

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ)

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP EXPLOSIVE STRENGTH FOR THE MALE VOLLEYBALL TEAM OF CAY DUONG HIGH SCHOOL, PHUNG HIEP DISTRICT, FORMER HAU GIANG PROVINCE

TÓM TẮT: Trên cơ sở vận dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực thể dục thể thao, tác giả đã tiến hành lựa chọn được 07 test đánh giá và 18 bài tập phát triển sức mạnh bột phát phù hợp với đặc điểm lứa tuổi, trình độ tập luyện và điều kiện thực tiễn của đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ). Kết quả thực nghiệm sau 03 tháng huấn luyện cho thấy sức mạnh bột phát của vận động viên tăng trưởng rõ rệt, đạt ý nghĩa thống kê tin cậy, đồng thời thành tích thi đấu của đội tuyển cũng được cải thiện đáng kể.

TỪ KHÓA: Bóng chuyền, bài tập, sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, Trung học phổ thông

ABSTRACT: Based on the application of fundamental scientific research methods in the field of physical education and sports, this thesis selected seven evaluation tests and eighteen exercises aimed at developing explosive strength, suitable for the age characteristics, training level, and actual conditions of the men's volleyball team of Cay Duong high school, Phung Hiep district, former Hau Giang province. After three months of training, the experimental results showed a significant improvement in the athletes' explosive strength, reaching a statistically reliable level, while the team's overall performance was also markedly enhanced.

KEYWORDS: Volleyball, exercises, explosive strength, male athletes, high school.

LÊ THANH TÂM

Trường Trung học thông Cây Dương,
huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang.

NGUYỄN THỊ MỸ LINH

Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh.

LE THANH TAM

Cay Duong High School, Phung Hiep
District, Hau Giang Province.

NGUYEN THI MY LINH

University of Sport Ho Chi Minh City

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao đối kháng có nhịp độ nhanh, đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải sở hữu khả năng phản xạ

tốt, di chuyển linh hoạt, xử lý tình huống chính xác và phối hợp đồng đội hiệu quả. Trong đó, sức mạnh bột phát giữ vai trò đặc biệt quan trọng, quyết định hiệu quả của các kỹ thuật như bật nhảy, đập bóng, chắn bóng và cứu bóng. Vì vậy, sức mạnh bột phát không chỉ là nền tảng kỹ thuật tấn công mà còn là chìa khóa đảm bảo sự cân bằng công, thủ trong bóng chuyền hiện đại. Do vậy, việc nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh bột phát là vấn đề cần thiết, mang tính cấp bách cả trong huấn

luyện thành tích cao lẫn huấn luyện học đường.

- Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích các tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sơ phạm; thực nghiệm sơ phạm và toán học thống kê.

- Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể nghiên cứu:

Khách thể nghiên cứu gồm 16 nam VĐV trong đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ). Các VĐV được lựa chọn



BẢNG 1. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH BỘT PHÁT CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ)

TT	TEST	PHÒNG VẤN LẦN 1		PHÒNG VẤN LẦN 2	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	101	96.2	101	96.2
2	Bật cao tại chỗ (cm).	104	99.0	105	100.0
3	Sức mạnh bật cao tại chỗ (cm).	81	77.1	81	77.1
4	Bật cao có đà (cm).	98	93.3	98	93.3
5	Bật nhảy phản xạ (cm)	75	71.4	75	71.4
6	Sức bật có đà (cm).	83	79.0	82	78.1
7	Bật xa một bước (cm).	92	87.6	92	87.6
8	Bật xa ba bước (cm).	95	90.5	95	90.5
9	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	90	85.7	90	85.7
10	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	92	87.6	92	87.6

BẢNG 2. KẾT QUẢ TÍNH TOÁN HỆ SỐ TƯƠNG QUAN QUA 2 LẦN LẬP TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH BỘT PHÁT CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) (n=8)

