

**ẢNH HƯỞNG HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP
ĐẾN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN
TRƯỜNG THPT VINSCHOOL OCEAN PARK**

Tô Xuân Thục
Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh
Cao Tuấn Anh
Trường THPT Vinschool Ocean Park

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu của đề tài đánh giá được sự ảnh hưởng của hệ thống các bài tập đến sức mạnh tốc độ của nam VĐV bóng chuyền Trường trung học phổ thông Vinschool Ocean Park. Qua đó khẳng định hệ thống các bài tập đã lựa chọn và đưa vào ứng dụng có kết quả cao đối với phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV bóng chuyền Trường trung học phổ thông Vinschool Ocean Park trong tập luyện và thi đấu.

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, sinh viên chuyên ngành bóng chuyền, hệ thống bài tập, Trường trung học phổ thông Vinschool Ocean Park, trường đại học TDTT Bắc Ninh.

**THE IMPACT OF THE EXERCISE SYSTEM ON THE SPEED STRENGTH
OF MALE VOLLEYBALL ATHLETES AT VINSCHOOL OCEAN PARK HIGH SCHOOL**

To Xuan Thuc
Bac Ninh University of Physical Education and Sports
Cao Tuan Anh
Vinschool Ocean Park High School

Abstract: The research process of the topic evaluated the influence of the system of exercises on the speed strength of male volleyball athletes of Vinschool Ocean Park High School. Thereby, it was affirmed that the system of exercises selected and applied had high results in developing the speed strength of male volleyball athletes of Vinschool Ocean Park High School in training and competition.

Keywords: speed strength, volleyball major, exercise system, Vinschool Ocean Park High School, Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

Nhận bài: 21/08/2025

Phản biện: 21/09/2025

Duyệt đăng: 25/09/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Phát hiện bồi dưỡng tài năng thể thao yêu cầu phải nghiên cứu mối quan hệ hữu cơ giữa các tố chất, năng lực, đặc biệt là khi trình độ thể thao nước ta thấp so với các nước. Các nhà nghiên cứu lý luận xác định sức mạnh luôn là cơ sở cho nhiều nhân tố thể lực chung chuyên môn bóng chuyền trong đó liên quan chặt chẽ nhất và quyết định là sức mạnh tốc độ.

Trong quá trình tiến hành thi đấu, các tình huống xảy ra luôn luôn thay đổi đòi hỏi VĐV phải có năng lực phán đoán nhanh và thực hiện quyết định chính xác. Trong bóng chuyền có nhiều kỹ thuật động tác được thực hiện trong tư thế không có điểm tựa, đòi hỏi rất cao đến sự hoạt động của cơ quan tiền đình. Điều đó VĐV phải có khả năng phối hợp vận động tốt và khả năng thực hiện kỹ thuật động tác chuẩn xác. Thực tế hiệu quả của bóng chuyền thế giới hiện nay đã chứng tỏ phải tiến hành mức coi trọng đầy đủ sức mạnh chung và chuyên môn bóng chuyền với tỉ lệ phù hợp tạo cơ sở tiền đề cho sự phát triển nâng cao hơn nữa tốc độ của mình.

Để phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng chuyền Trường trung học phổ thông Vinschool Ocean Park – Gia Lâm – Hà Nội cần sử dụng các bài tập có sức cản khác nhau, khắc phục trọng lượng cơ thể. Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cần được thực hiện luân phiên với các bài tập thả lỏng. Chính vì vậy, nghiên cứu ảnh hưởng của hệ thống bài tập đến sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng chuyền Trường trung học phổ thông Vinschool Ocean Park – Gia Lâm – Hà Nội là việc làm thiết thực.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; Phỏng vấn; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng chuyền trường THPT Vinschool Ocean Park

Trong huấn luyện phát triển thành tích thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng, ngoài thực hiện các nguyên tắc phương pháp và các điều kiện

đảm bảo khác thì bài tập là phương tiện chính, quan trọng để nâng cao thành tích. Để phát triển năng lực, trình độ thi đấu phải chú trọng đến các bài tập thể chất và coi đó là hạt nhân, nhân tố cơ bản trong quá trình huấn luyện. Trong lý luận giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao chỉ rõ : “Bài tập thể chất là phương tiện chính, chuyên biệt quan trọng nhất nhằm nâng cao thành tích thể thao”.

