

Lựa chọn một số bài tập khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên khối không chuyên Trường Cao đẳng Sư phạm Nam Định

Phạm Văn Tuấn*

*ThS. Khoa Giáo dục Mầm non, Trường Cao đẳng Sư phạm Nam Định

Received: 15/02/2024; Accepted: 26/02/2024; Published: 5/3/2024

Abstract: The deep high shuttlecock throwing technique is an indispensable and important technique in badminton practice and competition. In badminton, technical movements are a system of logical operations with similar structures to solve a motor task; Each technical movement includes its own methods of action if that method is violated. That method will distort the details of the movement. This article helps female students of Nam Dinh College of Education choose exercises to overcome common mistakes when learning advanced shuttlecock kicking techniques.

Keywords: Exercises, common mistakes, badminton, non-specialized students, Nam Dinh College of Education

1. Mở đầu

Cầu lông là môn thể thao đối kháng do đó đòi hỏi kỹ thuật rất đa dạng. Nó bao gồm những kỹ thuật di chuyển, phòng thủ, tấn công và giao cầu... Trong giảng dạy việc lựa chọn được các bài tập đóng vai trò rất quan trọng trong việc hướng cho người tập tiếp thu kỹ thuật đúng, phòng ngừa, phát hiện và khắc phục những lỗi kỹ thuật sai. Chính vì vậy mà việc tìm ra những bài tập thích hợp để khắc phục sửa chữa những sai lầm là rất cần thiết và cấp bách nhằm nâng cao hiệu quả cho sinh viên nữ khi học môn cầu lông hiện nay.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Cơ sở lựa chọn một số bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên trường CĐSP Nam Định.

Huấn luyện thể thao là một quá trình sư phạm mà mục đích của quá trình này là: Giảng giải các động tác kỹ thuật và hoàn thiện các động tác đó nắm vững và hoàn thiện các bài tập chiến thuật, phát triển các tố chất thể lực, các phẩm chất đạo đức ý chí và đạt được thành tích thể thao cao.

Khi lựa chọn các bài tập thì điều quan trọng phải xem xét tác dụng tổng hợp của bài tập đến cơ sở và sự hình thành các kỹ xảo vận động. Để nắm vững nội dung bài tập thì người giáo viên, huấn luyện viên ngoài việc hiểu những biến đổi sinh lý, sinh hóa và những biến đổi khác diễn ra trong cơ thể sinh viên do ảnh hưởng của bài tập còn phải hiểu được tác dụng

của các bài tập đó với những nhiệm vụ do và giáo dục đã đặt ra. Những bài tập lựa chọn phải nhằm mục đích hoàn thiện kỹ thuật, phát triển toàn bộ các tố chất vận động và phẩm chất ý chí trong sinh viên.

Đặc điểm của kỹ thuật cầu lông rất đa dạng và có nhiều kỹ thuật khó và một trong những kỹ thuật đó là đánh cầu cao sâu và kỹ thuật này có nhiều giai đoạn rất phức tạp, mà mục đích và ý nghĩa của các bài tập là nhằm tìm ra những biện pháp khắc phục những sai lầm khi mới thực hiện động tác ở từng giai đoạn là góp phần giúp người tập nhanh chóng hình thành kỹ thuật đúng thông qua các bài tập dẫn dắt hỗ trợ...

Cụ thể muốn nâng cao hiệu quả đánh cầu cao sâu cần thực hiện tốt các yêu cầu sau: a) Các bài tập nâng cao khả năng phán đoán, các khả năng vận động linh hoạt của cơ thể; b) Các bài tập phát triển sức mạnh và nâng cao khả năng sức bền chuyên môn; c) Các biện pháp khắc phục những sai lầm khi đánh cầu cao sâu; d) Các bài tập hoàn thiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu.

