

THỰC TRẠNG NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC VÀ BIỆN PHÁP KHẮC PHỤC TRONG THỰC HIỆN KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHÍNH DIỆN THEO PHƯƠNG VÀO ĐÀ CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH BÓNG CHUYỀN NĂM THỨ NHẤT, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT, TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Phạm Thế Vượng*

Tóm tắt:

Bài viết sử dụng phương pháp ghi hình và phân tích 3D để đánh giá thực trạng những sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền năm thứ nhất Ngành Giáo dục thể chất (GDTC), Trường Đại học Thể dục thể thao (TDTT) Bắc Ninh, từ đó, tìm hiểu các nguyên nhân và đề xuất biện pháp khắc phục, góp phần nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà cho sinh viên Nhà trường.

Từ khóa: Thực trạng, sai lầm thường mắc, biện pháp khắc phục, nguyên nhân, kỹ thuật đập bóng hình diện theo phương vào đà, sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

The situation of common mistakes and corrective measures in the implementation of the direct spiking techniques in the direction of momentum of first-year students majoring in volleyball, Physical Education Department, Bac Ninh Sports University

Summary:

The article uses the method of video recording and 3D analysis to assess the common mistakes made in the implementation of direct spiking techniques following the momentum of first-year students majoring in volleyball from Bac Ninh Sports University; and from there, we investigated the causes and proposed corrective measures, helping to improving the effectiveness of teaching spiking techniques following the momentum for students at school.

Keywords: Current status, common mistakes, corrective measures, causes, spiking techniques in the direction of the momentum, students volleyball major, Bac Ninh Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong giảng dạy môn học Bóng chuyền cho sinh viên chuyên ngành năm thứ nhất, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà là một trong những kỹ thuật cơ bản và được các giảng viên bộ môn Bóng chuyền rất chú ý trong quá trình dạy học. Tuy nhiên, kết quả dạy học đập bóng chính diện theo phương vào đà của sinh viên năm thứ nhất lại chưa cao, sinh viên thường mắc nhiều lỗi sai dẫn tới kỹ thuật chưa được hoàn thiện. Việc tập luyện kỹ thuật nhiều lần với các lỗi sai sẽ dẫn tới hình thành định

hình động lực và rất khó sửa chữa sau này. Chính vì vậy, phát hiện sớm các lỗi sai thường mắc, xác định nguyên nhân và biện pháp khắc phục là vấn đề cần thiết và cấp thiết giúp nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà cho sinh viên. Tuy nhiên, trên thực tế, vấn đề này chưa có thầy cô nào quan tâm nghiên cứu.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: phamthevuongbc@gmail.com

BÀI BÁO KHOA HỌC

phân tích kỹ thuật 3D.

Khảo sát được tiến hành trên 22 sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền năm thứ nhất, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền năm thứ nhất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bằng phương pháp ghi hình buổi tập của 22 sinh viên năm thứ nhất của khóa 53 chuyên ngành Bóng chuyền ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (mỗi sinh viên thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà 10 lần liên tục), chúng tôi tiến hành phân tích, xác định những sai lầm bằng phương pháp so sánh việc thực hiện kỹ thuật của sinh viên với kỹ thuật chuẩn của VĐV đẳng cấp cao. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phân tích, xác định những sai lầm thường mắc bằng phương pháp ghi hình và so sánh kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà của sinh viên với kỹ thuật chuẩn của VĐV đẳng cấp cao (n=220 lượt)