TT	TEST	BAN ĐẦU	SAU 5 NGÀY	r
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	14.44 $\pm$ 1.00	14.49 $\pm$ 1.02	0.988
2	Bật cao tại chỗ (cm).	285.88 $\pm$ 5.54	285.75 $\pm$ 5.65	0.975
3	Bật cao có đà (cm).	292.75 $\pm$ 6.82	293.00 $\pm$ 6.65	0.966
4	Bật xa một bước (cm).	234.88 $\pm$ 1.81	235.50 $\pm$ 1.71	0.831
5	Bật xa ba bước (cm).	724.38 $\pm$ 6.70	725.25 $\pm$ 6.94	0.987
6	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	10.51 $\pm$ 0.54	10.49 $\pm$ 0.54	0.918
7	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	9.70 $\pm$ 0.50	9.74 $\pm$ 0.48	0.953

ngẫu nhiên và chia thành hai nhóm bằng nhau: nhóm TN (08 VĐV) và nhóm ĐC (08 VĐV). Cả hai nhóm đều có đặc điểm tương đồng nhau.

- Khách thể phỏng vấn: 35 người là các giáo viên và huấn luyện viên có nhiều năm kinh nghiệm trong công tác cổ vũ, giảng dạy và huấn luyện bóng chuyền tại các trường học, câu lạc bộ và trung tâm thể thao trên địa bàn tỉnh Hậu Giang (cũ).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá thực trạng sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường

Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ)

2.1.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ)

Quá trình lựa chọn test đánh giá sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ) được tiến hành qua 4 bước theo quy trình khoa học, đảm bảo tính kế thừa và tính thực tiễn. Qua kết quả ở bảng 1 và quy ước những test đạt tỷ lệ từ 80% trở lên trên tổng

số điểm được coi là phù hợp, tiếp tục đưa vào nghiên cứu (in thường) và loại bỏ các test không đạt yêu cầu (in nghiêng).

Bên cạnh đó kiểm tra độ tin cậy các test được lựa chọn dựa vào hệ số tương quan Pearson (r) giữa hai lần kiểm tra; nếu $r \geq 0.80$ và $p < 0.05$, test được xem là đạt yêu cầu. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy, tất cả các test kiểm tra đều đạt hệ số tương quan $r > 0.80$, với mức ý nghĩa thống kê $p < 0.05$. Như vậy, toàn bộ các test đều đủ cơ sở khoa học để được sử dụng trong việc đánh giá sức mạnh bột phát của khách thể

BẢNG 3. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỰC TRẠNG SỨC MẠNH BỘT PHÁT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) Ở NHÓM TN (n=8)

TT	TEST	$\bar{x}$	S	MIN	MAX	Cv%
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	14.44	1.00	12.80	15.60	6.90
2	Bật cao tại chỗ (cm).	285.88	5.54	280.00	297.00	1.94
3	Bật cao có đà (cm).	292.75	6.82	285.00	306.00	2.33
4	Bật xa một bước (cm).	234.88	1.81	232.00	237.00	0.77
5	Bật xa ba bước (cm).	724.38	6.70	713.50	731.00	0.92
6	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	10.51	0.54	9.80	11.40	5.17
7	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	9.70	0.50	9.00	10.50	5.11

BẢNG 4. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỰC TRẠNG SỨC MẠNH BỘT PHÁT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) Ở NHÓM ĐC (n=8)

TT	TEST	$\bar{x}$	S	MIN	MAX	Cv%
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	14.54	0.66	13.80	15.80	4.53
2	Bật cao tại chỗ (cm).	286.79	7.66	273.30	298.00	2.67
3	Bật cao có đà (cm).	293.99	8.17	280.50	305.40	2.78
4	Bật xa một bước (cm).	234.50	2.20	231.00	237.00	0.94
5	Bật xa ba bước (cm).	724.25	4.03	717.50	730.00	0.56
6	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	10.51	0.43	9.70	10.90	4.05
7	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	9.93	0.32	9.50	10.40	3.22

