

LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP BỔ TRỢ NHẪM NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG THUẬN TAY CHO NỮ SINH VIÊN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ThS. Tạ Quốc Bảo¹; ThS. Hà Minh Hải¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp thường quy trong thể dục thể thao (TDTT) chúng tôi đã lựa chọn được 13 bài tập bổ trợ nâng có hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN). Qua một học kỳ thực nghiệm cho thấy hiệu quả các bài tập bổ trợ tới kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên của ĐHQGHN.

Từ khóa: Nữ sinh viên, kỹ thuật đánh bóng thuận tay, quần vợt, Đại học Quốc gia Hà Nội.

Summary: By routine methods in sports, we have selected 13 exercises to effectively lift the forehand swing technique for female students of Vietnam National University, Hanoi (VNU). Through an experimental semester, the effectiveness of supplementary exercises on forehand swing technique for female students of VNU has been shown.

Keywords: Female student, forehand swing technique, tennis, Vietnam National University, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần vợt là một trong những môn thể thao mũi nhọn của ĐHQGHN. Đây là môn thể thao được đưa vào chương trình giảng dạy từ năm học 2017 - 2018 đến nay, Quần vợt luôn nhận được sự quan tâm nâng cao chất lượng giảng dạy đặc biệt là về chất lượng các kỹ thuật cơ bản phải đặt lên hàng đầu và là nhiệm vụ giảng dạy trọng tâm của bộ môn cũng như của Trung tâm.

Qua thực tế giảng dạy, quan sát cho thấy trong các buổi học, tập luyện của sinh viên các lớp học môn Quần vợt, chúng tôi nhận thấy hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay của các em sinh viên còn nhiều hạn chế như: kỹ thuật chưa hoàn thiện, lực đánh bóng nhẹ, chưa ổn định và hiệu quả thực hiện kỹ thuật chưa cao. Từ đó ảnh hưởng kết quả tập luyện cũng như kết quả kiểm tra cuối kỳ của sinh viên học môn Quần vợt tại ĐHQGHN nhất là sinh viên nữ. Vì vậy, việc tìm ra BT bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn Quần vợt cho nữ sinh viên ĐHQGHN cần phải lựa chọn và ứng dụng những BT khoa học, phù hợp với đối tượng và điều kiện thực tiễn của ĐHQGHN.

Đã có một số công trình nghiên cứu về môn Quần vợt như tác giả: Lê Thanh Hà (2001), Hoàng Đức Việt (2008), Trần Huyền Trang (2012). ... Các công trình này chủ yếu tiến hành nghiên cứu

cho các VĐV đội tuyển Quần vợt và sinh viên chuyên sâu, chưa có công nào nghiên cứu BT bổ trợ kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên học môn Quần vợt Đại học Quốc gia Hà Nội.

Trong quá trình đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên học môn QV ĐHQGHN thì chúng tôi sử dụng test đánh giá kỹ năng thực hành đã có sẵn của TTGDTC&TT đó là test đánh bóng thuận tay vào ô bên phải cuối sân (lần).

Test đánh giá thể lực chúng tôi sử dụng test trong bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho sinh viên. Nội dung kiểm tra căn cứ vào Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên hiện nay do Bộ GD&ĐT qui định (ban hành kèm theo Quyết định số: 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008 của Bộ trưởng Bộ Giáo dục và Đào tạo) gồm 04 test sau:

- Bật xa tại chỗ (cm)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh phải thuận tay cho nữ sinh viên học môn Quần vợt (n= 20).

