

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật giao bóng tấn công cho nữ vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương

TS. Phạm Đức Toàn; ThS. Cao Anh Tuấn ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập (BT) và 03 test có đủ độ tin cậy, tính thông báo để đánh giá hiệu quả chiến thuật giao bóng tấn công (GBTC) cho nữ vận động viên (VĐV) bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương.

Từ khóa: Bài tập, chiến thuật giao bóng, nữ VĐV Bóng bàn, lứa tuổi 12 - 13, trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương.

ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, the research has selected reliable and informative 15 exercises (exercises) and 03 Tests to evaluate the efficiency of ball serving tactics for female table tennis players aged 12 - 13 at Hai Duong Table Tennis Center.

Keywords: Exercises, ball serving tactics, Table tennis athletes, aged 12 - 13, Hai Duong table tennis center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu bóng bàn, chiến thuật GBTC đóng vai trò đặc biệt quan trọng. Do chiến thuật đánh bóng của đối phương luôn thay đổi, cho nên VĐV cần có phản ứng nhanh với lối đánh để có những phương tiện hỗ trợ, cũng như phương pháp huấn luyện chiến thuật GBTC phù hợp với thực tiễn.

Vấn đề nghiên cứu về hiệu quả chiến thuật GBTC của VĐV bóng bàn đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Mai Xuân Trúc (2006), Lê Tiến Hùng (2008), Cao Tiến Long (2009), Nguyễn Thùy Linh (2013), Nguyễn Trung Đức (2014), Phạm Hoàng Đông (2019)... Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, lựa chọn hệ thống BT nhằm nâng cao hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh



(Ảnh minh họa)

Hải Dương.

Để thực hiện tốt chiến thuật đòi hỏi VĐV phải có đầy đủ các yếu tố thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, khéo léo... Chính vì vậy, việc lựa chọn các BT nhằm nâng cao hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện môn Bóng bàn là một việc rất thiết thực.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 Trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương

Để lựa chọn BT nâng cao hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương, chúng tôi đảm bảo các

nguyên tắc: nguyên tắc tính định hướng; Nguyên tắc tính khả thi; nguyên tắc tính hiệu quả; Nguyên tắc tính hợp lý, nguyên tắc tính đa dạng. Và qua các bước sau:

- Tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan đến đề tài và tiến hành quan sát sự phạm các buổi tập của VĐV

- Tiến hành phỏng vấn trực tiếp các nhà chuyên môn, huấn luyện viên (HLV) bóng bàn của tỉnh Hải Dương và một số tỉnh lân cận.

- Phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Thông qua nghiên cứu đã tổng hợp và lựa chọn đã lựa chọn được 15 BT chia ở 04 nhóm gồm: (bảng 1)

2.2. Lựa chọn test kiểm tra đánh giá hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương

Tiến hành lựa chọn test kiểm tra đánh giá hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên (GV), huấn luyện viên

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

- Xác định tính thông báo của test

- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 3 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng để đánh giá hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12-13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương, bao gồm:

1. Giao bóng xoáy lên vào ô 40cm x 40cm với điểm rơi gần lưới trong vòng 5 (số quả).

2. Giao bóng xoáy xuống vào các điểm cuối bàn kết hợp giạt bóng thuận tay trong 10 (số quả).

3. Giao bóng xoáy ngang lên biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng trái tay trong 10 (số quả).

2.3. Ứng dụng BT nâng cao hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: thời gian tập luyện là 06 tiết/1 tuần (theo kế hoạch huấn luyện của trung tâm bóng bàn một buổi tập là 03 tiết). Thời gian tập từ 120 phút. Tổng số giáo án huấn luyện của chương trình TN sự phạm 04 tháng (từ tháng 9/2018 đến tháng 12/2018) là 25 giáo án. Thời gian tập luyện căn cứ vào nội dung, chương trình tập luyện. Thời gian huấn luyện CTGBTC được các HLV quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các BT tới từng nhóm nghiên cứu..

- Đối tượng TN: gồm 24 nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12-13 trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm (NTN): gồm 12 nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 tập luyện theo 15 BT đề tài đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (NĐC): gồm 12 nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-13 tập theo các BT đã được áp dụng từ

Bảng 1.

