

# LỰA CHỌN PHƯƠNG TIỆN BỔ TRỢ CHUYÊN MÔN HOÀN THIỆN KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG TENNIS XOÁY LÊN THUẬN TAY CHO SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐIỆN LỰC

Đào Xuân Sang<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Căn cứ vào các nguyên tắc dạy học, trên cơ sở lý luận về hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên, căn cứ đặc điểm cơ sở vật chất, điều kiện tập luyện và tâm sinh lý lứa tuổi của sinh viên và mục đích yêu cầu của chương trình đào tạo, chúng tôi tiến hành lựa chọn các phương tiện hỗ trợ chuyên môn nhằm hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay trong tiến trình dạy học cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

**Từ khoá:** Phương tiện hỗ trợ chuyên môn, hoàn thiện kỹ thuật, đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay,...

## Choosing professional support tools to perfect forehand topspin tennis technique for students of the University of Electricity

### Summary:

Base keep enter the original blocked teach, above muscle office reason discussion belong to job complete good Technically technique Tennis Spin go up favorable hand give born pill, base keep special point heart born reason litter year old belong to born pill and purpose Love bridge belong to chapter program dig create, topic progress onion choose select the direction convenient supplement support Specialized in perfecting the technique of hitting tennis ball with forehand topspin in the teaching process for students of the University of Electricity.

**Keywords:** Professional support tools, technical improvement, forehand topspin tennis, University of Electricity ...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Dạy kỹ thuật ban đầu cho người học được coi là nhiệm vụ vô cùng quan trọng, nó ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình hình thành động tác kỹ thuật. Việc áp dụng các phương pháp dạy học mới mang tính khoa học cùng với sự hỗ trợ của các phương tiện chuyên môn sẽ giúp cho người học hoàn thiện kỹ thuật một cách nhanh nhất. Dạy học vận động luôn đi kèm với sửa chữa và hoàn thiện kỹ thuật, do đó việc tạo dựng hình mẫu về kỹ thuật một cách chính xác bằng các phương tiện chuyên môn là rất hữu ích và mang tính thực tiễn cao. Thực tiễn khảo sát quá trình dạy học tại Trường Đại học Điện Lực cho thấy, các giảng viên tuy có vận dụng khá đa dạng các phương pháp sư phạm trong dạy học kỹ thuật cho sinh viên với việc áp dụng các phương tiện bài tập chuyên môn chuyên biệt, tuy vậy việc áp dụng các phương tiện hỗ trợ chuyên môn còn ít

đã dẫn tới hiệu quả dạy học không cao. Trên cơ sở phân tích tầm quan trọng và tính bức thiết của vấn đề đã cho thấy nghiên cứu ứng dụng một số phương tiện hỗ trợ chuyên môn nhằm hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực là vấn đề cần thiết và có giá trị thực tiễn.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn phương tiện hỗ trợ chuyên môn hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực**

Trên cơ sở lý luận trong việc lựa chọn

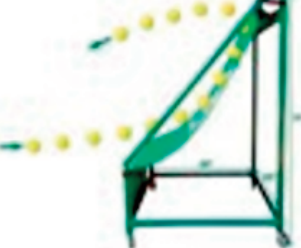

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Điện Lực; Email: Sangdx@epu.edu.vn

phương tiện hỗ trợ chuyên môn nhằm hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực, bằng phương pháp tham khảo, phân tích tài liệu chuyên môn chúng tôi bước đầu đã xác định được 10 phương tiện hỗ trợ chuyên môn đáp ứng được các yêu cầu về mặt lý luận.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các phương tiện hỗ trợ chuyên môn ứng dụng trong dạy học nhằm hoàn thiện kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 30 huấn

luyện viên, chuyên gia thể thao, các giảng viên hiện đang làm công tác dạy học - huấn luyện môn Tennis.

Chúng tôi lựa chọn phương tiện hỗ trợ được đánh giá ở mức đạt trên 80% ý kiến đồng ý sử dụng. Kết quả đã lựa chọn được 06 phương tiện hỗ trợ chuyên môn hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực gồm các phương tiện có thứ tự 5,6,7,8,9,10 (hình ảnh các phương tiện được trình bày tại hình 1).

