

# THỰC TRẠNG VIỆC SỬ DỤNG BÀI TẬP DI CHUYỂN ĐÁNH BÓNG CHO ĐỘI TUYỂN NAM 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, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập và lựa chọn các test đánh giá tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho đội tuyển nam cán bộ Đại học Quốc Gia Hà Nội. Làm cơ sở khoa học để đánh giá một cách chính xác, khách quan góp phần nâng cao chất lượng công tác huấn luyện môn bóng bàn cho nam vận động viên đội tuyển bóng bàn cán bộ Đại học Quốc gia Hà Nội

**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 sport, the topic assesses the current situation of using exercises and selects tests to assess movement speed in hitting the ball for the men's football team. Hanoi National University. As a scientific basis to evaluate accurately and objectively, contributing to improving the quality of table tennis training for 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. 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 VĐV 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. Hiện nay huấn luyện đội tuyển Bóng bàn được Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN) rất được cán bộ, giảng viên và học sinh sinh viên quan tâm và chú ý. Tuy đã đạt được một thành tích đáng khích lệ nhưng đội tuyển vẫn còn nhiều hạn chế về kỹ chiến thuật, đặc biệt là tốc độ di chuyển của nam vận động viên (VĐV) còn yếu dẫn đến thành tích chưa cao. Với mong muốn đóng góp một phần vào phát triển cho nam bóng bàn đội tuyển 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: **Thực trạng việc sử dụng bài tập di chuyển đánh bóng cho đội tuyển nam Bóng bàn cán bộ Đại học Quốc gia Hà Nội.**

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, quan sát

sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1 Thực trạng các điều kiện đảm bảo để nâng cao tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho đội tuyển nam Bóng bàn cán bộ ĐHQGHN

Khảo sát đánh giá thực trạng đội ngũ cán bộ, huấn luyện viên thông qua khảo sát thực tế, phỏng vấn trực tiếp cán bộ, huấn luyện viên Bóng bàn tại ĐHQGHN. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên Bóng bàn ĐHQGHN có 4 huấn luyện viên, với 2 nam và 2 nữ. Trong đó, đối với huấn luyện viên nam trung bình 01 huấn luyện viên sẽ phải phụ trách huấn luyện 5 VĐV. Thâm niên huấn luyện của các huấn luyện viên đều trải qua thời gian huấn luyện nhất định và quan trọng đều được đào tạo huấn luyện từ VĐV trở lên. Đồng thời, các huấn luyện viên đều có bằng cấp Đại học Thể dục thể



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

thao trở lên, do vậy các huấn luyện viên đều có đầy đủ các kiến thức về những phương pháp huấn luyện khoa học cho VĐV.

## 2.2. Thực trạng cơ sở vật chất và không gian tập luyện Bóng bàn

Thực trạng cơ sở vật chất của Trung tâm có ảnh hưởng rất lớn tới chất lượng công tác huấn luyện của đội tuyển Bóng bàn cán bộ ĐHQGHN. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cơ sở vật chất và không gian tập luyện môn Bóng bàn của đội tuyển cán bộ đá cầu của Hà Nội đều được 100% các huấn luyện viên đánh giá ở mức tốt. Hiện nay, hệ thống cơ sở vật chất và không gian tập luyện cho môn Bóng bàn là một trong số cơ sở tập luyện, thi đấu môn Bóng bàn tốt nhất so với các trường Đại học trong khu vực Hà Nội hiện nay. Như vậy, đây là yếu tố hỗ trợ rất tốt cho đội tuyển Bóng bàn cán bộ Đại Quốc gia Hà Nội tập luyện thi đấu.

