

SỬ DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CHO SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

ThS. Lê Thị Nga
Trường Đại học Tây Bắc

Tóm tắt: Thực tế quá trình phát triển môn thể thao bóng chuyền cho thấy: Kỹ thuật luôn là khâu cơ bản để thực hiện quy luật được hoặc mất điểm trên cơ sở tổ chất thể lực và hình thái cơ thể. Nói một cách khác: kỹ thuật là khâu xuyên suốt để hợp đồng trực tiếp giữa các thành viên trong đội để chiến thuật biến hoá trên cơ sở kỹ thuật điều luyện, trong đó kỹ thuật tấn công làm động lực chủ yếu. Kỹ thuật đập bóng nói chung và kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 nói riêng là kỹ thuật tấn công cơ bản, kéo theo sự phát triển các kỹ thuật khác.

Tuy nhiên kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 là kỹ thuật cơ bản nhưng tương đối khó. Để đạt được trình độ cao không phải là điều đơn giản.

Muốn đập bóng chuẩn xác đòi hỏi người tập không chỉ có thể lực tốt mà còn phải có cảm giác, định hướng, dùng sức đúng, phải xác định chính xác điểm rơi, cách chạy đà...

Từ khóa: Thực trạng đập bóng ở vị trí số 4, sử dụng các bài tập, Sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam, Trường Đại học Tây Bắc.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Tây Bắc có phong trào thể thao quần chúng và thể thao dân tộc rất phong phú. Trong đó, bóng chuyền là môn thể thao được đông đảo quần chúng tham gia với số lượng người chơi đông, sân bãi dụng cụ đơn giản và mang tính phổ biến. Điều này được kiểm chứng thông qua số lượng sinh viên tham gia tập luyện môn bóng chuyền tại Trường Đại học Tây Bắc vào các giờ ngoại khóa và đăng ký tham gia học tập môn thể thao tự chọn cũng như tham gia câu lạc bộ bóng chuyền của trường, của khoa, của bộ môn là rất lớn [7].

Trong thi đấu bóng chuyền Vận động viên có thể sử dụng nhiều kỹ thuật đập bóng tấn công với mục đích giành phần thắng. Vấn đề này đặt ra là tình huống thi đấu luôn thay đổi, biến hóa. Do vậy, việc sử dụng duy nhất một kỹ thuật nào đó và không huấn luyện nâng cao các kỹ thuật đó sẽ không mang lại hiệu quả tốt nhất. Để giành được phần thắng trước hết phải tạo ra những tình huống bất ngờ, tấn công nhanh, mạnh, hiệu quả cao. Đập bóng ở vị trí số 4 là một kỹ thuật có ảnh hưởng rất lớn đến trận đấu, hiệp đấu hay một đợt tấn công. Thực hiện kỹ thuật này làm cho đường bóng tấn công thêm đa dạng hơn, bất ngờ chiếm khoảng không

khoan thùng hàng rào chắn của đối phương [7]. Thực hiện kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 làm cho hàng thủ đối phương rất khó chống đỡ vì đường bóng đi nhanh và bất ngờ khiến cho đối phương rất khó khăn trong việc phòng thủ. Ngoài ra nó cũng tạo ra ý chí, quyết tâm thi đấu sôi nổi, nhiệt tình, ý chí quyết tâm cao, tạo tâm lý thi đấu vững vàng cho đồng đội. Tạo khả năng phối hợp trong toàn đội để đạt được hiệu quả tốt nhất cho những pha bóng tiếp theo.

Với ý nghĩa và tầm quan trọng của kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc. Trên cơ sở luật bóng chuyền cho phép và nhanh chóng tiếp cận với nền bóng chuyền tiên tiến trên thế giới.

Xuất phát từ vấn đề nêu trên nhằm mục đích nâng cao hiệu quả trong quá trình học tập kỹ thuật, bài báo tiến hành nghiên cứu xác định “Sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc”.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu bài báo sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lĩnh vực Thể dục thể thao gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp

phòng vấn; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê [5], [6].