2.2. Xác định những sai lầm thường mắc và nguyên nhân của nó trong học kỹ thuật đánh cầu cao sâu.

2.2.1. Xác định những sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật đánh cầu cao sâu

Kỹ thuật đánh cầu cao sâu là một kỹ thuật có độ khó cao và đòi hỏi người tập có thể lực tốt, kỹ thuật đúng, ngay từ đầu mới học kỹ thuật này người tập phải có vị trí, tư thế thân người đúng, lúc nào cũng ở tư thế sẵn sàng để đón nhận những đường cầu của đối phương đánh sang. Dựa vào tài liệu tham khảo kết

hợp với quan sát rồi lên lớp học kỹ thuật của các sinh viên nữ và phỏng vấn ý kiến của các thầy cô giáo trực tiếp giảng dạy chúng tôi thấy được những sai lầm mà học sinh hay mắc phải khi thực hiện kỹ thuật đánh cầu cao sâu, đó là: Tư thế sai; cách sử dụng lực sai; kết thúc động tác sai; điểm tiếp xúc cầu sai; phối hợp động tác sai; mặt vợt tiếp xúc cầu sai; cách cầm vợt sai; di chuyển đánh cầu ở vị trí gần người quá; di chuyển cầu ở vị trí xa người quá.

2.2.2. Nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc trong học kỹ thuật đánh cầu cao sâu

Trong dạy học ban đầu bao giờ người tập cũng có những lệch lạc đáng kể trong thực hiện động tác, do đó cần phải sửa chữa và loại trừ ở mức có thể. Những lệch lạc nhất trong giai đoạn này là:

- Thêm những động tác phụ không cần thiết.
- Động tác bị lệch lạc về phương hướng và biên độ.
- Nỗ lực cơ bắp không đúng mức và nhiều nhóm cơ bị căng thẳng quá mức.
- Nhịp độ chung của động tác bị sai.

Những lệch lạc đó thường là tất yếu, không tránh khỏi do quy luật tự nhiên trong lúc hình thành bước đầu các cơ chế vận động.

Từ cơ sở lý luận đó, thông qua phương pháp quan sát sự phạm và phương pháp phỏng vấn chúng tôi đã tìm ra những nguyên nhân cơ bản dẫn đến sai lầm thường mắc của nữ sinh viên khối không chuyên trường CĐSP Nam Định.

Bảng 2.1: Lỗi sai lầm thường mắc và nguyên nhân.

Tên sai lầm	Nguyên nhân
Tư thế sai	- Chân trụ chưa hợp lý - Các kỹ năng cơ bản chưa ổn định - Chưa hình dung ra được nội dung yêu cầu động tác
Cách sử dụng lực sai	- Do thể lực còn yếu - Căng thẳng cơ bắp - Do mệt mỏi
Kết thúc động tác sai	- Do chưa nắm vững nội dung yêu cầu kỹ thuật kết thúc động tác. - Khi kết thúc động tác không chuyển trọng tâm
Điểm tiếp xúc cầu sai	- Do cầm giắc với cầu chưa tốt - Chưa duỗi hết được khớp vai. - Chưa điều chỉnh được mặt vợt.
Phối hợp động tác sai	- Khi tiếp xúc cầu thân người bị ngã về sau. - Do cơ đùi còn yếu. - Thực hiện kỹ thuật còn ngắt quãng do chưa đảm bảo tính nhịp điệu.

2.3. Lựa chọn một số bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong đánh cầu cao sâu cho nữ sinh viên khối không chuyên trường Cao đẳng Sư phạm Nam Định

Căn cứ vào những cơ sở lý luận trong việc lựa chọn các bài tập khắc phục sai lầm kỹ thuật. Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn về cầu lông và phỏng vấn trực tiếp các giáo viên, huấn luyện viên, chúng tôi lựa chọn được 11 bài tập thích hợp. Để đạt tới sự lựa chọn hợp lý với độ tin cậy cao hơn, một lần nữa chúng tôi phỏng vấn ý kiến của các giáo viên trong trường và các huấn luyện viên chuyên môn. Kết quả phỏng vấn được thể hiện như sau:

Bảng 2.2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm khắc phục những sai lầm (n = 12)

