

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO CÂU LẠC BỘ BÓNG CHUYỀN NỮ HỌC VIỆN NÔNG NGHIỆP VIỆT NAM

ThS. Phạm Quốc Đạt¹; ThS. Trần Văn Hậu²; ThS. Đào Quang Trung³

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập (BT) phát triển sức bền tốc độ và 04 test đánh giá trình độ phát triển sức bền tốc độ có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nữ học viên câu lạc bộ Bóng chuyền Học viện Nông nghiệp Việt Nam.

Từ khóa: Bài tập, sức bền tốc độ, nữ Học viên, Câu lạc bộ Bóng chuyền, Học viện Nông nghiệp Việt Nam

Abstract: Based on theory and practice, along with basic scientific research methods in the field of sport, we have selected 18 exercises to develop speed endurance and 04 The test to assess the level of speed endurance development is reliable and informative for female students of the Vietnam National Academy of Agriculture Volleyball club.

Keywords: Exercise, speed endurance, female students, Volleyball Club, Vietnam Academy of Agriculture

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Học viện Nông nghiệp Việt Nam (HVNNVN) có rất nhiều môn thể thao được đưa vào giảng dạy, đặc biệt là môn Bóng chuyền. Vừa được đưa vào giảng dạy vừa phát triển mạnh theo hình thức câu lạc bộ (CLB).

Quan sát các trận đấu Bóng chuyền diễn ra tại giải sinh viên các năm 2019, 2020, các giải giao hữu... chúng tôi nhận thấy, thời gian đầu của các trận đấu vận động viên (VĐV) thường thi đấu tốt, song càng về thời gian cuối trận đấu các VĐV xuất hiện mệt mỏi, thi đấu chậm hơn và hiệu quả thấp, nguyên nhân do sức bền chuyên môn (SBCM) kém biểu hiện rõ ở các VĐV nữ. Trong số các đội tham gia thi đấu thì đội Bóng chuyền nữ HVNNVN có SBCM chưa được tốt. Do đó, nhiều năm qua thành tích tốt nhất đạt được tại giải chỉ ở hạng ba.

Hiện đã có rất nhiều công trình nghiên cứu về Bóng chuyền của các chuyên gia trong và ngoài nước như: Nguyễn Ngọc Tiên (1995); Trần Đức Phấn (2002); Phạm Thế Vượng (2008); Trần Hùng (2008); Trần Chí Công (2013); Trương Đức Thăng (2014); Nguyễn Văn Phong (2015)... Vấn đề nghiên cứu BT phát triển SBCM của VĐV Bóng chuyền nữ đội mạnh (giai đoạn hoàn thiện thể thao) chưa có tác giả nào nghiên cứu.

Xuất phát từ những thực tế trên với mong muốn góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện SBCM cho đội tuyển Bóng chuyền nữ HVNNVN, tạo nền tảng giúp VĐV thực hiện được các kỹ chiến thuật trong quá trình thi đấu, cải thiện thành tích thi đấu....Đề

công tác phát triển SBCM cho nữ Học viên Bóng chuyền CLB Bóng chuyền HVNNVN đạt hiệu quả cao, cần thiết phải tiến hành: "**Lựa chọn BT phát triển SBCM cho nữ Học viên Bóng chuyền CLB Bóng chuyền HVNNVN**".

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn và 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 phát triển SBCM và test đánh giá trình độ phát triển SBCM cho nữ Học viên CLB Bóng chuyền HVNNVN.

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển SBCM nữ học viên CLB Bóng chuyền HVNNVN 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 bằng phiếu hỏi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy tất cả các BT được đưa vào phỏng vấn đều có tổng điểm ≥ 37 trên tổng số 40 điểm tối đa. Như vậy các BT đó đều được các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và các nhà khoa học đánh giá cao, lựa chọn để tiến hành bước nghiên cứu tiếp theo.

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SBCM của nữ học viên CLB Bóng chuyền HVNNVN thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM cho CLB Bóng chuyền nữ HVNNVN (n=15)

TT	Các BT	Ưu tiên 1 (3 điểm)	Ưu tiên 2 (2 điểm)	Ưu tiên 3 (1 điểm)	Tổng điểm
Nhóm 1. BT phát triển sức bền bật nhảy					
1	BT 1: Bật nhảy lên xuống bục cao 50 cm 30s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	3	2	38
2	BT 2: Mô phỏng kỹ thuật chắn bóng 45s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	2	3	37
3	BT 3: Phối hợp mô phỏng đập bóng và chắn bóng 45s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	11	2	3	40
4	BT 4: Đập bóng theo phương lấy đà ở vị trí số 4 (2 hoặc 3) 45s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	3	2	38
5	BT 5: Di chuyển chắn bóng 45s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	2	3	37
6	BT 6: Bật nhảy phát bóng 45s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	11	2	3	40
7	BT 7: Mô phỏng kỹ thuật nhảy chắn bóng ở 1 vị trí (số 2, 3, 4) 45s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	3	2	38
8	BT 8: Đập bóng kết hợp chắn bóng 45s (2lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	2	3	37
Nhóm 2. BT phát triển SBCM					
1	BT 9: Chạy rẽ quạt (2 lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	2	3	37
2	BT 10: Chạy con thoi (2 lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	3	2	38
3	BT 11: Chạy rẽ quạt (cây thông) ở một bên sân (2 lần x 2tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	3	2	38
4	BT 12: Mô phỏng động tác chắn bóng 1 phút (x 2lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	2	3	37
5	BT 13: Di động kết hợp với lăn ngã 1 phút (x 2lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	11	2	3	40
6	BT 14: Di chuyển chắn bóng ở vị trí số 2,3,4 1 phút (x 2lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	11	2	3	40
7	BT 15: Đập bóng ở các vị trí trên lưới 1 phút (x 2lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	3	2	38
8	BT 16: Tập phòng thủ theo từng cặp 1 phút (x 2lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	2	3	37
Nhóm 3. BT phát triển sức bền thi đấu					
1	BT 17: Tập đội hình phối hợp đội và thi đấu ứng dụng theo chỉ dẫn của HLV 1 phút (x 2lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	12	2	1	41
2	BT 18: Phối hợp phòng thủ với tấn công 1 phút (x 2lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)	10	3	2	38

vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên; Lựa chọn qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test. Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ phát triển SBCM cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền gồm:

1. Test 1: Chạy rẽ quạt (s)
2. Test 2: Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 1 phút (lần)
3. Test 3: Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)
4. Test 4: Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SBCM nữ Học viên CLB Bóng chuyền HVNNVN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh

song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 03 tháng, thời gian tập luyện là 2 buổi/tuần, tập vào thời gian tập luyện của CLB, thời gian để phát triển SBCM trong một buổi huấn luyện từ 25-30 phút. Các BT được bố trí vào sau phần khởi động và phần tập kỹ thuật của mỗi buổi tập.

- Đối tượng TN: Gồm 30 nữ học viên CLB Bóng chuyền HVNNVN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm TN): Gồm 15 nữ học viên CLB Bóng chuyền tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng - ĐC): Gồm 15 nữ học viên CLB Bóng chuyền tập luyện theo các

Bảng 2. Tiến trình TN

Nội dung	Tháng 1								Tháng 2								Tháng 3							
	1		2		3		4		1		2		3		4		1		2		3		4	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
BT 1	x			x			x		x		x			x				x		x		x		
BT 2		x			x				x				x				x			x				
BT 3				x				x		x			x			x			x		x			
BT 4	x					x			x		x			x			x							x
BT 5			x						x			x			x		x		x			x		
BT 6		x				x				x		x					x				x			
BT 7	x				x			x					x		x				x				x	
BT 8		x		x			x						x			x			x				x	
BT 9			x		x		x										x		x		x			x
BT 10			x					x			x			x				x						
BT 11			x				x				x					x			x		x			x
BT 12				x		x				x		x				x							x	
BT 13	x					x			x					x			x		x		x			
BT 14				x		x			x			x				x							x	
BT 15		x									x		x					x				x		
BT 16			x				x	x				x			x			x						x
BT 17		x		x	x					x			x		x						x			x
BT 18	x				x			x			x			x			x		x	x		x		

BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của CLB Học viện.

- Địa điểm TN: HVNNVN

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

2.2.2. Ứng dụng các BT phát triển SBCM nữ Học viên CLB Bóng chuyền HVNNVN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển SBCM của nhóm TN và ĐC. Kết quả cho thấy: Trước TN, trình độ phát triển SBCM của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển SBCM 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 04 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển SBCM của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả 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 ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SBCM cho nữ Học viên Bóng chuyền CLB Bóng chuyền HVNNVN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại CLB Bóng chuyền HVNNVN

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ phát triển SBCM cho đối tượng

nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo. Và đã lựa chọn được 18 BT, đồng thời chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SBCM cho nữ học viên Bóng chuyền CLB Bóng chuyền HVNNVN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng TN của nhóm TN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), Đo lường thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (2004), “Nghiên cứu ứng dụng khoa học công nghệ nâng cao trình độ tập luyện thi đấu của Bóng chuyền trẻ” (tuổi mẫu giáo đến 18 tuổi), Đề tài khoa học độc lập cấp nhà nước, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Đinh Văn Lãm, Phạm Thế Vượng, Đàm chính Thống (2006), “Giáo trình Bóng chuyền”, NXB TDTT
4. Điền Mạnh Cửu (2002) - Lý luận huấn luyện nhóm môn - NXB ĐHTDT T Bắc Kinh.
5. Trần Đức Dũng và cộng sự (2007), Giáo trình Bóng chuyền, NXB TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở, tác giả: ThS. Phạm Quốc Đạt tên đề tài: “Nghiên cứu ứng dụng BT nâng cao SBCM cho CLB Bóng chuyền nữ HVNNVN”, Đề tài bảo vệ tại HVNNVN, năm 2022.

Ngày nhận bài: 18/9/2022; Ngày duyệt đăng: 26/10/2022

Bảng 3. Kết quả kiểm tra SBCM trước thực nghiệm của 2 nhóm ĐC và nhóm TN.

TT	Tham số Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy rẽ quạt (s)	24.44±1.12	24.45±1.31	0.47	>0.05
2	Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 1 phút (lần)	20.21±1.06	20.47±1.05	1.28	>0.05
3	Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)	3.56±0.22	3.57±0.21	0.38	>0.05
4	Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)	4.10±0.34	4.15±0.35	0.36	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra SBCM sau thực nghiệm của 2 NĐC và NTN

TT	Tham số Test	Nhóm ĐC	Nhóm TN	t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy rẽ quạt (s)	23.90±1.35	22.80±1.42	2.42	<0.05
2	Di chuyển bật nhảy chắn bóng treo 1 phút (lần)	20.85±1.17	22.31±1.21	2.56	<0.05
3	Chắn bóng trên lưới, lùi nhanh đập bóng số 4, 30s (lần)	4.00±0.26	4.80±0.28	2.68	<0.05
4	Nhảy đập bóng số 2, 30s (lần)	5.00±0.36	5.80±0.37	2.76	<0.05