

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT



LUẬN VĂN TỐT NGHIỆP

Đề tài:

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP
NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG CAO BIÊN
TRƯỚC MẶT THEO PHƯƠNG CHẠY ĐÀ VỊ TRÍ
SỐ 4 CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG
CHUYỀN

Chuyên ngành: Sư phạm Thể dục thể thao

Mã ngành:

THÀNH PHỐ CẦN THƠ

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT



LUẬN VĂN TỐT NGHIỆP

Đề tài:

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP
NÂNG CAO HIỆU QUẢ ĐẬP BÓNG CAO BIÊN
TRƯỚC MẶT THEO PHƯƠNG CHẠY ĐÀ VỊ TRÍ
SỐ 4 CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG
CHUYÊN

Giáo viên hướng dẫn

ThS.

Sinh viên thực hiện

THÀNH PHỐ CẦN THƠ

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nêu trong luận văn là trung thực và chưa được công bố trong các công trình khác. Nếu không đúng như đã nêu trên, tôi xin hoàn toàn chịu trách nhiệm về đề tài của mình.

Người cam đoan

LỜI CẢM ƠN



Trong suốt thời gian thực hiện đề tài, tôi đã gặp không ít khó khăn về tài liệu cũng như về mặt thời gian. Nhưng nhờ sự giúp đỡ tận tình của quý thầy cô trong Bộ môn Giáo dục thể chất – Trường Đại Học Cần Thơ, đặc biệt là sự hướng dẫn tận tình của thầy đã giúp tôi hoàn thành đề tài này.

Cám ơn tập thể lớp Sư phạm thể dục thể thao đã tận tình giúp đỡ, tạo điều kiện cho tôi hoàn thành đề tài này. Cám ơn các bạn trong lớp đã giúp đỡ tôi trong quá trình học tập và hoàn thành luận văn.

Do những điều kiện hạn chế nên không tránh khỏi những sai sót, rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của quý thầy cô và các bạn để đề tài này ngày càng hoàn thiện hơn.

Tôi xin chân thành cảm ơn.

Sinh viên thực hiện

DANH MỤC CÁC BẢNG

-----□□□-----

Bảng 1. Các bài tập được ứng dụng tập luyện

Bảng 2. Kế hoạch nghiên cứu

Bảng 3. Dự trù kinh phí

Bảng 4. Dự trù trang thiết bị - dụng cụ

Bảng 5. Xếp loại thực trạng thành tích

Bảng 6. Kết quả phỏng vấn

Bảng 7. Tỷ lệ nguyên nhân sinh viên mắc phải

Bảng 8. So sánh nguyên nhân qua phương pháp quan sát SP và qua phiếu PV

Bảng 9. Kết quả phỏng vấn loại bài tập khéo léo

Bảng 10. Kết quả phỏng vấn loại bài tập Kỹ thuật

Bảng 11. Kết quả phỏng vấn loại bài tập Mềm dẻo

Bảng 12. Kết quả phỏng vấn loại bài tập Sức bật

Bảng 13. Kết quả phỏng vấn loại bài tập Sức bền

Bảng 14. Kết quả phỏng vấn loại bài tập Sức mạnh

Bảng 15. Kết quả phỏng vấn loại bài tập Sức nhanh

Bảng 16. Kết luận bài tập có điểm cao đưa ra ứng dụng

Bảng 17. Phân loại kết quả kiểm tra lần cuối

Bảng 18. So sánh thành tích lần 1 và lần cuối

Bảng 19.1 Xếp loại thành tích kiểm tra nhóm thực nghiệm

Bảng 19.2 Xếp loại thành tích kiểm tra nhóm đối chứng
Bảng 20. Xếp loại nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng

Bảng 20. Xếp loại nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng

Bảng 21. Kết quả của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng

DANH MỤC CÁC HÌNH VẼ - BIỂU

ĐỒ

-----□□□-----

Hình 01 Đạp bóng vào ô vị trí số

5

Hình 2.1 Chạy 9-3-6-3-9 (hình chụp)

Hình 2.2 Chạy 9-3-6-3-9 (hình vẽ)

Hình 3. Đạp bóng sang lưới

Hình 4. Chạy biến tốc

Hình 5. Nằm ngửa gập bụng

Hình 6. Chạy 60m

Hình 7. Ba bước đà mô phỏng đạp bóng

Hình 8. Biểu đồ thành tích kết quả kiểm tra lần 1 và lần cuối

-----□□□-----

MỤC LỤC



PHẦN MỞ ĐẦU	3
Chương 1. CƠ SỞ LÝ LUẬN.....	5
1.1 Sơ lược môn bóng chuyền.....	5
1.1.1 Vài nét về lịch sử phát triển môn bóng chuyền	5
A. Sự hình thành, phát triển môn bóng chuyền trên thế giới:	5
B. Lịch sử phát sinh và phát triển môn bóng chuyền ở Việt Nam qua các thời kỳ:	6
1.1.2 Đặc điểm môn bóng chuyền.....	8
1.2 Đập bóng và đập bóng chính diện	11
1.2.1 Khái niệm	11
1.2.2 Cơ sở hoạt động của đập bóng:	12
1.2.3 Tầm quan trọng của đập bóng biên	13
1.2.4 Phân tích kỹ thuật.....	14
A. Kỹ thuật đập bóng	14
B Các yếu tố ảnh hưởng hiệu quả đập bóng	16
1.2.5 Phương pháp luyện tập và những sai lầm thường mắc	18
A. Phương pháp luyện tập.....	18
B. Những sai lầm thường mắc khi đập bóng và phương pháp sửa chữa.....	19
Chương 2. MỤC ĐÍCH - NHIỆM VỤ - PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	21
2.1 Mục đích nghiên cứu.....	21
2.2 Nhiệm vụ nghiên cứu	21
2.3 Phương pháp nghiên cứu	21
2.4 Tổ chức nghiên cứu.....	29
2.5 Dự trù kinh phí và trang thiết bị - dụng cụ.....	30
Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU.....	32
3.1 Kết quả nghiên cứu.....	32
3.1.1 Thực trạng hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà của lớp SP TDTT K35 bóng chuyền.....	32

3.1.2 Những yếu tố ảnh hưởng đến thành tích đập bóng của sinh viên	33
3.1.3 Kết quả thực hiện giải pháp nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà cho sinh viên lớp sư phạm thể dục thể thao K35 _Bóng chuyền_ trường Đại học Cần Thơ.....	38
A. Xác định một số bài tập ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4.....	38
B. Phương pháp tập luyện cho nhóm thực nghiệm.....	41
C. Đánh giá bài tập cho nhóm thực nghiệm:	42
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ	49
PHỤ LỤC.....	50
TÀI LIỆU THAM KHẢO.....	59

PHẦN MỞ ĐẦU

□□□

Nhận thức được vai trò và tầm quan trọng của TDTT trong công cuộc xây dựng và đổi mới đất nước, sự nghiệp TDTT được Đảng và Nhà nước đặc biệt quan tâm. Bên cạnh việc đầu tư cho những môn thể thao mũi nhọn đạt thành tích cao trong các cuộc thi đấu khu vực và thế giới là khôi phục và phát triển rộng rãi các môn thể thao trong đó có bóng chuyền nhằm hướng tới một nền TDTT đại chúng toàn diện.