TT	Mức độ ưu tiên Nội dung bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		U'T1		U'T2		U'T3		
		SN	Điểm	SN	Điểm	SN	Điểm	
Các BT mô phỏng kỹ thuật								
1	Đứng gần lưới và giữ mặt vợt tiếp xúc bóng song song lưới.	14	42	4	8	2	2	52
2	Tay không đẩy bóng xa theo kỹ thuật đánh bóng thuận tay (m)	15	45	3	6	2	2	53
3	Thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật	17	51	1	2	2	2	55
4	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật mở vợt và tay trái bắt bóng ở điểm tiếp xúc bóng	17	51	2	4	1	1	56
5	Tại chỗ thực hiện động tác thả bóng và đánh bóng.	15	45	3	6	2	2	53
6	Thực hiện toàn bộ kỹ thuật không bóng theo nhịp đếm	14	42	4	8	2	2	52
7	Đặt điểm và chỉ định di chuyển thực hiện kỹ thuật đánh bóng thuận tay.	16	48	3	6	1	1	55
8	Đặt vợt điểm tiếp xúc bóng, phục vụ thả bóng tại chỗ thực hiện đánh bóng lên vai	18	54	2	4	0	0	58
9	Phục vụ thả bóng tại chỗ và thực hiện toàn bộ kỹ thuật đánh bóng thuận tay.	14	42	5	10	1	1	53
10	Người tập tưởng tượng	12	37	4	8	4	4	48
11	Thực hiện kết hợp 2 bộ chân và đánh bóng tại chỗ	15	45	3	6	2	2	53
12	Di chuyển 2 bước và đánh bóng	10	30	4	8	6	6	44
13	Di chuyển đánh bóng chéo sân	16	48	4	8	0	0	56
14	Di chuyển đánh bóng liên tục ngang sân 3 lần với kiểu chân tự nhiên.	11	33	5	10	4	4	47
15	Di chuyển đánh bóng liên tục ngang sân 3 lần với kiểu chân mở	10	30	4	8	6	6	44
16	Di chuyển ra vào liên tục đánh bóng thuận tay	9	27	6	12	5	5	44
17	Di chuyển ra vào đánh bóng thuận tay chéo sân.	19	57	1	2	0	0	59
Các bài tập thể lực								
18	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng xoáy lên thuận tay với dây chun	11	33	5	10	4	4	47
19	Di chuyển kết hợp nhặt bóng 5 điểm trên sân	10	30	7	14	3	3	47
20	Di chuyển ngang sân đơn	16	48	4	8	0	0	56
21	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng	9	27	6	12	5	5	44
22	Nằm sấp chống đẩy	19	57	1	2	0	0	59
23	Nhảy dây tốc độ 15s	12	37	4	8	4	4	48
24	Co tay xà đơn 15s	10	30	7	14	3	3	47

- Chạy 30m XPC (s)
- Chạy con thoi 4 x 10m (s)
- Chạy tùy sức 5 phút (m)

2.2. Lựa chọn BT bổ trợ nâng cao hiệu quả tập kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên học môn Quần vợt Đại học Quốc gia Hà Nội.

Từ cơ sở lý luận về những nguyên tắc, phương pháp cũng như yêu cầu trong giảng dạy và huấn luyện và thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật đánh bóng thuận tay của nữ SV ĐHQGHN. Chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các giảng viên viên, đang trực tiếp huấn luyện và giảng dạy. Kết quả phỏng vấn được trình bày bảng 1.

Qua bảng 1 đã chọn được 13 BT (11 bài kỹ thuật, 02 bài thể lực) có tổng điểm thông qua phỏng vấn trên 50 điểm đưa vào TN còn 11 BT dưới 50 điểm thì được loại bỏ. Các BT bao gồm:

Nhóm BT kỹ thuật

- BT 1: Đứng gần lưới và giữ mặt vợt tiếp xúc bóng song song lưới (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Tay không đẩy bóng xa theo kỹ thuật đánh bóng thuận tay (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Tại chỗ thực hiện kỹ thuật mở vợt và tay trái bắt bóng ở điểm tiếp xúc bóng (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 5: Tại chỗ thực hiện động tác thả bóng và đánh bóng (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật không bóng theo nhịp đếm (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Đặt điểm và chỉ định di chuyển thực hiện kỹ thuật đánh bóng thuận tay (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 8: Đặt vợt điểm tiếp xúc bóng, phục vụ thả bóng tại chỗ thực hiện đánh bóng lên vai (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Phục vụ thả bóng tại chỗ và thực hiện toàn bộ kỹ thuật đánh bóng thuận tay (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 10: Thực hiện kết hợp 2 bộ chân và đánh bóng tại chỗ (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: Di chuyển đánh bóng chéo sân (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