Quá trình nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 30 người trong đó có: 21 giảng viên cán bộ thuộc bộ môn Thể dục thể thao ở trường Đại học Tây Bắc, 05 cán bộ thuộc trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao tỉnh Sơn La, 03 giảng viên trường Cao đẳng Sơn La, Thời gian nghiên cứu từ tháng 2/2023 đến tháng 8/2023.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng về cơ sở vật chất, tài liệu phục vụ cho tập luyện môn bóng chuyền Trường Đại học Tây Bắc

Bảng 1. Thực trạng về cơ sở vật chất, tài liệu phục vụ cho việc tập luyện bóng chuyền của đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc.

TT	Các điều kiện hỗ trợ giảng dạy	Mức độ đáp ứng yêu cầu	Mức độ sử dụng
1	Các tài liệu học tập (giáo trình)	Đủ	Không thường xuyên
2	Luật các môn thể thao	Đủ	Không thường xuyên
3	Các tài liệu tham khảo	Đủ	Không thường xuyên
4	Sân bóng chuyền	3	Trung bình (sân bê tông)
5	Bóng	0	Người tập tự trang bị
6	Lưới	3	Đảm bảo đủ tiêu chuẩn tập luyện
7	Nhà thi đấu đa năng	0	

Qua bảng 1 ta thấy các tài liệu chuyên môn cũng như sách giáo khoa và luật các môn thể thao được trang bị khá đầy đủ nhưng lại không được sử dụng thường xuyên, cơ sở vật chất phục vụ cho việc tập luyện môn bóng chuyền của đội tuyển chưa đáp ứng được yêu cầu của môn học. Trên thực tế, việc tập luyện môn bóng chuyền của đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tây Bắc cũng bị ảnh hưởng bởi lịch học của các lớp khối chuyên ngành và ngoài chuyên ngành, học cùng thời điểm đó. Vì vậy, chưa đáp ứng được nhu cầu tập luyện của các em.

3.2. Thực trạng về đội ngũ cán bộ, giáo viên giảng dạy môn bóng chuyền Trường Đại học Tây Bắc

Bộ môn Thể dục thể thao được thành lập tháng 8 năm 2019 nhưng trước đó là Khoa Thể dục thể thao với 21 cán bộ giảng viên trong đó

Cơ sở vật chất, tài liệu phục vụ cho việc tập luyện đóng vai trò hết sức quan trọng và cần thiết vì nó là điều kiện trực tiếp, là cơ sở quyết định đến chất lượng học tập kỹ thuật và chiến thuật của đội tuyển.

Cơ sở vật chất đầy đủ không những đảm bảo cho chất lượng dạy và học mà còn tạo người tập có hứng thú giảng học tập hăng say hơn. Do đó chúng tôi đi sâu vào phân tích, đánh giá thực trạng về thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho môn bóng chuyền của nhà trường. Kết quả khảo sát được đề tài trình bày ở bảng 1.

04 giảng viên trong bộ môn có trình độ Tiến Sĩ, 17 cán bộ giảng viên có trình độ Thạc Sĩ và hầu hết là có thâm niên công tác trên 8 năm. Vì vậy các cán bộ giảng viên trong bộ môn đều có trình độ chuyên môn vững vàng và đảm bảo tốt công việc được giao.

3.3 Thực trạng đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc

Bóng chuyền là một môn thể thao hoạt động không có chu kỳ tình huống phức tạp luôn luôn thay đổi bất ngờ làm cho Vận động viên phải ứng phó kịp thời trong khoảng thời gian ngắn cũng như trong suốt quá trình mà Vận động viên thi đấu trên sân. Những pha bóng thay đổi liên tục đòi hỏi Vận động viên phải thực hiện nhiều kỹ thuật khác nhau tùy theo vị trí cụ thể của từng cầu thủ trên sân như: Đập bóng, chắn bóng, nhảy chuyền, phòng thủ... diễn ra liên

tục và qua lại nhiều lần. Đồng thời Vận động viên còn phải thực hiện ý đồ chiến thuật cá nhân và đồng đội trong thời gian thi đấu kéo dài. Như vậy đòi hỏi Vận động viên cần phải có thể lực bền bỉ trạng thái tâm lý tốt, trình độ kỹ chiến thuật điều luyện thì mới đáp ứng được yêu cầu thi đấu liên tục và đạt được hiệu quả cao. Trong thi đấu bóng chuyền Vận động viên có thể sử dụng nhiều kỹ thuật đập bóng tấn công với mục đích giành phần thắng. Vấn đề này đặt ra là tình huống thi đấu luôn thay đổi, biến hóa. Do vậy, việc sử dụng duy nhất một kỹ thuật nào đó và không huấn luyện nâng cao các kỹ thuật đó sẽ không mang lại hiệu quả tốt nhất. Để giành được phần thắng trước hết phải tạo ra những tình huống bất ngờ, tấn công nhanh, mạnh, hiệu quả cao. Do đó, đập bóng ở vị trí số 4 là một kỹ thuật có ảnh hưởng rất lớn đến trận