Bóng chuyền cũng là một trong những môn thể thao được Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch Việt Nam quan tâm và phát triển cùng với các môn thể thao khác. Bóng chuyền là một môn thể thao ra đời ở Mỹ năm 1895. Chính vì sự hấp dẫn của nó nên được rất nhiều người trên toàn thế giới yêu thích và đón nhận, điều này đã tạo thuận lợi cho bóng chuyền phát triển cả về chiều rộng lẫn chiều sâu. Nó là một môn thể thao đồng đội đòi hỏi mỗi VĐV phải có trình độ kỹ thuật cá nhân tốt, hoạt động với cường độ lớn, có thể lực tốt, sự khéo léo, linh hoạt, có tinh thần tập thể cao.

Hiện nay ở một số nước trên thế giới, môn bóng chuyền đã phát triển ở một trình độ cao, đặc biệt là ở Châu Âu, Châu Mỹ, với lợi thế về chiều cao, thể lực, chuyên môn và sức bật tốt cũng như sự điều luyện trong thực hiện kỹ thuật động tác. Đối với nước ta bắt đầu xuất hiện từ những năm 1922 của thế kỷ trước. Mặc dù trải qua những bước thăng trầm của lịch sử nhưng nó vẫn không ngừng được duy trì, củng cố và phát triển. Kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thi đấu của VĐV dần được hoàn thiện cao hơn. Tuy vậy thành tích bóng chuyền của các VĐV nước ta so với các nước trong khu vực cũng như thế giới có một khoảng cách khá xa. Bóng chuyền đã và đang được phát triển rộng rãi ở nước ta, nó là môn thể thao hấp dẫn, phù hợp với mọi lứa tuổi. Cũng như các môn thể thao khác, nó đòi hỏi trình độ kỹ - chiến thuật không chỉ dừng lại ở kỹ năng vận động mà phải đạt tới kỹ xảo vận động cùng một số yếu tố khác nữa mới có thể đạt thành tích cao trong học tập cũng như trong thi đấu. Ngoài ra, điều trước hết đối với người tập là tính tự giác, tích cực thể hiện sự say mê trong tập luyện, tự giác chấp hành những nội dung, yêu cầu của buổi tập,

tích cực học hỏi, tìm tòi sáng tạo, không ngừng trau dồi kiến thức để nâng cao trình độ kỹ thuật tập luyện.

Là một sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền của trường Đại học Cần Thơ, qua quá trình theo dõi, tìm hiểu quá trình học tập và thi đấu của các sinh viên nam chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 tôi nhận thấy hiệu quả thi đấu chưa cao, đặc biệt là khả năng đập bóng cao biên trước mặt ở vị trí số 4 còn nhiều hạn chế.

Nhằm nâng cao thành tích khả năng đập bóng cao biên trước mặt ở vị trí số 4 cho người tập bóng chuyền nói chung và các sinh viên nam chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 thuộc Bộ môn Giáo dục thể chất - Trường đại học Cần Thơ nói riêng. Đồng thời qua nghiên cứu để phục vụ cho công tác giảng dạy và huấn luyện sau này. Chúng tôi mạnh dạn đi vào nghiên cứu đề tài: ***“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà vị trí số 4 cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 35 Trường Đại học Cần Thơ năm học 2010 – 2011”***.

Chương I.

CƠ SỞ LÝ LUẬN

1.1 Sơ lược môn bóng chày

1.1.1 Vài nét về lịch sử phát triển môn bóng chày

A. Sự hình thành, phát triển môn bóng chày trên thế giới:

Các nhà sử học cho rằng: Bóng chày ra đời ở Mỹ khoảng năm 1895 do giáo viên thể thao tên là WILLIAM MORGAN nghĩ ra. Lúc đầu, luật chơi đơn giản và được xem như trò chơi vận động cho học sinh. Ông dùng lưới cao khoảng 1,95 m và ruột quả bóng rỗng để người ta chày qua lưới. Lần đầu tiên tổ chức thi đấu bóng chày vào tháng 6 năm 1896 tại Springfield.

Năm 1897 ở Mỹ, Luật bóng chày ra đời gồm có 10 điều:

1. Đánh dấu sân.
2. Trang phục.
3. Kích thước sân : 7,5 m x 15,1 m.
4. Kích thước lưới : 0,61 m x 8,2 m ; chiều cao lưới : 198 cm.
5. Bóng : Ruột bóng bằng cao su, vỏ bóng bằng da hay chất tổng hợp tương tự.

Chu vi bóng: 63,5 cm - 68,5 cm. Trọng lượng bóng : 340 gam.

6. Phát bóng : Cầu thủ phát bóng đứng một chân trên vạch biên ngang và đánh bóng bằng bàn tay mở. Nếu lần đầu phát bóng phạm lỗi thì được phát lại.

7. Tính điểm : Mỗi lần đối phương không đỡ được phát bóng thì bên phát bóng được một điểm (chỉ có bên phát bóng mới được điểm).

8. Trong thời gian thi đấu (trừ phát bóng) bóng chạm lưới coi như phạm luật.

9. Bóng rơi vào vạch giới hạn là phạm luật.

10. Không hạn chế số người chơi.

Từ năm 1895 đến năm 1920, bóng chày được du nhập vào các nước khác và phát triển rộng rãi ở các châu. Trong giai đoạn này luật bóng chày cũng thay đổi và hoàn thiện dần.

Bóng chuyền vào châu Âu đầu tiên ở Pháp. Vào Anh năm 1914. Vào Nga, Tiệp Khắc, Ba Lan khoảng năm 1920 - 1921 và phát triển nhanh ở các nước châu Âu.

Cùng với sự phát triển của phong trào bóng chuyền, luật thi đấu cũng được thay đổi. Luật lệ thay đổi có tác dụng thúc đẩy các mặt kỹ thuật và chiến thuật phát triển. Từ một trò chơi được hình thành từ các động tác tự nhiên với mục đích nghỉ ngơi tích cực, bóng chuyền trở thành một môn thể thao.

