



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BẬT NHẢY NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG CHO NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP JUMPING POWER FOR IMPROVING SPIKING EFFECTIVENESS AMONG FEMALE VOLLEYBALL TEAM MEMBERS AT THE UNIVERSITY OF FINANCE AND MARKETING

TÓM TẮT: Nghiên cứu đã lựa chọn được 16 bài tập có độ tin cậy và phù hợp để phát triển sức mạnh bật nhảy và nâng cao hiệu quả đập bóng cho nữ sinh viên. Các bài tập được lựa chọn không chỉ đáp ứng yêu cầu phát triển sức mạnh mà còn có tính ứng dụng cao trong thực tế huấn luyện, góp phần cải thiện chất lượng tập luyện và thành tích thi đấu của đội bóng chuyền nữ tại Trường Đại học Tài chính- Marketing.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, bài tập, sức mạnh bật nhảy, hiệu quả đập bóng, Bóng chuyền, nữ sinh viên

ABSTRACT: The study selected 16 reliable and appropriate exercises to develop jumping power and improve spiking effectiveness for female students. These exercises not only meet the requirements for strength development but also have high practical applicability in training, contributing to enhancing the training quality and performance of the women's volleyball team at the University of Finance and Marketing.

KEYWORDS: Selection, exercises, jumping power, spiking effectiveness, Volleyball, female student.

**PHAN THANH MỸ
BUI THIÊN MẾN
HỒ VĂN CƯƠNG**
Trường Đại học Tài chính-Marketing

**PHAN THANH MY
BUI THIEN MEN
HO VAN CUONG**
University of Finance - Marketing

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Với xu hướng bóng chuyền hiện đại, cùng với việc huấn luyện kỹ - chiến thuật thì nội dung huấn luyện thể lực lại rất được các huấn luyện viên chú trọng và đề cao bởi vì mức độ ảnh hưởng của thể lực là một trong những nhân tố quyết định giúp vận động viên đạt được năng lực chuyên môn trong thi đấu.

Huấn luyện thể lực gồm 5 tố chất chính đó là sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khả năng phối hợp, cả 5 tố chất này đều có mối liên quan mật thiết với nhau. Trong 5 tố chất thì khả năng phối hợp với mềm dẻo là 2 tố chất căn bản để bổ trợ cho 3

tố chất còn lại là sức nhanh, sức mạnh và sức bền, từ 3 tố chất đó phối hợp với nhau lại có những tố chất khác nhau như: sức mạnh tốc độ, sức mạnh bộc phát, sức mạnh bền, sức bền tốc độ, sức mạnh bền tốc độ.

Với cách tính điểm trực tiếp của luật thi đấu bóng chuyền như hiện nay, trận thi đấu diễn ra nhanh hơn, căng thẳng và quyết liệt, thời gian thi đấu bóng chuyền ngắn hơn. Để giành được ưu thế không gian – thời gian, nhanh, căng thẳng và quyết liệt, vận động viên bóng chuyền ngoài trình độ thể lực toàn diện, còn phải phát triển tố chất nổi trội như: linh hoạt

nhANH NHẸN, SỨC MẠNH BỘC PHÁT NHANH, SỨC BỀN DI ĐỘNG BIẾN HƯỚNG... Do đó, việc lựa chọn và sử dụng các bài tập trong huấn luyện là một trong những nội dung quan trọng góp phần phát triển thành tích thể thao của đội. Chính vì vậy, nên việc tiến hành nghiên cứu thực trạng và lựa chọn các bài tập phù hợp ứng dụng vào công tác huấn luyện cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính-Marketing là yêu cầu cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu

Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp như sau: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sơ phạm, quan sát sơ phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể kiểm tra sơ phạm là 12 nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính-Marketing

Khách thể phỏng vấn là 30 người đang là huấn luyện viên, chuyên gia và giảng viên có liên quan đến vấn đề nghiên cứu.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính – Marketing

Do nhiều yếu tố tác động, nên thực trạng sử dụng các bài tập được sử dụng trong huấn luyện hiện nay của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính-Marketing chỉ gồm có 04 bài tập như sau: 1) Đập bóng có chắn, 2) Tập

BẢNG 1: PHÂN PHỐI CÁC BÀI TẬP SỨC MẠNH BẬT NHẢY

BÀI TẬP	THỨ			THỜI GIAN	THỜI GIAN NGHỈ
	2	4	6		
Đập bóng có chắn	x	x		Mỗi bài tập thường chỉ trong khoảng 7 đến 10 phút	Thời gian nghỉ giữa của mỗi tổ bài tập là 30 giây
Tập 3 bước đà bật nhảy đập bóng		x			
Bật bực 1 chân, 2 chân			x		
Chạy tốc độ	x		x		

BẢNG 2: THỰC TRẠNG THÀNH TÍCH BẬT NHẢY CỦA NỮ SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÀI CHÍNH – MARKETING

STT	TEST	$\bar{x}$	σ	Cv%
1	Bật cao không đà (cm)	258.08	4.166	1.61
2	Bật cao có đà (cm)	264.83	5.813	2.19
3	Bật chắn (cm)	249.58	2.999	1.20
4	Bật xa tại chỗ (cm)	186.50	14.419	7.73
5	Đập bóng số 4 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	6.17	1.115	18.08
6	Đập bóng số 2 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	5.88	1.801	13.64

3 bước đà bật nhảy đập bóng, 3) Bật bực 1 chân, 2 chân và 4) Chạy tốc độ.

Việc áp dụng bài tập, số buổi tập và thời lượng tập như vậy của đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Đại học Tài chính – Marketing là chưa hợp lý so với công tác huấn luyện hiện nay. Việc sử dụng lặp lại các bài tập sẽ tạo tâm lý nhàm chán và không tạo nên hứng thú học tập và tập luyện cho đội tuyển. Điều này dẫn đến ức chế cho vận động viên, do đó kết quả của buổi tập luyện không được như mong muốn. Không chỉ các bài tập cần đa dạng mà thời gian quãng nghỉ cũng là một yếu tố quan trọng quyết định chất lượng của các buổi tập luyện. Cùng một bài tập nhưng thời gian nghỉ ngắn cơ thể chưa kịp hồi phục sẽ phát triển sức bền, sức bền tốc độ nhưng thời

gian nghỉ đầy đủ lại phát triển sức nhanh, sức mạnh tốc độ... đây có thể là một trong những nguyên nhân dẫn đến thi đấu không thành công của đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Đại học Tài chính – Marketing qua các giải thi đấu.

2.2. Thực trạng thành tích bật nhảy của nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính – Marketing

Để đánh giá thực trạng thành tích bật nhảy đập bóng cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính-Marketing, nghiên cứu đã sử dụng 6 test đã lựa chọn trong nghiên cứu gồm: Test Bật cao không đà (cm), Test Bật cao có đà (cm), Bật chắn (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Đập bóng số 4 cơ bản theo hướng lấy đà (quả), Đập bóng số 2 cơ bản theo

**BẢNG 3: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BẬT NHẢY**

BÀI TẬP	MỨC ĐỘ	n	%
Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9	Bình thường	5	16.1
	Phù hợp	13	41.9
	Rất phù hợp	12	38.7
	Total	30	96.8
Chạy tốc độ	Bình thường	6	19.4
	Phù hợp	10	32.3
	Rất phù hợp	14	45.2
	Total	30	96.8
Nhảy dây	Bình thường	5	16.1
	Phù hợp	18	58.1
	Rất phù hợp	7	22.6
	Total	30	96.8
Di chuyển chuyển bóng	Rất không phù hợp	9	29.0
	Không phù hợp	14	45.2
	Bình thường	7	22.6
	Total	30	96.8
Di chuyển ngang 4.5m	Rất không phù hợp	5	16.1
	Không phù hợp	15	48.4
	Bình thường	8	25.8
	Phù hợp	2	6.5
	Total	30	96.8
Chạy ziczac	Rất không phù hợp	8	25.8
	Không phù hợp	10	32.3
	Bình thường	11	35.5
	Phù hợp	1	3.2
	Total	30	96.8
Chạy luồn cọc	Rất không phù hợp	2	6.5
	Không phù hợp	12	38.7
	Bình thường	13	41.9
	Phù hợp	3	9.7
	Total	30	96.8
Chạy chữ T	Rất không phù hợp	9	29.0
	Không phù hợp	16	51.6
	Bình thường	5	16.1
	Total	30	96.8
Bài tập phối hợp dạng đập bóng	Phù hợp	18	58.1
	Rất phù hợp	12	38.7
	Total	30	96.8
Trồng chuối đẩy tay vào tường	Rất không phù hợp	11	35.5
	Không phù hợp	12	38.7
	Bình thường	7	22.6
	Total	30	96.8

Bật bục bằng 2 chân	Bình thường	3	9.7
	Phù hợp	15	48.4
	Rất phù hợp	12	38.7
	Total	30	96.8
Bật bục bằng một chân	Phù hợp	21	67.7
	Rất phù hợp	9	29.0
	Total	30	96.8
Bật vượt rào đập bóng	Phù hợp	15	48.4
	Rất phù hợp	15	48.4
	Total	30	96.8
Bật nhảy vượt rào	Bình thường	2	6.5
	Phù hợp	19	61.3
	Rất phù hợp	9	29.0
	Total	30	96.8
Giật dây thun sau đầu với tay thuận:	Rất không phù hợp	10	32.3
	Không phù hợp	13	41.9
	Bình thường	7	22.6
	Total	30	96.8
Bật có đà tay chạm rổ (bóng rổ)	Bình thường	6	19.4
	Phù hợp	11	35.5
	Rất phù hợp	13	41.9
	Total	30	96.8
Bật có đà chạm vật treo	Bình thường	3	9.7
	Phù hợp	11	35.5
	Rất phù hợp	16	51.6
	Total	30	96.8
Bật cóc lên- xuống dốc	Phù hợp	18	58.1
	Rất phù hợp	12	38.7
	Total	30	96.8
Bật xa 1 chân	Phù hợp	15	48.4
	Rất phù hợp	15	48.4
	Total	30	96.8
	Bình thường	6	19.4
Nhảy vượt rào chắn bóng	Phù hợp	18	58.7
	Rất phù hợp	12	38.7
	Total	30	96.8
Chạy bền	Rất không phù hợp	4	12.9
	Không phù hợp	13	41.9
	Bình thường	9	29.0
	Phù hợp	4	12.9
	Total	30	96.8
Đập bóng liên tục	Bình thường	3	9.7
	Phù hợp	16	51.6
	Rất phù hợp	11	35.5
	Total	30	96.8



Phòng thủ phản công (10 phút)	Bình thường	7	22.6
	Phù hợp	14	45.2
	Rất phù hợp	9	29.0
	Total	30	96.8
Chắn bóng liên tục	Bình thường	2	6.5
	Phù hợp	15	48.4
	Rất phù hợp	13	41.9
	Total	30	96.8

hướng lấy đà (quả).

Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính – Marketing còn nhiều bất cập như số bài tập ít (4 bài), nội dung đơn giản, thời gian dành cho tập thể lực chỉ khoảng 15 – 20 phút trong mỗi buổi, phương pháp huấn luyện chưa phù hợp. Vì vậy, phần nào đã ảnh hưởng đến thành tích thi đấu chung của đội.

Thực trạng thành tích bật nhảy của đội thông qua các test đánh giá cũng cho thấy còn hạn chế. Ví dụ như: ở test bật chắn, thành tích trung bình của là $\bar{x} = 249.58\text{cm}$, trong khi chiều cao lưới bóng chuyền nữ là 224 cm. Như vậy cho thấy sự chênh lệch giữa độ cao bật nhảy chắn và độ cao lưới là không lớn, ảnh hưởng đến kết quả thi đấu khi ngăn chặn những pha tấn công bằng đập bóng từ đối phương.

2.3. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính – Marketing

Để lựa chọn bài tập huấn luyện phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập

bóng cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính – Marketing, nghiên cứu đã căn cứ vào thực trạng, tham khảo các chương trình huấn luyện phát triển thể lực, các công trình nghiên cứu trước, phỏng vấn lấy ý kiến các chuyên gia, các huấn luyện viên đã tổng hợp, đề xuất được 24 bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính – Marketing.

Tiến hành phỏng vấn theo thang điểm likert 5 mức độ:

5. Rất phù hợp,
4. Phù hợp,
3. Bình thường,
2. Không phù hợp,
1. Rất không phù hợp.

Quy ước: Những bài tập nào có tổng ý kiến lựa chọn từ mức độ trung bình đến rất phù hợp đạt từ 80% trở lên sẽ được đưa vào nghiên cứu thực nghiệm.

Thông qua phỏng vấn ở bảng 3 cho thấy có 16/24 bài tập được các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên lựa chọn đạt tổng tỉ lệ từ 80% trở lên ở mức độ bình thường đến rất phù hợp gồm: - Bài tập 1) Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9: Bài tập 2) Chạy tốc độ: Bài tập 3) Nhảy dây: Bài tập 4) Bài tập phối hợp dạng đập bóng: Bài tập

5) Bật bực bằng 2 chân: Bài tập

6) Bật bực bằng một chân: Bài tập 7) Bật vượt rào đập bóng:

Bài tập 8) Bật nhảy vượt rào:

Bài tập 9) Bật có đà tay chạm rõ

(bóng rõ): Bài tập 10) Bật có đà

chạm vật treo: Bài tập 11) Bật

cóc lên- xuống dốc: Bài tập 12)

Bật xa 1 chân: Bài tập 13) Nhảy

vượt rào chắn bóng: Bài tập 14)

Đập bóng liên tục: Bài tập 15)

Phòng thủ phản công (10 phút):

Bài tập 16) Chắn bóng liên tục

với kết quả lựa chọn tổng tỉ lệ từ

mức bình thường đến rất phù

hợp là 100%.

2.4. Thống kê mô tả kết quả lựa chọn bài tập

Qua thống kê mô tả ở bảng 4 cho thấy 16 bài tập đã được chọn ở bảng 3 có trung bình đạt từ 4.06 đến 4.26, độ lệch chuẩn từ 0.46 đến 0.78. Điều này chứng tỏ các bài tập có mức lựa chọn từ mức bình thường đến mức rất phù hợp. Theo quy ước quy đổi giá trị trung bình trong thang đo khoảng cách đã chứng tỏ sự lựa chọn 16 bài trong 24 bài tập đề xuất có tính khả thi và rất khả thi.

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở các kết quả nghiên cứu rút ra được một số kết luận chính như sau:

- Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng còn hạn chế, chỉ sử dụng có 4 bài gồm: Đập bóng có chắn, Tập 3 bước đà bật nhảy đập bóng, Bật bực 1 chân, 2 chân, Chạy tốc độ. Thời gian dành cho mỗi buổi tập sức mạnh bật nhảy ngắn chưa tới 30 phút. Đây là một trong những nguyên nhân làm hạn chế thành tích của đội qua các giải đấu.

- Xuất phát từ thực trạng huấn luyện, nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn được 16 bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ. Kết quả lựa chọn đảm bảo độ tin cậy. Đây là cơ sở đảm bảo để xây dựng kế hoạch huấn luyện ứng vào thực tiễn cho nữ sinh viên đội tuyển bóng chuyền Trường Đại học Tài chính-Marketing. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 03/10/2024;
ngày phản biện đánh giá: 11/11/2024;
ngày chấp nhận đăng: 12/12/2024)

BẢNG 4: THỐNG KÊ MÔ TẢ KẾT QUẢ LỰA CHỌN BÀI TẬP

TT	BÀI TẬP	TRUNG BÌNH	ĐỘ LỆCH CHUẨN
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9	4.23	0.72
2	Chạy tốc độ	4.26	0.78
3	Nhảy dây	4.06	0.63
4	Di chuyển chuyên bóng	1.93	0.73
5	Di chuyển ngang 4.5m	2.23	0.81
6	Chạy ziczac	2.16	0.87
7	Chạy luân cộc	2.56	0.77
8	Chạy chữ T	1.86	0.68
9	Bài tập phối hợp dạng đập bóng	4.4	0.49
10	Trồng chuối đẩy tay vào tường	1.86	0.77
11	Bật bực bằng 2 chân	4.3	0.65
12	Bật bực bằng một chân	4.3	0.46
13	Bật vượt rào đập bóng	4.5	0.5
14	Bật nhảy vượt rào	4.23	0.56
15	Giật dây thun sau đầu với tay thuận:	1.9	0.75
16	Bật có đà tay chạm rổ (bóng rổ)	4.23	0.77
17	Bật có đà chạm vật treo	4.43	0.67
18	Bật cóc lên- xuống dốc	4.4	0.49
19	Bật xa 1 chân:	4.5	0.5
20	Nhảy vượt rào chắn bóng	4.2	0.76
21	Chạy bền	2.43	0.89
22	Đập bóng liên tục	4.26	0.63
23	Phòng thủ phản công (10 phút)	4.06	0.73
24	Chắn bóng liên tục	4.36	0.61

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lương Cao Đại (2011), *Phương pháp phát triển sức mạnh chung và chuyên môn nhằm tăng và duy trì tốc độ đập bóng cho vận động viên nam bóng chuyền trẻ tỉnh Matanzas*, Luận án tiến sĩ, Trường Đại học Khoa học Văn Hóa Thể thao Manuel Fajardo-Cuba.
2. Phan Ngọc Huy (2016), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên bóng chuyền nam đội Sanest Khánh Hòa*, Luận văn Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh.
3. Phan Thanh Mỹ và cộng sự (2022), *Giáo trình bóng chuyền*, Nhà xuất bản Tài Chính, Hà Nội.
4. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
5. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, Nhà xuất bản Hồng Đức, Trường Đại học Kinh tế Thành phố Hồ Chí Minh
6. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), *Giáo trình Thống kê trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.