

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT VÍT CẦU NGƯỢC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI U 14-15 ĐỘI TUYỂN ĐÁ CẦU HÀ NỘI

TS. Nguyễn Khắc Dược¹; ThS. Nguyễn Thanh Bình²

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao (TDTT) đề tài đã lựa chọn được hệ thống 14 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật vít cầu ngược và 6 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật vít cầu ngược cho nam vận động viên (VĐV) lứa tuổi 14-15 đội tuyển đá cầu Hà Nội thuộc trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội ứng dụng vào công tác huấn luyện từ đó góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho đối tượng nghiên cứu

Từ khóa: Đá cầu; Kỹ thuật vít cầu ngược; Nam vận động viên; Đội tuyển đá cầu Hà Nội

Summary: Through basic scientific research methods in physical education and sports, the study selected a system of 14 exercises to improve the effectiveness of the backspin shuttlecock technique and 6 tests to evaluate the effectiveness of this technique for male athletes aged 14-15 on the Hanoi shuttlecock team at the Hanoi Center for Training and Sports Competition. The application of these methods in training aims to enhance the performance of the athletes in competition.

Keywords: Shuttlecock kicking; Backspin technique; Male athletes; Hanoi shuttlecock team

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển đá cầu Hà Nội là một đội tuyển có truyền thống, luôn giành thứ hạng cao tại các giải đá cầu vô địch quốc gia ở mọi lứa tuổi, tuy nhiên trong quá trình huấn luyện chúng tôi nhận thấy hiệu quả hiệu quả kỹ thuật vít cầu ngược (KTVCN) của nam VĐV đội tuyển đá cầu Hà Nội lứa tuổi 14-15 còn hạn chế, điều này ảnh hưởng rất nhiều đến thành tích thi đấu của các VĐV.

Ở Việt Nam, các vấn đề về kỹ thuật cũng như thể lực của VĐV đã thu hút sự quan tâm nghiên cứu của nhiều nhà khoa học như: Nguyễn Thế KTVCN Lưỡng (2011: Nghiên cứu đánh giá trình độ phát triển thể lực và kỹ thuật chuyên môn cho VĐV năng khiếu đá cầu lứa tuổi 12-13); 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); Trần Thị Thảo Trang (2015: Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của nam VĐV đội tuyển Đá cầu trường Đại học An Giang sau 1 năm tập luyện). Tuy nhiên, chưa có công trình nào nghiên cứu về lựa chọn các bài tập (BT) nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV đội tuyển đá cầu Hà Nội lứa tuổi 14-15. Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi chọn nghiên cứu: **“Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển đá cầu Hà Nội thuộc trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội”**.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp

sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng sử dụng các BT và hiệu quả KTVCN trong thi đấu của đối tượng

Qua quan sát và tổng hợp việc sử dụng BT nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển đá cầu Hà Nội thuộc trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội cho thấy, các BT được sử dụng trong huấn luyện KTVCN cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại BT. Điều này dễ dẫn đến sự nhầm lẫn trong huấn luyện KTVCN cho đối tượng nghiên cứu. Trong thi đấu thì hiệu quả vít cầu của đối tượng nghiên cứu thể hiện:

- Số lần vít cầu ngược trong thi đấu ít.
- Số lần vít cầu ngược ăn điểm trực tiếp hấp.
- Số lần vít cầu ngược hỏng chiếm tỷ lệ cao.

Như vậy, để có thể nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển đá cầu Hà Nội cần phải tăng cường tập luyện kỹ thuật này, các BT cho kỹ thuật này cũng cần được thay đổi, bổ sung đa dạng các BT đồng thời cần có sự hướng dẫn của HLV trong thời gian tập. Tuy nhiên lựa chọn BT nào, bao nhiêu BT, nội dung tập luyện sao cho phù hợp nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển đá cầu Hà Nội là điều cần phải được nghiên cứu, xây dựng và thực nghiệm.