TT	Tên sai lầm mắc phải	m _i	Tỷ lệ %
1	Vào đà sớm, chạy đà quá ngắn	189	85.91
2	Tốc độ chạy đà chậm	68	30.90
3	Góc gập của gối (giữa đùi và cẳng chân quá lớn) dẫn đến không nâng được trọng tâm cơ thể lên trên mà bị trôi về trước rất nhiều	192	87.27
4	Bước đà cuối cùng ngắn, không hạ thấp trọng tâm	75	34.09
5	Điểm giậm nhảy sâu, đặt chân ở bước cuối chưa thực hiện được gìm đà	194	88.18
6	Phối hợp vung tay khi bật nhảy chưa nhịp nhàng	198	90.00
7	Tốc độ vung tay đánh bóng chậm	88	40.00
8	Thời điểm tiếp xúc bóng không đúng (hoặc là quá thấp hoặc là quá sau đầu) dẫn đến khi thực hiện động tác đánh bóng tay bị co	183	83.18
9	Tiếp xúc bóng bàn tay căng cứng, không gập cổ tay	179	81.36
10	Tiếp xúc bóng ở cùi tay nên bóng đi không đúng hướng	69	31.36
11	Giật căng tay khi đập bóng	56	25.45
12	Tiếp xúc đất chưa tốt, duỗi thẳng chân quá sớm	45	20.45

Qua bảng 1 cho thấy: Chúng tôi đã tìm ra được một số sai lầm cơ bản thường mắc từ 80% trở lên đối với SV năm thứ nhất của khóa 53 chuyên ngành bóng chuyền ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh khi thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà gồm các sai lầm số 1, 3, 5, 6, 8 và 9. Cụ thể:



Hình 1. Vào đà sớm, chạy đà quá ngắn



Hình 2. Góc gập của gối (giữa đùi và cẳng chân quá lớn) dẫn đến không nâng được trọng tâm cơ thể lên trên mà bị trôi về trước rất nhiều

Điểm giậm nhảy sâu
Chưa ghim đà



Hình 3. Điểm giậm nhảy sâu, đặt chân ở bước cuối chưa thực hiện ghim đà

Phối hợp vùng tay chưa nhịp nhàng



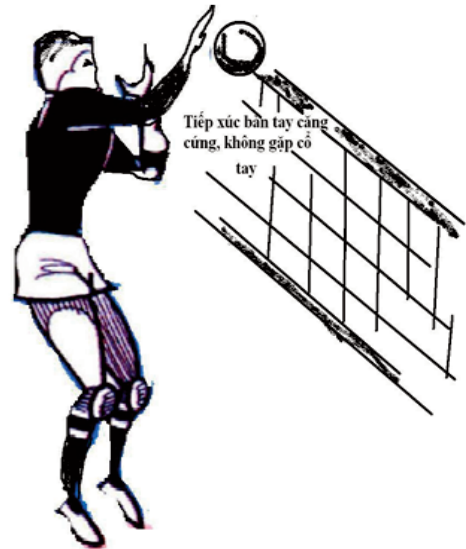
Hình 4. Phối hợp vùng tay khi bật nhảy chưa nhịp nhàng

Thời điểm tiếp xúc bóng
không đúng



Hình 5. Thời điểm tiếp xúc bóng không đúng (hoặc là quá thấp hoặc là quá sau đầu) dẫn đến khi thực hiện động tác đánh bóng tay bị co

Tiếp xúc bàn tay căng
cứng, không gấp cổ
tay



Hình 6. Tiếp xúc bóng bàn tay căng cứng, không gấp cổ tay

Các sai lầm còn lại có tỷ lệ sinh viên mất ít hơn, do vậy chúng tôi chỉ đi sâu nghiên cứu và tìm biện pháp khắc phục 6 sai lầm trên.

2. Tìm hiểu nguyên nhân và biện pháp khắc phục các sai lầm thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà cho sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền năm thứ nhất, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Thông qua việc phân tích và tổng hợp tài liệu, dựa trên cơ sở sinh lý giải phẫu và căn cứ vào cấu trúc động tác, nguyên lý hoạt động vận động, phỏng vấn trực tiếp các giáo viên Bộ môn và trao đổi trực tiếp với các chuyên gia Bóng chuyền, chúng tôi đã tìm ra nguyên nhân cơ bản

dẫn đến những sai lầm trên và biện pháp khắc phục những sai lầm một cách tốt nhất.

