

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Bóng bàn Hải Dương

TS. Phạm Đức Toàn; ThS. Phạm Hoàng Đông; ThS. Trần Văn Hậu

TÓM TẮT:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui, đề tài lựa chọn được 13 bài tập chuyên môn để nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam vận động viên (VĐV) Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 trung tâm Bóng bàn (TTBB) tỉnh Hải Dương. Trên cơ sở đó nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương, góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo của TTBB của tỉnh Hải Dương

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật, giạt bóng, trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương.

ABSTRACT:

By using regular scientific research methods, the thesis has selected 13 professional exercises to improve the efficiency of forehand driving technique for male athletes at the age of 14 - 15 at table tennis center in Hai Duong province. Based on that, improving the efficiency of training and competition for male Table Tennis players aged 14 - 15 in Hai Duong table tennis center, contributing to the enhancement of the training efficiency at table tennis center in Hai Duong Province.

Keywords: Exercises, techniques, ball driving, table tennis center in Hai Duong province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn Bóng bàn, theo các chuyên gia thì kỹ thuật cơ bản và quan trọng đối với mỗi VĐV đó là kỹ thuật giạt bóng. Giạt bóng là kỹ thuật có thể đối phó với bất kỳ loại bóng nào thuận tay, trái tay, bóng dài hoặc bóng ngắn, xoáy lên, xoáy ngang, xoáy xuống bên thuận tay hay bên trái tay đều thực hiện được. Đây là kỹ thuật tấn công áp đảo với sức mạnh lớn kết hợp với biến hóa điểm rơi làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy sở trường về kỹ thuật.

Tuy nhiên, trong thực tế thi đấu hiệu quả kỹ thuật giạt bóng của các nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương còn chưa hiệu quả. Trên cơ sở xác định tính cấp thiết của vấn đề, đề tài nghiên cứu, lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay và xây dựng kế hoạch thực nghiệm (TN) để đánh giá hiệu quả đạt được qua thực tiễn huấn luyện.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, căn cứ vào

kết quả phỏng vấn chuyên gia, kết quả xác định cơ sở khoa học các test đã lựa chọn (bao gồm xác định tính thông báo, độ tin cậy của các test), quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đánh giá kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương bao gồm:

Test 1: Giạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)

Test 2: Giạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả)

Test 3: Di chuyển giạt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)

Các test trên đây đều đảm bảo độ tin cậy (với $r > 0.8$) và tính thông báo (với $r_{\text{tính}} > r_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$), có thể sử dụng để đánh giá kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương.

2.2. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương

Để lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương đề tài tuân thủ các nguyên tắc: Nguyên tắc tính định hướng; Nguyên tắc tính khả thi; Nguyên tắc tính hiệu quả; Nguyên tắc tính hợp lý và nguyên tắc tính đa dạng.

Tiến hành lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ

thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV thông qua các bước:

- Tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan đến đề tài và tiến hành quan sát sự phạm các buổi tập của VĐV.

- Tiến hành phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, HLV Bóng bàn của tỉnh Hải Dương và một số tỉnh lân cận.

- Phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả đã lựa chọn được 13 bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương, gồm:

* Nhóm bài tập phát triển thể lực: 5 bài tập

(1). Chạy 100m x 3 tổ, nghỉ giữa 6 phút

(2). Bật bục tại chỗ 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút

(3). Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút

(4). Gập bụng 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút

(5). Nhảy dây 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút

* Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật: 8 bài tập

(6). Cầm vợt sắt (1kg) mô phỏng kỹ thuật giạt bóng thuận tay 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

(7). Giạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút.

(8). Giạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;

(9). Di chuyển giạt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây.

(10). Phối hợp di chuyển giạt bóng thuận tay kết hợp bật bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

(11). Gõ bóng kết hợp với giạt bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây.

(12). Giao bóng kết hợp với giạt bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây.

(13). Đeo tạ chân thực hiện kỹ thuật đẩy trái né bật phải 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút.

2.3. Ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: thực nghiệm so sánh song song

- Đối tượng thực nghiệm: 14 nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương được chia làm 2 nhóm: Nhóm A là nhóm đối chứng (ĐC) 7 VĐV tập theo chương trình thường được sử dụng. Nhóm B là nhóm TN 7 VĐV tập luyện theo 13 bài tập mà đề tài lựa chọn. Hai nhóm được phân bổ do bốc thăm ngẫu nhiên.

- Thời gian TN: Thời gian TN trong 3 tháng từ 9/2018 đến 12/2018 mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi dành 40 - 45 phút để thực hiện các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương.