Nhóm BT thể lực

- BT 12: Di chuyển ngang sân đơn (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Nằm sấp chống đẩy (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.3. Đánh giá hiệu quả các BT bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên học môn Quần vợt Đại học Quốc gia Hà Nội.

2.3.1. Tổ chức TN

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 3 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 1 buổi vào thời gian chính khóa (từ 7h – 8h50 các ngày thứ 3 và thứ 5)

Bảng 2. Tiến trình TN

BT	Tuần														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
BT 1	x	x	x	x	x										
BT 2	x	x	x	x	x										
BT 3		x	x	x			x		x						
BT 4		x	x	x			x								
BT 5				x		x	x		x						
BT 6					x	x				x	x	x	x		
BT 7						x				x					
BT 8							x				x			x	
BT 9					x	x	x		x						
BT 10									x	x	x	x	x	x	
BT 11									x	x	x	x	x	x	
BT 12		x	x	x	x	x					x				
BT 13								x				x	x	x	

trong tuần) từ 9/2019 đến tháng 12/20.

- Đối tượng TN: Gồm 60 nữ sinh viên và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 30 sinh viên tập luyện theo 13 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 30 sinh viên tập luyện theo các BT cũ ở Trung tâm, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Trung tâm GDTC&TT - ĐHQGHN.

- Địa điểm TN: Trung tâm GDTC&TT - Đại học Quốc gia Hà Nội.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

2.3.2. Hiệu quả của các BT nâng cao kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội.

* Đánh giá kết quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn học Quần vợt của nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội trước và sau TN

Đánh giá về mặt kỹ thuật không đánh giá trước TN vì ở cả hai nhóm đa số các em sinh viên đều chưa từng tập luyện môn QV nên khi tiến hành tác giả đề tài không kiểm tra trước vì nếu có thực hiện kiểm tra thì các em đều không thực

hiện được.

Sau quá trình TN chúng tôi đã kiểm tra đánh giá kỹ năng mà sinh viên đã lĩnh hội thông qua test đánh bóng thuận tay ở nội dung thi kết thúc với thang điểm 10. Kết quả thu được trình ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên học môn QV ĐHQGHN của hai nhóm TN và ĐC đã khác biệt rõ khi điểm ở nhóm TN đã xuất hiện điểm giỏi chiếm 33.33%, Khá chiếm 12% và điểm trung bình, trung bình yếu chiếm từ 6 – 16.66% không có điểm yếu nào. Như vậy, việc ứng dụng các BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên ĐHQGHN đã thể hiện hiệu quả rõ rệt thông qua kết quả học tập.

* Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực cho SV theo tiêu chuẩn rèn luyện thân thể

Đánh giá kết quả rèn luyện thể lực cho SV trước TN. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá về mặt thể lực (bảng 4) cho thấy giữa hai nhóm (Nhóm TN và Nhóm ĐC) tuy có sự khác biệt, nhưng chỉ

Bảng 3. Kết quả thi kết thúc kỹ thuật đánh bóng thuận tay trong môn học Quần vợt của nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội (n=60)

TT	Các mức điểm	Kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh bóng thuận tay			
		Nhóm TN		Nhóm ĐC	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	A (từ 8,5 đến 10)	11	36.66	6	20.00
2	B (từ 7,0 đến 8,4)	12	40.00	10	33.33
3	C (từ 5,5 đến 6,9)	5	16.66	9	30.00
4	D (từ 4,0 đến 5,4)	2	0.66	4	13.33
5	F (dưới 4,0)	0	0	1	3.00

