

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ KỸ THUẬT VÀ CHIẾN THUẬT THI ĐẤU MÔN ĐẨY GẬY CHỖ SINH VIÊN TRƯỜNG CAO ĐẲNG THÁI NGUYÊN

Nguyễn Đăng Khoa*

ABSTRACT

Stick pushing is a competitive sport, so it requires practitioners and athletes to always be in a defensive or offensive position in many different forms. Therefore, it is necessary to help reduce their fear by practicing daily, regularly competing and rubbing against each other so that they gradually get used to the mood before the competition and the mood during the competition. This is a very important factor to decide the outcome of the match. Using conventional scientific research methods in sports, the study is conducted to select several exercises to support the techniques and tactics of the club pushing competition for students of Thai Nguyen College. The research has selected 07 technical supplementary exercises and 06 tactical exercises to improve the learning results and tactics of putting push.

Keywords: *Tactics, competition, technical supplementary exercises, advanced, Thai Nguyen College.*

Received: 7/02/2022; **Accepted:** 08/02/2022; **Published:** 11/2/2022

1. Đặt vấn đề

Đẩy gậy là môn học và thi đấu cần đến sức khỏe và sự khéo léo của người học. Tuy cần nhiều sức mạnh, nhưng để thắng được đối thủ, người chơi cũng cần có kỹ, chiến thuật, sự khéo léo, dẻo dai và tâm lý ổn định. Hiện nay, không chỉ dừng lại ở trò chơi, đẩy gậy đã được đưa vào thi đấu mang tính chuyên nghiệp trong các cuộc thi đấu thể thao. Là một môn thể thao dân tộc được phát triển rộng rãi trong thời gian gần đây. Có nhiều sinh viên (SV) tham gia thi đấu môn đẩy gậy chưa hết khả năng của mình nên thành tích ở các trường rất thấp thậm chí có nhiều SV còn sợ không giám vào sân hoặc vào sân rồi tâm trạng vẫn lo âu, mất bình tĩnh. Từ đó, nghiên cứu tiến hành “*Lựa chọn bài tập bổ trợ kỹ thuật và chiến thuật thi đấu trong môn đẩy gậy cho SV Trường cao đẳng Thái Nguyên*” với mục đích nhằm khắc phục những khó khăn nêu trên và giúp SV có phương pháp tập luyện phù hợp làm cơ sở thuận lợi trong quá trình học tập và phát triển năng khiếu thể thao.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Trong quá trình nghiên cứu tác giả sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; quan sát sự phạm; toán học thống kê.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Cơ sở lựa chọn bài tập bổ trợ kỹ thuật và chiến thuật thi đấu trong môn đẩy gậy cho SV Trường cao đẳng Thái Nguyên

Các bài tập nghiên cứu lựa chọn dựa vào các cơ sở sau: Căn cứ vào nội dung chương trình của môn học; điều kiện cơ sở vật chất cũng như trang thiết bị tập luyện hiện có của nhà trường; các bài tập thể lực được sử dụng một cách thích hợp để phát triển thành tích cần thiết cho SV. kỹ thuật đúng tác phai phù hợp với yêu cầu cấu trúc bài tập, khả năng chịu đựng lượng bài tập phải được nâng lên một cách liên tục. Thể lực của SV phải được phát triển nhanh, tối ưu quá trình hồi phục nhanh. Các bài tập được lựa chọn phải hợp lý, có thể đảm bảo cho người học phát triển đầy đủ những tố chất thể lực cần thiết. Các bài tập phải có số ý kiến đồng ý từ 80% trở lên.

2.2.2. Lựa chọn bài tập bổ trợ kỹ thuật và chiến thuật thi đấu trong môn đẩy gậy cho SV Trường cao đẳng Thái Nguyên

Nghiên cứu đã phỏng vấn 30 chuyên gia và giáo viên trực tiếp tham gia công tác GDTC tại Trường cao đẳng Thái Nguyên. Kết quả thu được tại bảng 2.1 cho thấy, các ý kiến đánh giá của chuyên gia và các giáo viên dạy môn GDTC về các bài tập bổ trợ kỹ thuật và chiến thuật thi đấu được các giáo viên và chuyên gia quan tâm đánh giá cao, ý kiến tán đồng từ 80% đến 100%.

