

THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH BẬT NHẢY ĐẬP BÓNG CHO ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NỮ TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM KỸ THUẬT VINH

Phan Văn Thám
Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Tóm tắt: Thông qua các bước nghiên cứu và sử dụng các phương pháp thường quy, đề tài đã đánh giá được thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác huấn luyện, thực trạng huấn luyện kỹ thuật đập bóng và sử dụng các bài tập bổ trợ sức mạnh bật nhảy trong đập bóng, thực trạng thành tích sức mạnh bật nhảy đập bóng của đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Những thực trạng cho thấy hiện nay việc huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh còn nhiều hạn chế, chưa phát huy hết năng lực sức mạnh bật nhảy đập bóng. Vì thế, hiệu quả thi đấu chưa cao.

Từ khóa: Bật nhảy đập bóng, huấn luyện sức mạnh, bóng chuyền nữ, Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

CURRENT SITUATION OF JUMPING POWER TRAINING FOR SPIKING IN THE WOMEN'S VOLLEYBALL TEAM AT VINH UNIVERSITY OF TECHNICAL EDUCATION

Phan Van Tham
Vinh University of Technical Education

Abstract: Through research steps and the application of standard methods, this study evaluates the current conditions ensuring the training process, the state of spiking technique training, and the use of supplementary exercises for jumping power in spiking. It also assesses the current performance of jumping power for spiking among the female volleyball team at Vinh University of Technical Education. The findings indicate that the training of jumping power for spiking in the university's women's volleyball team still has several limitations, failing to fully develop the athletes' explosive power for effective spiking. Consequently, the team's competitive performance remains suboptimal.

Keywords: Jumping power for spiking, strength training, women's volleyball, Vinh University of Technical Education.

Nhận bài: 03/02/2025

Phản biện: 18/02/2025

Duyệt đăng: 23/02/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong chương trình Giáo dục thể chất các cấp hiện nay, môn Bóng chuyền được đưa vào làm phương tiện rèn luyện thể chất cho học sinh, sinh viên. Đặc biệt là ở các trường Đại học hầu như đều có thành lập đội tuyển bóng chuyền sinh viên để tham gia thi đấu các giải sinh viên khu vực, toàn quốc... Vì thế, chuẩn bị thể lực cho vận động viên bóng chuyền là một trong những nội dung quan trọng của quá trình giảng dạy và huấn luyện nhằm mục đích phát triển cơ thể toàn diện, hoàn thiện và nâng cao các tố chất thể lực, năng lực hoạt động điều khiển của hệ thần kinh trung ương, đảm bảo hình thành và ổn định trạng thái sung sức thể thao, kéo dài tuổi thọ vận động, trên cơ sở đó tạo nền tảng tốt cho hoạt động thi đấu và đạt thành tích cao.

Bóng chuyền rất cần sự hỗ trợ của thể lực, đặc biệt là sức mạnh bật nhảy. Thể lực tốt sẽ quyết định rất lớn trong việc thực hiện và đạt hiệu quả cao của các hoạt động thi đấu.

Phát triển thể lực một cách hài hòa, cần chú trọng đến phát triển các tố chất thể lực mang tính đặc thù chuyên môn trong giai đoạn huấn luyện ban đầu, là đích để hướng tới và phải quan tâm đến mối quan

hệ giữa chúng, mối tương quan của chúng với bài tập, đảm bảo được tác dụng tổng hợp.

Việc huấn luyện và huấn luyện thể lực luôn được gắn với việc tiếp thu, hoàn thiện kỹ năng, kỹ xảo cho vận động viên. Phát triển toàn diện các tố chất thể lực có ảnh hưởng đến phát triển các tố chất khác nhau theo đặc điểm chuyên môn bóng chuyền, ảnh hưởng trực tiếp đến việc tiếp thu từng kỹ thuật chuyên môn cũng như các mặt cấu thành thành tích cao môn bóng chuyền. Và để thực hiện được nhiệm vụ trên, thì ngay trong quá trình tập luyện thể lực luôn đồng bộ với việc kiểm tra đánh giá năng lực phát triển của vận động viên.

