

# LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO TỐC ĐỘ DI CHUYỂN TRONG ĐÁNH BÓNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN CÁN BỘ ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

TS. Nguyễn Ngọc Minh<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho đội tuyển nam Đại học Quốc Gia Hà Nội (ĐHQGHN). Các bài tập này khẳng định được tính hiệu quả trong thực tiễn huấn luyện cho nam vận động viên đội tuyển bóng bàn cán bộ ĐHQGHN.

**Từ khóa:** Bài tập, tốc độ, di chuyển, nam vận động viên, đội tuyển bóng bàn, Đại học Quốc gia Hà Nội

**Abstract:** Through basic research methods in physical training and sports, the topic has selected 11 exercises to develop movement speed in batting for the men's team of Vietnam National University, Hanoi (VNU). These exercises confirm the effectiveness in the practice of training male athletes of the VNU table tennis team.

**Keywords:** Exercise, speed, movement, male athlete, table tennis team, Vietnam National University, Hanoi

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là môn thể thao hấp dẫn có sức lôi cuốn học sinh sinh viên, cán bộ viên chức trong các nhà trường tham gia tập luyện và thi đấu. Đối với đội tuyển Bóng bàn nam cán bộ ĐHQGHN tuy đã được tập trung đông đủ và được đầu tư nhưng vẫn còn kém so với các đội tuyển Bóng bàn mạnh trong ngành giáo dục như Trường Đại học Văn hóa Nghệ thuật Quân đội, Đại học Điều Dưỡng Nam Định, Đại học Ngân Hàng Thành Phố Hồ Chí Minh. Trong thời gian công tác tại đơn vị và tham gia vào đội tuyển Bóng bàn nam cán bộ, cùng với sự quan sát của mình tại đội tuyển tôi thấy đa phần các vận động viên đều là cán bộ trẻ tuy được hướng dẫn đồng đều nhưng vẫn chưa hoàn thiện về kỹ thuật, khả năng di chuyển còn hạn chế, chưa đúng kỹ thuật, khả năng phản ứng với bóng chậm dẫn tới hiệu quả thi đấu không cao. Trong môn Bóng bàn di chuyển bước chân có vị trí vô cùng quan trọng. Các nhà chuyên môn cho rằng di chuyển bước chân là “linh hồn” của Bóng bàn, vì vậy vận động viên có đẳng cấp cao thì di chuyển bước chân càng phải hợp lý và chính xác. Người mới tập luyện phải nghiêm túc nghiên cứu và thực hiện trên cơ sở đó mà nhanh chóng nâng cao thành tích. Di chuyển bước chân tốt sẽ tạo được tư thế chuẩn bị tốt, phát huy được uy lực đánh bóng, tổn hao ít năng lượng, đánh bóng chính xác. Di chuyển bước chân không tốt ảnh hưởng trực tiếp đến quá trình đánh bóng như đánh bóng hỏng, không chính xác, tổn hao năng lượng nhiều. Với mong muốn đóng góp một phần

vào phát triển cho đội tuyển Bóng bàn nam ĐHQGHN và trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng, tính bức thiết của vấn đề chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Lựa chọn một số bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho nam vận động viên đội tuyển Bóng bàn ĐHQGHN”**.

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

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn bài tập để nâng cao tốc độ di chuyển trong đánh bóng và đánh giá hiệu quả

#### 2.1.1. Căn cứ lựa chọn bài tập

Để đảm bảo hiệu quả trong việc lựa chọn bài tập nâng cao tốc độ di chuyển trong đánh bóng của nam vận động viên Bóng bàn đội tuyển cán bộ ĐHQGHN, trước khi tiến hành nghiên cứu đề tài xác định căn cứ lựa chọn bài tập. Việc lựa chọn các bài tập cần đảm bảo những yêu cầu sau:

- Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm hoạt động tập luyện và thi đấu môn Bóng bàn.
- Các bài tập phải phù hợp với đặc điểm của đối tượng đề tài nghiên cứu.
- Các nội dung tập luyện phải phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của ĐHQGHN.

