# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT TẤN CÔNG BÊN TRÁI CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐÁ CẦU TUYẾN ĐỘI TUYỂN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

**ThS. Du Quế Lộc[1]; ThS. Nguyễn Đăng Khoa[2]; TS. Nguyễn Hoàng Minh[3]**

***Tóm tắt:*** *Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đã tổng hợp được 50 bài tập thường dùng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu, thông qua quá trình chọn lọc, phỏng vấn thì bài viết đã xác định được 36 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh đảm bảo ý nghĩa khoa học và thực tiễn. Sau quá trình thực nghiệm cho thấy các bài tập mà đề tài nghiên cứu đã mang lại hiệu quả tốt đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh.*

***Từ khoá:*** *Bài tập, kỹ thuật, bên trái, vận động viên, đá cầu..*

***Summary:*** *Use regular scientific research methods has compiled 50 commonly used exercises to improve the effectiveness of left side attacking techniques for male shuttlecock athletes. Through the selection and interview process, the article has identified 36 exercises to improve the left side of the ball. Highly effective left attack technique for male shuttlecock athletes of the Ho Chi Minh City team ensures scientific and practical significance. After the experimental process, it was shown that the exercises of the research project have brought good results in improving the effectiveness of the left attack technique of male shuttlecock athletes of the HCM City team.*

***Keywords:*** *Exercises, technique, left, athletes, shuttlecock.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát thực tế và thực trạng hiện nay ở các Vận động viên Đá cầu đội tuyển TP.Hồ Chí Minh vẫn còn thiếu sự hiệu quả và ổn định trong các quả tấn công trái của mình. Cho nên việc huấn luyện kỹ thuật tấn công trái này cho các Vận động viên là một vấn đề then chốt trong chương trình huấn luyện, nhằm mục đích chuẩn bị cho các em có nền tảng tốt về kỹ thuật tấn công trái và để đạt thành tích cao trong thi đấu. Vì lý do trên nên tôi quyết định tiến hành thực hiện hướng nghiên cứu:"Đánh giá hiệu quả một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh"

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh

Qua tham khảo các tài liệu có các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển Đá cầu của một số tác giả, qua quá trình tập luyện và thực tế huấn luyện tác giả đã tổng hợp được 50 bài tập thường dùng để nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu. Tác giả tiến hành phỏng vấn để lựa chọn bài tập.

Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 36 bài tập (có ≥ 80% ý kiến tán đồng ở cả 2 lần phỏng vấn) nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh gồm các bài tập sau:

*1. Trường Trung học Phổ thông Võ Văn Kiệt*
*2. Sở Văn hóa và Thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh*
*3. Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

Bài tập 1: Chạy 15m XPC (3 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 2: Chạy 30m XPC (10 lần X 1 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 3: Bật cao tại chỗ (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 4: Bật rút gối (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 5: Squat (20 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 6: Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống (15 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 7: Nằm sấp ưỡn lưng (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng (30 lần X 1 tổ)

Bài tập 9: Nằm ke thân (plank) (1 phút X 1 tổ)

Bài tập 10: Chạy 1500m (1 lần)

Bài tập 11: Dẻo khớp hông (5 lần X 1 tổ)

Bài tập 12: Dẻo lưng (5 lần X 1 tổ)

Bài tập 13: Thăng bằng trên 1 chân (1 phút X 1 tổ)

Bài tập 14: Thăng bằng trên bóng bosu (1 phút X 1 tổ)

Bài tập 15: Nhảy dây 1 phút (1 lần X 1 tổ)

Bài tập 16: Bật cóc 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 17: Lò cò chân thuận 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 30 giây)

Bài tập 18: Lò cò chân nghịch 20m (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 giây)

Bài tập 19: Bật bục đổi chân 30 giây (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 20: Bật đá chân lăng 30 giây (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 21: Bật đá chân lăng 1 phút (1 lần X 1 tổ)

Bài tập 22: Chạy 4 góc sân (2 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 23: Bật đá chân thuận - nghịch vào mục tiêu (20 lần X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 24: Bật chắn phải di chuyển tấn công trái (20 lần X 1 tổ)

Bài tập 25: Lót cầu 8 vị trí (20 quả X 2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 26: Cúp cầu chân thuận 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 27: Santo chân thuận 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 28: Cúp cầu chân nghịch 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 29: Quét cầu chân thuận 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 30: Quét cầu chân nghịch 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 31: Bật chắn – tấn công bên trái 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 32: Lót cầu – tấn công bên trái 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 33: Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 34: Bạt cầu 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 35: Vẩy cầu 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút)

Bài tập 36: Xỉa cầu 20 quả (2 tổ nghỉ giữa 1 phút).

**2.2. Lựa chọn các test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh**

Qua các bước nghiên cứu luận văn đã chọn ra được 7 test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh gồm các test sau: (1) Cúp cầu chân thuận 20 quả (quả); (2) Santo chân thuận 10 quả (quả); (3) Cúp cầu chân nghich 20 quả (quả); (4) Quét cầu chân thuận 10 quả (quả); (5) Bật chắn – tấn công bên trái 10 quả (quả); (6) Lót cầu - tấn công bên trái 10 quả (quả); (7) Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (quả).

**2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh**

Kết quả thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm đối chứng sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm được thể hiện qua bảng 1.

