

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên chuyên ngành giáo dục thể chất trường Đại học Hùng Vương

ThS. Lương Thị Thúy Hồng, ThS. Nguyễn Toàn Chung ■

TÓM TẮT:

Kỹ thuật đánh cầu cao sâu (KTĐCCS) của nam sinh viên (SV) K11 chuyên ngành giáo dục thể chất (GDTC), trường Đại học Hùng Vương có hiệu quả chưa cao. Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được các BT nâng cao hiệu quả KTĐCCS, bao gồm các BT phát triển thể lực, BT hoàn thiện kỹ thuật, BT phối hợp, sau 3 tháng tập luyện, KTĐCCS của nam SV đã tốt hơn, góp phần nâng cao thành tích trong quá trình học tập.

Từ khóa: Cao sâu, đánh cầu, hỗ trợ, kỹ thuật.

ABSTRACT:

The technique of hitting high and deep in badminton of the male students in K11 of Physical Education Faculty, Hung Vuong University has not yet effective. Through research we chose exercises to improve technical efficiency, including exercises and physical development, perfection training technical, coordination exercise, after 3 months of training the technique has been improved better, contributing to improve their achievement in learning process.

Keywords: Deep high, hit the shuttle, support, technology.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao đối kháng, có kỹ thuật rất đa dạng. Nó bao gồm những nhóm kỹ thuật như tấn công, phòng thủ, di chuyển, phát cầu. KTĐCCS là một kỹ thuật tấn công quan trọng với những đường cầu cao sâu, vận động viên có thể thực hiện hiệu quả chiến thuật tiêu hao thể lực, kéo đối phương xa lưới để rồi tạo cơ hội dứt điểm. Để thực hiện tốt KTĐCCS, người tập phải thực hiện động tác thuần thục chính xác và ứng dụng linh hoạt biến hóa trong mọi trường hợp. ĐCCS là một kỹ thuật tấn công hiệu quả trong cầu lông, song nó lại là một kỹ thuật có độ khó cao bởi vậy việc hoàn chỉnh kỹ thuật và thực hiện động tác đúng có ý nghĩa quan trọng.

Qua thực tế đề tài đã được quan sát ở các giờ học chính khóa và tập ngoại khóa của SV, đề tài thấy rằng KTĐCCS vẫn chưa được sử dụng hiệu quả, vẫn còn một số sai lầm mắc phải khi thực hiện. Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, trường Đại học Hùng Vương*”.

Để giải quyết các vấn đề trên, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng khả năng thực hiện KTĐCCS của nam SV K11 chuyên ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương

Qua quá trình quan sát các trận thi đấu của nam SV K11 chuyên ngành GDTC trường Đại học Hùng Vương ở các giờ lên lớp và ngoại khóa, đề tài nhận thấy rằng một vấn đề nổi cộm trong cách đánh của các nam SV K11 chuyên ngành GDTC đó là:

+ Trong đánh đơn thường tận dụng bỏ nhỏ trên lưới kết hợp với các đường cầu cao sâu về phía hai góc cuối sân, đặc biệt là góc trái của đối phương, buộc đối phương phải di chuyển với cự ly dài để đánh cầu.

+ Trong đánh đôi mức độ sử dụng KTĐCCS không thường xuyên nhưng khi sử dụng kỹ thuật này để đánh vào giữa hai đối phương hoặc khi sử dụng kỹ thuật này liên tục ép vào trái tay ở cuối sân đối phương khi họ đứng trên dưới, cũng tạo nên những tình huống bất ngờ làm cho đối phương bị động từ đó tạo cơ hội dứt điểm.

Đề tài đã tiến hành quan sát sự phạm trên các nam SV K11 chuyên ngành GDTC, đồng thời thực hiện phỏng vấn trao đổi với các thầy cô giáo giàu kinh nghiệm. Kết quả quan sát sự phạm được thể hiện ở bảng 1:

2.2. Lựa chọn BT nhằm nâng cao hiệu quả KTĐCCS cho nam SV chuyên ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương

2.2.1. Lựa chọn hệ thống test đánh giá hiệu quả các BT

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về nguyên nhân trong quá trình nam SV K11 chuyên ngành GDTC thực hiện KTĐCCS (n = 30)

