

# NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO ĐỘI TUYỂN NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN HẢI PHÒNG NGŨ QUỐC HÙNG

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Ngày nhận bài: 19/11/2021; Ngày phân biện, biên tập và sửa chữa: 20/12/2021; Ngày duyệt đăng:  
03/01/2022

## ABSTRACT

*The technique of hitting the ball quickly in front of you at position 3 is an attack technique with high difficulty and requires a high level of preparation in many aspects such as physical strength, psychological judgment, sense of space... Through practice Training and competition showed that this technique in female athletes of Hai Phong volleyball team still revealed many limitations. The research results of the topic have selected and applied a system of exercises to improve technical efficiency for athletes, contributing to improving the team's competitive performance.*

*Keywords: Exercising, fast pushing in front, position no 3, volleyball, Hai Phong*

## A. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đập bóng là kỹ thuật mang tính tấn công rõ nhất trong thi đấu bóng chuyền, đây là khâu cuối cùng kết thúc hoạt động phối hợp tấn công. Trong thi đấu, kỹ thuật đập bóng nhanh thường được sử dụng ở vị trí số 3, bởi vì ở vị trí này rất thuận lợi trong tấn công và là trung tâm để tổ chức tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh biến hóa, góc độ đập bóng rộng có thể đập bóng theo nhiều hướng khác nhau. Kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 là kỹ thuật có độ khó cao, đòi hỏi có trình độ chuẩn bị về nhiều mặt như: Thể lực tâm lý phán đoán, cảm giác không gian...

Qua thực tiễn tập luyện và thi đấu của đội tuyển nữ bóng chuyền Hải Phòng cho thấy hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3 của đội tuyển bóng chuyền nữ 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... dẫn đến hiệu quả tấn công chưa cao. Vì vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật này trong huấn luyện và thi đấu cho đội tuyển là yêu cầu cần thiết. Từ đó, đề tài tiến hành nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập: *nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nữ vận động viên (VDV) đội tuyển bóng chuyền Hải Phòng*

## B. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

### I. CƠ SỞ LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN

Bóng chuyền là một môn thể thao đối kháng gián tiếp được ngăn cách bởi lưới, thời gian chạm bóng ngắn, đòi hỏi vận động viên phải linh hoạt, nhanh nhẹn dựa trên cơ sở điều luyện kỹ thuật, vận dụng chiến thuật nhiều loại, xử lý tình huống với trạng thái tâm lý, ý thức chiến thuật cá nhân và đồng đội ăn ý... nên phải có trình độ thể lực tốt về sức nhanh, sức mạnh, phản xạ tốt, sức bật tối đa, sức bền bật, di chuyển, khả

năng điều khiển, không chế, xử lý thông tin hiệu quả. Với VĐV bóng chuyên, quá trình giảng dạy, huấn luyện là giai đoạn phát triển toàn diện các tố chất thể lực có đặc thù chuyên môn, các tri thức, kiến thức chuyên môn, phương pháp giảng dạy - huấn luyện... và tập các kỹ thuật cơ bản là chính, do đó xác định các tố chất thể lực đặc trưng và bài tập chuyên môn giảng dạy huấn luyện kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cần căn cứ vào: mối quan hệ giữa các yếu tố thể lực và kỹ thuật; mức độ phát triển của từng tố chất thể lực chuyên môn.

Phát triển thể lực giúp VĐV nắm vững kỹ thuật nhanh hơn. Ngược lại, kỹ thuật cũng có tác dụng tích cực đến nhóm cơ nhất định, giúp VĐV phát triển thể lực chuyên môn cần thiết. Kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 là kỹ thuật tấn công có uy lực do biến hóa mạnh nhanh, động tác biến hóa nhiều, đập bóng tốt được điểm tăng sẽ sức mạnh cho đồng đội nhất là về tâm lý, uy hiếp đối phương. Đây là kỹ thuật đại diện điển hình cho sự tích cực chủ động trong thi đấu, giữ vai trò quyết định đến hiệu quả phối hợp chiến thuật. Sức mạnh tấn công mạnh hay yếu do kỹ thuật đập bóng quyết định, vì thế việc nắm vững kỹ thuật đập bóng vô cùng quan trọng. Cho nên, lựa chọn các bài tập chuyên môn cần đảm bảo 2 yêu tố sau:

- Các bài tập lựa chọn phải thoả mãn yêu cầu nhằm từng bước hình thành kỹ năng vận động mới, phương pháp tập luyện lặp lại ổn định và phương pháp tập luyện lặp lại biến đổi đảm bảo các nguyên tắc tăng dần, từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp và phù hợp với cá nhân người tập.