BẢNG 5. KẾT QUẢ SO SÁNH THỰC TRẠNG VỀ SỨC MẠNH BỘT PHÁT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) Ở HAI NHÓM TN VÀ ĐC (n=8)

TT	TEST	NHÓM TN	NHÓM ĐC	$ t_{\text{tính}} $	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	14.44 $\pm$ 1.00	14.54 $\pm$ 0.66	0.187	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm).	285.88 $\pm$ 5.54	286.79 $\pm$ 7.66	0.640	>0.05
3	Bật cao có đà (cm).	292.75 $\pm$ 6.82	293.99 $\pm$ 8.17	0.821	>0.05
4	Bật xa một bước (cm).	234.88 $\pm$ 1.81	234.50 $\pm$ 2.20	0.956	>0.05
5	Bật xa ba bước (cm).	724.38 $\pm$ 6.70	724.25 $\pm$ 4.03	0.847	>0.05
6	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	10.51 $\pm$ 0.54	10.51 $\pm$ 0.43	0.911	>0.05
7	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	9.70 $\pm$ 0.50	9.93 $\pm$ 0.32	0.796	>0.05

Ghi chú: với $n=8$, độ tự do $n_A + n_B - 2$, suy ra: $t_{0.05} = 2.145$

ngiên cứu là đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ).

2.1.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ).

Để đánh giá thực trạng sức mạnh bột phát cho đội tuyển

bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ) tác giả sử dụng các test đã lựa chọn, kết quả được trình bày ở bảng 3, bảng 4 và bảng 5.

Qua bảng 3 cho thấy các chỉ số sức mạnh bột phát của đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương đều có hệ số biến thiên

Cv% < 10%, phản ánh sự đồng đều và ổn định cao giữa các VĐV. Tuy nhiên, vẫn tồn tại sự khác biệt nhỏ giữa chân thuận và chân nghịch, cần được chú trọng điều chỉnh.

Kết quả bảng 4 cho thấy các chỉ số sức mạnh bột phát của nhóm ĐC tương đối ổn định, phản ánh nền tảng thể lực cơ bản khá đồng đều giữa các VĐV. Tuy nhiên, biên độ dao



BẢNG 6. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) (n=35)

TT	BÀI TẬP	THƯỜNG SỬ DỤNG		ÍT SỬ DỤNG		KHÔNG SỬ DỤNG	
		Tổng điểm	Tỉ lệ %	Tổng điểm	Tỉ lệ %	Tổng điểm	Tỉ lệ %
1	Bật zíc zắc.	92	87.6	12	11.4	1	1.0
2	Bật chắn.	101	96.2	2	1.9	2	1.9
3	Bật nhảy lên bực 40 cm.	104	99.0	1	1.0	0	0.0
4	Bật biến hướng.	91	86.7	12	11.4	2	1.9
5	Bật qua rào liên tục (60 cm).	89	84.8	13	12.4	3	2.9
6	Bật nhảy bằng hai chân liên tục lên bực.	103	98.1	1	1.0	1	1.0
7	Bật một chân xen kẽ (trái - phải).	99	94.3	5	4.8	1	1.0
8	Bật cắt kéo đối chân.	104	99.0	1	1.0	0	0.0
9	Bật rút gối liên tục.	102	97.1	2	1.9	1	1.0
10	Bật nhảy phản xạ từ độ cao 20-50 cm.	89	84.8	13	12.4	3	2.9
11	Bật nhảy từ độ cao trên 60 cm (phản xạ).	87	82.9	14	13.3	4	3.8
12	Gánh tạ.	78	74.3	18	17.1	9	8.6
13	Gánh tạ bật nhảy tại chỗ.	93	88.6	11	10.5	1	1.0
14	Nằm đẩy tạ đòn.	98	93.3	7	6.7	0	0.0
15	Ném bóng đặc 1 kg trước mặt bằng hai tay.	105	100.0	0	0.0	0	0.0
16	Ném bóng đặc 1 kg sau đầu bằng hai tay.	102	97.1	2	1.9	1	1.0
17	Ném bóng đặc 1 kg qua lưới.	101	96.2	3	2.9	1	1.0
18	Nhảy ném bóng qua lưới.	81	77.1	15	14.3	9	8.6
19	Nhảy và ném bóng đặc 1 kg qua lưới.	96	91.4	6	5.7	3	2.9
20	Bắt và ném bóng nhồi 1-3 kg.	77	73.3	17	16.2	11	10.5
21	Đứng đập bóng chuyền.	92	87.6	11	10.5	2	1.9
22	Đẩy tạ trước ngực + bật nhảy qua rào + đập bóng.	82	78.1	18	17.1	5	4.8
23	Đạp chân với tạ.	80	76.2	16	15.2	9	8.6
24	Chạy nâng cao đùi.	79	75.2	19	18.1	7	6.7

