LỰA CHỌN CÁC 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.

Th.S Nguyễn Thị Toàn

Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

**ĐẶT VẤN ĐỀ**

Thể dục thể thao là một môn khoa học có vị trí quan trọng trong hệ thống giáo dục ,là bộ phận không thể thiếu trong đời sống xã hội . Tập luyện TDTT không những giúp con người nâng cao sức khỏe,phát triển cơ thể cân đối , toàn diện về trí tuệ, nhân cách, phẩm chất đạo đức mà còn hoàn thiện sự phát triển các tố chất vận động, đồng thời cũng thực hiện nhiệm vụ giáo dục thể chất đáp ứng được nhu cầu của sự nghiệp xây dựng và bảo vệ Tổ quốc.

Ngay từ những ngày đầu tiên xây dựng nước Việt Nam Dân Chủ Cộng Hòa,chủ tịch Hồ Chí Minh đã kêu gọi toàn dân tập thể dục : “ Dân cường thì nước mạnh ”. Cho đến nay,Đảng và nhà nước ta vẫn không ngừng quan tâm, chỉ đạo ngành Thể dục Thể thao nước nhà nỗ lực phấn đấu thực hiện bằng được mục tiêu này.

Trong sự nghiệp phát triển chung đó thì Bóng Bàn cũng được coi là một môn thể thao có tính chất mũi nhọn và nhiều người yêu thích : từ học sinh,thanh thiếu niên, người cao tuổi, thậm chí những người khuyết tật cũng tham gia tập luyện và thi đấu . Cùng với các môn thể thao khác, tập luyện bóng bàn góp phần nâng cao một số phẩm chất tốt đẹp như tính quyết đoán, trí thông minh, cách ứng xử nhanh trong các tình huống chuyên môn cũng như trong cuộc sống .

Bóng bàn xuất hiện ở Anh vào băm 1880. Ngay từ những năm đầu của thập kỷ 20 do một số thương gia bóng bàn du nhập vào Việt Nam , dưới ách đô hộ của thực dân Pháp , song bóng bàn vẫn là một môn thể thao phát triển mạnh cả về chất lượng và số lượng. Năm 1938 sau 18 năm hình thành và phát triển tại giải vô địch bóng bàn Đông Dương tại Campuchia ,VĐV Lý Ngọc Sơn của Việt Nam đã đạt giải vô địch đơn nam. Ngày nay bóng bàn là một trong những môn được nhà nước quan tâm và là niềm hy vọng của thể thao Việt Nam tham gia thi đấu khu vực và quốc tế.

Theo các chuyên gia bóng bàn 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 dokhu 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 em VĐV đội tuyển còn chưa cao. Đê nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHSP HN,chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu , lựa chọn đưa ra một số bài tập mang tính hệ thống khoa học để nâng cao hiệu quả cơ sở lý luận và khẳng định hệ thống bài tập thông qua việc áp dụng rộng rãi nó vào công tác huấn luyện chon nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHSP nói riêng và nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV bóng bàn nói chung .

Xuất phát từ những lý do trên , chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu đề tài :

“ Lựa chọn bài tập hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐH SPHN.

**Mục đích nghiên cứu**

Thông qua việc khảo sát thực trạng sử dụng kỹ thuật bạt bóng trong tập luyện của nam sinh viên đội tuyển bóng bàn . Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn ĐHSP HN .

**PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

***1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu .***

***2. Phương pháp phỏng vấn tọa đàm***

***3. Phương pháp quan sát sư phạm***

***4. Phương pháp kiểm tra sư phạm .***

***5. Phương pháp thực nghiệm sư phạm***

***6. Phương pháp toán học thống kê***

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**1. ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỬ DỤNG KỸ THUẬT BẠT BÓNG THUẬN TAY CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN TRƯỜNG ĐHSPHN.**

**Bảng 1. Thực trạng sử dụng các bài tập của các HLV BB trường THPT ĐHSPHN.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| TT | Nội dung bài tập | Khối lượng | Nghỉ giữa | Số giáo án sử dụng |
| 1 | Chạy xuất phát cao 30m, 60m (s) | 4 - 5 lần | 1’ | 4/24 |
| 2 | Chạy 400m, 800m (s) | 1 - 2 lần | 5’ | 4/24 |
| 3 | Nằm sấp chống đẩy (lần) | 3 - 5 tổ x 20lần | 1’ | 6/24 |
| 4 | Co tay xà đơn (lần) | 3 tổ x 10 lần | 1’ | 4/24 |
| 5 | Bài tập đứng lên ngồi xuống (lần) | 5 tổ x 30 lần | 1’ | 4/24 |
| 6 | Chơi đá bóng (phút) | 20’ | 5’ | 4/24 |
| 7 | Bài tập mô phỏng động tác bạt bóng thuận tay (lần) | 2 - 3 tổ x 30 lần | 1’ | 10/24 |
| 8 | Bài tập bạt bóng với vợt sắt | 2 - 3 tổ x 25 lần | 1’ | 10/24 |
| 9 | Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm (lần) |  |  | 12/24 |
| 10 | Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 2 điểm (lần) |  |  | 12/24 |

