

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP THANG DÂY NHẪM NÂNG CAO KHẢ NĂNG DI CHUYỂN LINH HOẠT CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH QUẦN VỢT NĂM THỨ 3 TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Tuấn Huy, ThS. Lê Mậu Quốc

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn các bài tập, các chỉ tiêu đánh giá nhằm nâng cao khả năng linh hoạt trong thi đấu cho nam sinh viên chuyên ngành quần vợt tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: bài tập; chỉ tiêu đánh giá; linh hoạt; thi đấu; chuyên ngành quần vợt.

Abstract: The results of the study have selected exercises and assessment criteria to improve the flexibility of playing tennis for male students at the Danang Sport University.

Keywords: exercises; evaluation criteria; flexibility; competition; tennis majors.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng là đơn vị đào tạo bồi dưỡng nguồn nhân lực chất lượng cao, có tư duy sáng tạo và chủ động công tác trong lĩnh vực TDTT; thực hiện nghiên cứu khoa học góp phần đáp ứng nhu cầu phát triển kinh tế, văn hóa - xã hội của đất nước và hội nhập quốc tế. Trong đó quần vợt là môn thể thao đã và đang phát triển theo xu hướng hiện đại hóa, giảng viên thường xuyên đổi mới phương pháp, phương tiện và lựa chọn các bài tập hiện đại phù hợp nhằm giúp sinh viên sau khi ra trường đáp ứng được nhu cầu xã hội.

Thực tiễn qua theo dõi các buổi tập và thi đấu chúng tôi thấy năng lực chuyên môn của sinh viên chuyên ngành quần vợt còn hạn chế về trình độ kỹ chiến thuật, thể lực. Đặc biệt là khả năng di chuyển linh hoạt trong thi đấu chưa phù hợp dẫn đến hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh bóng chưa cao, thường mắc các lỗi như: phối hợp di chuyển, phán đoán điểm rơi, thể hiện ở những tình huống thường xuyên đánh bóng hỏng và dứt điểm.

Xác định được tầm quan trọng và yêu cầu cấp thiết của những vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***"Lựa chọn các bài tập***

thang dây nhằm nâng cao khả năng di chuyển linh hoạt cho sinh viên chuyên ngành quần vợt năm thứ 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng".

Để đạt kết quả nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Kết quả lựa chọn bài tập và test đánh giá bài tập thang dây nhằm nâng cao khả năng di chuyển linh hoạt trong thi đấu cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt năm 3 Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu, các công trình nghiên cứu có liên quan chúng tôi thu được 20 bài tập với thang dây tròn, thang dây thẳng và các bài tập vòng tròn thang dây. Trên cơ sở quá trình nghiên cứu chọn lọc và bằng phương pháp phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 12 bài tập thang dây nhằm nâng cao khả năng di chuyển linh hoạt trong thi đấu cho sinh viên chuyên ngành quần vợt năm thứ 3. Kết quả trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các bài tập thang dây nhằm nâng cao khả năng di chuyển linh hoạt trong thi đấu cho sinh viên chuyên ngành quần vợt năm thứ 3 ($n = 20$)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm
		U'T1		U'T2		U'T3		
		SL	Điểm	SL	Điểm	SL	Điểm	
a)	Các bài tập với thang dây tròn							
1	Di chuyển sang ngang nâng gối thanh ngang	14	42	6	12	0	0	54
2	Di chuyển tiến lùi nâng gối thanh ngang	15	45	5	10	0	0	55
3	Di chuyển tiến, sang ngang và lùi về	16	48	4	8	0	0	56
b)	Các bài tập với thang dây thẳng							
1	Di chuyển tiến lùi thanh ngang, chạy bắt tốc	12	36	8	16	0	0	52
2	Di chuyển bước đôi thanh ngang, chạy bắt tốc	14	42	4	8	2	2	52
3	Di chuyển bước chéo thanh ngang, chạy bắt tốc	12	36	6	12	2	2	50
4	Di chuyển giãn chân thanh đứng, chạy bắt tốc	14	42	6	12	0	0	54
c)	Các bài tập với vòng tròn thang dây							
1	Di chuyển qua các ô thang dây thực hiện bắt vô lê, lùi đập bóng	14	42	4	8	2	2	52
2	Di chuyển ngang qua các ô thang dây thực hiện đánh bóng xoáy lên thuận tay, trái tay cuối sân	16	48	4	8	0	0	56
3	Di chuyển tiến lùi qua các ô thang dây thực hiện đánh bóng xoáy lên thuận tay, trái tay	16	48	2	4	2	2	54
4	Di chuyển qua các ô thang dây thực hiện phối hợp kỹ thuật đánh bóng xoáy lên bên trái và cắt bóng trái tay	16	48	4	8	0	0	56
5	Di chuyển qua các ô thang dây thực hiện phối hợp kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay (né trái tay), bắt vô lê và lùi đập bóng	15	45	5	10	0	0	55

