

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Viết Sáng¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội và 05 test đánh giá trình độ đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho sinh viên đội tuyển Bóng chuyền nữ Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, đập bóng nhanh, vị trí số 3, sinh viên, đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội.

Abstract: Using basic scientific research methods in Physical Education and Sports, we have selected 15 exercises to improve the efficiency of front ball hitting with high speed in the 3rd position for female students in the Volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports and 05 reliable and valid tests to assess the performance of the technique.

Keywords: Selection, exercise, ball hitting with high speed, 3rd position, students, female volleyball team, Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên (SV) trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT HN) là một đội bóng có nhiều thành tích, hàng năm được bổ sung thay thế cho các lớp SV ra trường. Trong những năm gần đây, đội Bóng chuyền cũng được nhà trường quan tâm, đầu tư về chuyên môn cũng như cơ sở vật chất và đã đạt được một số thành tích tiêu biểu.

Tuy nhiên hiện nay, Ban lãnh đạo và các giảng viên đã xác định một số nguyên nhân làm hạn chế thành tích thi đấu của đội, một trong những nguyên nhân cơ bản nhất, là khâu huấn luyện SV kề cận cho đội bóng chưa đạt hiệu quả cao. Các SV khóa sau ít và có thể lực, thể hình kém hơn đồng thời kỹ thuật động tác còn hạn chế. Đặc biệt là kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3, đây là một trong những kỹ thuật tấn công mang tính chất quyết định để giành thắng lợi trong trận đấu.

Ở Việt Nam nghiên cứu về Bóng chuyền đã được nhiều nhà khoa học quan tâm như: Phan Hồng Minh (1965); Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn (1997); Nguyễn

Ngọc Sự (2002); Phạm Thế Vượng (2008)... Các công trình này đã đưa ra được hệ thống các BT huấn luyện kỹ thuật đập bóng, bật nhảy phát bóng cũng như hệ thống các bài tập (BT) huấn luyện thể lực cho VĐV Bóng chuyền...

Qua khảo sát sơ bộ chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh vị trí số 3 của đội tuyển Bóng chuyền nữ còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyên 2 và người đập chưa có sự ăn ý... Do vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, thì việc lựa chọn BT nhằm nâng cao hiệu quả quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ ĐHSP TDTT HN là vấn đề vô cùng 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 sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho

SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSPTDTT HN

2.1.1 Lựa chọn BT

Lựa chọn BT nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, Trường ĐHSPTDTT HN 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 lựa chọn được 15 BT nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Nhóm 1: Nhóm BT không bóng: 8 BT

Nhóm 2: BT có bóng: 7 BT

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng

Bảng 1. Lựa chọn BT nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSPTDTT HN (n=30)

TT	Các BT	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nhảy dây tốc độ	26	86.67	3	10	1	3.33
2	Bật nhảy hồ cát	27	90	3	10	0	0
3	Co tay xà đơn	11	36.67	11	36.67	8	26.67
4	Cầm tạ đơn gấp duỗi cổ tay	9	30	12	40	9	30
5	Nằm xấp chống đẩy	24	80	4	13.33	2	6.67
6	Nằm ngửa gấp bụng	27	90	3	10	0	0
7	Bật cao tại chỗ	26	86.67	2	6.67	2	6.67
8	Bật cao có đà	24	80	4	13.33	2	6.67
9	Ném bóng nhồi qua lưới	15	50	10	33.33	5	16.67
10	Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân	25	83.33	4	13.33	1	3.33
11	Phát bóng cao tay có đà	28	93.33	2	6.67	0	0
12	Đập bóng qua lưới có người chắn	15	50	10	33.33	5	16.67
13	Đập bóng treo	27	90	2	6.67	1	3.33
14	Bật nhảy gõ bóng vào tường	25	83.33	4	13.33	1	3.33
15	Phát bóng cao tay	9	30	12	40	9	30
16	Tự tung bóng đập qua lưới	24	80	5	16.67	1	3.33
17	Đập bóng liên tục	11	36.67	11	36.67	8	26.67
18	Đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác	28	93.33	2	6.67	0	0
19	Đập bóng tung	11	36.67	11	36.67	8	26.67
20	Đập bóng nhiều lần có chuyển hai	26	86.67	2	6.67	2	6.67
21	Đập bóng xa lưới	27	90	2	6.67	1	3.33
22	Đập bóng mô phỏng động tác	9	30	12	40	9	30
23	Trò chơi bóng chuyền 6	28	93.33	2	6.67	0	0

nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSP TDTT HN

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSP TDTT HN 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 hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ gồm:

Test 1: Nhảy dây đôi 30 giây (lần)

Test 2: Bật cao có đà (cm)

Test 3: Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)

Test 4: Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)

Test 5: Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)

2.2. Ứng dụng BT nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSP TDTT HN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm (TN)

- Phương pháp TN: TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 04 tháng với 1 học kỳ, mỗi tuần 2 buổi huấn luyện đội tuyển vào các buổi chiều thứ 3, thứ 5 (từ 15h00 tới 17h30 theo thời khoá biểu của nhà trường), thời gian dành cho mỗi buổi tập 25 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng TN: Gồm 18 nữ SV đội tuyển Bóng chuyền của nhà trường và được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): gồm 9 SV tập luyện theo 15 BT chúng tôi đã lựa chọn, các BT này được coi là những BT chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ tập luyện.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): gồm 9 SV tập nhóm này được áp dụng các BT đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay của bộ môn Bóng chuyền.

- Địa điểm TN: Trường ĐHSP TDTT HN.

