

ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG TẤN CÔNG VỊ TRÍ SỐ 4 VÀ SỐ 2 CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC CÔNG NGHỆ THÔNG TIN VÀ TRUYỀN THÔNG - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

ThS. Trần Xuân Giang¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học phù hợp, lựa chọn được 13 bài tập và 3 test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 đã lựa chọn, đề tài đã tiến hành ứng dụng trong 1 học kỳ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên. Kết quả cho thấy, 13 bài tập được sử dụng trong tiến trình thực nghiệm đã mang lại hiệu quả cao trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2.

Từ khóa: Bài tập, hiệu quả đập bóng, vị trí số 4, số 2, Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên...

Abstract: Using appropriate scientific research methods, it is possible to choose 13 exercises and 3 tests to evaluate the effectiveness of hitting the ball to attack positions 4 and 2, we have applied it for 1 semester for male students of the Volleyball Team, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology. The results showed that the 13 exercises used in the experimental process were highly effective in hitting the ball to attack positions 4 and 2.

Keywords: Exercises, effectiveness of hitting the ball, position No. 4, No. 2, Volleyball Team, Thai Nguyen University of Information and Communication Technology..

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Công nghệ Thông tin và Truyền thông - Đại học Thái Nguyên (ĐHCNTT&TT - ĐHTN) với mục tiêu chiến lược trở thành trường Đại học đa ngành có uy tín trong hệ thống cơ sở giáo dục đại học và đào tạo nguồn nhân lực phát triển toàn diện về kiến thức chuyên môn và kỹ năng nghề nghiệp phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa của đất nước và hướng tới hội nhập quốc tế, Nhà trường đã không ngừng đổi mới sáng tạo về nội dung, phương pháp giảng dạy, trong đó Giáo dục thể chất là một trong những môn học được chú trọng. Với phong trào thể thao sôi nổi, nhiều đội tuyển thể thao được thành lập, trong đó có Đội tuyển Bóng chuyền nam. Mặc dù thu hút được nhiều sinh viên (SV) tham gia nhưng Đội tuyển vẫn chưa giành được thứ hạng nào tại các giải đấu dành cho SV.

Trong Bóng chuyền, đập bóng tấn công (ĐBTC) ở vị trí số 4 và số 2 là khâu cuối cùng trong một chuỗi tình huống phối hợp của đội, có yếu tố quyết định trong một tình huống bóng. Tuy nhiên, thực tế cho thấy, trong tập luyện và thi đấu, Đội tuyển Bóng chuyền nam của Trường chưa có chiến thuật cũng như kỹ thuật đập bóng chuẩn xác và ổn định. Khi bật lên, các cầu thủ chỉ biết đập bóng mà chưa quan tâm và điều khiển được hướng đi của bóng, sức bật và

lực đập bóng thấp do vậy hiệu quả cả trong tập luyện và thi đấu chưa cao.

Xuất phát từ thực tiễn đó, việc nghiên cứu và ứng dụng các bài tập (BT) nâng cao hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN là cần thiết

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Kiểm tra sơ phạm; Thực nghiệm sơ 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 ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

2.1.1. Lựa chọn BT

Trên cơ sở kết quả đánh giá thực trạng và xác định nguyên nhân hạn chế, qua phân tích, tham khảo tài liệu, kết hợp trao đổi với giảng viên Nhà trường, nghiên cứu đã tổng hợp được 23 BT nâng cao hiệu quả ĐBTC tại vị trí số 4 và số 2 cho đối tượng nghiên cứu. Để có cơ sở lựa chọn khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn tới 25 chuyên gia, giảng viên, HLV một số trường Đại học trên địa bàn tỉnh Thái Nguyên. Các BT đạt từ 60 điểm trở lên được lựa chọn sử dụng ở các bước nghiên cứu tiếp theo. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả lựa chọn được 13 BT nâng cao hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- Nhóm 1. BT hoàn thiện kỹ thuật (4 BT)
- Nhóm 2. BT hoàn thiện chiến thuật (3 BT)
- Nhóm 3. BT nâng cao thể lực (6 BT)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả

Để đánh giá hiệu quả của các BT, đề tài tiến hành lựa chọn các test cho đối tượng nghiên cứu thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các giảng viên đang

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BT nâng cao hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN (n=25)

