

THỰC TRẠNG VÀ NGUYÊN NHÂN CÁC SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG THỰC HIỆN KỸ THUẬT TẤN CÔNG CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH CẦU LÔNG, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Văn Thạch*; **Trương Văn Minh****
Vũ Toàn Tài**; **Nguyễn Thị Kim Nga****

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy chúng tôi đã xác định được 6 sai lầm thường mắc và 9 nguyên nhân dẫn đến các sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Kỹ thuật tấn công, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, ...

The current situation and the cause of common mistakes in the process of implementing attacking techniques of Badminton-majoring students in Department of Physical Education at Bac Ninh Sports University

Summary: Through routine scientific research methods, we have identified 6 common mistakes and 10 basic causes in the process of implementing attacking techniques of Badminton majors of Badminton-majoring students in Department of Physical Education at Bac Ninh Sports University.

Keywords: Attack technique, Physical education, Bac Ninh Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cầu lông là môn thể thao có rất nhiều kỹ thuật khác nhau, trong đó đa dạng và phong phú nhất là nhóm kỹ thuật tấn công. Chất lượng và hiệu quả của mỗi kỹ thuật nói chung và các kỹ thuật tấn công trong Cầu lông nói riêng được biểu hiện thông qua sự phối hợp nhịp nhàng, ổn định, hợp lý về không gian và thời gian, vì vậy, ngay từ khi mới học kỹ thuật người tập không tạo cho mình khái niệm đúng sẽ hình thành thói quen khó sửa từ đó sẽ ảnh hưởng tới hiệu quả tập luyện và thi đấu. Muốn vậy người tập phải nắm vững nguyên lý cơ bản, đòi hỏi người tập phải có thời gian tập luyện và sửa sai những động tác kỹ thuật. Việc mắc phải những sai lầm khi học kỹ thuật động tác môn Cầu lông nói chung và nhóm kỹ thuật tấn công của môn Cầu lông nói riêng đang là một vấn đề lớn với những người tham gia học và tập luyện. Do vậy, trong

quá trình giảng dạy và huấn luyện cần tìm ra những sai lầm cơ bản khi tập luyện các kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông để làm cơ sở cho việc lựa chọn các biện pháp khắc phục những sai lầm thường mắc nhằm mang lại hiệu quả tốt nhất cho quá trình học tập nhóm kỹ thuật này.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để giải quyết nội dung này, chúng tôi đã tổng hợp kết quả các học phần có kiểm tra các kỹ thuật: Đập cầu, đánh cầu cao xa và treo cầu của

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

BÀI BÁO KHOA HỌC

22 sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành GDTC được giáo viên Bộ môn đánh giá theo bảng tiêu chuẩn đánh giá kết quả học tập thực

hành của Bộ môn đã được nhà trường thẩm định và phê duyệt thông qua. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng thành tích và chất lượng kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=22)

TT	Kỹ thuật	Thành tích	Chất lượng kỹ thuật									
			A		B		C		D		E	
			m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %	m _i	Tỷ lệ %
1	Đập cầu	6.1	4	18.18	8	36.36	5	22.73	5	22.73	0	0
2	Đánh cầu cao xa	6.6	5	22.73	9	40.91	5	22.73	3	13.64	0	0
3	Treo cầu	5.6	3	13.64	8	36.36	6	27.27	5	22.73	0	0

Qua số liệu ở bảng 1 cho thấy:

Kết quả học tập của sinh viên đạt mức trung bình, thể hiện ở thành tích thực hiện các kỹ thuật chỉ đạt từ 5.6 đến 6.6 quả. Điều này cũng thể hiện ở chất lượng thực hiện các kỹ thuật ở loại tốt (loại A) đạt ở mức rất thấp, chỉ từ 13.64% đến 22.73%; kỹ thuật thực hiện ở mức loại khá (loại B) cũng chỉ đạt từ 36.36% đến 40.91%; còn lại đa phần là ở mức trung bình và yếu (chiếm tỷ lệ từ 36.37% đến 50%).

Một điều dễ nhận thấy, số quả đánh được vào ô quy định mới chỉ đạt tỷ lệ từ 5.6 – 6.6/10 quả thực hiện. Điều này cho thấy kết quả kiểm tra chỉ đạt ở mức trung bình. Từ vấn đề nêu trên cho thấy, việc lựa chọn ra các bài tập phù hợp để sửa chữa những sai lầm thường mắc hiện tại cho sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành GDTC là rất quan trọng vì nó ảnh hưởng rất lớn tới việc hoàn thiện và nâng cao hiệu quả thực hiện kỹ thuật đánh cầu của sinh viên. Đây là vấn đề cần quan tâm nghiên cứu.