Có rất nhiều các bài tập được sử dụng trong huấn luyện sức mạnh tốc độ. Mỗi bài tập có tác dụng nhất định đối với sự phát triển sức mạnh tốc độ của mỗi nhóm cơ khác nhau. Tuy nhiên không phải bài tập nào cũng được đưa vào quá trình huấn luyện sức mạnh tốc độ cho VĐV mà các bài tập phải được lựa chọn một cách hợp lý nhất. Qua phân tích và tổng hợp tài liệu, thấy rằng sự phát triển của các tổ chất thể lực là khác nhau trong mỗi thời kỳ huấn luyện.

Để công tác huấn luyện đạt kết quả cao thì việc lựa chọn bài tập để phát triển tổ chất sức mạnh chuyên môn là công việc hết sức quan trọng và cần thiết. Việc lựa chọn các bài tập cần dựa vào

những căn cứ cơ sở khoa học. Có như vậy thì các bài tập được lựa chọn sẽ mang lại hiệu quả tốt đối với sự phát triển sức mạnh tốc độ trong quá trình huấn luyện. Quá trình lựa chọn bài tập phải đạt được những yêu cầu sau:

Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo tính định hướng phát triển toàn diện tham gia các nhóm cơ chính tham gia vào hoạt động sức mạnh.

Việc lựa chọn phải đảm bảo đủ độ tin cậy, mang tính thông báo cần thiết đối với đối tượng nghiên cứu.

Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý, tổ chất thể lực của VĐV, phù hợp với điều kiện thực tiễn công tác huấn luyện chuyên môn, đặc điểm hoạt động thi đấu.

Tổng hợp từ các tài liệu và thực tiễn công tác huấn luyện đề tài hệ thống được 31 bài tập được chia làm 3 nhóm, thường xuyên được các HLV sử dụng nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV. Đề tài tiến hành phỏng vấn các HLV, chuyên gia lâu năm. Kết quả thu được sau phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV trường THPT Vinschool Ocean Park (n=25)

TT	Bài tập	Thường dùng		Không dùng	
		n	%	n	%
I Nhóm bài tập phát triển cơ chi trên					
1	Nằm sấp chống đẩy, hai chân gác bực.	20	80	5	20
2	Đập bóng nhanh vào tường	10	40	15	60
3	Đứng đẩy đòn tạ (15-20kg) Từ ngực lên cao	20	80	5	20
4	Nằm sấp chống đẩy, khi hai tay rời khỏi mặt đất thì vồ vào nhau	12	48	13	52
5	Đẩy xe cút kít	8	32	17	68
6	Chuyền bóng nhồi	15	60	10	40
7	Mô phỏng động tác đập bóng khi cầm tạ ante (1-3kg)	23	92	2	8
8	Đứng dậy đẩy đĩa tạ (5kg) trước ngực	21	84	4	16
9	Ném bóng nhồi qua lại	22	88	3	12
10	Đứng thẳng hai tay kéo dây cao su	11	44	14	56
II Nhóm bài tập phát triển cơ thân mình					
1	Gập cơ bụng trên ghế thể dục.	21	84	4	16
2	Gập cơ lưng trên ghế thể dục.	20	80	5	20
3	Hai tay nắm tạ ante văng qua đầu ra sau	16	64	9	36
4	Kéo tạ lên ngực	12	48	13	52
5	Ke bụng thang gió 30s	23	92	2	8

6	Thực hiện động tác xoay thân khi mang trọng lượng.	21	84	4	16
7	Ngồi trên ghế căng, dùng thân kéo căng dây chun.	23	92	2	8
8	Nằm ngửa, duỗi thẳng hai tay, gập thân tay chạm chân.	9	36	16	64
9	Kéo tay nhau gập thân	9	36	16	64
10	Đứng thẳng tay giơ cao lẳng chân ra trước lên cao chạm tay	11	44	14	56
III Nhóm bài tập phát triển cơ tri dưới					
1	Bật nhảy hố cát hai gối thu lên ngực	20	80	5	20
2	Phối hợp toàn thân bật nhảy	10	40	15	60
3	Gánh tạ bật nhảy	24	96	1	4
4	Bật cóc	23	92	2	8
5	Bật nhảy ném bóng vào ô quy định	16	64	9	36
6	Bật nhảy thực hiện kỹ thuật chuyển bóng, đập bóng, chắn bóng	15	60	10	40
7	Vác đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống	8	32	17	68
8	Bật nhảy bằng 2 chân qua các hàng rào điện kinh	21	84	4	16
9	Nhảy dây với độ bật và tốc độ khác nhau	11	44	14	56
10	Gánh tạ 30- 40kg ở tư thế nửa ngồi đứng thẳng kiễng gót	13	52	12	48
11	Bật liên tục lên xuống bậc cao 25-30 cm	22	88	3	16

Dựa vào kết quả trên, đề tài lựa chọn ra 15 bài tập đạt tỉ lệ % số người đánh giá cao để đưa vào thực nghiệm (trên 80%).

