

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KỸ THUẬT GIẬT BÓNG THUẬN TAY CHO NAM HỌC VIÊN TỪ 18 ĐẾN 22 TUỔI TẠI CÂU LẠC BỘ BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Văn Hiếu
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu đã đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay chưa đa dạng và không mang lại hiệu quả. Đồng thời tác giả đã lựa chọn được 10 bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam học viên từ 18 đến 22 tuổi của Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, giạt bóng thuận tay, học viên, câu lạc bộ bóng bàn.

Abstract: The research project has evaluated the current state of the use of exercises to improve forehand topspin technique is not yet diversified and not effective. At the same time, the author has selected 10 exercises to improve the forehand topspin technique for men students from 18 to 22 years old of the tabletennis club of Danang Sport University.

Keywords: exercise, handball, handball, table tennis club.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho Học viên CLB Bóng bàn tại trường Đại học TDTT Đà Nẵng việc áp dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay không đạt được hiệu quả cao, tính ổn định trong từng cú đánh còn thấp. Việc đưa một số bài tập có hiệu quả nhất để hoàn thiện kỹ thuật, cũng như giúp Học viên nắm được các phương pháp, chủ động hơn trong quá trình tập luyện nâng cao hiệu quả khi thực hiện kỹ thuật giạt bóng thuận tay thật sự cần thiết với học viên trong quá trình tập luyện môn Bóng bàn tại câu lạc bộ bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 - 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

1.1. Đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 - 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

- Bài tập sử dụng chưa thật hoàn thiện, thiếu các bài tập sức nhanh phản ứng. Đặc biệt là các bài tập kết hợp di chuyển không được áp dụng nhiều. Các bài tập chuyên môn cũng như thể lực chuyên môn còn quá ít.

- Các hình thức tập luyện chưa thật đa dạng và phong phú. Việc tập luyện còn đơn điệu, khô khan, thiếu sáng tạo, ý thức tập luyện chưa tự giác, tích cực.

- Tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập nâng cao kỹ thuật giạt bóng còn quá thấp. Chỉ có 10 - 15 phút (khoảng 20% so với thời gian buổi tập).

- Các bài tập chuyên môn còn ít. Còn các bài tập với bóng thì đơn giản, thiếu sự sáng tạo, thiếu sự kết hợp với các động tác khác tạo cho học viên chuyên ngành thực hiện kỹ thuật giạt bóng ở mỗi tình huống khác nhau.

- Việc sử dụng lượng vận động còn nhỏ ở các bài tập thể hiện ở một số lần lặp lại, sự vận

dụng kỹ thuật giạt bóng của học viên chuyên ngành trong các bài tập thi đấu còn kém không hiệu quả.

1.2. Thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 - 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 1. Thực trạng sử dụng bài tập nhằm nâng cao hiệu quả giạt bóng của học viên Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 10)

TT	Bài tập	Số lần/tuần	Khối lượng	Quãng nghỉ
1	Nhảy dây tốc độ	3/7	4 × 2 phút	4 - 5 phút
2	Nằm sấp chống đẩy	2/7	3 × 2 phút	3 - 4 phút
3	Di chuyển tiến lùi kết hợp giạt bóng	4/7	4 × 90 giây	3 - 4 phút
4	Di chuyển ngang kết hợp giạt bóng	5/7	4 × 90 giây	3 - 4 phút
5	Kết hợp với các kỹ thuật khác với giạt bóng	3/7	8 - 10 phút	
6	Thi đấu đối kháng	5/7	15 - 20 phút	

1.3. Lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho học viên nam từ

18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn test đánh giá trình độ kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường ĐH TDTT Đà Nẵng (n = 10)