+ Nguyên nhân chung:

- Thể lực chưa đáp ứng được yêu cầu tập luyện, mà chủ yếu là các tố chất thể lực chuyên môn.
- Chưa có khái niệm đúng về kỹ thuật động tác.
- Khả năng phối hợp vận động còn chưa cao.
- Cảm giác về không gian, thời gian chưa chính xác.

+ Nguyên nhân cụ thể dẫn đến những sai lầm và biện pháp khắc phục được thể hiện ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Bài viết đã xác định được các nguyên nhân chung, nguyên nhân cụ thể và cách khắc phục các sai lầm thường mắc

Bảng 2. Nguyên nhân và những biện pháp khắc phục những sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà của nam SV năm thứ nhất của khóa 53 chuyên ngành Bóng chuyền Ngành GDTC của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Những sai lầm thường mắc	Nguyên nhân	Biện pháp khắc phục
1	Vào đà sớm, chạy đà quá ngắn	Chưa có cảm giác về thời gian; Phán đoán sai hướng bóng	Sử dụng bài tập tạo cảm giác về thời gian và điểm rơi của bóng
2	Góc gập của gối (giữa đùi và cẳng chân quá lớn) dẫn đến không nâng được trọng tâm cơ thể lên trên mà bị trôi về trước rất nhiều	Chưa nắm vững tiết tấu chạy đà; Do phán đoán sai hướng bóng dẫn đến chạy đà zíc zắc	Sử dụng bài tập chạy liên tục sau đó thực hiện bước đà; Sử dụng bài tập phối hợp liên tục
3	Điểm giậm nhảy sâu, đặt chân ở bước cuối chưa thực hiện được gìm đà	Chưa xác định được điểm giậm nhảy phù hợp với cá nhân; Cảm nhận về không gian với lưới chưa tốt; Cơ đùi, cơ bụng yếu	Sử dụng bài tập xác định điểm giậm nhảy; Sử dụng bài tập tạo cảm giác về không gian; Sử dụng bài tập phát triển cơ bụng và cơ chi dưới
4	Phối hợp vung tay khi bật nhảy chưa nhịp nhàng	Chưa hiểu đúng khái niệm kỹ thuật động tác; Khả năng phối hợp kỹ thuật chưa tốt	Sử dụng bài tập phối hợp các giai đoạn kỹ thuật
5	Thời điểm tiếp xúc bóng không đúng (hoặc là quá thấp hoặc là quá sau đầu) dẫn đến khi thực hiện động tác đánh bóng tay bị co	Thời điểm tiếp xúc bóng muộn; Khuỷu tay thấp hơn vai	Sử dụng bài tập duy trì đánh bóng ở thời điểm nhất định
6	Tiếp xúc bóng bàn tay căng cứng, không gập cổ tay	Cảm giác dùng sức khi đánh bóng không tốt; Cổ tay cứng	Sử dụng bài tập tiếp xúc giữa bàn tay với bóng; Các bài tập có tác dụng tới cổ tay tạo tính linh hoạt

khi thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền năm thứ nhất, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT LUẬN

Xác định được 6 sai lầm chính thường mắc trong thực hiện kỹ thuật đập bóng chính diện theo phương vào đà của sinh viên chuyên ngành Bóng chuyền năm thứ nhất, Ngành GDTC, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, trên cơ sở đó, xác định được 4 nguyên nhân chung và các nguyên nhân cụ thể dẫn tới từng sai lầm cũng như biện pháp khắc phục cụ thể.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đinh Lâm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm

Thúc (1997), *Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Đinh Văn Lâm (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Trương Anh Tuấn (2003), *Giáo trình thể dục*, Nxb Đại học sư phạm, Hà Nội.

6. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/11/2018, Phản biện ngày 15/11/2018, duyệt in ngày 22/2/2019)