

LỰA CHỌN BÀI TẬP BỔ TRỢ NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG MỘT CHÂN SAU ĐẦU CHO NAM SINH VIÊN BÓNG CHUYÊN NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TĐTT ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Ngọc Long
Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Việc xác định các bài tập bổ trợ, test nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyên ngành Huấn luyện thể thao (HLTT), làm căn cứ để giảng viên điều chỉnh trong quá trình giảng dạy đây là vấn đề cần được quan tâm. Kết quả nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập và 02 test đảm bảo tính khoa học và ứng dụng trong quá trình thực nghiệm cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, test, kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu, sinh viên bóng chuyên ngành HLTT.

Abstract: The identification of additional exercise, test to improve the effect of hitting technique one foot behind the head for male volleyball students of sport coaching specialized, as the basis for the instructor to adjust the teaching process is a problem need to care. The results of our study have selected 15 exercises and 02 tests to ensure the scientific and applied in the experimental process for research subjects.

Keywords: exercise, test, hitting technique one foot behind the head, male volleyball students of sport coaching specialized.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyên hiện đại ngày nay phát triển với tốc độ rất nhanh, biểu hiện ở: “toàn diện, nhanh, cao, biến”. Xu hướng của bóng chuyên hiện đại ngày nay là chuyên môn hoá cao trong từng vị trí tấn công và phòng thủ. Với tầm cao và thể lực tốt đảm bảo cường độ và khối lượng vận động lớn trong suốt quá trình thi đấu đã đưa bóng chuyên lên một bước phát triển mới.

Đập bóng một chân sau đầu là kỹ thuật được phối hợp từ nhiều yếu tố, nhiều giai đoạn tạo thành. Kỹ thuật này nhằm tạo bất ngờ, làm cho đối phương bị động trong phương án phòng thủ, phản công. Vì thế đòi hỏi người tập phải thực hiện một cách nhanh, mạnh, chính xác mới làm đối phương không kịp trở tay và gây ra nhiều khó khăn trong thi đấu.

Đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp đọc, phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương

pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp thực nghiệm sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyên ngành HLTT Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

Thông qua phân tích, tham khảo tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã đưa ra 19 bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyên ngành HLTT. Để đảm bảo tính khách của bài tập được lựa chọn. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV về bóng chuyên về hiệu quả sử dụng các bài tập bổ trợ nâng cao kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyên ngành HLTT. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn bài tập bổ trợ nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 20)

STT	Tên bài tập	Thông số đánh giá	Kết quả phỏng vấn					
			Sử dụng rất nhiều		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng	
			n	%	n	%	n	%
A	BÀI TẬP BỔ TRỢ THỂ LỰC							
1	Gánh tạ trọng lượng bằng 50% trọng lượng cơ thể tại chỗ thực hiện bật nhảy đôi chân liên tục	18	90	2	10	0	0	
2	Bật nhảy đôi chân ở bục cao 60cm	17	85	2	10	1	5	
3	Chạy 30m tốc độ cao	16	80	2	10	2	10	
4	Bật với có đà bằng 1 chân	19	95	1	5	0	0	
5	Kéo dây cao su	17	85	2	10	1	5	
6	Nằm ngửa gập cơ bụng	17	85	2	10	1	5	
7	Nằm sấp chống đẩy	7	35	7	35	1	10	
8	Bật cóc	18	90	1	5	1	5	
9	Bật nhảy co gối trên cát	16	80	3	15	1	5	
10	Chạy rẽ quạt	6	30	7	35	7	35	
B	BÀI TẬP BỔ TRỢ KỸ THUẬT							
1	Nhảy đập bóng vào tường	10	50	5	25	5	25	
2	Bật nhảy 1 chân đập bóng treo cố định	17	85	3	15	0	0	
3	Đập bóng một chân sau đầu liên tục có người tung	18	90	2	10	0	0	
4	Đập bóng một chân sau đầu có người chắn	16	80	2	10	2	10	
5	Đập bóng một chân sau đầu	19	95	1	5	0	0	
6	Đập bóng lao biên	8	40	6	30	6	30	
7	Đập bóng lao dài ở vị trí số 2	16	80	3	15	1	5	
8	Đập bóng nhanh sau đầu vị trí số 3	17	85	2	10	1	5	
9	Bài tập thi đấu	19	90	1	10	0	0	