* Tỷ lệ thời gian dành cho các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật bạt bóng thuận tay từ 20-25’ chiếm 20% thời gian buổi tập.
* Các bài tập lựa chọn còn chưa thật toàn diện.
* Hình thức tập luyện chưa thật đa dạng và phong phú, việc tập luyện còn khó khan, chưa tạo được hứng thú cao trong tập luyện, nhất là các cách thức tập luyện với bóng, các bài tập có bóng, HLV thường sử dụng các bài tập với bóng xoáy lên mà ít sử dụng các đường bóng xoáy xuống.
* Lượng vận động nhỏ thể hiện số lần lặp lại ít.

Để làm rõ hơn vấn đề này, chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam học sinh đội tuyển bóng bàn trường THPT Kim Thành.

**2 Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển trường** **ĐHSPHN.**

Sau khi tiến hành lựa chọn được 15 bài tập có mức độ ưu tiên cao, chúng tôi trình bày các nhóm bài tập nhằm phát triển các yêu cầu liên quan tới hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay. Sự tác động tới các yếu tố đó được trình bày cụ thể như sau:

\* Nhóm bài tập phát triển thể lực:

- Chạy 100m x 3 tổ.

- Bật bục tại chỗ 30 lần x 5 tổ.

- Nằm sấp chống đẩy 30 lần x 5 tổ.

- Gập bụng 30 lần x 5 tổ.

- Nhảy dây 30 lần x 5 tổ.

\* Nhóm bài tập phát triển kỹ thuật:

- Cầm vợt sắt (1kg) mô phỏng kỹ thuật bạt bóng thuận tay 30 lần x 3 tổ.

- Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy ngang 30 lần x 5 tổ.

- Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên 30 lần x 5 tổ.

- Di chuyển bạt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 lần x 5 tổ.

- Phối hợp di chuyển bạt bóng thuận tay kết hợp giật bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ.

- Gò bóng kết hợp với bạt bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ.

- Giao bóng kết hợp với bạt bóng thuận tay 30 lần x 5 tổ.

- Đeo tạ chân thực hiện kỹ thuật đẩy trái né bạt phải 30 lần x 3 tổ.

\* Nhóm bài tập phát triển tâm lý và nâng cao khả năng kết hợp giữa kỹ thuật và chiến thuật:

- Thi đấu bằng kỹ thuật bạt bóng thuận tay.

- Bài tập thi đấu đối kháng.

**CÁC BÀI TẬP KHÔNG BÓNG**

***Bài tập 1: Chạy 100m.***

***Bài tập 2: Nhảy dây.***

***Bài tập 3: Bật bục tại chỗ.***

***Bài tập 4: Nằm sấp chống đẩy.***

***Bài tập 5: Gập bụng.***

**CÁC BÀI TẬP CÓ BÓNG**

**Bài tập 1: Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy ngang.**

**Bài tập 2: Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 3 điểm với bóng xoáy lên.**

**Bài tập 4: Đeo tạ chân thực hiện kỹ thuật đẩy trái kết hợp di chuyển né bạt phải.**

**Bài tập 5: Phối hợp di chuyển bạt bóng thuận tay kết hợp giật bóng thuận tay.**

**Bài tập 6: Gò bóng kết hợp bạt bóng thuận tay.**

**Bài tập 7 : Giao bóng kết hợp bạt bóng thuận tay.**

**Bài tập 8: Thi đấu bằng kỹ thuật bạt bóng thuận tay và bài tập thi đấu đối kháng**

***3.******Kết quả ứng dụng bài tập hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển BB trường ĐHSPHN.***

*Kết quả kiểm tra thực nghiệm.*

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (==7).**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Test | Nhóm đối chứng  (n=7) | Nhóm thực nghiệm  (n=7) | t | P |
|  |  |
| **1.** | **Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả/lần)** | **20,141,49** | **19,861,49** | **0,349** | **>0,05** |
| **2** | **Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả/30 lần)** | **16,141,52** | **16,431,52** | **0,355** | **>0,05** |
| **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/30 lần)** | **17,861,68** | **17,711,86** | **0,166** | **>0,05** |

**Biểu đồ 1: So sánh kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm đối chứng**

**và thực nghiệm.**

Nhìn vào bảng 3.8 trên ta thấy, kết quả ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất P0,05 . Hay nói cách khác là trình độ bạt bóng thuận tay của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở thời điểm trước thực nghiệm là như nhau, không có sự khác biệt vê trình độ ban đầu.

