

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT BẠT BÓNG THUẬN TAY CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM HÀ NỘI

Nguyễn Thị Toàn*

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản đề tài đã lựa chọn được 3 test và 13 bài tập, xây dựng kế hoạch thực nghiệm hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, Kỹ thuật, Bạt bóng, Đại học sư phạm Hà Nội.

**Selection of exercises to forehand drive technique development for male students
in Hanoi University of Education Table Tennis Team**

Summary:

By the basic research methods, the study has selected 3 tests and 13 exercises, at the same time built an experimental plan to develop the forehand drive technique for male students in Table Tennis Team of Hanoi University of Education

Keywords: Exercises, technique, drive, Hanoi University of Education

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn Bóng bàn, theo các chuyên gia thì kỹ thuật cơ bản và quan trọng đối với mỗi VĐV đó là kỹ thuật bạt bóng. Bạt bóng là kỹ thuật có thể đối phó với bất kỳ loại bóng nào thuận tay, trái tay, bóng dài hoặc bóng ngắn, xoáy lên, xoáy ngang, xoáy xuống bên thuận tay hay bên trái tay đều thực hiện được. Đây là kỹ thuật tấn công áp đảo với sức mạnh lớn kết hợp với biến hóa điểm rơi làm cho đối phương lúng túng khi đối phó và khó phát huy sở trường về kỹ thuật.

Trước sự phát triển mạnh mẽ của phong trào bóng bàn, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội đã thành lập Đội tuyển Bóng bàn để tham gia thi đấu các giải do khu vực Hà Nội tổ chức và cũng đạt được nhiều thành tích đáng khích lệ.

Tuy nhiên, trong thực tế thi đấu hiệu quả kỹ thuật bạt bóng của các VĐV đội tuyển còn chưa cao. Để nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường ĐHSPh Hà Nội, chúng tôi nghiên

cứu, lựa chọn một số bài tập và xây dựng kế hoạch thực nghiệm để đánh giá hiệu quả đạt được qua thực tiễn huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội

Đề tài tiến hành lựa chọn các bài tập thông qua các bước đọc và tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn trên đối tượng là 12 nhà khoa học, giảng viên môn Bóng bàn. Kết quả đã lựa chọn được 13 bài tập hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn

*ThS, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội; Email: toannguyen1982@gmail.com

Trường Đại học sư phạm Hà Nội, gồm:

+ **Nhóm bài tập phát triển thể lực: 5 bài tập**

- Chạy 100m x 3 tổ, nghỉ giữa 6 phút

- Bật bực tại chỗ 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút

- Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút

- Gập bụng 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 5 phút

- Nhảy dây 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 3 phút

+ **Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật: 8 bài tập**

- Cầm vợt sắt (1kg) mô phỏng kỹ thuật gạt bóng thuận tay 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 1 phút;

- Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy ngang 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút);

- Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;

- Di chuyển gạt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;

- Phối hợp di chuyển gạt bóng thuận tay kết hợp gạt bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 2 phút;

- Gò bóng kết hợp với gạt bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;

- Giao bóng kết hợp với gạt bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 1 phút 30 giây;

- Đeo tạ chân thực hiện kỹ thuật đẩy trái né

bạt phải 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa 3 phút.

2. Ứng dụng các bài tập hoàn thiện kỹ thuật gạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội

Tổ chức thực nghiệm.

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song.

- Thời gian thực nghiệm: Thời gian thực nghiệm trong 3 tháng từ 1/2016 đến 4/2016 mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi dành 20 – 25 phút để thực hiện các bài tập hoàn thiện kỹ thuật gạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển bóng Bàn trường Đại học sư phạm Hà Nội

- Đối tượng thực nghiệm: 14 nam sinh viên đội tuyển Bóng Bàn trường Đại học sư phạm Hà Nội được chia làm 2 nhóm : Đối chứng 7 sinh viên, thực nghiệm 7 sinh viên. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo 13 bài tập mà đề tài lựa chọn. Các bài tập kỹ thuật được tổ chức thực hiện phần cơ bản của buổi tập với 3-5 bài tập các bài tập thể lực được tiến hành tập cuối phần cơ bản. Nhóm đối chứng tập các bài tập cũ.