* Nhóm I: Nhóm bài tập phát triển cơ chi trên (5 bài tập).

* Nhóm II: Nhóm bài tập phát triển cơ thân mình (5 bài tập).

* Nhóm III: Nhóm bài tập phát triển cơ chi dưới (5 bài tập).

2.2. Tổ chức thực nghiệm và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn trên đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá chính xác hiệu quả tác động của các bài tập đã lựa chọn, đề tài đã tiến hành thực nghiệm với 16 nam VĐV bóng chuyền trường THPT Vinschool Ocean Park được chia làm 2 nhóm theo hình thức ngẫu nhiên: Nhóm thực nghiệm gồm 8 VĐV, nhóm đối chứng gồm 8 VĐV.

Trước khi bước vào thực nghiệm, tiến hành kiểm tra ban đầu khả năng sức mạnh tốc độ của cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng bằng việc sử dụng các test đã lựa chọn ở phần giải quyết nhiệm vụ 1. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (ntn=ndc=8)

Test	Ném bóng nhồi 1kg bằng tay thuận đi xa		Nằm ngửa gập bụng 20s (lần)		Bật với băng có đà (cm)	
	TN	ĐC	TN	ĐC	TN	ĐC
	18± 0,755	17±0,845	16±1,42	15±1,285	308±1,714	306±1,285
T tính	2,336		1,876		2,342	
T bảng	2,365					
P	≤ 0,05					

Từ bảng 2 cho thấy trước thực nghiệm với cả 3 test kiểm tra đều có t tính < bảng ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$. Điều này cho thấy, sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có ý nghĩa, chứng tỏ trước thực nghiệm trình độ 2 nhóm là tương đương nhau.

2.3. Kiểm tra 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 3 tháng thực nghiệm

Đề tài tiến hành kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm thành tích của 2 nhóm đã có sự khác biệt. Tuy nhiên chỉ có sức mạnh tốc độ cơ chi dưới là sự khác biệt có ý nghĩa. Còn sức mạnh tốc độ cơ chi trên và cơ thân mình tuy có sự tăng trưởng nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê.

2.4. Kiểm tra 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài tiến hành kiểm tra, kết quả thực nghiệm thì sự khác biệt về thành tích sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là có ý nghĩa (ở ngưỡng xác suất

$P < 0,05$). Hay nói cách khác, giữa 2 nhóm có sự khác biệt rõ ràng.

Chứng tỏ sau 6 tháng đưa vào thực nghiệm, các bài tập đề tài đã lựa chọn có hiệu quả cao hơn so với các bài tập mà các HLV bóng chuyền nam trường THPT Vinschool Ocean Park thường sử dụng. Có thể khẳng định rằng bài tập mà đề tài đã lựa chọn, sau 6 tháng đưa vào thực nghiệm đã có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ đối với nam VĐV bóng chuyền trường THPT Vinschool Ocean Park.

III. KẾT LUẬN

Thông qua ứng dụng hệ thống các bài tập được lựa chọn, đề tài đã đánh giá được sự tác động của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu có sự khác biệt rõ ràng ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Qua đó chứng tỏ hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV bóng chuyền trường THPT Vinschool Ocean Park trong tập luyện và thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), “Đo lường thể thao”, Nxb Hà Nội.
2. Dicrowt Here "Học thuyết huấn luyện TDTT", Nxb tdt Hà Nội.
3. VM DAXUORSKI (1987), “ Các tổ chất thể lực của VĐV” Nxb TDTT Hà Nội.
4. Trần Đức Dũng - Lưu Quang Hiệp - Nguyễn Xuân Sinh – Phạm Danh Tồn (1994) “Tuyển tập nghiên cứu khoa học”, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Vũ Cao Đàm (1993) “ Phương pháp luận và nghiên cứu khoa học”, Viện nghiên cứu và phát triển giáo dục, Nxb TDTT Hà Nội.
6. Gozolin.M (1986) “ Học tuyết huấn luyện”, Nxb TDTT Hà Nội.
7. Lưu Quang Hiệp - Phạm Minh Uyển (1995) “Sinh lý học TDTT”, Nxb TDTT Hà Nội.
8. Nguyễn Hữu Hùng (1997) “ Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền trẻ Hà Nội”.
9. Here (1997) " Học thuyết huấn luyện”, Nxb TDTT Hà Nội.
10. Đinh Lãm - Nguyễn Bình (1997) “Huấn luyện bóng chuyền”, Nxb TDTT Hà Nội.