

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LÚA TUỔI 8 - 9 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thái Bền, ThS. Nguyễn Viết Hùng

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Trên cơ sở đánh giá thực trạng về công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ của VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8-9, chúng tôi đã nghiên cứu lựa chọn được 04 test đánh giá và 10 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8-9. Qua đó nâng cao hiệu quả quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn trẻ.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ; VĐV bóng bàn; lứa tuổi 8-9; TP Đà Nẵng...

Abstract: On the basis of assessing the status of the speed strength training work of Table Tennis players aged 8-9, we have studied and selected 04 evaluation tests and 10 exercises for development speed strength for athletes Table tennis ages 8-9. Thereby improving the efficiency of the training of young table tennis players.

Keywords: Speed strength; table tennis players; ages 8-9; Da Nang City...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao, Bóng bàn là môn thể thao hấp dẫn, ra đời năm 1980 ở Anh và xuất hiện tại Việt Nam năm 1920. Năm 1988, Bóng bàn đã được đưa vào chương trình thi đấu chính thức ở Thế vận hội lần thứ 24 tại Seoul - Hàn Quốc. Đó là cột mốc lịch sử quan trọng, là động lực thúc đẩy môn Bóng bàn phát triển trên phạm vi toàn thế giới. Đối với Việt Nam, Bóng bàn là môn thể thao thu hút được nhiều người tham gia tập luyện, vì thế đã từ lâu chúng ta rất coi trọng môn thể thao này, nó có tính chất trọng tâm mũi nhọn, phù hợp với thể hình, thể lực của người Việt Nam. Nó cho phép có thể huấn luyện đào tạo đội ngũ vận động viên có thành tích cao.

Tổ chất sức mạnh tốc độ là một tổ chất thể lực có ảnh hưởng rất lớn đến thành tích của VĐV trong tập luyện cũng như trong thi đấu môn Bóng bàn. Do vậy việc phát triển sức mạnh tốc độ là một trong những điều kiện cần thiết cho thành công của các VĐV bóng bàn nói chung và các VĐV trẻ nói riêng.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1 Đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng

1.1 Lựa chọn test đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng

Để lựa chọn test đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ của nam VĐV Bóng bàn, thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, bài viết đã xác định được test (như trình bày tại Bảng 3.1) chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên huấn luyện viên đang công tác tại sở TDTT Hải Dương, Trường Đại học TDTT I,... số phiếu phát đi là 15 phiếu, số phiếu thu về là 15 phiếu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng (n = 15)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Lựa chọn		Không lựa chọn	
		n	%	n	%
1	Bài tập lăng tạ Ante 0,5kg trong 1 phút (l/p)	15	100	0	0
2	Bài tập nằm sấp chống đẩy (l/p)	13	86,66	2	13,34
3	Chạy 30m (s)	6	40	9	60
4	Chạy 60m (s)	3	20	12	80
5	Bài tập nhảy dây trong 1 phút (l/p)	14	93,33	1	6,67
6	Bài tập bật bục đôi chân có chiều cao 30 - 40cm (l/p)	6	40	9	60
7	Giật bóng thuận tay trong 1 phút (l/p)	14	93,33	1	6,67

Từ kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 04 test để đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 gồm: Bài tập lăng tạ Ante 0,5kg trong 1 phút (l/p), Bài tập nằm sấp chống đẩy (l/p), Bài tập nhảy dây trong 1 phút (l/p) và Giật bóng thuận tay trong 1 phút (l/p).

Tuy nhiên, để lựa chọn được các test có tính khả thi đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy của các test trên, đối tượng nghiên cứu là nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng như sau:

Tính thông báo: Tính thông báo của test được thể hiện qua hệ số tương quan giữa kết quả kiểm tra các test với thành tích Bóng bàn của đối tượng nghiên cứu.