động ở một số test vẫn cho thấy sự khác biệt cá nhân nhất định. Nhìn chung, nhóm ĐC duy trì được thể lực ở mức tốt nhưng chưa có biểu hiện nổi bật về sức mạnh bột phát chuyên sâu, cần được cải thiện qua các bài tập chuyên biệt hơn.

Qua bảng 5 cho thấy thực trạng sức mạnh bột phát của đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ), ở hai nhóm TN và ĐC là không có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ (hay tương đương nhau), vì có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh

bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ) trong 3 tháng tập luyện

2.2.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ)

Trên cơ sở tổng hợp, phân tích các tài liệu trong và ngoài nước. Bên cạnh đó, những bài tập được giáo viên và huấn luyện viên lựa chọn có tỷ lệ đạt từ 80% trở lên số phiếu thu về ở mức thường sử dụng, thì sẽ được chọn để đưa vào hệ thống bài tập phát triển sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng

chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 6.

Từ kết quả của bảng 6 và quy ước trên đã loại bỏ 06 bài tập không đạt yêu cầu (in nghiêng) và lựa chọn được 18 bài tập tiêu biểu có tính đặc trưng, phù hợp và hiệu quả cao để phát triển sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ) gồm: Bật zíc zắc; Bật chắn; Bật nhảy lên bực 40 cm; Bật biến hướng; Bật qua rào liên tục (60 cm); Bật nhảy bằng hai chân liên tục lên bực; Bật một chân xen kẽ (trái - phải); Bật cắt

BẢNG 7. KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) TRONG 3 THÁNG TẬP LUYỆN

TUẦN	THỜI KỲ	GIẢI ĐOẠN	ĐẶC ĐIỂM CHÍNH	BÀI TẬP TRỌNG TÂM
1	Chuẩn bị	Chuẩn bị chung	Khối lượng cao, cường độ vừa	Bật zíc zắc, bật chẵn, ném bóng đặc trước mặt.
2			Khối lượng cao, tăng dần	Bật nhảy lên bực 40 cm, bật biến hướng, ném bóng sau đầu.
3			Tăng tải về sức mạnh chân	Bật qua rào 60 cm, bật liên tục hai chân, gánh tạ bật nhảy.
4		Chuẩn bị chuyên môn	Giảm tải nhẹ, bắt đầu chuyên biệt	Bật một chân xen kẽ, bật cắt kéo, ném bóng qua lưới.
5	Thi đấu	Tiền thi đấu	Cường độ cao, khối lượng vừa	Bật rút gối liên tục, bật phản xạ 20-50 cm, đứng đập bóng chuyên.
6			Tăng cường độ, khối lượng vừa	Bật từ bực >60 cm (phản xạ), ném bóng qua lưới, nhảy và ném bóng.
7			Tải cao nhất	Gánh tạ bật nhảy, nằm đẩy tạ đòn, bật biến hướng tốc độ cao.
8		Giai đoạn thi đấu	Giảm khối lượng, giữ cường độ cao	Bật rút gối, bật qua rào tốc độ, đứng đập bóng chuyên mô phỏng trận.
9			Khối lượng thấp, cường độ cao	Bật phản xạ 20-50 cm, ném bóng đặc trong tình huống phối hợp.
10				
11	Quá độ	Đạt đỉnh (Peaking)	Giảm tải có kiểm soát	Chọn 3-4 bài tốc độ: bật cắt kéo, bật phản xạ, ném bóng qua lưới.
12		Hồi phục	Khối lượng thấp, duy trì cường độ	Bật nhảy bực 40 cm, đứng đập bóng, bật rút gối duy trì.
			Giảm tải mạnh (40-60%)	Ném bóng nhẹ, bật thấp, trò chơi vận động, thả lỏng.

