



Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyên Trường Đại học Tân Trào

Lục Hưng Quốc^{a*}

^aTrường Đại học Tân Trào

*Email: hungquoctq@gmail.com

Thông tin bài viết

Ngày nhận bài:

08/02/2020

Ngày duyệt đăng:

10/3/2020

Từ khóa:

Bài tập; sức mạnh tốc độ;

kỹ thuật đập bóng;

bóng chuyên;

Đại học Tân Trào.

Tóm tắt

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 06 bài tập sức mạnh tốc độ để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng. Ứng dụng các bài tập cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyên trường Đại học Tân Trào đều có hiệu quả cao so với trước đây

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyên là môn học tự chọn trong học phần Giáo dục thể chất của Trường Đại học Tân Trào. Cũng như các môn thể thao khác, môn bóng chuyên giúp cho sinh viên phát triển toàn diện các tố chất thể lực: “Nhanh, mạnh, bền bỉ, khéo léo” và là môn học thu hút được sinh viên tham gia tập luyện.

Kỹ thuật đập bóng là kỹ thuật tấn công được coi là quan trọng nhất của bóng chuyên. Sử dụng kỹ thuật này có thể có điểm trực tiếp hoặc tạo cơ hội tốt để thắng điểm ở pha bóng tiếp theo. Muốn dứt điểm có hiệu quả thì các pha đập bóng cần phải nhanh, mạnh, liên tục mới có thể làm khó được đối phương trong thi đấu. Để đạt được như vậy thì sức mạnh tốc độ trong các pha đập bóng là rất quan trọng.

Qua thực tế quan sát các nam sinh viên tập luyện và thi đấu, chúng tôi thấy rằng, mặc dù các em tập luyện tự giác, tích cực và chăm chỉ với tinh thần rất cao nhưng việc thực hiện các kỹ thuật còn ở mức hạn chế. Xuất phát từ thực tiễn trên chúng tôi đã xây dựng nghiên cứu “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho

nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyên trường Đại học Tân Trào”.

2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp thường quy trong thể dục thể thao (TDTT) như: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp toán học thống kê, Phương pháp kiểm tra sự phạm, Phương pháp thực nghiệm sự phạm.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn bài tập

Qua quá trình quan sát việc tập luyện của nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyên còn yếu kém thể hiện qua thành tích học tập và thi đấu. Kết hợp cơ sở lý luận và thực tiễn của kỹ thuật đập bóng và các yếu tố ảnh hưởng tới kỹ thuật đập bóng như: Thể lực, kỹ thuật, tâm lý... và thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của các giáo viên, huấn luyện viên khác, chúng tôi cho rằng các bài tập lựa chọn phải đảm bảo yêu cầu các nguyên tắc và phương pháp trong quá trình tập luyện. Từ những cơ sở và

thực tiễn nêu trên cho phép chúng tôi đi đến lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền trường Đại học Tân Trào.

Để có thể lựa chọn được các bài tập chúng tôi đề ra các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải nhằm mục đích nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền.

Nguyên tắc 2: Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 3: Các bài tập phải mang tính khoa học, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, hình thức tập luyện đơn giản.

Dựa vào các nguyên tắc đã đề ra, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 15 giảng viên, huấn luyện viên (HLV) có kinh nghiệm để có kết luận khách quan về lựa chọn các bài tập. Để thuận tiện cho việc trả lời, chúng tôi quy định trong phiếu hỏi về mức độ hiệu quả của bài tập được đánh giá theo thang điểm sau:

+ Ưu tiên 1: 3 điểm.

+ Ưu tiên 2: 2 điểm.

+ Ưu tiên 3: 1 điểm.

Sau khi thực hiện phỏng vấn, chúng tôi thu được kết quả ở bảng sau:

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập (n=15)

ST T	Mức độ ưu tiên	3 điểm		2 điểm		1 điểm		Tổng điểm
		Số người	%	Số người	%	Số người	%	
1	Bật hồ cát 30 lần.	6	40	5	33,3	4	26,7	32
2	Nằm sấp chống đẩy 20 lần.	13	86,6	1	6,7	1	6,7	42
3	Ném bóng xa (mét).	12	80	2	13,3	1	6,7	41
4	Bật bục cao 40cm (s).	12	80	2	13,3	1	6,7	41
5	Bật nhảy đập bóng có tải trong (đeo vật nặng 1kg ở cổ chân) 1 phút.	9	60	1	6,7	5	33,3	34
6	Nằm ngửa trên mặt sân tập cơ bụng liên tục 20 lần.	14	93,3	1	6,7	0	0	44
7	Đập bóng dọc biên (lần/phút).	7	46,7	5	33,3	3	20	34
8	Đập bóng chéo sân (lần/phút).	6	40	4	26,7	5	33,3	31
9	Đập bóng 15 lần tính thời gian.	14	93,3	1	6,7	0	0	44
10	Tại chỗ bật nhảy đập bóng liên tục 1 phút không bóng.	12	80	1	6,7	2	13,3	40
11	Bật cóc 30m.	5	33,3	7	46,7	3	20	32
12	Nhảy dây liên tục.	8	53,3	6	40	1	6,7	37

Căn cứ vào kết quả ở bảng 1, chúng tôi lựa chọn được một số bài tập mà phần lớn các ý kiến của các giảng viên, HLV sử dụng mức ưu tiên 1 (chiếm 80%) và đạt từ 40 điểm trở lên (điểm tối đa là 45 điểm). Như vậy qua quá trình phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 6 bài tập có mức độ ưu tiên cao để đưa vào thực nghiệm đó là các bài tập:

*** Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 20 lần**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ vai.

- Kỹ thuật thực hiện: Nằm sấp ở tư thế thẳng đứng đầu ngửa.

- Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần.

- Thời gian nghỉ giữa các tổ: 2 phút.

- Yêu cầu: Thực hiện với tần số tối đa.

*** Bài tập 2: Ném bóng xa (mét)**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh bả vai.

- Kỹ thuật thực hiện: Người thực hiện đứng chân trước chân sau, chân thuận ở sau, tây thuận cầm bóng ở phía trước, khi có hiệu lệnh của giáo viên người thực hiện chuyển trọng tâm từ chân trước ra chân sau, tay cầm bóng đưa từ trước lên cao ra sau và ném quả bóng đi xa hết mức có thể, cứ tiếp tục như vậy cho đủ 20 lần.

- Khối lượng tập luyện: thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần.

- Thời gian nghỉ giữa: 30s.

*** Bài tập 3: Bật bục cao 40cm (s).**

- Mục đích: Phát triển các nhóm cơ đầu gối chân và cơ đùi.

- Kỹ thuật thực hiện: Một chân đặt dưới mặt sân tập, chân kia bật cao so với mặt sân, lần lượt hai chân bật nhảy đổi vị trí luân phiên cho nhau.

- Khối lượng tập luyện: Thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 1 phút.

- Thời gian nghỉ giữa các tổ là 2 phút.

- Yêu cầu: Bật nhanh, đầu gối phải vuông góc.

*** Bài tập 4: Nằm ngửa trên mặt sân tập cơ bụng liên tục 20 lần**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh nhóm cơ bụng

- Kỹ thuật thực hiện: Nằm ngửa trên mặt sân 2 tay để sau lưng, siết chặt cơ mông và phần bụng dưới và dùng cơ hông để đẩy phần chân thẳng lên cao sau đó từ từ hạ chân xuống nhưng không chạm đất.

- Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 20 lần

- Thời gian nghỉ giữa: 1 phút

- Yêu cầu: Thực hiện tích cực, chân lên phải thẳng và khi xuống chân không được chạm đất.

*** Bài tập 5: Đạp cầu 15 lần tính thời gian**

- Mục đích: Đánh giá sức mạnh tốc độ trong các pha đạp bóng.

- Kỹ thuật thực hiện: Một người phục vụ tung bóng, người thực hiện đứng ở gần khu vực tấn công, khi người phục vụ tung bóng, người thực hiện nhanh chóng di chuyển thực hiện 3 bước đà đạp bóng rồi nhanh chóng tiến về vị trí ban đầu, cứ như vậy thực hiện hết 15 lần tính thời gian.

- Khối lượng tập luyện: thực hiện 2 tổ, mỗi tổ 15 lần tính thời gian.

- Thời gian nghỉ giữa: 2 phút.

- Yêu cầu: Thực hiện với tần số tối đa.

*** Bài tập 6: Tại chỗ bật nhảy đạp bóng liên tục 1 phút không bóng.**

- Mục đích: Phát triển sức mạnh tốc độ động tác đạp bóng.

- Kỹ thuật thực hiện: Người thực hiện đứng tại chỗ mô phỏng kỹ thuật đạp bóng liên tục trong thời gian 1 phút.

- Khối lượng tập luyện: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 1 phút.

- Thời gian nghỉ giữa: 2 phút.

- Yêu cầu: thực hiện tích cực.

3.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập

3.2.1. Tổ chức ứng dụng

Để giúp cho quá trình tập luyện đạt được kết quả tốt, trước khi vào thực nghiệm chúng tôi xây dựng kế hoạch tập luyện và lập tiến trình theo kế hoạch như sau:

- Thời gian thực nghiệm: 3 tháng từ tháng 9 đến tháng 12 năm 2019

- Địa điểm thực nghiệm: Trường Đại học Tân Trào

- Đối tượng thực nghiệm: 20 nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền Trường Đại học Tân Trào, được chia làm hai nhóm: Nhóm thực nghiệm và Nhóm đối chứng, mỗi nhóm gồm 10 sinh viên được tiến hành trên cùng một địa điểm, cùng tập luyện, cùng trình độ, nhưng nội dung bài tập để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đạp bóng của hai nhóm là khác nhau:

10 nam sinh viên thực nghiệm tập các bài tập do đề tài lựa chọn.

10 nam sinh viên đối chứng tập theo giáo án chung.

Căn cứ vào mục đích tập luyện, thời gian tập luyện chúng tôi xây dựng một tiến trình tập luyện như sau:

Bảng 2: Tiến trình tập luyện cho nhóm thực nghiệm.

TT	Tháng tuần	3			4				5				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Nằm sấp chống đẩy 20 lần	+	+	+	+	+	+	+	+				
2	Ném bóng xa (mét)	+	+		+	+	+				+	+	
3	Bật bục cao 40cm (s).		+	+		+		+	+	+	+	+	
4	Nằm ngửa trên mặt sân tập cơ bụng liên tục 20 lần	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
5	Đạp bóng 15 lần tính thời gian	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Tại chỗ bật nhảy đạp bóng liên tục 1 phút không bóng.	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+
	Kiểm tra	+											+

Quá trình ứng dụng các bài tập được tiến hành trong giờ học ngoại khóa với thời gian 3 tháng, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 120 phút, mỗi buổi dành ít nhất 30 phút cho việc nâng cao kỹ thuật đạp bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền của Trường.

3.2.2. Kết quả thực nghiệm

Qua quá trình phỏng vấn 10 giảng viên, HLV, chúng tôi lựa chọn ra các Test đặc trưng nhất để kiểm tra sức mạnh tốc độ đạp bóng của nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền trường Đại học Tân Trào để phỏng vấn.

Chúng tôi quy định trong phiếu hỏi về mức độ hiệu quả của bài tập được đánh giá theo 3 mức độ ưu tiên sau:

+ Ưu tiên 1: 3 điểm

+ Ưu tiên 2: 2 điểm

+ Ưu tiên 3: 1 điểm

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn Test kiểm tra sức mạnh tốc độ đạp bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền trường Đại học Tân Trào (n=10)

TT	Nội dung Test	Mức ưu tiên 1 (3 điểm)	Mức ưu tiên 2 (2 điểm)	Mức ưu tiên 3 (1 điểm)	Tổng điểm
1	Bật bục đôi chân 30 giây (lần)	4	4	2	22
2	Đạp bóng liên tục có người phục vụ /1 phút (lần)	8	1	1	27
3	Đạp bóng vị trí số 2 và số 3/ 1 phút (lần)	9	1	0	28
4	Nằm sấp chống đẩy 1 phút	4	2	4	20
5	Đạp bóng khu vực phòng thủ dọc biên 2 phút	5	4	1	24
6	Đạp bóng vị trí số 2, số 3 và số 4/ 1 phút (lần)	9	1	0	28

Từ kết quả ở bảng 3 cho thấy: Để đánh giá được hiệu quả kỹ thuật đạp cầu các ý kiến của các giảng viên, HLV đều tập trung vào 3 test: Đạp bóng liên tục có người phục vụ /1 phút (lần); Đạp bóng vị trí số 2 và

số 4/ 1 phút (lần); Đập bóng vị trí số 2 , số 3 và số 4/ 1 phút (lần). (với đại đa số các ý kiến đều chọn mức ưu tiên 1 có điểm từ 27 điểm trở lên).

* Các Test được mô tả như sau:

Test 1: Đập bóng liên tục có người phục vụ /1 phút (lần)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh ở chân, bả vai, cổ tay.

- Cách tiến hành: Người phục vụ tung bóng ở vị trí số 4, người thực hiện đứng ở khu vực tấn công vị trí số 4 thực hiện đập bóng liên tục, cứ như vậy thực hiện trong 1 phút có tính số lần.

Test 2: Đập bóng vị trí số 2 và số 3/ 1 phút (lần)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của cổ tay, cẳng tay, cánh tay.

- Cách tiến hành: Người phục vụ đứng ở vị trí số 3 tung bóng. Người thực hiện di chuyển đập bóng từ vị trí số 2 kết thúc pha bóng nhanh chóng di chuyển tới vị trí số 3 đập bóng, cứ như thế thực hiện trong 1 phút tính số lần đập bóng.

Test 3: Đập bóng vị trí số 2 , số 3 và số 4/ 1 phút (lần)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh của toàn thân, kết hợp lực toàn thân để đập bóng.

- Cách tiến hành: 3 người phục vụ đứng ở 3 vị trí số 2, 3,4 tung bóng. Người thực hiện di chuyển đập bóng chính diện từ vị trí số 4, 3, 2 cứ như thế thực hiện trong 1 phút tính số lần đập bóng.. Cứ tiếp tục như vậy cho hết 1 phút, tính số lần.

Để có sự đánh giá hiệu quả của các bài tập, đề tài tiến hành hành lấy số liệu ban đầu về hiệu quả đập bóng của cả 2 nhóm, chúng tôi thu được ở bảng 4:

Bảng 4: Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm thể hiện sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 10$)

TT	Test	Tham số			P
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{tính}$	
1	Đập bóng liên tục có người phục vụ /1 phút (lần)	13,5 ± 1,03	12,5 ± 1,26	1,34	> 0,05
2	Đập bóng vị trí số 2 và số 3/ 1 phút (lần)	14,5 ± 1,15	14,5 ± 1,18	1,21	> 0,05
3	Đập bóng vị trí số 2 , số 3 và số 4/ 1 phút (lần)	11,5 ± 1,23	10,5 ± 1,12	1,54	> 0,05

Qua bảng kết quả thống kê trên chúng tôi thấy thành tích của cả hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm là tương đương nhau, chênh lệch nhau không đáng kể, ở cả 3 Test kiểm tra có $t_{tính} = t_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$.

Bảng 5: Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm thể hiện sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng ($n_A = n_B = 10$)

TT	Test	Tham số			P
		$\bar{X}_A \pm \delta$	$\bar{X}_B \pm \delta$	$t_{tính}$	
1	Đập bóng liên tục có người phục vụ /1 phút (lần)	16,5 ± 1,12	14,5 ± 1,26	2,56	< 0,05
2	Đập bóng vị trí số 2 và số 3/ 1 phút (lần)	18,5 ± 1,05	15,5 ± 1,27	2,36	< 0,05
3	Đập bóng vị trí số 2 , số 3 và số 4/ 1 phút (lần)	14,5 ± 1,18	11,5 ± 1,07	2,87	< 0,05

Qua bảng trên đề tài thấy kết quả 3 nội dung (Test) của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt về thành tích của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là có ý nghĩa ($t_{tính} > t_{bảng}$ với $P < 0,05$). Điều này khẳng định các bài tập mà đề tài lựa chọn, ứng dụng vào quá trình huấn luyện đã có tác dụng làm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền Trường Đại học Tân Trào.

Để thể hiện một cách nhìn toàn diện nhất về hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành tính nhịp độ tăng trưởng của các test ở nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của hai nhóm sau 3 tháng thực nghiệm.

STT	Test	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng		
		Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %	Trước thực nghiệm	Sau thực nghiệm	W %
		\bar{x}	\bar{x}		\bar{x}	\bar{x}	
1	Đập bóng liên tục có người phục vụ /1 phút (lần)	13,5	16,5	5,5	12,5	14,5	2,9
2	Đập bóng vị trí số 2 và số 3/ 1 phút (lần)	14,5	18,5	8,4	14,5	15,5	3,1
3	Đập bóng vị trí số 2 , số 3 và số 4/ 1 phút (lần)	11,5	14,4	7	10,5	11,5	1,8

Qua bảng 6 cho thấy nhịp độ tăng trưởng của của cả 2 nhóm đều tăng, song nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Như vậy các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ trong đập bóng do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả hơn hẳn so với các bài tập sử dụng trước đây.

4. Kết luận

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 06 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên học môn tự chọn bóng chuyền Trường Đại học Tân Trào, đó là: (1) Nằm sấp chống đẩy 20 lần; (2) Ném bóng xa (mét); (3) Bật bục cao 40cm (s); (4) Nằm ngửa trên mặt sân tập cơ bụng liên tục 20 lần; (5) Bật nhảy đập bóng 15

lần tính thời gian; (6) Tại chỗ bật nhảy đập bóng liên tục 1 phút không bóng.

Các bài tập bước đầu đã thể hiện tính hiệu quả sau 3 tháng thực nghiệm, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Hùng, Lê Đức Chương, (2010), *Giáo trình Huấn luyện bóng chuyền*, Nxb Thông tin và Truyền thông.

2. Đinh Văn Lãm, Đinh Thị Mai Anh (2014), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb Thể Dục Thể Thao, Hà Nội.

3. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Đắc Tiến (2012), *Giáo trình bóng chuyền*, Nxb Đại học Quốc Gia thành phố Hồ Chí Minh, TP Hồ Chí Minh.

4. Nguyễn Văn Sơn, Giao Thị Kim Đông, Nguyễn Thị Hùng (2016), *Toán thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thông tin và Truyền thông.

5. Nguyễn Tiên Tiên (2017), *Lý thuyết phương pháp nghiên cứu khoa học trong thể dục thể thao*, Nxb Giáo dục.

6. Nguyễn Toán, Nguyễn Sĩ Hà (2015), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

7. Trường đại học TDTT – Bắc Ninh (2016) *Luật bóng chuyền, lý luận và phương pháp giảng dạy môn bóng chuyền*, Nxb Trường Đại học TDTT Từ Sơn, Bắc Ninh.

Selecting exercises for developing the power of speed to improve the efficiency techniques for male students in volleyball elective at Tan Trao University

Luc Hung Quoc

Article info

Received:
08/02/2020

Accepted:
10/3/2020

Keywords:

Exercise; speed power;
technique of smashing;
volleyball, Tan Trao
University.

Abstract

The results of the study have selected 06 speed-strength exercises to improve the efficiency of the volleyball smashing technique. Application of exercises for male students studying volleyball elective at Tan Trao University is highly effective than before.