TT	Hình thức các bài tập	Số người tán thành	Tỷ lệ %
1	Phông cầu vào tường liên tục	11/12	91,6%
2	Phông cầu có người phục vụ	11/12	91,6%
3	Nhảy dây.	10/12	83,3%
4	Phông cầu từ một điểm cố định trên không	9/12	75%
5	Bật bực cao 50 cm	9/12	75%
6	Di chuyển phông cầu.	8/12	66,6%
7	Nằm sấp chống đẩy.	8/12	66,6%
8	Gập duỗi trên thang dồng.	7/12	58,3%
9	Phông cầu tại chỗ (mô phỏng)	6/12	41,6%
10	Tập mô phỏng động tác.	3/12	25%
11	Phông cầu với lực nhẹ.	2/12	16,6%

Kết quả phỏng vấn cho thấy các bài tập 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 chiếm tỷ lệ tán thành cao hơn cả. Vậy các bài tập này được chúng tôi dùng trong quá trình sửa chữa những lỗi sai kỹ thuật động tác cho sinh viên.

Để đánh giá một cách khách quan về tác dụng của bài tập lựa chọn chúng tôi tiến hành một thực nghiệm trên trên chính đối tượng nghiên cứu.

Chúng tôi chia các sinh viên thành 2 nhóm

- Nhóm thực nghiệm (A): Chúng tôi lấy 15 sinh viên nữ và cho những sinh viên này thực hiện các bài tập mà đã được chúng tôi lựa chọn.

- Nhóm đối chứng (B) Gồm 15 sinh viên nữ cũng mắc một số sai lầm như nhóm A nhưng thực hiện các bài tập theo kế hoạch giảng dạy bình thường của giáo viên.

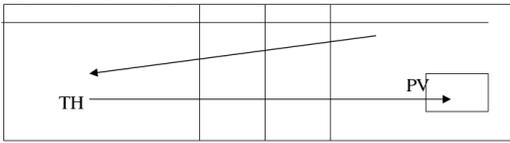
Chúng tôi đã áp dụng các biện pháp sửa chữa của mình vào nhóm thực nghiệm và cho cả 2 nhóm tiến hành luyện tập song song với nhau trong thời gian 8 tuần mỗi tuần 3 buổi.

Sau khi chia nhóm chúng tôi cho kiểm tra lấy số liệu về mức độ mắc sai lầm của từng nhóm để một mặt đánh giá độ đồng nhất khi phân nhóm trước thực nghiệm, mặt khác để làm cơ sở so sánh kết quả thực nghiệm. Thực hiện các bài Test sau:

* Test 1: Phông cầu dọc biên bên phải.

- Nội dung kiểm tra: Người được kiểm tra đứng

ở cuối ô bên phải của sân sử dụng đánh cầu cao sâu để phong cầu vào ô quy định ở cuối sân bên kia mỗi học sinh thực hiện phong 10 quả x 3 lần kiểm tra (có người phục vụ).



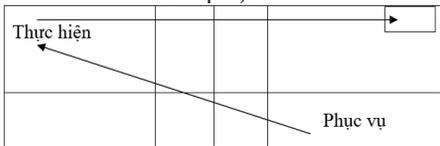
- Cách đánh giá.

Kiểm tra mức độ sai lỗi của từng loại sai lầm thường mắc, qua đó đánh giá tính hiệu quả của bài tập sửa chữa các sai lầm.

Kiểm tra số quả cầu rơi đúng ô quy định, qua đó đánh giá tính hiệu quả của kỹ thuật động tác đánh cầu cao sâu giữa hai nhóm và hai giai đoạn.

* Test 2: Phong cầu dọc biên bên trái.

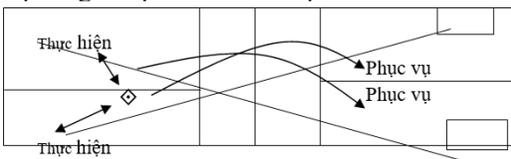
Nội dung kiểm tra: Người được kiểm tra đứng ở cuối sân bên trái phong 10 quả (có người phục vụ) yêu cầu người thực hiện sử dụng kỹ thuật đánh cầu cao sâu để phong cầu vào ô quy định ở cuối sân bên kia (3 lần kiểm tra x 10 quả).



- Cách đánh giá: Như test 1.