TT	Nội dung và cách thực hiện BT	Kết quả phỏng vấn			
		Rất quan trọng (3đ)	Quan trọng (2đ)	Không quan trọng (1đ)	Tổng điểm
I	Nhóm 1. BT hoàn thiện kỹ thuật				
1	Vào đà giậm nhảy tốc độ nhanh (10 lần, VĐV thả lỏng tích cực)	7	6	12	45
2	Phối hợp vận động giữa đà và nhảy (10 lần, VĐV thả lỏng tích cực)	10	2	13	47
3	Xác định cự ly bước đà theo cá nhân (10 lần, VĐV thả lỏng tích cực)	9	6	10	49
4	BT kéo dài cự ly phát bóng ở 4 – 5m cuối sân (4 tổ, mỗi tổ 25 quả, nghỉ giữa 1 – 2 phút)	8	5	12	46
5	Chạy đà giậm nhảy mô phỏng KTPB (5 phút đến 10 phút và khoảng 15 - 20 lần vào đà)	9	4	12	47
6	Gõ bóng vào tường kết hợp di chuyển: Thực hiện 10 lượt hết tường x 3 tổ, nghỉ 1 phút giữa các tổ.	17	6	2	65
7	Đập bóng mạnh tại số 4 và số 2 liên tục với chuyên hai: Thực hiện 15 lần x 3 tổ, nghỉ 1 phút giữa các tổ.	19	4	2	67
8	Đập bóng chính diện theo phương vào đà: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.	18	4	3	65
9	Tự tung bóng, đập bóng qua lưới vào các vị trí quy định: Thực hiện 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.	20	2	3	67
II	Nhóm 2. BT hoàn thiện chiến thuật				
10	BT luân phiên theo nhóm 2 người thực hiện nhảy phát bóng và di động đỡ đệm bóng (4 tổ, mỗi tổ 20 quả, thời gian nghỉ giữa từ 2 đến 3 phút)	14	7	4	60
11	Phối hợp chiến thuật tấn công hàng sau với chuyên một có người phục vụ: Thực hiện 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.	15	8	2	63
12	Phối hợp chiến thuật tấn công số 4 và số 2 với chuyên hai có hàng chắn: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây.	16	5	4	62
13	BT thi đấu: Thực hiện 3 hiệp/ buổi	16	6	3	63
14	Nhảy gõ bóng vào tường với các cự ly khác nhau (3 tổ, mỗi tổ 30 quả nghỉ giữa từ 2 đến 3 phút)	14	8	3	61
III	Nhóm 3. BT nâng cao thể lực				
15	Gánh tạ bật nhảy đôi chân liên tục: Thực hiện trong 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.	20	3	2	68
16	Gánh tạ bật nhảy đôi chân liên tục: Thực hiện trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.	8	5	12	46
17	Chạy 50m tốc độ: Thực hiện 1 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút 30 giây.	9	4	12	47
18	Chạy 30m tốc độ: Thực hiện 1 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút 30 giây.	16	5	4	62
19	Bật nhảy lên bục cao 60cm: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.	21	2	2	69
20	Nằm ngửa gập bụng: Thực hiện 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.	18	4	3	65
21	Nằm sấp chống đẩy: Thực hiện 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây.	17	5	3	64
22	Bật nhảy co gối trên hồ cát: Thực hiện liên tục trong 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây.	20	3	2	68
23	Bật nhảy co gối trên hồ cát: Thực hiện liên tục trong 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.	10	5	10	50

trực tiếp giảng dạy và huấn luyện Bóng chuyên;

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

- Xác định độ tin cậy của test;

- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả đề tài lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 gồm:

(1). *Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)*

(2). *Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)*

(3). *Chạy 60m (giây)*

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của BT trong ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được 13 BT, đề tài tiến hành thực nghiệm trong 1 học kỳ.

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sự phạm so sánh song.

- Đối tượng thực nghiệm: 28 SV nam trong Đội tuyển Bóng chuyên được bốc thăm ngẫu nhiên để chia thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm 14 SV. Nội dung thực nghiệm cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Được áp dụng hệ thống BT do đề tài lựa chọn và hệ thống các BT này được coi là những BT chính, sắp xếp huấn luyện trong chương trình, kế hoạch và giáo án huấn luyện.

+ Nhóm đối chứng: Nhóm này được áp dụng hệ thống các BT đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch huấn luyện và nội dung giáo án cũ trước đây.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm: trong 4 tháng mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 90 phút theo lịch tập luyện của đội tuyển (các chiều thứ 4; 6 thời gian 17h- 18h30)

- Địa điểm: Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN

2.2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm đề tài sử dụng 03 test đã lựa chọn để kiểm tra hiệu quả đập bóng vị trí số 4 và số 2 của đối tượng nghiên cứu, qua đó so sánh sự khác biệt giữa 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 của nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Như vậy, trước thực nghiệm, hiệu quả đập bóng của 2 nhóm là tương đương nhau và sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, đề tài tiếp tục sử dụng 3 test để kiểm tra và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 4 tháng thực nghiệm, hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 của nhóm đối chứng và thực nghiệm đã có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,01$. Điều này chứng tỏ, các BT và tiến trình thực nghiệm mà đề tài xây dựng đã nâng cao được hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho SV Đội tuyển Bóng chuyên nam, Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

Để làm rõ kết quả ứng dụng các BT trong ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN. Các kết quả trước và sau thực nghiệm được thể hiện tại bảng 5 và biểu

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	23.0±0.92	23.5±0.82	0.16	>0.05
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	12.0±2.11	11.0±2.18	0.49	>0.05
3	Chạy 60m (giây)	11.8±2.05	11.6±2.15	0.95	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 14)	Nhóm TN (n = 14)		
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	24±0.92	27±0.82	5.12	<0.01
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	14±2.11	17±2.18	8.76	<0.01
3	Chạy 60m (giây)	11.6±2.05	10.8±2.15	7.88	<0.01

đồ 1.

Qua bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau thực nghiệm các BT nâng cao hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN thông qua nghiên cứu đã rõ tính hiệu quả cho đối tượng nghiên cứu; đồng thời diễn biến thành tích đạt được ở cả 03 test đánh giá hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN của nhóm thực nghiệm tăng hơn so với nhóm đối chứng.

3. KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả và 13 BT hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực trong ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho SV nam Đội tuyển Bóng chuyên, Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

- Bước đầu ứng dụng các BT lựa chọn trong thực tế đã cho thấy, các BT được lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã phát huy hiệu quả trong ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho SV nam Đội tuyển Bóng chuyên,

Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

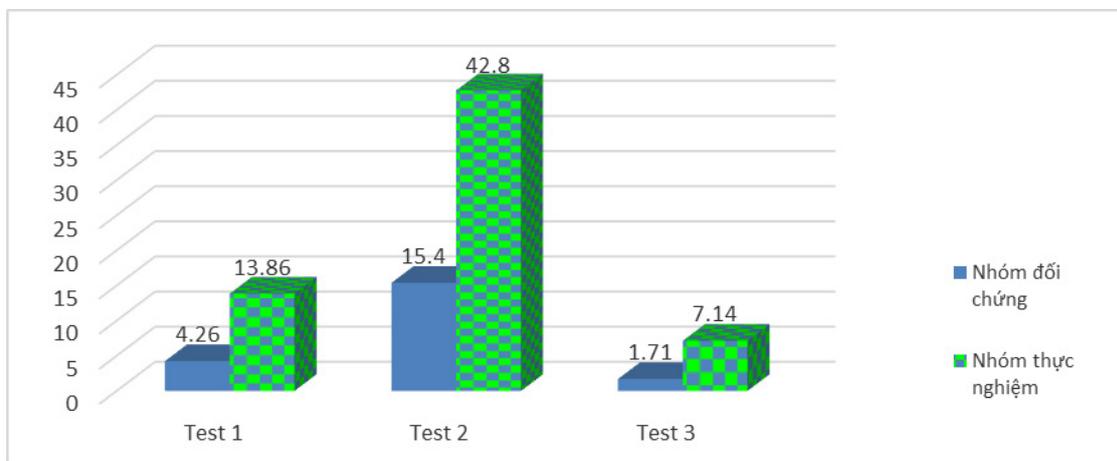
1. Harre Dr. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Cao Thái (2005), *Huấn luyện vận động viên Bóng chuyên trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Đinh Văn Lãm (2006), *Giáo trình Bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2022), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ đề tài “Lựa chọn BT nâng cao hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN”. Đề tài NCKH cấp trường, 2023. Tác giả: ThS. Trần Xuân Giang.

Ngày nhận bài: 1/2/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.

Bảng 4. So sánh hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu trước và sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		Trước thực nghiệm $\bar{X} \pm \delta$	Sau thực nghiệm $\bar{X} \pm \delta$	W%	Trước thực nghiệm $\bar{X} \pm \delta$	Sau thực nghiệm $\bar{X} \pm \delta$	W%
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	23.0±0.92	24±0.92	4.26	23.5±0.82	27±0.82	13.86
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	12.0±2.11	14±2.11	15.4	11.0±2.18	17±2.18	42.8
3	Chạy 60m (giây)	11.8±2.05	11.6±2.05	1.71	11.6±2.15	10.8±2.15	7.14



Biểu đồ 2. Biểu đồ nhíp tăng trưởng sánh hiệu quả ĐBTC vị trí số 4 và số 2 cho nam SV Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHCNTT&TT - ĐHTN của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu trước và sau thực nghiệm