* Một số bài tập bổ trợ kỹ thuật:

Bài tập 1: Tập tư thế trụ cơ bản ban đầu. Tập tư

* Trường Cao đẳng Thái Nguyên

thế hai chân trụ ngang bằng nhau, một tay nắm chặt đầu gậy để trong lòng bàn tay, ngay giữa xương chậu, tay kia thẳng nắm chặt thân gậy, lưng thẳng, trọng tâm dồn vào hai chân, mắt quan sát để tìm điểm yếu của đối phương.

*** Bài tập 2:** Tập kỹ thuật đi vệt để tăng lực bám trụ.

- Kỹ thuật đi vệt thấp: Người ở tư thế ngồi, trọng tâm dồn vào hai bàn chân, tay chống hông, lưng thẳng, lặn bàn chân đi chuyên về phía trước, để trọng tâm cơ thể thấp nhất.

Di chuyển 20 – 25m: Lặp lại 4 lần với nam và 3 lần đối với nữ, nghỉ ngơi giữa các lần là 2 phút, các buổi sau có thể tăng số lần, tăng độ dài hoặc tăng độ khó.

Bài tập 3: Tập kỹ thuật bật cóc

Tập kỹ thuật bật cóc để tăng sức trụ, sức mạnh bàn chân và sức tấn công đối phương.

Tập kỹ thuật: Từ tư thế đi vệt chuyển qua tư thế bật cóc, dùng lực bàn chân, lực cơ đùi, để đưa cơ thể lên cao về trước, tiếp xúc đất bằng mũi bàn chân, cố gắng bật cao, xa càng tốt.

Bật từ 12 – 15m: Lặp lại 4 lần với nam và 3 lần đối với nữ, nghỉ ngơi giữa các lần là 2 phút, các buổi sau có thể tăng số lần, tăng độ dài hoặc tăng độ khó như lên cầu thang.

Bài tập 4: Bài tập nằm ngửa ke chân. Tập kỹ thuật cơ bụng và cơ chân nhằm tăng sức chịu đau cơ bụng.

- Bài tập: Nằm ngửa giữa nền sân, hai tay để sau gáy và nâng hai chân lên vuông góc với bụng.

+ Thực hiện 15 đến 20 lần đối với nam và 10 đến 15 lần đối với nữ, lặp lại đối với nam 3 lần và nữ 2 lần. Các buổi sau có thể tăng số lần thực hiện lên.

Bài tập 5: Bài tập nằm ngửa a ke bụng. Tập kỹ thuật cơ bụng nhằm tăng sức chịu đau cơ bụng.

Bài tập: Nằm ngửa giữa nền sân, hai tay để sau gáy, hai chân khép lại và nâng thân người lên vuông góc với chân. Thực hiện 12 đến 15 cái đối với nam và 8 đến 10 cái đối với nữ, lặp lại đối với nam 3 lần và nữ 2 lần. Các buổi sau có thể tăng số cái lên hoặc tăng số lần.

Bài tập 6: Nằm sấp chống đẩy: Nằm sấp chống hai tay xuống đất, hai tay mở rộng bằng vai, hoặc rộng hơn vai hai, chân khép lại và thân người thẳng. Co tay hạ thân người xuống, càng sâu càng tốt, sau đó chống thẳng hai tay lên hết cỡ và thân người vẫn phải thẳng. Thực hiện 15 đến 20 cái đối với nam và 10 đến 12 cái đối với nữ, lặp lại đối với nam 3 lần và nữ 2 lần. Các buổi sau có thể tăng số cái lên hoặc tăng số lần lên. Cũng có thể giữ nguyên số lần nhưng khi hít

lên xuống làm chậm hơn.

