

# **ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO SỨC MẠNH TỐC ĐỘ TRONG KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI**

**Đào Xuân Anh\***  
**Trần Thị Nhu\***

## **Tóm tắt:**

Thông qua các phương pháp nghiên cứu các tác giả đã lựa chọn được 15 bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3, Đội tuyển Bóng chuyền sinh viên, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

## **Application of speed enhancement exercises in fast ball smashing technique at 3rd position for female students in volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports**

### **Summary:**

Through the research methods, the topic has selected 12 speed enhancement exercises in fast ball smashing technique at 3rd position for female students in Volleyball Team at Hanoi University of Education and Sports. Initial application of the selected exercises in practice has shown practical effects.

**Keywords:** Exercises, speed strength, fast ball smashing technique at 3rd position, student volleyball team, Hanoi University of Physical Education and Sports.

## **ĐẶT VẤN ĐỀ**

Quan sát thực tế thi đấu của nữ VĐV Bóng chuyền Đội tuyển sinh viên Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội cho thấy hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh vị trí số 3 của VĐV còn nhiều hạn chế như: Chạy bước đà chưa đúng, tầm tiếp xúc bóng chưa chuẩn xác, sự phối hợp chuyên 2 và người đập chưa có sự ăn ý và đặc biệt là đập bóng chưa đủ sức mạnh và tốc độ dẫn tới hiệu quả đập bóng chưa cao... Để đạt được thành tích tốt nhất trong thi đấu nói chung và nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh số 3 cho đối tượng nghiên cứu, việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện là vấn đề vô cùng cấp thiết. Tuy nhiên, vấn đề này trên thực tế lại chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”.

## **PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và 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.

Nghiên cứu được tiến hành trên 18 nữ VĐV Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Thời gian nghiên cứu: Năm 2018 và 2019.

\*ThS, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN****1. Lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội**

Dựa trên các căn cứ, nguyên tắc đã xác định; qua nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống gồm 15 bài tập nâng cao SMTĐ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3. Các bài tập gồm:

Bài tập 1. Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 2. Bật nhảy hố cát 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 3. Nằm xấp chống đẩy 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 4. Nằm ngửa gập bụng 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 5. Bật cao tại chỗ 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 6. Bật cao có đà 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 7. Đứng tại chỗ hoặc bật nhảy đập bóng mạnh xuống sân 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 8. Phát bóng cao tay có đà 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút.

Bài tập 9. Đập bóng treo 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 10. Bật nhảy gõ bóng vào tường 2 phút x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút.

Bài tập 11. Tự tung bóng đập qua lưới 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút.

Bài tập 12. Đập bóng nhanh kết hợp kỹ thuật khác 3 phút x 2 tổ, nghỉ giữa 2 phút.

Bài tập 13. Đập bóng nhiều lần có chuyền hai 25 lần x 2 tổ.

Bài tập 14. Đập bóng xa lưới 25 lần x 3 tổ.

Bài tập 15. Trò chơi Bóng chuyền 6.

**2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nâng cao sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội****2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Tổ chức ứng dụng các bài tập nâng cao SMTĐ kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 được tiến hành trong thời gian 6 tháng (từ 9/2018 đến 3/2019).

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng nội dung như nhau với 18 nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội và được chia ngẫu nhiên làm 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 VĐV, được áp dụng tập các bài tập đã lựa chọn, là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong từng giai đoạn, từng thời kỳ tập luyện (bảng 1).

- Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV, được áp dụng các bài tập đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước.

Việc áp dụng các bài tập đã lựa chọn được tiến hành trong suốt quá trình thực nghiệm, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 25-30 phút của một giáo án huấn luyện (mỗi giáo án 120 phút).

Với quỹ thời gian như trên đề tài tiến hành xây dựng tiến trình huấn luyện cho đối tượng thực nghiệm trong 6 tháng với tổng số 72 giáo án huấn luyện.

Tiến trình thực nghiệm được xây dựng như bảng 1.

**2.2. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên đối tượng nghiên cứu**

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền nữ Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 4 test gồm: Nhảy dây đôi 30 giây (lần); Bật cao có đà (cm); Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần); Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần).

**2.3. Kết quả thực nghiệm**

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt ( $P > 0.05$ ). Điều



**Tập luyện Bóng chuyền thường xuyên không chỉ giúp phát triển các tố chất thể lực mà còn giúp cơ thể phát triển cân đối, hài hòa, nâng cao sức khỏe thể chất và tinh thần**

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm**

TT	Tháng Tuần Nội dung BT	I				II				III				IV				V				VI				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bài tập 1	x					x				x				x								x			x
2	Bài tập 2		x									x				x	x		x							
3	Bài tập 3			x				x				x							x						x	
4	Bài tập 4				x					x				x											x	
5	Bài tập 5	x				x				x			x					x					x			x
6	Bài tập 6		x												x											
7	Bài tập 7			x																						x
8	Bài tập 8				x			x								x										x
9	Bài tập 9	x						x								x										x
10	Bài tập 10			x																						x
11	Bài tập 11		x																							x
12	Bài tập 12				x																					x
13	Bài tập 13																									x
14	Bài tập 14	x																								x
15	Bài tập 15		x																							x

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm**

TT	Test đánh giá	Kết quả kiểm tra		So sánh	
		Nhóm thực nghiệm ( $\bar{x} \pm \delta$ )	Nhóm đối chứng ( $\bar{x} \pm \delta$ )	t	P
1	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	28.12±3.58	26.24±2.11	3.356	<0.05
2	Bật cao có đà (cm)	257.08±5.18	242.12±6.15	3.324	<0.05
3	Chạy 3 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	7.26±0.35	6.02±0.28	2.658	<0.05
4	Chạy 1 bước đập bóng số 3 vào ô 10 quả (lần)	8.62±0.46	6.95±0.48	2.685	<0.05

đó chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của 2 nhóm tương đối đồng đều.

Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ SMTĐ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt ( $P < 0.05$ ). Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và tiến hành thực nghiệm nhằm nâng cao SMTĐ đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

**KẾT LUẬN**

Lựa chọn được 15 bài tập phát triển SMTĐ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ sinh viên Đội tuyển Bóng chuyên Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Bước đầu ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong thực tế đã cho thấy hiệu quả tốt trong phát triển SMTĐ trong kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho đối tượng nghiên cứu.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- Đình Văn Lãm (1994), “Bước đầu xác định một số chỉ tiêu trong tuyển chọn VĐV Bóng chuyên nữ trẻ”, *Tuyển tập NCKH TDTT trường Đại học TDTT I*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Đình Văn Lãm (1997), *Bóng chuyên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Ivanop.V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (dịch: Trần Đức Dũng, hiệu đính: Đỗ Công Huỳnh), Nxb TDTT, Hà Nội
- Bùi Trọng Toại (1996), *Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV Bóng chuyên nữ*, Đại học TDTT II.
- Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 29/10/2020, phản biện ngày 11/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020  
 Chịu trách nhiệm chính: Đào Xuân Anh  
 Email: daoxuananh.bc@gmail.com)