TT	Nhóm BT/ BT
A	Nhóm các BT thể lực (4BT)
1	Nằm sấp chống đẩy 30" x 3 tổ
2	Di chuyển ngang nhặt 21 quả bóng x 4m x 3 tổ
3	Gập bụng 30" x 3 tổ
4	Nhảy dây tốc độ 30" x 3 tổ
B	Nhóm các BT đánh giá mức độ thành thạo chiến thuật (4 BT)
5	Giao bóng xoáy lên vào ô 40cm x 40cm với điểm rơi gần lưới trong vòng 5' (số quả).
6	Giao bóng xoáy xuống và ngang xuống vào ô 30cm x 30cm với điểm rơi cuối bàn trong vòng 5' (số quả).
7	Giao bóng di chuyển giạt bóng trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm trong vòng 10' (số quả).
8	Giao bóng di chuyển giạt bóng thuận tay từ 3 điểm sang 1 điểm trong vòng 10' (số quả).
C	Nhóm các BT đánh giá kết hợp các yếu tố kỹ thuật với chiến thuật (5 BT)
9	Giao bóng xoáy xuống vào các điểm cuối bàn kết hợp giạt bóng thuận tay trong 10' (số quả).
10	Giao bóng xoáy ngang lên biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng trái tay trong 10' (số quả).
11	Giao bóng xoáy ngang xuống biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng trái tay trong 10' (số quả).
12	Giao bóng xoáy ngang xuống biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng thuận tay trong 10' (số quả).
13	Giao bóng xoáy lên biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng thuận tay trong (số quả).
D	Nhóm các BT đánh giá trạng thái tâm lý (2 BT)
14	Thi đấu bằng kỹ thuật giao bóng.
15	Thi đấu ở các điểm cuối ở mỗi ván đấu

trước đến nay tại trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương.

- Địa điểm TN: trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

2.3.2. Kết quả TN sơ phạm

Trước khi tiến hành TN, nghiên cứu tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá kết quả

Bảng 2. Kết quả kiểm tra hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 Trung tâm Bóng bàn tỉnh Hải Dương - Trước TN

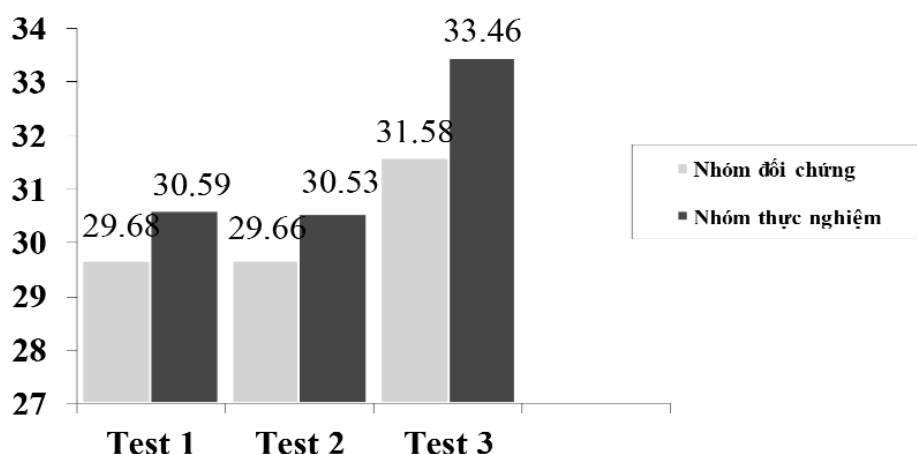
TT	Test	NĐC (n=12)	NTN (n=12)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta_x$	$\bar{X} \pm \delta_x$		
1	Giao bóng xoáy lên và ngang lên vào ô 40cm x 40cm với điểm rơi gần lưới trong vòng 5' (số quả)	30,61 $\pm$ 1,63	29,87 $\pm$ 1,57	0,659	> 0,05
2	Giao bóng xoáy xuống vào các điểm cuối bàn kết hợp giạt bóng thuận tay trong vòng 10' (số quả)	28,36 $\pm$ 1,68	27,85 $\pm$ 1,62	0,675	> 0,05
3	Giao bóng xoáy ngang lên biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng trái tay trong vòng 10' (số quả)	31,05 $\pm$ 1,56	30,68 $\pm$ 1,65	0,645	> 0,05

Bảng 3. Tiến trình TN của nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương

TT	Nội dung BT Tháng	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				Tháng 4				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
	Tuần																	
A. Nhóm BT phát triển thể lực																		
1	Nằm sấp chống đẩy 30” x 3 tổ	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x
2	Gập bụng 30” x 3 tổ							x	x	x	x	x	x					
3	Nhảy dây 30” x 3tổ	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x
4	Di chuyển ngang nhặt bóng 21 quả x 4m x 3 tổ							x	x	x	x	x	x					
B. Nhóm BT phát triển kỹ thuật																		
5	Giao bóng xoáy lên vào ô 40cm x 40cm với điểm rơi gần lưới trong vòng 5’ (số quả)	x	x	x	x	x	x											
6	Giao bóng xoáy xuống và ngang xuống vào ô 30cm x 30cm với điểm rơi cuối bàn trong vòng 5’(số quả)							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
7	Di chuyển giạt bóng trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm trong vòng 10’ (số quả)	x	x	x	x	x	x											
8	Di chuyển giạt bóng thuận tay từ 3 điểm sang 1 điểm trong vòng 10’ (số quả)	x	x	x	x	x	x											
C. Nhóm BT nâng cao khả năng kết hợp giữa kỹ thuật và chiến thuật																		
9	Giao bóng xoáy xuống vào các điểm cuối bàn kết hợp giạt bóng thuận tay trong 10’ (số quả)							x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
10	Giao bóng xoáy ngang lên biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng trái tay trong 10’ (số quả)							x	x	x	x	x	x					
11	Giao bóng xoáy ngang xuống biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng trái tay trong 10’ (số quả)							x	x	x	x	x	x					
12	Giao bóng xoáy ngang xuống biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng thuận tay trong 10’ (số quả)	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x
13	Giao bóng xoáy lên biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng thuận tay trong 10’ (số quả)							x	x	x	x	x	x					
D. Nhóm BT phát triển tâm lý và nâng cao khả năng kết hợp giữa kỹ thuật và chiến thuật																		
14	Thi đấu bằng kỹ thuật giao bóng	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x
15	Thi đấu ở các điểm cuối ở các ván đấu	x	x	x	x	x	x								x	x	x	x

Bảng 4. Kết quả kiểm tra hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương - Sau TN

TT	Test	NĐC (n=12)	NTN (n=12)	t	P
		$\bar{X} \pm \delta_x$	$\bar{X} \pm \delta_x$		
1	Giao bóng xoáy lên vào ô 40cm x 40cm với điểm rơi gần lưới trong vòng 5' (số quả thành công)	32.59 $\pm$ 1.41	35.68 $\pm$ 1.39	7.598	< 0,05
2	Giao bóng xoáy xuống vào các điểm cuối bàn kết hợp giạt bóng thuận tay trong vòng 10' (số quả thành công)	40.26 $\pm$ 1.56	42.65 $\pm$ 1.42	7.686	< 0.05
3	Giao bóng xoáy ngang lên biến hóa điểm rơi gần lưới kết hợp giạt bóng trái tay trong vòng 10' (số quả thành công)	43.55 $\pm$ 1.17	45.65 $\pm$ 1.20	7.421	< 0.05



Biểu đồ 1. So sánh kết quả kiểm tra sau TN của 2 nhóm ĐC và TN.

kiểm tra giữa NTN và NĐC. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 3 cho thấy trước TN kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa NTN và đối chứng (ĐC) không có sự khác biệt, tính < bảng ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$), như vậy trước TN, trình độ chiến thuật GBTC của 2 nhóm là tương đương nhau.

Sau thời gian TN, nghiên cứu tiến hành kiểm tra, kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 và biểu đồ 1.

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: sau TN các BT đã lựa chọn mang lại hiệu quả trong việc nâng cao chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 -

13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương ở ngưỡng thống kê cần thiết.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn 03 test đánh giá hiệu quả chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương và lựa chọn được 15 BT và ứng dụng qua TN bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc nâng cao chiến thuật GBTC cho nữ VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mai Duy Diễm, Nguyễn Danh Thái (1980), *Sách giáo khoa bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội
2. PGS. Nguyễn Toán, TS. Phạm danh Tồn (2006), *lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. ThS. Vũ Thành Sơn (2006), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. TS. Nguyễn Danh Hoàng Việt (chủ biên), ThS. Vũ Thành Sơn, ThS. Trần Thị Hồng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH "Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả chiến thuật giao bóng tấn công cho nữ VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 trung tâm bóng bàn tỉnh Hải Dương", Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, nghiệm thu tháng 11 năm 2019, tác giả: Cao Anh Tuấn; hướng dẫn khoa học: TS. Phạm Đức Toàn.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 19/7/2020; ngày phản biện đánh giá: 18/9/2020; ngày chấp nhận đăng: 25/10/2020)