- Các bài tập chuyên môn phải phù hợp với quy trình huấn luyện, có cấu trúc bên trong và bên ngoài tương tự như kỹ thuật cần hoàn thiện. Song song với đó là bài tập hỗ trợ để phát triển các tố chất thể lực chuyên môn giúp cho quá trình hoàn thiện kỹ thuật đập bóng như: sức mạnh tốc độ, sức bền bật nhảy.

Qua tham khảo nhiều nguồn tư liệu nghiên cứu khác nhau, căn cứ vào việc lựa chọn hệ thống các bài tập ứng dụng trong huấn luyện kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3, đề tài đã lựa chọn được 25 bài tập chuyên môn ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật này cho đối tượng nghiên cứu. Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành phỏng vấn 17 chuyên gia. Thời gian khảo sát từ tháng 2 năm 2019 đến tháng 6 năm 2019.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1[1 tr 3].

| TT | Nội dung phỏng vấn  | Kết quả phỏng vấn |         |
|----|---|-------------------|---------|
|    |   | Số ý kiến đồng ý  | Tỷ lệ % |
| 1  | Xác định hướng chạy đà bước đà, vị trí, cách dậm nhảy   | 20                | 90.90   |
| 2  | Tập bật nhảy một chân bước cuối cùng (chân, tay không thuận)                                    | 9                 | 40.90   |
| 3  | Mô phỏng động tác chạy đà bật nhảy lặn một chân trên không                                      | 19                | 86.36   |
| 4  | Bật một chân tại chỗ ném bóng cao su nhỏ qua lưới   | 7                 | 31.81   |
| 5  | Chạy đà bật nhảy một chân đập vật treo cố định  | 8                 | 36.36   |
| 6  | Một chân bật nhảy tại chỗ đập bóng treo   | 19                | 86.36   |
| 7  | Cầm bóng cao su, chạy đà bật nhảy một chân ném bóng qua lưới (chú ý vị trí dậm nhảy và lao bay) | 18                | 81.81   |
| 8  | Một chân bật nhảy tại chỗ ném bóng qua lưới bằng một tay  | 5                 | 22.72   |
| 9  | Chạy đà bật một chân đập bóng treo ở cự ly xa dần vị trí dậm nhảy                               | 20                | 90.90   |
| 10 | Chạy đà 1 bước bật nhảy một chân đập bóng do HLV tung   | 20                | 90.90   |
| 11 | Một chân bật nhảy một chân lặn  | 21                | 95.45   |
| 12 | Kéo dây cao su luân phiên 2 tay   | 9                 | 40.90   |
| 13 | Di động nhảy chắn bóng đối diện 2 người qua lưới  | 9                 | 40.90   |

| TT | Nội dung phỏng vấn  | Kết quả phỏng vấn |         |
|----|---|-------------------|---------|
|    |   | Số ý kiến đồng ý  | Tỷ lệ % |
| 14 | Chạy đà 3 bước bật nhảy một chân đập bóng liên tục 5 lần trong 20 giây                                  | 17                | 77.27   |
| 15 | Nhảy xa kiểu uốn thân   | 8                 | 36.36   |
| 16 | Nhảy dây  | 8                 | 36.36   |
| 17 | Ném bóng đặc 3 kg đi xa   | 7                 | 31.81   |
| 18 | Bổ trợ chạy đà bật nhảy một chân đập bóng chạm vật trên cao   | 6                 | 27.27   |
| 19 | Gánh tạ 70% trọng lượng cơ thể bật nhảy bằng 2 chân   | 4                 | 18.18   |
| 20 | Tập toàn bộ kỹ thuật phối hợp với chuyên 2  | 20                | 90.90   |
| 21 | Chạy đà 3 bước bật nhảy một chân đập bóng treo ở độ cao, khoảng cách, vị trí dậm nhảy do HLV điều chỉnh | 20                | 90.90   |
| 22 | Các bài tập với tạ ante   | 18                | 81.81   |
| 23 | Đập bóng phối hợp với chuyên 1, chuyên 2  | 22                | 100.00  |
| 24 | Tập đập bóng vào vị trí quy định trên sân   | 22                | 100.00  |
| 25 | Bật nhảy hồ cát nâng cao đùi  | 18                | 81.81   |

