

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LÚA TUỔI 12-14 THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

Nguyễn Hữu Toán¹, Tôn Thanh Hải²

¹*Trường Đại học Hải Phòng*

²*Trường Đại học Văn Hóa Hà Nội*

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh và 06 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh nam vận động viên, lứa tuổi 12-14, thành phố Hải Phòng.

Abstract: By scientific research method, we have selected 26 strength development exercises and 06 tests to assess the level of strength development with sufficient reliability and informability for male table tennis players. ages 12-14 Hai Phong city.

Keywords: Exercise, male athlete strength, age 12-14, Hai Phong city.

ĐẶT VĂN ĐỀ

Bóng bàn là một trong những môn thể thao trọng điểm của chương trình thể thao quốc gia. Trong quá trình huấn luyện vận động viên (VĐV) Bóng bàn, muốn đạt được thành tích cao thì ngoài việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật cần phát triển toàn diện các tố chất sức mạnh đặc thù, trong đó có sức mạnh. Đây là tố chất quan trọng và cần được tập trung phát triển với VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14. Tốc độ trong bóng bàn cần phải có sự kết hợp với sức mạnh để thực hiện ý đồ chiến thuật nhằm dứt điểm hoặc chuyển từ phòng thủ sang tấn công hoặc tấn công liên tục. Đây chính là lối đánh hiện nay nhiều VĐV trên thế giới đang sử dụng đồng thời cũng là lối đánh mang lại hiệu quả cao trong thi đấu.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng

dạy và huấn luyện cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng chúng tôi tiến hành: “*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng*”.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh và test đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng

1.1 Lựa chọn bài tập

Qua nghiên cứu các tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 30 bài tập để đưa vào phỏng vấn. Số phiếu phát ra 40, số phiếu thu về 39 và chúng tôi quy ước chỉ lựa chọn những bài tập có tổng số điểm > 70% đưa vào thực nghiệm nhằm phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14. Kết quả thu được sau phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu và chia thành các nhóm sau:

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh không bóng (12 bài tập) bao gồm:**

- BT1: Nằm sấp chống đẩy nhanh (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT2: Co tay xà đơn (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT3: Chống đẩy xà kép (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT4: Co gập khuy tay với tạ tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT5: Quay vòng khuỷu tay với tạ tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT6: Ném quả cầu lông đi xa (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT7: Nâng tạ đòn 20kg từ vai 30s (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT8: Lăng tạ 1,5kg thuận và trái tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT9: Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác giật bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT10: Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác bạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT11: Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác giật bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT12: Kéo dây cao su 2,5kg làm động

tác bạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

*** Nhóm bài tập phát triển sức mạnh có bóng (09 bài tập) bao gồm:**

- BT13: Giật bóng thuận tay liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT14: Bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT15: Giật bóng xoáy lên tay trái liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT16: Giật bóng xoáy lên tay phải liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT17: Phối hợp đánh bóng thuận tay và trái tay (60s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT18: Cầm vợt nặng 0,5kg giật bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT19: Cầm vợt nặng 0,5kg bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT20: Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều giật bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT21: Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngoi tích cực).

*** Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập) bao gồm:**

- BT22: Thi đấu Bóng rổ (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT23: Thi đấu Bóng đá (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT24: Các trò chơi vận động (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngoi tích cực).

- BT25: Thi đấu với vợt nặng 0.5 kg (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT26: Thi đấu 20 điểm (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

1.2 Lựa chọn các test:

Từ kết quả nghiên cứu thu được, chúng

*Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV 12-14
Bóng bàn thành phố Hải Phòng (n=22)*

TT	Test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	15	68,18	5	22,72	2	9,09
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	17	77,27	4	18,18	1	4,55
3	Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần)	13	59,09	6	27,27	3	13,37
4	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	14	63,64	5	22,72	3	13,64
5	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giật bóng trái tay trong 20s (lần)	20	90,9	1	4,55	1	4,55
6	Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giật bóng ½ bàn trong 20s (lần)	19	86,38	2	9,08	1	4,54

Từ kết quả thu được ở bảng 1, cho thấy: Đa số các ý kiến lựa chọn các test trên đều xếp chúng ở mức độ rất quan trọng và quan trọng trong việc kiểm tra, đánh giá sức mạnh cho nam VĐV 12-14 Bóng bàn thành phố Hải Phòng (đều có từ 70% ý kiến trở lên lựa chọn, trong đó trên 50% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng).

2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng chúng tôi tiến hành thực nghiệm như sau:

- Đối tượng thực nghiệm: 44 nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12-14 đã được chia thành 2 nhóm cho bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm đối chứng: 22 em tập luyện theo

tối lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn thành phố Hải Phòng. Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá hiệu quả của bài tập sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

giáo án cũ với các bài tập phát triển tố chất sức mạnh do huấn luyện viên biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đồng đều.