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu thể lực chung của Nhóm TN và Nhóm ĐC, trước TN

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm	$\bar{x}$	$\pm\delta$	So sánh	
					t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	TN	202.69	9.75	0.792	> 0.05
		ĐC	205.31	8.11		
2	Chạy 30m (XPC)	TN	5.93	0.81	0.354	> 0.05
		ĐC	5.80	0.69		
3	Chạy con thoi 4x10m	TN	12.88	0.65	1.265	> 0.05
		ĐC	12.91	0.78		
4	Chạy tùy sức 5 phút	TN	925.7	8.23	1.739	> 0.05
		ĐC	940.5	7.06		

Bảng 5. So sánh sự khác biệt về các chỉ tiêu thể lực chung của Nhóm TN và Nhóm ĐC, sau TN

TT	Nội dung kiểm tra	Nhóm	$\bar{x}$	$\pm\delta$	So sánh	
					t	P
1	Bật xa tại chỗ (cm)	TN	202.69	10.30	3.46	<0.05
		ĐC	190.5	6.39		
2	Chạy 30m (XPC)	TN	5.93	0.42	2.91	<0.05
		ĐC	6.81	0.77		
3	Chạy con thoi 4x10m	TN	12.88	0.25	4.26	<0.05
		ĐC	13.45	0.84		
4	Chạy tùy sức 5 phút	TN	925.7	7.50	5.73	<0.05
		TN	890.5	4.62		

là ngẫu nhiên và không có ý nghĩa thống kê. Các chỉ tiêu kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ (với $P > 0.05$) ở ngưỡng xác xuất. Nói cách khác, kết quả kiểm tra trước TN của hai nhóm là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau TN được trình bày tại bảng 5. Qua bảng 5 cho thấy: Thể chất giữa nhóm TN và nhóm ĐC đã có sự khác biệt thống kê cần thiết với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$. Như vậy sau TN, nhóm TN đã có sự phát triển thành tích hơn hẳn nhóm ĐC. Hay các BT nâng cao kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên Đại học Quốc gia Hà Nội đã hơn hẳn các BT cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 13 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên ĐHQGHN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 1 học kỳ TN của nhóm TN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bộ Giáo dục và Đào tạo (2008), Quy định về việc đánh giá, xếp loại thể lực học sinh, sinh viên, ban hành kèm theo Quyết định số 53/2008/QĐ-BGDĐT ngày 18 tháng 9 năm 2008. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Bộ GD&ĐT, Quyết định số 72/2008/QĐ-BGDĐT ngày 23/12/2008 về ban hành Quy định tổ chức hoạt động thể thao ngoại khóa cho học sinh, sinh viên.

3. Vũ Như Ý (2000), *Hỏi và đáp luật Quần vợt*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật*

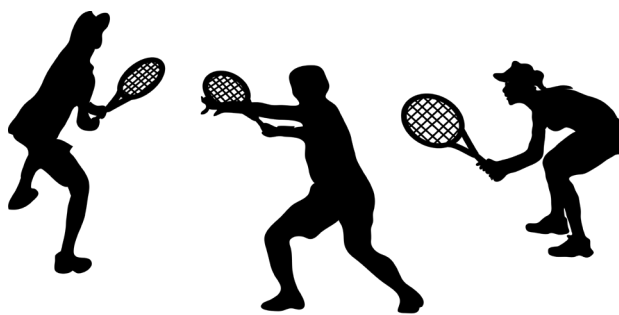
và phương pháp tập luyện, NXB TDTT Hà Nội.

5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài cao học: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT bổ trợ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng thuận tay cho nữ sinh viên học môn Quần vợt Đại học Quốc gia Hà Nội” tác giả Tạ Quốc Bảo. Đề tài bảo vệ tại Trường ĐH Sư phạm TDTT Hà Nội năm 2020.

Ngày nhận bài: 30/8/2021; Ngày duyệt đăng: 26/11/2021



Ảnh minh họa

