

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BẰNG MU BÀN CHÂN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU THỪA THIÊN HUẾ

ThS. Trần Thị Kim Thoa, TS. Lê Tiến Hùng¹, ThS. Nguyễn Tấn Huy²

¹*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*, ²*Trung cấp TDTT Thừa Thiên Huế*

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn được 18 bài tập, sau đó tiến hành xây dựng kế hoạch thực nghiệm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế.

Từ khóa: Bài tập, kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân, nữ vận động viên, đá cầu, Thừa Thiên Huế.

Abstract: Using conventional scientific research methods, we selected 18 exercises, then proceeded to develop an experimental plan to improve the efficiency of the instep attack technique for female athletes. Team shuttlecock kicking Thua Thien Hue.

Keywords: Exercises, instep attack technique, female athlete, shuttlecock kicking, Thua Thien Hue.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế quan sát trong các buổi tập luyện và thi đấu của các nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế thì cho thấy đa số nữ vận động viên đội tuyển đá cầu đều thể hiện rõ điểm yếu chung đó là kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân còn hạn chế ảnh hưởng lớn tới hiệu quả tập luyện và thi đấu. Việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển đá cầu tỉnh Thừa Thiên Huế là vấn đề cần thiết, cấp bách hiện nay giúp cho nữ vận động viên đội tuyển đá cầu nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân. Đồng thời góp phần nâng cao thành tích thi đấu của các nữ vận động viên đội tuyển đá cầu tỉnh Thừa Thiên Huế.

Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp

tài liệu, phương pháp phỏng vấn, 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. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển Đá cầu Thừa Thiên Huế

Qua nghiên cứu, bài viết lựa chọn tổng hợp được 8 test đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho đối tượng nghiên cứu. Đề tài tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, giáo viên và một số cán bộ có chuyên môn trong công tác huấn luyện đá cầu. Kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn được 05 test đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển Đá cầu Thừa Thiên Huế có tổng điểm phỏng vấn tối đa từ

80% trở lên gồm:

- + Test 1: Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).
- + Test 2: Bật nhảy tại chỗ 15 giây (sl).
- + Test 3: Cúp cầu thuận hai chạm vào khu vực 2m phía gần lưới 20 quả (quả).
- + Test 4: Cúp lợng cầu thuận hai chạm vào 2 góc cuối sân 20 quả (quả).
- + Test 5: Cúp cầu thuận một chạm vào sân 20 quả (quả).

2. Xác định độ tin cậy của các test

Bài viết tiếp tục xác định độ tin cậy bằng phương pháp test lặp lại. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại cách nhau 01 tuần. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test của 05 test. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế

TT	TEST	Kết quả			
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	$r_{\text{tính}}$	$r_{\text{bảng}}$
1	Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).	$34,8 \pm 0,84$	$35,2 \pm 0,44$	0.8	0.7067
2	Bật nhảy tại chỗ 15 giây (sl).	$11,4 \pm 1,34$	$11,2 \pm 1,30$	0.9	
3	Cúp cầu thuận hai chạm vào khu vực 2m phía gần lưới 20 quả (quả).	$12,6 \pm 0,55$	$12,2 \pm 0,83$	0.87	
4	Cúp lợng cầu thuận hai chạm vào 2 góc cuối sân 20 quả (quả).	$12 \pm 0,70$	$11,8 \pm 1,09$	0.96	
5	Cúp cầu thuận một chạm vào sân 20 quả (quả).	$12 \pm 0,71$	$12,2 \pm 0,83$	0.84	

Qua bảng1 cho thấy: ở cả 05 test đều có mối tương quan mạnh giữa kết quả 02 lần kiểm tra ở cả 5 test với $r_{\text{tính}} = 0.8$ đến 0.96 với $P < 0.05$. Vậy các test trên đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng được.

3. Đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của nữ vận động viên đội tuyển

đá cầu Thừa Thiên Huế

Bài viết tiến hành đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế dựa trên 5 test đánh giá: Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế (n = 10)

TT	TEST	Kết quả
		$\bar{x} \pm \delta$
1	Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).	36.3 $\pm$ 0.82
2	Bật nhảy tại chỗ 15 giây (sl).	12.2 $\pm$ 0.63
3	Cúp cầu thuận hai chạm vào khu vực 2m phía gần lưới 20 quả (quả).	14.2 $\pm$ 1.13
4	Cúp lỏng cầu thuận hai chạm vào 2 góc cuối sân 20 quả (quả).	14.8 $\pm$ 1.03
5	Cúp cầu thuận một chạm vào sân 20 quả (quả).	15.2 $\pm$ 0.91

Qua bảng 2 cho thấy, trình độ kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế tương đối đồng đều.

4. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế

Dựa vào cơ sở lý luận và nguyên tắc lựa chọn bài tập, bước đầu đề tài tổng hợp được 25 bài tập chuyên môn Trong tổng số 25 bài tập được phỏng vấn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển đá cầu Thừa Thiên Huế, có 18 bài tập được các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lựa chọn với số ý kiến chủ yếu ở mức 1 và 2 chiếm tỷ lệ từ 90% trở lên. Do đó, bài viết tiến hành ứng dụng 18 bài tập này vào quá trình thực nghiệm. Cụ thể:

1. Nhảy dây tốc độ.
2. Chạy tốc độ 30m.
3. Bật cóc 20m
4. Di chuyển ngang 40 giây trong hành lang 6m10.
5. Chống đẩy 20 cái.
6. Chạy lên dốc nghiêng dài 30m.
7. Bật nhảy tại chỗ.
8. Đá móc lỏng cầu một chạm bằng mu bàn chân vào hai góc 60cm cuối sân.
9. Đá móc cầu hai chạm bằng mu bàn

chân qua lưới cao 2m10 vào sân (cúp ngược).

10. Đá móc lỏng cầu hai chạm bằng mu bàn chân vào hai góc 60cm cuối sân.

11. Đá móc cầu hai chạm bằng mu bàn chân vào khu vực 2m trên lưới (cúp ngược).

12. Đá vô lê cầu hai chạm bằng mu bàn chân vào sân (cúp xuôi).

13. Đá móc cầu hai chạm bằng mu bàn chân vào khu vực biên trái (cúp ngược).

14. Đá vô lê cầu một chạm bằng mu bàn chân vào sân (cúp xuôi).

15. Đá móc cầu một chạm bằng mu bàn chân vào sân (cúp ngược).

16. Đá móc lỏng cầu hai chạm bằng mu bàn chân vào hai góc sát trên lưới.

17. Đá vô lê cầu hai chạm bằng mu bàn chân vào biên phải sân (cúp xuôi).

18. Đá vô lê cầu hai chạm bằng mu bàn chân vào biên trái sân (cúp xuôi).

5. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển Đá cầu Thừa Thiên Huế

* Kết quả thực nghiệm sư phạm.

• Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm (n = 10)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).	34.8 ± 0.83	35.2 ± 0.45	1.94	>0.05
2	Bật nhảy tại chỗ 15 giây (sl).	10.8 ± 0.84	11.2 ± 0.45	1.94	>0.05
3	Cúp cầu thuận hai chạm vào khu vực 2m phía gần lưới 20 quả (quả).	14.4 ± 0.54	14.6 ± 0.54	1.57	>0.05
4	Cúp lỏng cầu thuận hai chạm vào 2 góc cuối sân 20 quả (quả).	14.4 ± 0.54	14.6 ± 0.54	1.57	>0.05
5	Cúp cầu thuận một chạm vào sân 20 quả (quả).	14.2 ± 0.84	14.4 ± 0.55	1.26	>0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$, điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của 2 nhóm là đồng đều nhau. Điều này có nghĩa là sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên và trình độ của cả hai nhóm trước thực

nhệm là tương đương nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

*** Kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm.**

Sau thời gian thực nghiệm 03 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của 2 nhóm thông qua các test đã lựa chọn. Kết quả trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của đối tượng nghiên cứu sau 3 tháng thực nghiệm (n = 10)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).	35.8 ± 0.83	36.6 ± 0.54	2.78	< 0.05
2	Bật nhảy tại chỗ 15 giây (sl).	11.8 ± 0.83	12.2 ± 0.45	2.94	< 0.05
3	Cúp cầu thuận hai chạm vào khu vực 2m phía gần lưới 20 quả (quả).	15.4 ± 0.54	16.2 ± 0.83	2.78	< 0.05
4	Cúp lỏng cầu thuận hai chạm vào 2 góc cuối sân 20 quả (quả).	15.6 ± 0.89	16.4 ± 0.54	2.71	< 0.05
5	Cúp cầu thuận một chạm vào sân 20 quả (quả).	15.2 ± 0.83	16.6 ± 0.55	2.89	< 0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

Từ kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: Các test kiểm tra đã có sự khác biệt thể hiện ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), tuy nhiên sự khác biệt này là không lớn.

*** Kết quả kiểm tra sau 06 tháng**

thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 06 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của đối tượng nghiên cứu ở 2 nhóm, kết quả như sau:

Bảng 5. Kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm (n = 10)

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm ĐC (n = 5)	Nhóm TN (n = 5)		
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	P
1	Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).	36.8 ± 0.83	38.4 ± 0.89	2.88	<0.05
2	Bật nhảy tại chỗ 15 giây (sl).	12.8 ± 0.84	13.8 ± 0.45	2.35	<0.05
3	Cúp cầu thuận hai chạm vào khu vực 2m phía gần lưới 20 quả (quả).	16 ± 0.71	18.2 ± 0.44	2.90	<0.05
4	Cúp lỏng cầu thuận hai chạm vào 2 góc cuối sân 20 quả (quả).	16.8 ± 0.83	18.4 ± 0.54	2.58	<0.05
5	Cúp cầu thuận một chạm vào sân 20 quả (quả).	16.4 ± 0.89	18.6 ± 0.54	2.30	<0.05
$t_{\text{bảng}} = 2.101$					

