

THỰC TRẠNG CHƯƠNG TRÌNH GIẢNG DẠY VÀ NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG TẬP LUYỆN KỸ THUẬT GIAO BÓNG CỦA SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH QUẦN VỢT NĂM THỨ NHẤT, NGÀNH GIÁO DỤC THỂ CHẤT TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Ngô Hải Hưng*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng chương trình giảng dạy và những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt năm thứ nhất, ngành GDTC trường Đại học TDTT Bắc Ninh, làm cơ sở tác động các bài tập nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật giao bóng cho sinh viên.

Từ khóa: Thực trạng, giảng dạy, sai lầm thường mắc, kỹ thuật giao bóng, Quần vợt, Năm thứ nhất, ngành Giáo dục thể chất,...

Reality of teaching curriculum and common mistakes in training serve technique by first year Tennis major students of Physical Education Branch at Bac Ninh Sports University

Summary:

Using the common scientific research methods, the study has assessed the current situation of teaching and the common mistakes in training serve technique by first year Tennis major students of Physical Education Branch at Bac Ninh Sports University. It is the basis for adjusting exercises to improve the effect of teaching serve technique on students.

Keywords: Current situation, teaching, common mistakes, serve technique, Tennis, first year, Physical Education Branch, etc.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác giảng dạy Quần vợt việc trang bị kỹ thuật cơ bản được coi là nhiệm vụ hàng đầu, bởi kỹ thuật được hoàn thiện sẽ là cơ sở cho việc hình thành kỹ năng kỹ xảo vận động sau này, giúp cho việc thực hiện các hành vi kỹ thuật động tác ở mức tự động hoá. Tuy nhiên, quan sát thực tế công tác giảng dạy kỹ thuật giao bóng cho sinh viên Chuyên ngành Quần vợt năm thứ nhất, Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy, việc giảng dạy kỹ thuật giao bóng cho sinh viên chưa đạt hiệu quả cao, sinh viên ứng dụng kỹ thuật trong thực tế còn lúng túng, lỗi giao bóng còn nhiều.

Để có cơ sở nâng cao hiệu quả giảng dạy kỹ thuật giao bóng cho sinh viên, việc đánh giá thực trạng giảng dạy và những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng cho sinh viên là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm, Phương pháp kiểm tra sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình giảng dạy môn Quần vợt cho sinh viên chuyên ngành Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

Tiến hành nghiên cứu chương trình môn học Quần vợt dành cho sinh viên Chuyên ngành, Ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh ở 4 năm học với 7 học kỳ tương đương 7 học phần, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

- Năm học thứ nhất: Ở học kỳ thứ nhất với 5 nội dung được giảng dạy nhưng tập chung thời

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

Bảng 1. Nội dung chương trình môn học Chuyên ngành Quản vọt ngành GDTC Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Học phần	Tổng số giờ	Lý thuyết		Thực hành								Thảo luận		Phương pháp	
		Số giờ	TL%	Kỹ thuật		Chiến thuật		Thể lực		Thi đấu		Số giờ	TL%	Số giờ	TL%
				Số giờ	TL%	Số giờ	TL%	Số giờ	TL%	Số giờ	TL%				
1	60	4	6.70	42	70.00	0	0.00	8	13.30	4	6.70	2	3.30	0	0.00
2	60	8	13.30	36	60.00	0	0.00	8	13.30	4	6.70	4	6.70	0	0.00
3	60	10	16.60	28	46.60	0	0.00	8	13.30	10	16.60	4	6.70	0	0.00
4	60	10	16.60	30	50.00	0	0.00	8	13.30	10	16.60	2	3.30	0	0.00
5	60	10	16.60	17	28.3	20	33.30	4	6.70	9	15.00	0	0.00	0	0.00
6	60	8	13.30	0	0.00	28	46.60	0	0.00	14	23.30	6	10.00	4	6.70
7	60	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	26	43.30	6	10.00	28	46.60
Σ	420	50	11.90	153	36.40	48	11.40	36	8.50	77	18.30	24	5.70	32	7.60

lượng chủ yếu vào kỹ thuật và thể lực. Trong đó thời lượng cho kỹ thuật cao hơn, chiếm tỉ lệ trung bình 70% so với nội dung thể lực là 13,3%. Ở học kỳ thứ hai vẫn tiếp tục các nội dung chính ở học kỳ trước và nội dung lý thuyết, thảo luận được tăng lên về thời lượng, mặc dù vậy nếu so với thời lượng học tập kỹ thuật chiếm 60% thì 2 nội dung này chỉ chiếm tỷ lệ trung bình 13,3%. Điều này có thể giải thích là theo chương trình giảng dạy của môn học thì toàn bộ các kỹ thuật cơ bản đều được trang bị cho người học ở năm đầu tiên là phù hợp.