Bài tập 7: Kỹ thuật đi cút kít. Tập kỹ thuật đi xe cút kít nhằm tăng sức mạnh cơ tay, sức chịu đau lòng bàn tay, cơ lưng. Nằm sấp chống hai tay lên và nhờ bạn tập cầm lấy 2 chân. Hai tay thay chân đi chuyên về trước. Di chuyển 12- 15 m đối với nam và 8 – 10 m đối với nữ; lặp lại nam 3 lần, nữ 2 lần; nghỉ ngơi giữa các lần là 2 – 3 phút. các buổi sau có thể tăng số lần hoặc tăng độ dài.

*** Bài tập chiến thuật**

Bài tập chiến thuật 1: Tập thi đấu với nhiều đối tượng. Cách thức: Người hạng cân trên thi đấu với người hạng cân dưới có thêm người trợ giúp; hạng cân thấp của nam thi đấu với hạng cân cao của nữ; nam thi đấu với nữ cùng hạng cân nhưng có người trợ giúp

Bài tập chiến thuật 2: Tập trụ để người khác đẩy tấn công

Cách thức: Hạng cân trên trụ để cho hạng cân dưới tấn công, kéo đẩy. Lưu ý: Hạng cân trên chỉ được phép trụ, không được đẩy; Hạng cân trên phải đẩy gây tấn công liên tục và tích cực. Thời gian mỗi lần từ 4 phút trở lên.

Bảng 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập bổ trợ kỹ thuật và chiến thuật thi đấu trong môn đẩy gậy cho SV Trường cao đẳng Thái Nguyên

TT	Bổ trợ kỹ thuật và chiến thuật thi đấu	Kết quả trả lời	
		n	%
Bài tập bổ trợ kỹ thuật			
1	Tập tư thế trụ cơ bản ban đầu	25	83,3
2	Kỹ thuật đi vệt thấp	24	80
3	Tập kỹ thuật bật cóc	26	86,6
4	Bài tập nằm ngửa ke chân	24	80
5	Bài tập nằm ngửa a ke bụng	30	100
6	Nằm sấp chống đẩy	24	80
7	Kỹ thuật đi cút kít	24	80
Bài tập chiến thuật			
8	Tập thi đấu với nhiều đối tượng	24	80
9	Tập trụ để người khác đẩy tấn công	30	100
10	Tập tấn công nhanh, phòng thủ nhanh.	18	60
11	Tập lắc gậy, thúc gậy, xoay gậy	25	83,3
12	Tập ép gậy thủ, hạn chế tấn công đối phương	26	86,6
13	Tập nâng gậy tấn công	26	86,6

Bài tập chiến thuật 3: Tập tấn công nhanh, phòng thủ nhanh.

Cách thức: Người hạng cân trên thi đấu với người hạng cân dưới có thêm người trợ giúp; hạng cân thấp của nam thi đấu với hạng cân cao của nữ. Khi có lệnh của trọng tài thì 1 bên ra đón tấn nhanh, bên còn lại thủ nhanh và lấy lại tư thế và tấn công lại.

Bài tập chiến thuật 4: Tập lắc gậy, thúc gậy, xoay gậy

Cách thức: Hạng cân trên trụ để cho hạng cân dưới lắc gậy, thúc gậy, xoay gậy.

Lưu ý: Hạng cân trên chỉ được phép trụ, không được đẩy; Hạng cân trên phải lắc gậy, thúc gậy, xoay gậy liên tục và tích cực. Thời gian mỗi lần từ 4 phút trở lên.

Bài tập chiến thuật 5: Tập ép gậy thủ, hạn chế tấn công đối phương.

Cách thức: Hạng cân dưới trụ ở thế thấp để cho hạng cân trên tấn công ở tư thế cao hơn. Mục đích khi thi đấu gặp đối thủ mạnh hơn khi họ đang tấn công dồn dập thì nhanh chóng hạ thấp trọng tâm để thủ và tìm cơ hội phản công hoặc thủ hòa cho hết thời gian, chờ hiệp khác để tinh tiếp

Bài tập chiến thuật 6: Tập nâng gậy tấn công

Cách thức: Hạng cân dưới trụ ở tư thế cao để cho hạng cân trên nâng gậy ở tư thế thấp. Mục đích khi thi đấu gặp đối thủ cố tình cố thủ để hòa nhằm tạo lợi thế khi kết thúc trận đấu. Cần có các đòn nâng gậy tạo áp lực buộc đối phương khó phòng thủ để dành thắng lợi.

