	Cập đất nhanh đứng lòng	6	40	6	40	3	20	33
4	Bật cọc, 50m	11	71,3	1	7,0	1	6,7	40
5	Bài bục cao 40cm	13	86,6	1	6,7	1	6,7	42
6	Nhảy dây tốc độ	13	86,6	1	6,7	1	6,7	42
7	Bài tập lông vợt tennis	7	46,7	5	33,3	3	20	34
8	Tạo chế bài tập nhảy cầu học kỹ thuật đập cầu không cầu	14	93,3	1	6,7	0	0	44
Bài tập có cầu								
1	Đập cầu đứng thẳng	7	46,7	4	26,7	2	13,3	33
2	Đập cầu đứng chéo	13	86,6	1	6,7	1	6,7	42

3	Mặc danh ném tỉ lên bãi, một cuộc đập cầu	5	33,3	7	46,7	3	20	32
4	Di chuyển danh sách từ số học vụ an toàn sân	7	46,7	4	26,7	4	26,7	33
5	Di chuyển danh sách từ bên va 2 góc cuối sân bắt nhảy đập cầu	8	53,3	4	26,7	3	20	35
6	Đập cầu liên tục có người phục vụ	12	80	1	6,7	2	13,3	40
7	Phối hợp đập cầu và chuyền cầu liên tục	7	46,7	5	33,3	3	20	34
8	Ba bước bắt nhảy đập cầu ở cuối sân	12	80	2	13,3	3	6,7	41
9	Di chuyển danh sách 2 góc cuối sân	6	40	5	33,3	4	26,7	32
10	Di chuyển 2 góc cuối sân bắt nhảy đập cầu dọc biên	11	73,3	4	26,7	0	0	41

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu (n = 15)

Thông qua kết quả phỏng vấn đề tài đã lựa chọn được các nhóm bài tập như sau :

* Nhóm các bài tập không có cầu : Nhằm củng cố tăng cường các tố chất thể lực :

Bài tập 1 Năm sấp chống dấy

Bài tập 2. Bật cóc 30m.

Bài tập 3 Bật bục cao 40cm

Bài tập 4 Nhảy dây tốc độ

Bài tập 5: Tại chỗ bật nhảy thực hiện kỹ thuật đập cầu không cầu.

* Nhóm các bài tập với cầu : Nhằm nâng cao thực hiện kỹ thuật đập cầu :

Bài tập 1 Đập cầu liên tục có người phục vụ

Bài tập 2. Đập cầu đường chéo.

Bài tập 3: Ba bước bắt nhảy đập cầu ở cuối sân.

Bài tập 4. Di chuyển 2 góc cuối sân bắt nhảy đập cầu dọc biên.

2.2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập cầu cho nữ sinh viên trường Đại học Tân Trào học môn tự chọn cầu lông.

2.2.2.1 Tổ chức thực nghiệm

Để giúp cho quá trình tập luyện đạt được kết quả tốt, trước khi vào thực nghiệm đề tài xây dựng kế hoạch tập luyện và lập tiến trình theo kế hoạch sau

- Thời gian thực nghiệm. 03 tháng từ tháng 3 đến tháng 6 năm 2019

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Tân Trào

- Đối tượng thực nghiệm: 20 nữ sinh viên học môn tự chọn cầu lông, được chia làm hai nhóm

+ Nhóm A Nhóm thực nghiệm gồm 10 nữ sinh viên tập các bài tập do đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm B. Nhóm đối chứng gồm 10 nữ sinh viên tập theo giáo án chung

T	T	Tháng													
		Tuần	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
		Bắt tập													
1		Năm sấp chống dấy	*												
2		Bật cóc 30m	*									*			
3		Bật bục cao 40cm	*			*						*			
4		Nhảy dây tốc độ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
5		Tại chỗ bật nhảy thực hiện kỹ thuật đập cầu không cầu	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
6		Đập cầu đường chéo	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
7		Đập cầu liên tục có người phục vụ	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
8		Ba bước bắt nhảy đập cầu ở cuối sân	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
9		Di chuyển 2 góc cuối sân bắt nhảy đập cầu dọc biên	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
		Kiểm tra	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	

Bảng 2: Tiến trình tập luyện cho nhóm thực nghiệm.

2.2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Để đánh giá kỹ thuật đập cầu của nữ sinh viên trường Đại học Tân Trào đề tài tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên và huấn luyện viên kết quả được trình bày ở bảng 3

TT	Test	Mức độ hiệu quả			Tổng điểm
		3 điểm	2 điểm	1 điểm	
1	Tại chỗ đập cầu đường thẳng vào	10	1	4	36
2	Di chuyển lên từ bắt nhảy đập cầu 10 lần (1)	12	2	1	41
3	Tại chỗ đập cầu đường chéo vào (1)	13	1	1	42
4	Phạt cầu gần lưới bắt nhảy đập cầu vào	8	5	2	36
5	Di chuyển 2 góc cuối sân bắt nhảy đập cầu dọc biên (1)	11	3	1	40
6	Đập cầu tại phạt trên lưới	6	7	2	34
7	Đập cầu liên tục có người phục vụ	7	5	3	34

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test kiểm tra kỹ thuật đập cầu cho nữ sinh viên học môn tự chọn cầu lông (n = 15)

Từ kết quả ở bảng 3 đề tài đã lựa chọn được các test đánh giá thực hiện kỹ thuật đáp cầu cho nữ sinh trường Đại học Tân Trào như sau

Test 1 Di chuyển tiến lùi bất nhảy đáp cầu 10 lần (l).