TT	Các sai lầm	Nguyên nhân	Kết quả
1	Thể lực	Di chuyển không tốt.	26/30
		Do thể lực còn yếu	28/30
2	Cách sử dụng lực	Do căng thẳng	25/30
		Do chưa nắm được cách sử dụng lực của cổ tay	29/30
3	Thời điểm tiếp xúc cầu	Do cảm giác cầu chưa tốt	28/30
		Do di chuyển đến vị trí đánh cầu chưa tốt	26/30
		Do chưa duỗi được hết khớp vai, khớp cẳng tay	27/30
4	Phối hợp động tác	Do thực hiện kỹ thuật ngắt quãng	25/30
		Do cơ đùi còn yếu	24/30
5	Mặt vợt tiếp xúc với cầu	Do cảm giác cầu không tốt đánh cầu thấp hoặc cao quá	25/30
		Do chưa sử dụng được cổ tay nên chưa điều chỉnh mặt vợt chính xác	28/30

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá hiệu quả thực hiện KTĐCCS của nam SV K11 chuyên ngành GDTC (n = 20)

TT	Các test lựa chọn	Kết quả phỏng vấn	
		Đồng ý	%
1	Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô (quả)	19/20	95%
2	Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô (quả)	16/20	80%
3	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô (quả)	18/20	90%
4	Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô (quả)	17/20	85%

Kết quả phân tích và tổng hợp tài liệu đã thu được một số test. Các test này được phỏng vấn các HLV, GV giàu kinh nghiệm giảng dạy. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 2.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn để đảm bảo tính tập trung và khách quan đề tài chỉ chọn các chỉ tiêu test theo nguyên tắc phải đạt được 80% ý kiến đồng ý trở lên, đề tài đã lựa chọn được 4 test, hệ thống các test này đều đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo, có thể sử dụng để đánh giá hiệu quả bài tập nhằm nâng cao KTĐCCS cho nam SV K11 chuyên ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương bao gồm:

- Test 1: Tại chỗ đánh cầu cao sâu thuận tay vào ô.
- Test 2: Tại chỗ đánh cầu cao sâu trái tay vào ô.
- Test 3: Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu thuận tay dọc biên vào ô.
- Test 4: Phối hợp lên lưới bỏ nhỏ sau đó lùi về cuối sân đánh cầu cao sâu trái tay dọc biên vào ô.

2.2.2. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐCCS

Qua quá trình phỏng vấn các chuyên gia, các thầy cô giảng dạy môn cầu lông, đề tài đã lựa chọn được các BT nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐCCS cho nam SV chuyên ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 đã giúp đề tài lựa chọn được các BT sau:

1. Nhóm BT phát triển thể lực:

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập (n = 20)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn	
		Số người lựa chọn	%
I	Các BT phát triển thể lực		
1	Chạy 1500 m	17	85%
2	Bật bực 45 cm	16	80%
3	Di chuyển nhặt cầu 6 vị trí	17	85%
4	Nhảy dây	18	90%
5	Nằm sấp chống đẩy	15	75%
6	Di chuyển nhiều hướng	7	35%
II	Các BT hoàn thiện kỹ thuật		
1	Mô phỏng động tác	19	95%
2	Phông cầu vào tường liên tục	6	30%
4	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay có người phục vụ	18	90%
5	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu trái tay có người phục vụ	18	90%
6	Thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu thuận tay ở bên trái có người phục vụ	17	85%
7	Từ vị trí trung tâm phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao sâu	16	80%
8	Phối hợp lên lưới, lùi xuống cuối sân xoay người đánh cầu trái tay	6	30%
III	Các BT phối hợp		
1	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên phải đánh cầu cao sâu thuận tay	18	90%
2	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái đánh cầu cao sâu trái tay	16	80%
3	Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay	17	85%
4	Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc phải cuối sân đối phương	18	90%
5	Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc trái cuối sân đối phương	18	90%
6	Hai người một cầu, người phục vụ hất cầu lên cho người thực hiện làm động tác đánh cầu cao sâu trái tay chéo sân liên tục	7	35%
7	Hai người kết hợp chặn cầu bỏ nhỏ với đánh cầu cao sâu trái tay liên tục	6	30%
8	Thi đấu đơn	19	95%

BT 1: Chạy 1500 m

BT 2: Bật bực 45 cm (Thực hiện: 3 tổ x 1 phút. Thời gian nghỉ: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 3: Di chuyển nhặt cầu 6 vị trí (Thực hiện: 2 tổ x 10 lượt, Thời gian nghỉ: 10 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 4: Nhảy dây (Thực hiện: 3 tổ x 1 phút, Thời gian nghỉ: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 5: Nằm sấp chống đẩy (Thực hiện: 3 tổ x 30 lần, Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2. Nhóm BT hoàn thiện KTĐCCS:

BT 6: Mô phỏng động tác (Thực hiện: 2 tổ x 15 lần, Thời gian nghỉ: 3 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 7: Thực hiện KTĐCCS thuận tay có người phục vụ (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút, Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 8: Thực hiện KTĐCCS trái tay có người phục vụ (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút, Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 9: Thực hiện KTĐCCS thuận tay ở bên trái có người phục vụ (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút. Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 10: Từ vị trí trung tâm phối hợp di chuyển lùi bật nhảy đánh cầu cao sâu (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút. Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