- Địa điểm thực nghiệm: Nhà thi đấu trường Đại học sư phạm Hà Nội

Tiến trình thực nghiệm được trình bày bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình ứng dụng các bài tập hoàn thiện kỹ thuật gạt bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội

TT	Bài tập	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3			
		T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4	T1	T2	T3	T4
1	Bài tập 1	x		x	x		x			x		x	
2	Bài tập 2	x	x	x		x		x			x		x
3	Bài tập 3	x		x			x	x	x			x	
4	Bài tập 4		x		x		x			x		x	
5	Bài tập 5	x		x		x			x		x		x
6	Bài tập 6	x	x	x		x		x		x			
7	Bài tập 7		x		x		x		x		x		x
8	Bài tập 8		x	x		x		x		x		x	
9	Bài tập 9			x	x	x	x		x		x		x
10	Bài tập 10				x	x		x	x		x	x	x
11	Bài tập 11		x	x	x		x		x		x		x
12	Bài tập 12		x	x		x		x		x		x	
13	Bài tập 13		x		x		x		x		x		x

Qua bảng 1 cho thấy: Việc sắp xếp các bài tập trong thời gian 3 tháng thực nghiệm là khoa học. các bài tập được tiến hành trong các tuần phù hợp với mục đích, yêu cầu và nhiệm vụ tập luyện.

3. Kết quả ứng dụng bài tập hoàn thiện kỹ thuật bật bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội

3.1. Lựa chọn test đánh giá kỹ thuật bật bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội

Đề tài tiến hành lựa chọn test đánh giá kỹ thuật bật bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển Bóng bàn trường Đại học sư phạm Hà Nội thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn và xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 3 test gồm: Bật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng

xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả); Bật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả); Di chuyển bật bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)

3.2. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra và so sánh trình độ kỹ thuật bật bóng thuận tay của 2 nhóm. Kết quả kiểm tra và so sánh thu được cho thấy trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật bật bóng thuận tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ kết quả phân nhóm thực nghiệm đảm bảo tính ngẫu nhiên, khách quan và tương đồng ở thời điểm trước thực nghiệm. Sau 3 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ kỹ thuật bật bóng thuận tay sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng

STT	Test	Nhóm đối chứng (n=7)	Nhóm thực nghiệm (n=7)	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Bật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	22. 29 $\pm$ 1.96	25.14 $\pm$ 1.96	2.70	<0.05
2	Bật bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả)	17.86 $\pm$ 1.86	21.14 $\pm$ 1.86	3.29	<0.05
3	Di chuyển bật bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	20. 14 $\pm$ 1. 73	24.28 $\pm$ 1.73	4.45	<0.05

Từ bảng 2 cho thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Điều đó cho thấy các các bài tập mà đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả rõ trong việc hoàn thiện kỹ thuật bật bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội.

Để làm rõ hơn mức độ của sự khác biệt đề tài tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng ở thời điểm trước và sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Cả nhóm đối chứng và thực nghiệm đều có sự tăng trưởng về trình độ kỹ thuật, tuy nhiên, ở nhóm đối chứng nhịp tăng trưởng thấp hơn ở nhóm thực nghiệm. Nhịp tăng trưởng ở nhóm đối chứng chỉ đạt từ 12.56 % đến 18.21% còn nhịp tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm đạt từ 26.52% đến 28.12%. Như vậy, các bài tập được lựa chọn và kế hoạch thực nghiệm đã tạo được hiệu quả tích cực trong việc hoàn thiện kỹ thuật bật bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội.



Hoàn thiện kỹ thuật căn bản là một trong những vấn đề được quan tâm trong giảng dạy bóng bàn tại nhiều trường đại học (Ảnh minh họa)

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng của các test đánh giá trình độ kỹ thuật bạt bóng thuận tay của nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội sau thực nghiệm

STT	Test	Nhóm đối chứng (n=7)		W%	Nhóm thực nghiệm (n=7)		W%
		Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$		Trước TN $\bar{x} \pm \delta$	Sau TN $\bar{x} \pm \delta$	
1	Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	20.14 $\pm$ 1.49	22.29 $\pm$ 1.96	17.70	19.86 $\pm$ 1.49	25.14 $\pm$ 1.96	27.83
2	Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả)	16.14 $\pm$ 1.52	17.86 $\pm$ 1.86	12.56	16.43 $\pm$ 1.52	21.14 $\pm$ 1.86	26.52
3	Di chuyển bạt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả)	17.86 $\pm$ 1.68	20.14 $\pm$ 1.73	18.21	17.71 $\pm$ 1.86	24.28 $\pm$ 1.73	28.12

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đánh giá trình độ kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội.

2. Đề tài đã lựa chọn được 15 bài tập và Xây dựng kế hoạch thực nghiệm. Kết quả ứng dụng đã phát huy hiệu quả nâng cao trình độ kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng bàn Trường Đại học sư phạm Hà Nội, gồm:

- * Nhóm bài tập phát triển thể lực: 5 bài
- * Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật: 8 bài

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Danh Thái (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán học thống kê*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/6/2017, Phản biện ngày 14/6/2017, duyệt in ngày 25/6/2017)