Độ tin cậy của test: Độ tin cậy của test được xác định bằng phương pháp Retest (xác định hệ số độ tin cậy giữa kết quả 2 lần lập test ở cùng một thời điểm, điều kiện và đối tượng như nhau).

Kết quả cho thấy các test đều đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy, có thể sử dụng để đánh giá sức mạnh tốc độ cho các VĐV bóng bàn lứa tuổi 8 - 9.

1.2. Thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng

Để tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Đối tượng phỏng vấn là giáo viên, HLV đang trực tiếp tham gia giảng dạy, có thời gian công tác ít nhất 5 năm trở lên. Kết quả phỏng vấn cho thấy một số vấn đề như sau:

- Số lượng bài tập còn chưa phong phú.

- Thời gian thực hiện các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ từ 25 - 30 phút trong mỗi buổi tập là ít (thực tế trong công tác huấn luyện VĐV nam lứa tuổi 8 - 9 ở cuối giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu, thời gian huấn luyện sức mạnh tốc độ thường chiếm từ 50 - 60 phút/buổi tập).

- Mặc dù đã sắp xếp thời gian cho việc phát triển sức mạnh tốc độ tương đối hợp lý nhưng số lượng và hình thức các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng chưa phong phú toàn diện, chưa tận dụng hết trang thiết bị chuyên môn sẵn có vào quá trình huấn luyện. Trình độ

sức mạnh tốc độ của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng còn thấp.

2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn trong và ngoài nước, trên cơ sở lý luận và thực tiễn, kết hợp với việc quan sát các buổi tập tại một số trung tâm huấn luyện, chúng tôi bước

đầu đã xác định được 26 bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng. Nhằm lựa chọn các bài tập hiệu quả, khả thi để phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên giàu kinh nghiệm. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng (n = 20)

TT	Tên bài tập	Tán thành	Không tán thành	Tỉ lệ %
1	Bước nhỏ nâng cao đập sau	6	14	30
2	Chạy 30m xuất phát cao	7	13	35
3	Chạy 30m × 5 lần	6	14	30
4	Chạy 50m	7	13	35
5	Chạy 100m	12	8	60
6	Bật xa tại chỗ 30''	8	12	40
7	Bật bực tại chỗ 30''	10	10	50
8	Gánh tạ với trọng lượng vừa phải bật, nhảy nhanh 20''	5	15	25
9	Bọc sắt buộc vào ống chân di chuyển ngang	8	12	40
10	Ngồi xổm bật nhảy liên tục về phía trước 10 m	11	9	55
11	Nằm sấp chống đẩy	10	10	50
12	Kéo tay xà đơn	8	12	40
13	Đẩy tạ đòn lên xuống trên vai	7	13	35
14	Ném cầu lông đi xa	15	5	75
15	Nâng tạ Ante thuận tay (0,5kg)	14	6	70
16	Quay vòng khuỷu tay với tạ tay	9	11	45
17	Di chuyển bật bóng thuận tay ở các điểm (vợt sắt) 20''×2 tổ	12	8	60
18	Tập bật, giạt bóng với máy bắn bóng yêu cầu tăng lực nhanh hơn 20''×2 tổ	5	15	25
19	Cầm vợt sắt thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay 20''×2 tổ	9	11	45
20	Cầm vợt sắt thực hiện kỹ thuật vọt nhanh thuận tay 20''×2 tổ	13	7	65
21	Giạt bóng thuận tay 20''×2 tổ	15	5	75
22	Tấn công thuận tay liên tục 20'' × 2 tổ	7	13	35

23	Đánh bóng liên tục 2 điểm 20''×2 tổ	8	12	40
24	Di chuyển nhặt bóng 21 quả ×3m ×2 tổ	10	10	50
25	Cầm vợt sắt thực hiện kỹ thuật giạt bóng cả hai bên thuận, trái tay 20''×2 tổ	7	13	35
26	Giao bóng di chuyển tấn công 20''×2 tổ	8	12	40

