

LỰA CHỌN CÁC BÀI TẬP BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN VỚI VÁCH TƯỜNG TRONG QUÁ TRÌNH GIẢNG DẠY KỸ THUẬT CƠ BẢN CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH QUẦN VỢT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Trần Duy Hòa, ThS. Đặng Bùi Thanh Tuấn
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Việc lựa chọn và sử dụng hợp lý các bài tập bổ trợ với vách tường trong giảng dạy các kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt sẽ bổ sung vào hiệu quả cao hơn các bài tập truyền thống.

Từ khóa: Bài tập bổ trợ, vách tường, kỹ thuật, sinh viên, Quần vợt

Abstract: The reasonable choice and application of supplementary exercises with vertical wall in basic technique teaching for students majoring in tennis will support traditional exercises for better results.

Keywords: supplementary exercises, vertical wall, technique, student, tennis.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc sử dụng các bài tập bổ trợ (BTBT) với vách tường trong tập luyện các kỹ thuật thể thao có ý nghĩa đặc biệt quan trọng giúp sinh viên tiếp thu nhanh và hoàn thành tốt các yêu cầu học tập đặt ra. Trong giảng dạy và huấn luyện môn quần vợt, các giảng viên, huấn luyện viên (HLV) đã chú ý sử dụng nhiều loại hình BTBT khác nhau song vẫn gặp phải những hạn chế do điều kiện thiếu sân bãi và các phương tiện bổ trợ khác nhau, đặc biệt là việc lựa chọn và khai thác hợp lý các BTBT với vách tường có tính đặc trưng và đa dạng sẽ mang lại hiệu quả cao cho người tập, nhất là đối với đối tượng sinh viên chuyên ngành quần vợt trong thời kỳ tiếp thu các kỹ thuật cơ bản.

- **Phương pháp nghiên cứu:** Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê...

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng các bài tập bổ trợ thường sử dụng trong giảng dạy kỹ thuật môn quần vợt ở trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua khảo sát nghiên cứu từ quá trình giảng dạy huấn luyện của các giảng viên ở trường, chúng tôi nhận thấy các bài tập bổ trợ cho việc

tiếp thu các kỹ thuật cơ bản trong môn quần vợt cho sinh viên chuyên ngành gồm có:

- Những bài tập bổ trợ cho kỹ thuật đánh bóng xoáy xuống (cắt bóng) như:

+ Động tác mô phỏng không bóng hoặc có bóng treo cố định (đánh thuận tay hoặc trái tay).

+ Động tác cắt bóng qua lại giữa 2 người, trên lưới có người phục vụ hoặc máy bắn bóng.

- Những bài tập bổ trợ cho kỹ thuật đánh bóng xoáy lên (líp bóng) như:

+ Động tác mô phỏng không bóng hoặc có bóng treo cố định (đánh thuận tay hoặc trái tay).

+ Động tác líp bóng qua lại giữa 2 người, trên lưới có người phục vụ hoặc máy bắn bóng.

- Những bài tập bổ trợ cho kỹ thuật đập bóng (Smash) như:

+ Động tác mô phỏng phối hợp dùng sức với vợt không bóng hoặc có bóng treo cố định.

+ Động tác tung đập bóng vào sân hoặc có người hay máy bắn bóng phục vụ (từ nhẹ đến mạnh).

- Những bài tập bổ trợ cho kỹ thuật đánh bóng vô lê như:

+ Động tác mô phỏng cầm vợt đánh bóng trên không.

+ Động tác đánh bóng qua lại trực tiếp giữa 2 người (đánh bóng xoáy xuống hoặc xoáy lên) hoặc thực hiện với máy bắn bóng.

- Những bài tập hỗ trợ cho kỹ thuật giao bóng như:

+ Động tác cầm vợt phối hợp tiếp xúc bóng trên không (không bóng hoặc có bóng cố định).

+ Động tác tung và phát bóng vào ô (giao thẳng hướng chính diện hoặc giao bóng xoáy).

Các bài tập được sử dụng trên đây đều là các phương tiện cần thiết và truyền thống, tuy nhiên nếu có thêm phương tiện là vách tường sẽ tạo nên nhiều bài tập phong phú và đa dạng mang lại hiệu quả cao.