BẢNG 8. TÀI LƯỢNG TẬP LUYỆN Ở GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ CHUNG

TT	TÊN BÀI TẬP	SỐ TỔ	SỐ LẦN	CƯỜNG ĐỘ	QUẢNG NGHỈ
1	Bật zíc zắc	3-4	10-12	Vừa	2-3 phút
2	Bật chẵn	3-4	10-12	Vừa	2-3 phút
3	Ném bóng đặc 1kg trước mặt bằng hai tay	3-5	8-10	Vừa	1.5-2 phút
4	Bật nhảy lên bực 40 cm	3-4	8-10	Vừa	2-3 phút
5	Bật biến hướng	3-4	8-10	Vừa	2-3 phút
6	Ném bóng đặc 1kg sau đầu bằng hai tay	3-5	8-10	Vừa	1.5-2 phút
7	Bật qua rào liên tục (60 cm)	3-4	8-10	Vừa	2-3 phút

kéo đổi chân; Bật rút gối liên tục; Bật nhảy phản xạ từ độ cao 20-50 cm; Bật nhảy từ độ cao trên 60 cm (phản xạ); Gánh tạ bật nhảy tại chỗ; Nằm đẩy tạ đòn; Ném bóng đặc 1 kg trước mặt bằng hai tay; Ném bóng đặc 1 kg sau đầu bằng hai tay; Ném bóng đặc 1 kg qua lưới; Nhảy và ném bóng đặc 1 kg qua lưới; Đứng đập bóng chuyên.

2.2.2. Ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường

Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ) trong 3 tháng tập luyện

Xây dựng kế hoạch và tiến trình huấn luyện: Kế hoạch huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ) trong 3 tháng, được trình bày cụ thể ở bảng 7.

- *Giai đoạn chuẩn bị chung (tuần 1-3):* Xây dựng nền tảng thể lực chung, đặc biệt là phát

triển sức mạnh bột phát của cơ chân và cơ tay, đồng thời giúp VĐV thích nghi với khối lượng vận động lớn, chuẩn bị cho giai đoạn chuyên môn sau.

- *Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (tuần 4):* Chuyển từ phát triển thể lực chung sang thể lực chuyên môn, tăng cường sức mạnh bột phát và tính chuyên biệt trong các động tác gần giống kỹ thuật bóng chuyền.

- *Giai đoạn tiền thi đấu (tuần 5-7):* Phát triển sức mạnh tốc

**BẢNG 9. TÀI LƯỢNG TẬP LUYỆN Ở GIAI ĐOẠN CHUẨN BỊ CHUYÊN MÔN**

TT	TÊN BÀI TẬP	SỐ TỔ	SỐ LẦN	CƯỜNG ĐỘ	QUẢNG NGHỈ
1	Bật một chân xen kẽ (trái - phải)	3-4	8-10	Vừa - cao	2-3 phút
2	Bật cắt kéo đối chân	3-4	10-12	Vừa - cao	2-3 phút
3	Ném bóng đặc 1kg qua lưới	3-5	8-10	Vừa	2 phút
4	Đứng đập bóng chuyển (có bóng)	3-4	10-12	Vừa	2-3 phút