Từ năm 1929 đến năm 1939, kỹ thuật và chiến thuật bóng chuyền có những bước tiến nhảy vọt. Chắn bóng tập thể xuất hiện đã thúc đẩy sự phát triển các hình thức tấn công mới. Bóng chuyền trở thành môn thể thao mang tính tập thể nhiều hơn. Điều đó được thể hiện rất rõ trong cách sắp xếp các đấu thủ trên sân, trong việc tổ chức tấn công và phòng thủ, trong việc yểm hộ người đập bóng và người chắn bóng.

Năm 1934: Tại Hội nghị tại Stockholm (Thụy Điển), Hội nghị đã đề nghị thành Ủy ban kỹ thuật bóng chuyền. Chủ tịch đầu tiên của ủy ban này là ông Ravid McClosky (Chủ tịch hội đồng bóng chuyền Ba Lan), thành lập tiểu ban gồm 13 nước châu Âu, 5 nước châu Mỹ và 4 nước châu Á. Tiểu ban đã quyết định lấy luật bóng chuyền của Mỹ làm cơ sở cho luật thi đấu bóng chuyền có thay đổi vài điều, như:

- + Lấy đơn vị mét làm đơn vị đo lường thống nhất.
- + Phần thân thể chạm bóng chỉ được tính từ thắt lưng trở lên.
- + Đấu thủ chắn bóng không được chạm bóng lần thứ 2 khi chưa có người khác chạm bóng.
- + Chiều cao của lưới nữ là 2,24 m.
- + Vị trí phát bóng được thu hẹp lại.

Tháng 4/1947 tại Pari (Pháp), Hội nghị bóng chuyền Quốc tế đầu tiên quyết định thành lập hiệp hội bóng chuyền quốc tế (FIVB). Sự kiện này chứng tỏ bóng chuyền là môn thể thao có tầm thế giới.

Năm 1948: Lần đầu tiên FIVB tổ chức giải vô địch bóng chuyền nam Châu Âu

tại ý với 6 đội tham gia. Đội Tiệp Khắc đoạt chức vô địch.

Tháng 9/1949 tại Praha (Tiệp Khắc) tổ chức giải bóng chuyên Thế giới lần thứ nhất cho các đội nam và vô địch Châu Âu cho các đội nữ. Hai đội bóng chuyên nam, nữ của Liên Xô đều giành chức vô địch.

Từ 1948-1968: Bóng chuyên phát triển mạnh trên thế giới. Các giải vô địch Thế giới, vô địch Châu Âu... được tiến hành thường xuyên và có nhiều nước tham gia.

Bắt đầu từ năm 1965 đã xác định thứ tự tổ chức các giải bóng chuyên quốc tế lớn: Cúp thế giới tổ chức vào năm sau giải vô địch, sau đó là giải vô địch châu Âu và cuối cùng là Thế vận hội Olympic. Như vậy mỗi năm đều có một giải thi đấu chính thức. Từ năm 1975 giải vô địch Bóng chuyên châu Âu 2 năm tổ chức 1 lần.

FIVB tổ chức các giải chính thức sau :

- + Giải trong chương trình của Thế vận hội Olympic tổ chức 4 năm 1 lần (1980... 2000, 2004)

- + Giải Vô địch Thế giới 4 năm một lần (1978, 1982. 1998, 2002).

- + Cúp Thế giới 4 năm một lần (1981, 1985. 2001, 2005).

- + Vô địch châu Âu 2 năm một lần (1981, 1983. 2003, 2005).

- + Vô địch trẻ châu Âu (đến 19 tuổi) 2 năm một lần (1982, 1984).

- + Cúp vô địch các đội đoạt cúp châu Âu hằng năm dành cho các đội câu lạc bộ.

Do yêu cầu phát triển toàn cầu đã có nhiều thay đổi về luật lệ, kỹ chiến thuật cũng không ngừng được nâng cao nhằm làm cho bóng chuyên trở thành một môn thể thao thêm phần hấp dẫn.

Năm 1983 Liên đoàn bóng chuyên Thế giới có 146 nước thành viên. Bóng chuyên trở thành một trong những môn thể thao hàng đầu của thế giới.

B. Lịch sử phát sinh và phát triển môn bóng chuyên ở Việt Nam qua các thời kỳ:

Môn bóng chuyên xuất hiện ở Việt Nam khoảng năm 1920 - 1922 ở các thành phố lớn như Hà Nội, Hải Phòng ...

Sau tháng 8/1945, cùng với sự phát triển của phong trào thể dục thể thao nói chung, môn bóng chuyền cũng từng bước mở rộng tới các vùng và mọi miền trong cả nước với số lượng người tham gia đông đảo hơn. Vì vậy, môn bóng chuyền là môn thể thao có tính quần chúng rộng rãi.

Từ khi xuất hiện cho đến nay, bóng chuyền Việt Nam đã tồn tại và phát triển qua các thời kỳ:

**** Sự hình thành và phát triển của bóng chuyền Việt Nam trước Cách mạng tháng Tám năm 1945:***

Vào khoảng năm 1920 - 1922 bóng chuyền xuất hiện và phổ biến trong học sinh người Hoa ở Hà Nội, Hải Phòng và một số thành phố khác với luật chơi gần giống như bóng chuyền hiện đại:

- Kích thước sân là 9 m x 18 m.
- Khu phát bóng là 1,2 m.
- Lưới nam cao 2,40 m; lưới nữ cao 2,20 m.
- Số điểm thi đấu mỗi hiệp là 21.
- Các cầu thủ trong đội được đánh 4 chuyên.
- Nếu phát bóng rơi vào khu phát bóng của đối phương thì được 2 điểm

Năm 1927 trận thi đấu bóng chuyền đầu tiên được tổ chức giữa người Hoa ở Hải Phòng và Hà Nội.

Năm 1928 Giải bóng chuyền đầu tiên được tổ chức ở Bắc kỳ giữa 2 đội: Một đội người Việt Nam và một đội người Pháp.

Nhìn chung, dưới ách thống trị của thực dân phong kiến, phong trào bóng chuyền nước ta không được phát triển.

**** Từ Cách mạng tháng 8 năm 1945 đến năm 1954:***

Sau Cách mạng tháng 8 thành công, chính quyền nhân dân ra đời. Bác Hồ ra "Lời kêu gọi tập thể dục" và được toàn dân nhiệt liệt hưởng ứng. Một số môn thể thao được hình thành. Bóng chuyền đã phát triển ở các vùng nông thôn và được nhân dân tham gia tập luyện đông đảo. Trong cuộc kháng chiến chống thực dân

Pháp, bóng chuyên trở thành môn thể thao chủ yếu trong các cơ quan kháng chiến ở Việt Bắc, ở Khu 5 và trong các đơn vị bộ đội...

Trong thời kỳ này đã tổ chức 2 giải bóng chuyên:

+ Giải vô địch Liên khu 3 cho 3 tỉnh: Thái Bình - Hải Dương - Hưng Yên

+ Giải vô địch Liên khu 5 cho 2 tỉnh : Quảng Nam - Quảng Ngãi.