Bảng 1. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc học tập và sự cần thiết tập luyện các bài tập hỗ trợ với vách tường trong khi học các kỹ thuật cơ bản của sinh viên môn chuyên ngành Quần vợt

TT	Chỉ số	Số phiếu			
		Tán thành	Tỉ lệ %	Không Tán thành	Tỉ lệ %
A.	Các yếu tố ảnh hưởng đến việc học tập của sinh viên khi học thực hành môn chuyên ngành Quần vợt (n=40).				
1	Lớp học đông, sân bãi không đáp ứng nhu cầu học tập.	37	92,5	3	7,5
2	Không có sân bãi để tập luyện ngoại khóa.	35	87,5	5	12,5
3	Thời gian học tập môn chuyên ngành ít không kịp hình thành được kỹ năng kỹ xảo.	38	95	2	5
4	Không có kinh phí để tham gia các câu lạc bộ hay thuê sân tập.	36	90	4	10
5	Môn quần vợt khó tiếp thu được kỹ thuật động tác.	25	62,5	15	37,5
B.	Những điều kiện thuận lợi khi thực hiện một số bài tập hỗ trợ kỹ thuật với tường (n=20).				
1	Nhanh hoàn thiện kỹ thuật động tác.	19	95	1	5
2	Phản xạ và cảm giác bóng rất tốt.	18	90	2	10
3	Tự điều chỉnh được mức độ tác động lực đến bóng theo từng cự ly khác nhau đạt hiệu quả cao.	16	80	4	20
4	Tập với tường phải di chuyển liên tục và kiểm soát bóng ổn định.	20	100	0	0
5	Đánh bóng được nhiều lần không cần người trợ giúp khỏi nhụt bóng mất thời gian.	18	90	2	10
6	Số lượng người tập vào tường đông.	17	85	3	15
7	Giáo viên dễ sửa chữa kỹ thuật động tác.	16	80	4	20

2. Những yếu tố hạn chế và sự cần thiết tập luyện các bài tập hỗ trợ với vách tường trong khi học các kỹ thuật cơ bản ở môn Quần vợt

2.1. Những hạn chế trong tập luyện các kỹ thuật cơ bản môn Quần vợt:

Quá trình giảng dạy huấn luyện cũng như quan sát tập luyện của sinh viên chuyên ngành quần vợt ở những kỳ đầu học tập có thể thấy:

- Trong thực hiện kỹ thuật cắt bóng mặt hạn chế là khả năng phối hợp dùng sức thiếu chính xác.

- Trong thực hiện kỹ thuật lúp bóng, thường khả năng phán đoán và phối hợp di chuyển chậm từ chân đến phối hợp thân mình, tay vai, cổ tay để điều khiển vợt, tiếp xúc bóng và dùng sức hợp lý trong việc đánh bóng.

- Trong thực hiện kỹ thuật đập bóng (Smash) những hạn chế thường gặp như khả năng phán đoán bóng và di chuyển không kịp thời, phối hợp dùng lực và thời điểm tiếp xúc bóng không hợp lý.

- Trong thực hiện kỹ thuật đánh vô lê: Những hạn chế phổ biến vẫn là khả năng phán đoán đường bóng, tầm bóng và phối hợp di chuyển hợp lý; tư thế đánh bóng và động tác phối hợp dùng sức thường chậm và thiếu chính xác.

- Trong thực hiện kỹ thuật giao bóng còn những hạn chế khác như phối hợp động tác dùng sức và tiếp xúc bóng thiếu chính xác nên dễ lệch ra ngoài.

2.2. Các yếu tố ảnh hưởng đến việc học tập và sự cần thiết tập luyện các bài tập bổ trợ với vách tường trong khi học các kỹ thuật cơ bản môn Quần vợt

Để có cơ sở thực tiễn xác định sát thực các yếu tố ảnh hưởng trong tập luyện và sự cần thiết sử dụng các BTBT với vách tường, chúng tôi đã phỏng vấn các giảng viên, HLV, chuyên gia và các sinh viên chuyên ngành quần vợt, kết quả cho thấy như Bảng 1.

Qua Bảng 1 cho thấy có 5 yếu tố cơ bản ảnh hưởng đến việc học tập của sinh viên khi học thực hành môn chuyên ngành Quần vợt được sinh viên tán thành chiếm tỷ lệ cao từ 62,5% đến 92,5% và 07 điều kiện thuận lợi khi thực hiện một số bài tập bổ trợ kỹ thuật với tường mà các giáo viên tán thành chiếm tỷ lệ từ 80 đến 95%.**3. Những cơ sở lựa chọn bài tập bổ trợ với vách tường trong tập luyện kỹ thuật cơ bản của môn Quần vợt**

Kết quả tìm hiểu từ các tài liệu và kinh nghiệm thực tiễn cho thấy những yêu cầu lựa chọn bài tập bổ trợ cần đảm bảo:

- Các bài tập bổ trợ phải có tác dụng trực tiếp hoặc gián tiếp đối với quá trình hình thành kỹ thuật riêng lẻ và kỹ thuật hoàn chỉnh.

- Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý cũng như trình độ tiếp thu của các sinh viên chuyên ngành Quần vợt.

- Các bài tập bổ trợ phải mở rộng được việc ứng dụng kỹ năng, kỹ xảo cho người tập.

