

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO CHO NAM VĐV BÓNG BÀN LỬA TUỔI 12-14 TỈNH NAM ĐỊNH

ThS Nguyễn Huy Hoàng

Học viện an ninh nhân dân

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển sức mạnh và 06 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định.

Từ khoá: Bài tập, sức mạnh, nam vận động viên, tỉnh Nam Định

Abstract: By the method of routine research in the field of sport, we have selected 26 strength development exercises and 06 tests to assess the level of strength development with sufficient reliability and informability for male table tennis players aged 12-14 in Nam Dinh province.

Keywords: Exercise, strength, male athlete, Nam Dinh province

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là một trong những môn thể thao trọng điểm của chương trình thể thao quốc gia. Trong quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn, muốn đạt được thành tích cao thì ngoài việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật cần phát triển toàn diện các tố chất sức mạnh đặc thù, trong đó có sức mạnh. Đây là tố chất quan trọng và cần được tập trung phát triển với VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14. Tốc độ trong bóng bàn cần phải có sự kết hợp với sức mạnh để thực hiện ý đồ chiến thuật nhằm dứt điểm hoặc chuyển từ phòng thủ sang tấn công hoặc tấn công liên tục. Đây chính là lối đánh hiện nay nhiều VĐV trên thế giới đang sử dụng đồng thời cũng là lối đánh mang lại hiệu quả cao trong thi đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về bài tập phát triển các tố chất

thể lực cho VĐV bóng bàn như: Tác giả Lê Thiết Can (1997), tác giả Nguyễn Tiên Tiến (2001), tác giả Vũ Thái Hồng (2001), tác giả Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004), Nguyễn Thị Thanh Hải (2005), Nguyễn Đức Tuấn (2007), Phan Anh Tuấn (2013)...nhưng nghiên cứu phát triển bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định chưa được quan tâm. Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh và test đánh giá trình độ sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định

1.1. Lựa chọn bài tập

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Qua phỏng vấn, bài viết đã lựa chọn được 26 bài tập bài tập phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu với mức trên 75% ý kiến tán thành, gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh không bóng (12 bài tập).
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh có bóng (09 bài tập).
- Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập)

1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo 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 06 test đánh giá trình độ sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định gồm:

- Test 1: Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
- Test 2: Co tay xà đơn 20s (lần)
- Test 3: Lãng tạ 1.5kg thuận tay trong 15s (lần)
- Test 4: Cầm vợt 0.5kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)
- Test 5: Cầm vợt 0.5kg làm động tác giật bóng trái tay trong 20s (lần)
- Test 6: Cầm vợt 0.5kg di chuyển làm động tác giật bóng 1/2 bàn trong 20s (lần)

2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song
- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 06 tháng, mỗi tuần 3 buổi, thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút sau phần khởi động.
- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 44 nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:
 - + Nhóm đối chứng (22 em) tập luyện theo giáo án cũ với các bài tập phát triển tố chất sức mạnh do huấn luyện viên biên soạn. Các điều kiện tập luyện là tương đối đồng đều.
 - + Nhóm thực nghiệm (22 em) sử dụng 26 bài tập đề tài đã lựa chọn qua quá trình nghiên cứu. Trong mỗi buổi tập tiến hành 3-6 bài tập phát triển tố chất sức mạnh.
- Địa điểm thực nghiệm: Tỉnh Nam Định.

2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 1

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ phát triển sức mạnh của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm ($n_a=n_b=22$)