TT	Kết quả phỏng vấn Nội dung các test	Rất quan trọng (3 điểm)	Quan trọng (2 điểm)	Bình thường (1 điểm)	Tổng điểm
1	Giạt bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần)	24	2	0	28
2	Giạt bóng thuận tay di chuyển hai điểm (2 phút/lần)	12	6	2	20
3	Kỹ thuật giao bóng xoáy lên kết hợp giạt bóng thuận tay (thực hiện 20 lần tính số lần thực hiện tốt).	18	4	1	23
4	Giạt bóng thuận tay kết hợp bạt bóng (3 phút/lần)	15	4	2	21
5	Giạt bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần)	24	2	0	28
6	Kỹ thuật giao bóng trái tay xoáy lên kết hợp tấn công (thực hiện 20 lần tính số lần thực hiện tốt).	12	6	2	20

1.4. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test đã lựa chọn

1.4.1. Xác định tính thông báo của các test đánh giá kỹ thuật giật bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Để xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xác định mối tương quan giữa các test đã lựa chọn thông qua việc tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nghiên cứu.

Kết quả về mối quan hệ nêu trên được trình bày ở Bảng 3 và Bảng 4.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật giật bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 14)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)
1	Giật bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần)	13,28 $\pm$ 0,40
2	Giật bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần)	12,35 $\pm$ 0,34

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật giật bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 14)

TT	Test	Hệ số tương quan (r)	Ngưỡng xác suất P
1	Giật bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần)	0,825	< 0,05
2	Giật bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần)	0,814	< 0,05

Từ kết quả thu được ở Bảng 3 và 4 cho thấy: Hầu hết các test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo ($|r| > |0,8|$ với $P < 0,05$) có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá kỹ thuật giao bóng tấn công cho học viên nam Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng (các test có kết quả được in đậm ở Bảng 2).

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, đề tài đã lựa chọn được các test đủ giá trị thông

báo để tiếp tục nghiên cứu về độ tin cậy của chúng, bao gồm 02 test sau:

Test 1: Giật bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần).

Test 2: Giật bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần).

1.4.2. Xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá kỹ thuật giật bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 5. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá kỹ thuật giật bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	Hệ số tương quan (r)
1	Giật bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần).	16,48 $\pm$ 1,35	16,78 $\pm$ 1,23	0,801
2	Giật bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần).	17,35 $\pm$ 1,34	17,34 $\pm$ 1,42	0,806

1.5. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến

22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 6. Tiêu chuẩn xếp loại đánh giá kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng theo từng test

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Giặt bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần)	≤ 9	10 - 14	15 - 18	19 - 22	$\geq 23,00$
2	Giặt bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần).	≤ 9	10 - 14	15 - 18	19 - 22	$\geq 23,00$

2. Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam học viên từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

nam học viên từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho

2.2. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam học viên từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 7. Kết quả phỏng vấn chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 đến 22 tuổi Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 10)

TT	Nội dung bài tập	Kết quả trả lời			Tổng điểm
		Mức độ ưu tiên 1 (3 điểm)	Mức độ ưu tiên 2 (2 điểm)	Mức độ ưu tiên 3 (1 điểm)	
A	Các bài tập phát triển thể lực				
1	Nhảy dây tốc độ 1 phút 30/số lần	6	2	2	24
2	Chạy đổi hướng theo tín hiệu (5m/2 phút)	7	2	1	26
3	Cầm vợt sắt 0,5kg thực hiện kỹ thuật giặt bóng thuận tay đường chéo thuận (1 phút 30/số lần)	7	1	2	24
4	Cầm vợt sắt 0,5kg thực hiện kỹ thuật giặt bóng thuận tay đường chéo trái (1 phút 30/số lần)	8	2	0	28
5	Nằm sấp chống đẩy (1 phút 30/số lần)	5	3	2	23
B	Các bài tập phát triển kỹ thuật				
6	Kỹ thuật giao bóng thuận tay kết hợp giặt bóng thuận tay (3 phút/số lần)	7	2	1	26

7	Kỹ thuật giạt bóng với bóng xoáy lên 1 điểm sang 2 điểm theo đường thẳng (3 phút/số lần)	8	2	0	28
8	Kỹ thuật giạt bóng thuận tay đường chéo trái (3 phút/số lần)	8	1	1	27
9	Kỹ thuật giạt bóng thuận tay đường chéo thuận (3 phút/số lần)	7	1	2	24
10	Kỹ thuật giao bóng hỗn hợp trái tay kết hợp tấn công (3 phút/số lần)	8	2	0	28
11	Kỹ thuật giạt bóng trái tay (3 phút/số lần)	5	3	2	23
12	Di chuyển ngang nhảy bước bật phải với bóng xoáy lên 1 điểm sang 2 điểm (3 phút/số lần)	4	3	3	21
13	Kỹ thuật giao bóng thuận trái tay di chuyển kết hợp giạt bóng thuận tay (3 phút/số lần)	7	2	1	26
14	Thi đấu đối kháng (7 thắng 4)	8	2	0	28

* Nhóm bài tập phát triển thể lực: gồm 3 bài.

* Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật: 6 bài tập.

* Nhóm bài tập phát triển tâm lý và nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật giạt bóng trong trận đấu: 1 bài.

2.3. Tiến trình thực nghiệm.

Kết quả được trình bày ở Bảng 8.

Bảng 8. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật giạt bóng giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_A = 7$, $n_B = 7$)

TT	Test	Nhóm B	Nhóm A	t	p
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Giạt bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần)	$16,23 \pm 1,32$	$16,28 \pm 1,13$	0,102	$> 0,05$
2	Giạt bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần).	$16,25 \pm 1,34$	$16,34 \pm 1,22$	0,180	$> 0,05$

Qua Bảng trên ta thấy:

Test 1: $t_{\text{tính}} = 0,102 < t_{\text{bảng}} = 2,101$;

Test 2: $t_{\text{tính}} = 0,180 < t_{\text{bảng}} = 2,101$.

Như vậy, sự khác biệt giữa 2 nhóm là không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$

$P > 0,05$. Nghĩa là 2 nhóm có trình độ ban đầu tương đương nhau.

2.4. Đánh giá kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm về kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho nam học viên từ 18 đến 22 tuổi, Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 9. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ thuật giặt bóng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

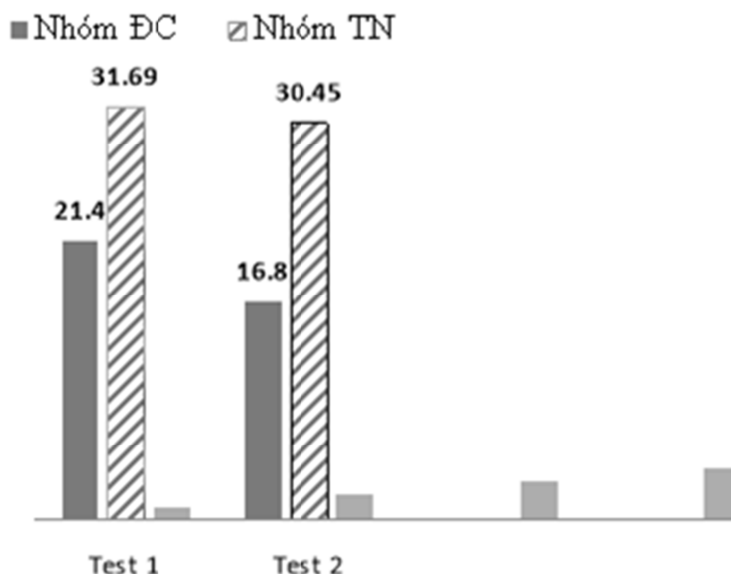
Xếp loại	Nhóm đối chứng (n = 7)			Nhóm thực nghiệm (n = 7)		
	Test 1	Test 2	Tổng	Test 1	Test 2	Tổng
Tốt	0	0	%	0	0	%
	%	%		%	%	
Khá	2	2	33,33%	3	2	38,09%
	28,57%	28,57%		42,85%	28,57%	
Trung bình	3	3	38,09%	3	4	42,86%
	42,85%	42,85%		42,85%	57,14%	
Yếu	2	2	28,58%	1	1	19,05%
	28,57%	28,57%		14,28%	14,28%	
Kém	0	0	%	0	0	%
	%	%		%	%	