- Các bài tập bổ trợ phải khắc phục được các yếu tố ảnh hưởng đến khả năng tiếp thu hoàn thành các kỹ thuật cơ bản của người tập.

- Các bài tập giúp đa dạng hóa và sáng tạo trong các hình thức tập luyện và tự tập.

Bảng 2. Những cơ sở lựa chọn bài tập bổ trợ với vách tường trong môn Quần vợt (n=30)

TT	Chỉ số	Số phiếu			
		Tán thành	Tỷ lệ %	Không Tán thành	Tỷ lệ %
1	Căn cứ vào nguyên lý, đặc điểm cấu trúc kỹ chiến thuật cơ bản môn Quần vợt	28	93,3	2	6,7
2	Căn cứ đặc điểm tâm sinh lý và khả năng tiếp thu của người tập	27	90	3	10
3	Căn cứ các điều kiện, phương tiện tổ chức giảng dạy huấn luyện	30	100	0	0
4	Căn cứ các phương pháp giảng dạy, huấn luyện trong Quần vợt	29	96,7	1	3,3
5	Căn cứ vào các nguyên tắc huấn luyện thể thao	28	93,3	2	6,7
6	Căn cứ vào đặc điểm quá trình hình thành kỹ năng kỹ xảo	29	96,7	1	3,3

- Các bài tập phải được lựa chọn hợp lý và vừa sức.

Xuất phát từ những yêu cầu và căn cứ trên đây, chúng tôi thống kê và lập phiếu phỏng vấn các giảng viên, HLV, các chuyên gia môn Quần vợt về những cơ sở để lựa chọn các bài tập bổ trợ với vách tường trong môn Quần vợt.

Qua Bảng 2 cho thấy việc ứng dụng dựa trên các cơ sở có căn cứ được xác định để lựa

chọn các bài tập bổ trợ với vách tường trong giảng dạy huấn luyện các kỹ chiến thuật cơ bản cho sinh viên chuyên ngành quần vợt ở Trường Đại học TDTT Đà Nẵng là rất cần thiết và có cơ sở khoa học thể hiện qua các chỉ số đều được các nhà chuyên môn tán thành với tỷ lệ cao từ 90% ý kiến trở lên.

4. Lựa chọn hệ thống BTBT với vách tường trong tập luyện kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt

Bảng 3. Ý kiến góp ý lựa chọn bài tập bổ trợ với vách tường

Nội dung bài tập	Mức độ sử dụng					
	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%
A. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt bóng (đánh bóng xoáy xuống)						
1. Đứng cách tường 6,4 m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay liên tục vào tường.	16	80	3	15	1	5
2. Đứng cách tường 6,4 m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật cắt bóng trái tay liên tục vào tường.	14	70	4	20	2	10
3. Đứng cách tường 6,4m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay liên tục vào tường.	13	65	5	25	2	10
4. Đứng cách tường 12m (ngang với đường biên ngang cuối sân) thực hiện kỹ thuật cắt bóng thuận tay và trái tay liên tục vào tường.	18	90	1	5	1	5
B. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật lúp bóng (đánh bóng xoáy lên)						
1. Đứng cách tường 6,4 m (ngang với đường giao bóng) tự thả bóng xuống đất thực hiện kỹ thuật lúp bóng thuận tay vào tường (thực hiện từng quả).	12	60	5	25	3	15
2. Đứng cách tường 6,4 m (ngang với đường giao bóng) tự thả bóng xuống đất thực hiện kỹ thuật lúp bóng trái tay vào tường (thực hiện từng quả).	16	80	2	10	2	10
3. Đứng cách tường 6,4m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật lúp bóng thuận tay vào tường.	18	90	2	10	0	0
4. Đứng cách tường 6,4m thực hiện kỹ thuật lúp bóng trái tay vào tường.	17	85	1	5	2	10