*Bảng 1: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyên (n = 17)*

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập chuyên môn, một số ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ từ 77,27% trở lên ứng dụng trong giảng dạy - huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyên Hải Phòng

## **II. XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO NỮ VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYÊN HẢI PHÒNG**

Qua tham khảo nhiều công trình nghiên cứu của các chuyên gia hàng đầu về lĩnh vực nghiên cứu sự phát triển các kỹ thuật và thể lực chuyên môn, lĩnh vực đánh giá trình độ tập luyện VĐV bóng chuyên như: Phomin, Polichep, Hiroshi Toyoda, Hà Mạnh Thư, Trần Đức Phấn, Bùi Trọng Toại, Lê Trí Trường, Tô Xuân Thực... căn cứ vào mối quan hệ giữa các yếu tố thể lực và yếu tố kỹ thuật, mức độ phát triển các tố chất thể lực, mối tương quan giữa các tố chất thể lực, giữa thể lực và kỹ thuật chuyên môn của VĐV bóng chuyên, đề tài đã xác định được các yếu tố thể lực chuyên môn và yếu tố kỹ thuật đặc trưng của kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 là: Sức mạnh tốc độ, sức bền chuyên môn, tốc độ di chuyển đoạn ngắn, tốc độ di chuyển biến hướng và khả năng phối hợp vận động.

Đồng thời, căn cứ vào mô hình cấu trúc thành tích môn bóng chuyên và mô hình đào tạo năng khiếu thể thao trẻ, nghiên cứu cũng đã xác định được 2 nhóm nhân tố quan trọng nhất cần quan tâm chú trọng trong quá trình giảng dạy - huấn luyện kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyên nhà trường bao gồm: Nhóm yếu tố thể lực và nhóm yếu tố kỹ thuật chuyên môn.

Từ kết quả nghiên cứu nêu trên cũng như trên cơ sở các chỉ tiêu kỹ thuật và thể lực trong nội dung huấn luyện, kiểm tra, đánh giá trong quá trình huấn luyện, đồng thời căn cứ ý kiến chuyên gia (thông qua kết quả phỏng vấn 17 chuyên gia), đề tài đã lựa chọn được các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3 cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyên gồm các test sau:

1. Bật cao với có đà (cm).
2. Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s).
3. Chạy cây thông (s).

4. Đập bóng ở vị trí số 3 theo phương lấy đà 2 phút (lần).
5. Kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3 (điểm).
6. Hiệu quả đập bóng nhanh ở vị trí số 3 (điểm).

Các test xác định trên đây đều được đa số ý kiến lựa chọn (với số ý kiến đồng ý chiếm tỷ lệ từ 77,27% trở lên).

### III. ỨNG DỤNG, XÁC ĐỊNH HIỆU QUẢ BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG NHANH TRƯỚC MẶT Ở VỊ TRÍ SỐ 3 CHO NỮ VĐV ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN HẢI PHÒNG

#### 1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm

Để xác định hiệu quả ứng dụng hệ thống các bài tập đã lựa chọn trong quá trình huấn luyện cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền, đề tài đã tiến hành thực nghiệm sư phạm trên 22 nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền nhà trường. Các đối tượng này đang được tập luyện theo chương trình huấn luyện của Trung tâm Thể dục Thể thao Hải Phòng với chế độ 1 tuần 3 buổi tập, mỗi buổi kéo dài từ 90 đến 120 phút.