Tuy phong trào phát triển rộng nhưng kỹ chiến thuật bóng chuyên còn rất đơn giản, vẫn áp dụng luật cũ. Mối liên hệ giữa phong trào trong nước và thế giới chưa có, do đó những kỹ thuật tiên tiến trên thế giới không có điều kiện du nhập vào nước ta.

****Từ năm 1954 đến năm 1975:***

Sau khi hoà bình lập lại ở nước ta (1954), bóng chuyên có điều kiện thuận lợi để phát triển. Phong trào bóng chuyên phát triển mạnh mẽ trong các lực lượng vũ trang. Tuy nhiên, phong trào chỉ ở giai đoạn tự phát và thiếu sự chỉ đạo chung.

Năm 1955 Ủy ban Thể dục thể thao Trung ương được thành lập. Tháng 3 năm 1957 Hội bóng chuyên Việt Nam ra đời.

Tháng 10 năm 1957 Đội tuyển bóng chuyên Việt Nam được thành lập dự giải 4 nước: Việt Nam - Trung Quốc - Triều Tiên - Mông Cổ tại Bình Nhưỡng (Triều Tiên). Tuy thành tích không cao nhưng qua giải đã học hỏi được nhiều kinh nghiệm và các kỹ thuật mới.

Năm 1959 trình độ kỹ chiến thuật của các đội trong nước ta tiến bộ khá nhanh nhưng nhìn chung còn yếu.

Năm 1960 lần đầu tiên tổ chức Giải bóng chuyên hạng A toàn miền Bắc gồm 8 đội nam và 8 đội nữ

Ngày 10 tháng 6 năm 1961: Hiệp hội bóng chuyên Việt Nam được thành lập.

Năm 1962 - 1964 phong trào bóng chuyên phát triển mạnh và vững chắc về chiều sâu và chiều rộng.

Tháng 7 năm 1963 Hội nghị về phương hướng huấn luyện của bóng chuyên Việt Nam được tổ chức tại Thái Bình với phương châm huấn luyện là: " nhanh,

chuẩn, biến hoá trên cơ sở không ngừng nâng cao sức mạnh".

Từ tháng 8 năm 1964, miền Bắc bước vào cuộc kháng chiến chống chiến tranh phá hoại của Mỹ. Phong trào thể dục thể thao nói chung và bóng chuyền nói riêng tạm thời bị thu hẹp.

Năm 1969, Giải bóng chuyền đại biểu các ngành lần thứ nhất được tổ chức tại Hà Nội, đồng thời các giải bóng chuyền hạng A và B vẫn được duy trì nhằm củng cố và khôi phục phong trào.

Năm 1970, Chỉ thị 180 của Ban bí thư Trung ương Đảng về công tác thể dục thể thao bổ sung tăng cường lực lượng cán bộ, vận động viên bóng chuyền cho các cơ sở nhằm phục vụ sức khỏe quần chúng.

Năm 1973, Giải bóng chuyền hạng A với sự tham gia của 24 đội nam, nữ.

Năm 1974, Giải bóng chuyền hạng B được tổ chức từ cơ sở đã thu hút đông đảo quần chúng tham gia. Giải hạng A được tổ chức theo định kỳ và chọn được 12 đội A₁ (nam, nữ) và 12 đội A₂ (nam, nữ).

****Từ năm 1975 đến nay:***

Từ năm 1975 đến nay, đất nước hòa bình, thống nhất, môn bóng chuyền được phát triển mạnh mẽ. Hằng năm từ cơ sở đến Trung ương đều tổ chức các giải bóng chuyền cho các đối tượng ở hầu hết các tỉnh, thành, ngành. Số đội tham gia thi đấu ngày càng tăng, trình độ chuyên môn của vận động viên và các đội cũng không ngừng được nâng cao.

Tháng 8 năm 1991: Tại Hà Nội, Đại hội Hiệp hội Bóng chuyền Việt Nam lần II đã quyết định đổi tên thành Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam (Volleyball Federatron of Vietnam - VFV). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam là thành viên chính thức của FIVB và AVC (Liên đoàn Bóng chuyền Châu Á). Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam gồm có 6 tiểu ban :

- + Tiểu ban huấn luyện - khoa học kỹ thuật.
- + Tiểu ban thi đấu, trọng tài.
- + Tiểu ban tài chính.
- + Tiểu ban thanh - thiếu niên.

+ Tiểu ban kiểm tra - khen thưởng - kỷ luật.

+ Tiểu ban bảo trợ.

Giải bóng chuyền cho các đối tượng khác nhau được tổ chức hằng năm: Giải vô địch các đội mạnh toàn quốc; giải A1, A2: giải bóng chuyền bãi biển....

Bóng chuyền là môn thi đấu chính thức của Đại hội Thể dục thể thao toàn quốc (4 năm một lần) hay trong chương trình Hội khỏe Phù Đổng (4 năm một lần).

Bóng chuyền là môn thể thao được Đảng và Nhà Nước quan tâm tạo nhiều điều kiện thuận lợi về vật chất lẫn tinh thần, do đó phong trào bóng chuyền được phát triển rộng rãi trong mọi tầng lớp nhân dân.

Tại các giải thi đấu khu vực hay quốc tế. Các đội tuyển bóng chuyền trong nhà hay bãi biển của Việt Nam đã giành được thứ hạng cao. Đội tuyển bóng chuyền nữ Việt Nam luôn chiếm vị trí số 2 từ Seagame 20 (Đại hội Thể thao Đông Nam Á) cho đến nay.

Trong ngành Đại học- Cao đẳng- Trung học chuyên nghiệp và dạy nghề, bóng chuyền là môn thể thao phổ cập và nằm trong chương trình giảng dạy chính khóa ở các trường. Được sự quan tâm lãnh đạo của Bộ Giáo dục - Đào tạo và Ban giám hiệu các trường nên phong trào phát triển mạnh. Mỗi trường đều có đội đại biểu, có sân tập hoàn chỉnh và các trang thiết bị khác để tập luyện bóng chuyền.

1.1.2 Đặc điểm môn bóng chuyền

Bóng chuyền là môn thể thao mang tính tập thể cao, bằng các hoạt động đối kháng không trực tiếp. Hoạt động thi đấu được quy định chặt chẽ bởi hệ thống các điều luật thi đấu của FIVB (Federation International Volley Ball). Sự tranh đua được thể hiện quyết liệt trên lưới, ai nhanh hơn, cao hơn, mạnh hơn người đó sẽ giành thắng lợi. Hoạt động thi đấu và chiến thuật của môn bóng chuyền khá phong phú và đa dạng thể hiện qua các hoạt động kỹ thuật, chiến thuật của cá nhân, nhóm và toàn đội trong tấn công và phòng thủ. Mỗi cá nhân trong thi đấu phải đảm bảo sự toàn diện trong chiến thuật thi đấu cá nhân đồng thời đảm bảo sự hoạt động theo chức năng chuyên môn hoá về kỹ năng, kỹ xảo động tác nhất định như: chuyên tấn công (chủ công, phụ công), chuyên phòng thủ (Liberò), chuyên chuyền hai.