2.5. Kết quả thực nghiệm**Bảng 10. So sánh kết quả kiểm tra kỹ thuật giặt bóng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm (nA = 7, nB = 7)**

TT	Test	Nhóm B	Nhóm A	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Giặt bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần)	20,12 $\pm$ 1,03	22,41 $\pm$ 1,22	4,926	< 0,05
2	Giặt bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần).	19,23 $\pm$ 1,23	21,24 $\pm$ 1,12	4,191	<0,05

Bảng 11. So sánh nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng		W%	Nhóm thực nghiệm		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	
1	Giặt bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần)	16,23 $\pm$ 1,32	20,12 $\pm$ 1,03	21,40	16,28 $\pm$ 1,13	22,41 $\pm$ 1,22	31,69
2	Giặt bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần)	16,25 $\pm$ 1,34	19,23 $\pm$ 1,23	16,80	16,34 $\pm$ 1,22	21,24 $\pm$ 1,12	30,45



Biểu đồ 1. So sánh kết quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho học viên nam
Câu lạc bộ Bóng bàn trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Kết luận: Qua kết quả của các test và kết quả so sánh kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam học viên từ 18 đến 22 tuổi đã chứng minh các bài tập được lựa chọn có hiệu quả rõ rệt với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hiệu quả thực hiện kỹ thuật giặt bóng của nhóm thực nghiệm sau 3 tháng tiến hành thực nghiệm

là cao hơn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

Các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật giặt bóng thuận tay cho nam học viên từ 18 đến 22 tuổi đã lựa chọn có tác dụng lớn hơn hẳn so với tập luyện theo chương trình tập luyện cũ.

Bảng 12. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp kỹ thuật giặt bóng của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm

Xếp loại	Nhóm thực nghiệm (n = 7)			Nhóm đối chứng (n = 7)		
	Test 1	Test 2	Tổng	Test 1	Test 2	Tổng
Tốt	5	4	66,67%	3	3	47,62%
	71,42%	57,14%		42,85%	42,85%	
Khá	2	3	33,33%	3	3	42,86%
	28,57%	42,85%		42,85%	42,85%	
Trung bình	0	0	%	1	1	9,52%
	%	%		14,28%	14,28%	
Yếu	0	0	%	0	0	%
	%	%		%	%	
Kém	0	0	%	0	0	
	%	%		%	%	

KẾT LUẬN

1. Chúng tôi đã lựa chọn được 02 test để đánh giá trình độ kỹ thuật giạt bóng, đó là:

- Test 1: Giạt bóng thuận tay đường chéo thuận (2 phút/lần).

- Test 2: Giạt bóng thuận tay đường chéo trái (2 phút/lần).

2. Trên cơ sở lý luận và thực tiễn chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập:

- Nhóm bài tập phát triển thể lực: gồm 3 bài;

- Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật: 6 bài tập.

- Nhóm bài tập phát triển tâm lý và nâng cao khả năng vận dụng kỹ thuật giạt bóng trong trận đấu: 1 bài.

Kết quả nghiên cứu các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn có hiệu quả trong thực tiễn với quá trình giảng dạy. Học viên chuyên ngành Bóng bàn với kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm, ở cả 02 test đánh giá kỹ thuật giạt bóng thuận tay cho học viên nam từ 18 - 22 tuổi của đều thu được $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói cách khác, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, kỹ thuật giạt bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt sau 3 tháng thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Harre, D (2000), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội, Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2006), *Lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2008), *Bóng bàn* (Sách giáo khoa dùng cho học viên các trường Đại học Thể dục Thể thao), Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về bóng bàn*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Nguyễn Ngọc Tuấn, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2015), *Giáo trình bóng bàn*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

Bài nộp ngày 29/11/2017, phản biện ngày 23/12/2017, duyệt in ngày 03/02/2018.