Thời gian thực nghiệm là 5 tháng, từ tháng 2/2019 đến tháng 6/2019 tại Trung tâm Thể dục Thể thao Hải Phòng

Việc áp dụng hệ thống các bài tập đã được lựa chọn để tiến hành trong suốt quá trình thực nghiệm. Các bài tập trên lựa chọn được tiến hành ở phần cơ bản của buổi tập (ngay sau phần khởi động - khoảng 10 đến 15 phút) và vào thời điểm cuối buổi tập (ở nội dung tập thể lực - khoảng 20 đến 30 phút). Toàn bộ quá trình thực nghiệm diễn ra trong thời gian 15 tuần (45 buổi tập trong chương trình huấn luyện đội tuyển theo kế hoạch đã được nhà trường phê duyệt). Do số lượng VĐV đội tuyển có hạn nên quá trình thực nghiệm tiến hành sử dụng phương pháp so sánh trình tự đơn (so sánh trên cùng 1 đối tượng ở thời điểm trước và sau thực nghiệm).

#### 2. Kết quả thực nghiệm sư phạm

Sau thời gian thực nghiệm 15 tuần, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3, cùng với các yếu tố thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm sư phạm bằng các test đã lựa chọn so với kết quả kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả thể hiện ở bảng 2[ 2 tr 5].

| TT | Test  | Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ ) |                 | t     | p     |
|----|---|---|-----------------|-------|-------|
|    |   | Trước thực nghiệm                         | Sau thực nghiệm |       |       |
| 1  | Bật cao với có đà (cm)  | 268.37±23.15                              | 305.87±17.36    | 3.489 | <0.05 |
| 2  | Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (s) | 23.54±1.83                                | 18.89±1.15      | 3.153 | <0.05 |
| 3  | Chạy cây thông (s)  | 24.86±1.17                                | 22.86±1.37      | 3.692 | <0.05 |
| 4  | Đập bóng ở vị trí số 3 theo phương lấy đà 2 phút (lần)                  | 12.78±0.98                                | 14.55±0.85      | 2.954 | <0.05 |
| 5  | Kỹ thuật đập bóng nhanh ở vị trí số 3 (điểm)                            | 6.52 ± 0.59                               | 8.87± 0.79      | 2.563 | <0.05 |
| 6  | Hiệu quả đập bóng nhanh ở vị trí số 3 (điểm)                            | 7.84 ± 0.67                               | 8.72 ± 0.71     | 2.188 | <0.05 |

Bảng 2: Kết quả kiểm tra các test đánh giá hiệu quả đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền (n=22)

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, ở tất cả các nội dung kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn và hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền đã có sự khác biệt rõ rệt ở thời điểm trước và sau

thực nghiệm đều có  $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Hay nói cách khác, hiệu quả ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như bài tập mà đề tài đã lựa chọn sau 15 tuần thực nghiệm đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 của nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền Hải Phòng

### **C. KẾT LUẬN**

Trong thực tế thi đấu bóng chuyền, đập bóng mạnh có thể không mang lại hiệu quả cao vì đối tượng tổ chức chắn bóng rất tốt, đập bóng nhanh thường được sử dụng ở vị trí số 3 bởi vì ở vị trí này rất thuận lợi trong tấn công, gần chuyền hai là trung tâm để tổ chức tấn công và phối hợp chiến thuật nhanh biến hoá: Góc độ đập bóng rộng có thể đập theo nhiều hướng khác nhau làm cho đối phương khó phát hiện được ý đồ chiến thuật của đội mình.

Quá trình nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 14 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền Phòng. Cả 14 bài tập này đã khẳng định được hiệu quả tác động nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nữ VĐV đội tuyển bóng chuyền, thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa ở các test đánh giá đã lựa chọn ở thời điểm trước và sau 15 tuần thực nghiệm.

### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

2. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền* (người dịch: Đinh Lãm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

3. Nguyễn Thành Lâm (1998), *Xác định các tố chất chủ đạo (trội) của vận động viên bóng chuyền nữ lứa tuổi 15-18*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

4. Trần Đức Phấn (2001), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển năng lực linh hoạt chuyên môn cho vận động viên bóng chuyền 14-16 tuổi*, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.

5.

Bùi Trọng Toại (2007), *Hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh với vận động viên bóng chuyền nữ*, Luận án Tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.