2.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả KTVCN cho

đối tượng nghiên cứu

Qua nghiên cứu tổng hợp các tài liệu có liên quan tới huấn luyện đá cầu, các tài liệu liên quan đến kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện VĐV... đã thu thập được 10 test để đánh giá hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển đá cầu Hà Nội. Sau đó đánh giá tính khách quan, xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test. Kết quả chọn được 06 test để đánh giá đánh giá hiệu quả KTVCN của đối tượng nghiên cứu là:

1. Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải(số quả)

2. Vít cầu ngược 20 quả liên tục vào ô 1m x 1m cuối sân giữa sân(số quả)

3. Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới bên phải(số quả)

4. Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới

bên trái(số quả)

5. Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới giữa sân(số quả)

2.3. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển đá cầu Hà Nội

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn, khảo sát công tác huấn luyện VĐV, qua những cơ sở lý luận và thực tiễn mà đề tài đã nghiên cứu ở phần trên, dựa trên 5 nguyên tắc lựa chọn mà nghiên cứu xây dựng, chúng tôi chọn ra được 16 BT và tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giáo viên đá cầu bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra là 20, số phiếu thu về 20. Cách trả lời cụ thể theo 3 mức: Ưu tiên1:3 điểm; Ưu tiên2:2 điểm; Ưu tiên3:1 điểm. Đề tài lựa chọn những bài tập đạt từ 90% số điểm tối đa trở lên. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV đá cầu lứa tuổi 14 -15 Hà Nội (n=20)

TT	BT	Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Ưu tiên 1		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
A	CÁC BT KHÔNG CẦU								
1	Bật cao tại chỗ bằng 1 chân 30 lần x 5 tổ	18	54	2	4	0	0	58	96,6
2	Bật lò cò 1 chân 30m x 5 tổ	18	54	1	2	1	1	57	95
3	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 50 lần x 10 tổ	17	51	3	6	0	0	57	95
4	Đứng tại chỗ 2 chân đá lăng lên cao phía trước 50 lần x 5 tổ	20	60	0	0	0	0	60	100
5	Bật nhảy vít cầu ngược không cầu vào đích 30 lần x 5 tổ	19	57	1	2	0	0	59	98
6	Chạy lặp lại 2-3 lần x 100m	6	18	6	12	8	8	38	63
7	Bật bực 2 chân 30 lần x 5 tổ	18	54	2	4	0	0	58	96,6
8	Đứng tại chỗ vít cầu ngược không cầu vào đích 30 lần x 5 tổ	20	60	0	0	0	0	60	100
B	CÁC BT CÓ CẦU								
9	Giật cầu cao chân 30 lần x 10 tổ vào khu vực quy định	20	60	0	0	0	0	60	100
10	Đứng tại chỗ vít cầu 30 lần x 10 tổ vào khu vực quy định	19	57	1	2	0	0	59	98
11	Vít cầu 50 lần x 3 tổ	5	15	8	16	7	7	38	63,3
12	Bật bật nhảy vít cầu tại chỗ 30 quả x 10 lần vào khu vực quy định	17	51	3	6	0	0	57	95
13	Di chuyển 3 bước vít cầu ngược không bật nhảy 30 quả x 10 lần vào khu vực quy định	18	54	2	4	0	0	58	96,6
14	Di chuyển 3 bước bật nhảy vít cầu ngược 30 quả x 10 lần vào khu vực quy định	18	54	1	2	1	1	57	95
15	Giật cầu kết hợp với vít cầu 30 quả x 10 lần vào khu vực quy định	17	51	3	6	0	0	57	95
16	Thi đấu vít cầu ngược	20	60	0	0	0	0	60	100

Căn cứ vào kết quả được trình bày ở bảng 1 đề tài chọn được 14 BT chia làm 3 nhóm nhằm nâng cao hiệu quả KTVCN cho đối tượng nghiên cứu đã được in đậm trong bảng 1

2.4. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả BT nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển đá cầu Hà Nội

2.4.1 Tổ chức thực nghiệm

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

* Đối tượng thực nghiệm: 12 nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển đá cầu Hà Nội thuộc Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 6 nam VĐV, tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các BT nâng cao hiệu quả KTVCN mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 6 VĐV, tập theo giáo án cũ với các BT nâng cao hiệu quả KTVCN do huấn luyện viên soạn.