đấu, hiệp đấu hay một đợt tấn công. Thực hiện kỹ thuật này làm cho đường bóng tấn công thêm đa dạng hơn, bất ngờ chiếm khoảng không khoan thùng hàng rào chắn của đối phương. Thực hiện kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 làm cho hàng thủ đối phương rất khó chống đỡ vì đường bóng đi mạnh và bất ngờ khiến cho đối phương rất khó khăn trong việc phòng thủ. Ngoài ra nó cũng tạo ra ý chí, quyết tâm thi đấu sôi nổi, nhiệt tình, ý chí quyết tâm cao, tạo tâm lý thi đấu vững vàng cho đồng đội. Tạo khả năng phối hợp trong toàn đội. Để đạt được hiệu quả tốt nhất cho những pha bóng tiếp theo.

Để đánh giá hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 so với kỹ thuật đập bóng khác. Chúng tôi tiến hành quan sát 5 trận đấu tại giải Bóng chuyền khu vực tỉnh Sơn La năm 2022. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả thống kê mức độ sử dụng và hiệu quả của kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 tại giải bóng chuyền Thanh thiếu niên tỉnh Sơn La 2022

Số trận	Kỹ thuật đập bóng	Số lần thực hiện	Tỷ lệ%	Số điểm ghi được	Tỷ lệ %
5	Đập bóng ở vị trí số 4	380	35.5	290	45.1
	Đập bóng ở vị trí số 2	310	29.5	165	25.7
	Đập bóng trung bình	250	23.5	118	18.4
	Các dạng đập bóng khác	120	11.5	70	10.8
Tổng		1060	100	643	100

Từ kết quả ở bảng 3. cho thấy, trong 5 trận đấu có 1060 lần đập bóng. Ở đây kỹ thuật đập bóng được sử dụng nhiều nhất là đập bóng ở vị trí số 4, với 380 lần – chiếm tỷ lệ 35.5% (tỷ lệ ghi điểm 45.1%), đứng vị trí thứ hai là kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 2 được sử dụng 310 lần - chiếm tỷ lệ 29.5% (tỷ lệ ghi điểm 25.7%). Kỹ thuật đập bóng trung bình được sử dụng 250 lần – chiếm tỷ lệ 23.5% (tỷ lệ ghi điểm 18.4%) và các dạng đập bóng khác được sử dụng 120 lần – chiếm tỷ lệ 11.5% (tỷ lệ ghi điểm 10.8%).

Như vậy, các đội bóng đều sử dụng kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 nhiều lần và ghi điểm với hiệu suất cao so với các kỹ thuật đập bóng khác. Do đó có cơ sở cho rằng, kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 này chứng minh ưu thế của mình so với các kỹ thuật khác thuộc nhóm kỹ thuật tấn công và được khẳng định là một trong

những kỹ thuật tấn công có uy lực nhanh mạnh và có áp lực áp đảo cao

Kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 được sử dụng nhiều và đóng vai trò quan trọng trong thi đấu bóng chuyền. Vì vậy, ở mỗi Vận động viên phải có những yếu tố kỹ thuật, chiến thuật hoàn hảo và phối hợp một cách nhuần nhuyễn trong mọi tình huống thi đấu. Kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 là một kỹ thuật tấn công nhóm đạt hiệu quả cao. Song nếu coi trọng một thủ pháp tấn công duy nhất để giành điểm thì chưa phải là tối ưu. Bởi vì trong thi đấu nếu lặp lại nhiều lần một kỹ thuật, một cách đánh chỉ mang lại thành tích tạm thời do đối phương sẽ “quen bóng” khi đó đối phương sẽ điều chỉnh chắn bóng hay phòng thủ dưới lưới sẽ làm uy lực của kỹ thuật đập bóng giảm xuống làm chiến thuật của đội sẽ bị phá vỡ, từ đó làm cho kết quả thi đấu của toàn đội bị giảm sút.