Test 3: Phối hợp di chuyển đánh cầu cao sâu và 2 góc.

+ Nội dung kiểm tra: Người được kiểm tra đứng ở giữa sân phát cầu thấp gần cho người phục vụ, người phục vụ hất cầu cao sâu cuối sân bên phải, người được kiểm tra di chuyển lùi về cuối sân bên phải thực hiện kỹ thuật phong cầu chéo góc vào cuối sân bên đối diện. Tương tự như vậy người được kỹ thuật lùi về góc trái và phong cầu chéo sang góc bên phải thực hiện phong 10 quả mỗi bên 5 quả.



- Cách đánh giá. Như 2 Test trên.

Từ việc kiểm tra sự phạm bằng Test chúng tôi thu được kết quả kiểm tra trước thực nghiệm A và nhóm đối chiếu B như sau:

Bảng 2.3: So sánh số quả cầu rơi vào ô quy định giữa 2 nhóm trước thực nghiệm.

TT	Đối tượng nghiên cứu (n = 30)	Test 1	Test 2	Test 3
1	Nhóm A (n = 15)	$\bar{X} = 6,2$	$\bar{X} = 6,3$	$\bar{X} = 6,8$

2	Nhóm B (n = 15)	$\bar{X} = 6,2$	$\bar{X} = 6,7$	$\bar{X} = 7,0$
3	δ	0,97	0,75	0,62
4	$t_{\text{tính}}$	1,94	1,75	1,263
5	$t_{\text{bảng}}$	2,086	2,086	2,086
6	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Bảng 2.4: So sánh mức độ sai lỗi ở từng loại sai lầm giữa 2 nhóm sau thực nghiệm.

Mức độ sai lầm %	Tên sai lầm				
	1	2	3	4	5
Nhóm Thực nghiệm	15	20	15	25	10
Nhóm đối chiếu	45	40	50	50	40
δ	0,92	0,86	0,98	0,76	0,91
$t_{\text{tính}}$	3,76	3,12	3,84	2,754	3,83
$t_{\text{bảng}}$	2,086	2,086	2,086	2,086	2,086
P	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05	< 0,05

Kết quả cho thấy ở cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu sau 2 tháng tập luyện đều có sự giảm mức độ sai lầm. Song, mức độ sai lầm của nhóm thực nghiệm giảm hơn hẳn so với nhóm đối chiếu điều này thể hiện rõ qua $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Vậy sự khác biệt này có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05\%$. Hay nói cách khác các bài tập lựa chọn đã có tác dụng khắc phục những sai lầm thường mắc trong học đánh cầu cao sâu.

3. Kết luận

Trong quá trình huấn luyện và giảng dạy cầu lông nói chung và giảng dạy kỹ thuật phong cầu cao sâu nói riêng thì việc phát hiện ra những sai lầm thường mắc và nguyên nhân của nó để từ đó đưa ra các bài tập sửa chữa cho thích hợp là rất cần thiết, có như vậy mới góp phần nâng cao được trình độ chuyên môn cho người tập. Bằng các cơ sở lý luận và thực tiễn trên chúng tôi đã lựa chọn được 8 bài tập nhằm khắc phục những sai lầm thường mắc trong kỹ thuật phong cầu cao sâu cho nữ sinh viên trường CĐSP Nam Định: 1- Phong cầu vào tường lên tục; 2- Phong cầu có người phục vụ; 3- Nhảy dây; 4- Phong cầu từ một điểm cố định trên không; 5- Bật bực cao 50cm; 6- Di chuyển phong cầu; 7- Nằm sấp chống đẩy; 8- Gập duỗi trên thang dồng.

Tài liệu tham khảo

1. Lê Thanh Sang (1982), *Sách tập đánh cầu lông*, NXB TDTT.
2. Đào Chí Thanh, Trần Văn Vinh (1998), *Giáo trình giảng dạy cầu lông*, NXB TDTT
3. Đào Chí Thanh, Lịch sử phát triển môn cầu lông, NXB TDTT
4. Trần Văn Vinh (1998), *Lập kế hoạch giảng dạy và huấn luyện*, NXB TDTT
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội