

Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền tại Trường Đại học Tiền Giang

Lâm Hoàng Tuyển*

*ThS, Trường Đại học Tiền Giang

Received: 15/02/2024; Accepted: 26/02/2024; Published: 15/03/2024

Abstract: Through 8 indicators to evaluate the level of strength and speed for male students. The project has selected 35 exercises to develop strength and speed for male volleyball club students at Tien Giang University. Initially apply the selected exercises into practice and evaluate their effectiveness. As a result, after 16 weeks of applying the developed and selected exercises into competition practice, the strength and speed of the male volleyball club students were significantly increased.

Keywords: Exercise system, Tien Giang University, strength and speed.

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính tập thể, tính tập thể trong bóng chuyền được thể hiện ở khả năng phối hợp và liên kết giữa các khâu bước một, chuyền hai và tấn công. Các phối hợp này phải được luân chuyển theo trình tự mà luật thi đấu cho phép.

Ngoài ra tập luyện môn bóng chuyền còn giúp cơ thể phát triển hài hòa. Sự phối hợp hành động khi thực hiện các chiến thuật tạo vẻ đẹp và sức lôi cuốn người xem. Điều đó chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có sức hấp dẫn đối với quần chúng ở các lứa tuổi, đối tượng, ngành nghề khác nhau và đội ngũ người tập bóng chuyền ngày càng phát triển và lớn mạnh. Từ những đặc điểm trên của bóng chuyền cho thấy; giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền hợp lý, khoa học sẽ ảnh hưởng và tác dụng tốt đến người tập.

Qua thực tế quan sát nam sinh viên CLB bóng chuyền trường Đại học Tiền Giang ở những giờ tập luyện và thi đấu cho thấy đa số các em sinh viên thể hiện rõ điểm yếu chung đó là sức mạnh tốc độ còn rất hạn chế.

Bài báo trình bày về: “**Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền tại trường Đại học Tiền Giang**”.

2. Nội dung nghiên cứu

- Khách thể nghiên cứu: gồm 40 sinh viên nam câu lạc bộ bóng chuyền trường ĐHTG phân chia thành 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: 20 sinh viên

Nhóm đối chứng: 20 sinh viên

2.1. Xác định hệ thống test và đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền trường Đại học Tiền Giang.

Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ.

Qua phân tích để có được một hệ thống các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam sinh viên bóng chuyền, đề tài tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Thu thập và thống kê các test đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước) để đánh giá sức mạnh tốc độ cho sinh viên môn bóng chuyền.

Bước 2: Trên cơ sở các test đã có, đề tài lọc bớt các test ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn của CLB bóng chuyền trường Đại học Tiền Giang.

Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn để xin ý kiến các HLV, giáo viên, các chuyên gia trong và ngoài trường để xây dựng hệ thống test đánh giá.

Qua ba bước nêu trên đề tài đã chọn các test được các chuyên gia, HLV chọn ở mức thường xuyên đạt từ 80% số phiếu để đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên môn bóng chuyền. Gồm 8 test như sau:

- Chống đẩy 10s (sl); Giật tạ 20kg trong 10s (sl); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 93639 (s); Đứng lên ngồi xuống 20s (sl); Gập bụng 10s (sl)
- Lộn xuôi 10s (sl)
- Bật cao có đà (cm)

2.2. Xác định hệ thống bài tập và ứng dụng huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền trường ĐHTG

Đề giải quyết nhiệm vụ này đề tài tiến hành qua 3 bước sau:

Bước 1: Thu thập và thống kê các bài tập đã được sử dụng (cả trong và ngoài nước) để huấn luyện sức mạnh tốc độ cho sinh viên CLB bóng chuyền trường ĐHTG.

Bước 2: Trên cơ sở các bài tập đã có, đề tài lọc bớt các bài tập ít được sử dụng hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn của CLB bóng chuyền nam trường ĐHTG.

Bước 3: Lập phiếu phỏng vấn để xin ý kiến các HLV, giảng viên các chuyên gia trong nước. Sau bước này sẽ loại được một số bài tập không đạt yêu cầu.

