

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT CHUYỀN BÓNG CAO TAY CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG NA HANG - THÀNH PHỐ TUYÊN QUANG

ThS. Lê Chí Hướng¹; ThS. Trương Công Đức²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay và 03 test đánh giá trình độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường Trung học phổ thông Na Hang - Thành phố Tuyên Quang có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường Trung học phổ thông Na Hang - Thành phố Tuyên Quang.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay, nam học sinh, đội tuyển Bóng chuyền, Trường Trung học phổ thông Na Hang - Thành phố Tuyên Quang.

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 17 exercises to improve the efficiency of high-hand passing technique and 03 tests to assess the level of high-hand passing technique for male students. Volleyball team students from Na Hang High School - Tuyen Quang City are reliable enough to inform male students of Na Hang High School's Volleyball team - Tuyen Quang City.

Keywords: Exercise, effective technique of high-handed passing, male students, Volleyball team, Na Hang High School - Tuyen Quang City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ:

Hoạt động thi đấu Bóng chuyền là tổ hợp mọi tư thế kỹ thuật cơ bản như: Phát bóng, đệm bóng, đập bóng, chuyền bóng, chắn bóng tạo nên hệ thống chiến thuật. Chuyền bóng cao tay là kỹ thuật cơ bản của môn Bóng chuyền, sau khi sử dụng, đệm đỡ, phát bóng, chuyền bóng cao tay chủ yếu là để nêu bóng và đảm bảo cho đập bóng. Sự trưởng thành của một đội bóng nhanh tay chậm, tấn công mạnh hay yếu, ở trình độ nào đó quyết định ở sự nắm vững kỹ thuật chuyền bóng cao tay của toàn đội và người chuyền bóng cao tay ra sao.

Trong chương trình đào tạo của trường trung học phổ thông (THPT), Bóng chuyền là một trong những nội dung tự chọn được nhiều trường sử dụng giảng dạy và huấn luyện cho học sinh nhằm nâng cao sức khỏe, phát triển thể chất cho học sinh. Tại các giải hội khỏe Phù Đổng từ cấp tỉnh cho đến cấp quốc gia, Bóng chuyền đã và đang được sử dụng là một nội dung thi đấu chính thức. Qua quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang chúng tôi nhận thấy, hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay của các em còn thấp, ảnh hưởng đến thành tích thi đấu

Liên quan đến vấn đề nghiên cứu về Bóng chuyền

trong những năm gần đây đã có các tác giả như: Nguyễn Văn Phong (2015), Vũ Tiến Hiếu (2015), Hồ Ngọc Cường (2016), Hoàng Minh Tiến (2017), Đặng Văn Hướng (2018), Lê Quốc Việt (2018)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền Trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang, chúng tôi tiến hành: "**Lựa chọn và ứng dụng BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang**".

Quá trình nghiên cứu chúng tôi 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 và test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang.

2.1.1. Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang.

Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao hiệu quả chuyển bóng cao tay cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	BT	Kết quả phỏng vấn					
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm BT không bóng							
1	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 - 9	28	93.33	2	6.67	0	0
2	Chạy rẽ quạt	26	86.67	3	10	1	3.33
3	Chạy đà bật với cao	24	80	4	13.33	2	6.67
4	Chạy tốc độ cao 30m, 60m	9	30.0	8	26.6	5	16.6
5	Tại chỗ mô phỏng hình tay	28	93.33	2	6.67	0	0
6	Tại chỗ thực hiện động tác chuyển bóng	27	90	2	6.67	1	3.33
Nhóm BT có bóng							
7	Chuyển bóng cao tay sang phải, trái, trước, sau tăng tốc thực hiện phối hợp chân, thân, tay, chuyển bóng	15	50	10	33.33	5	16.67
8	Chuyển bóng cao tay theo hình tam giác, hình chữ nhật chuyển bóng	28	93.33	2	6.67	0	0
9	Đứng tại chỗ bắt và ném bóng đặc	26	86.67	3	10	1	3.33
10	Chuyển bóng cao tay bắt và ném bóng đặc	26	86.67	2	6.67	2	6.67
11	Chuyển bóng cao tay bằng hai tay vùng trên đầu và chuyển bóng cao tay các kiểu khác nhau, sau đó dừng lại.	15	50	10	33.33	5	16.67
12	Nhảy chắn mô phỏng, sau đó chuyển bóng cao tay (chuyển gần ở khu số 4, 3, 2)	28	93.33	2	6.67	0	0
13	Chuyển bóng cao tay bằng hai tay ở tư thế đứng lưng hướng về phía chuyển bóng	24	80	5	16.67	1	3.33
14	Chuyển bóng ở độ cao và khoảng cách khác nhau	27	90	2	6.67	1	3.33
15	Chuyển bóng vào các đích lên tường	26	86.67	2	6.67	2	6.67
16	HLV chuyển bóng tới lưới, người chuyển chạy lên chuyển dọc lưới						
17	Chuyển bóng vào bảng có số, hướng chuyển bóng theo tín hiệu còi của HLV	24	80	5	16.67	1	3.33
18	Hai người sau khi tự tung bóng ở độ cao 1m, chuyển cho người thứ hai sau đó đổi vị trí trên sân	27	90	2	6.67	1	3.33
19	Phối hợp với hai đầu thủ tấn công (khu số 4 và số 2) chống lại một chắn của đối phương	9	30.0	8	26.6	5	16.6
20	BT người chuyển bóng cao tay làm động tác giả	28	93.33	2	6.67	0	0
21	BT thi đấu	30	100	0	0	0	0

bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang 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, giảng viên, huấn luyện viên