Qua kết quả phỏng ở Bảng 1, chúng tôi đã thống kê và lựa chọn được 15 bài tập mà các chuyên gia, giảng viên, HLV đồng ý đạt tỷ lệ 80% trở lên được chúng tôi xây dựng trong tiến trình thực nghiệm để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

2. Lựa chọn các test kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho sinh viên bóng chuyên ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu nghiên cứu có

liên quan, đề tài đã đưa ra 06 test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho sinh viên bóng chuyền ngành HLTT trường Đại học TDTT Đà Nẵng. Để các test lựa chọn

được đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, giảng viên, HLV chuyên về bóng chuyền. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá hiệu quả đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyền ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 20)

STT	Test	Nội dung	Kết quả phỏng vấn					
			Sử dụng rất nhiều		Sử dụng nhiều		Ít sử dụng	
			n	%	n	%	n	%
1	Tại chỗ bật nhảy với bảng liên tục trong 30s (lần)		7	35	7	35	6	30
2	Chạy zíc zắc (s)		9	45	7	35	4	20
3	Chạy 9 3 6 3 9 (s)		8	40	7	35	5	25
4	Bật với có đà bằng một chân (cm)		18	90	2	10	0	0
5	Bật nhảy đập bóng treo cố định bằng một chân trong thời gian 1 phút (lần)		7	35	9	45	4	20
6	Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần)		20	100	0	0	0	0

Qua kết quả phỏng vấn ở Bảng 2 cho thấy: Các chuyên gia, giảng viên, HLV đã lựa chọn được 02 test đạt tỷ lệ 90% trở lên được chúng tôi ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm

3.2.1. Xác định hệ số r tương quan của hệ thống các test đã lựa chọn

Sau khi đã lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu

Bảng 3. Hệ số r tương quan các test được lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng một chân sau đầu cho sinh viên bóng chuyền ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng (n = 20)

TT	Test	Lần 1 $\bar{X}_1 \pm \delta$	Lần 2 $\bar{X}_2 \pm \delta$	r	P
1	Bật với có đà bằng một chân (cm)	298 ± 53,2	299 ± 52,8	0,886	< 0,05
2	Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần)	12,78 ± 2,03	13,04 ± 2,35	0,819	< 0,05

Qua kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy: 02 test mà chúng tôi đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $|r| > r_{\text{bảng}}$ với $P < 0,05$. Gồm 02 test sau:

- Test 1: Bật với có đà bằng một chân (cm).

cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi tiến hành xác định hệ số r tương quan của các test đã lựa chọn với kết quả kiểm tra 2 lần trên đối tượng nghiên cứu.

Với mục đích là đánh giá thêm mức độ phù hợp, tính thông báo của các test mà chúng tôi đã lựa chọn để sử dụng. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

- Test 2: Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần).

3. Kết quả thực nghiệm

3.1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực

thực nghiệm và nhóm đối chứng với mỗi nhóm 10 sinh viên lớp bóng chuyền năm 3 ngành HLTT, các đối tượng này được chúng tôi lựa chọn ngẫu

nhiên. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n = 20)

TT	Thông số kiểm tra Nội dung kiểm tra	NTN (n = 10)	NĐC (n = 10)	SO SÁNH			
		\bar{X}_A	\bar{X}_B	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Bật với có đà bằng một chân (cm)	299,7	297,9	53,5	0,55	2,101	5%
2	Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần)	13,4	12,5	2,38	1,3	2,101	5%

Qua Bảng 4 cho thấy trước thực nghiệm kết quả kiểm tra của 2 nội dung giữa hai nhóm như sau:

- *Test 1:* Bật với có đà bằng một chân (cm): $t_{\text{tính}} = 0,55 < t_{\text{bảng}} = 2,101$ sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p = 5\%$.

- *Test 2:* Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần): $t_{\text{tính}} = 1,3 < t_{\text{bảng}} = 2,101$ sự khác biệt không có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p = 5\%$.

Điều đó chứng tỏ trình độ của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ở giai đoạn đầu là tương đương nhau.

