

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HỌC VIỆN NGÂN HÀNG

ThS. Đỗ Hoàng Long¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong Thể dục thể thao nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Ngân hàng, lựa chọn được 05 test đánh giá, xây dựng bảng điểm tổng hợp xếp loại theo 5 mức. Trên cơ sở đó nghiên cứu cũng đã lựa chọn được 15 bài tập chia thành hai nhóm góp phần nâng cao kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu. Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Bài tập; Đập bóng nhanh; Vị trí số 3; Nam sinh viên; Đội tuyển Bóng chuyền; Học viện Ngân hàng.

Summary: Using routine research methods in Physical Education and Sports, the project has evaluated the current status of the effectiveness of hitting the ball quickly in front of the number 3 position of male students of the Banking Academy volleyball team, and selected 05 assessment tests, building a comprehensive scoreboard ranked according to 5 levels. On that basis, the study also selected 15 exercises divided into two groups that contribute to improving the technique of hitting the ball quickly in front at position 3 for the research subjects. This difference is statistically significant at the probability threshold $P < 0.05$.

Keywords: Exercises; Quick spike; Position number 3; Male students; Volleyball team; Banking Academy.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đập bóng nhanh thường được sử dụng ở vị trí số 3 bởi vì ở vị trí này rất thuận lợi trong tấn công, gần chuyên hai là trung tâm để tổ chức tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh biến hoá: Góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau. Đội tuyển Bóng chuyền nam sinh viên Học viện Ngân hàng là một đội bóng có nhiều thành tích, hàng năm được bổ sung thay thế cho các lớp sinh viên ra trường. Những năm gần đây, đội Bóng chuyền cũng được các cấp lãnh đạo của nhà trường quan tâm, đầu tư về chuyên môn, cơ sở vật chất và đã đạt một số thành tích tiêu biểu.

Hiện nay, bộ môn 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 trong huấn luyện là sinh viên kế cận cho đội tuyển chưa đạt hiệu quả cao. Các sinh viên 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.

Thông qua đánh giá thực trạng cho thấy, hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh vị trí số 3 của đội tuyển Bóng chuyền nam còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chính xác, sự phối hợp chuyên 2 và người đập chưa có sự ăn ý... Vì vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện nói chung và nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đội tuyển Bóng chuyền nam là vấn đề rất cần thiết.

Phân tích tầm quan trọng và tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành đề tài: “Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Ngân hàng”.

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 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Học viện Ngân hàng

2.1.1. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Học viện Ngân hàng

Qua các nguồn tài liệu trong và ngoài nước, tham khảo ý kiến các chuyên gia, HLV và giảng viên giàu kinh nghiệm, nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh ở vị trí số 3. Để lựa chọn những bài tập phù hợp cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 HLV, GV, chuyên gia bóng chuyền và những phiếu có sự lựa chọn trên 80% được đề tài sử dụng. Kết quả đã lựa chọn được 15 bài tập có ý kiến tán thành rất cao cho đối tượng nghiên cứu cụ thể là:

1. Nhảy dây tốc độ (200L/90s/2 tổ);
2. Bật nhảy hố cát (2tổ/60s);
3. Nằm xấp chống đẩy (2 tổ/90L/60s);
4. Nằm ngửa gập bụng (2 tổ/100L/60s);
5. Bật cao tại chỗ (2tổ/80s);
6. Bật cao có đà (2tổ/20s);
7. Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân (10 lần/120s);
8. Phát bóng cao tay có đà (5 lần/120s);

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn về mức độ ưu tiên số buổi tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trong một tuần tập luyện (n=30)

Số buổi tập	1	2	3	4	5	6
Số người tán thành	0	17	30	10	1	0
%	0	56.67	100	33.33	3.33	0

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn về mức độ ưu tiên sử dụng thời gian cho mỗi buổi tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 (n=30)

Thời gian một buổi tập	15-25'	25-30'	30-40'	40-45'	Trên 50'
Số người tán thành	0	27	18	10	1
%	0	90	60	33.33	3.33

9. Đập bóng treo (5 lần/90s);
10. Bật nhảy gõ bóng vào tường (20 lần/45s);
11. Tự tung bóng đập qua lưới (5 lần/120s);
12. Đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác (5 lần/240s);
13. Đập bóng nhiều lần có chuyển hai (12 lần/360s);
14. Đập bóng xa lưới (7 lần/210s);
15. Trò chơi bóng chuyền 6 (5 -10 phút).