Hoạt động thể dục thể thao tại Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh hiện nay, cùng với hoạt động giảng dạy giáo dục thể chất chính khóa, các hoạt động ngoại khóa cũng được lãnh đạo Nhà trường quan tâm đầu tư kinh phí, cơ sở vật chất, thành lập các câu lạc bộ thể dục thể thao như: võ thuật, bóng rổ, bóng bàn, cầu lông, bóng đá, bóng chuyền,... nhằm cho sinh viên yêu thích thể thao tham gia hoạt động đồng thời lựa chọn được lực lượng vận động viên đại diện cho sinh viên trường tham gia các giải toàn thành, toàn quốc, mở rộng,...

Thực tế, việc sử dụng các bài tập cũng như phương pháp huấn luyện thể lực cho đội tuyển nữ bóng chuyền hiện nay còn nhiều hạn chế, chưa phù hợp với thực tế thi đấu.

Xuất phát từ thực tế trên, nghiên cứu tiến hành đánh giá “Thực trạng huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh”. Đây là cơ sở để nghiên cứu lựa chọn được những bài tập đưa vào huấn luyện phù hợp hơn.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

a. Phương pháp và đối tượng nghiên cứu

- Trong nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán thống kê.

- Đối tượng nghiên cứu: Huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

b. Thực trạng các điều kiện đảm bảo công tác huấn luyện đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

i. Thực trạng đội ngũ giảng viên

Bảng 1: Thực trạng đội ngũ giảng viên

Môn chuyên sâu	Trình độ chuyên môn		Thâm niên				
	Tiến sĩ	Thạc sĩ	Dưới 5 năm	Từ 5-10 năm	Trên 10-15 năm	Trên 15-20 năm	Trên 20 năm
Bóng chuyền		3	0	1	0	2	0
Bóng rổ		0	0	0	0	0	0
Bóng đá		1	0	0	0	1	0
Điền kinh		2	0	0	1	0	1
Võ thuật		0	0	0	0	0	0
Tổng		6	0	1	1	3	1

(Nguồn: Bộ môn GDTC Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh)

Trong quá trình xây dựng và phát triển Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh đã không ngừng phát triển về số lượng cũng như chất lượng đội ngũ giảng viên giáo dục thể chất để đáp ứng nhu cầu giảng dạy. Với đội ngũ giảng viên trong bộ môn giáo dục thể chất là 6 giảng viên có trình độ thạc sĩ.

Đội ngũ giảng viên đã có nhiều đóng góp to lớn cho việc thực hiện nhiệm vụ giảng dạy giáo dục thể chất trong nhà trường: như giảng dạy, huấn

luyện phát triển phong trào thể dục thể thao cho sinh viên và các câu lạc bộ.

Bảng 1 cho thấy số lượng giảng viên chuyên ngành bóng chuyền có 3 người đều đạt trình độ thạc sĩ, với đội ngũ này thì có thể đủ năng lực để huấn luyện đội tuyển bóng chuyền của trường.

2.2.2. Thực trạng cơ sở vật chất giảng dạy giáo dục thể chất ở Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Bảng 2: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác giáo dục thể chất

Cơ sở của trường	Loại sân	Số lượng	Diện tích (m2)	Chất lượng
Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh	Sân cầu lông	2	420	Trung bình
	Sân Pickleball	1	120	khá
	Phòng tập bóng bàn	3	380	Tốt
	Sân bóng chuyền	5	800	Khá
	Sân bóng rổ	1	420	Trung bình
	Sân bóng đá	4	1350	Tốt

(Nguồn: tác giả khảo sát)

2.2.3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Thông qua tìm hiểu, trao đổi với huấn luyện viên và qua quan sát các buổi tập của đội, cho thấy:

Thời điểm tập luyện của đội tuyển vào buổi tối.

Số buổi tập luyện trong một tuần là 3 buổi chiều (thứ 2, thứ 4 và thứ 6 hàng tuần).

Thời gian cho một buổi tập luyện là khoảng 90 phút trong đó tập sức mạnh bật nhảy là từ 15 phút đến 20 phút.

Các bài tập hiện được áp dụng để phát triển sức mạnh bật nhảy gồm:

- + Đập bóng có chắn.
- + Tập 3 bước đà bật nhảy đập bóng.
- + Bật bực 1 chân, 2 chân.
- + Chạy tốc độ.