3. Kết luận

LỖI NGỮ PHÁP THƯỜNG GẶP Ở SINH VIÊN... (tiếp theo trang 83)

các bài tập liên quan tới bộ ngữ kết quả như: điền vào chỗ trống, ghép hai câu đơn thành câu ghép có sử dụng bộ ngữ kết quả, phán đoán đúng sai, cũng như kết hợp bài tập dịch thuật. Ngoài ra cần yêu cầu SV sử dụng các bộ ngữ kết quả đã học vào giao tiếp thực tế.

3. Kết luận

Vai trò của ngữ pháp trong lớp học ngoại ngữ là một chủ đề được tranh luận gay gắt trong lĩnh vực giáo dục ngôn ngữ thứ 2. Trong lịch sử, đã có nhiều sự thay đổi trong quan điểm phổ biến về trình bày ngữ pháp. Theo truyền thống, ngữ pháp đóng một vai trò nặng nề trong giáo dục ngoại ngữ, thường là hoạt động duy nhất trong lớp học. Trong những năm gần đây, đã có sự thúc đẩy đối với các bài thuyết trình ngữ pháp ngầm tập trung hơn chủ yếu vào việc sử dụng ngôn ngữ để giao tiếp.

Mục đích chính của GV trong việc dạy ngữ pháp

Quá trình nghiên cứu đã chọn được 07 bài bộ trợ kỹ thuật và 06 bài tập chiến thuật nhằm nâng cao kết quả học tập và hiệu quả thi đấu môn đẩy gậy, ngoài ra giúp SV phát triển đều đặn những nhóm cơ chủ yếu, hình thành tư thế đúng đắn, điều chỉnh linh hoạt sự vận động của cơ thể trong quá trình tập luyện, giáo dục SV được đức tính cẩn thận, chăm chỉ biết vượt khó vươn lên, đặc biệt là tính đoàn kết. Đồng thời làm cơ sở định hướng cho SV trong việc lựa chọn nghề nghiệp phù hợp với năng khiếu bản thân.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lâm và cộng sự (2006). *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục thể thao*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Nguyễn Toán (2005), Đặc điểm môn học TD ở nước ta hiện nay, Khoa học Thể thao số 5, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 7 – 11.
3. Đồng Văn Triệu, Lê Anh Thơ (2000), *Lý luận và phương pháp GDTC trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Duy Tuyền, Hồ Đắc Sơn (2011), Đào tạo giáo viên TDTT – Những tồn tại từ thực tiễn, Tạp chí Khoa học thể thao số 4, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 11 – 14.
5. Viện Khoa học TDTT (2003), *Thực trạng thể chất người Việt Nam từ 6 đến 20 tuổi (thời điểm năm 2001)*, NXB TDTT, Hà Nội.

là dạy cấu trúc của ngôn ngữ một cách có hệ thống và làm cho SV nắm bắt tốt ngôn ngữ để tạo ra các cấu trúc ngữ pháp đã học chính xác khi họ sử dụng chúng trong các tình huống thực tế ở dạng nói hoặc viết.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Chao, Y. R. (1968), *A Grammar of Spoken Chinese*. Berkeley: University of California Press.
- [2]. Leech, G. N. (1983), *Principles of Pragmatics*. London; New York: Longman Inc.
- [3]. Trương Văn Giới, Lê Khắc Kiều Lục (2007), *Sổ tay ngữ pháp tiếng Hán hiện đại*, NXB Khoa học Xã hội.
- [4]. 熊仲儒 (2013), *当代语法学教程*, 北京大学出版社.
- [5]. 刘月华 (2007), *实用现代汉语语法 (增订本)*. 北京: 商务印书馆.