Test 2 Tai chỗ đáp cầu đường chéo vào ô (l)

Test 3: Di chuyển 2 góc cuối sân bất nhảy đáp cầu dọc biên (l)

Kết quả này được đề tài lựa chọn trong việc kiểm tra thực hiện kỹ thuật đáp cầu cho nữ sinh trường Đại học Tân Trào trong quá trình trước và sau thực nghiệm

Test Tham số	Kết quả kiểm tra		
	Di chuyển tiến lùi bất nhảy đáp cầu 10 lần	Tại chỗ đáp cầu đường chéo vào ô	Di chuyển 2 góc cuối sân bất nhảy đáp cầu dọc biên
$\bar{X} \pm \delta$	4,9 ± 0,31	5,2 ± 0,78	6,5 ± 0,52
$\bar{Y} \pm \delta$	4,8 ± 0,83	4,6 ± 0,51	6,2 ± 0,42
s_{tr}	0,45	1,69	1,42
s_{tr}	2,101	2,101	2,101
P	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Bảng 4: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 10$)

Qua bảng kết quả thống kê trên đề tài thấy thành tích của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau, chênh lệch nhau không đáng kể, ở cả 3 Test kiểm tra có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$

Sau thời gian 12 tuần thực nghiệm theo kế hoạch, đề xác định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra lại các đối tượng bao gồm cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với các test đã được ứng dụng trong lần kiểm tra ban đầu. Kết quả thu được như sau

Test Tham số	Kết quả kiểm tra		
	Di chuyển tiến lùi bất nhảy đáp cầu 10 lần	Tại chỗ Đáp cầu đường chéo vào ô	Di chuyển 2 góc cuối sân bất nhảy đáp cầu dọc biên
$\bar{X} \pm \delta$	6,7 ± 0,42	7,5 ± 0,52	8,9 ± 0,31
$\bar{Y} \pm \delta$	5,6 ± 0,83	5,8 ± 0,42	7,2 ± 0,42
s_{tr}	0,5	0,6	0,5
s_{tr}	2,101	2,101	2,101
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Bảng 5: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 10$)

Qua bảng trên đề tài thấy kết quả 3 test của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là có ý nghĩa ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0,05$)

- Test 1 $t_{\text{tính}} = 5,2 > t_{\text{bảng}} = 2,101$

- Test 2 $t_{\text{tính}} = 6,6 > t_{\text{bảng}} = 2,101$

- Test 3 $t_{\text{tính}} = 5,5 > t_{\text{bảng}} = 2,101$

Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Hay nói cách khác các bài tập được lựa chọn áp dụng đối với nhóm thực nghiệm đã thể hiện tính hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập hiện đang được nhóm đối chứng sử dụng. Như vậy các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả cho việc nâng cao kỹ thuật đáp cầu cho nữ sinh viên học tự chọn môn cầu lông trường Đại học Tân Trào

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, đề tài tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 6

Test	Nhóm thực nghiệm (nhóm A)			Nhóm đối chứng (nhóm B)		
	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %
	\bar{X}	\bar{Y}	%	\bar{X}	\bar{Y}	%
Test 1	4,9	6,7	31	4,8	5,6	15,3
Test 2	5,2	7,5	36,2	4,6	5,8	21
Test 3	6,5	8,9	31,1	6,2	7,2	14,9

Bảng 6: Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của hai nhóm sau 3 tháng thực nghiệm.

Qua kết quả bảng trên cho thấy nhịp độ tăng trưởng của kỹ thuật đáp cầu thông qua 3 Test của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đều tăng, song nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng. Như vậy sau 3 tháng thực nghiệm và ứng dụng các bài tập do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả hơn hẳn so với các bài tập sử dụng trước đây.

3. Kết luận

Thông qua kết quả thực nghiệm, có thể thấy rằng việc lựa chọn được 09 bài tập để áp dụng vào huấn luyện, tập luyện đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật đáp cầu cho SV nữ học tự chọn môn cầu lông trường Đại học Tân Trào. Các bài tập bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- 1 TS Nguyễn Văn Đức – Giáo trình cầu lông – NXB TDTT 2015
- 2 Đào Chi Thành, “*Hướng dẫn tập luyện Cầu lông*”, NXB TDTT (2002)
3. Đào Chi Thành, “*Huấn luyện chiến thuật thi đấu cầu lông*” NXB TDTT, năm 2002
4. Lê Thanh, *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội, năm 2011

5. Lê Văn Lâm, Phạm Xuân Thành, *Giáo trình đo lường TDTT*, NXB TDTT Hà Nội năm 2007

6. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), "*Y học TDTT*", NXB TDTT, Hà Nội

7 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn, *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội năm 2000

8. Nguyễn Hạc Thủy, *Huấn luyện kỹ. chiến thuật Cầu lông hiện đại*, NXB TDTT năm 2000

9 Nguyễn Hạc Thủy, Nguyễn Quý Bình, *Huấn luyện Thể lực cho vận động viên Cầu lông*. NXB TDTT năm 2001

Researching about selection of some exercises for improving technical smash efficiency to demand for student female bridge of Tan Trao University

Nguyen Van Thanh

Article info

Recieved:

18/8/2019

Accepted:

10/9/2019

Keywords:

Exercise, smash, female students, badminton, Tan Trao University.

Abstract

The research results have selected 9 exercises to improve bridge efficiency techniques for female badminton students at Tan Trao University. Application of exercises to practice is more effective than before