## 2.3. Thực trạng việc sử dụng bài tập di chuyển trong đánh bóng cho đội tuyển nam Bóng bàn ĐHQGHN

Qua quan sát thực tế các vận động viên tập luyện

và thi đấu, tốc độ di chuyển trong đánh bóng của nam vận động viên đội tuyển Bóng bàn ĐHQGHN được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Nhìn chung các huấn luyện viên Đại học Quốc Gia Hà Nội đã sử dụng các hình thức cơ bản để nâng cao trình độ di chuyển cho đội tuyển nam bóng bàn cán bộ Đại học Quốc Gia Hà Nội. Tuy nhiên, việc áp dụng các bài tập để phát triển tốc độ di chuyển trong đánh bóng còn rất nghèo nàn, đơn điệu. Số lượng bài tập còn ít mà lại không được tập luyện thường xuyên và còn nhiều hạn chế thể hiện:

Các bài tập lựa chọn chưa thật toàn diện thiếu các bài tập chuyên môn, các bài tập sức nhanh phản ứng vận động và các bài tập kết hợp với di chuyển.

Hình thức tập luyện chưa đa dạng và phong phú, chưa tạo được hứng thú cao trong tập luyện. Lượng vận động nhỏ thể hiện ở số lần lặp lại ít, chưa kết hợp tốt và sử dụng các bài tập di chuyển.

Các bài tập chuyên môn còn ít, nhất là các bài tập với bóng còn mang tính tĩnh nhiều nên khả năng phối hợp di chuyển và các kỹ thuật khác của đội tuyển nam bóng bàn cán bộ Đại học Quốc Gia Hà

**Bảng 1. Đánh giá thực trạng đội ngũ huấn luyện viên Bóng bàn tại ĐHQGHN**

| TT           | Giới tính | Kết quả thông kê |             |               |                     |          |                     |          |                     |          |
|--------------|-----------|------------------|-------------|---------------|---------------------|----------|---------------------|----------|---------------------|----------|
|              |           | Tổng số          | Tổng số VĐV | Tỷ lệ HLV/VĐV | Thâm niên bình quân |          | Trình độ chuyên môn |          | Đẳng cấp chuyên môn |          |
|              |           |                  |             |               | < 5 năm             | > 5 năm  | Trên ĐH             | ĐH       | KT                  | Cấp I    |
| 1            | Nam       | 2                | 10          | 1/5           | 1                   | 1        | 1                   | 1        | -                   | -        |
| 2            | Nữ        | 2                | 06          | 1/3           | 1                   | 1        | 1                   | 1        | 2                   | -        |
| <b>Tổng:</b> |           | <b>4</b>         | <b>16</b>   | <b>1/4</b>    | <b>2</b>            | <b>2</b> | <b>2</b>            | <b>2</b> | <b>2</b>            | <b>-</b> |

**Bảng 2. Thực trạng cơ sở vật chất và không gian tập luyện Bóng bàn tại ĐHQGHN**

| TT        | Nội dung                    | Số lượng | Chất lượng           | Đánh giá |            |     | Mức độ đáp ứng |
|-----------|-----------------------------|----------|----------------------|----------|------------|-----|----------------|
|           |                             |          |                      | Tốt      | Trung bình | Kém |                |
| <b>I</b>  | <b>Về cơ sở vật chất:</b>   |          |                      |          |            |     |                |
| 1         | Nhà tập đa năng             | 01       | Hiện đại             | x        |            |     | 100%           |
| 3         | Mặt sân                     | 01       | Sơn thể thao         |          | x          |     | 100%           |
| 4         | Bàn Bóng bàn                | 20       | Hiện đại             | x        |            |     | 100%           |
| 5         | Máy bắn bóng                | 01       | Hiện đại             |          | x          |     |                |
| <b>II</b> | <b>Về không gian:</b>       |          |                      |          |            |     |                |
| 1         | Diện tích (m <sup>2</sup> ) | ±1.000   | Rộng rãi, thoáng mát | x        |            |     | 100%           |
| 2         | Ánh sáng                    |          | Đủ tiêu chuẩn        |          | x          |     | 100%           |

Nội chưa thực hiện tốt trong các tình huống khác nhau.

