

ĐÁNH GIÁ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁNH BÓNG XOÁY LÊN THUẬN TAY TRONG THI ĐẤU CHO NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ QUẦN VỢT TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Xuân Hùng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Thông qua tìm hiểu thực trạng hiệu quả sử dụng kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay trong tập luyện và thi đấu của nam học viên câu lạc bộ Quần vợt bài viết sẽ tiến hành lựa chọn một số bài tập khoa học, hợp lý có tác dụng hoàn thiện và nâng cao hiệu quả kỹ thuật học viên câu lạc bộ Quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng và góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của câu lạc bộ nhà trường.

Từ khóa: Lựa chọn, ứng dụng, đánh giá, bài tập, CLB quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Abstract: Through finding out the current state of effectiveness in using the forehand swing ball technique in training and competition of male tennis club students, they will select a number of scientific exercises, has the effect of perfecting and improving the technical efficiency of the students of the Tennis Club of Danang Sport University and contributes to improving the training quality of the school club.

Keywords: Selection, application, assessment, exercises, Tennis Club of Danang University of Sports and Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao thành tích cao của Việt Nam không ngừng khẳng định vị thế của mình trên đấu trường khu vực, châu lục và thế giới. Thành tích mà các vận động viên của các môn Điền kinh, Võ, Vật, Bắn súng... đã mang về niềm vinh dự, tự hào chung của thể thao Việt Nam. Đồng thời là kết quả của sự quan tâm của Đảng và Nhà nước đối với ngành thể dục thể thao, kết hợp với sự nỗ lực không ngừng của cán bộ, huấn luyện viên, vận động viên trong toàn ngành. Tuy nhiên khi nhìn vào bảng thành tích chung của thể thao Việt Nam thì còn nhiều môn thể thao khác vẫn còn rất hạn chế, một trong những môn thể thao đó là Quần vợt.

Quần vợt là môn thể thao được phát triển rất sớm ở các nước châu Âu, châu Mỹ, châu Úc. Do đặc điểm phong phú đa dạng và hấp dẫn Quần vợt đã nhanh chóng phát triển mạnh mẽ ở hầu hết các nước trên thế giới và trở thành một

trong những môn thể thao được đưa vào thi đấu ở các kì đại hội Olympic.

Qua quan sát một số buổi tập kỹ thuật đánh bóng nảy xoáy lên thuận tay và trong thi đấu của học viên Câu lạc bộ Quần vợt Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, chúng tôi nhận thấy khả năng thực hiện kỹ thuật này của học viên còn chưa tốt, còn một số hạn chế như lực đánh bóng chưa tốt, chưa ổn định và hiệu quả kém.

Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn các bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật cho nam học viên câu lạc bộ Quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng là rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

Trên cơ sở nghiên cứu những quan điểm về lý luận và thực tiễn, bài viết đã lựa chọn được 10 bài tập thông qua phương pháp phỏng vấn chuyên gia nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho học viên câu lạc bộ Quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Từ những bài tập đã được lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành đưa vào chương trình thực nghiệm ở đối tượng lớp học viên câu lạc bộ đang tập luyện. Các đối tượng đó bao gồm:

- Lớp Quần vợt câu lạc bộ có 20 học viên được chia làm 2 nhóm. Nhóm A (nhóm thực nghiệm) có 10 học viên và nhóm B (nhóm đối chứng) có 10 học viên.

Thời gian thực nghiệm tiến hành trong 5 tháng, cả 2 nhóm đều tập luyện theo chương trình tập luyện chung của câu lạc bộ trong nhà trường.

Điều kiện đảm bảo cho học tập (cơ sở vật chất) của các nhóm là tương đương nhau, chỉ khác là các bài tập giảng dạy kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay được áp dụng riêng giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng.