Bảng 3: Phân phối và sử dụng các bài tập sức mạnh bật nhảy

Bài tập	Thứ			Thời gian	Thời gian nghỉ
Đập bóng có chắn				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					
Bật bực 1 chân, 2 chân					
Chạy tốc độ					

Việc sử dụng bài tập, số buổi tập và thời lượng tập như vậy của đội tuyển bóng chuyền nữ Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh 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, từ đó, gây ức chế cho vận động viên. Vì vậy, 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 Sư phạm Kỹ thuật Vinh qua các giải thi đấu.

2.2.4. Thực trạng thành tích bật nhảy của đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

Qua nghiên cứu, tham khảo các công trình nghiên cứu có liên quan đến lĩnh vực của đề tài, chúng tôi tiến hành phân tích và tổng hợp tài liệu và đã chọn ra được 1 số test đánh giá năng lực sức mạnh bật nhảy cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh. Sau đó tiến hành phỏng vấn các giảng viên giảng dạy bóng chuyền, các huấn luyện viên, các chuyên gia có kinh nghiệm trong bóng chuyền (phỏng vấn 2 lần cách nhau 1 tháng trên cùng một đối tượng). Qui ước: sau 2 lần phỏng vấn có tổng tỉ lệ chọn từ 80% trở lên sẽ được sử dụng để kiểm tra.

Từ đó, nghiên cứu đã chọn được 6 test đánh giá thực trạng huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh.

Bảng 4: Thực trạng thành tích bật nhảy của đội tuyển bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh

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)	6.25	1.138	18.21
6	Đập bóng số 2 cơ bản theo hướng lấy đà (quả)	5.25	1.138	21.68

Qua kết quả kiểm tra ở Bảng 4 ta thấy:

Bật cao không đà (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là

$X = 258.08 \pm 4.166$; Hệ số biến thiên $C_v\% = 1.61\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

Bật cao có đà (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là $X = 264.86 \pm 5.813$; Hệ số biến thiên $C_v\% = 2.19\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

Bật chắn (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là $X = 249.58 \pm 2.999$; Hệ số biến thiên $C_v\% = 1.20\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình của toàn đội là

$X = 186.50 \pm 14.419$; Hệ số biến thiên $C_v\% = 7.73\% < 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối đồng đều nhau.

Đập bóng số 4 (quả): Thành tích trung bình của toàn đội là $X = 6.25 \pm 1.138$; Hệ số biến thiên $C_v\% = 18.21\% > 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối không đồng đều, có sự chênh lệch lớn giữa vận động viên có thành tích cao nhất và thấp nhất.

Đập bóng số 2 (quả): Thành tích trung bình của toàn đội là $X = 5.25 \pm 1.138$; Hệ số biến thiên $C_v\% = 21.68\% > 10\%$ cho thấy thành tích của vận động viên tương đối không đồng đều, có sự chênh lệch lớn giữa vận động viên có thành tích cao nhất

và thấp nhất.

Qua đó ta thấy thành tích giữa các vận động viên có sự đồng đều ở 4/6 chỉ tiêu, 2 chỉ tiêu: đập bóng số 4, đập bóng số 2 liên tục có sự chênh lệch ($C_v > 10\%$).

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy:

- Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện sức mạnh bật nhảy đập bóng cho đội bóng chuyền nữ Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh 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, 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 $X = 249.58\text{cm}$, trong khi chiều cao lưới bóng chuyền nữ là 224cm. Như vậy cho thấy sự chênh lệch giữa độ cao bật nhảy chắn và độ cao lưới là không lớn, đây cũng là một trong những hạn chế khi ngăn chặn những pha tấn công bằng đập bóng từ đối phương.

Từ kết quả trên chúng tôi tìm hiểu, lựa chọn một số bài tập và đưa vào ứng dụng các bài tập để nâng cao hiệu quả sức bật nhảy đập bóng của đội tuyển nữ bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật Vinh để nâng cao thành tích cho các giải đấu sau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lâm, N. T. (1998). Nghiên cứu các tổ chất thể lực đặc trưng của vận động viên bóng chuyền nữ 15 – 18 tuổi” (Luận án tiến sĩ). Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
- Lâm, Đ. V. (2006). Huấn luyện bóng chuyền, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.
- Toại, B. T. (1996). Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực vận động viên bóng chuyền nữ (Luận văn thạc sĩ). Trường Đại học Thể dục Thể thao II.
- Xuyên, Đ. Đ., Huy, P. N., & Đại, L. C. (2013). Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh cho sinh viên trường ĐH TDTT TP. HCM năm thứ nhất (Đề tài cơ sở). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.