3.4. Các bài tập cho nội dung đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc.

Đập bóng ở vị trí số 4 là một trong những nội dung mà sinh viên được học đi học lại nhiều, được hướng dẫn một cách tỉ mỉ và chi tiết, vì đó là kỹ thuật tương đối khó, chỉ cần điểm tiếp xúc hoặc hình tay không đúng là sẽ làm cho bóng đi không đúng hướng mình mong muốn, thậm chí còn rất dễ gây chấn thương. Đập bóng ở vị trí số 4 là kỹ thuật tiền đề cho

các kỹ thuật đập bóng khác bởi vì chỉ khi các em biết điều khiển quả bóng đi theo đúng hướng mình muốn thì các em mới có cơ sở và khả năng để thực hiện được các động tác khó. Bên cạnh đánh giá thực trạng nội dung kỹ thuật khác trong quá trình tập luyện kỹ thuật, đề tài cũng tiến hành hệ thống lại các bài tập giảng dạy nội dung đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Các bài tập cho nội dung đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tây Bắc

Bài tập	Hình thức	Áp dụng vào thực tế kỹ thuật			
		Thành công	%	Thất bại	%
Tại chỗ gõ bóng vào tường.	BT hỗ trợ	432	83	87	17
Hai người gõ thủ di chuyển.	BT hỗ trợ	380	80	95	20
Dùng hình tay cơ bản làm động tác tung bóng lên rồi đập bóng tại chỗ.	BT hỗ trợ	338	75	112	25
Có người phục vụ chuyền bóng, người tập thực hiện đập bóng tại chỗ	BT hỗ trợ	160	52	140	48

Nhận xét chung: Với thực trạng hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tây Bắc thấp hơn so với các trường khác và thấp hơn so với kỹ thuật khác đề tài nhận thấy một số nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên:

Do số lượng các dạng bài tập cũng như mức độ ưu tiên bài tập ứng dụng trong quá trình học tập kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc chưa thực sự hợp lý.

Sinh viên chưa thực hiện kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc sai lầm khi đập bóng làm việc hoàn thiện cũng như thực hiện các kỹ năng kỹ xảo còn hạn chế.

4. KHẢO SÁT MỨC ĐỘ CẦN THIẾT SỬ DỤNG BÀI TẬP ĐỂ ĐÁNH GIÁ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG Ở VỊ TRÍ SỐ 4 CỦA SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC TÂY BẮC

Để đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc một cách khách quan, đề tài dựa vào việc tổng hợp phân tích các tài liệu chuyên môn để chọn ra một số test nhằm đánh giá hiệu quả kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4. Tuy nhiên để chọn ra các test đặc trưng nhất mà các chuyên gia vẫn thường sử dụng, đề tài tiến hành phỏng vấn 30 GV, chuyên gia trong giảng dạy, hướng dẫn nội dung bóng chuyền (mỗi người được hỏi chỉ lựa chọn 1 test duy nhất). Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Khảo sát mức độ cần thiết sử dụng bài tập kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại học Tây Bắc (n = 30)

STT	Nội dung phỏng vấn	n	%
1	Gõ bóng vào tường liên tục 10 quả	11	33
2	2 người gõ thủ bóng qua lại cho nhau	2	6

3	Tại chỗ đập bóng qua lưới thấp	1	3
4	Tại chỗ đập bóng trúng đích	7	21
5	Tự tung bóng lên và thực hiện đập bóng	1	3
6	Đứng trong sân thực hiện đập bóng có người phục vụ	6	18
7	Chuyên bóng nhồi	1	3
8	Vừa di chuyển đệm bóng cho người phục vụ sau đó thực hiện đập bóng cao tay	1	3

Thông qua kết quả ở bảng 5. Đề tài lựa chọn được 3 test để đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyên nam Trường Đại học Tây Bắc. Đó là: Gõ bóng vào tường liên tục 10 quả, Tại chỗ đập bóng trúng đích, Đứng trong sân thực hiện đập bóng có người phục vụ.

4.1. Khảo sát các yếu tố chi phối hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyên nam Trường Đại học Tây Bắc

Bảng 6. Các yếu tố chi phối hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyên nam Trường Đại học Tây Bắc

Yếu tố chi phối	Thể lực		Kỹ thuật		Tâm lý	
	Tốt	Không tốt	Tốt	Không tốt	Tốt	Không tốt
Hiệu quả						
20 sinh viên	12	8	8	12	11	9
Tỷ lệ %	60	40	40	60	55	45

Qua bảng 6 cho thấy, 12 SV đập bóng ở vị trí số 4 đạt hiệu quả tốt là do thể lực tốt chiếm 60% sinh viên đội tuyển bóng chuyên nam trường Đại học Tây Bắc, 8 sinh viên có kỹ thuật tốt chiếm 40% và 11 sinh viên đội tuyển bóng chuyên nam trường Đại học Tây Bắc có trạng thái tâm lý tốt chiếm 55% còn lại là các SV có thể lực, kỹ thuật tâm lý không tốt.

Trong thi đấu bóng chuyên thì thể lực đóng vai trò quan trọng, thể lực là nền tảng cho việc thực hiện các kỹ thuật và mọi hành vi chiến thuật. Trình độ thể lực của Vận động viên không cao sẽ không đáp ứng được yêu cầu thi đấu căng thẳng, liên tục trong thời gian dài thi đấu. Các môn thể thao tập thể nói chung và môn bóng chuyên nói riêng, đòi hỏi Vận động viên phải thực hiện nhiều kỹ thuật khác nhau, phải gắng sức liên tục và phải biết phân phối

Để có thể lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng, đặc biệt là đập bóng ở vị trí số 4 cho sinh viên đội tuyển bóng chuyên nam Trường Đại học Tây Bắc, chúng tôi đã quan sát và trao đổi cùng với các Huấn luyện viên và chuyên gia về các yếu tố chi phối hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

thể lực hợp lý cho cả trận đấu. Do vậy ở những trận kéo dài sang hiệp 4-5 Vận động viên thường bị giảm sút về thể lực, dẫn đến hiệu quả phối hợp động tác không cao.

4.2. Khảo sát mức độ cần thiết sử dụng bài tập sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyên nam Trường Đại học Tây Bắc.

Qua phỏng vấn những người làm công tác giảng dạy, huấn luyện bóng chuyên trên địa bàn Thành phố Sơn La bao gồm cả những Giảng viên đang trực tiếp giảng dạy nội dung bóng chuyên tại Trường Đại học Tây Bắc và Trường Cao đẳng Sơn La, chúng tôi đã hệ thống được các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho nam sinh viên của đội, các bài tập được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Khảo sát mức độ cần thiết sử dụng bài tập sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc (n = 30)

STT	Bài Tập	Mức độ ưu tiên sử dụng bài tập					
		<i>Rất cần thiết</i>	%	<i>Cần thiết</i>	%	<i>Không cần thiết</i>	%
1	Gõ bóng vào tường liên tục 10 quả	30	100	0	0	0	0
2	2 người gõ thủ bóng qua lại cho nhau	12	40	10	33,3	8	26,6
3	Tại chỗ đập bóng qua lưới thấp	28	93,3	2	6,6	0	0
4	Tại chỗ đập bóng trúng đích	26	86,6	2	6,6	8	26,6
5	Tự tung bóng lên và thực hiện đập bóng	30	100	0	0	0	0
6	Đứng trong sân thực hiện đập bóng có người phục vụ	18	60	10	33,3	2	6,6
7	Chuyền bóng nhồi	15	50	11	36,6	4	13,3
8	Vừa di chuyển đệm bóng cho người phục vụ sau đó thực hiện đập bóng cao tay	27	90	3	10	0	0
9	Gánh tạ bật nhảy	21	70	5	16,6	4	13,3
10	Nhảy cóc	12	40	14	46,6	4	13,3
11	Ném bóng nhồi qua lưới	20	66,6	2	6,6	8	26,6
12	Kéo căng dây cao su xoay bả vai	17	56,6	7	23,3	6	20
13	Nằm ngửa gấp bụng	20	66,6	7	23,3	3	10
14	Đập bóng qua lưới có người chắn	28	93,3	2	6,6	0	0
15	Đập bóng treo	18	60	12	40	0	0
16	Bài tập thi đấu	30	100	0	0	0	0
17	Bật hố cát	9	30	11	36,6	10	33,3
18	Nhảy dây	30	100	0	0	0	0
29	Co tay xà đơn	12	40	14	46,6	4	13,3

