

ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHO SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN KHÓA ĐẠI HỌC 13 TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM TDTT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Thanh Tuyền, ThS. Đỗ Thành Quang

Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Đập bóng là kỹ thuật tấn công ghi điểm chủ yếu, một phương án mang lại hiệu quả cao khi tham gia thi đấu bộ môn bóng chuyền. Để giành chiến thắng thì các vận động viên phải thực hiện tốt kỹ thuật đập bóng và có thể thực hiện ở nhiều tư thế hoặc ở nhiều tình huống bóng khác nhau. Đề tài sử dụng nhiều phương pháp nghiên cứu như phỏng vấn để lựa chọn một số bài tập và các Test để đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển hiệu quả kỹ thuật đập bóng đã lựa chọn cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập, nâng cao hiệu quả, kỹ thuật đập bóng, sinh viên.

Abstract: Spiking is the main scoring attack technique, a highly effective plan when participating in volleyball competitions. To win, athletes must perform well in spiking technique and can perform in many positions or in many different ball situations. The topic uses many research methods such as interviewing the selection of some exercises and tests to evaluate the effectiveness of the exercises on developing the selected batting technique for students specializing in college volleyball. Studying at the University of Pedagogy, Physical Education and Sports, Ho Chi Minh City.

Keyword: Exercises, improving efficiency, spiking techniques, students.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một môn thể thao tập thể, trong quá trình thi đấu các vận động viên sẽ di chuyển khắp các vị trí trên sân theo chiều kim đồng hồ. Do đó để đạt hiệu quả cao và giành chiến thắng, các vận động viên phải toàn diện về kỹ thuật và có nền tảng thể lực tốt thì mới hoàn thành được chức năng và nhiệm vụ trên sân. Đập bóng trong thi đấu bóng chuyền thể hiện ở sự tự tin, khả năng phán đoán điểm rơi, sức nhanh, sức mạnh, bình tĩnh và tố chất khéo léo để mang lại hiệu quả cao trong thi đấu. Sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 13 có tinh thần và sự yêu thích tập luyện và thi đấu môn bóng

chuyền, hội tụ đủ các yếu tố thể lực và kỹ thuật. Tuy nhiên qua quá trình quan sát, nhận thấy thành tích thực hiện kỹ thuật đập bóng của sinh viên chưa cao. Do vậy tôi nghiên cứu đề tài “**Ứng dụng một số bài tập phát triển thành tích kỹ thuật đập bóng cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa đại học 13 trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh**”

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Thực nghiệm sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 32 sinh viên khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh đang học chuyên sâu môn bóng chuyền.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Tổng hợp một số bài tập phát triển thành tích thực hiện kỹ thuật đập bóng.

Bằng phương pháp tham khảo tài liệu, đề tài đã tổng hợp 23 bài tập phát triển kỹ thuật đập bóng. Bài tập tổng hợp thành hai dạng là 11 bài tập phát triển kỹ thuật và 12 bài tập bổ trợ. Đề tài tiến hành phỏng vấn và lựa chọn những bài tập có tỷ lệ đồng ý từ 75% trở lên. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng dưới đây.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển hiệu quả kỹ thuật đập bóng

Ký hiệu	Bài tập	Đồng ý		Không đồng ý	
Nhóm bài tập kỹ thuật		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
BT1	Gõ bóng vào tường	39	95.1	2	4.9
BT2	Vung tay đập điểm cố định trên cao	21	51.2	20	48.8
BT3	Hai sinh viên gõ bóng qua lại	37	90.2	4	9.8
BT4	Chạy đà bật nhảy vung tay đập không bóng	36	87.8	5	12.2
BT5	Chạy đà bật nhảy đập bóng treo	35	85.4	6	14.6
BT6	Đập bóng biên số 4	40	97.6	1	2.4
BT7	Đập bóng trung bình số 3	40	97.6	1	2.4
BT8	Nhảy đập bóng liên tục tại chỗ 10 lần	34	82.9	7	17.1
BT9	Đập bóng biên số 2	38	92.7	3	7.3
10	Đỡ bước 1 sau đó di chuyển đập bóng biên số 4	32	78.0	9	22.0
11	Đỡ bước 1 sau đó di chuyển đập bóng biên số 2	29	70.7	12	29.3
Nhóm bài tập bổ trợ					
BT12	Nhảy dậm 3 phút	34	82.9	7	17.1
BT13	Chống đẩy 20 lần	30	73.2	11	26.8
BT14	Nhảy đổi chân trên bục cao 40 cm	31	75.6	10	24.4
BT15	Chạy tốc độ 20m	37	90.2	4	9.8
BT16	Nhảy qua rào cao 50cm	31	75.6	10	24.4
BT17	Ném bóng rổ	15	36.6	26	63.1
BT18	Chạy Test Cooper 12 phút	23	56.1	18	43.9
BT19	Bật jumping jaz	27	65.9	14	34.1
BT20	Gập bụng	35	85.4	6	14.4
BT21	Cơ Lưng	31	75.6	10	24.4
BT22	Kéo dây thun	32	78.0	9	22.0
BT23	Bài tập phát triển cổ tay	30	73.2	11	26.8

