

# LỰA CHỌN VÀ ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 14-15, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Trần Đình Phòng<sup>1</sup>; ThS. Bùi Như Ý<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh và 06 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho nam vận động viên (VĐV) Bóng bàn lứa tuổi 14-15, thành phố Hà Nội (Tp.HN).

**Từ khóa:** Bài tập; Sức mạnh; Nam vận động viên; Bóng bàn ; Lứa tuổi 14-15; thành phố Hà Nội.

**Summary:** By scientific research method, we have selected 26 strength development exercises and 06 tests to assess the level of strength development with sufficient reliability and informability for male table tennis players. ages 14-15 Hai Noi city.

**Keywords:** Exercise, male athlete strength, age 14-15, Hai Noi city.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là một trong những môn thể thao trọng điểm của chương trình thể thao quốc gia. Trong quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn, muốn đạt được thành tích cao thì ngoài việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật cần phát triển toàn diện các tố chất sức mạnh đặc thù. Đây là tố chất quan trọng và cần được tập trung phát triển với VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15. Tốc độ trong bóng bàn cần phải có sự kết hợp với sức mạnh để thực hiện ý đồ chiến thuật nhằm dứt điểm hoặc chuyển từ phòng thủ sang tấn công hoặc tấn công liên tục. Đây chính là lỗi đánh hiện nay nhiều VĐV trên thế giới đang sử dụng đồng thời cũng là lỗi đánh mang lại hiệu quả cao trong thi đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về bài tập phát triển các tố chất thể lực cho VĐV Bóng bàn như: Lê Thiết Can (1997), Nguyễn Tiên Tiến (2001), Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), Nguyễn Thị Thanh Hải (2005), Nguyễn Đức Tuấn (2007), Phan Anh Tuấn (2013)...nhưng nghiên cứu phát triển bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN chưa được quan tâm. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN chúng tôi tiến

hành nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, quan sát sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh và test đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN

#### 2.1.1 Lựa chọn bài tập cho đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN được thông qua các bước sau:

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

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

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên.

Qua nghiên cứu các tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 30 bài tập để đưa vào phỏng vấn. Số phiếu phát ra 40, số phiếu thu về 39 và chúng tôi quy ước chỉ lựa chọn những bài tập có tổng số điểm > 70% đưa vào thực nghiệm nhằm phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

1. Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

2. Trường Đại học Lao động - Xã hội

**Bảng 1. Lựa chọn bài tập sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN (n=39)**

TT	Nhóm	Bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
			n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Bài tập không bóng	Nằm sấp chống đẩy nhanh	22	66	11	22	6	6	94	80.34
2		Co tay xà đơn	24	72	12	24	3	3	99	84.62
3		Chống đẩy xà kép	23	69	12	24	4	4	97	82.91
4		Treo ke bụng thang giống tối đa sức	9	27	14	28	16	16	71	60.68
5		Co gập khuỷu tay với tạ tay	21	63	11	22	7	7	92	78.63
6		Quay vòng khuỷu tay với tạ tay	24	72	12	24	3	3	99	84.62
7		Ném quả Cầu lông đi xa	22	66	12	24	5	5	95	81.20
8		Nâng tạ đòn 20kg từ vai 30s	23	69	15	30	1	1	100	85.47
9		Kéo dây cao su tại chỗ	12	36	16	32	11	11	79	67.52
10		Bật xa tại chỗ	11	33	15	30	13	13	76	64.96
11		Bật cóc	13	39	15	30	11	11	80	68.38
12		Lăng tạ 1,5kg thuận và trái tay	25	75	12	24	2	2	101	86.32
13		Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác giật bóng liên tục	24	72	15	30	0	0	102	87.18
14		Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác bật bóng liên tục	23	69	14	28	2	2	99	84.62
15		Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác giật bóng liên tục	24	72	14	28	1	1	101	86.32
16		Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác bật bóng liên tục	25	75	14	28	0	0	103	88.03
17	Bài tập có bóng	Giật bóng thuận tay liên tục	24	72	13	26	2	2	100	85.47
18		Bật bóng liên tục	23	69	14	28	2	2	99	84.62
19		Giật bóng xoáy lên tay trái liên tục	20	60	14	28	5	5	93	79.49
20		Giật bóng xoáy lên tay phải liên tục	23	69	16	32	0	0	101	86.31
21		Phối hợp đánh bóng thuận tay và trái tay	24	72	15	30	0	0	102	87.18
22		Cầm vợt nặng 0,5kg giật bóng liên tục	21	63	18	36	0	0	99	84.62
23		Cầm vợt nặng 0,5kg bật bóng liên tục	24	72	14	28	0	0	101	86.31
24		Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều giật bóng liên tục	23	69	13	26	1	1	98	83.76
25		Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều bật bóng liên tục	24	72	15	30	3	3	102	87.18
26	Bài tập trò chơi và thi đấu	Thi đấu bóng rổ	25	75	14	28	0	0	102	87.18
27		Thi đấu Bóng đá	21	63	14	28	4	4	95	81.20
28		Các trò chơi vận động	24	72	15	30	0	0	102	87.18
29		Thi đấu với vợt nặng 0.5kg	25	75	13	26	1	1	102	87.18
30		Thi đấu 20 điểm	23	69	16	32	0	0	101	86.32