Để xác định và lựa chọn được các test đánh giá các bài tập được sử dụng, chúng tôi tiến

hành nghiên cứu lựa chọn test đánh giá hiệu quả các bài tập trên. Từ kết quả nghiên cứu lý

luyện và thực tiễn và kết quả lựa chọn của các chuyên gia, HLV, giảng viên, chúng tôi lựa chọn 4 test đánh giá các bài tập được sử dụng nhằm nâng cao khả năng di chuyển linh hoạt trong thi đấu cho sinh viên chuyên ngành quần vợt

vợt năm thứ 3. Trên cơ sở bằng phương pháp toán học thống kê, bài viết thống kê được 4 test có hệ số tương quan mạnh từ $r = 0,76$ đến $0,81$. Kết quả trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả lựa chọn test đánh giá các bài tập di chuyển linh hoạt trong thi đấu cho sinh viên chuyên ngành quần vợt ($n = 10$)

TT	Nội dung đánh giá	Kết quả nghiên cứu			
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	$r_{\text{tính}}$	$r_{\text{Bảng}}$
1	Di chuyển sang ngang sân đơn trong vòng 40 giây (tính số lần)	$11,2 \pm 0,83$	$11,4 \pm 0,89$	0,80	0,6319
2	Phối hợp kỹ thuật giao bóng, di chuyển lên lưới bắt vô lê phải, trái lùi đập bóng	$11,5 \pm 0,80$	$11,8 \pm 1,09$	0,79	
3	Phối hợp di chuyển đánh bóng theo đường thẳng, đường chéo (tính số lần chạm cao nhất)	$10,2 \pm 0,83$	$10,4 \pm 0,54$	0,76	
4	Phối hợp kỹ thuật giao bóng đánh bóng qua lại cuối sân (tính số lần chạm cao nhất)	$11,2 \pm 0,89$	$10,8 \pm 0,83$	0,81	

2. Đánh giá hiệu quả bài tập di chuyển thang dây nhằm nâng cao khả năng di chuyển linh hoạt trong thi đấu cho sinh viên chuyên ngành quần vợt năm thứ 3

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn chúng tôi tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm trên 10 sinh

viên chuyên ngành quần vợt Đại học 9 (5 sinh viên nhóm đối chứng và 5 sinh viên nhóm thực nghiệm). Để đánh giá một cách khách quan về quá trình thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thể hiện kết quả qua Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n = 10$)

TT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA		δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng				
		$\overline{X_A}$	$\overline{X_B}$				
1	Test 1	11,1	11,0	0,61	0,29	2,036	<0,05
2	Test 2	11,6	11,1	0,96	1,14		
3	Test 3	10,7	11,0	4,66	0,21		
4	Test 4	11,2	11,4	2,22	0,30		

So sánh kết quả của 2 nhóm cho ta thấy: Test 1: $t_{\text{tính}} = 0,29$, Test 2: $t_{\text{tính}} = 1,14$, Test 3: $t_{\text{tính}} = 0,21$, Test 4: $t_{\text{tính}} = 0,30$. Tất cả các test

đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,036$. Vậy sự khác biệt giữa hai nhóm là không có ý nghĩa với $P < 0,05$. Điều này khẳng định, trước thực nghiệm trình

độ thực hiện kỹ thuật của hai nhóm là tương đương nhau và cho thấy sự phân chia 2 nhóm là khách quan.