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

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

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

Cách thực hiện các BT:

- BT 1: Nhảy dây tốc độ (200 lần x 90 giây x 2 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 1 phút 30 giây, nghỉ ngơi tích cực); Dùng lực bật nhảy của cổ chân là chủ yếu.
- BT 2: Bật nhảy hố cát (2 tổ x 60 giây, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực): Bật nhanh dùng lực toàn thân kết hợp vùng tay tạo đà bật nhảy.
- BT 3: Nằm sấp chống đẩy (2 tổ x 60 giây, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực): Nằm sấp chống 2 tay trên mặt đất thân người trên đường thẳng, hạ xuống vuông khủy tay, đẩy lên thẳng cách tay.
- BT 4: Nằm ngửa gập bụng (2 tổ x 60 giây, nghỉ giữa 1 phút 30 giây, nghỉ ngơi tích cực): Gập bụng sâu lưng không chạm đất, chân và đầu gối thẳng.
- BT 5: Bật cao tại chỗ (2 tổ x 80 giây, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực): Bật cao thu gối gần sát ngực, lưng thẳng.
- BT 6: Bật cao có đà (2 tổ x 20 giây, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực): Thực hiện động tác vùng tay rõ ràng, dứt khoát, thân người nghiêng cánh cung.
- BT 7: Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (10 lần trong 120 giây): Yêu cầu: Tung bóng lên dùng lực của thân người và chủ yếu là cánh tay và cổ tay, bàn tay tiếp xúc vào bóng.
- BT 8: Phát bóng cao tay có đà (5 lần trong 120 giây): Thực hiện có chạy đà phát bóng có thể 1 đến 3 bước, tung bóng lên phát bóng.
- BT 9: Đập bóng treo (5 lần trong 90 giây, nghỉ giữa mỗi lần 10 giây): Thực hiện bật nhảy đập bóng có người treo, động tác mạnh dứt khoát.
- BT 10: Bật nhảy gõ bóng vào tường (20 lần

trong 45 giây): Thực hiện đứng cách tường 3-5m gõ bóng vào tường với lực tăng dần.

- BT 11: Tự tung bóng đập qua lưới (5 lần trong 120 giây): Thực hiện đứng cách lưới 3 đến 5m tung bóng 1 tay đập bóng qua lưới.
- BT 12: Đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác (5 lần x 240 giây, nghỉ 10 giây giữa các lần tập, nghỉ tích cực): Thực hiện động tác dứt khoát phản xạ nhanh kết hợp phòng thủ chắn bóng.
- BT 13: Đập bóng nhiều lần có chuyển hai (12 lần trong 360 giây): Thực hiện người tập đứng cách lưới 3m tung bóng lên chuyển hai đập liên tục.
- BT 14: Đập bóng xa lưới (7 lần trong 210 giây): Thực hiện đứng xa lưới 5m tung bóng lên đập bóng.
- BT 15: Trò chơi bóng chuyền 6 (5 -10 phút): Thực hiện một nhóm 5-8 người tập thực hiện chơi bóng ma bằng tay.

2.2.2. Ứng dụng BT nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSPTDTT HN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt về tác động của BT nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm TN và ĐC. Kết quả cho thấy: Trước TN, thành tích của nhóm ĐC và TN không thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước TN kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của hai nhóm là tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và 4.

Bảng 3. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm ĐC và TN trước TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	25.86 $\pm$ 2.11	25.85 $\pm$ 3.58	0.732	>0.05
2	Bật cao có đà (cm)	236.12 $\pm$ 8.15	236.16 $\pm$ 9.18	0.694	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	5.26 $\pm$ 0.62	5.24 $\pm$ 0.41	0.718	>0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.12 $\pm$ 0.66	6.18 $\pm$ 0.54	0.998	>0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	3.25 $\pm$ 0.22	3.26 $\pm$ 0.21	0.875	>0.05

Bảng 4. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm ĐC và TN sau TN

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	26.24±2.11	28.12±3.58	3.865	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	242.12±6.15	257.08±5.18	3.751	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.02±0.28	7.26±0.35	2.854	<0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.95±0.48	8.62±0.46	2.785	<0.05
5	Nhảy phát bóng cao tay 10 quả (lần)	4.25±0.18	5.87±0.13	2.684	<0.05

Sau 04 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra đánh giá hiệu quả của các BT đến việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 04 tháng TN bảng 4 cho thấy, các test đều thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này cho thấy thành tích của nhóm ĐC và TN thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, sau TN hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm TN cao hơn hẳn nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 15 BT góp phần nâng cao hiệu quả của kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSP TDTT HN. Đồng thời qua ứng dụng TN các BT lựa chọn, kết quả đã nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ, trường ĐHSP TDTT HN hơn hẳn các BT cũ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Huy Châm – Hà Mạnh Thư (1989), *Chiến thuật bóng chuyền*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Phan Hồng Minh, Nguyễn Thành Lâm, Trần Đức Phấn (1997), “*Phương pháp huấn luyện Bóng chuyền*”, Thông tin KHK TDTT, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội (4).
3. Nguyễn Toán - Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà

Nội.

5. Phạm Ngọc Viễn (1991), *Tâm lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ kết quả luận văn Thạc sĩ, tác giả: Nguyễn Viết Sáng, tên luận văn “*Nghiên cứu lựa chọn BT nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho SV đội tuyển Bóng chuyền nữ ĐHSP TDTT HN*”. Luận văn bảo vệ năm 2020 tại trường ĐHSP TDTT HN

Ngày nhận bài: 13/2/2022; Ngày duyệt đăng: 28/6/2022



Ảnh minh họa (nguồn Internet)