Trước khi tiến hành thực nghiệm bài viết lại tiến hành phỏng vấn một lần nữa nhằm lựa chọn ra các Test đặc trưng nhất để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho học viên câu lạc bộ Quần vợt. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1 và 2.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đặc trưng đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho nam học viên quần vợt của trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 20)

TT	Test	Mức độ ưu tiên		U'T 1		U'T 2		U'T 3		Tổng điểm
		SN	Đ	SN	Đ	SN	Đ	SN	Đ	
1	Lăng tạ tay 2(kg) theo động tác đánh bóng xoáy lên thuận tay.	11	33	7	14	2	2			49
2	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần tính (s).	16	48	4	8	0	0			56
3	Tại chỗ đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường chéo vào ô quy định (15 quả).	16	48	3	6	1	1			55
4	Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay vào 1 điểm trên sân (15 quả).	17	51	2	4	1	1			56
5	Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay vào 2 điểm trên sân (thời gian 2 phút) tính số quả.	16	48	4	8	0	0			56
6	Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay vào 3 điểm trên sân (10 quả/1 điểm).	18	54	2	4	0	0			58

Qua kết quả ở Bảng 1 chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đặc trưng mà phần lớn ý kiến của các giảng viên, chuyên gia, HLV đều sử dụng mức ưu tiên 1 với 80% ý kiến lựa chọn. Điều này thể hiện sự đồng tình trong việc lựa chọn các Test kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho nam học viên quần vợt câu lạc bộ trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Chúng tôi đã lựa chọn được 4 test đủ độ tin cậy đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho nam học viên câu lạc bộ Quần vợt trường Đại học TDTT Đà Nẵng (với $r > 0,80$). Các test lựa chọn được là:

- Test 1: Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s).
- Test 2: Tại chỗ đánh bóng xoáy lên thuận tay theo đường chéo vào ô quy định 15 quả (số lần).

- Test 3: Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay vào 1 điểm trên sân 15 quả (số lần).

- Test 4: Di chuyển đánh bóng xoáy lên thuận tay vào 3 điểm trên sân (10 quả/1 điểm).

Cách thực hiện các test kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho nam học viên câu lạc bộ Quần vợt Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

2. Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Bảng 2. So sánh kết quả thành tích kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng (n = 20)

Test \ Tham số	$\bar{X}_A \pm \delta$ (n = 10)	$\bar{X}_B \pm \delta$ (n = 10)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
Test 1 (s)	45,7 ± 0,46	45,2 ± 0,44	1,394	2,179	> 0,05
Test 2 (quả)	7,35 ± 0,69	7,41 ± 0,76	0,132	2,179	> 0,05
Test 3 (quả)	6,84 ± 0,61	6,69 ± 0,70	0,347	2,179	> 0,05
Test 4 (quả)	7,07 ± 0,69	7,12 ± 0,74	0,111	2,179	> 0,05

Với kết quả thu được như ở bảng trên, cho thấy thành tích của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau không có sự khác biệt thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

- Test 1: $t_{\text{tính}} = 1,394 < t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 2: $t_{\text{tính}} = 0,132 < t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 3: $t_{\text{tính}} = 0,347 < t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 4: $t_{\text{tính}} = 0,111 < t_{\text{bảng}} = 2,179$.

Điều này có nghĩa là sự phân nhóm mang tính ngẫu nhiên và trình độ của cả hai nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau không có sự khác biệt về trình độ ban đầu.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm.

Sau thời gian chúng tôi áp dụng các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay. Kết quả kiểm tra của cả 2 nhóm được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả thành tích kiểm tra sau (6 tuần) của nhóm thực nghiệm và đối chứng (n = 20)

Test \ Tham số	$\bar{X}_A \pm \delta$ (n = 10)	$\bar{X}_B \pm \delta$ (n = 10)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
Test 1 (s)	43,6 ± 0,42	44,1 ± 0,39	1,470	2,179	> 0,05
Test 2 (quả)	9,74 ± 0,91	8,02 ± 0,86	2,432	2,179	< 0,05
Test 3 (quả)	8,92 ± 0,82	7,81 ± 0,80	2,307	2,179	< 0,05
Test 4 (quả)	9,38 ± 0,91	8,25 ± 0,81	2,280	2,179	< 0,05

