

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 ĐÔNG Á

Bùi Danh Tuyên⁽¹⁾

Tóm tắt:

Từ kết quả lựa chọn 13 bài tập và 3 test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành ứng dụng trong 1 học kỳ cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Công nghệ Đông Á. 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 Đông Á.

Application of exercises to improve the effectiveness of hitting the ball to attack positions No. 4 and No. 2 for male students of the Volleyball Team East Asia University of Technology

Summary:

From 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, East Asia University of 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, East Asia University of Technology.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Công nghệ (ĐH CN) Đông Á 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 tham gia nhưng Đội tuyển vẫn chưa giành được thứ hạng nào tại các giải đấu dành cho sinh viên.

Trong Bóng chuyền, đập bóng tấn công 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 nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường ĐH CN Đông Á là cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

⁽¹⁾TS, Trường Đại học Công nghệ Đông Á; Email: tuyenbd@eaut.edu.vn

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các bài tập và test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐH CN Đông Á

1.1. Xác định bài tập

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, chúng tôi đã tổng hợp được 21 bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công tại vị trí số 4 và số 2 cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập được chia thành 3 nhóm:

Nhóm 1: các bài tập hoàn thiện kỹ thuật (8 bài tập)

Nhóm 2: các bài tập hoàn thiện chiến thuật (5 bài tập)

Nhóm 3: các bài tập nâng cao thể lực (8 bài tập)

Để có cơ sở lựa chọn khách quan, chúng tôi tiến hành gửi phiếu phỏng vấn tới 25 chuyên gia, giảng viên, HLV một số trường Đại học trên địa bàn Thành phố Hà Nội. Các bài tập đạt từ 80% lựa chọn sẽ được chúng tôi sử dụng ở các bước nghiên cứu tiếp theo. Kết quả đã lựa chọn được 13 bài tập, gồm:

Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật (4 bài tập):

Bài tập 1. Gõ bóng vào tường kết hợp di chuyển: Thực hiện 10 lượt hết tường x 3 tổ, nghỉ 1 phút giữa các tổ.

Bài tập 2. 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.

Bài tập 3. Đập bóng chính diện theo phương vào đà: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

Bài tập 4. 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.

Nhóm bài tập hoàn thiện chiến thuật (3 bài tập):

Bài tập 5. 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.

Bài tập 6. 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.

Bài tập 7. Bài tập thi đấu: Thực hiện 3 hiệp/ buổi.

Nhóm bài tập nâng cao thể lực (6 bài tập):

Bài tập 8. Gánh tạ bật nhảy đổi chân liên tục: Thực hiện trong 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.

Bài tập 9. Chạy 30m tốc độ: Thực hiện 1 lần x 3 tổ, thời gian nghỉ giữa các tổ là 1 phút 30 giây.

Bài tập 10. Bật nhảy lên bục cao 60cm: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.

Bài tập 11. Nằm ngửa gập bụng: Thực hiện 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

Bài tập 12. Nằm sấp chống đẩy: Thực hiện 30 lần x 2 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây.

Bài tập 13. Bật nhảy co gối trên hố cát: Thực hiện liên tục trong 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút 30 giây.

1.2. Xác định test đánh giá hiệu quả

Để đánh giá hiệu quả của hệ thống bài tập, chúng tôi 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 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 lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 gồm: Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng); Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng); Chạy 60m (giây).

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả của bài tập trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐH CN Đông Á

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi lựa chọn được 13 bài tập, chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong 1 học kỳ.

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

- Đối tượng thực nghiệm: 30 sinh viên nam trong Đội tuyển Bóng chuyên được bốc thăm ngẫu nhiên để chia thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng, mỗi nhóm 15 sinh viên. Nội dung thực nghiệm cụ thể:

- + Nhóm thực nghiệm: Được áp dụng hệ thống bài tập do chúng tôi lựa chọn và hệ thống



Trong Bóng chuyền, đập bóng tấn công ở vị trí số 4 và số 2 là khâu cuối cùng có vai trò quyết định trong một chuỗi tình huống phối hợp của đội

các bài tập này được coi là những bài tập 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 bài tập đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch huấn luyện và nội dung giáo án cũ trước đây.

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 đập bóng tấn công 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

- Thời gian tổ chức thực nghiệm: 4 tháng, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 90 phút theo lịch tập luyện của Đội tuyển (các chiều thứ 3, 5, thời gian từ 17h00 – 18h30)

- Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: Trường ĐH CN Đông Á
Tiền trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 3 test đã lựa chọn để kiểm tra hiệu quả đập bóng vị trí số 4 và số 2 của đôi tượng nghiên cứu, qua

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập của nhóm thực nghiệm

TT	Tên bài tập	Tuần tự các buổi tập/tháng							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Bài tập 1	x		x		x		x	x
2	Bài tập 2		x		x		x		x
3	Bài tập 3	x		x		x		x	
4	Bài tập 4		x		x		x		x
5	Bài tập 5	x		x		x		x	
6	Bài tập 6		x		x	x	x	x	x
7	Bài tập 7	x			x		x		
8	Bài tập 8	x		x					
9	Bài tập 9			x		x		x	x
10	Bài tập 10		x						
11	Bài tập 11			x		x		x	
12	Bài tập 12		x				x		
13	Bài tập 13		x				x		x