Qua kết quả phỏng vấn chúng tôi nhận thấy các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn mà các nhà chuyên môn, huấn luyện viên, giáo viên Bóng bàn chủ yếu tập trung vào là 10 bài tập có số phiếu tán thành từ 50% trở lên gồm:

- + Chạy 100m;
- + Bật bực tại chỗ 30'';
- + Ngồi xổm bật nhảy liên tục về phía trước 10m;
- + Nằm sấp chống đẩy;
- + Ném cầu lông đi xa;
- + Nâng tạ Ante thuận tay (0,5kg);
- + Di chuyển bật bóng thuận tay ở các điểm (vợt sắt) 20''×2 tổ;
- + Cầm vợt sắt thực hiện kỹ thuật vụt nhanh thuận tay 20''×2 tổ;
- + Giạt bóng thuận tay 20''×2 tổ;
- + Di chuyển nhặt bóng 21 quả ×3m ×2 tổ.

Sau khi đã lựa chọn được các bài tập nhằm đảm bảo cho công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ ở tất cả các giai đoạn phát triển của VĐV chúng tôi đã xây dựng một kế hoạch huấn luyện cụ thể và dành một thời gian nhất định trong giáo án huấn luyện dựa trên đặc điểm lứa tuổi 8 - 9 và nội dung các bài tập được lựa chọn.

Trong phạm vi bài viết này chúng tôi tính thời gian buổi tập là từ 90' - 100'. Trong đó dành 20' - 25' tập luyện sức mạnh tốc độ. Số lượng bài tập được áp dụng trong một buổi tập từ 2 - 3 bài tập, các bài tập đó thường được đưa vào đầu buổi tập và được áp dụng toàn diện các bộ phận cơ thể dưới sự kiểm tra giám sát của giáo viên, HLV.

3. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng

3.1. Cơ sở thực tiễn được xây dựng chương trình huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng

Để có được cơ sở thực tiễn xây dựng chương trình huấn luyện sức mạnh tốc độ, chúng tôi đã trao đổi, mạn đàm và tiến hành phỏng vấn các HLV, các nhà chuyên môn, những người có liên quan và các thầy cô giáo trong bộ môn để thu được thông tin khách quan.

Kết quả khảo sát các chuyên gia cho thấy rằng huấn luyện sức mạnh tốc độ cho VĐV Bóng bàn cần thiết phải sử dụng 4 buổi tập trong một tuần để đảm bảo với các yêu cầu và nhiệm vụ của huấn luyện.

Trên cơ sở xác định được một số buổi tập trong một tuần chúng tôi tiếp tục phỏng vấn để xác định mức độ ưu tiên thời gian cho các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong một buổi tập. Kết quả thu được chúng tôi trình bày cụ thể ở Bảng 3.

Như vậy, trong huấn luyện sức mạnh tốc độ để đảm bảo hiệu quả thì trong mỗi tuần huấn luyện cần thiết phải sử dụng 25 - 30 phút.

Trên cơ sở 10 bài tập với 4 buổi trong một tuần chúng tôi cho tập 2 bài một buổi. Ở buổi thứ nhất và buổi thứ 4, còn buổi thứ 2 và buổi thứ 3 được áp dụng 3 bài tập. Các buổi tập này thường được áp dụng vào các buổi đầu tuần. Sang tuần thứ 2 chúng tôi đã lựa chọn, cứ như vậy chúng tôi tiến hành trong 12 tuần, thực nghiệm được 48 giáo án giảng dạy. Trong đó có 2 buổi kiểm tra kết quả chúng tôi tiến hành riêng không đưa vào tiến trình giảng dạy.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên thời gian bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 TP. Đà Nẵng (n = 20)

Thời gian \ Nội dung câu hỏi	Mức độ ưu tiên sử dụng số buổi tập/ tuần		
	Tán thành	Không tán thành	Tỷ lệ %
10 - 15 phút	3	17	15
15 - 20 phút	8	12	40
20 - 25 phút	14	6	70
25 - 30 phút	7	13	35
30 - 40 phút	2	18	10