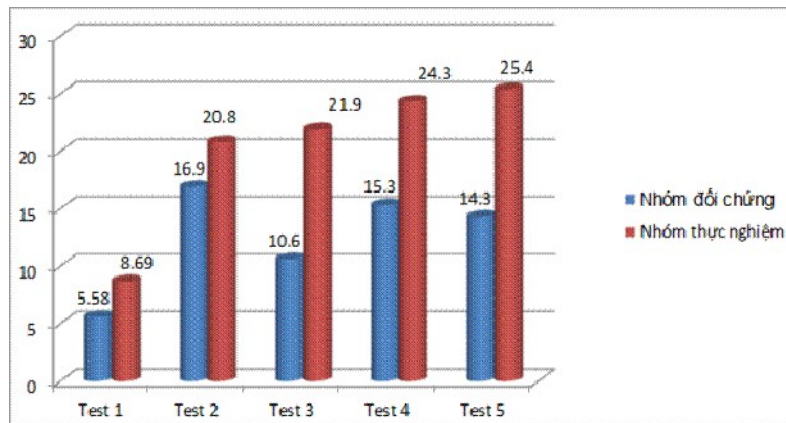
Từ kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy: Cả 5 test kiểm tra đã có sự khác biệt thể hiện ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân mà đề tài lựa chọn đã mang lại tính hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn

chân cho nữ vận động viên đội tuyển Đá cầu Thừa Thiên Huế. Để đánh giá một cách khách quan và chính xác hơn chúng ta hãy xem những thống kê số liệu ở bảng 6 về nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm, để có thể đi đến kết luận cuối cùng cho kết quả kiểm tra các test trên.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển Đá cầu Thừa Thiên Huế của đối tượng nghiên cứu qua thực nghiệm

TEST	Nhóm đối chứng $\bar{X}_A$		Nhịp độ tăng trưởng W (%)	Nhóm thực nghiệm $\bar{X}_B$		Nhịp độ tăng trưởng W (%)
	TTN	STN		TTN	STN	
Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl).	34.8	36.8	5.58	35.2	38.4	8.69
Bật nhảy tại chỗ 15 giây (sl).	10.8	12.8	16.9	11.2	13.8	20.8
Cúp cầu thuận hai chạm vào khu vực 2m phía gần lưới 20 quả (quả).	14.4	16	10.6	14.6	18.2	21.9
Cúp lỏng cầu thuận hai chạm vào 2 góc cuối sân 20 quả (quả).	14.4	16.8	15.3	14.6	18.4	24.3
Cúp cầu thuận một chạm vào sân 20 quả (quả).	14.2	16.4	14.3	14.4	18.6	25.4

Để đánh giá một cách khách quan và chính xác, chúng tôi biểu thị bằng biểu đồ:



Biểu đồ 1. So sánh mức độ tăng trưởng kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của nhóm đối chứng (A) và nhóm thực nghiệm (B) qua thực nghiệm

Từ kết quả thu được từ bảng 6 và biểu đồ 1 thu được cho thấy: Tất cả nội dung kiểm tra đánh giá kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t(\text{tính}) > t(\text{bảng} = 2,101)$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Hay nói cách khác việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập đề tài lựa chọn đã tỏ ra có tính hiệu quả cao trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển Đá cầu Thừa Thiên Huế.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn nhằm huấn luyện nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân cho nữ vận động viên đội tuyển Đá cầu Thừa Thiên Huế. Qua quá trình thực nghiệm sư phạm với thời gian 06 tháng, đề tài đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập đã lựa chọn trong việc nâng cao kỹ thuật tấn công bằng mu bàn chân, thể hiện ở sự khác biệt về các test kiểm tra ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Văn Điệp (2002), Chương trình huấn luyện VĐV đá cầu đội tuyển quốc gia, Tài liệu lưu hành nội bộ
- [2]. Lê Văn Điệp, Dương Hữu Thanh Tuấn, Trịnh Xuân Hoàng (1995), Giảng dạy và huấn luyện đá cầu, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Đặng Ngọc Quang, Nguyễn Duy Linh (1999), Tài liệu giảng dạy đá cầu, Tài liệu lưu hành nội bộ, trường CĐSP Hà Nội.
- [4]. Đặng Ngọc Quang (2002), Đá cầu, Nxb Đại học sư phạm, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng (2013), Toán thống kê trong TĐTT Nxb TTTT, HN. *Bài nộp ngày 12/8/2022, phản biện ngày 06/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022*

Bài nộp ngày 12/8/2022, phản biện ngày 06/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022