

Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên sâu quần vợt trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

ThS. Phạm Văn Quý; ThS. Vũ Hồng Thái

TÓM TẮT:

Sau khi tìm hiểu những sai lầm và biện pháp khắc phục, sửa chữa những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên (SV) chuyên sâu quần vợt trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSPTDTTHN). Chúng tôi tiếp tục lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập (BT) nhằm khắc phục sai lầm thường mắc đó, nhằm góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của nhà trường.

Từ khóa: kỹ thuật, giao bóng, quần vợt, lỗi thường mắc, đại học sư phạm.

ABSTRACT:

After studying the common mistakes and corrective measures in serving technique training for tennis students at Hanoi University of sport Pedagogy. We continue select and evaluate the effectiveness of application exercises to overcome these common mistakes in order to improve the quality of training.

Keywords: technique, Serving, Tennis, Common mistake, University of sport Pedagogy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHSPTDTTHN là cái nôi đào tạo giáo viên (GV) thể dục thể thao (TDTT), cán bộ TDTT cho đất nước. Quần vợt cũng là môn thể thao được đưa vào trong chương trình giảng dạy cho SV chuyên sâu từ năm 2004. Để đáp ứng nhu cầu của thực tế thì việc cải tiến, hoàn thiện chương trình giảng dạy đến việc trang bị những tri thức chuyên môn, năng lực sư phạm cũng như giảng dạy kỹ chiến thuật và thể lực phải được coi là nhiệm vụ hàng đầu của quá trình giảng dạy, huấn luyện. Vì khi kỹ thuật được hoàn thiện sẽ là cơ sở cho việc hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động sau này, giúp cho việc thực hiện các hành vi kỹ thuật động tác ở mức tự động hoá. Có như vậy quá trình thi đấu VĐV mới gạt bỏ được các suy nghĩ, việc thực hiện kỹ thuật như thế nào trong mỗi tình huống cụ thể, để tập trung tư duy vào việc áp dụng chiến thuật sao cho có hiệu quả tốt nhất.

Trong quần vợt bao gồm rất nhiều các kỹ thuật khác nhau, song kỹ thuật giao bóng là một trong những kỹ thuật hết sức quan trọng mà bất cứ tay vợt nào cũng phải chú ý hoàn thiện và nâng cao. Trong tập luyện và thi đấu vận động viên (VĐV) nào sở hữu quả giao bóng mạnh và chính xác VĐV đó sẽ dễ dàng hơn trong việc tạo tình huống bất ngờ để có thể ăn điểm trực tiếp hay tạo điều kiện thuận lợi để dứt điểm ở đường bóng sau.

Tuy nhiên để sử dụng có hiệu quả kỹ thuật này người tập phải có một quá trình tập luyện khoa học, hợp lý và tư duy tích cực để khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình tập luyện của mình.

Chính vì lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành: ***“Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên sâu quần vợt trường ĐHSPTDTTHN”***.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: đọc và phân tích tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSPTDTTHN

2.1.1. Những yêu cầu và lựa chọn các BT nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu

Quá trình giảng dạy và hoàn thiện kỹ thuật động tác cùng những hành vi vận động có liên quan cho VĐV. Kỹ thuật hợp lý sẽ đảm bảo cho việc phát huy sức lực

một cách hiệu quả và tinh tế. Việc mắc phải sai lầm khi tập luyện các kỹ thuật trong các môn thể thao nói chung và kỹ thuật giao bóng trong môn quần vợt nói riêng là điều không tránh khỏi. Để lựa chọn được hệ thống BT nhằm khắc phục sai lầm khi tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSP TDTT Hà Nội, chúng tôi dựa trên những nguyên tắc, phương pháp cũng như các yêu cầu trong huấn luyện và giảng dạy.

Những yêu cầu để lựa chọn BT:

Các BT phải đảm bảo tính khoa học và thực tiễn trên cơ sở phát huy những kiến thức đã học để sửa chữa những sai lầm cho người tập.

Các BT phải được lặp lại nhiều lần nhằm hoàn thiện về kỹ thuật, trong đó phải đảm bảo về yêu cầu, về không gian, thời gian và tính nhịp điệu cần thiết.