3.2. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Sau 12 tuần tập luyện của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Nhóm thực nghiệm tập luyện theo tiến trình thực nghiệm được xây dựng mới. Nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình giảng dạy của bộ môn. Kết quả kiểm tra được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng (n = 20)

TT	Thông số kiểm tra Nội dung kiểm tra	NTN (n = 10)	NĐC (n = 10)	SO SÁNH			
		\bar{X}_A	\bar{X}_B	δ^2	$t_{\text{tính}}$	$t_{\text{bảng}}$	P
1	Bật với có đà bằng một chân (cm)	310,4	304,1	52,84	3,25	2,101	< 5%
2	Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần)	16,6	14,5	1,26	4,2	2,101	< 5%

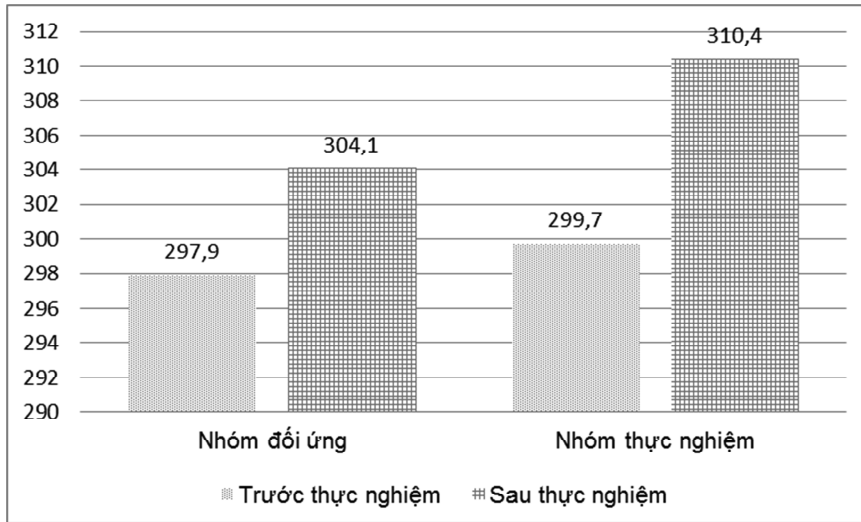
Qua kết quả thu được ở Bảng 5 cho ta thấy sau 12 tuần tập luyện, kết quả của cả hai nhóm đều tăng cao so với ban đầu. Trong đó nhóm thực nghiệm đã có sự tiến bộ hơn rõ rệt, kết quả ở 2 nội dung đều đạt độ tin cậy cao hơn so với nhóm đối chứng cụ thể như sau:

- *Test 1:* Bật với có đà bằng một chân(cm): $t_{\text{tính}} = 3,25 > t_{\text{bảng}} = 2,101$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 5\%$.

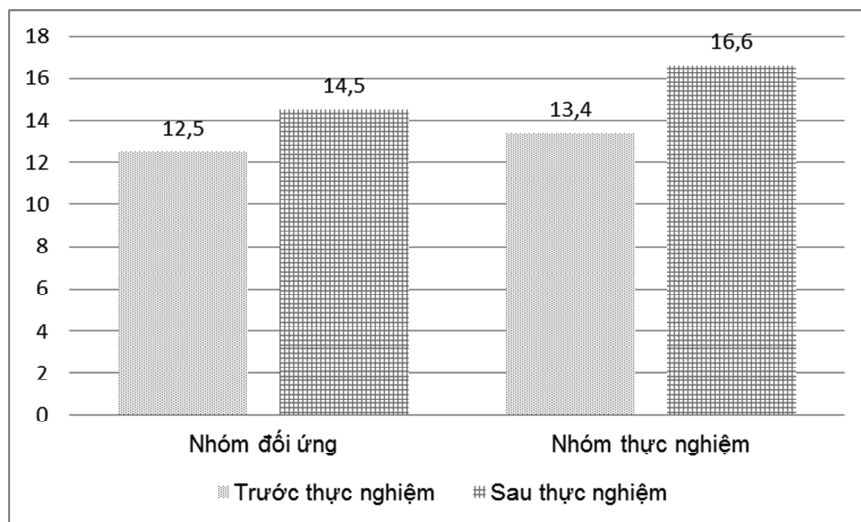
- *Test 2:* Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần): $t_{\text{tính}} = 4,2 > t_{\text{bảng}} = 2,101$ sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 5\%$.