2. Thực trạng những sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi đã tiến hành các bước:

- Xác định sai lầm thường mắc bằng phương pháp quan sát sự phạm: Chúng tôi quan sát trong 20 buổi tập chính khóa, cụ thể là trong thời gian 60 phút của phần cơ bản của mỗi giáo án;
- Xác định những sai lầm thường mắc bằng

phương pháp phỏng vấn: Phỏng vấn 15 chuyên gia, giảng viên, HLV Cầu lông có kinh nghiệm về những sai lầm thường mắc.

Kết quả đánh giá bằng phương pháp quan sát sự phạm và phỏng vấn được thể hiện ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy:

Sự trùng lặp về ý kiến đánh giá của các giảng viên, chuyên gia và các HLV so với kết quả mà đề tài theo dõi và quan sát được. Cụ thể: các sai lầm số 4, 5, 7, 9, 11 là những sai lầm ít mắc phải (chiếm tỷ lệ từ 13.3% đến 40.9%). Đây là những sai lầm thường xảy ra do các em quá tập trung chú ý vào việc đánh cầu mà không để ý cách cầm vợt, tư thế đứng chuẩn bị không hợp lý và ít chú ý tới tư thế kết thúc động tác. Còn các sai lầm 1, 2, 3, 6, 8, 10 là những sai lầm mà sinh viên hay mắc phải nhất (chiếm tỷ lệ từ 59.1% đến 81.8%). Đây là những sai lầm khó tránh khỏi ở những người mới tập luyện Cầu lông và cũng là do những thói quen của sinh viên đã hình thành từ trước khi vào trường. Do vậy, chúng tôi chỉ đi sâu nghiên cứu 6 sai lầm:

- Góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt không hợp lý.
- Căng thẳng cơ bắp quá mức ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác.
- Tư thế chuẩn bị sai.
- Phối hợp toàn thân chưa tốt.
- Chưa xác định được thời điểm tiếp xúc cầu.
- Hình thành thói quen xấu khi hiểu sai động tác dẫn đến thực hiện động tác bị sai lệch.

Bảng 2. Kết quả quan sát và phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Những sai lầm thường mắc	So sánh	
		Phương pháp quan sát (%)	Phương pháp phỏng vấn (%)
1	Góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt không hợp lý	68.20	66.70
2	Căng thẳng cơ bắp quá mức ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác	77.30	73.30
3	Tư thế chuẩn bị sai	81.80	80.00
4	Tính lặp lại động tác không ổn định	31.80	33.30
5	Động tác không có tính nhịp điệu	36.40	40.00
6	Phối hợp toàn thân chưa tốt	59.10	60.00
7	Góc độ mặt vợt không đúng	40.90	40.00
8	Chưa xác định được thời điểm tiếp xúc cầu	63.60	66.70
9	Cầm vợt không đúng kỹ thuật	22.70	26.70
10	Hình thành thói quen xấu khi hiểu sai động tác dẫn đến thực hiện động tác bị sai lệch	68.20	66.70
11	Kết thúc động tác chưa đúng	13.60	13.30

3. Những nguyên nhân dẫn đến các sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để khắc phục được các sai lầm trên thì trước hết cần phải hiểu rõ nguyên nhân dẫn đến các sai lầm để từ đó đưa ra những biện pháp khắc phục và bài tập sửa chữa thích hợp. Do đó, chúng tôi đã tiến hành bước nghiên cứu tiếp theo đó là xác định những nguyên nhân dẫn đến các sai lầm thường mắc trong quá trình thực hiện kỹ thuật tấn công của sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành GDTC, Trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

Thông qua phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, đề tài đã bước đầu đã xác định được những nguyên nhân chung dẫn đến các sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật tấn công: Đập cầu, đánh cầu cao xa và treo cầu, gồm:

- Sự chuẩn bị về mặt tâm lý, thể lực chưa thật đầy đủ.
- Chưa hiểu được hết nguyên lý tác động.
- Chưa hiểu rõ nhiệm vụ vận động.

- Chưa tự kiểm tra được kỹ thuật động tác.
- Nắm không vững hay hiểu sai kỹ thuật động tác.
- Mệt mỏi do hưng phấn cao.
- Do chuyển xấu các kỹ năng kỹ xảo động tác.
- Do ý thức tập luyện chưa tốt.
- Do khả năng phối hợp vận động kém.