#### 2.1.2. Lựa chọn bài tập

Trên cơ sở lý luận và thực tiễn đề tài đã lựa chọn được 21 bài tập nhằm nâng cao tốc độ di chuyển (gồm 2 nhóm: nhóm bài tập phát triển thể lực chuyên môn và nhóm bài tập phát triển kỹ thuật chuyên

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nâng cao tốc độ di chuyển đánh bóng cho nam vận động viên đội tuyển Bóng bàn ĐHQGHN**

TT	Nội dung bài tập	Mức độ ưu tiên	Mức độ 1 (3 Điểm)	Mức độ 2 (2 Điểm)	Mức độ 3 (1 Điểm)	Tổng điểm
<b>A</b>	<b>Các bài tập phát triển thể lực chung</b>					
1	Chạy 15m xuất phát cao		45	10	3	53
2	<b>Chạy 30m xuất phát cao</b>		<b>44</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>55</b>
3	<b>Nhảy dây tốc độ</b>		<b>56</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>57</b>
4	Chạy 60m xuất phát cao		30	4	1	35
5	Bật bục		36	4	6	46
6	<b>Di chuyển ngang 21 quả x 4m</b>		<b>58</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>59</b>
7	Chạy 400m,800m		42	4	1	47
8	Nằm sấp chống đẩy		41	5	4	50
9	<b>Bật cóc</b>		<b>51</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>56</b>
<b>B</b>	<b>Các bài tập chuyên môn</b>					
10	Vợt bóng tăng lực 2 điểm vào 1 điểm		45	5	3	53
11	Giật bóng thuận tay theo đường chéo phải vào 1 điểm.		38	6	4	48
12	<b>Giật bóng thuận tay di chuyển 2 điểm sang 1 điểm</b>		<b>52</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>58</b>
13	<b>Giật bóng thuận tay di chuyển 2 điểm sang 2 điểm</b>		<b>51</b>	<b>5</b>	<b>0</b>	<b>56</b>
14	<b>Giật bóng thuận tay di chuyển 3 điểm vào 1 điểm</b>		<b>52</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>55</b>
15	Di chuyển nhảy bước vợt bóng 2 điểm sang 1 điểm		33	8	5	46
16	<b>Đẩy trái né giật 3 điểm</b>		<b>50</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>55</b>
17	<b>Đẩy trái né giật di chuyển giật bóng ở góc trống bên phải</b>		<b>58</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>60</b>
18	Đẩy trái né vợt phải 1 điểm		35	4	6	45
19	Gò bóng kết hợp giật trái-phải		42	2	5	49
20	<b>Giao bóng né giật lao góc trống</b>		<b>53</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>55</b>
21	<b>Thi đấu đấu kháng trực tiếp</b>		<b>54</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>56</b>

môn). Sau đó tiến hành phỏng vấn 20 giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia để xác định mức độ ưu tiên để tập luyện với các bài tập. Kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 1.

Với kết quả phỏng vấn tại bảng 1, đề tài lựa chọn được 11 bài tập có mức độ ưu tiên cao, đề tài trình bày mục đích của các bài tập nhằm phát triển các yếu tố liên quan tới tốc độ di chuyển, sự tác động tới các yếu tố đó được trình bày cụ thể như sau :

#### **Nhóm bài tập phát triển thể lực chung**

Bài tập 1: Chạy 30m xuất phát cao

Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ

Bài tập 3: Di chuyển ngang 21 quả x 4m

Bài tập 4: Bật cóc 30m

#### **Nhóm bài tập chuyên môn**

Bài tập 5: Giật bóng thuận tay di chuyển 2 điểm sang 1 điểm

Bài tập 6: Giật bóng thuận tay di chuyển 2 điểm sang 2 điểm

Bài tập 7: Giật bóng thuận tay di chuyển 3 điểm sang 1 điểm

Bài tập 8: Đẩy trái né giật 3 điểm

Bài tập 9: Đẩy trái né giật di chuyển giật bóng ở góc trống bên phải

Bài tập 10: Giao bóng né giật lao góc trống

Bài tập 11: Thi đấu đối kháng trực tiếp

#### **2.1.3. Lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển cho đối tượng nghiên cứu**

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn test đánh giá tốc độ di chuyển cho đối tượng nghiên cứu thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sơ phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, 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 03 test đánh giá tốc độ di chuyển cho đối tượng nghiên cứu, gồm:

- Di chuyển giạt bóng thuận tay 2 điểm về 1 điểm  $\frac{1}{2}$  bàn trong 1 phút (lần)
- Di chuyển ngang nhặt bóng 21 quả x 4m (s)
- Đẩy trái né giạt phải di chuyển giạt quả góc trống bên phải trong 1 phút (lần)

## 2.2. Tổ chức thực nghiệm

Để đảm bảo công việc thực hiện các bài tập đã lựa chọn đạt kết quả tốt, đề thông qua kế hoạch huấn luyện với huấn luyện viên và xây dựng tiến trình huấn luyện theo chu kỳ tuần, nhằm hoàn thiện từng yếu tố liên quan tới kỹ thuật giạt bóng kết hợp với mục đích, nội dung, yêu cầu của từng bài tập. Căn cứ vào đặc điểm tâm, sinh lý lứa tuổi, mục đích huấn luyện, thời gian huấn luyện cho phép chúng tôi xây dựng một tiến trình tập luyện như bảng 2.

Để tiến hành thực nghiệm đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn thông qua sự hướng dẫn của các thầy cô trong Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao, chúng tôi tiến hành phân nhóm đối tượng thực nghiệm. Quá trình phân nhóm đối tượng được chúng tôi tiến hành một cách ngẫu nhiên và phân thành 2 nhóm:

Nhóm A: Nhóm đối chứng gồm 06 vận động viên, đây là nhóm sẽ tập các bài tập mà các huấn

luyện viên Trung tâm hiện tại lựa chọn.

Nhóm B: Nhóm thực nghiệm gồm 06 vận động viên, đây là nhóm sẽ tập các bài tập mà đề tài lựa chọn.

Trước khi đi vào thực nghiệm tiến hành kiểm tra ban đầu giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm về tốc độ di chuyển trong đánh bóng bằng 3 test đã lựa chọn, kết quả cho thấy:

Qua bảng 3 cho ta thấy: Trước thực nghiệm ở 3 test kiểm tra có:  $t_{\text{tinh}} < t_{\text{bảng}}$

$$\text{Test 1: } t_{\text{tinh}} = 0,36 < t_{\text{bảng}} = 2,101$$

$$\text{Test 2: } t_{\text{tinh}} = 0,51 < t_{\text{bảng}} = 2,101$$

$$\text{Test 3: } t_{\text{tinh}} = 0,32 < t_{\text{bảng}} = 2,101$$

Như vậy, có thể khẳng định rằng số liệu kiểm tra thu được ban đầu trên 2 nhóm không có sự khác biệt. Hay nói cách khác trình độ ban đầu về tốc độ di chuyển trong đánh bóng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau ở ngưỡng xác suất  $P > 0,05$ .

Sau khi có kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm, tôi cho 2 nhóm bước vào thực nghiệm trong 4 tuần. Cả 2 nhóm tập cùng thời gian tiến độ trong chương trình mục tiêu của môn Bóng bàn. Mỗi tuần 6 buổi và mỗi buổi dành ít nhất 30 phút cho việc phát triển tốc độ di chuyển trong đánh bóng. Nhóm thực nghiệm tập theo nội dung chương trình chúng tôi đưa ra. Sau 4 tuần thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm

**Bảng 2. Tiến trình huấn luyện theo chu kỳ tuần**

TT	NỘI DUNG BÀI TẬP	LỊCH TẬP LUYỆN					
		2	3	4	5	6	7
1	Bài tập 1: Chạy 30m xuất phát cao (3 lần, nghỉ giữa 1 phút)	x	x		x		
2	Bài tập 2: Nhảy dây tốc độ (1 phút x 3 - 5 lần, nghỉ giữa 1 phút 30 giây)		x	x		x	
3	Bài tập 3: Di chuyển ngang 21 quả x 4m (3 lần, nghỉ giữa 2 phút)	x		x		x	
4	Bài tập 4: Bật cóc 30m (3 lần, nghỉ giữa 3 phút)	x		x			
5	Bài tập 5: Giạt bóng thuận tay di chuyển 2 điểm sang 1 điểm (Thời gian tập luyện 10 phút)	x	x			x	
6	Bài tập 6: Giạt bóng thuận tay di chuyển 2 điểm sang 2 điểm (Thời gian tập luyện 10 phút)		x		x	x	x
7	Bài tập 7 Giạt bóng thuận tay di chuyển 3 điểm sang 1 điểm (Thời gian tập luyện 10 phút)	x			x		x
8	Bài tập 8: Đẩy trái né giạt 3 điểm (Thời gian tập luyện 10 phút)		x	x	x		
9	Bài tập 9: Đẩy trái né giạt di chuyển giạt bóng ở góc trống bên phải (Thời gian tập luyện 10 phút)	x	x			x	x
10	Bài tập 10: Giao bóng né giạt lao góc trống (Thời gian tập luyện 10 phút)	x		x	x	x	
11	Bài tập 11: Thi đấu đối kháng trực tiếp			x		x	