- Ở năm học thứ hai, toàn bộ các giờ học kỹ thuật đều tập trung vào củng cố các kỹ thuật cơ bản đã học và kỹ thuật phối hợp.

- Ở năm học thứ ba và thứ tư thì số giờ học tập kỹ thuật giảm đi đáng kể, tăng thời lượng cho các nội dung khác như: Chiến thuật, thảo luận và phương pháp. Đặc biệt ở học kỳ 6, thời lượng dành cho tập kỹ thuật không có và chỉ tập trung vào nội dung chiến thuật và thi đấu, học kỳ thứ 7, trước khi các em ra trường, nội dung chính chỉ có thi đấu và thực tập phương pháp.

Với thời lượng phân phối cho các nội dung giảng dạy học tập như vậy, chúng ta thấy đã phù hợp với chương trình giảng dạy chung của nhà trường. Tuy nhiên trên thực tế với đối tượng học tập của nhà trường chỉ phù hợp với một số ít sinh viên đã có quá trình tập luyện Quản vọt lâu năm hoặc đã có đẳng cấp. Còn những sinh viên mới chỉ tập luyện trước khi vào trường chưa tới

1 năm, hơn nữa 1 số các em chuyển từ môn học khác sang thì thời lượng phân phối như vậy là chưa hợp lý với thực tế giảng dạy.

2. Thực trạng công tác giảng dạy kỹ thuật giao bóng

Để nâng cao chất lượng giảng dạy và học tập của sinh viên, nhà trường đã không ngừng đổi mới cải tiến phương pháp, chương trình cho phù hợp với điều kiện giảng dạy và học tập của sinh viên, cũng như xu hướng phát triển của từng môn học. Để tìm hiểu rõ về thực trạng việc giảng dạy kỹ thuật trong chương trình môn học chuyên ngành Quản vọt 2 năm đầu, đề tài tìm hiểu về số giờ giảng dạy kỹ thuật nói chung và kỹ thuật giao bóng nói riêng trong chương trình môn học chuyên ngành Quản vọt, kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thời lượng giảng dạy kỹ thuật giao bóng so với kỹ thuật khác

Học phần	Số giờ tập kỹ thuật	Kỹ thuật giao bóng		Các kỹ thuật khác	
		Số giờ	TL%	Số giờ	TL%
1	42	7	16.60	35	83.30
2	36	12	33.30	24	66.60

Qua bảng 2 cho thấy: Kỹ thuật giao bóng được giảng dạy tương ứng ở 2 kỳ với số giờ chiếm tỷ lệ 16,6 và 63,6% tổng số giờ học kỹ thuật. Điều này có thể giải thích, do kỹ thuật này

được coi là cơ bản và quan trọng nhất trong tập luyện và thi đấu Quần vợt, vì vậy được trang bị cho sinh viên ngay ở những học phần đầu tiên. Ở các học phần tiếp theo số giờ giảng dạy cho tập luyện kỹ thuật giảm đi do trong Quần vợt có rất nhiều kỹ thuật khác cần giảng dạy, cũng như các nội dung: Thể lực, chiến thuật, lý thuyết...vv. Kết quả cũng phần nào cho thấy sự ưu tiên về thời lượng giảng dạy kỹ thuật giao bóng được chú trọng nhiều hơn các nội dung khác.

3. Xác định những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng

Để xác định các sai lầm thường mắc khi tập luyện kỹ thuật giao bóng, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên Quần vợt, giảng viên các trường thể thao chuyên nghiệp, các HLV có kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện Quần vợt nhiều năm, kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn xác định những sai lầm thường mắc trong tập luyện kỹ thuật giao bóng (n = 20)

STT	Tên các sai lầm	Số người tán thành	Tỷ lệ %
1	Cách cầm vợt chưa đúng	12	60
2	Tư thế chuẩn bị chưa tốt	17	85
3	Động tác tung bóng không đúng	11	55
4	Tung bóng chưa chính xác	19	95
5	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	18	90
6	Phối hợp động tác không đều	14	70
7	Mất thăng bằng khi thực hiện kỹ thuật	15	75
8	Kết thúc động tác sai	13	65
9	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng chưa đúng	16	80
10	Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	16	80

Qua bảng 3 cho thấy: Các sai lầm chiếm tỷ lệ ít, hay người tập ít mắc phải trong quá trình tập luyện có số người tán thành chiếm tỷ lệ từ 55% - 75%, trong đó sai lầm về động tác tung bóng không đúng ít mắc phải nhất là 55%. Các sai lầm ít mắc phải lần lượt là: Động tác tung bóng không đúng, Cách cầm vợt chưa đúng, Kết thúc động tác sai, Phối hợp động tác không đều và Mất thăng bằng khi thực hiện kỹ thuật.