Từ những cơ sở lý luận nêu trên và thông qua phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, đề tài đã xác định được nguyên nhân của các sai lầm thường mắc đã xác định được. Cụ thể:

Sai lầm 1: Góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt không hợp lý

- Nguyên nhân:
 - + Do ý thức tập luyện chưa tốt.
 - + Do khả năng phối hợp vận động kém.
 - + Chưa kiểm tra được kỹ thuật động tác.

Sai lầm 2: Căng thẳng cơ bắp quá mức ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác.

Nhịp điệu động tác trở thành yếu tố quyết định để đạt được hiệu quả độ chuẩn xác khi thực hiện động tác kỹ thuật tấn công, bởi vì nó liên quan đến độ luân phiên đúng lúc, đúng cách

giữa căng cơ và thả lỏng cơ trong các giai đoạn của động tác.

- Nguyên nhân:

+ Ở giai đoạn ban đầu do quá trình lan tỏa trên vỏ não chiếm ưu thế dẫn đến nhiều nhóm cơ căng thẳng thừa, tiêu hao nhiều năng lượng dẫn đến mệt mỏi.

+ Sự chuẩn bị về mặt tâm lý, thể lực chưa thật đầy đủ.

Sai lầm 3: Tư thế chuẩn bị sai.

Trong quá trình giảng dạy kỹ thuật Cầu lông, tư thế chuẩn bị là yếu tố cần thiết có liên quan đến việc thực hiện kỹ thuật.

- Nguyên nhân:

+ Do ý thức tập luyện chưa tốt.

+ Do chưa hiểu rõ nhiệm vụ vận động.

+ Chưa tự kiểm tra được kỹ thuật động tác.

Sai lầm 4: Phối hợp toàn thân chưa tốt.

- Nguyên nhân:

+ Do ý thức tập luyện chưa tốt.

+ Do khả năng phối hợp vận động kém, chưa phối hợp để phát huy được lực của toàn thân khi đánh cầu.

+ Chưa hiểu được hết nguyên lý động tác

Sai lầm 5: Chưa xác định được thời điểm tiếp xúc cầu.

- Nguyên nhân:

+ Do ý thức tập luyện chưa tốt.

+ Tự kiểm tra động tác chưa đúng mức.

+ Năm không vững hoặc hiểu sai về kỹ thuật động tác.

Sai lầm 6: Hình thành thói quen xấu khi hiểu sai động tác dẫn đến thực hiện động tác bị sai lệch

- Nguyên nhân:

+ Do ý thức tập luyện chưa tốt.

+ Do chuyển xấu các kỹ năng, kỹ xảo động tác.

+ Chưa tự kiểm tra được động tác.

+ Năm không vững hay hiểu sai về kỹ thuật.

KẾT LUẬN

Sinh viên chuyên ngành Cầu lông, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thường mắc phải 06 sai lầm cơ bản khi thực hiện kỹ thuật tấn công là: Góc độ tiếp xúc giữa cầu và mặt vợt không hợp lý; Căng thẳng cơ bắp quá mức ảnh hưởng đến tính nhịp điệu động tác; Tư thế chuẩn bị sai; Phối hợp toàn thân chưa tốt; Chưa xác định được thời điểm tiếp xúc cầu;

Hình thành thói quen xấu khi hiểu sai động tác dẫn đến thực hiện động tác bị sai lệch.

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 9 nguyên nhân cơ bản dẫn đến những sai lầm thường mắc của sinh viên chuyên ngành Cầu lông Ngành GDTC khi thực hiện kỹ thuật tấn công là: Sự chuẩn bị về mặt tâm lý, thể lực chưa thật đầy đủ; Chưa hiểu được hết nguyên lý tác động; Chưa hiểu rõ nhiệm vụ vận động; Chưa tự kiểm tra được kỹ thuật động tác; Năm không vững hay hiểu sai kỹ thuật động tác; Mệt mỏi do hưng phấn cao; Do chuyển xấu các kỹ năng kỹ xảo động tác; Do ý thức tập luyện chưa tốt; Do khả năng phối hợp vận động kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Đức, Trần Văn Vinh, Nguyễn Văn Thạch, Trương Văn Minh, Nguyễn Thị Huyền (2015), *Giáo trình Cầu lông*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 6/11/2020, phản biện ngày 17/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020)

Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Văn Thạch
Email: thachbmcl@gmail.com)