Qua bảng trên chúng ta thấy: Thành tích kiểm tra của 2 nhóm ở cả 4 test đều có sự tăng trưởng về thành tích. Song chỉ có 3 test biểu hiện rõ sự tăng trưởng về thành tích của nhóm thực nghiệm A tốt hơn nhóm đối chứng B. Thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Điều đó có nghĩa là sự khác biệt thành tích giữa 2 nhóm A và B có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Tuy nhiên vẫn còn test 1 sự tăng trưởng chưa rõ rệt thể hiện $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

- Test 1: $t_{\text{tính}} = 1,470 < t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 2: $t_{\text{tính}} = 2,432 > t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 3: $t_{\text{tính}} = 2,307 > t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 4: $t_{\text{tính}} = 2,280 > t_{\text{bảng}} = 2,179$.

Từ kết quả thu được sau (6 tuần) chúng tôi tiếp tục thực nghiệm ở giai đoạn 2 kết quả thu được được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. So sánh kết quả thành tích kiểm tra sau 3 tháng của nhóm thực nghiệm và đối chứng (n = 20)

Test \ Tham số	$\bar{X}_A \pm \delta$ (n = 10)	$\bar{X}_B \pm \delta$ (n = 10)	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
Test 1 (s)	42,1 $\pm$ 0,39	43,5 $\pm$ 0,43	4,090	2,179	< 0,05
Test 2 (quả)	12,34 $\pm$ 1,22	10,07 $\pm$ 0,92	4,106	2,179	< 0,05
Test 3 (quả)	11,63 $\pm$ 1,09	9,92 $\pm$ 0,97	3,152	2,179	< 0,05
Test 4 (quả)	11,78 $\pm$ 1,13	9,44 $\pm$ 0,98	4,356	2,179	< 0,05

Bảng trên cho chúng ta thấy: Sau 3 tháng thực nghiệm thành tích kiểm tra của cả 2 nhóm đều có sự tăng trưởng đáng kể so với trước thực nghiệm. Tuy nhiên so sánh giữa 2 nhóm thực nghiệm A và nhóm đối chứng B, chúng ta thấy thành tích của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

- Test 1: $t_{\text{tính}} = 4,090 > t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 2: $t_{\text{tính}} = 4,106 > t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 3: $t_{\text{tính}} = 3,152 > t_{\text{bảng}} = 2,179$.

- Test 4: $t_{\text{tính}} = 4,356 > t_{\text{bảng}} = 2,179$.

Một lần nữa để khẳng định tính hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn áp dụng cho đối tượng nam học viên câu lạc bộ Quần vợt của Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm thực nghiệm và đối chứng, kết quả được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của hai nhóm qua các thời điểm kiểm tra thực nghiệm

NHÓM	Test	$\bar{x}$			W%		
		Ban đầu ₍₁₎	Sau 6 tuần ₍₂₎	Sau 12 tuần ₍₃₎	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₁₋₃
Thực nghiệm A (n = 10)	Test 1	45,7	43,6	42,1	4,70	3,50	8,20
	Test 2	7,35	9,74	12,34	27,97	23,55	50,69
	Test 3	6,84	8,92	11,63	26,40	26,37	51,87
	Test 4	7,07	9,38	11,78	28,09	22,68	49,97
Đối chứng B (n = 10)	Test 1	45,2	44,1	43,5	2,46	1,37	3,83
	Test 2	7,41	9,02	10,07	19,60	11,00	30,43
	Test 3	6,69	7,81	9,92	15,45	23,80	38,89
	Test 4	7,12	8,25	9,44	14,70	13,45	28,02

Từ kết quả trình bày ở Bảng 6 trên chúng tôi có nhận xét sau:

Thành tích sau thực nghiệm của nhóm đối chứng thể hiện $\bar{X}$ đều tăng qua từng giai đoạn, nhịp độ tăng trưởng của các test không đồng đều nhau. Thể hiện cụ thể như sau:

+ Test 1: Từ 2,46 - 3,83.