Các BT phải đảm bảo được ứng dụng từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp. Điều này có ý nghĩa là cần phải có các BT dẫn dắt để người tập xây dựng được định hình kỹ thuật động tác. Các yêu cầu khi thực hiện kỹ thuật phải được tăng dần theo thời gian cùng với sự hoàn thiện kỹ thuật.

Các BT phải phong phú và đa dạng, đảm bảo được yêu cầu nâng cao mật độ vận động cho người tập trong điều kiện sân bãi cũng như dụng cụ tập luyện còn hạn chế.

Các BT phải phù hợp với đặc điểm sinh lý, trình độ kỹ thuật, thể lực, tâm lý của người tập.

Các BT phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp hoàn thiện trình độ kỹ thuật giao bóng cho người tập.

Các BT được lựa chọn phải tạo được cảm giác hưng phấn và tránh sự nhàm chán trong mỗi buổi tập.

Lựa chọn BT bổ trợ

Trên cơ sở yêu cầu khi lựa chọn BT bổ trợ, đề tài đã lựa chọn được 20 BT có tác dụng nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu. Để đảm bảo yêu cầu khách quan và sát với thực tiễn công tác giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu, đề tài đã tiến hành phỏng vấn gián tiếp các chuyên gia quần vợt tại một số trung tâm, câu lạc bộ (CLB) quần vợt trên địa bàn thành phố Hà Nội. Tất cả số chuyên gia được hỏi hiện đang là giảng viên (GV),

huấn luyện viên (HLV) các trường thể thao chuyên nghiệp và thâm niên công tác không dưới 5 năm gắn bó với môn Quần vợt. Điều đó khẳng định những thông tin thu được từ phỏng vấn có độ tin cậy nhất định.

Đặc điểm của đối tượng phỏng vấn được thể hiện trong biểu đồ 1.

Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT nhằm khắc phục những sai lầm được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 kết quả phỏng vấn lấy ý kiến lựa chọn của các chuyên gia, đề tài đã lựa chọn được 12 BT có tác dụng bổ trợ khắc phục sai lầm trong tập luyện kỹ thuật giao bóng. Các BT mà số chuyên gia lựa chọn đều sử dụng mức ưu tiên 1 chiếm trên 50% ý kiến lựa chọn.

1. Ném bóng xa
2. Thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật.
3. Tại chỗ tung bóng có điểm rơi.
4. Tung bóng và thực hiện bắt bóng trên mặt vợt.
5. Thực hiện toàn bộ kỹ thuật không bóng theo nhịp đếm.
6. Từ vạch giới hạn thực hiện giao bóng qua lưới sang sân.
7. Từ vạch giới hạn giao bóng nhẹ vào ô quy định.
8. Giao bóng vào tường.
9. Thực hiện kỹ thuật giao bóng có người phục vụ tung bóng.
10. Giao bóng theo trạm.
11. Giao bóng vào các điểm khác nhau.
12. BT thi đấu theo quy định.

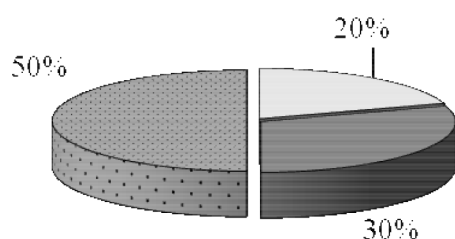
Sau khi lựa chọn được các BT bổ trợ nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSPTDTTTHN. Đề tài đã xây dựng tiến trình giảng dạy cho nhóm thực nghiệm (NTN).

2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các BT nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSP TDTTHN

2.2.1. Tổ chức TN

Thời gian, địa điểm và đối tượng TN.