Để làm rõ hơn vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tiến hành quan sát các 3 nam VĐV Bóng bàn cán bộ ĐHQGHN thi đấu tại giải Bóng bàn các trường Đại học Cao đẳng và Trung học chuyên nghiệp khu vực Hà Nội và đem so sánh với hiệu quả di chuyển của 3 nam VĐV Bóng bàn trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, trường Đại học Văn hóa Nghệ thuật Quân Đội, trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội. Đề tài thống kê trong 10 trận đấu và đánh giá được hiện trạng kỹ thuật, tốc độ di chuyển của các VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Đối với hiệu quả di chuyển đánh giá bằng 3 yếu tố và tiến hành cho điểm cụ thể:

1. Số lần di chuyển đánh bóng;
2. Số lần di chuyển tới bóng;
3. Số lần di chuyển không tới bóng.

Qua bảng 4 cho thấy: Thực trạng hiệu quả di chuyển của đội tuyển nam cán bộ Bóng bàn đội tuyển ĐHQGHN so với VĐV ở các trường đại học khác là thấp hơn rất nhiều được biểu hiện: Số lần di chuyển

đánh bóng chiếm ít hơn; Số lần di chuyển tới bóng; Số lần di chuyển không tới bóng lại chiếm tỷ lệ cao.

**Nhận xét:** Về thực trạng hình thức tập luyện chưa đa dạng và phong phú, chưa tạo được hứng thú cao trong tập luyện. Số lượng bài tập còn ít mà lại không được tập luyện thường xuyên và còn nhiều hạn chế. Lượng vận động nhỏ thể hiện ở số lần lặp lại ít, chưa kết hợp tốt và sử dụng các bài tập di chuyển.

#### 2.4. Thực trạng nguyên nhân ảnh hưởng đến tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho đội tuyển nam Bóng bàn cán bộ Đại học Quốc gia Hà Nội

Nghiên cứu tiến hành khảo sát 06 huấn luyện viên trong và ngoài ĐHQGHN, 10 VĐV Bóng bàn nam để xác định một vài nguyên nhân bị ảnh hưởng đến việc di chuyển trong đánh Bóng bàn của VĐV nam cán bộ ĐHQGHN. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Có rất nhiều nguyên nhân chủ quan và khách quan khác nhau làm cản trở đến việc tập luyện của đội tuyển nam Bóng bàn ĐHQGHN hiện nay chủ yếu 2 yếu tố chưa thực sự cố gắng trong tập luyện (HLV chiếm 66.67%, VĐV chiếm 60%) và Bài tập chuyên môn và hỗ trợ còn

**Bảng 3. Thực trạng việc sử dụng bài tập di chuyển đánh bóng của nam VĐV đội tuyển Bóng bàn ĐHQGHN**

| TT | Nội dung bài tập                                | Khối lượng                   | Nghỉ giữa các lần | Số giáo án sử dụng |
|----|---|------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1  | Bài tập giao bóng vào ô 40 x40cm                | 10 phút                      | 1 phút            | 4/ tuần            |
| 2  | Bài tập giao bóng tấn công                      | 10 phút                      | 2 phút            | 1/ tuần            |
| 3  | Giật bóng 2 điểm sang 1 điểm                    | 10 phút                      | 3 phút            | 4/ tuần            |
| 4  | Bài tập di chuyển ngang                         | 2 lần x 4m x 21 quả          | 3 phút            | 1/ tuần            |
| 5  | Vợt bóng thuận tay, trái tay bằng vợt ngoài bàn | 10 phút x 3 lần              | 2 phút            | 1/ tuần            |
| 6  | Lăng vợt bánh xe                                | 2 phút x 3 lần               | 3 phút            | 2 buổi/tuần        |
| 7  | Mô phỏng động tác với vợt sắt                   | 2-3 lần x 1 phút             | 2 phút            | 2 buổi/ tuần       |
| 8  | Bài tập chạy 400m, 800m                         | 1 lần x 400m<br>2 lần x 800m | 5 phút            | 1/ tuần            |
| 9  | Thi đấu nội bộ                                  | 2-3 trận                     |                   | 1/ tuần            |
| 10 | Thi đấu giao hữu                                | 3-4 trận                     |                   | 1/ tháng           |