Kết quả thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyến đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm thực nghiệm sau thực nghiệm tốt hơn trước thực nghiệm được thể hiện qua bảng 2.

**Bảng 1. Thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm đối chứng TTN và STN**

| Tham số | Test 1 | | Test 2 | | Test 3 | | Test 4 | | Test 5 | | Test 6 | | Test 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN |
| $\bar{x}$ | 16 | 16.67 | 13.17 | 13.83 | 6.17 | 6.83 | 5.5 | 6.17 | 5.33 | 6.17 | 13.5 | 14.17 | 5.83 | 6.5 |
| δ | 0.89 | 0.52 | 1.17 | 0.98 | 0.75 | 0.41 | 0.55 | 0.41 | 0.52 | 0.41 | 0.55 | 0.41 | 0.41 | 0.55 |
| w | 4.1 | | 4.9 | | 10.3 | | 11.4 | | 14.5 | | 4.8 | | 10.8 | |
| t | 3.16 | | 3.16 | | 3.16 | | 3.16 | | 5 | | 3.16 | | 3.16 | |
| P | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | |
| *df = n-1; $t_{05}$ = 2.571* | | | | | | | | | | | | | | |

*Ghi chú: Test 1: Cúp cầu chân thuận 20 quả (quả); Test 2: Cúp cầu chân nghịch 20 quả (quả); Test 3: Quét cầu chân thuận 10 quả (quả); Test 4: Bật chắn – tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 5: Lót cầu - tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 6: Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (quả); Test 7: Santo chân thuận 10 quả (quả)*

**Bảng 2. Thành tích các test đánh giá sự phát triển kỹ thuật tấn công bên trái của nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Tp. Hồ Chí Minh nhóm thực nghiệm TTN và STN**

| Tham số | Test 1 | | Test 2 | | Test 3 | | Test 4 | | Test 5 | | Test 6 | | Test 7 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN | TTN | STN |
| $\bar{x}$ | 15.83 | 17.33 | 13 | 14.67 | 5.83 | 7.33 | 5.17 | 7.17 | 5.17 | 7.33 | 13.33 | 15.5 | 5.5 | 7.33 |
| δ | 0.75 | 0.52 | 0.89 | 0.52 | 0.75 | 0.82 | 0.41 | 0.41 | 0.41 | 0.52 | 0.52 | 0.55 | 0.55 | 0.52 |
| w | 9 | | 12 | | 22.8 | | 32.4 | | 34.7 | | 15 | | 28.6 | |
| t | 6.7 | | 7.9 | | 6.7 | | 7.7 | | 13 | | 13 | | 6 | |
| P | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | | <0.05 | |
| *df = n-1; $t_{05}$ = 2.571* | | | | | | | | | | | | | | |

*Ghi chú: Test 1: Cúp cầu chân thuận 20 quả (quả); Test 2: Cúp cầu chân nghịch 20 quả (quả); Test 3: Quét cầu chân thuận 10 quả (quả); Test 4: Bật chắn – tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 5: Lót cầu - tấn công bên trái 10 quả (quả); Test 6: Bắt cầu – tấn công bên trái 20 quả (quả); Test 7: Santo chân thuận 10 quả (quả)*

Sau quá trình ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh thì nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh của nhóm thực nghiệm luôn cao hơn nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh đã mang lại hiệu quả tốt và phát triển kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh.

**3. KẾT LUẬN**

Sau quá trình ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh thì nhịp tăng trưởng thành tích các test đánh giá kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh của nhóm thực nghiệm luôn cao hơn nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ 36 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh đã mang lại hiệu quả tốt và phát triển kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Nguyễn Văn Anh, Nguyễn Thế Lưỡng (2010 , "*Giáo trình Đá cầu*", Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Tất Gia Cơ (2018), *"Xây dựng nội dung và tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên đá cầu chinh lứa tuổi 12-13 tại Trung tâm TDTT Quận 6 - Thành phố Hồ Chí Minh"*. Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

3. Nguyễn Minh Giang (2016), *"Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của vận động viên đội tuyển đá cầu nam Trường THPT Hoàng Diệu tỉnh Sóc Trăng sau một năm tập luyện"*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, trường ĐHSP TDTT TP. Hồ Chí Minh.

4. Đặng Ngọc Quang (2008), *Nghiên cứu kỹ thuật cơ bản búng cầu, giật cầu và phương pháp giảng dạy – huấn luyện ban đầu đối với VĐV Đá cầu trẻ*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Việt Nam.

5. Phạm Việt Thanh (2019), *"Nghiên cứu mức độ ảnh hưởng của các yếu tố cấu thành trình độ tập luyện đối với thành tích thi đấu của vận động viên đội tuyển đội tuyển Đá cầu tỉnh Đồng Tháp"*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.

6. Đỗ Vĩnh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đề (2016), *Giáo trình Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb ĐHQG, TPHCM.

7. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

8. Đỗ Vĩnh – Huỳnh Trọng Khải (2010), *Thống kê học trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

***Nguồn bài báo:*** *Bài báo được trích từ kết quả nghiên cứu luận văn thạc sĩ GDH của học viên. Du Quế Lộc: "Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật tấn công bên trái cho nam vận động viên Đá cầu tuyển đội tuyển Thành phố Hồ Chí Minh". Luận văn dự kiến bảo vệ năm 2023.*

***Ngày nhận bài: 28/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.***

*Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)*