Các kỹ thuật bóng chuyền đều được thực hiện trong điều kiện thời gian tay

chạm bóng rất ngắn. Do đó, yêu cầu đặc biệt quan trọng là sự phối hợp nhuần

nhuần giữa các động tác và sự di chuyển của vận động viên theo hướng và tốc độ bay của bóng. Hơn nữa, điều kiện thực tế luôn thay đổi theo hoàn cảnh thi đấu mà chọn nhiều chiến thuật tấn công và phòng thủ khác nhau. Nhưng cho dù là loại chiến thuật gì thì nó cũng mang một mục đích chung là ghi được điểm trong thi đấu và phương tiện chủ yếu để ghi bàn là đập bóng tấn công. Sự phân công khu vực tấn công trên lưới sẽ mang lại hiệu quả cao nhất trong các đợt tấn công và phản công của từng cá nhân cũng như tập thể. Chiến thuật tấn công là những hoạt động phối hợp có tổ chức dựa trên trình độ kỹ thuật của từng cá nhân, tập thể để tạo nên yếu tố bất ngờ trong thi đấu mà đa phần kết thúc một đợt tấn công trên lưới là một cú đập bóng. Ở giai đoạn này sẽ có sự chọn lựa, xử lý sáng tạo những phương pháp và cách thức đập bóng để gây khó khăn trong việc phòng thủ của đội bạn mà đó là hoạt động chắn bóng để đạt hiệu quả cao nhất.

Vận động viên phải học cách xác định quỹ đạo và tốc độ bay của bóng để di chuyển đến đón bóng kịp thời và đúng lúc với tư thế chuẩn bị ban đầu thuận tiện nhất để thực hiện các kỹ thuật đỡ bóng, chuyền bóng, chắn bóng, cũng như kịp thời thực hiện động tác đập bóng. Nhờ sự hỗ trợ của các bài tập chuyên môn, vận động viên sẽ có khả năng giải quyết nhanh những nhiệm vụ đó. Phát triển khả năng này ở mức độ cao là cơ sở để đảm bảo cho việc tiếp thu kỹ thuật một cách tốt nhất.

Sự kết hợp sức nhanh và sức mạnh giữ vai trò hàng đầu trong bóng chuyền, đồng thời tốc độ cơ cơ và việc điều chỉnh tốc độ di chuyển, độ chuẩn xác của động tác trong không gian rất cần thiết trong chuyền bước một, chuyền hai, đập bóng, phát bóng

Đặc điểm nổi bật nữa của bóng chuyền là tính phức tạp và sự nhanh chóng của việc giải quyết các nhiệm vụ vận động trong tình huống thi đấu, sức nhanh của phản ứng vận động và khả năng điều khiển động tác. Vận động viên cần phải xác định vị trí các đấu thủ trên sân (đội của mình và đội bạn), phán đoán động tác của đồng đội và ý đồ chiến thuật của đối phương, nhanh chóng phân tích tình huống trận đấu, lựa chọn động tác hợp lý nhất và thực hiện động tác đó có hiệu quả nhất.

Nét đặc trưng của các môn bóng và đặc biệt của môn bóng chuyền là:

- Hoạt động mang tính chất thi đấu đối kháng được quy định bởi luật thi đấu.

- Hoạt động thi đấu thường xuyên thay đổi điều kiện do các hành động của vận động viên và của đội bóng bị sự kiểm tra thường xuyên và cố gắng phá vỡ tổ chức phòng thủ, ý đồ tấn công của đối phương. Nét đặc trưng của thi đấu là tính phức tạp và tốc độ giải quyết các nhiệm vụ vận động trong những điều kiện không ngừng thay đổi.

- Thành tích thi đấu được xác định thông qua những hoạt động của đội bóng trong quá trình thi đấu đối kháng. Đó là kết quả của sự phối hợp giữa các vận động viên trong đội bóng.

- Thành tích thể thao thể hiện ở số lượng các trận thắng và thứ hạng được xếp trong bảng kết quả thi đấu. Cho dù một vận động viên nào đó của một đội chơi tốt đến đâu chăng nữa, song nếu như đội đó thua thì cũng coi như là thất bại. Do đó, trong tập thể đội bóng, mỗi vận động viên cần phải nỗ lực hết mình nhằm thực hiện mục tiêu cuối cùng của đội.

Kết quả thi đấu là tiêu chuẩn duy nhất đánh giá trình độ thể thao của vận động viên và chất lượng công tác huấn luyện của huấn luyện viên, giáo viên.

- Đặc điểm hoạt động thi đấu bao gồm một số lượng lớn các bài tập thi đấu như các động tác kỹ thuật, các hành động chiến thuật được lặp lại nhiều lần trong quá trình thi đấu để đạt thành tích thể thao.

Những nét đặc thù của môn bóng chuyền cho phép ta đưa ra những yêu cầu đối với một vận động viên có trình độ chuyên môn cao. Những yêu cầu này có tác dụng định hướng đối với việc đào tạo các vận động viên trong các môn thể thao thi đấu đồng đội và có thể được xếp theo các nhóm sau :

- + Cấu trúc - hình thái.
- + Chức năng - thể lực.
- + Kỹ chiến thuật.
- + Tâm lý cá nhân.
- + Tập thi đấu và thi đấu.
- + Có khả năng về trí tuệ.

1.2 Đập bóng và đập bóng chính diện

1.2.1 Khái niệm

Đập bóng là một trong những kỹ thuật cơ bản của bóng chuyền và là khâu cuối cùng của việc thực hiện một chiến thuật tấn công, thường là lần chạm bóng thứ 3 của đội. Mục tiêu của việc này là làm cho bóng lao xuống mặt sân đối phương trực tiếp ghi điểm, hoặc làm cho đối phương đỡ bóng hỏng mà ghi điểm.