5. Đứng cách tường 12m (ngang với đường biên ngang cuối sân) thực hiện kỹ thuật lip bóng thuận tay và trái tay vào tường.	18	90	2	10	0	0
6. Đứng cách tường 12m (ngang với đường biên ngang cuối sân) thực hiện kỹ thuật lip bóng thuận tay và trái tay vào tường theo các điểm chạm vẽ sẵn.	13	65	5	25	2	10
C. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật vô lê						
1. Đứng cách tường 2 - 3m (giữa ô giao bóng) thực hiện kỹ thuật bắt vô lê thuận tay liên tục vào tường.	14	70	3	15	3	15
2. Đứng cách tường 2 - 3m (giữa ô giao bóng) thực hiện kỹ thuật bắt vô lê trái tay liên tục vào tường.	18	90	1	5	1	5
3. Đứng cách tường 2 - 3m (giữa ô giao bóng) thực hiện kỹ thuật bắt vô lê thuận tay và trái tay liên tục vào tường.	15	75	2	10	3	15
4. Đứng cách tường 6,4 m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật Demi vô lê liên tục vào tường (đánh bóng khi mới nảy lên).	16	80	3	15	1	5
5. Đứng cách tường 6,4 m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật lip bóng thuận tay hoặc trái tay vào tường sau đó tiến lên thực hiện kỹ thuật bắt vô lê khi bóng chạm tường nảy ra.	14	70	4	20	2	10
D. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật đập bóng (smash)						
1. Đứng cách tường 6,4m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật đập bóng vào chân tường (cách tường 1 - 2m)	17	85	2	10	1	5
2. Đứng cách tường 12m (ngang với đường biên ngang cuối sân) thực hiện kỹ thuật đập bóng vào chân tường (cách tường 1 - 2m)	12	60	7	35	1	5
E. Nhóm bài tập bổ trợ kỹ thuật giao bóng						
1. Đứng cách tường 6,4m (ngang với đường giao bóng) thực hiện kỹ thuật giao bóng thẳng hướng vào tường.	13	65	6	30	1	5
2. Đứng cách tường 12m (ngang với đường biên ngang cuối sân) thực hiện các kỹ thuật giao bóng vào tường	17	85	2	10	1	5
3. Đứng cách tường 12m (ngang với đường biên ngang cuối sân) thực hiện các kỹ thuật giao bóng vào tường theo các điểm chạm vẽ sẵn.	18	90	1	5	1	5

Qua Bảng 3, đề tài đã tổng hợp ý kiến phỏng vấn từ các giảng viên, HLV có trình độ, kinh nghiệm trong giảng dạy huấn luyện Quần vợt ở các trường Đại học TDTT và các câu lạc bộ Quần vợt về việc lựa chọn các bài tập bổ trợ với vách tường thường được sử dụng nhiều và hiệu quả có 20 bài tập sau đây có số phiếu đánh giá mức độ ưu tiên 1 trên 60%, đó là các bài tập:

- Bài tập bổ trợ kỹ thuật cắt bóng gồm các bài tập: 1, 2, 3, 4.

- Bài tập bổ trợ kỹ thuật lúp bóng gồm các bài tập: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

- Bài tập bổ trợ kỹ thuật đánh vô lê gồm các bài tập: 1, 2, 3, 4, 5.

- Bài tập bổ trợ kỹ thuật đập bóng (Smash) gồm các bài tập: 1, 2.

- Bài tập bổ trợ kỹ thuật giao bóng gồm các bài tập: 1, 2, 3.

Như vậy, kết quả 20 bài tập được các nhà chuyên môn quan tâm lựa chọn để tập bổ trợ với vách tường giúp nâng cao khả năng hoàn thành các kỹ thuật cơ bản.

KẾT LUẬN

Qua kết quả nghiên cứu cho phép chúng tôi rút ra những đánh giá kết luận như sau:

- Việc lựa chọn, khai thác sử dụng hợp lý các BTBT trong tập luyện kỹ thuật cho sinh viên chuyên ngành quần vợt có ý nghĩa quan trọng, trong đó đặc biệt sử dụng các BTBT với vách tường với các ưu thế đa dạng và hiệu quả sẽ nhằm khắc phục các hạn chế về những phương tiện và phương pháp trong giảng dạy huấn luyện như sân bãi dụng cụ, phương tiện bổ trợ, người hướng dẫn và phục vụ, thời gian tập luyện và tự tập.

- Hệ thống bài tập bổ trợ với vách tường cho 5 nhóm kỹ thuật cơ bản đã được triển khai thực nghiệm cho sinh viên chuyên ngành quần vợt ở trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng trong năm học 2015-2016 đã mang lại hiệu quả cao giúp sinh viên tiếp thu nhanh và hoàn thành tốt hơn yêu cầu trong tập luyện các kỹ thuật cơ bản so với các bài tập truyền thống đang sử dụng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Charies Applewhaite (2005), *Quần vợt thực hành - 500 bài tập kỹ thuật*, (Hồng Quang, Như Ý dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Văn Lãm (1996), *Đạo lờng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Sơn - Giao Thị Kim Đông - Nguyễn Thị Hùng (2013), *Giáo trình toán thống kê trong TDTT*, Nxb Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.
4. Đức Tài (2006), *Hướng dẫn tập luyện kỹ chiến thuật Quần vợt*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Trần Văn Vinh - Đào Chí Thành - Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.
6. Vũ Như Ý (2001), *Nguyên lý kỹ thuật Quần vợt*; Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Vũ Như Ý (2002), *Chiến thuật Quần vợt*; Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 22/6/2017, phản biện ngày 12/8/2017, duyệt in ngày 14/8/2017.