- Địa điểm TN: Nhà tập TTBB tỉnh Hải Dương

- Xây dựng tiến trình TN: Với 13 bài tập được lựa chọn; đề tài xây dựng tiến trình TN theo chương trình huấn luyện cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Việc sắp xếp các bài tập trong thời gian 3 tháng TN là khoa học. Các bài tập được tiến hành trong các tuần phù hợp với mục đích, yêu cầu và nhiệm vụ tập luyện.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương

Trước TN, chúng tôi sử dụng 3 test đã trình bày tại mục 2.1 để kiểm tra và so sánh khả năng phối hợp vận động của nam VĐV nhóm ĐC và TN gồm: Giạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30

Bảng 1. Tiến trình ứng dụng các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương

TT	Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
1	Bài tập 1	x		x			x			x		x	
2	Bài tập 2	x	x			x		x			x		x
3	Bài tập 3	x		x			x		x			x	
4	Bài tập 4		x		x		x			x		x	
5	Bài tập 5	x		x		x		x	x		x		x
6	Bài tập 6	x		x		x		x		x			
7	Bài tập 7		x		x		x		x		x		x
8	Bài tập 8		x		x			x		x		x	
9	Bài tập 9			x		x			x		x		x
10	Bài tập 10				x	x		x		x		x	
11	Bài tập 11		x		x		x		x		x		x
12	Bài tập 12			x		x		x		x		x	
13	Bài tập 13		x		x		x		x		x		x

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật giặt bóng thuận tay sau TN của 2 nhóm TN và ĐC

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 7)	Nhóm TN (n = 7)	t	p
1	Giặt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	22.29 ± 1.96	25.14 ± 1.96	2.70	< 0.05
2	Giặt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả)	17.86 ± 1.86	21.14 ± 1.86	3.29	< 0.05
3	Di chuyển giặt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	20.14 ± 1.73	24.28 ± 1.73	4.45	< 0.05

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng của các test đánh giá trình độ kỹ thuật giặt bóng thuận tay của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm

TT	Test	Nhóm ĐC (n = 7)		W%	Nhóm TN (n = 7)		W%
		Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$		Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	
1	Giặt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	20.14 ± 1.49	22.29 ± 1.96	17.70	19.86 ± 1.49	25.14 ± 1.96	27.83
2	Giặt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả)	16.14 ± 1.52	17.83 ± 1.86	12.56	16.43 ± 1.52	21.14 ± 1.86	26.52
3	Di chuyển giặt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	17.86 ± 1.68	20.14 ± 1.73	18.21	17.71 ± 1.86	24.28 ± 1.73	28.12

quả, tính số quả thành công (quả); Giặt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả); Di chuyển giặt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả). Kết quả cho thấy: ở cả 03 test đều thu được $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$ hay trước TN, khả năng phối hợp vận động của 2 nhóm ĐC và TN là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 3 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 3 test trên, kiểm tra và so sánh khả năng phối hợp vận động của nam VĐV nhóm ĐC và TN. Kết quả cho thấy: ở cả 03 test kiểm tra đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$ hay nói cách khác kết quả kiểm tra khả năng phối hợp vận động của nhóm TN và nhóm ĐC đã có sự khác biệt đáng kể sau 03 tháng TN, chứng tỏ các bài tập lựa chọn của chúng tôi đã có hiệu quả cao trong việc nâng cao kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Để làm rõ hơn mức độ của sự khác biệt đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của hai nhóm TN và ĐC

ở thời điểm trước và sau TN. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Cả nhóm ĐC và TN đều có sự tăng trưởng về trình độ kỹ thuật, tuy nhiên, ở nhóm ĐC nhịp tăng trưởng thấp hơn ở nhóm TN. Nhịp tăng trưởng ở nhóm ĐC chỉ đạt từ 12.56% đến 18.21% còn nhịp tăng trưởng ở nhóm TN đạt từ 26.52% đến 28.12%. Như vậy, các bài tập được lựa chọn và kế hoạch TN đã tạo được hiệu quả tích cực trong việc nâng cao kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 13 bài tập nâng cao kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương thuộc 2 nhóm: nhóm bài tập phát triển thể lực 05 bài tập; nhóm bài tập phát triển kỹ thuật 08 bài tập.

Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã có hiệu quả cao trong việc phát triển khả năng phối hợp vận động và trình độ kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 TTBB tỉnh Hải Dương:

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Danh Thái (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt, ThS. Vũ Thành Sơn, ThS. Trần Thị Hồng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về Bóng Bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 3. PGS. Nguyễn Toán, TS. Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Trích dẫn từ luận văn thạc sĩ bảo vệ năm 2019 “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14 - 15 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương” (Tác giả: ThS. Phạm Hoàng Đông; Cán bộ hướng dẫn khoa học: TS. Phạm Đức Toàn)

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/2/2020; ngày phản biện đánh giá: 27/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/4/2020)