BẢNG 10. TÀI LƯỢNG TẬP LUYỆN Ở GIAI ĐOẠN TIẾN THI ĐẦU

TT	TÊN BÀI TẬP	SỐ TỔ	SỐ LẦN	CƯỜNG ĐỘ	QUẢNG NGHỈ
1	Bật rút gối liên tục	3-4	8-12	Cao	2-3 phút
2	Bật nhảy phản xạ từ độ cao 20-50 cm	3-4	6-8	Cao	3 phút
3	Bật nhảy từ độ cao trên 60 cm (phản xạ)	3-4	6-8	Rất cao	3-4 phút
4	Gánh tạ bật nhảy tại chỗ	3-5	8-10	Vừa - cao	3 phút
5	Nằm đẩy tạ đòn	3-5	8-10	Vừa - cao	2-3 phút
6	Nhảy và ném bóng đặc 1kg qua lưới	3-4	8-10	Cao	2-3 phút

BẢNG 11. TÀI LƯỢNG TẬP LUYỆN Ở GIAI ĐOẠN THI ĐẦU

TT	TÊN BÀI TẬP	SỐ TỔ	SỐ LẦN	CƯỜNG ĐỘ	QUẢNG NGHỈ
1	Bật qua rào liên tục tốc độ (60 cm).	3	6-8	Cao	2-3 phút
2	Bật rút gối tốc độ.	3	8-10	Cao	2 phút
3	Đứng đập bóng chuyển mô phỏng tình huống.	3-4	8-10	Vừa - cao	2-3 phút
4	Ném bóng đặc trong phối hợp chiến thuật.	3-4	8	Vừa	2 phút

BẢNG 12. TÀI LƯỢNG TẬP LUYỆN Ở GIAI ĐOẠN QUÁ ĐỘ

TT	TÊN BÀI TẬP	SỐ TỔ	SỐ LẦN	CƯỜNG ĐỘ	QUẢNG NGHỈ
1	Bật cắt kéo đối chân (chọn lọc).	2-3	6-8	Vừa	2 phút
2	Bật phản xạ 20-50 cm (chọn lọc).	2-3	6	Vừa - cao	2-3 phút
3	Bật nhảy bậc 40 cm duy trì.	2-3	6-8	Vừa	2 phút
4	Đứng đập bóng chuyển nhẹ nhàng.	2-3	6-8	Vừa	2 phút
5	Ném bóng nhẹ/trò chơi vận động (tuần 12).	2	6-8	Nhẹ	1-2 phút

độ, hoàn thiện khả năng phản xạ và các động tác bật nhảy ở cường độ cao, kết hợp với sức mạnh bằng tạ và ném bóng trong điều kiện tốc độ.

- *Giai đoạn thi đấu (tuần 8-9):* Duy trì và phát huy sức mạnh tốc độ, rèn luyện phản xạ và kỹ chiến thuật trong điều kiện thi đấu.

- *Giai đoạn quá độ (tuần 10-12):* Đạt đỉnh phong độ ở tuần 10-11, sau đó hồi phục thể lực, tinh thần ở tuần 12; duy trì khả năng vận động nhưng giảm dần khối lượng để tránh quá tải.

Tổ chức thực nghiệm: Khách thể nghiên cứu được chia thành 2 nhóm TN và ĐC bằng phương pháp ngẫu nhiên, mỗi nhóm có 08 VĐV. Trong suốt quá trình thực nghiệm, cả hai nhóm đều tham gia chương trình huấn luyện chính thức của đội tuyển dưới sự chỉ đạo trực tiếp của ban huấn luyện. Các điều kiện như nhau, chỉ có sự khác biệt duy nhất nằm ở nội dung phát triển sức mạnh bật phát:

- *Nhóm ĐC:* Tiếp tục tập luyện theo hệ thống bài tập phát

triển sức mạnh bật phát vốn đã được ban huấn luyện áp dụng thường xuyên trước đó.

- *Nhóm TN:* Ngoài phần nội dung chung như nhóm ĐC, nhóm này còn được áp dụng hệ thống 18 bài tập do nghiên cứu tuyển chọn, được sắp xếp khoa học và xây dựng thành giáo án huấn luyện cụ thể, phù hợp đặc điểm lứa tuổi Trung học phổ thông cả về tâm sinh lý lẫn trình độ tập luyện.