Tóm lại, qua kiểm tra kết quả thu được cho thấy việc áp dụng các bài tập được đề tài nghiên cứu lựa chọn đã mang lại hiệu quả cao trong quá trình giảng dạy nâng cao khả năng đập bóng một chân sau đầu cho nam sinh viên bóng chuyền ngành HLTT Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Để so sánh thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng trước và sau thực nghiệm được thể hiện qua Biểu đồ 1 và 2:



Biểu đồ 1. Thành tích bật với có đà bằng một chân (cm) của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (trước và sau thực nghiệm)



Biểu đồ 2. Thành tích đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần) của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (trước và sau thực nghiệm).

Để tiến hành thêm một bước nữa hiểu rõ hơn sự tăng trưởng của các test ở cả 2 nhóm. Chúng tôi so sánh nhịp tăng trưởng của nó được trình bày ở Bảng 6.

Bảng 6. So sánh nhịp tăng trưởng 2 nội dung của hai nhóm ($n_a = n_b = 10$)

Nhóm	Bật với có đà bằng một chân (cm)			Đập bóng một chân sau đầu trong thời gian 1 phút (lần)		
	Trước TN	Sau TN	W%	Trước TN	Sau TN	W%
Nhóm TN	299,7	310,4	3,5	13,4	16,6	21,3
Nhóm ĐC	297,9	304,1	2,06	12,5	14,5	14,8
Chênh lệch	1,8	6,3	1,44	0,9	2,1	6,5

Từ kết quả thống kê thu được ở bảng 6 cho thấy: Thông qua 12 tuần tập luyện, của cả 2 nhóm đều tăng lên rõ rệt. Nhưng nhóm thực nghiệm tập theo các bài tập đã được lựa chọn có sự tăng trưởng tốt hơn so với nhóm đối chứng tập theo chương trình cũ của Trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

Để có cái nhìn tổng thể hơn. Chúng tôi tiến hành thống kê hiệu quả của kỹ thuật đập bóng 1 chân sau đầu cho đối tượng nghiên cứu qua thống kê ở giải bóng chuyền sinh viên chuyên ngành năm 2017. Kết quả được trình bày ở Bảng 7.

Bảng 7. Kết quả thống kê số lần thực hiện kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu của các khóa trong giải bóng chuyền sinh viên chuyên ngành bóng chuyền

STT	Tên đội bóng	Số trận	Số lần thực hiện	Kết quả					
				Tốt		Đạt		Không đạt	
				Số lần	%	Số lần	%	Số lần	%
1	8/25	3	35	18	51,43	14	40,0	3	8,57
2	8/19	3	30	12	40,0	13	43,3	5	16,70
3	9/10	3	27	13	48,1	10	37,1	4	14,80
4	9/7	3	33	16	48,48	12	36,36	7	21,21

Qua kết quả thống kê cho thấy các bài tập được chúng tôi lựa chọn ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả cao trong quá trình tập luyện.

KẾT LUẬN

- Qua quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 15 bài tập bổ trợ và 02 Test để đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng một chân sau đầu cho sinh viên bóng chuyền ngành HLTT và các test có mối tương quan chặt chẽ, có thể phản

ánh đúng mức độ phát triển thể lực cũng như kỹ thuật của sinh viên.

- Các bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn ứng dụng trong giảng dạy cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả rõ rệt. Sau 12 tuần thực nghiệm chúng tôi nhận thấy rằng kỹ năng đập bóng một chân sau đầu của nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng ở ngưỡng xác suất $P < 5\%$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Long, Nguyễn Xuân Hùng, Lê Hoàng Dũng, Trần Xuân Tâm (2015), "*Giáo trình Bóng Chuyền*", Nxb Thông tin và Truyền thông.
4. Bùi Trọng Toại (1996), "*Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV bóng chuyền nữ*", Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, Trường Đại học TDTT II, tr. 77 - 80.
5. Nguyễn Văn Sơn, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông (2013), *Giáo trình Toán học thống kê trong TDTT*, Nxb Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.

Bài nộp ngày 10/8/2018, phản biện ngày 22/8/2018, duyệt in ngày 07/9/2018