2.1.2. Xác lượng vận động nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu

Nghiên cứu phỏng vấn các chuyên gia, HLV, GV bóng chuyền về mức độ ưu tiên số buổi tập và bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trong một tuần huấn luyện, kết quả trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy, đa số ý kiến đồng ý tập luyện bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 tiến hành 3 buổi/một tuần chiếm 100%.

Sau khi có được số buổi/tuần tập luyện thì việc định hướng thời gian cho mỗi buổi tập cũng hết sức quan trọng. Tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV bóng chuyền về mức độ ưu tiên thời gian để huấn luyện trong một buổi tập. Kết quả trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, đa số các ý kiến có sự tán thành đồng ý nên tiến hành tập luyện từ 25-30 phút cho một buổi tập chiếm 90.00%.

2.2. Ứng dụng và đánh giá các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Học viện Ngân hàng

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Tiến hành trong thời gian 6 tháng (từ 01/2020 đến 6/2020), trước thực nghiệm chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu và chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm. Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 VĐV, nhóm này được áp dụng tập các bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn, các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ tập luyện. Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV, nhóm này được áp dụng các bài tập theo chương trình có sẵn từ trước đến nay của bộ môn GDTC Học viện Ngân hàng.

Căn cứ vào thực tiễn huấn luyện và đặc điểm của đối tượng nghiên cứu, nghiên cứu phân ra nhóm bài tập dựa trên cơ sở chung của huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật tấn công, các nguyên tắc phát triển thể chất, nguyên tắc cá biệt trong Bóng chuyền. 15 bài tập được lựa chọn chia thành hai nhóm sau:

Bài tập có bóng: Có đặc điểm là nâng cao cảm giác trong đánh bóng, được tập vào phần đầu hoặc phần giữa của phần cơ bản để phát triển kỹ thuật.

Nhóm bài tập không bóng: Nhằm sửa chữa kỹ thuật và nâng cao thể lực vì việc thành công kỹ, chiến thuật cũng có phần đóng góp rất đáng kể của yếu tố thể lực. Các bài tập nhằm nâng cao thể lực và các tố chất vận động thì tập vào cuối hoặc kết thúc phần cơ bản.

Việc áp dụng và triển khai các bài tập đã lựa chọn được tiến hành 3 buổi/tuần, mỗi buổi 25-30 phút của một giáo án huấn luyện (mỗi giáo án 120 phút). Với quỹ thời gian huấn luyện cho thực nghiệm trong 6 tháng với tổng số 72 giáo án huấn luyện.

Kiểm tra, đánh giá: qua các bước nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan; phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy, đã lựa chọn được 05 test có kiểm tra, đánh giá hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu gồm: Nhảy dây đôi 30 giây (lần); Bật cao có đà (cm); Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần); Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần); Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm

Tiến hành kiểm tra kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm đối chứng và thực nghiệm (trước thực nghiệm)

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±2.11	25.85±3.58	0.732	>0.05
2	Bật cao có đà (cm)	236.12±8.15	236.16±9.18	0.694	>0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	5.26±0.62	5.24±0.41	0.718	>0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	6.12±0.66	6.18±0.54	0.998	>0.05
5	Nhảy phát Bóng cao tay 10 quả (lần)	3.25±0.22	3.26±0.21	0.875	>0.05

Qua bảng 3 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 hai nhóm (đối chứng và thực nghiệm) không thể hiện sự khác biệt về ý nghĩa thống kê. Hay nói cách khác, trước thực nghiệm kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của hai nhóm là tương đương nhau.