Muốn làm cho chiến thuật biến hoá muôn hình muôn vẻ, một yêu cầu rất lớn đối với mỗi đấu thủ là phải có trình độ kỹ thuật điêu luyện, biết nhiều kiểu đập và đập nhiều hướng khác nhau, trong những tình huống khác nhau. Nhưng muốn đập được nhiều kiểu, nhiều cách, đấu thủ phải có trình độ cơ bản vững vàng mà đó là cả một quá trình tập luyện lâu dài. Từ khi bóng chuyền được sáng lập đến nay, kỹ thuật đã tiến bộ vượt bậc và biến đổi đến một đỉnh cao. Nó không đơn thuần là một trò chơi giải trí mà đã trở thành một môn thể thao thi đấu có tầm vóc quốc tế. Và việc đưa bóng sang lưới mà cụ thể là đập bóng để ghi được điểm bên sân đối phương là điều thật không dễ dàng. Bởi vì cùng với sự tiến bộ của kỹ thuật đập bóng thì phương pháp phòng thủ chắn – đỡ bóng cũng ngày càng được nâng cao. Điều đó đòi hỏi các vận động viên phải tự tạo nên những phương pháp đập bóng hiểm hóc và có hiệu quả mới có thể giành được chiến thắng.

Với phương pháp đập chủ yếu: Đập bóng trước mặt (chính diện), đập bóng móc câu (ngiêng mình). Trong từng loại chủ yếu nói trên thì mỗi loại có những kỹ thuật biến hoá khác nhau. Nhưng trong giới hạn của đề tài, chúng tôi chỉ nói đến vấn đề đập bóng chính diện mà cụ thể là kỹ thuật đập bóng trước mặt theo phương chạy đà.

Đập bóng trước mặt theo phương chạy đà là kỹ thuật khi thực hiện phần trước cơ thể hướng lưới. Đập bóng theo phương chạy đà có các kỹ thuật chính:

- Đập bóng trước mặt theo phương chạy đà
- Đập bóng xoay chiều.
- Đập bật nhảy một chân.

Đập bóng theo phương chạy đà còn gọi là kỹ thuật đập bóng cơ bản, là kỹ thuật sau khi thực hiện đập bóng, hướng bóng rơi và điểm rơi của bóng gần trùng

với hướng chạy đà và chiều gập của cơ thể người đập. Quá trình đập bóng thân

người và mặt đấu thủ luôn hướng lưới, do đó dễ quan sát đối phương, đảm bảo tính chính xác cao và đây cũng là cơ sở để có thể phát triển các kỹ thuật đập biến hoá khác.

1.2.2 Cơ sở hoạt động của đập bóng:

- Kỹ thuật đập bóng là sự phối hợp vận động cơ và duỗi các cơ của cơ thể mà đặc biệt là các cơ lớn ở tay, chân, vai, bụng... tạo thành công sinh lực tác động vào bóng làm cho đường bóng có uy lực.

- Hiệu quả đập bóng phụ thuộc vào trình độ huấn luyện thể lực, kỹ - chiến thuật cá nhân và tập thể, tâm lý của các vận động viên đập bóng và khả năng tấn công của đối phương. Đây là những yếu tố quan trọng làm nền tảng cho pha đập bóng có hiệu quả.

- Ngày nay, thể lực được khẳng định là yếu tố hàng đầu, rất quan trọng trong công tác huấn luyện ở các môn thể thao nói chung và ở môn bóng chuyền nói riêng, là nền tảng tạo nên thành tích của từng vận động viên. Khả năng phối hợp vận động và sức bền chuyên môn có vai trò quan trọng hàng đầu.

- Trong hoạt động đập bóng luôn đòi hỏi khả năng di chuyển, quan sát trên lưới và tốc độ ra tay để giải quyết các nhiệm vụ vận động trong thời gian ngắn, đòi hỏi người thi đấu phải tư duy, linh hoạt, đánh lừa được đối phương để pha bóng có hiệu quả.

- Thi đấu kéo dài, số lần đập bóng tấn công cũng nhiều nên vai trò của sức bền chuyên môn trong kỹ thuật này cũng là yếu tố quan trọng để đạt hiệu cao trong đập bóng tấn công.

- Ngoài ra, chiều cao cơ thể có ý nghĩa hàng đầu trong các chỉ tiêu về cơ thể của các VĐV bóng chuyền, chiều cao được coi là yếu tố để tăng cường khả năng tấn công cũng như trong phòng thủ trên lưới.

1.2.3 Tầm quan trọng của đập bóng biên

Trong tập luyện thi đấu thể thao nói chung và trong bóng chuyền nói riêng, tấn công và phòng thủ là hai mặt mâu thuẫn nhau trong cùng một thể thống nhất. Chúng có mối quan hệ biện chứng: cái này là cơ sở của cái kia, cái kia là tiền đề tạo nên cái này. Hai mặt này dựa vào nhau, thúc đẩy nhau cùng phát triển. Vì vậy, trong

việc bố trí các bài tập kỹ thuật, chiến thuật người HLV, giáo viên phải đặc biệt quan

tâm phát triển mối quan hệ của tấn công và phòng thủ. Có nhiều phương thức để phòng thủ như: nâng cao khả năng đỡ bóng của Libero, tăng cường sức mạnh chắn bóng trên lưới... Và một cách khác nữa là “đập bóng tấn công”. Phòng thủ để phản công và dùng tấn công để phòng thủ là những chiến thuật được sử dụng rộng rãi ở hầu hết các môn thể thao: bóng đá, tennis, cầu lông, bóng bàn... và bóng chuyền cũng không ngoại lệ. Một quả đập bóng biên đủ uy lực sẽ gây khó khăn cho đối phương trong tổ chức phòng thủ cũng như trong phản công, chúng ta sẽ giành được ưu thế trong pha bóng đó tạo tiền đề cho pha bóng tiếp theo.

Đập bóng tấn công biên là hoạt động không thể thiếu được trong bóng chuyền nói chung và bóng chuyền đỉnh cao nói riêng. Hoạt động này là khâu cuối cùng của cả chiến thuật tấn công và phản công mà cơ sở đều được dựa trên kỹ thuật đập bóng cơ bản hay đập bóng cao biên theo phương lấy đà. Đập bóng theo phương chạy đà là kỹ thuật cơ bản để biến hóa nên các cách thức đập bóng tấn công khác. Do đặc điểm nổi bật của kỹ thuật đập bóng cơ bản là hướng chạy đà và đường bay của bóng sau khi rời tay trùng nhau. Quá trình thực hiện đập bóng thân người và mặt đầu thủ luôn hướng lưới, do đó dễ dàng quan sát đối phương, đảm bảo tính chuẩn xác cao. Người đánh bóng sẽ dễ dàng xử lý cho bóng bay thoát khỏi sự ngăn cản của đối phương – người chắn bóng – để tạo nên yếu tố bất ngờ trong thi đấu. Ví dụ như khi thi đấu, nếu chỉ đập một hướng thì dễ bị đối phương chắn bóng, đập bóng quay người có thể thay đổi hướng đập và làm cho đối phương bất ngờ. Có nghĩa là khi thực hiện kỹ thuật đập bóng cơ bản mà đối phương thực hiện chắn bóng. Khi đó, với ưu điểm của kỹ thuật đập bóng cơ bản đầu thủ dễ dàng quay người thay đổi hướng đập bóng thoát khỏi sự ngăn cản của đối phương... Vì vậy, kỹ thuật đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà hay kỹ thuật đập bóng cơ bản là cơ sở để phát triển các kỹ thuật biến hóa khác.