Qua bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu và chia thành các nhóm sau:

\* Nhóm 1. Bài tập phát triển sức mạnh không bóng (12 bài tập) bao gồm:

- BT1: Nằm sấp chống đẩy nhanh (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT2: Co tay xà đơn (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT3: Chống đẩy xà kép (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT4: Co gập khuỷu tay với tạ tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT5: Quay vòng khuỷu tay với tạ tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT6: Ném quả Cầu lông đi xa (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT7: Nâng tạ đòn 20kg từ vai 30s (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT8: Lãng tạ 1,5kg thuận và trái tay (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT9: Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác giạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT10: Cầm tạ Ante 0.5kg làm động tác bạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT11: Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác giạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT12: Kéo dây cao su 2,5kg làm động tác bạt bóng liên tục (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

\* Nhóm 2. Bài tập phát triển sức mạnh có bóng (09 bài tập) bao gồm:

- BT13: Giạt bóng thuận tay liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT14: Bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT15: Giạt bóng xoáy lên tay trái liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT16: Giạt bóng xoáy lên tay phải liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT17: Phối hợp đánh bóng thuận tay và trái

tay (60s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT18: Cầm vợt nặng 0,5kg giạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT19: Cầm vợt nặng 0,5kg bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT20: Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều giạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT21: Cầm vợt kéo dây cao su 2,5kg ngược chiều bạt bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

\* Nhóm 3. Bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập) bao gồm:

- BT22: Thi đấu Bóng rổ (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT23: Thi đấu Bóng đá (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT24: Các trò chơi vận động (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT25: Thi đấu với vợt nặng 0.5 kg (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT26: Thi đấu 20 điểm (3 phút, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

### 2.1.2 Lựa chọn các test cho đối tượng nghiên cứu

Thông qua phân tích, tổng hợp các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan cũng như quan sát trực tiếp công tác huấn luyện môn Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN và qua phỏng vấn các chuyên gia, HLV Bóng bàn; đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 06 test giá sự phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN gồm: Nằm sấp chống đẩy 15s (lần); Co tay xà đơn 20s (lần); Lãng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần); Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần); Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần); Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần).