Về lịch tập luyện, hai nhóm đều duy trì 03 buổi/tuần, mỗi

BẢNG 13. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) Ở NHÓM TN (n=8)

TT	TEST	TRƯỚC TN	SAU TN	W%	$ t_{\text{tính}} $	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	14.44 ± 1.00	15.61 ± 1.10	7.82	7.212	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm).	285.88 ± 5.54	289.63 ± 6.02	1.30	3.758	<0.05
3	Bật cao có đà (cm).	292.75 ± 6.82	296.75 ± 7.69	1.36	3.942	<0.05
4	Bật xa một bước (cm).	234.88 ± 1.81	240.25 ± 1.96	2.26	4.715	<0.05
5	Bật xa ba bước (cm).	724.38 ± 6.70	767.94 ± 7.99	5.84	6.912	<0.05
6	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	10.51 ± 0.54	10.85 ± 0.64	3.16	4.511	<0.05
7	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	9.70 ± 0.50	10.19 ± 0.58	4.90	4.982	<0.05

Ghi chú: với n=8, độ tự do n-1, suy ra: $t_{0.05} = 2.365$

BẢNG 14. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) Ở NHÓM ĐC (n=8)

TT	TEST	TRƯỚC TN	SAU TN	W%	$ t_{\text{tính}} $	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	14.54 ± 0.66	14.96 ± 0.67	2.88	3.124	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm).	286.79 ± 7.66	288.29 ± 8.39	0.52	2.176	>0.05
3	Bật cao có đà (cm).	293.99 ± 8.17	295.24 ± 8.38	0.42	1.923	>0.05
4	Bật xa một bước (cm).	234.50 ± 2.20	236.75 ± 2.51	0.95	2.528	<0.05
5	Bật xa ba bước (cm).	724.25 ± 4.03	742.38 ± 6.20	2.47	2.408	<0.05
6	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	10.51 ± 0.43	10.61 ± 0.43	0.95	2.519	<0.05
7	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	9.93 ± 0.32	10.11 ± 0.37	1.87	3.037	<0.05

Ghi chú: với n=8, độ tự do n-1, suy ra: $t_{0.05} = 2.365$

BẢNG 15. KẾT QUẢ SO SÁNH SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỘT PHÁT CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG CÂY DƯƠNG, HUYỆN PHỤNG HIỆP, TỈNH HẬU GIANG (CŨ) Ở HAI NHÓM TN VÀ ĐC (n=8)

TT	TEST	NHÓM TN	NHÓM ĐC	$ t_{\text{tính}} $	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$		
1	Ném bóng đặc 1 kg bằng 2 tay ra trước (m).	15.61 ± 1.10	14.96 ± 0.67	3.902	<0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm).	289.63 ± 6.02	288.29 ± 8.39	2.411	<0.05
3	Bật cao có đà (cm).	296.75 ± 7.69	295.24 ± 8.38	2.274	<0.05
4	Bật xa một bước (cm).	240.25 ± 1.96	236.75 ± 2.51	4.220	<0.05
5	Bật xa ba bước (cm).	767.94 ± 7.99	742.38 ± 6.20	5.515	<0.05
6	Lò cò một chân 5 bước chân thuận (m).	10.85 ± 0.64	10.61 ± 0.43	4.622	<0.05
7	Lò cò một chân 5 bước chân nghịch (m).	10.19 ± 0.58	10.11 ± 0.37	3.820	<0.05

Ghi chú: với n=8, độ tự do $n_A + n_B - 2$, suy ra: $t_{0.05} = 2.145$

buổi tập 2 tiếng tại sân bóng chuyền Trường Trung học phổ thông Cây Dương.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học

phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ) sau 3 tháng tập luyện

Sau giai đoạn thực nghiệm kéo dài 3 tháng, kết quả thu được sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 13, bảng 14 và bảng 15. Qua bảng 13 cho thấy, sau

3 tháng ứng dụng, sức mạnh bột phát của đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang ở nhóm TN đã được cải thiện rõ rệt ở cả 7 test. Mức tăng trưởng dao động từ 1.30% đến 7.82%.