**Bảng 3. Kết quả so sánh tốc độ di chuyển trước thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ( $n_A=06$ ;  $n_B=06$ )**

TT	Tham số đặc trưng Test kiểm tra	$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Di chuyển giạt bóng thuận tay 2 điểm về 1 điểm ½ bàn trong 1 phút (lần)	27.33 ± 0.78	27.17 ± 0.78	0.36	2,101	>0,05
2	Di chuyển ngang nhặt bóng 21 quả x 4m (s)	63.62 ± 0.92	63.68 ± 0.92	0.51		
3	Đẩy trái né giạt phải di chuyển giạt quả góc trống bên phải trong 1 phút (lần)	18.33 ± 0.87	18.17 ± 0.87	0.32		

**Bảng 4. Kết quả so sánh tốc độ di chuyển sau thực nghiệm của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm ( $n_A=06$ ;  $n_B=06$ )**

TT	Tham số đặc trưng Test kiểm tra	$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Di chuyển giạt bóng thuận tay 2 điểm về 1 điểm ½ bàn trong 1 phút (lần)	27.67 ± 0,9	28.83 ± 0,9	2,231	2,101	<0,05
2	Di chuyển ngang nhặt bóng 21 quả x 4m (s)	61,4 ± 1,01	60,3 ± 1,01	2,435		
3	Đẩy trái né giạt phải di chuyển giạt quả góc trống bên phải trong 1 phút (lần)	18.83 ± 0,75	19.84 ± 0,75	2.295		

tra kết quả được trình bày ở bảng 4

Qua kết quả so sánh giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau quá trình thực nghiệm kết quả cho thấy  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$

Test 1:  $t_{\text{tính}} = 2,231 > t_{\text{bảng}} = 2,101$

Test 2:  $t_{\text{tính}} = 2,435 > t_{\text{bảng}} = 2,101$

Test 3:  $t_{\text{tính}} = 2,295 > t_{\text{bảng}} = 2,101$

Như vậy ở cả 3 test kiểm tra đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ . Như vậy sự khác biệt giữa 2 nhóm có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất  $p < 0,05$ .

Với kết quả trên chúng tôi đề tài nghiên cứu có giá trị khoa học. Nhóm thực nghiệm sử dụng các bài tập do tôi đề xuất đã tiến bộ hơn so với nhóm đối chứng tập bài tập của các huấn luyện viên sở tại.

### 3. KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 11 bài tập phát triển tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho đội tuyển nam ĐHQGHN. Trong đó bao gồm: Nhóm bài tập phát triển chung (4 bài tập); Nhóm bài tập chuyên môn (6 bài tập).

Qua thực nghiệm đề tài đã xác định được các bài tập và đổi mới tiến trình huấn luyện cho các vận động viên nam Bóng bàn ĐHQGHN. Kết quả cho thấy bước đầu đã mang lại hiệu quả trong công tác huấn luyện đội tuyển nam Bóng bàn ĐHQGHN.

### DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Mai Duy Diễm (1982), *Sổ tay hướng dẫn viên Bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Danh Thái, Mai Duy Diễm (1980), *Bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT Hà Nội.
5. Nguyễn Văn Trạch biên dịch, *Bóng bàn hiện đại*, NXB TĐTT, 2001.
6. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** được trích dẫn từ đề tài cấp cơ sở tại Trung tâm Giáo dục Thể chất và Thể thao ĐHQGHN: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho nam vận động viên đội tuyển bóng bàn cán bộ Đại học Quốc Gia Hà Nội”, Nguyễn Ngọc Minh, năm 2011.

**Ngày nhận bài: 10/10/2022; Ngày duyệt đăng: 10/1/2023**