## 2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN

### 2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

**Bảng 2. So sánh kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (nA= 22; nB = 22)**

TT	Test	Lứa tuổi	Nhóm ĐC (x±δ)	Nhóm TN (x±δ)	t <sub>tính</sub>	P
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14	14.20±2.19	14.18±2.13	1.56	>0.05
		15	16.15±2.07	16.21±2.13	1.81	>0.05
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	14	10.37±1.75	10.29±1.62	1.38	>0.05
		15	12.22±1.26	12.25±1.75	1.39	>0.05
3	Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần)	14	18.17±1.78	18.27±1.79	1.69	>0.05
		15	20.32±2.23	20.24±2.12	1.63	>0.05
4	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bật bóng thuận tay trong 20s (lần)	14	17.26±2.13	17.21±2.23	1.37	>0.05
		15	19.30±2.19	19.22±2.15	1.56	>0.05
5	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần)	14	16.22±2.75	16.18±2.32	1.56	>0.05
		15	18.25±2.16	18.21±2.21	1.35	>0.05
6	Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần)	14	15.24±1.73	15.19±1.73	1.89	>0.05
		15	17.31±1.91	17.26±1.67	1.45	>0.05

**Bảng 3. So sánh kết quả đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm (nA= 22; nB = 22)**

TT	Test	Lứa tuổi	Nhóm ĐC (x±δ)	Nhóm TN (x±δ)	t <sub>tính</sub>	P
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14	15.27±2.15	15.35±1.79	2.45	<0.05
		15	17.25±2.11	17.42±2.12	2.56	<0.05
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	14	11.13±1.56	11.23±2.23	2.46	<0.05
		15	13.28±1.12	13.41±2.15	2.35	<0.05
3	Lăng tạ 1,5kg thuận trong 15s (lần)	14	19.21±1.68	19.57±2.13	2.41	<0.05
		15	21.25±2.20	21.35±2.13	2.40	<0.05
4	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác bật bóng thuận tay trong 20s (lần)	14	18.19±2.07	18.56±1.62	2.35	<0.05
		15	20.12±2.26	20.32±1.75	2.63	<0.05
5	Cầm vợt 0.5 kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần)	14	17.21±2.17	17.35±2.32	2.49	<0.05
		15	19.18±2.19	19.28±2.21	2.46	<0.05
6	Cầm vợt 0.5 kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần)	14	16.05±1.57	16.20±1.73	2.42	<0.05
		15	18.17±1.63	18.24±1.67	2.53	<0.05

Để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm như sau:

- Đối tượng thực nghiệm: 44 nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 14-15 đã được chia thành 2 nhóm cho bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm đối chứng: 22 em tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển tố chất sức mạnh do huấn luyện viên biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.

+ Nhóm thực nghiệm: 22 em sử dụng 26 bài tập đã lựa chọn qua quá trình nghiên cứu. Trong mỗi bài tập tiến hành 3-6 bài tập phát triển tố chất sức mạnh.

Việc tổ chức thực nghiệm và kiểm tra được tiến hành trong 6 tháng, mỗi tuần 3 buổi, thời gian dành cho mỗi buổi tập từ 20 đến 25 phút sau phần khởi động.

- Địa điểm nghiên cứu: Tp.HN.

### **2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau khi kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh ban đầu chúng tôi đi vào thực nghiệm cho 22 VĐV áp dụng 26 bài tập lựa chọn vào luyện tập, còn 22 VĐV ở nhóm đối chứng vẫn tập luyện bình thường theo chương trình mà giáo viên biên soạn.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra sư phạm về thành tích với các test đã nêu trên, kết quả kiểm tra sư phạm trước thực nghiệm và sau thực

thực nghiệm được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Nhóm thực nghiệm (B) và nhóm đối chứng (A), sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất thống kê thể hiện  $t > t_{\text{bảng}}$ ,  $P < 0.05$ . Như vậy, thành tích nhóm thực nghiệm của 6 test sau thực nghiệm đều tăng hơn so với nhóm đối chứng. Sau khi áp dụng các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn, sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ . Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN.

### **3. KẾT LUẬN**

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy, đồng thời lựa chọn được 26 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lê Thiết Can (1997), *Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh trong quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn nam lứa tuổi 13-14*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

2. Mai Duy Diễm, Nguyễn Danh Thái (1980), *Sách giáo khoa bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi và trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2007), *Bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Danh Hoàng Việt, Vũ Thành Sơn, Trần thị Hồng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về Bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Nguồn bài trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường: “*Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15, Tp.HN*”, nghiệm thu năm 2021.

**Ngày nhận bài:** 24/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.