Chúng tôi tổ chức thực nghiệm trên 2 nhóm thực nghiệm (10 VĐV) và nhóm đối chứng (10 VĐV). Khi tiến hành thực nghiệm nhóm đối chứng vẫn tập theo chương trình huấn luyện của Trung tâm đào tạo và huấn luyện VĐV TDTT TP. Đà Nẵng đặt ra. Còn nhóm thực nghiệm sẽ tập theo nội dung các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn.

3.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi đã kiểm tra sức mạnh tốc độ của các VĐV bóng bàn lứa tuổi 8-9 bằng 4 test đã được lựa chọn đối với cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả như sau:

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của 2 nhóm VĐV trước thực nghiệm

TT	Test	Nhóm A (n = 10)	Nhóm B (n = 10)	t	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1	Lăng tạ Ante thuận tay (lần)	73,3 ± 4,4	69,5 ± 4,4	1,93	> 0,05
2	Nhảy dây (lần)	171,8 ± 4,59	170 ± 4,59	0,878	> 0,05
3	Nằm sấp chống đẩy (lần)	24,5 ± 2,2	22,8 ± 2,2	1,523	> 0,05
4	Giật bóng trong 1 phút (lần)	52,8 ± 5,1	50,9 ± 5,1	1,376	> 0,05

Kết quả cho thấy sự khác biệt về sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm VĐV là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ hay nói cách khác năng lực sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm VĐV là tương đương nhau.

Sau 12 tuần tập luyện, tổng số buổi là 48 buổi, quá trình thực nghiệm sự phạm được tiến hành dưới sự hướng dẫn và kiểm tra nghiêm ngặt chất lượng bài tập của người dạy.

Kết quả nghiên cứu được trình bày ở Bảng 5.

Như vậy ở cả 4 test đề cho thấy $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ = 2,101 ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, sự khác biệt giữa 2 nhóm VĐV là có ý nghĩa, hay nói cách khác sự phát triển về sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm với ảnh hưởng của các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn đã tốt hơn rõ rệt so với nhóm đối chứng sau 12 tuần thực nghiệm.

Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của 2 nhóm VĐV sau thực nghiệm

TT	Test	Nhóm A (n=10)	Nhóm B (n = 10)	t	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
1.	Lăng tạ Ante thuận tay (lần)	73,2 $\pm$ 3,616	79,3 $\pm$ 3,616	3,78	< 0,05
2.	Nhảy dây (lần)	172,4 $\pm$ 3,671	177,4 $\pm$ 3,671	3,04	< 0,05
3.	Nằm sấp chống đẩy (lần)	24,1 $\pm$ 2,1	27,5 $\pm$ 2,1	3,012	< 0,05
4.	Giật bóng trong 1 phút (lần)	52,8 $\pm$ 5,8	59,5 $\pm$ 5,8	3,116	< 0,05

KẾT LUẬN

Thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng là chưa tốt. Các bài tập sử dụng chưa phong phú, chưa toàn diện, thực trạng năng lực sức mạnh tốc độ của VĐV còn thấp.

Bài viết đã lựa chọn được 4 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa

tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng. Đồng thời bài viết cũng đã lựa chọn được 10 bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng Bàn lứa tuổi 8 - 9 Thành phố Đà Nẵng. Qua thực nghiệm với các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã cho thấy hiệu quả cao hơn với những bài tập mà các HLV ứng dụng trước đây.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Aulic. I. V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2] Vũ Thành Sơn, (2006), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng bàn*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [3] Văn Thái, Trọng Đức, (2009), *Hỏi đáp về bóng bàn hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4] Nguyễn Ngọc Tuấn, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2015), *Giáo trình Bóng bàn*, NXB TĐTT, Hà Nội.