3. Nhóm BT phối hợp:

BT 11: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên phải đánh cầu cao sâu thuận tay (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút. Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 12: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái đánh cầu cao sâu trái tay (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút. Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 13: Phối hợp bỏ nhỏ hai góc sát lưới, sau đó lùi xuống cuối sân bên trái thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút. Thời gian nghỉ: 5

phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 14: Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc phải cuối sân đối phương (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút. Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 15: Phối hợp lên lưới đánh cầu trên lưới, sau đó lùi về hai góc cuối sân thực hiện đánh cầu cao sâu thuận tay vào góc trái cuối sân đối phương (Thực hiện: 3 tổ x 5 phút. Thời gian nghỉ: 5 phút, nghỉ ngơi tích cực).

BT 16: Thi đấu đơn (Hai người thi đấu đơn với nhau, đánh 3 hiệp 21).

2.3. Ứng dụng BT nhằm nâng cao hiệu quả KTĐCCS cho nam SV chuyên ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

Trong quá trình tiến hành tổ chức TN, đề tài chia nhóm TN và đối chứng (ĐC) được lựa chọn ngẫu nhiên theo danh sách của lớp.

- Nhóm TN: Bao gồm 15 SV nam lớp K11 chuyên

ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách lớp từ số 01 đến số 15. Nhóm này sẽ được áp dụng hệ thống các BT nâng cao hiệu quả thực hiện KTĐCCS mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm ĐC: Bao gồm 15 SV nam lớp K11 chuyên ngành GDTC, trường Đại học Hùng Vương được chọn ngẫu nhiên theo thứ tự danh sách lớp từ số 16 đến số 30, áp dụng hệ thống các BT chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình giảng dạy dành cho SV chuyên ngành GDTC.

Tiến trình TN được trình bày tại bảng 4.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả BT nâng cao KTĐCCS cho nam SV K11 chuyên ngành GDTC

Trước quá trình TN, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu nhằm xác định mức độ đồng đều về thực hiện KTĐCCS của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua kết quả ở bảng 5 cho thấy thành tích đánh giá KTĐCCS của hai nhóm đều có tính < bằng ở ngưỡng sắc xuất $p < 0,05$. Điều này cho chúng ta thấy ở giai

Bảng 4. Tiến trình TN

TT	BT	Số buổi tập														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BT phát triển thể lực																
1	BT 1		x		x		x				x			x		x
2	BT 2			x		x						x				
3	BT 3	x			x								x			
4	BT 4		x			x		x				x				
5	BT 5			x			x		x						x	
BT hoàn thiện KT																
6	BT 6	x														
7	BT 7	x		x						x						
8	BT 8		x		x			x			x					
9	BT 9	x			x				x			x		x		
10	BT 10		x			x				x			x		x	
BT phối hợp																
11	BT 11				x					x		x			x	
12	BT 12					x		x			x		x			x
13	BT 13						x		x					x	x	
14	BT 14			x			x			x			x			
15	BT 15					x		x			x					x
16	BT 16											x	x	x	x	x

Bảng 5. Kết quả kiểm tra KTĐCCS của nam SV K11 chuyên ngành GDTC trước TN ($n_A = 15$, $n_B = 15$)

TEST ĐÁNH GIÁ	Nhóm TN $n_A = 15$	Nhóm ĐC $n_B = 15$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Test 1	$6,35 \pm 0,15$	$6,30 \pm 0,10$	1,37	2,131	> 0,05
Test 2	$6,40 \pm 0,20$	$6,35 \pm 0,15$	1,40	2,131	> 0,05
Test 3	$6,50 \pm 0,20$	$6,45 \pm 0,15$	1,35	2,131	> 0,05
Test 4	$6,25 \pm 0,25$	$6,20 \pm 0,20$	1,32	2,131	> 0,05

Bảng 6. Kết quả kiểm tra KTĐCCS của nam SV K11 chuyên ngành GDTC sau TN ($n_A = 15, n_B = 15$)

TEST ĐÁNH GIÁ	Nhóm TN	Nhóm ĐC	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
	$(\bar{X} \pm \delta)$	$(\bar{X} \pm \delta)$			
Test 1	$8,20 \pm 0,30$	$6,90 \pm 0,10$	2,55	2,131	$< 0,05$
Test 2	$8,30 \pm 0,20$	$6,85 \pm 0,15$	2,33	2,131	$< 0,05$
Test 3	$8,45 \pm 0,55$	$7,00 \pm 0,50$	2,86	2,131	$< 0,05$
Test 4	$8,25 \pm 0,15$	$6,70 \pm 0,30$	2,66	2,131	$< 0,05$