+ Test 2: Từ 19,60 - 30,43.

+ Test 3: Từ 15,45 - 38,89.

+ Test 4: Từ 14,70 - 28,02.

Như vậy, các bài tập theo chương trình huấn luyện của câu lạc bộ vẫn áp dụng, cũng có giá trị nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho nam học viên câu lạc bộ Quần vợt của Trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Để khẳng định tính hiệu quả các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn áp dụng vào nhóm thực nghiệm, chúng ta hãy phân tích và tìm hiểu

nhịp độ tăng trưởng sau 3 tháng của nhóm thực nghiệm.

Bảng trên cho chúng ta thấy thành tích của nhóm thực nghiệm đều tăng cao qua từng giai đoạn, thể hiện $\bar{X}$ và W% của giai đoạn sau tăng cao hơn giai đoạn trước. Nhịp độ tăng trưởng cụ thể như sau:

- + Test 1: Từ 4,70 - 8,20.
- + Test 2: Từ 27,97 - 50,69.
- + Test 3: Từ 26,40 - 51,87.
- + Test 4: Từ 28,09 - 49,97.

Bảng 6. Kết quả sử dụng kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay của 2 nhóm trong thi đấu (n = 5 trận đôi và 5 trận đơn)

TT	Nhóm	Thi đấu đơn			Thi đấu đôi		
		Số lần sử dụng kỹ thuật	Hiệu quả		Số lần sử dụng kỹ thuật	Hiệu quả	
			SL	TL%		SL	TL%
1	Thực nghiệm	407	305	74,9	213	150	70,4
2	Đối chứng	378	240	63,5	227	145	63,8

Tóm lại sau 3 tháng tiến hành thực nghiệm trên đối tượng là nam học viên câu lạc bộ Quần vợt của trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Kết quả kiểm tra ở nhóm thực nghiệm trên đã có thành tích cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Điều này chứng minh rằng các bài tập mà bài viết lựa chọn để tập luyện, nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay cho nam học viên câu lạc bộ Quần vợt của trường Đại học TĐTT Đà Nẵng, đã mang lại hiệu quả cao hơn so với các bài tập mà trước đây vẫn ứng dụng.

KẾT LUẬN

Bài viết đã lựa chọn được hệ thống các bài tập, nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh

biên này chứng tỏ, các bài tập mà chúng tôi lựa chọn áp dụng vào thực nghiệm huấn luyện cho đối tượng nam học viên câu lạc bộ Quần vợt của Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng có kết quả cao.

Sau thời gian thực nghiệm, để kiểm chứng lại hiệu quả sử dụng kỹ thuật trong thi đấu. Chúng tôi lại tiến hành thu thập số liệu sử dụng kỹ thuật qua 10 trận đấu, để đánh giá khả năng sử dụng kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận tay trong thi đấu. Kết quả được trình bày ở Bảng 6.

bóng xoáy lên thuận tay cho nam học viên câu lạc bộ Quần vợt của trường Đại học TĐTT Đà Nẵng. Cụ thể 10 bài tập đã lựa chọn.

Thông qua việc ứng dụng các bài tập vào quá trình thực nghiệm trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả đã chứng minh rằng các bài tập mà bài viết lựa chọn áp dụng vào tập luyện đã mang lại hiệu quả cao hơn. Kết quả sau 3 tháng thực nghiệm trên đối tượng nam học viên câu lạc bộ Quần vợt của trường Đại học TĐTT Đà Nẵng cho thấy thành tích của nhóm thực nghiệm đều cao hơn hẳn nhóm đối chứng và đều đạt độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều đó một lần nữa khẳng định hiệu quả và giá trị thực tiễn cao của các bài tập đã lựa chọn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dr - Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện (sách dịch)*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1996), "*Sinh lý học TĐTT*", Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (1993), *Lý luận và phương pháp thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb. TĐTT.
- [5]. Trần Văn Vinh (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb. TĐTT.

Bài nộp ngày 12/10/2020, phản biện ngày 02/3/2021, duyệt in ngày 06/3/2021