1.2.4 Phân tích kỹ thuật

A. Kỹ thuật đập bóng

Đập bóng chính diện là phương pháp đập cơ bản nhất.

- Tư thế chuẩn bị: Đứng cách lưới khoảng 3 - 4m (nếu đứng sát lưới thì không có chỗ lấy đà và nhảy lên sẽ bị chạm lưới). Không nên đứng nguyên một chỗ

mà nên xê dịch nhẹ để có thể sẵn sàng điều chỉnh bước nhảy và góc độ chạy lấy đà.

Đầu gối hơi chùng, thân người hơi ngã về phía trước trong sân, mắt theo dõi người chuyền bóng.

- *Yếu lĩnh cơ bản*: Đập bóng có thể chia làm 4 giai đoạn:

✓ *Lấy đà*: Để có sức bật cao hơn và điều chỉnh khoảng cách, vị trí đập bóng cho thích hợp.

+ Thời gian lấy đà: Khi đã xác định được đường bóng và hướng bóng nâng tới. Thông thường là khi bóng vừa rời tay người nâng. Nếu đập bóng càng thấp càng phải lấy đà sớm hơn, đập bóng cao lấy đà chậm hơn.

+ Góc độ của đường lấy đà (so với lưới) phụ thuộc vào khả năng người đập, người đập giỏi có thể lấy đà với góc độ lớn hơn, có khi thẳng góc với lưới (90°). Nếu đập kém hoặc mới tập mà chạy góc độ lớn thì người sẽ chạm vào lưới, và đường bóng đập dễ bị chắn cho nên góc độ lấy đà (so với lưới) thông thường từ 35° – 50° ; với người mới tập thì trung bình 45° .

+ Số bước lấy đà: có thể 1 - 4 bước nhưng thông thường là 3 bước.

✓ *Giậm nhảy*: Việc chuyển từ bước lấy đà cuối cùng sang giậm nhảy phải thật liên tục cũng có người giậm nhảy một chân. Nhưng thường giậm nhảy bằng hai chân. Bước cuối cùng là bước ở vị trí giậm nhảy, bước này rất quan trọng, vì phải làm thế nào để khi nhảy lên có thể đập bóng ở tầm trước mặt. Gót chân ở bước cuối cùng vừa đặt xuống đất và hai chân ngang nhau, thân người vẫn ngã về phía trước, thì khụy đầu gối thấp xuống và chuyển sức gót chân lên mũi chân để bật lên. Muốn bật được cao phải dùng sức bật của đầu gối, tới khớp xương hông (vươn bụng) và cuối cùng là sức cổ chân. Đồng thời phải phối hợp đánh tay, tức là trước khi giậm nhảy, đánh mạnh hai tay ra phía sau, khi chân đã khụy hết mức thì hai tay đánh xuống thẳng góc với mặt sân.

✓ *Nhảy và đập*: Chuẩn bị đập bóng được bắt đầu khi thân người bật lên tới tầm cao nhất, người ngửa ra phía sau và hơi nghiêng về phía tay đập bóng, hai chân hơi gập tự nhiên, không khép sát quá cũng không dang rộng quá. Tay đập bóng từ trên cao đưa sát mang tai ra phía sau, cánh tay duỗi thẳng và cổ tay đập gập vào bóng, cổ tay còn có tác dụng điều khiển bóng. Tay kia cũng từ phía trên hạ xuống phối hợp. Khi đập vào bóng, thân người vươn thẳng, hai chân cũng duỗi ra phía

trước (đầu gối thẳng) tạo thành sức mạnh đập trúng vào bóng. Đập bóng thông

thường ở tầm cao hơn đầu và chệch về phía trước mặt chừng 10 - 15cm. Bóng nâng cao hay thấp tùy theo quả đập cao, trung bình hay thấp. Những điểm chạm bóng vẫn phải ở tầm cao nhất cho nên bất cứ đập kiểu nào cũng phải nhảy thật cao.

✓ *Roi xuống*: Sau khi đập xong, muốn cho người rơi xuống không bị mất thăng bằng, chạm lưới hay vượt qua vạch giữa thì phải thả lỏng các bắp thịt, rơi xuống bằng mũi bàn chân, hai bàn chân xoay theo chiều lưới, đầu gối hơi khuỵu.

Những điều cần chú ý khi đập bóng nâng xa hay gần lưới:

+ Khi bóng nâng xa lưới: Điểm giậm nhảy phải ở sâu trong tầm bóng, để người gần bóng hơn, thân người ngả ra sau nhiều hơn bật mạnh về phía trước để tăng thêm sức mạnh đập bóng. Phải gập bụng trước gập tay. Khi gập bụng không được cúi xuống, mà chỉ co mạnh các bắp thịt bụng, cánh tay khi hạ xuống theo đà bóng phải ngừng lại một chút, như vậy bóng ít va vào lưới.

+ Khi bóng nâng gần lưới: Góc độ đường lấy đà phải thu hẹp lại. Khi đập bóng chủ yếu phải dùng sức cánh tay trước và cổ tay, gập bụng rất ít. Như vậy mới tránh được lỗi chạm lưới.

Khi tiến hành luyện tập hay thi đấu bóng chuyền thì việc thực hiện một kỹ thuật chuẩn thì không dễ dàng. Nó là kết quả của quá trình tập luyện hợp lý. Một động tác trước tiên phải đảm bảo được thành tích hay hiệu quả ở người tập là phải biết kết hợp nhiều yếu tố thể lực, sự phối hợp khả năng vận động trong thực tế thi đấu các tình huống diễn ra đa dạng và phức tạp. Trong đó, kỹ thuật đập bóng là kỹ thuật tưởng chừng như dễ thực hiện nhưng thực hiện kỹ thuật động tác đúng, chính xác thì người tập phải nắm chắc được yếu lĩnh của kỹ thuật động tác và đòi hỏi người học phải có độ chính xác cao trong vận dụng và thực hiện động tác đó.

Kỹ thuật đập bóng nói chung, xét về cấu trúc động tác, là mối liên hệ có tính quy luật hoàn chỉnh và thống nhất giữa các giai đoạn trong kỹ thuật. Do vậy, khả năng hoàn thiện kỹ thuật động tác còn thể hiện ở kinh nghiệm vận động của người tập, tạo ra tiền đề cho việc tiếp thu kỹ thuật động tác có hiệu quả tốt nhất

B. Các yếu tố ảnh hưởng hiệu quả đập bóng

Trong thi đấu bóng chuyền đỉnh cao hiện nay, các hình thức chiến thuật tấn công biên ngày càng đa dạng hơn. Bằng các đường bóng vừa có tốc độ vừa mạnh và

có tầm cao luôn gây khó khăn cho hàng phòng thủ của đối phương. Cùng với sự

phát triển đó thì kỹ thuật chắn bóng cũng ngày càng phát triển theo. Và hàng phòng thủ phía sau cũng được tăng cường hơn. Theo luật bóng chuyền được sửa đổi năm 2010 thì mỗi đội có thể có hai Libero cùng thi đấu trên sân thay vì một như trước kia. Vì vậy, việc giành quyền phát bóng cũng khó khăn hơn.