+ Nhóm thực nghiệm: 22 em sử dụng 26 bài tập đã lựa chọn qua quá trình nghiên cứu. Trong mỗi bài tập tiến hành 3-6 bài tập phát triển tố chất sức mạnh.

- Địa điểm nghiên cứu: Thành phố Hải Phòng

- Tiến trình thực nghiệm: Việc tổ chức thực nghiệm và kiểm tra được tiến hành trong 6 tháng, mỗi tuần 3 buổi, thời gian dành cho mỗi buổi tập từ 20 đến 25 phút sau phần khởi động.

2.2 Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_A = 22$; $n_B = 22$)

TT	Thông số toán TK Test	Lứa tuổi	$\bar{X}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_B \pm \delta$ (nhóm TN)	$t_{tính}$	p
	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	12	12.26±1.71	12.32±1.76	1.37	>0,05
		13	14.20±2.19	14.18±2.13	1.56	>0,05
		14	16.15±2.07	16.21±2.13	1.81	>0,05
	Co tay xà đơn 20s (lần)	12	8.31±1.25	8.26±1.69	1.76	>0,05
		13	10.37±1.75	10.29±1.62	1.38	>0,05
		14	12.22±1.26	12.25±1.75	1.39	>0,05
	Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần)	12	16.39±2.24	16.30±2.37	1.54	>0,05
		13	18.17±1.78	18.27±1.79	1.69	>0,05
		14	20.32±2.23	20.24±2.12	1.63	>0,05
	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	12	15.37±1.86	15.25±1.67	1.78	>0,05
		13	17.26±2.13	17.21±2.23	1.37	>0,05
		14	19.30±2.19	19.22±2.15	1.56	>0,05
	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giật bóng trái tay trong 20s (lần)	12	14.19±1.87	14.23±1.82	1.82	>0,05
		13	16.22±2.75	16.18±2.32	1.56	>0,05
		14	18.25±2.16	18.21±2.21	1.35	>0,05
	Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giật bóng $\frac{1}{2}$ bàn trong 20s (lần)	12	13.29±1.69	13.27±1.97	1.67	>0,05
		13	15.24±1.73	15.19±1.73	1.89	>0,05
		14	17.31±1.91	17.26±1.67	1.45	>0,05

Từ kết quả tại bảng 2 cho thấy, trước thực nghiệm trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau khi kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh ban đầu chúng tôi đi vào thực nghiệm

Bảng 3. So sánh kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ($n_A = 22$; $n_B = 22$)

TT	Thông số toán TK Test	Lứa tuổi	$\bar{X}_A \pm \delta$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}_B \pm \delta$ (nhóm TN)	$t_{tính}$	p
1.	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	12	13.13±1.63	13.27±2.37	2.41	<0,05
		13	15.27±2.15	15.35±1.79	2.45	<0,05
		14	17.25±2.11	17.42±2.12	2.56	<0,05

cho 22 VĐV áp dụng 26 bài tập lựa chọn vào luyện tập, còn 22 VĐV ở nhóm đối chứng vẫn tập luyện bình thường theo chương trình mà giáo viên biên soạn.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra sự phạm về thành tích với các test đã nêu trên, kết quả kiểm tra sự phạm trước thực nghiệm và sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

2.	Co tay xà đơn 20s (lần)	12	8.92±1.06	9.01±1.67	2.48	<0,05
		13	11.13±1.56	11.23±2.23	2.46	<0,05
		14	13.28±1.12	13.41±2.15	2.35	<0,05
3.	Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần)	12	17.15±2.01	17.32±1.76	2.45	<0,05
		13	19.21±1.68	19.57±2.13	2.41	<0,05
		14	21.25±2.20	21.35±2.13	2.40	<0,05
4.	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	12	16.23±1.72	16.42±1.69	2.51	<0,05
		13	18.19±2.07	18.56±1.62	2.35	<0,05
		14	20.12±2.26	20.32±1.75	2.63	<0,05
5.	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giật bóng trái tay trong 20s (lần)	12	15.23±1.68	15.31±1.82	2.57	<0,05
		13	17.21±2.17	17.35±2.32	2.49	<0,05
		14	19.18±2.19	19.28±2.21	2.46	<0,05
6.	Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giật bóng ½ bàn trong 20s (lần)	12	14.02±1.53	14.19±1.97	2.63	<0,05
		13	16.05±1.57	16.20±1.73	2.42	<0,05
		14	18.17±1.63	18.24±1.67	2.53	<0,05

Kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy:

Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê hiện $t_{tinh} > t_{bang}$, $P < 0,05$

Như vậy, thành tích nhóm thực nghiệm của 6 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho

nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy, đồng thời lựa chọn được 26 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 thành phố Hải Phòng thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Thiết Can (1997), *Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh trong quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn nam lứa tuổi 13-14*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- [2]. Mai Duy Diên, Nguyễn Danh Thái (1980), *Sách giáo khoa bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi và trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2007), *Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Danh Hoàng Việt, Vũ Thành Sơn, Trần thị Hồng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.