Thời gian TN dựa vào quỹ thời gian cũng như lịch



- ☐ Giáo viên, HLV có trình độ trên Đại học (6 người)
- ☐ Giáo viên, HLV có trình độ Đại học và thâm niên công tác trên 20 năm (9 người)
- ☐ Giáo viên, HLV có trình độ Đại học và thâm niên công tác dưới 20 năm (15 người)

Biểu đồ 1. Biểu diễn đặc điểm đối tượng phỏng vấn

Bảng 1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT nhằm khắc phục những sai lầm trong tập luyện kỹ thuật giao bóng (n = 20)

TT	Mức độ ưu tiên Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		ƯT1		ƯT2		ƯT3		
		SN	Điểm m	SN	Điểm	SN	Điểm	
Các BT mô phỏng kỹ thuật								
1	Ném bóng xa	15	45	3	6	2	2	53
2	Bật với bảng	9	27	7	14	4	4	45
3	Thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật	17	51	2	4	1	1	56
4	Tại chỗ tung bóng có điểm rơi	17	51	2	4	1	1	56
5	Tung bóng lên làm động tác vươn cao bắt bóng	12	36	4	8	4	4	48
6	Tung bóng và thực hiện bắt bóng trên mặt vợt	14	42	4	8	2	2	52
7	Thực hiện toàn bộ kỹ thuật không bóng theo nhịp đếm	16	48	3	6	1	1	55
Các bài tập với bóng								
8	Từ vạch giới hạn thực hiện giao bóng qua lưới sang sân	15	45	3	6	2	2	53
9	Từ vạch giới hạn giao bóng nhẹ vào ô quy định	14	42	5	10	1	1	53
10	Giao bóng vào tường	16	48	3	6	1	1	55
11	Thực hiện giao bóng có người phục vụ tung bóng	18	54	2	4	0	0	58
12	Giao bóng theo trạm	19	57	1	2	0	0	59
13	Người tập tưởng tượng	12	37	4	8	4	4	48
14	Giao bóng kiểu chơi golf	11	33	5	10	4	4	47
15	Giao và bắt bóng	10	30	4	8	6	6	44
16	Giao bóng vào các điểm khác nhau	18	54	1	2	1	1	57
17	Giao bóng kết hợp với đánh bóng	9	27	6	12	5	5	44
Các BT thi đấu								
18	BT thi đấu (theo quy định)	20	60	0	0	0	0	60
19	BT thi đấu đôi	10	30	7	14	3	3	47
20	BT thi đấu đơn	11	33	6	12	3	3	48

Bảng 2. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật của 2 nhóm trước TN (nA = nB = 10)

TT	Những sai lầm	NTN		NĐC	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Tư thế chuẩn bị	8	80	7	70
2	Tung bóng chưa chính xác	7	70	6	60
3	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	9	90	9	90
4	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng	9	90	8	80
5	Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	9	90	8	90

học tập của phòng đào tạo nhà trường đề ra, đề tài đã lựa chọn thời gian TN từ ngày 10 tháng 08 năm 2015 đến 21 tháng 11 năm 2015.

Đối tượng TN là 20 SV chuyên sâu Quần vợt khóa 46 trường ĐHSPTDTTHN, được chia 2 nhóm:

Nhóm A: NTN gồm 10 nam SV chuyên sâu quần vợt.

Nhóm B: nhóm đối chứng (NĐC) gồm 10 nam SV chuyên sâu quần vợt.

Điều kiện đảm bảo cho học tập của các nhóm là tương đương nhau, chỉ khác là các BT khắc phục sai lầm trong tập luyện kỹ thuật giao bóng được áp dụng riêng giữa NTN và NĐC.

Kết quả kiểm tra trước TN

Trước khi tiến hành TN chúng tôi đã tiến hành kiểm tra 2 NTN và đối chứng (ĐC), kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy, mức độ mắc các sai lầm khi giao bóng của cả 2 NTN và NĐC là tương đương nhau không có sự khác biệt. Điều này có nghĩa là sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên và trình độ của 2 nhóm trước TN là tương đương nhau không có sự khác biệt về trình độ kỹ thuật ban đầu.

