

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 ĐIỆN LỰC

Hoàng Thị Thùy Trang⁽¹⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, chúng tôi đã lựa chọn được 13 bài tập và 3 test đánh giá hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho đối tượng nghiên cứu. Bước đầu ứng dụng 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 của nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Điện Lực.

Từ Khóa: Bài tập, đập bóng, Trường Đại học Điện Lực.

Applying exercises to improve the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for male students of the Volleyball Team of the University of Electricity

Summary:

Using scientific research methods commonly used in the field of sports, we have selected 13 exercises and 3 tests to evaluate the effectiveness of attacking smashes at positions 4 and 2 for research subjects. First step application use give see: 13 post practice Okay history use in The experimental process has brought high efficiency in attacking the ball at the number 4 and number 2 positions of the male born team member recruitment Volleyball, school Grand learn Electricity

Keywords: Article practice, beat ball pass, student, school Grand Study Electricity.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Điện Lực 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, qua quan sát tập luyện và thi đấu thực tế chúng tôi nhận thấy: đội tuyển Bóng chuyền nam của Trường chưa có chiến thuật cũng như kỹ thuật đập bóng chuẩn xác và ổn định, 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 của pha bóng không cao. Xuất phát từ thực tiễn đó, chúng tôi tiến hành: 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 Đại học Điện Lực.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: 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⁾ThS, Trường Đại học Điện lực; Email: tranghtt@epu.edu.vn

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn 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 Đại học Điện Lực

1.1. Lựa chọn 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 chuyên Trường Đại học Điện Lực

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, đánh giá thực trạng và qua phỏng vấn 25 chuyên gia, giảng viên, HLV chúng tôi lựa chọn được 13 bài tập, gồm 3 nhóm sau:

- Nhóm 1: các bài tập hoàn thiện kỹ thuật (4 bài tập).
- Nhóm 2: các bài tập hoàn thiện chiến thuật (3 bài tập).
- Nhóm 3: các bài tập nâng cao thể lực (6 bài tập).

1.2. Lựa chọn 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 Đại học Điện Lực

Chúng tôi tiến hành lựa chọn các test cho đối tượng nghiên cứu thông qua các bước: 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; Xác định độ tin cậy của test; Xác định tính thông báo của test. Kết quả đã 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 Đại học Điện Lực

2.1. Tổ chức thực nghiệm

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

- Đối tượng thực nghiệm: 28 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 14 sinh viên. Nội dung thực nghiệm cụ thể:

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

+ 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.

- 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 Đại học Điện Lực
- Tiến trình thực nghiệm được trình bày ở bảng 1.

Ghi chú:

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

Bài tập 1. Gõ bóng vào tường kết hợp di chuyển: Thực hiện 15 lượt hết tường x 3 tổ, nghỉ 30 giây giữa các tổ.

Bài tập 2. Đập bóng mạnh tại số 4 và số 2 liên tục với chuyên hai: Thực hiện 10 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 10 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 10 phút

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 1 phút.

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

Bài tập 10. Bật nhảy lên bục cao 60cm: Thực hiện 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

Bài tập 11. Nằm ngửa gập bụng: Thực hiện 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

Bài tập 12. Nằm sấp chống đẩy: Thực hiện 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 1 phút.

Bài tập 13. Bật nhảy co 2 gối trên hố cát: Thực hiện liên tục trong 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa các tổ 2 phút.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm

Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16				
	Buổi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32		
BT 1	x		x		x	x	x		x		x		x		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x		x		x	x			
BT 2	x	x	x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x	x	x	x	x	x			
BT 3		x	x	x		x		x		x	x	x	x	x		x	x	x		x	x	x		x		x	x	x	x	x		x			
BT 4	x	x		x	x	x	x	x	x		x		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x	x		x		x	x			
BT 5	x	x		x	x		x		x	x		x		x	x		x	x			x	x		x	x		x		x		x	x			
BT 6		x	x		x	x	x		x	x		x		x	x	x		x	x	x		x	x		x	x		x		x		x	x		
BT 7	x		x	x		x		x	x		x	x	x	x		x	x	x		x	x	x		x	x		x	x	x	x		x			
BT 8	x			x		x	x		x			x		x		x		x		x		x		x	x			x		x		x			
BT 9	x		x			x		x	x		x		x			x	x			x	x			x	x		x		x			x			
BT 10	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
BT 11		x	x		x			x		x	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
BT 12		x		x	x		x			x		x		x	x			x	x			x	x			x		x		x		x			
BT 13		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		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 = 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

2.2. Đánh giá kết quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm chúng tôi 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 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 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 đề tài 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 Đại học Điện Lực.



Đập bóng là kỹ thuật được sử dụng nhiều nhất để tấn công trong môn bóng chuyền

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 = 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

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã 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 chuyền, Trường Đại học Điện Lực.

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 sinh viên nam Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Điện Lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Thái (2005), *Huấn luyện vận động viên Bóng chuyền trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 2. Đinh Văn Lãm (2006), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 3. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- (Bài nộp ngày 16/8/2024, Phản biện ngày 26/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)