* Thời gian thực nghiệm 6 tháng từ tháng 2/2022 đến tháng 08/2022

* Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

* Nội dung thực nghiệm là 14 BT nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển đá cầu Hà Nội đã lựa chọn. Các thực hiện các BT như sau:

- BT 1: *Bật cao tại chỗ bằng 1 chân 30 lần(5 tổ mỗi nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 2: *Bật lò cò 1 chân 30m (5 tổ mỗi nghỉ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 3: *Chạy nâng cao đùi tại chỗ 50 lần (10 tổ*

mỗi nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: *Đứng tại chỗ 2 chân đá lăng lên cao phía trước 50 lần (5 tổ mỗi nghỉ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 5: *Bật nhảy vút cầu ngược không cầu vào đích 30 lần(5 tổ mỗi nghỉ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 6: *Đứng tại chỗ vút cầu ngược không cầu vào đích 30 lần(5 tổ mỗi nghỉ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 7: *Bật bực 2 chân 30 lần(5 tổ mỗi nghỉ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 8: *Giật cầu cao chân 30 lần vào khu vực quy định (10 tổ mỗi nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 9: *Đứng tại chỗ vút cầu 30 lần x 10 tổ vào khu vực quy định vào khu vực quy định*

- BT 10: *Đứng tại chỗ bật nhảy vút cầu tại chỗ 30 quả vào khu vực quy định (10 tổ mỗi nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 11: *Di chuyển 3 bước vút cầu ngược không bật nhảy 30 quả vào khu vực quy định (10 tổ mỗi nghỉ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 12: *Di chuyển 3 bước bật nhảy vút cầu ngược 30 quả vào khu vực quy định(10 tổ mỗi nghỉ 1,5 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 13 : *Giật cầu kết hợp với vút cầu 30 quả vào khu vực quy định(10 tổ mỗi nghỉ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)*

- BT 14: *Thi đấu vút cầu ngược*

2.4.2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

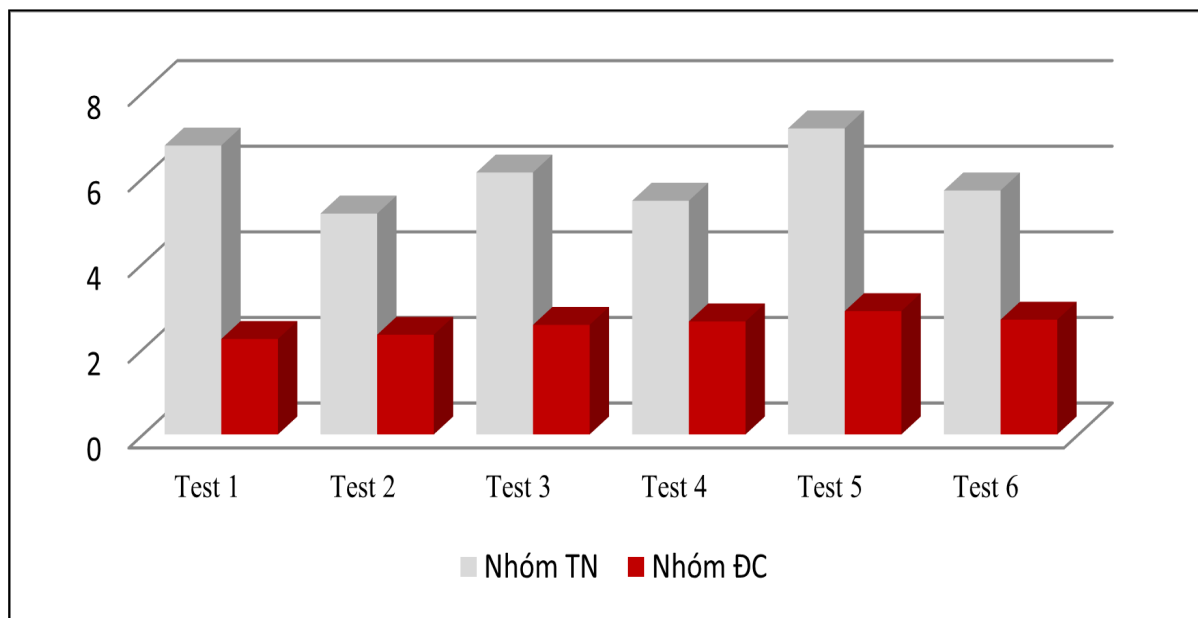
Trước khi tiến hành thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra ban đầu để so sánh giữa 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra ban đầu của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		TN (n=6)	ĐC (n=6)	t	p
1	Vút cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải (số quả)	14.32±0.39	14.51±0.47	0.79	>0.05
2	Vút cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m cuối sân bên trái (số quả)	15.41±0.45	15.31±0.48	1.14	>0.05
3	Vút cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m cuối sân giữa sân (số quả)	15.57±0.51	15.39±0.69	1.21	>0.05
4	Vút cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới bên phải (số quả)	16.29±0.45	16.12±0.37	0.83	>0.05
5	Vút cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới bên trái (số quả)	13.71±0.51	13.68±0.63	0.88	>0.05
6	Vút cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới giữa sân (số quả)	14.35±0.68	14.24±0.52	0.83	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	Test	Kết quả ($\bar{x} \pm \delta$)		So sánh	
		TN (n=6)	ĐC (n=6)	t	p
1	Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m cuối sân bên phải (số quả)	17.45±0.32	15.31±0.36	2.79	<0.05
2	Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m cuối sân bên trái (số quả)	17.86±0.39	16.52±0.31	2.86	<0.05
3	Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m cuối sân giữa sân (số quả)	17.94±0.54	16.74±0.41	2.74	<0.05
4	Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới bên phải (số quả)	18.2±0.26	17.19±0.37	2.83	<0.05
5	Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới bên trái (số quả)	16.42±0.52	14.72±0.44	2.94	<0.05
6	Vít cầu ngược 20 quả vào ô 1m x 1m sát lưới giữa sân (số quả)	16.45±0.63	15.45±0.41	2.94	<0.05