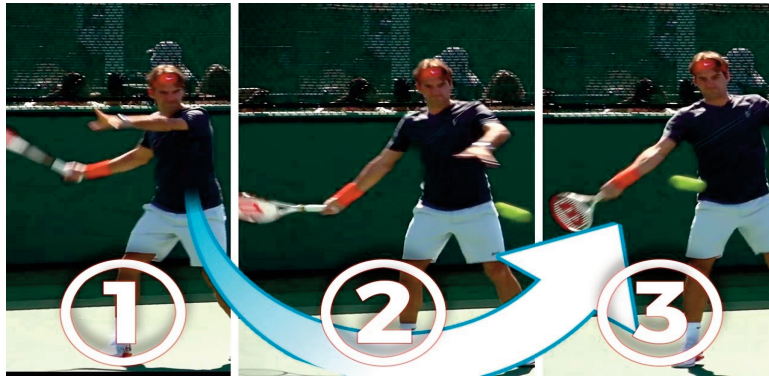
	<p>Đai chùng gối: Tập động tác gập gối, hạ thấp trọng tâm cho kỹ thuật thuận và trái tay</p>		<p>Cây tập tạo đà chữ C: Múa vợt với dụng cụ tạo mờ vợt chữ C</p>
	<p>Khóa cổ tay: Tập điều chỉnh cách cầm vợt, sửa chữa các sai lầm về sử dụng cổ tay khi đánh bóng</p>		<p>Tường tập: Hỗ trợ luyện tập đúng động tác, đúng thế đứng bộ, tự điều chỉnh tốc độ vung vợt, lực đánh bóng</p>
	<p>Cây tập kỹ thuật: Xây dựng định hình động tác, cảm giác kỹ thuật khi tiếp xúc bóng</p>		<p>Máy bắn bóng: Hỗ trợ tập luyện nhiều bài tập khác nhau ở một hay nhiều vị trí trên sân, đường bóng ổn định, tốc độ bắn linh hoạt</p>

**Hình 1. Các phương tiện hỗ trợ chuyên môn hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực**

Đề đưa các phương tiện hỗ trợ chuyên môn đã lựa chọn vào thực tiễn dạy học, chúng tôi đã tiến hành bước tiếp theo là lựa chọn các bài tập ứng dụng từng phương tiện đã được lựa chọn. Kết quả lựa chọn được 16 bài tập ứng dụng các phương tiện hỗ trợ hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực. Cụ thể các bài tập gồm.

**\* Nhóm bài tập với đai chùng gối: Tập động tác gập gối, hạ thấp trọng tâm cho kỹ thuật thuận tay (5 Bài tập):**

1. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay theo đường chéo 20 lần.
2. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay theo đường thẳng 20 lần.
3. Từ vị trí giữa sân di chuyển sang phải thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay 20 lần.
4. Hai người đánh bóng Tennis qua lại trong ô giao bóng.
5. Di chuyển ngang thực hiện đánh bóng Tennis thuận tay ở cuối sân 30 lần.



**Đánh bóng xoáy lên thuận tay là kỹ thuật được sử dụng nhiều nhất trong tập luyện và thi đấu Tennis**

*\* Nhóm bài tập với phương tiện khóa cổ tay: Tập điều chỉnh cách cầm vợt, sửa chữa các sai lầm về sử dụng cổ tay khi đánh bóng Tennis (2 Bài tập):*

6. Tại chỗ thực hiện mô phỏng kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với ứng dụng đồng hồ 20 lần (Tạo đà 6h - Chạm bóng 3h - Theo đà 12h).

7. Tại chỗ thực hiện đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với ứng dụng đồng hồ 20 lần.

*\* Nhóm bài tập với cây tập kỹ thuật: Xây dựng định hình động tác, cảm giác kỹ thuật khi tiếp xúc bóng (2 Bài tập):*

8. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với cây tập 20 lần.

9. Di chuyển ngang thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với cây tập 30 lần.

*\* Nhóm bài tập với cây tập tạo đà chữ C (2 bài tập):*

10. Tại chỗ thực hiện mô phỏng kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với cây tập đạo đà chữ C 20 lần.

11. Di chuyển ngang thực hiện mô phỏng kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với cây tập đạo đà chữ C 30 lần.