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công 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 = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	25.0±0.92	25.5±0.82	0.16	>0.05
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	14.0±2.11	13.0±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 đập bóng tấn công 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 = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Gõ bóng vào các vị trí trên tường trong 30 giây (số lần trúng)	26±0.92	29±0.82	5.12	<0.01
2	Đập bóng có hàng chắn tích cực 20 quả (số lần trúng)	16±2.11	19±2.18	8.76	<0.01
3	Chạy 60m (giây)	11.6±2.05	10.8±2.15	7.88	<0.01

nhau và sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi 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 đập bóng tấn công 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 bài tập và tiến trình thực nghiệm mà chúng tôi xây dựng đã nâng cao được hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên nam, Trường ĐH CN Đông Á.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 3 test đánh giá hiệu quả và 13 bài tập hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho sinh viên nam Đội tuyển Bóng chuyên, Trường ĐH CN Đông Á.

Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy, các bài tập được lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã phát huy hiệu quả trong đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Thái (2005), *Huấn luyện vận động viên Bóng chuyên trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Phan Hồng Minh (2004), *Hệ thống các bài tập huấn luyện Bóng chuyên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Đinh Văn Lãm (2006), *Giáo trình Bóng chuyên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 5/12/2023, phản biện ngày 24/1/2023, duyệt in ngày 18/4/2024)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ vinh danh những vận động viên Việt Nam và nước ngoài trên đấu trường thể thao quốc tế

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Giải pháp chuẩn bị các điều kiện triển khai mô hình quản trị giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai

Đánh giá thực trạng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

19. Nguyễn Văn Hòa

Giải pháp giảm thiểu rủi ro trong quản lý đào tạo liên kết Giáo dục quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

23. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thị Thu Quyết

Đề xuất giải pháp hoàn thiện cơ chế chính sách phát triển thể thao mạo hiểm vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

29. Đồng Hương Lan; Phạm Đức Ngọc

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Y Hà Nội

34. Lý Đức Trường; Lý Văn Tuấn

Xác định tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội của nguồn nhân lực cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

40. Nguyễn Xuân Hùng; Bùi Trọng Thủy

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Võ Văn Kiệt, Huyện Sông Hinh, tỉnh Phúc Yên

43. Trương Thị Hồng Tuyên

Lựa chọn và ứng dụng bài tập bổ trợ trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

49. Trần Thùy Linh

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất cho học sinh khối 11 Trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, Thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

54. Đỗ Mạnh Dũng

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Dược Hà Nội

61. Nguyễn Thu Nga; Kiều Hoài Nam

Biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

66. Võ Nhật Thanh; Nguyễn Thị Việt Nga

Sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13-16 thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện

70. Bùi Danh Tuyên

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 Đông Á

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Lê Thị Tuyết Thương

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị khoa học Sinh viên năm 2024

77. Phạm Hoài Phương; Phạm Việt Hà

Bài tập thể dục cải thiện tư thế lưng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho honored Vietnamese and foreign athletes in the international sports arena

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Vietnamese sports in the first year of the country's establishment

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Solutions to prepare conditions for implementing a risk mitigation model in sports activities in Vietnam

13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai

Assessing the current status of adventure sports development in the Northern Midlands and Mountains region

19. Nguyen Van Hoa

Solutions to minimize risks in training management linking defense and security education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

23. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Thi Thu Quyet

Proposing solutions to improve policy mechanisms in the development of adventure sports in the Northern Midlands and Mountainous region

29. Dong Huong Lan; Pham Duc Ngoc

Current status of physical education at Hanoi Medical University

34. Ly Duc Truong; Ly Van Tuan

Determining criteria to evaluate the level of meeting social needs of human resources for bachelor of physical education and sports majoring in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

40. Nguyen Xuan Hung; Bui Trong Thuy

Current status of physical fitness level of 10th grade students at Vo Van Kiet High School, Song Dinh District, Phuoc Yen Province

43. Truong Thi Hong Tuyen

Selecting and applying supplementary exercises in teaching long jump techniques for students majoring in Physical Education at Hanoi National University of Education

49. Tran Thuy Linh

Current status of physical education for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh City, Nam Dinh Province

54. Do Manh Dung

Current status of Physical Education work at Hanoi University of Pharmacy

61. Nguyen Thu Nga; Kieu Hoai Nam

Measures to improve general physical fitness for first-year students at Viet Hung University of Industry, Son Tay, Hanoi

66. Vo Nhut Thanh; Nguyen Thi Viet Nga

The development of strength and speed of male athletes of the Boxing Youth Team aged 13-16 in Ho Chi Minh City after 1 training cycle

70. Bui Danh Tuyen

Application of exercises to improve the effectiveness of hitting the ball to attack positions No. 4 and No. 2 for male students of the Volleyball Team, East Asia University of Technology

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Le Thi Tuyet Thuong

Bac Ninh Sports University successfully organized the 2024 Student Scientific Conference

77. Pham Hoai Phuong; Pham Viet Ha

Exercises improve back posture

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 2 -2024
(81)

