

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

Ths. Nguyễn Xuân Thuyết¹

Tóm tắt: Bằng phương pháp nghiên cứu khoa học: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập phát triển sức mạnh và 05 test đánh giá trình độ sức mạnh có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho đội tuyển bóng chuyền nam Học viện An ninh nhân dân.

Từ khoá: Bài tập, sức mạnh, Bóng chuyền, Học viện An ninh nhân dân.

Abstract: By using scientific research method: document analyses and syntheses; interviews, seminars, statistical mathematics, we have selected 15 strength development exercises and 05 strength level assessment tests with sufficient reliability and validity for the male student volleyball team of the People's Security Academy.

Keywords: Exercise, strength, Volleyball, People's Security Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một môn thể thao phát triển nhanh và rộng rãi ở nước ta, đặc biệt là tại Học viện An ninh nhân dân (ANND), Bóng chuyền là một môn thể thao có tính hấp dẫn cao với các hoạt động kỹ - chiến thuật biến hoá đa dạng nên thu hút rất nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu. Tập luyện và thi đấu bóng chuyền không những có tác dụng phát triển thể chất, củng cố nâng cao sức khoẻ, mà bóng chuyền còn tạo cho vận động viên (VĐV) có tính tập thể, tinh thần đoàn kết, giáo dục và rèn luyện cho VĐV những phẩm chất đạo đức và ý chí, góp phần vào việc giáo dục con người phát triển toàn diện. Tuy nhiên thực tế cho thấy, thành tích thi đấu của đội tuyển bóng chuyền nam Học viện ANND với các trường đại học khác chưa cao. Qua trao đổi với các huấn luyện viên, giáo viên và các chuyên gia có nhiều kinh nghiệm, chúng tôi đều được trả lời rằng: Ngoài kỹ - chiến thuật và tâm lý cần trang bị đầy đủ thể lực cho VĐV, đặc biệt là tố chất sức mạnh, thì tấn công và phát bóng mới có đủ uy lực.

Ở Việt Nam cho đến nay đã có một số công trình nghiên cứu về bóng chuyền như: Trần Đức Phần (1997), Phạm Thế Vương (1997); Nguyễn Ngọc Long (2005), Tô Xuân Thục (2015), Lê Trí Trường (2016)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này đã đưa ra được hệ thống các tiêu chuẩn đánh giá thể lực và hệ thống các bài tập

(BT) huấn luyện kỹ thuật đập bóng cũng như hệ thống các BT huấn luyện thể lực, tâm lý cho VĐV bóng chuyền... Còn mảng đề tài về BT sức mạnh cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Học viện ANND thì chưa có tác giả nào đề cập đến. Vì vậy việc lựa chọn vấn đề nghiên cứu trên là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp 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.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT sức mạnh và test đánh giá trình độ sức mạnh cho đội tuyển bóng chuyền nam Học viện ANND.

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển sức mạnh cho đội tuyển bóng chuyền nam, Học viện ANND 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

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 15 BT phát triển sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu gồm 2 nhóm:

Nhóm 1: Nhóm BT sức mạnh chung 07 bài.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT sức mạnh cho đội tuyển bóng chuyền sinh viên nam Học viện ANND (n=49)

TT	BT phát triển sức mạnh	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm BT sức mạnh chung							
1	Chống tay trên xà kép	49	100	0	0	0	0
2	Treo co, duỗi tay ở xà đơn	49	100	0	0	0	0
3	Gập duỗi cẳng tay với tạ đòn	46	93.88	3	6.12	0	0
4	Gập duỗi cổ tay với tạ đòn	43	87.76	6	12.24	0	0
5	Gánh tạ ngồi xuống đứng lên	41	83.67	8	16.33	0	0
6	Ném bóng qua lưới từ biên ngang	38	77.55	11	22.45	0	0
7	Ke bụng trên thang gióng	36	73.47	12	24.49	1	2.04
8	Bật với cao không đà liên tục	24	48.98	22	44.90	3	6.12
9	Gập duỗi cổ tay với tạ tay	23	46.94	25	51.02	1	2.04
Nhóm BT sức mạnh chuyên môn							
10	Bật nhảy chắn không bóng liên tục	87.76	6	12.24	0	0	87.76
11	Bật nhảy đập bóng có người phục vụ	83.67	8	16.33	0	0	83.67
12	Đập bóng liên tục ở các vị trí 4 (3 - 2), sau khi chạm đất lùi nhanh về vạch tấn công.	87.76	6	12.24	0	0	87.76
13	Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1.	83.67	8	16.33	0	0	83.67
14	Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chắn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yểm hộ bỏ nhỏ sau hàng chắn.	46	93.88	3	6.12	0	0
15	Các hoạt động phòng thủ từng cặp (một phòng thủ, một đập bóng).	43	87.76	6	12.24	0	0
16	Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ.	41	83.67	8	16.33	0	0
17	Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận.	43	87.76	6	12.24	0	0

Nhóm 2: Nhóm BT sức mạnh chuyên môn 08 bài

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh cho đội tuyển bóng chuyền nam, Học viện ANND 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 05 test đánh giá trình độ sức mạnh cho đội tuyển bóng chuyền nam gồm:

Test 1: Lực bóp tay thuận (kg)

Test 2: Bật cao tại chỗ với bảng (cm)

Test 3: Bật xa tại chỗ (cm).

Test 4: Treo co, đuỗi tay ở xà đơn tối đa (lần).