Bảng 7. Kết quả kiểm tra các test KTĐCCS của nhóm TN qua quá trình TN ($n = 15$)

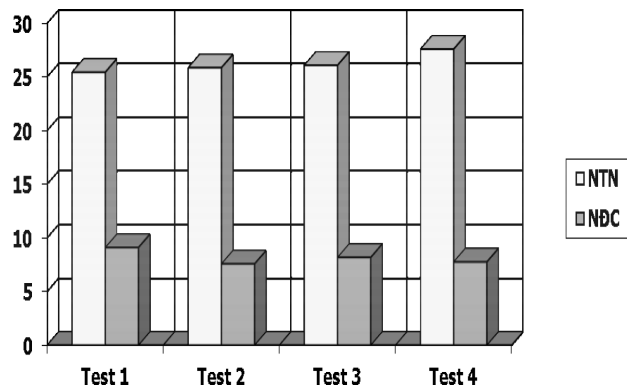
TT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA				W%	
		Nhóm TN		Nhóm ĐC		Nhóm TN	Nhóm ĐC
		TNN $(\bar{X} \pm \delta)$	STN $(\bar{X} \pm \delta)$	TNN $(\bar{X} \pm \delta)$	STN $(\bar{X} \pm \delta)$		
1	Test 1	$6,35 \pm 0,15$	$8,20 \pm 0,30$	$6,30 \pm 0,10$	$6,90 \pm 0,10$	25,43	9,09
2	Test 2	$6,40 \pm 0,20$	$8,30 \pm 0,20$	$6,35 \pm 0,15$	$6,85 \pm 0,15$	25,85	7,57
3	Test 3	$6,50 \pm 0,20$	$8,45 \pm 0,55$	$6,45 \pm 0,15$	$7,00 \pm 0,50$	26,08	8,17
4	Test 4	$6,25 \pm 0,25$	$8,25 \pm 0,15$	$6,20 \pm 0,20$	$6,70 \pm 0,30$	27,58	7,75

đoạn trước TN, khả năng sử dụng KTĐCCS của 2 nhóm ĐC và TN là không có sự khác biệt.

Sau 15 tuần TN đề tài tiến hành kiểm tra, các số liệu thu được qua xử lý toán học thống kê, đề tài có kết quả trình bày ở bảng 6.

Kết quả ở bảng 6 cho thấy: Kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm ĐC và TN sau TN đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Điều đó có nghĩa kết quả kiểm tra của 2 nhóm đã thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa. Như vậy các BT lựa chọn đã có hiệu quả cho việc nâng cao hiệu quả KTĐCCS cho nam SV chuyên ngành GDTC. Để đánh giá được hiệu quả BT đề tài lựa chọn cho nhóm TN tốt hơn nhóm ĐC đề tài tiến hành áp dụng công thức S.Brondy tính nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm được trình bày ở bảng 7 và biểu đồ 1.

Từ bảng 7 và biểu đồ 1 cho thấy sau 3 tháng TN cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng dương, có nghĩa là đều có sự tăng trưởng về trị số các test. Tuy nhiên nhóm TN có mức độ tăng trưởng cao hơn hẳn nhóm ĐC. Như vậy các bài BT nâng cao hiệu quả KTĐCCS do đề tài lựa chọn đã có kết quả cao hơn hẳn so với các BT được sử dụng trước đây.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau TN

3. KẾT LUẬN

Thông qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 04 test và 16 BT đánh giá BT phát triển và nâng cao hiệu quả KTĐCCS cho nam SV K11 chuyên ngành GDTC trường Đại học Hùng Vương, bao gồm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bao gồm: Nhóm BT phát triển thể lực: 5 BT. Nhóm BT hoàn thiện kỹ thuật: 5 BT. Nhóm BT phối hợp: 6 BT.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Huy Bình (2000), “Huấn luyện thể lực cầu lông”, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (1996), Lý luận và PP TDTT, TDTT.
3. Nguyễn Hạc Thúy, Lê Thanh Sang (2000), Huấn luyện kỹ - chiến thuật cầu lông hiện đại, Nxb TDTT.
4. Nguyễn Đức Văn (1987), “PP toán học thống kê trong TDTT”, Nxb TDTT.

Nguồn BB: Trích từ đề tài NCKH: “Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nam SV chuyên ngành GDTC trường Đại học Hùng Vương”, Lương Thị Thúy Hồng, Nguyễn Toàn Chung (2014).

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 4/1/2021; ngày phản biện đánh giá: 6/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 21/4/2021)