Dựa vào kết quả ở bảng 1 đề tài đã lựa chọn 16 bài tập phát triển hiệu quả kỹ thuật đập bóng trong đó có 9 bài tập đập bóng và 7 bài tập bổ trợ phát triển hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố HCM

Lựa chọn một số Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho sinh viên chuyên sâu

bóng chuyền Khóa 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố HCM.

Bằng phương pháp tham khảo tài liệu đề tài đã tổng hợp 9 Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng và tiến hành phỏng vấn sau đó lựa chọn ra 5 Test có tỷ lệ đồng ý từ 75% trở lên. Kết quả phỏng vấn được thể hiện ở bảng dưới đây.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng

Test đánh giá thực trạng khả năng thực hiện kỹ thuật đập bóng					
Ký hiệu	Test	Đồng ý		Không đồng ý	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
Test 1	Đập bóng 5 lần biên số 4 (điểm)	38	92.68	3	7.32
Test 2	Đập bóng 5 lần biên số 2 (điểm)	35	85.37	6	14.63
Test 3	Đập bóng 5 lần trung bình trước mặt số 3 (điểm)	33	80.49	8	19.51
Test 4	Đập bóng 5 lần nhanh trước mặt số 3 (điểm)	35	85.37	6	14.63
Test 5	Đập bóng 5 lần lao nhanh số 3,4 (điểm)	20	48.78	21	51.22
Test 6	Đập bóng 1 chân sau đầu 5 lần (điểm)	17	41.46	24	58.54
Test 7	Đập bóng 5 lần nhanh sau đầu số 3 (điểm)	13	31.71	28	68.29
Test 8	Đập bóng 5 lần sau vạch 3m vị trí số 3 (điểm)	30	73.17	11	26.83
Test 9	Đập bóng 5 lần trung bình sau đầu số 3 (điểm)	31	75.61	10	24.39

Kiểm tra độ tin cậy của các Test đã lựa chọn từ kết quả phỏng vấn.

Để xác định độ tin cậy của các Test đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu

bằng phương pháp Retest lặp lại 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) và thu được kết quả như sau.

Bảng 3. Độ tin cậy của các Test đánh giá khả năng thực hiện kỹ thuật đập bóng

Ký hiệu	Tên Test	Kết quả kiểm tra		Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r	P
		Lần 1	Lần 2			
Test 1	Đập bóng 5 lần biên số 4 (điểm)	6.39	6.28	6.39 $\pm$ 0.70	0.80	< 0.05
Test 2	Đập bóng 5 lần biên số 2 (điểm)	6.77	7.03	6.91 $\pm$ 1.166	0.80	<0.05

Test 3	Đập bóng 5 lần trung bình trước mặt số 3 (điểm)	6.91	6.80	6.67±1.02	0.81	<0.05
Test 4	Đập bóng 5 lần nhanh trước mặt số 3 (điểm)	3.88	3.63	3.88±2.14	0.31	<0.05
Test 9	Đập bóng 5 lần trung bình sau đầu số 3 (điểm)	3.25	2.63	3.25±2.78	0.45	<0.05

Căn cứ vào kết quả Retest đề tài đã lựa chọn ra 3 Test có kết $r \geq 0.8$ để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng. Các Test còn lại có hệ số tin cậy $r \leq 0.8$ nên không sử dụng để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền nam Khóa 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố HCM.

Do bóng chuyền là môn thể thao mang tính đối kháng, các tình huống diễn ra không giống nhau nên đề tài không sử dụng tính thông báo trong nghiên cứu.

Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thành tích thực hiện kỹ thuật đập bóng cho sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Bước 1: Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Bằng phương pháp thực nghiệm sư phạm, đề tài đã tiến hành tổ chức thực nghiệm so sánh trình tự sau:

Thời gian thực nghiệm: Thời gian 3 tháng trong học kỳ 2 năm học 2022 – 2023.

Nội dung thực nghiệm: Ứng dụng một số bài tập phát triển thành tích thực hiện kỹ thuật đập bóng đã lựa chọn từ kết quả phỏng vấn.

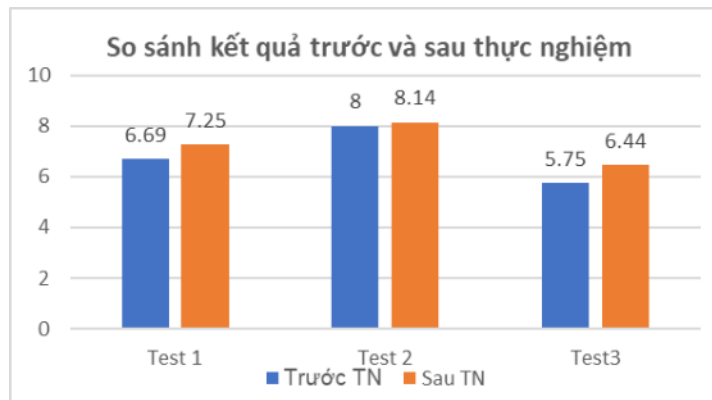
Khách thể thực nghiệm: gồm 16 sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Bước 2: Xác định hiệu quả bài tập phát triển thành tích thực hiện kỹ thuật đập bóng cho sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Để xác định hiệu quả bài tập đề tài đã thực hiện kiểm tra đánh giá thành tích thực hiện kỹ thuật đập bóng sau 3 tháng học tập môn chuyên sâu bóng chuyền của sinh viên chuyên sâu khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh. Qua đó xác định được tỷ lệ tăng trưởng thành tích thực hiện các Test đánh giá kỹ thuật đập bóng sau khi thực nghiệm.

Bảng 4. Sự tăng trưởng thành tích (thang điểm 10) thực hiện các Test sau khi 3 tháng thực nghiệm

Ký hiệu	Kết quả kiểm tra				Các tham số			
	Trước TN		Sau TN		d	W%	t	p
	$\bar{X}$	S_1	$\bar{X}$	S_2				
Test1	6.69	0.89	7.25	0.74	0.56	8.50	3.22	<0.005
Test 2	8.00	0.91	8.14	0.65	0.14	2.05	0.03	<0.005
Test 3	5.75	0.80	6.44	0.66	0.69	11.75	0.22	<0.005



Biểu đồ 1. Biểu đồ so sánh kết quả trước thực nghiệm và sau thực nghiệm

Căn cứ vào tham số ở bảng 4 và biểu đồ 3.3.1. cho thấy tất cả các Test đánh giá thành tích kỹ thuật đập bóng đều có sự tăng trưởng. Trong đó tăng nhiều nhất là Test 3 (đập bóng cao biên số 2) với $d=0.69$ và $W\% = 11.75$ và tăng thấp nhất là Test 2 (Đập bóng trung bình số 3) với $d=0.14$ và $W\% = 2.05$. Bên cạnh đó độ lệch chuẩn của các Test sau thực nghiệm đều có sự giảm, điều đó cho thấy các sinh viên đã có sự tiến bộ rõ rệt.

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa

chọn được 3 Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng và 16 bài tập phát triển kỹ thuật đập bóng, trong đó có 9 bài tập kỹ thuật và 7 bài tập bổ trợ. Kết quả sau quá trình thực nghiệm sự phạm thu được tất cả các Test đánh giá thành tích thực hiện kỹ thuật đập bóng cho sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa Đại học 13 Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P<0.005$. Trong đó có Test 3 (đập bóng cao biên số 2) có sự tăng trưởng hơn 10%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bùi Huy Châm (1988), *Kỹ thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường Đại học TDTT II, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*, Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
- [3]. Đinh Lãm – Nguyễn Bình, *Huấn luyện bóng chuyền*, Nxb Thể dục thể thao.

Bài nộp ngày 05/9/2022, phản biện ngày 10/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022