*\* Nhóm bài tập với tường tập: Hỗ trợ luyện tập đúng động tác, đúng thế đứng bộ, tự điều chỉnh tốc độ vung vợt, lực đánh bóng Tennis (2 bài tập):*

12. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với tường tập 30 lần.

13. Di chuyển ngang thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay với tường tập 30 lần.

*\* Nhóm bài tập với máy bắn bóng: Hỗ trợ tập luyện nhiều bài tập khác nhau ở một hay nhiều vị trí trên sân, đường bóng ổn định, tốc độ bắn linh hoạt (3 bài tập):*

14. Tại chỗ thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay theo đường chéo 30 lần.

15. Từ vị trí giữa sân di chuyển sang phải thực hiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay theo đường chéo 20 lần.

16. Di chuyển thực hiện đánh bóng Tennis thuận tay vào nhiều điểm trên sân 30 lần.

**2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các phương tiện hỗ trợ chuyên môn hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực**

### **2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Phương pháp: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.



**Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra thành tích của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng thời điểm sau thực nghiệm (n=24)**

TT	Tham số Test	Nhóm TN (n = 12) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm ĐC (n = 12) ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t <sub>tính</sub>	P
1	Test 1	7.57 ± 0.62	6.79 ± 0.60	2.39	< 0.05
2	Test 2	7.24 ± 0.78	6.18 ± 0.61	2.482	< 0.05
3	Test 3	105.6 ± 1.13	113.1±0.82	3.777	< 0.05

Đối tượng thực nghiệm: 24 sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Điện Lực.

Thời gian thực nghiệm: Học kỳ 2, năm học 2022-2023. Tổng số 30 tiết học, tương ứng 15 giáo án.

Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Điện Lực.

Kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành ở thời điểm trước thực nghiệm (đầu học kỳ 2) và sau thực nghiệm (kết thúc học kỳ 2).

Các test được sử dụng trong đánh giá gồm:

Test 1. Từ giữa sân di chuyển tới đường biên dọc sân đơn đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay theo đường chéo vào ô 15m<sup>2</sup> 10 quả (quả)

Test 2. Phối hợp di chuyển ngang đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay vào ô 15m<sup>2</sup> theo đường thẳng mỗi ô 10 quả (quả)

Test 3. Đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay liên tục vào tường 50 lần (s).

## 2.2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay của nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng 3 test đã lựa chọn. Kết quả kiểm kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P > 0,05$ ). Điều đó chứng tỏ việc phân nhóm là hoàn toàn khách quan.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với 6 phương tiện hỗ trợ và 16 bài tập đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá thành tích kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa 2 nhóm (bảng 1).

Qua bảng 1 cho thấy: Sau thực nghiệm theo bài tập chúng tôi lựa chọn, kết quả kiểm tra kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể ở tất cả các test ( $P < 0,05$ ). Như vậy, sau thực nghiệm với các phương tiện hỗ trợ và 16 bài tập chúng tôi lựa chọn đã phát huy hiệu quả rõ rệt trên đối tượng thực nghiệm.

## KẾT LUẬN

Lựa chọn được 06 phương tiện với 16 bài tập hỗ trợ chuyên môn hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng Tennis xoáy lên thuận tay cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực. Bước đầu ứng dụng các phương tiện trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực trong việc hoàn thiện kỹ thuật đánh bóng cho sinh viên Trường Đại học Điện Lực.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. S.Piacentini - P. Missaglia (2002), *Quần vợt Kỹ thuật và thực hành*, (Dịch: Nguyễn Ngọc Sương), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Trần Trọng Anh Tú (2017), “Nghiên cứu ứng dụng một số phương tiện hỗ trợ chuyên môn trong hoàn thiện kỹ thuật cơ bản cho sinh viên chuyên sâu Quần vợt trường ĐH TDTT TP.HCM”, *luận án tiến sỹ khoa học giáo dục*, Trường ĐH TDTT TP.HCM.
6. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 19/8/2024, Phản biện ngày 26/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)