Các sai lầm chiếm tỷ lệ cao từ 80% - 95%,

trong đó sai lầm về tung bóng chưa chính xác chiếm tỷ lệ cao nhất (95%). Cụ thể gồm: Mặt vợt khi tiếp xúc bóng chưa đúng; Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật; Tư thế chuẩn bị chưa tốt; Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác và Tung bóng chưa chính xác.

Từ kết quả phỏng vấn thu được, đề tài tiến hành quan sát thực tế 40 sinh viên thực hiện kỹ thuật giao bóng trong 12 buổi học của các lớp chuyên ngành Quần vợt khoá 48 và 49 đề tài đã tìm ra những sai lầm mà sinh viên hay mắc phải khi thực hiện kỹ thuật giao bóng. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả quan sát sự phạm các buổi tập luyện kỹ thuật giao bóng của sinh viên chuyên sâu (n = 40)

TT	Tên các sai lầm	Số người mắc	Tỷ lệ %
1	Cách cầm vợt chưa đúng	7	8.90
2	Tư thế chuẩn bị chưa tốt	6	7.60
3	Động tác tung bóng không đúng	9	11.30
4	Tung bóng chưa chính xác	11	13.90
5	Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác	12	15.20
6	Phối hợp động tác không đều	9	11.30
7	Mất thăng bằng khi thực hiện kỹ thuật	5	6.30
8	Kết thúc động tác sai	10	12.60
9	Mặt vợt khi tiếp xúc bóng chưa đúng	15	18.90
10	Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật	12	15.20

Qua bảng 4 cho thấy: Qua quan sát sự phạm đề tài thấy các sinh viên mắc phải rất nhiều các sai lầm khác nhau, tỷ lệ mắc sai lầm từ thấp đến cao từ 6,3% - 18,9%.

Các sai lầm 1, 2, 3, 6, 7 là những sai lầm chiếm tỷ lệ ít từ 6,3% - 11,3%. Những sai lầm này trong quá trình tập luyện kỹ thuật giao bóng sinh viên ít mắc phải hơn. Còn các sai lầm số 4, 5, 8, 9, 10 là những sai lầm chiếm tỷ lệ tương đối cao từ 12,6% - 18,9%. Trong đó sai lầm về Mặt vợt khi tiếp xúc bóng chưa đúng chiếm tỷ lệ cao nhất là 18,9%. Vậy cũng có thể coi đây là những sai lầm mà trong quá trình học tập và tập luyện kỹ thuật giao bóng sinh viên thường mắc phải.

Qua kết quả thu được từ hai phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp phỏng vấn cho thấy sự trùng lặp giữa hai ý kiến đánh giá của



Hoàn thiện kỹ thuật cho sinh viên là vấn đề rất được chú trọng trong giảng dạy môn Quần vợt tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (Ảnh minh họa)

thầy cô giáo, các HLV cũng tương đồng quan điểm với kết quả mà đề tài theo dõi và quan sát được. Vậy có thể khẳng định rằng các sai lầm số 1, 2, 3, 6, 7 là những sai lầm ít mắc phải, vì những sai lầm này thường xảy ra do các em quá tập trung chú ý vào việc giao bóng qua sân mà không để ý cách cầm vợt, mặt vợt, hai chân đứng chuẩn bị không hợp lý và bề cổ tay quá về phía sau. Còn sai lầm 4, 5, 8, 9, 10 là những sai lầm mà người tập hay mắc phải. Đây là những sai lầm khó tránh khỏi ở những người mới tập luyện kỹ thuật giao bóng trong môn Quần vợt.

5. Nguyên nhân dẫn đến những sai lầm thường mắc khi tập luyện kỹ thuật giao bóng

Để khắc phục những sai lầm trên đề tài đã tìm hiểu những nguyên nhân dẫn đến những sai lầm, từ đó có biện pháp sửa chữa khoa học, hợp lý nhằm nâng cao chất lượng học tập của sinh viên chuyên sâu nói riêng và người tập Quần vợt nói chung

Tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên Quần vợt, giáo viên các trường thể thao chuyên nghiệp, các HLV có kinh nghiệm giảng dạy và huấn luyện quần vợt nhiều năm để tìm ra những nguyên nhân chính dẫn đến những sai lầm thường mắc khi tập luyện kỹ thuật giao bóng. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 5 cho chúng

ta thấy mỗi sai lầm đều có nguyên nhân riêng. Có sai lầm xuất phát từ một nguyên nhân, song cũng có sai lầm xuất phát từ nhiều nguyên nhân. Cụ thể:

Sai lầm 6, 10 chỉ xuất phát từ nguyên nhân do ý thức tập luyện chưa tốt, do căng thẳng cơ bắp quá mức. Có nhiều sai lầm cùng xuất phát từ một nguyên nhân như sai lầm 1, 2, 4, 8 cũng xuất phát từ nguyên nhân do chưa nắm vững nội dung yêu cầu của kỹ thuật. Với những sai lầm mà do nhiều nguyên nhân khác nhau gây lên thì trong số các nguyên nhân đó có những nguyên nhân chỉ ảnh hưởng có những nguyên nhân là tác nhân chủ yếu. Như sai lầm số 4, 8 thì nguyên nhân chưa nắm vững nội dung yêu cầu kỹ thuật là chủ yếu, còn các nguyên nhân khác chỉ là nhân tố làm ảnh hưởng tới sai lầm này.

Các nguyên nhân số 1, 3, 4, 9, 10 là những nguyên nhân chủ yếu dẫn đến sai lầm của người tập, kết quả phỏng vấn chiếm tỷ lệ rất cao từ 75%- 95%. Vậy có thể coi đây là những nguyên nhân cơ bản dẫn đến các sai lầm, một số nguyên nhân chiếm tỷ lệ trung bình như nguyên nhân số 2, 6, 7, hai nguyên nhân chiếm tỷ lệ ít hay ít ảnh hưởng đến việc mắc sai lầm khi tập luyện kỹ thuật giao bóng của sinh viên là 5 và 8.

Với một số sai lầm có thể sửa chữa dễ dàng bằng cách hướng dẫn, phân tích và thị phạm kỹ

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn về nguyên nhân chính dẫn tới sai lầm trong tập luyện kỹ thuật giao bóng (n=20)

TT	Nguyên nhân	Sai lầm										Kết quả phỏng vấn	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	m _i	%
1	Do chưa nắm vững nội dung yêu cầu kỹ thuật		+		+			+	+			19	95
2	Do không tập trung chú ý		+		+							9	45
3	Do mệt mỏi về tinh thần		+	+		+						15	75
4	Do chưa đảm bảo tính nhịp điệu của kỹ thuật			+		+			+			18	90
5	Do cảm giác với bóng chưa hợp lý								+			13	65
6	Do cổ tay lỏng khi thực hiện kỹ thuật	+						+				15	75
7	Do sai sót khi thực hiện động tác trước đó				+						+	12	60
8	Do căng thẳng cơ bắp quá mức	+										8	40
9	Do ý thức tập luyện chưa tốt				+				+	+		16	80
10	Do khả năng phối hợp vận động còn kém	+					+			+		15	75

thuật một cách chính xác cho người học để họ có thể chú ý hơn trong quá trình tập luyện. Đó là một số sai lầm xuất phát từ các nguyên nhân sau:

- Nguyên nhân do chưa nắm vững nội dung yêu cầu của kỹ thuật.
- Nguyên nhân do mệt mỏi về tinh thần.
- Nguyên nhân do chưa đảm bảo tính nhịp điệu của kỹ thuật.
- Nguyên nhân do ý thức tập luyện chưa tốt.

Còn các nguyên nhân khác thì không thể qua hướng dẫn, phân tích và thị phạm lại động tác kỹ thuật mà người học có thể sửa chữa được ngay sai lầm của mình mà phải được sửa chữa bằng cách tập luyện với các bài tập chuyên biệt cho từng sai lầm.

KẾT LUẬN

1. Nội dung phân phối chương trình giảng dạy mới chỉ phù hợp với một số sinh viên đã có quá trình tập luyện Quần vợt lâu năm hoặc đã có đẳng cấp. Với những sinh viên mới bắt đầu tập luyện thì thời lượng phân phối như vậy là chưa hợp lý với thực tiễn.

2. Quá trình nghiên cứu đã xác định được cứ 5 sai lầm thường mắc khi thực hiện kỹ thuật giao bóng gồm: Mặt vợt khi tiếp xúc bóng chưa đúng; Lòng bàn tay không mở khi thực hiện kỹ thuật; Tư thế chuẩn bị chưa tốt; Điểm tiếp xúc bóng chưa chính xác; Tung bóng chưa chính xác.

3. Xác định được các nguyên nhân chính dẫn

tới sai lầm trong tập luyện kỹ thuật giao bóng của sinh viên gồm: Do chưa nắm vững nội dung yêu cầu kỹ thuật; Do mệt mỏi về tinh thần; Do chưa đảm bảo tính nhịp điệu của kỹ thuật; Do cổ tay lỏng khi thực hiện kỹ thuật; Do ý thức tập luyện chưa tốt; Do khả năng phối hợp vận động còn kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Vũ Như Ý (2001), *Hướng dẫn chơi Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Vũ Như Ý (2003), *Nguyên lý kỹ thuật Quần vợt*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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