Qua ba bước nêu trên đề tài quy ước chọn các bài tập nào được đại đa số phiếu chọn đạt 80% thì được chọn làm các bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB bóng chuyền trường Đại học Tiền Giang. Do vậy qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, chỉ có 35 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm như sau:

- Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung: 14 bài tập

- + Bài tập: Gập bụng
- + Bài tập: Tập cơ cổ tay với tạ đòn.
- + Bài tập: Gánh tạ bước xoạc
- + Bài tập: Gánh tạ và chạy tốc độ
- + Bài tập: Gánh tạ duỗi cổ chân
- + Bài tập: Gánh tạ bật nhảy tại chỗ
- + Bài tập: Gánh tạ leo bậc đập sau
- + Bài tập: Nằm sấp chống đẩy
- + Bài tập: Duỗi lưng
- + Bài tập: Chống đẩy bật ưỡn thân
- + Bài tập: Duỗi cơ tam đầu cánh tay
- + Bài tập: Gập cơ nhị đầu cánh tay
- + Bài tập: Chạy tốc độ
- + Bài tập: Bật rút gối

- Bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn: 21 bài tập

- + Bài tập: Đập bóng nhanh liên tục
- + Bài tập: Đập bóng bay liên tục
- + Bài tập: Nhảy chắn bóng ba vị trí
- + Bài tập: Cầm tạ con nhảy chắn bóng tại chỗ
- + Bài tập: Chuyển bóng cao tay bằng bóng nhồi
- + Bài tập: Nhảy ném bóng cát qua lưới
- + Bài tập: Lấy đà nhảy đập bóng liên tục.
- + Bài tập: Đeo chì di chuyển chắn bóng
- + Bài tập: Bật vượt rào đập bóng
- + Bài tập: Phát bóng vào mục tiêu liên tục
- + Bài tập: Bật rút gối chạy tốc độ 9 m
- + Bài tập: Đeo chì phòng thủ toàn sân
- + Bài tập: Nhảy chắn bóng lùi đập bóng
- + Bài tập: Ném bóng nhồi 1 tay qua lưới

+ Bài tập: Lấy đà bật nhảy ném bóng nhồi qua lưới.

+ Bài tập: Phối hợp tấn công hàng trên liên tục

+ Bài tập: Phát bóng - phòng thủ - đập bóng liên hoàn

+ Bài tập: Chống đẩy nghe hiệu lệnh thực hiện đập bóng

+ Bài tập: Chống đẩy nghe hiệu lệnh phát bóng

+ Bài tập: Nằm gập bụng người ném bóng qua lưới

+ Bài tập: Đứng thẳng giựt dây thun

2.4. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên câu lạc bộ bóng chuyền trường ĐHTG.

2.4.1. Nhóm thực nghiệm.

Bảng 2.2. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm trước và sau thực nghiệm.

TT	Test	Ban đầu		Sau 16 tuần		W	T	P
		\bar{X}_1	$\delta 1$	\bar{X}_2	$\delta 2$			
1	Chống đẩy 10s (sl)	13.92	1.22	16.00	1.47	13.90	9.66	<0.001
2	Giật tạ 20kg 10s (sl)	15.60	1.68	18.16	2.19	15.17	9.66	<0.001
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.54	0.19	4.41	0.17	2.74	9.60	<0.001
4	Chạy 93639 (s)	7.58	0.27	7.46	0.24	1.57	5.31	<0.001
5	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	22.16	1.62	24.64	1.63	10.60	9.58	<0.001
6	Gập bụng 10s (sl)	13.28	0.61	15.48	1.16	15.30	9.84	<0.001
7	Lộn xuôi 10s (sl)	3.76	0.60	5.32	0.95	34.36	11.99	<0.001
8	Bật cao có đà (cm)	301.12	10.03	309.04	10.00	2.60	14.47	<0.001

Qua bảng 2.2 có thể thấy rằng ứng dụng các bài tập nêu trên, nam sinh viên nhóm thực nghiệm CLB bóng chuyền có sự tăng tiến về sức mạnh tốc độ qua 8/8 test có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.001$, vì có t tính $> t_{0.001} = 3.767$.

2.4.2. Nhóm đối chứng.

Bảng 2.3. Nhịp tăng trưởng các test của nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm

TT	Test	Ban đầu		Sau một năm		W	T	P
		\bar{X}_1	$\delta 1$	\bar{X}_2	$\delta 2$			

1	Chống đẩy 10s (sl)	13.92	1.47	14.60	1.68	4.77	4.24	<0.001
2	Giật tạ 20kg 10s (sl)	16.00	1.78	16.72	1.57	4.40	3.17	>0.001
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.54	0.21	4.47	0.21	1.60	7.49	< 0.001
4	Chạy 93639 (s)	7.58	0.43	7.54	0.43	0.50	2.00	> 0.001
5	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	22.20	1.76	22.92	1.85	3.19	3.27	> 0.001
6	Gập bụng 10s (sl)	13.28	0.74	13.96	1.37	4.99	3.18	> 0.001
7	Lộn xuôi 10s (sl)	3.84	0.55	4.52	0.71	16.27	7.14	<0.001
8	Bật cao có đà (cm)	302.00	10.90	302.76	11.34	0.25	0.97	> 0.001

Qua bảng 2.3 có thể thấy rằng nam sinh viên CLB bóng chuyền nhóm đối chứng cũng có sự tăng tiến về sức mạnh tốc độ, nhưng chưa có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$, vì có t tính < 0.001 (trừ test chống đẩy 10s; chạy 30m xuất phát cao; lộn xuôi 10s).

2.4.3. So sánh thành tích của hai nhóm sau thực nghiệm.

Để làm rõ hơn hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, đề tài tiến hành so sánh ngang thành tích sau thực nghiệm. Kết quả được trình bày qua bảng 2.4 sau đây:

Bảng 2.4. So sánh thành tích trung bình sau thực nghiệm của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng.

TT	Test	Thực nghiệm		Đối chứng		T	P
		\bar{X}_1	$\delta 1$	\bar{X}_2	$\delta 2$		
1	Chống đẩy 10s (sl)	16.00	1.47	14.60	1.68	3.13	< 0.05
2	Giật tạ 20kg 10s (sl)	18.16	2.19	16.72	1.57	2.67	< 0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.41	0.17	4.47	0.21	0.98	> 0.05
4	Chạy 93639 (s)	7.46	0.24	7.54	0.43	0.83	> 0.05
5	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	24.64	1.63	22.92	1.85	3.49	< 0.05
6	Gập bụng 10s (sl)	15.48	1.16	13.96	1.37	4.24	< 0.05
7	Lộn xuôi 10s (sl)	5.32	0.95	4.52	0.71	3.38	< 0.05
8	Bật cao có đà (cm)	309.04	10.00	302.76	11.34	2.08	< 0.05

Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm đã cho thấy các chỉ tiêu đánh giá về sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm đều cao hơn nhóm đối chứng và có 6/8 chỉ tiêu có sự khác biệt mang ý nghĩa thống

kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì có t tính $> t_{0.05}$ (trừ test chạy 30m xuất phát cao, chạy 93639). Như vậy có thể khẳng định hiệu quả của hệ thống 37 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm đem lại kết quả khả quan có thể ứng dụng vào huấn luyện và giảng dạy môn bóng chuyền.

3. Kết luận

Qua phân tích, tổng hợp các test có liên quan đề tài đã lựa chọn được 8 chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB bóng chuyền trường ĐHTG gồm: Chống đẩy 10s (sl); Giật tạ 20kg 10s (sl); Chạy 30m xuất phát cao (s); Chạy 93639 (s); Đứng lên ngồi xuống 20s (sl); Gập bụng 10s (sl); Lộn xuôi 10s (sl); Bật cao có đà (cm).

Đề tài đã lựa chọn được 35 bài tập phát triển SMTĐ. Trong đó 14 bài tập SMTĐ chung và 21 bài tập phát triển SMTĐ chuyên môn.

Qua quá trình thực nghiệm phát triển bài tập sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên CLB bóng chuyền nhóm thực nghiệm tăng trưởng rõ rệt ở 8/8 test, có ý nghĩa thống kê từ $P < 0.001$. Cao hơn hẳn nhóm đối chứng có 2/8 test sự tăng trưởng khác biệt rõ rệt với $P < 0.001$. Chứng tỏ hiệu quả các bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu đã đạt kết quả tốt, để chúng tôi ứng dụng vào thực tiễn giảng dạy của bộ môn.

Cần tiếp tục thực nghiệm các chương trình huấn luyện sức mạnh bằng những phương pháp khác nhau nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho sinh viên – vận động viên bóng chuyền của trường.

Có thể sử dụng các kết quả nghiên cứu của đề tài để góp phần cho công tác học tập và làm tài liệu tham khảo cho các HLV, GV bóng chuyền trường ĐHTG trong thời gian tới.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Bùi Huy Châm, (1988), *Kỹ thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường ĐHTDTT II, NXB TPHCM.
- [2]. Bùi Huy Châm, (1988), *Chiến thuật bóng chuyền và các bài tập huấn luyện*, Trường ĐHTDTT II, NXB TPHCM.
- [3]. Đinh Lãm- Nguyễn Bình (1997), *Huấn luyện bóng chuyền*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Hiệp (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thông kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Toán (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.