Biểu đồ 1. So sánh nhịp độ tăng trưởng giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau thời gian thực nghiệm

Qua kết quả tổng hợp ở bảng 2 cho thấy: Kết quả kiểm tra ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với 6 test đánh giá KTVCN đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Điều này cho thấy thành tích của 2 nhóm không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm KTVCN của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là tương đương nhau.

2.4.3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 6 tháng tập luyện, đề tài tiến hành kiểm tra trên cả 2 nhóm bằng các test đánh giá đã lựa chọn, nhằm xác định được trình độ của 2 nhóm sau thời gian thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm ở cả 6 test đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy, giữa 2 nhóm hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt về mặt toán học thống kê, hiệu quả KTVCN của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt. Như vậy, các BT mà đề tài lựa chọn và áp dụng trong thực tiễn đã mang lại hiệu quả cao trong việc nâng cao trình độ KTVCN cho đối tượng nghiên cứu.

Để khẳng định rõ hơn hiệu quả của các BT đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành đánh giá nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm sau 6 tháng thực

nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi rút ra những kết luận sau:

- Thực trạng sử dụng các BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật thuật vít cầu ngược của nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển đá cầu Hà Nội còn chưa được chú trọng, các BT chưa phong phú và đa dạng, việc sử dụng khối lượng và cường độ chưa hợp lý, quãng nghỉ chưa rõ ràng, trong thi đấu sử dụng kỹ thuật này còn ít và hiệu quả không cao. Đề tài đã lựa chọn được 6 test đặc trưng nhằm đánh giá hiệu quả kỹ

thuật thuật vít cầu ngược của nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển đá cầu Hà Nội thuộc Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 14 BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật thuật vít cầu ngược cho đối tượng nghiên cứu. Qua thời gian 6 tháng thực nghiệm, trình độ kỹ thuật thuật vít cầu ngược của nam VĐV lứa tuổi 14 -15 đội tuyển đá cầu Hà Nội thuộc Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội đã được nâng lên đáng kể. Kết quả kiểm tra đánh giá đều đảm bảo độ tin cậy với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đặng Ngọc Quang (2003), *Giáo trình đá cầu*, Nxb ĐHSPT Hà Nội
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lê Văn Lâm, Phạm Xuân Thành (2007), *Đo lường TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Phạm Xuân Thành Thái Quỳnh Anh, Nguyễn Thị Liên, Đỗ Thị Tố Uyên (2015), *Giáo trình đá cầu*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ Luận văn tốt nghiệp thạc sĩ tại trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội (2022): “Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả KTVCN cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển đá cầu Hà Nội thuộc trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội”. Hoàn thành 10/2022, tác giả Nguyễn Thanh Bình, giảng viên chỉ đạo TS. Nguyễn Khắc Dược.

Ngày nhận bài: 13/2/2024; **Ngày duyệt đăng:** 26/3/2024.