*. Kết quả kiểm tra sau 6 tuần thực nghiệm.*

Sau 6 tuần thực nghiệm sử dụng các bài tập hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay mà chúng tôi đã lựa chọn. Kết quả của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng được trình bày ở bảng 3.9.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ thành tích sau thực nghiệm của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng (==7)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| STT | Test | Nhóm đối chứng  (n=7) | Nhóm thực nghiệm  (n=7) | t | P |
|  |  |
| **1.** | **Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy lên 30 quả, tính số quả thành công (quả/lần)** | **22,29 1,96** | **25,14 1,96** | **2,714** | **0,05** |
| **2** | **Bạt bóng thuận tay từ 1 điểm sang 1 điểm với bóng xoáy xuống 30 quả, tính số quả thành công (quả/30 lần)** | **17,861,86** | **21,141,86** | **3,29** | **>0,05** |
| **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/30 lần)** | **20,141,73** | **24,281,73** | **4,456** | **>0,05** |

**Biểu đồ 2: So sánh kết quả kiểm sau 6 tuần thực nghiệm của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm.**

Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất P < 0,05. Hay nói cách khác là kỹ thuật bạt bóng thuận tay của nhóm B( Nhóm thực nghiệm ) là cao hơn nhóm A (Nhóm đối chứng).

Điều này cho thấy, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ thường được sử dụng trong công tác giảng dạy, huấn luyện để hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho nam sinh viên đội tuyển bóng bàn trường ĐHSPHN.

**KẾT LUẬN**

1. Thực trạng đội ngũ và cơ sở vật chất phục vụ tập luyện môn Bóng bàn là chưa tốt và chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện.

* Số lượng bài tập hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận taytrong giảng dạy và huấn luyện chưa nhiều.
* Thời gian tập luyện kỹ thuật bạt bóng thuận tay cho VĐV còn ít ( từ 20-25’/120’/buổi tập).
* Hiệu quả bạt bóng thuận tay trong thi đấu còn thấp, thể hiện: Số lần bạt bóng thuận tay không nhiều, số lần bạt bóng thuận tay chủ động tấn công còn ít.
* Hiệu quả bạt bóng thuận tay còn yếu, thể hiện số lần bạt bóng thuận tay hỏng và qua lại không có điểm nhiều.

1. Đề tài đã lựa chọn 3 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật bạt bóng thuận tay đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết.
2. Qúa trình nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay.
3. Sau 6 tuần ứng dụng các bài tập nhằm hoàn thiện kỹ thuật bạt bóng thuận tay đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu cho thấy hiệu quả rõ rệt. Kết quả các test đánh giá kỹ thuật bạt bóng thuận tay của nhóm thực nghiệm đều phát triển tốt và tăng trưởng cao hơn so với nhóm đối chứng, đảm bảo độ tin cậy cao ở ngưỡng xác xuất thống kê cần thiết.

**KIẾN NGHỊ**

1. Đối với các VĐV tham gia học tập, tập luyện môn Bóng Bàn thì giáo viên, HLV cần giáo dục cho họ nhiều hơn về khả năng tập luyện và lòng ham thích tạo điều kiện thuận lợi cho việc đào tạo được nâng lên.
2. Đề tài nghiên cứu là tài liệu tham khảo giúp cho quá trình giảng dạy, huấn luyện của các giáo viên, HLV được tốt hơn.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Mai Duy Diễn (1975) “ *Tập di chuyển bước chân trong môn bóng bàn*” , Thông tin khoa học TDTT.
2. Trịnh Trung Hiếu (1994) “ *Huấn luyện thể thao*” , NXB TDTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp - Phạm Thị Uyên ( 1995) “ *Sinh lý học TDTT*” , NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Danh Thái (1997) *“ Bóng bàn hiện đại*” , NXB TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Danh Thái – Vũ Thành Sơn (1999) “ *Bóng bàn*” , NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000) “ *Lý luận và phương pháp TDTT*” , NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Xuân Sinh (1999) “ *Phương Pháp nghiên cứu khoa học TDTT*”, NXB Hà Nội.
8. Nguyễn Đức Văn (1987) “ *Phương pháp toán học thống kê*” , NXB TDTT Hà Nội.