TT	Thông số toán thống kê		Lứa tuổi	$\bar{X}\bar{X}_{A\pm\delta}$ (nhóm ĐC)	$\bar{X}\bar{X}_{B\pm\delta}$ (nhóm TN)	$t_{\text{tính}}$	P
	Test						
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	12	12.26 ± 1.71	12.32 ± 1.76	1.37	>0.05	
		13	14.20 ± 2.19	14.18 ± 2.13	1.56	>0.05	
		14	16.15 ± 2.07	16.21 ± 2.13	1.81	>0.05	
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	12	8.31 ± 1.25	8.26 ± 1.69	1.76	>0.05	
		13	10.37 ± 1.73	10.29 ± 1.62	1.38	>0.05	
		14	12.22 ± 1.26	12.25 ± 1.75	1.39	>0.05	
3	Lăng tạ 1.5kg thuận tay trong 15s (lần)	12	16.39 ± 2.24	16.30 ± 2.37	1.54	>0.05	
		13	18.17 ± 1.78	18.27 ± 1.79	1.49	>0.05	
		14	20.32 ± 2.23	20.24 ± 2.12	1.63	>0.05	
4	Cầm vợt 0.5kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	12	15.37 ± 1.86	15.25 ± 1.67	1.78	>0.05	
		13	17.26 ± 2.13	17.21 ± 2.23	1.37	>0.05	
		14	19.30 ± 2.19	19.22 ± 2.15	1.56	>0.05	
5	Cầm vợt 0.5kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần)	12	14.19 ± 1.87	14.23 ± 1.82	1.82	>0.05	
		13	16.22 ± 2.75	16.18 ± 2.32	1.56	>0.05	
		14	18.25 ± 2.16	18.21 ± 2.21	1.35	>0.05	
6	Cầm vợt 0.5kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần)	12	13.29 ± 1.69	13.27 ± 1.97	1.67	>0.05	
		13	15.24 ± 1.73	15.19 ± 1.73	1.89	>0.05	
		14	17.31 ± 1.91	17.26 ± 1.67	1.45	>0.05	

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm ($n_a=n_b=22$)

TT	Test	Thông số toán thống kê	Lứa tuổi	$\bar{X}\bar{X}_{A\pm\delta}$	$\bar{X}\bar{X}_{B\pm\delta}$	$t_{\text{tính}}$	P
				(nhóm ĐC)	(nhóm TN)		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)		12	13.13 ± 1.63	13.27 ± 2.37	2.41	<0.05
			13	15.27 ± 2.15	15.35 ± 1.79	2.45	<0.05
			14	17.25 ± 2.11	17.42 ± 2.12	2.56	<0.05
2	Co tay xà đơn 20s (lần)		12	8.92 ± 1.06	9.01 ± 1.67	2.48	<0.05
			13	11.13 ± 1.56	11.23 ± 2.23	2.61	<0.05
			14	13.28 ± 1.12	13.41 ± 2.15	2.46	<0.05
3	Lăng tạ 1.5kg thuận tay trong 15s (lần)		12	17.15 ± 2.01	17.32 ± 1.76	2.35	<0.05
			13	19.21 ± 1.68	19.57 ± 2.13	2.45	<0.05
			14	21.25 ± 2.20	21.35 ± 2.13	2.41	<0.05
4	Cầm vợt 0.5kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)		12	16.23 ± 1.72	16.42 ± 1.69	2.40	<0.05
			13	18.19 ± 2.07	18.56 ± 1.62	2.51	<0.05
			14	20.12 ± 2.26	20.32 ± 1.75	2.35	<0.05
5	Cầm vợt 0.5kg làm động tác giặt bóng trái tay trong 20s (lần)		12	15.23 ± 1.68	15.31 ± 1.82	2.63	<0.05
			13	17.21 ± 2.71	17.35 ± 2.32	2.57	<0.05
			14	19.18 ± 2.19	19.28 ± 2.21	2.49	<0.05
6	Cầm vợt 0.5kg di chuyển làm động tác giặt bóng ½ bàn trong 20s (lần)		12	14.02 ± 1.53	14.19 ± 1.97	2.46	<0.05
			13	16.05 ± 1.57	16.2 ± 1.73	2.42	<0.05
			14	18.17 ± 1.63	18.24 ± 1.67	2.53	<0.05

Để kiểm tra trình độ phát triển sức mạnh của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 2

Qua bảng 2 cho thấy: Sau 06 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng bài tập phát triển sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Tỉnh Nam Định.

KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn

được 06 test đánh giá trình độ phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập và chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc triển sức mạnh cho cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm. Cụ thể các bài tập gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh không bóng (12 bài tập)

- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh có bóng (09 bài tập)

- Nhóm bài tập trò chơi và thi đấu (05 bài tập)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bùi Quang Hải và cộng sự (2007), *Lượng vận động & lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Bùi Quang Hải và cộng sự (2010), *Hướng dẫn tập luyện sức mạnh cơ bắp*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Trần Hiếu, Lê Văn Lãm (2020), *Giáo trình huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2007), *Bóng bàn*, Nxb TDTT Hà Nội
- [5]. Vũ Thành Sơn (2006), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội
- [6]. Nguyễn Danh Hoàng Việt, Vũ Thành Sơn, Trần Thị Hồng Việt (2009), *Những kiến thức cơ bản về Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 24/11/2021, phản biện ngày 07/3/2022, duyệt in ngày 20/3/2022