Các chỉ số $t_{\text{tính}}$ đều lớn hơn $t_{0.05}$ ($p < 0.05$), khẳng định sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Điều này chứng tỏ hệ thống bài tập áp dụng đã mang lại hiệu quả thiết thực, nâng cao sức mạnh bột phát toàn diện cho VĐV bóng chuyền.

Còn kết quả bảng 14, mặc dù sức mạnh bột phát ở nhóm ĐC đã có sự cải thiện nhất định ở cả 7 test với mức tăng trưởng dao động từ 0.42% đến 2.88%. Tuy nhiên, chỉ có 5/7 test đạt sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$), còn lại 2 test (bật cao tại chỗ, bật cao có đà) không có sự khác biệt rõ rệt ($p > 0.05$). Điều này phản ánh rằng hệ thống bài tập truyền thống của nhóm ĐC chỉ mang lại hiệu quả hạn chế và chưa đồng đều.

Qua bảng 15 cho thấy sức mạnh bột phát sau TN của đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang ở hai nhóm TN và ĐC là có sự khác biệt về

mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} \geq t_{0.05}$.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 07 test dùng để đánh giá sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ). Kết quả khảo sát thực trạng cho thấy cả 7 test đều có tính tin cậy, tính thông báo và tính đại diện cao, phản ánh đúng trình độ sức mạnh bột phát của các VĐV, đồng thời làm cơ sở khoa học cho việc theo dõi và đánh giá hiệu quả huấn luyện.

Qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh bột phát phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và trình độ tập luyện của học sinh Trung học phổ thông. Các bài tập tập trung vào phát triển sức mạnh thân trên, sức mạnh chi dưới và các bài tập plyometric đặc thù cho bóng chuyền. Quy trình thực nghiệm

được triển khai song song trên hai nhóm TN và ĐC trong thời gian 3 tháng, đảm bảo điều kiện khách quan và tính khoa học của nghiên cứu. Kết quả thực nghiệm cho thấy nhóm TN đạt sự tăng trưởng rõ rệt ở cả 7 test, với mức tăng dao động từ 1.30% đến 7.82%. Các chỉ số thống kê kiểm chứng đều khẳng định sự khác biệt có ý nghĩa ($p < 0.05$). Trong khi đó, nhóm ĐC chỉ có sự tiến bộ nhỏ, mức tăng từ 0.42% đến 2.88%, một số test không đạt ý nghĩa thống kê ($p > 0.05$). Điều này chứng minh rằng hệ thống 18 bài tập được lựa chọn đã mang lại hiệu quả thiết thực và rõ rệt, góp phần nâng cao sức mạnh bột phát cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Trung học phổ thông Cây Dương, huyện Phụng Hiệp, tỉnh Hậu Giang (cũ). ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 04/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 18/09/2025,
ngày chấp nhận đăng: 06/10/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Mai Văn Điều (2017), *Nghiên cứu hiệu quả ứng dụng một số bài tập sức mạnh đối với vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Bến Tre*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Lê Anh Duy (2014), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên lớp bóng chuyền khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Hiệp, Đặng Đức Xuyên (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Trần Hùng (2008), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ trong kỹ thuật đập bóng của vận động viên bóng chuyền nam lứa tuổi 14-17*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học Thể dục Thể thao.
6. Phan Ngọc Huy (2017), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV bóng chuyền nam đội Senest Khánh Hòa*, Luận án tiến sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Ngô Trung Lượng (1995), *Giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Nguyễn Quang (2003), *Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
9. Bùi Trọng Toại (2007), *Hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên bóng chuyền nữ trình độ cao*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học Thể dục Thể thao.
10. Nguyễn Văn Trạch (2012), *Lý luận và phương pháp huấn luyện*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
11. Đỗ Vinh và Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong TDTT*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.