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả tại bảng 1 đã lựa chọn được 17 BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay môn cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- BT không bóng (05 BT)

- BT có bóng (12 BT)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang 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, giảng 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 03 test đánh giá hiệu quả kỹ thuật chuyên bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang gồm:

1. *Bật cao với có đà (cm)*

2. *Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay vị trí số 3 cho số 4 và số 2 (lần/20 quả)*

3. *Di chuyển từ hàng sau lên thực hiện kỹ thuật chuyên bóng cao tay vị trí số 3 cho vị trí số 4 và số 2 (lần/20 quả)*

2.2. Ứng dụng BT phát triển kỹ thuật chuyên bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 6 tuần, mỗi tuần 3 buổi vào thời gian ngoại khóa theo thời khoá biểu của Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 30 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 16 nam học sinh

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm

TT	TUẦN/THỨ BT	1			2			3			4			5			6		
		2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6
1	BT 1	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
2	BT 2		x			x			x			x			x			x	
3	BT 3			x			x			x			x			x			x
4	BT 4	x			x			x			x			x			x		
5	BT 5		x			x			x			x			x			x	
6	BT 6			x			x			x			x			x			x
7	BT 7	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
8	BT 8		x			x			x			x			x			x	
9	BT 9			x			x			x			x			x			x
10	BT 10	x			x			x			x			x			x		
11	BT 11		x			x			x			x			x			x	
12	BT 12	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
13	BT 13		x			x			x			x			x			x	
14	BT 14	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x	x		x
15	BT 15		x			x			x			x			x			x	
16	BT 16			x			x			x			x			x			x
17	BT 17	x			x			x			x			x			x		

đội tuyển Bóng chuyền và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): gồm 08 VĐV tập luyện theo 25 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): gồm 08 VĐV tập luyện theo các BT cũ tại học viện, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Nhà trường

- Địa điểm thực nghiệm: Trường THPT Na Hang – TP Tuyên Quang

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2.

Cách tổ chức tiến hành các BT:

- BT 1: Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Chạy rê quạt (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Chạy đà bật với cao (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 4: Tại chỗ mô phỏng hình tay 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 5: Tại chỗ thực hiện động tác chuyền bóng 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Chuyền bóng cao tay theo hình tam giác, hình chữ nhật chuyền bóng 1 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Đứng tại chỗ bắt và ném bóng đặc đặc 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Chuyền bóng cao tay bắt và ném bóng đặc 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Nhảy chắn mô phỏng, sau đó chuyền bóng cao tay (chuyền gần ở khu số 4, 3, 2) 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Chuyền bóng cao tay bằng hai tay ở tư thế đứng lưng hướng về phía chuyền bóng 1 phút (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Chuyền bóng ở độ cao và khoảng cách khác nhau 1 phút (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Chuyền bóng vào các đích lên tường 1 phút (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: HLV chuyền bóng tới lưới, người chuyền chạy lên chuyền dọc lưới 1 phút (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: Chuyền bóng vào bảng có số, hướng chuyền bóng theo tín hiệu còi của HLV 1 phút (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Hai người sau khi tự tung bóng ở độ cao 1m, chuyền cho người thứ hai sau đó đổi vị trí trên

sân 1 phút (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 16: BT người chuyền bóng cao tay làm động tác giả 1 phút (x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30 giây, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 17: BT thi đấu 5 phút (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang.

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 03 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm tại bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay 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 kỹ thuật chuyền bóng cao tay của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 03 test lựa chọn để kiểm tra trình độ kỹ thuật chuyền bóng cao tay của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm tại bảng 4 cho thấy: Sau 03 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 BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại nhà trường.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 17 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ma Tuyết Điền (2001), *Bóng chuyền kỹ chiến*

thuật và phương pháp tập luyện, NXB TĐTT, Hà Nội. Người dịch: Đặng Bình.

2. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

3. Richard Alagich (1998), *Huấn luyện Bóng chuyền hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội, người dịch: Nguyễn Huy Bích, Phạm Anh Thiệu.

4. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 251 - 276.

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài sinh viên, giáo viên chỉ đạo: ThS. Lê Chí Hường, tại trường ĐH – SP TĐTT HN: “Nghiên cứu lựa chọn BT nâng cao hiệu quả kỹ thuật chuyền bóng cao tay cho nam học sinh đội tuyển Bóng chuyền trường THPT Na Hang - Thành phố Tuyên Quang”. Năm 2022.

Ngày nhận bài: 10/10/2022; **Ngày duyệt đăng:** 15/11/2022



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=8)		Nhóm thực nghiệm (n=8)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	P
1	Bật cao với có đà (cm)	286.2	2.48	288.1	2.28	0.84	>0.05
2	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay vị trí số 3 cho số 4 và số 2 (lần/20 quả)	12.39	2.48	12.38	2.16	0.65	>0.05
3	Di chuyển từ hàng sau lên thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay vị trí số 3 cho vị trí số 4 và số 2 (lần/20 quả)	10.14	1.07	10.15	1.05	0.68	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá kỹ thuật chuyền bóng cao tay của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm đối chứng (n=8)		Nhóm thực nghiệm (n=8)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$	t	P
1	Bật cao với có đà (cm)	291.2	2.16	301.1	2.32	3.65	<0.05
2	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay vị trí số 3 cho số 4 và số 2 (lần/20 quả)	13.15	1.27	16.25	1.65	3.56	<0.05
3	Di chuyển từ hàng sau lên thực hiện kỹ thuật chuyền bóng cao tay vị trí số 3 cho vị trí số 4 và số 2 (lần/20 quả)	10.87	1.08	13.52	1.06	3.58	<0.05