

LỰA CHỌN BÀI TẬP KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG TẬP LUYỆN KỸ THUẬT GIAO BÓNG CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU QUẦN VỢT NĂM THỨ 2 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Phạm Văn Quý¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập và 04 test khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội, có đủ độ tin cậy, tính thông báo để khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, sai lầm thường mắc, kỹ thuật giao bóng, sinh viên chuyên sâu, Quần vợt, Trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội...

Abstract: Using basic scientific research methods in sports, we have selected 12 exercises and 04 tests to overcome common mistakes in serving technical training for professional students. tennis in the second year of Hanoi University of Physical Education and Sports, with enough reliability and informability to overcome common mistakes in serving technical training for specialized students. Second, Hanoi University of Physical Education and Sports.

Keywords: Exercises, common mistakes, serving techniques, specialized students, Tennis, Hanoi University of Physical Education and Sports...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT HN) là cái nôi đào tạo cán bộ thể dục thể thao (TDTT) cho đất nước. 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. 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 chỳ ý hoàn thiện và nâng cao. Qua quan sát quá



Ảnh minh họa - Nguồn Internet

trình tập luyện và thi đấu của sinh viên (SV) chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHTT TDTT HN. Chúng tôi nhận thấy kỹ thuật giao bóng của SV chưa đạt hiệu quả cao và còn rất nhiều hạn chế như: Động tác chưa chính xác, độ chuẩn thấp...vv. Đây là một nhược điểm phổ biến ở các SV, phải chăng đó là kỹ thuật khó? Cách duy nhất để khắc phục kỹ thuật này là tìm ra những sai lầm, từ đó lựa chọn những bài tập (BT) khoa học, hợp lý để khắc phục những vướng mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên và điều kiện

1. Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

Bảng 1. Lựa chọn BT khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSPTDTT HN (n=20)

TT	Mức độ ưu tiên Nội dung BT	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		U'T1 (3 điểm)		U'T2 (2 điểm)		U'T3 (1 điểm)		
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm	
Nhóm BT mô phỏng kỹ thuật								
1	Ném bóng xa (m)	15	45	3	6	2	2	53
2	Thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật	17	51	2	4	1	1	56
3	Tại chỗ tung bóng có điểm rơi	17	51	2	4	1	1	56
4	Tung bóng và thực hiện bắt bóng tròn mặt vợt.	14	42	4	8	2	2	52
5	Thực hiện toàn bộ kỹ thuật không bóng theo nhịp đếm	16	48	3	6	1	1	55
Nhóm BT với bóng								
6	Từ vạch giới hạn thực hiện giao bóng qua lưới sang sân	15	45	3	6	2	2	53
7	Từ vạch giới hạn giao bóng nhẹ vào ô quy định	14	42	5	10	1	1	53
8	Giao bóng vào tường	16	48	3	6	1	1	55
9	Thực hiện giao bóng có người phục vô tung bóng	18	54	2	4	0	0	58
10	Giao bóng theo trạm	19	57	1	2	0	0	59
11	Giao bóng vào các điểm khác nhau	18	54	1	2	1	1	57
Nhóm BT thi đấu								
12	BT thi đấu (theo quy định)	20	60	0	0	0	0	60

thực tế của SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSPTDTT HN chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng BT khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSPTDTT HN”**.

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 VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSPTDTT HN

Thông qua phương pháp quan sát sự phạm quá trình tập luyện kỹ thuật giao bóng của SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSPTDTT HN, chúng tôi đã thống kê và lựa chọn được 05 sai lầm thường mắc để theo dõi SV nhằm đánh giá chính xác hơn kết quả quá trình khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng gồm:

1. Tư thế chuẩn bị
2. Tung bóng chưa chính xác

3. Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác

4. Mặt vợt khi tiếp xúc bóng

5. Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật.

2.1.1. Lựa chọn BT khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSPTDTT HN

Lựa chọn BT BT khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSPTDTT HN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên

- Lựa chọn qua phỏng vấn

Kết quả tại bảng 1 đã lựa chọn được 12 BT khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm BT mô phỏng kỹ thuật (05 BT)
- Nhóm BT với bóng (01 BT)
- Nhóm bài thi đấu (06 BT)

2.1.2. Lựa chọn test khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng

cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TĐTT HN.

Tiến hành lựa chọn test khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TĐTT HN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn
- Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test

Kết quả lựa chọn được 04 test khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TĐTT HN gồm:

- Ném bóng xa (m)
- Giao bóng xoáy lên vào nửa sau ô giao bóng 10 lần (quả)
- Giao bóng thẳng vào ô 10 lần (quả)
- Giao bóng xoáy ngang ra đường biên 10 lần (quả)

2.2. Ứng dụng BT khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TĐTT HN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song
- Thời gian TN: được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian chính khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.

- Đối tượng TN: Gồm 12 SV đội tuyển Quần Vợt và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: gồm 06 SV tập luyện theo 12 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): gồm 06 SV tập luyện theo các BT cũ tại Nhà trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Nhà trường

- Địa điểm TN: Trường ĐHSP TĐTT HN.

- Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

Hướng dẫn thực hiện các BT:

- BT 1: Ném bóng xa (m) 30s (3 tổ x 5 quả, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 2: Thực hiện từng giai đoạn kỹ thuật (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 3: Tại chỗ tung bóng có điểm rơi (3 tổ x 15 quả, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 4: Tung bóng và thực hiện bắt bóng trên mặt vợt (20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 5: Thực hiện toàn bộ kỹ thuật không bóng theo nhịp đếm (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 6: Từ vạch giới hạn thực hiện giao bóng qua lưới sang sân (3 tổ x 15 quả, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 7: Từ vạch giới hạn giao bóng nhẹ vào ô quy định (3 tổ x 15 quả, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 8: Giao bóng vào tường (3 tổ x 15 lần ở khoảng cách 4m, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Thực hiện kỹ thuật giao bóng có người phục vụ tung bóng (3 tổ x 15 quả, nghỉ giữa tổ 1 phút,

Bảng 2. Tiến trình TN

TT	Tuần Giáo án BT	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1	BT 1	x	x	x	x					x	x	x	x									x	x	x	x
2	BT 2									x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x					
3	BT 3	x	x	x	x									x	x	x	x								
4	BT 4					x	x	x	x									x	x	x	x				
5	BT 5									x	x	x	x					x	x	x	x	x	x	x	x
6	BT 6	x	x	x	x									x	x	x	x								
7	BT 7					x	x	x	x									x	x	x	x				
8	BT 8	x	x	x	x					x	x	x	x									x	x	x	x
9	BT 9					x	x	x	x									x	x	x	x				
10	BT 10	x	x	x	x									x	x	x	x					x	x	x	x
11	BT 11									x	x	x	x									x	x	x	x
12	BT 12	x	x	x	x									x	x	x	x								

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của đối tượng nghiên cứu trước TN

Test	Tham số	Nhóm TN (n=18) $\bar{X}_B \pm \delta$	Nhóm ĐC (n=18) $\bar{X}_B \pm \delta$	t	P
Ném bóng xa (m)		4.8 $\pm$ 2.32	4.2 $\pm$ 2.37	0.86	>0.05
Giao bóng xoáy lên vào nửa sau ô giao bóng 10 lần (quả)		4.0 $\pm$ 0.41	4.5 $\pm$ 0.32	0.94	>0.05
Giao bóng thẳng vào ô 10 lần (quả)		3.7 $\pm$ 0.44	4.2 $\pm$ 0.35	1.52	>0.05
Giao bóng xoáy ngang ra đường biên 10 lần (quả)		4.3 $\pm$ 0.43	4.8 $\pm$ 0.38	1.33	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra các sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của đối tượng nghiên cứu sau TN

Test	Tham số	Nhóm TN (n=18) $\bar{X}_B \pm \delta$	Nhóm ĐC (n=18) $\bar{X}_B \pm \delta$	t	P
Ném bóng xa (m)		4.8 $\pm$ 1.92	4.5 $\pm$ 1.97	3.84	<0.05
Giao bóng xoáy lên vào nửa sau ô giao bóng 10 lần (quả)		8.2 $\pm$ 0.75	6.4 $\pm$ 0.93	2.73	<0.05
Giao bóng thẳng vào ô 10 lần (quả)		7.6 $\pm$ 0.52	6.1 $\pm$ 0.58	2.61	<0.05
Giao bóng xoáy ngang ra đường biên 10 lần (quả)		8.5 $\pm$ 0.55	7.2 $\pm$ 0.41	2.65	<0.05

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra các sai thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của đối tượng nghiên cứu trước TN

TT	Tên các lỗi sai	Nhóm TN (n = 18)		Nhóm ĐC(n = 18)	
		Số người mắc	Tỷ lệ %	Số người mắc	Tỷ lệ %
1	Tư thế chuẩn bị	2	11.1	2	11.1
2	Tung bóng chưa chính xác	3	16.6	3	16.6
3	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	4	22.2	5	27.7
4	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng	5	27.7	5	27.7
5	Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	4	22.2	3	16.6

Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra các sai thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của đối tượng nghiên cứu sau TN

TT	Tên các lỗi sai	Nhóm TN (n = 18)		Nhóm ĐC(n = 18)	
		Số người mắc	Tỷ lệ %	Số người mắc	Tỷ lệ %
1	Tư thế chuẩn bị	1	0.56	1	0.56
2	Tung bóng chưa chính xác	1	0.56	2	11.1
3	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	2	11.1	3	16.6
4	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng	2	11.1	3	16.6
5	Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	1	0.56	2	11.1

ngủ ngơi tích cực).

- BT 10: Giao bóng theo trạm (3 tổ x 15 quả, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: Giao bóng vào các điểm khác nhau (15 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 12: Thi đấu theo quy định (3 tổ x 10 quả, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.3. Kết quả ứng dụng các BT khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TDTT HN.

Trước TN, chúng tôi sử dụng 04 test và 05 sai lầm thường mắc đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt những sai lầm thường mắc và những lỗi sai trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của nhóm TN và ĐC. Kết quả bảng 3 và 5 cho thấy: Trước TN, những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test và 05 sai lầm thường mắc để kiểm tra những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 và 6 cho thấy: Sau 03 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P < 0.05$), đồng thời những lỗi sai của học viên cũng giảm đáng kể. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TDTT HN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Trường ĐHSP TDTT HN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 12 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc khắc phục những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TDTT HN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà

Nội.

2. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

3. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, NXB TDTT Hà Nội.

4. Richard Alagich (1998), *Huấn luyện bóng đá hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội, người dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu

5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 251 - 276.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài thạc sĩ Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh: “Nghiên cứu lựa chọn BT khắc phục sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho SV chuyên sâu Quần vợt năm thứ 2 Trường ĐHSP TDTT HN”. Năm 2015.

Ngày nhận bài: 20/10/2021; **Ngày duyệt đăng:** 01/12/2022



Ảnh minh họa - Nguồn Internet