Sau thực nghiệm:

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3 của đối tượng. Kết quả trình

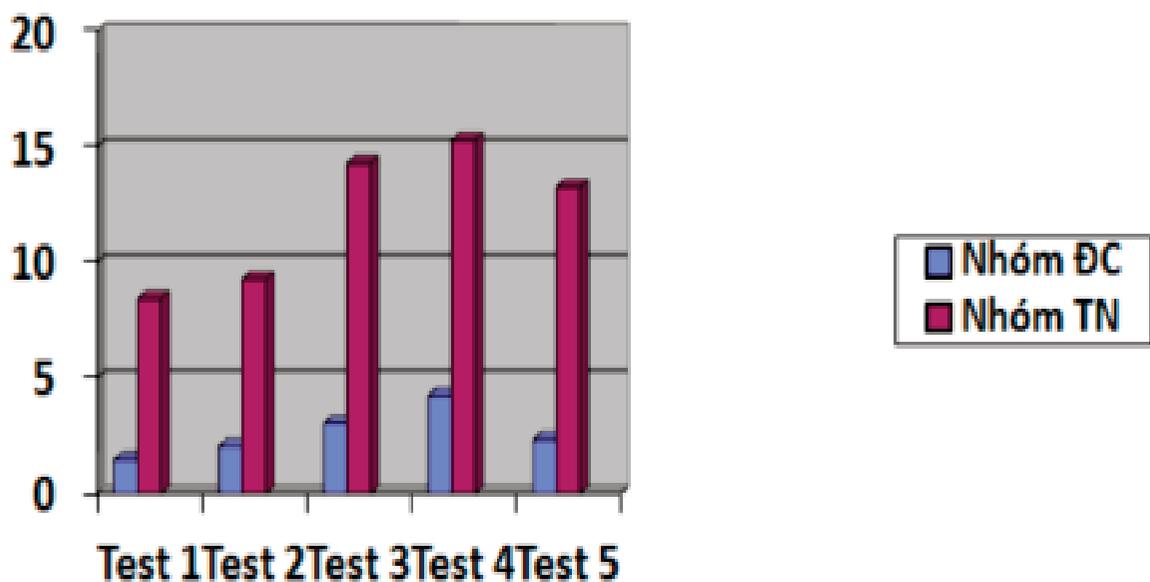
bày ở bảng 4.

Qua 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 hai nhóm thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, hay nói cách khác: Sau thực nghiệm hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu so sánh tự đối chiếu hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí

Bảng 4. So sánh hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm đối chứng và thực nghiệm (sau thực nghiệm)

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



Biểu đồ 1. So sánh nhíp tăng trưởng hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí Số 3 của hai nhóm (sau thực nghiệm)

số 3 của hai nhóm (đối chứng, thực nghiệm) trước và sau thực nghiệm. Kết quả trình bày tại biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy, sau thực nghiệm hiệu quả đập bóng nhanh vị trí số 3 của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng (nhịp tăng trưởng của kết quả các test đạt từ 11,76% - 23,59%).

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập chia thành 2 nhóm góp phần nâng cao kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện Ngân hàng.

Quá trình ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã nâng cao được hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu tốt hơn hẳn so với các bài tập nâng cao kỹ thuật đập bóng đã sử dụng trước đây cho sinh viên Học viện Ngân hàng, sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Klesep. Iu.N - Airianx A.G (1997), *Bóng chuyên*, Dịch: Đinh Văn Lãm và cộng sự, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

4. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Trích nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài NCKH cấp liên Khoa: “Nghiên cứu ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyên Học viện Ngân hàng”. Tác giả: ThS. Đỗ Hoàng Long Bộ môn GDTC, năm 2020.

Ngày nhận bài: 25/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)