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 7 đề tài đã chọn được 8 test đặc trưng để khảo sát mức độ cần thiết sử dụng bài tập sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc như sau:

1. Gõ bóng vào tường liên tục 10 quả
2. Tại chỗ đập bóng qua lưới thấp
3. Tại chỗ đập bóng trúng đích
4. Tự tung bóng lên và thực hiện đập bóng
5. Vừa di chuyển đệm bóng cho người phục vụ sau đó thực hiện đập bóng cao tay
6. Nhảy dây
7. Đập bóng qua lưới có người chắn

8. Bài tập thi đấu

Từ kết quả phỏng vấn trên cho thấy, mức độ cần thiết sử dụng bài tập sử dụng các bài tập đập bóng ở vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc còn ít về số lượng, do vậy chưa đáp ứng được những yêu cầu trong huấn luyện theo xu thế phát triển của bóng chuyền hiện đại.

Từ cơ sở thực tiễn nêu trên, chúng tôi thấy việc lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc là hết sức cần thiết.

5. KẾT LUẬN

5.1. Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được các yếu tố ảnh hưởng đến hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 cho sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc, Các yếu tố đó là:

Yếu tố về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ cho tập luyện môn bóng chuyền Trường Đại học Tây Bắc.

Yếu tố về trang thiết bị phục vụ cho việc tập luyện bóng chuyền của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam trường Đại Học Tây Bắc.

Yếu tố về đội ngũ cán bộ, giáo viên giảng dạy môn bóng chuyền Trường Đại học Tây Bắc.

Yếu tố về khả năng đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc.

Yếu tố về thời lượng dành cho nội dung đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc.

Khảo nghiệm việc lựa chọn các test để đánh giá kỹ thuật đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc.

Khảo nghiệm thực trạng sử dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng ở vị trí số 4 của sinh viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Tây Bắc.

5.2. Kết quả nghiên cứu của đề tài đã lựa chọn được 8 test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, các test bao gồm:

1. Gánh tạ bật nhảy
2. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống
3. Đập bóng nhiều lần có chuyển hai
4. Kéo căng dây cao su xoay bả vai
5. Đập bóng treo
6. Đập bóng xa lưới
7. Đập bóng kết hợp với kỹ thuật khác
8. Bài tập thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban chấp hành trung ương Đảng cộng sản Việt Nam (2013), *Nghị quyết 29 – NQ/TW về đổi mới căn bản, toàn diện giáo dục và đào tạo*.

2. Bộ giáo dục và đào tạo (2015), *Đổi mới công tác đào tạo, bồi dưỡng giáo viên theo tinh thần nghị quyết 29 – NQ/TW của ban chấp hành Trung ương Đảng khoá XI*.

3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, *Sinh lý học TDTT*, NXB Hà Nội, 1995.

4. Đinh Văn Lâm và các cộng sự, *Giáo trình bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 2006.

5. Nguyễn Xuân Sinh, *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội, 2012.

6. Nguyễn Toán, Phạm danh tôn, *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT Hà Nội, 2000.

7. Một số đề tài nghiên cứu khoa học khác về bóng chuyền (tài liệu thư viện trường đại học TDTT Bắc Ninh)...

USE EXERCISES TO IMPROVE BATTLE EFFICIENCY IN POSITION 4 FOR NORTH UNIVERSITY BOYCOOL TEAM STUDENTS

Th.S. Lê Thị Nga
Tay Bac University

Abstract: *The development of volleyball as a sport has shown that technique is fundamental to the scoring process, based on physical fitness and body morphology. In other words, technique is the essential element for direct coordination among team members, allowing for tactical variability based on advanced skills, with attacking techniques serving as the primary driving force. Spiking techniques in general, and specifically spiking from position 4, are basic attacking techniques that drive the development of other skills.*

However, the spiking technique from position 4, while fundamental, is relatively difficult. Achieving a high level of proficiency is not simple. To spike accurately, the player must not only have good physical fitness but also a sense of timing, direction, proper force application, and must precisely determine the drop point, how to run momentum,...

Keywords: *The reality of spiking technique from position 4, using exercises, students of the men's volleyball team, Tay Bac University.*

Ngày nhận bài: 26/4/2023
Ngày nhận đăng: 13/7/2023