Test 5: Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)

2.2. Ứng dụng BT sức mạnh cho đội tuyển

bóng chuyền nam, Học viện ANND

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song
- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian ngoại khóa (từ 17h30 tới 19h, 2 ngày trong tuần theo thời khoá biểu của nhà trường), thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.
- Đối tượng TN: Gồm 15 sinh viên đội tuyển Bóng chuyền và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 nhóm TN: gồm 8 sinh viên tập luyện theo 15 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 nhóm ĐC: gồm 7 sinh viên tập luyện theo các BT cũ tại Học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của đội tuyển Bóng chuyền

- Địa điểm TN: Học viện ANND.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Ghi chú BT:

- BT 1: Chống tay trên xà kép (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Treo co, đuỗi tay ở xà đơn (15s x 2 tổ 2

Bảng 2. Tiến trình TN

Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BT1	KT	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT2	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT3		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT4		x		x		x			x	x			x	x		x		x			x	x		
BT5	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT6	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT7	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT8		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT9		x		x		x			x	x			x	x		x		x			x	x		
BT10	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT11	x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT12	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT13		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x
BT14		x		x		x			x	x			x	x		x		x			x	x		
BT15	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	KT

tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Gập duỗi cẳng tay với tạ đòn (15s x 2 tổ x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Gập duỗi cổ tay với tạ đòn (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Gánh tạ ngồi xuống đứng lên (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Ném bóng qua lưới từ biên ngang (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Ke bụng trên thang gióng. (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Bật nhảy chẵn không bóng liên tục (30s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Bật nhảy đập bóng có người phục vụ (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Đập bóng liên tục ở các vị trí 4 (3 - 2), sau khi chạm đất lùi nhanh về vạch tấn công. (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Tuần tự đập bóng ở vị trí số 3 - 4, mỗi người phòng thủ ở vị trí số 6 và 1. (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Đập bóng ở vị trí số 4 (2) có bố trí chắn bóng tập thể; người phòng thủ hàng sau đứng ở vị trí số 1 (5) và yểm hộ bỏ nhỏ sau hàng chắn (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Các hoạt động phòng thủ từng cặp (một phòng thủ, một đập bóng) (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Bật nhảy trên lưới bật kết hợp quay người quanh các trục thẳng đứng, nằm ngang và mô phỏng các động tác kỹ thuật riêng rẽ (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Thực hiện đập bóng bằng tay không thuận (15s x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.3. Kết quả ứng dụng các BT sức mạnh cho sinh viên nam đội tuyển Bóng chuyền Học viện ANND

Trước TN, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ sức mạnh của nhóm TN và ĐC. Kết quả bảng 3 cho thấy: Trước TN, trình độ sức mạnh của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ sức mạnh của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ sức mạnh của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 03 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($P <$

Bảng 3. So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm TN và ĐC trước TN

TT	Test sức mạnh	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 8)	Nhóm ĐC (n = 7)		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	46.24 $\pm$ 4.33	45.08 $\pm$ 4.47	0.75	>0.05
2	Bật cao tại chỗ với bảng (cm)	68.36 $\pm$ 6.74	66.51 $\pm$ 5.98	0.56	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	242.26 $\pm$ 20.77	239.55 $\pm$ 19.81	0.26	>0.05
4	Treo co, duỗi tay ở xà đơn tối đa (lần)	12.89 $\pm$ 0.98	13.07 $\pm$ 0.92	0.37	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	32.37 $\pm$ 3.05	31.78 $\pm$ 3.16	0.90	>0.05

Bảng 4. So sánh trình độ sức mạnh giữa hai nhóm TN và ĐC sau TN.

TT	Test sức mạnh	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm TN (n = 8)	Nhóm ĐC (n = 7)		
1	Lực bóp tay thuận (KG)	52.72 $\pm$ 5.56	46.15 $\pm$ 4.61	2.56	<0.05
2	Bật cao tại chỗ với bảng (cm)	76.53 $\pm$ 7.17	69.22 $\pm$ 5.75	2.19	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	254.66 $\pm$ 19.02	243.19 $\pm$ 18.65	1.59	>0.05
4	Treo co, đuỗi tay ở xà đơn tối đa (lần)	16.05 $\pm$ 1.53	14.04 $\pm$ 1.52	2.55	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần)	36.58 $\pm$ 3.55	32.69 $\pm$ 3.27	2.32	<0.05

0.05). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện ANND tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại Học viện ANND.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 15 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc sức mạnh cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện ANND, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aleco B (1996), “Huấn luyện sức mạnh của Kevin Yan” (Huy Tường dịch), *Thông tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (3), tr. 24 - 30.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Thành Lâm - Phan Hồng Minh - Lê Nguyệt Nga - Trịnh Hùng Thanh (1997), “Đánh giá bước đầu về phát triển tố chất vận động của VĐV Bóng chuyền nữ trẻ”, *Tuyển tập NCKH TDTT trường Đại học TDTT I*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Trần Đức Phấn (2001), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống BT*

nhằm phát triển năng lực linh hoạt cho VĐV Bóng chuyền nữ trẻ 14-16 tuổi. Luận án tiến sĩ, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ sáng kiến kinh nghiệm: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT sức mạnh cho đội tuyển bóng chuyền nam sinh viên Học viện ANND”. Học viện ANND, năm 2018

Ngày nhận bài: 15/5/2021; Ngày duyệt đăng: 20/6/2021



Ảnh minh họa