Sau khi đã thực hiện hết tiến trình thực nghiệm trong 4 tháng, bài viết đã tiến hành

đánh giá về trình độ thực hiện kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Kết quả thể hiện ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra kỹ thuật của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 4 tháng thực nghiệm (n = 10)

TT	TEST	KẾT QUẢ KIỂM TRA		δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
		Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng				
		$\overline{X_A}$	$\overline{X_B}$				
1	Test 1	19,7	14,7	0,79	12,60	2,036	<0,05
2	Test 2	19,6	15,4	0,38	15,20		
3	Test 3	22,9	17,0	1,94	9,47		
4	Test 4	19,7	15,2	0,43	15,30		

So sánh kết quả Bảng 4 cho ta thấy: Test 1: $t_{\text{tính}} = 12,6$, Test 2: $t_{\text{tính}} = 15,2$, Test 3: $t_{\text{tính}} = 9,47$, Test 4: $t_{\text{tính}} = 15,3$. Kết quả thực hiện các test ở 2 nhóm đều tăng, song sự gia tăng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, điều này khẳng định sự khác biệt có ý nghĩa về kết quả lập test của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($t_{\text{tính}}$ của tất cả các test đều lớn hơn $t_{\text{bảng}}$, với $P < 0,05$). Và điều đó chứng

minh hệ thống bài tập chuyên môn bài viết lựa chọn được đã mang lại hiệu quả cao trong giảng dạy các kỹ thuật di chuyển cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Để thấy rõ hơn sự khác biệt, bài viết tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra các Test sau thời gian thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. So sánh nhịp độ tăng trưởng các Test của hai nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm (nA = nB = 10)

TT	Chỉ số Nội dung đánh giá	W Nhóm thực nghiệm (%)	W Nhóm đối chứng (%)
1	Di chuyển sang ngang sân đơn trong vòng 40 giây (tính số lần)	21,3	12,9
2	Phối hợp kỹ thuật giao bóng, di chuyển lên lưới bắt vô lê phải, trái lùi đập bóng	18,4	10,6
3	Phối hợp di chuyển đánh bóng theo đường thẳng, đường chéo (tính số lần chạm cao nhất)	26,3	13,7
4	Phối hợp kỹ thuật giao bóng đánh bóng qua lại cuối sân (tính số lần chạm cao nhất)	15,3	9,2

Qua Bảng 5 cho thấy: Sau 6 tháng thực nghiệm, cả 2 nhóm đều có nhịp độ tăng trưởng, kết quả kiểm tra các Test tốt. Nhóm thực nghiệm có độ tăng trưởng từ 15,3 đến 26,3%, nhóm đối chứng từ 9,2% đến 13,7%.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu bài viết đã lựa chọn được 4 test đảm bảo hệ số tương quan từ $r = 0,76$ đến $0,81$ trong việc sử dụng để đánh giá trình độ di chuyển thực hiện kỹ thuật cho

sinh viên chuyên ngành quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Thông qua nghiên cứu tài liệu, thực tiễn, phỏng vấn các HLV, giảng viên bài viết đã lựa chọn 12 bài tập di chuyển linh hoạt cho sinh viên năm thứ 3 chuyên ngành quần vợt, quá trình thực nghiệm đã mang lại hiệu quả cao thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Charles Applewhaite (2000), *Quần vợt thực hành 500 bài kỹ thuật* (sách dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
- [2] Lâm Việt Anh - Từ Chí Thành - Trương Hoa Quang (2003), *Quần vợt cơ bản và nâng cao* (sách dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Thế Truyền - Nguyễn Kim Minh - Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Văn Trạch (2001), *Tập đánh Quần vợt trong 10 ngày* (sách dịch), NXB TDTT, Hà Nội.