**Bảng 4. So sánh hiệu quả di chuyển của đội tuyển nam Bóng bàn cán bộ ĐHQGHN với hiệu quả di chuyển của một số đơn vị khác (n=12)**

| TT | Đối tượng<br>Nội dung thống kê        | ĐH TDTT<br>BẮC<br>NINH |     | ĐH<br>VHNT<br>QUÂN<br>ĐỘI |     | ĐHSP<br>TDTTHN |     | ĐH<br>QGHN |     |
|----|---------------------------------------|------------------------|-----|---------------------------|-----|----------------|-----|------------|-----|
|    |                                       |                        | %   |                           | %   |                | %   |            | %   |
| 1  | Số lần di chuyển đánh bóng (lần)      | 160                    | 100 | 140                       | 100 | 130            | 100 | 100        | 100 |
| 2  | Số lần di chuyển tới bóng (lần)       | 140                    | 88  | 110                       | 79  | 99             | 76  | 66         | 66  |
| 3  | Số lần di chuyển không tới bóng (lần) | 20                     | 12  | 30                        | 21  | 31             | 24  | 34         | 34  |

**Bảng 5. Thực trạng nguyên nhân ảnh hưởng đến tốc độ di chuyển trong đánh bóng cho đội tuyển nam Bóng bàn cán bộ ĐHQGHN**

| TT | Nội dung                                       | Cán bộ, HLV (n=6) |         | VĐV (n=10) |         |
|----|--|-------------------|---------|------------|---------|
|    |  | Số lượng          | Tỷ lệ % | Số lượng   | Tỷ lệ % |
| 1  | Chương trình, nội dung huấn luyện chưa phù hợp | 2                 | 33.33   | 3          | 30.00   |
| 2  | Không có sức khỏe tốt                          | 1                 | 16.67   | 2          | 20.00   |
| 3  | Chưa thực sự cố gắng trong tập luyện           | 4                 | 66.67   | 6          | 60.00   |
| 4  | Cơ vật chất chưa đáp ứng                       | 3                 | 50.00   | 5          | 50.00   |
| 5  | Bài tập chuyên môn và hỗ trợ còn hạn chế       | 4                 | 66.67   | 7          | 70.000  |
| 6  | Thiếu sự quan tâm, động viên                   | 3                 | 50.00   | 3          | 30.00   |
| 7  | Do bệnh tật                                    | 0                 | 0       | 1          | 10.00   |

hạn chế (HLV chiếm 66.67%, VĐV chiếm 70%). Bên cạnh đó một số VĐV cũng do sức khỏe, do ảnh hưởng về tuổi và công việc nên cũng là nguyên nhân ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng huấn luyện nói chung và trình độ di chuyển khi đánh bóng của VĐV.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu thực trạng việc sử dụng bài tập di chuyển của huấn luyện viên Bóng bàn ĐHQGHN cho thấy các bài tập lựa chọn chưa thật toàn diện thiếu các bài tập chuyên môn, hình thức tập luyện chưa đa dạng và phong phú, chưa kết hợp tốt và sử dụng các bài tập di chuyển. Ngoài ra còn có những nguyên nhân ảnh hưởng không nhỏ đến trình độ tập luyện như thiếu sự động viên, sức khỏe, chương trình huấn luyện.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Trạch biên dịch, *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TĐTT, 2001.

3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu 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, 2011.

**Ngày nhận bài: 12/2/2023; Ngày duyệt đăng: 10/5/2023**



Ảnh minh họa (nguồn Internet)