Đánh giá kết quả sau TN

Sau 4 tháng tiến hành TN của đề tài trên đối tượng là SV chuyên sâu quần vợt khóa 46 trường ĐHSPTDT-

Bảng 3. Kết quả kiểm tra đánh giá trình độ kỹ thuật của 2 nhóm sau TN ($n_A = n_B = 10$)

TT	Những sai lầm	NTN		NĐC	
		n	Tỷ lệ %	n	Tỷ lệ %
1	Tư thế chuẩn bị	1	10	5	50
2	Tung bóng chưa chính xác	2	20	4	40
3	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	2	20	5	50
4	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng	3	30	5	50
5	Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	2	20	5	50

Bảng 4. So sánh quả kiểm tra thuật giao bóng của hai nhóm TN và ĐC sau TN ($n_A = n_B = 10$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
		NĐC ($n_B = 10$)	NTN ($n_A = 10$)		
1	Giao bóng thẳng vào ô 10 lần (quả)	6.32 ± 3.02	8.62 ± 3.15	3.698	< 0.05
2	Giao bóng vào các điểm chữ A và chữ T, mỗi điểm 10 lần (quả)	6.21 ± 4.36	8.58 ± 4.38	3.165	< 0.05

THN. Đề tài tiến hành kiểm tra kết quả của 2 NTN và ĐC. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 ta thấy tỷ lệ sai lầm thường mắc trong kỹ thuật giao bóng của hai nhóm đã có sự thay đổi, ở NTN tỷ lệ mắc sai lầm đã giảm rất nhiều chỉ còn từ 10% - 30%, còn ở NĐC mặc dù có giảm nhưng còn cao hơn, trên 40% còn mắc sai lầm.

Nhằm đánh giá một lần nữa hiệu quả của quá trình ứng dụng các BT hỗ trợ nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt trường ĐHSPTDTTHN, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích giao bóng của 02 NTN và đối chứng. Thông qua biểu điểm đánh giá của môn Quần vợt:

Qua bảng 4 có thể thấy một lần nữa hiệu quả của của hai nhóm ở cả 2 test đều có sự tăng trưởng về thành tích, biểu hiện rõ sự tăng trưởng về thành tích của NTN tốt hơn NĐC. Thể hiện $t_{\text{thực}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05\%$.

Tóm lại sau 4 tháng tiến hành TN của đề tài trên đối tượng là SV chuyên sâu Quần vợt khóa 46 trường ĐHSPTDTT. Kết quả kiểm tra ở NTN các BT đã khắc phục được các sai lầm tốt hơn hẳn so với NĐC. Điều này chứng minh rằng các BT mà đề tài lựa chọn để giảng dạy, nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSPTDTTHN, đã mang lại hiệu quả cao

hơn so với các BT mà trước đây vẫn sử dụng.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được hệ thống các BT nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSPTDTTHN, bao gồm:

- Ném bóng xa (m).
- Thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật.
- Tại chỗ tung bóng có điểm rơi.
- Tung bóng và thực hiện bắt bóng trên mặt vợt.
- Thực hiện toàn bộ kỹ thuật không bóng theo nhịp đếm.
- Từ vạch giới hạn thực hiện giao bóng qua lưới sang sân.
- Từ vạch giới hạn giao bóng nhẹ vào ô quy định.
- Giao bóng vào tường.
- Thực hiện kỹ thuật giao bóng có người phục vụ tung bóng.
- Giao bóng theo trạm.
- Giao bóng vào các điểm khác nhau.
- Bài tập thi đấu theo quy định.
- Đề tài đánh giá được hiệu quả và sự tăng trưởng của kỹ thuật giao bóng sau khi áp dụng các BT đã lựa chọn vào quá trình TN cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSPTDTTHN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dr Harre (1996) - "Học thuyết huấn luyện" (sách dịch) - Nxb TDTT- Hà Nội.
2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1996) - "Sinh lý học TDTT" - Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Xuân Sinh (1999) - "Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT" - Nxb TDTT- Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích kết quả nghiên cứu của đề tài khoa học cấp trường "Xây dựng các BT nhằm khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu quần vợt trường ĐHSPTDTTHN", tác giả ThS. Phạm Văn Quý, 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 29/7/2018; ngày phản biện đánh giá: 18/9/2018; ngày chấp nhận đăng: 21/10/2018)