Để thực hiện được hiệu quả trong các quả đập bóng cao biên nói riêng và đập bóng các vị trí trên sân nói chung thì người tập, VĐV phải có các yếu tố sau:

- Sức mạnh cơ
- Chiều cao cơ thể
- Sức bật tốt
- Cảm giác trên không.
- Tâm lý thi đấu ổn định...

Bóng chuyền trước đây cũng như hiện nay, chiến thuật tấn công biên bao giờ cũng mang lại sự hấp dẫn, đẹp mắt bằng các quả đập mạnh gây hưng phấn và tạo tâm lý thi đấu cho người chơi. Để đạt được như thế thì đấu thủ phải có hội đủ các yếu tố trên. Trong đó, yếu tố sức bật giữ vai trò quan trọng, khả năng bật cao giúp người đập bóng có thể dễ dàng quan sát bao quát bên sân đối phương cũng như dễ dàng quan sát hướng chắn bóng trong phòng thủ trên lưới của đội bạn. Điều đó giúp người đập đưa ra cách thức đập bóng cần thiết để giành điểm. Đồng thời, đấu thủ có thể đập bóng ở tầm cao mà hàng chắn đối phương không với tới, khi đó sẽ gây khó khăn cho hàng phòng thủ phía sau, gây nên ức chế về tâm lý cho đối phương.

Để đảm bảo cho hiệu quả đập bóng tấn công nói chung và đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4 nói riêng, sinh viên phải có được tâm - sinh lý tốt và các tố chất thể lực nhất định. Trong thực tế tập luyện và thi đấu bóng chuyền đã thể hiện rõ: trình độ thể lực của sinh viên đã ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả thu thập thông tin trong suốt quá trình thi đấu. Thêm vào đó, trong quá trình thi đấu bóng chuyền luôn luôn căng thẳng đòi hỏi vận động viên phải rèn luyện để tạo cho mình trạng thái tâm lý vững vàng, đảm bảo cho tính toán chiến thuật, kỹ thuật cá nhân diễn ra trong thời gian rất nhanh để phối hợp với đồng đội hoặc xử lý tình huống tấn công: mạnh, nhẹ, lỏng. Tạo nên sự bất ngờ thì người tập phải có một trình độ kỹ thuật điều luyện và kỹ thuật trong bóng chuyền gắn liền với trình độ chiến

thuật sẽ tạo nên hiệu quả thi đấu cao.

1.2.5 Phương pháp luyện tập và những sai lầm thường mắc

A. Phương pháp luyện tập

Đập bóng đòi hỏi phải rất công phu nhưng cũng đem lại nhiều hứng thú cho người tập, nhất là khi đã đập được qua lưới. Ngoài việc tập luyện thân thể toàn diện, phải đặc biệt chú ý tập hỗ trợ để có sức bật tốt, tăng khả năng dùng trên không được lâu.

trợ. Quá trình tập kỹ thuật phải tiến hành từng bước song song với luyện tập bổ

a) Tập bước lấy đà: Vẽ hai vạch xuống đất làm dấu, vạch thứ nhất cách chân

trước khoảng 0,7m và vạch thứ hai cách vạch thứ nhất 1m để tập lấy đà thì tập với lưới cho quen.

b) Tập giậm nhảy và rơi người xuống: Đầu tiên tập đứng tại chỗ giậm nhảy. Đứng hai chân cách nhau một bàn chân, đầu gối khuyu, hai tay đưa ra sau. Tập nhảy bật thẳng lên cao, thân người và chân cong như động tác đập, chưa vung tay. Sau khi kết hợp vung tay đập nhưng không có bóng. Sau đó tập phối hợp cả lấy đà và giậm nhảy. Trong khi tập giậm nhảy phải chú ý tránh những sai lầm khi rơi người xuống. Thông thường người mới tập giậm nhảy hay lao người vào lưới vì vậy có thể vẽ thêm một vạch, cách vạch thứ hai chừng 0,2 - 0,3m để khi rơi người xuống không bước ra ngoài vạch đó. Trong giai đoạn này tập hỗ trợ bằng cách lấy đà giậm nhảy chạm tay vào bóng treo trên cao (không đập) rất tốt giúp cho người mới đập có thể phán đoán và xác định điểm giậm nhảy cũng như tầm bóng được chính xác.

c) Tập đập bóng: Trước khi vào tập đập bóng qua lưới cần tập hỗ trợ theo những phương pháp sau đây:

- Lấy đà giậm nhảy ném bóng cao su nhỏ, hoặc bóng quần vợt, bóng nhỏ qua lưới. Lúc đầu chỉ quy định ném từ vị trí số 4 sang vị trí số 5 sân bên kia để hỗ trợ cho kỹ thuật cơ bản của đập bóng trước mặt theo đường lấy đà và đặc biệt là hỗ trợ cổ tay. Tự tung, đập bóng xuống đất ở phía trước mặt; sau đó đập vào

lưới hay là đập từ vạch 3m qua lưới để rèn luyện cánh tay đập bóng ở tầm tay dưới thẳng hoàn toàn.

- Tập lấy đà, giậm nhảy đập bóng treo trên cao là phương pháp hỗ trợ đập bóng rất tốt. Khi đã nắm vững được những bước trên, tập đập qua lưới thấp.

Trước

hết giáo viên tung bóng để tập theo đúng động tác (chưa cần phải chú ý tới sức mạnh quả đập), sau nâng dần lưới lên đúng kích thước.

B. Những sai lầm thường mắc khi đập bóng và phương pháp sửa chữa

Khi lấy đà và giậm nhảy:

- Những bước chạy lấy đà không tăng dần tốc độ đều nhau hoặc ngược lại bước thứ nhất nhanh bước cuối chậm.

Phương pháp sửa chữa: Giáo viên nhắc nhở tập làm cho đúng bằng lời nói: “khuyu ít, khuyu nhiều”. Tập hỗ trợ nhảy cao và xa không có đà trên hố cát. Muốn bật lên cao, phải phối hợp chặt chẽ giữa khuyu chân và đánh tay. Phải đánh mạnh tay ra phía sau trước khi giậm nhảy, nhưng khi chân đã khuyu hết mức, tay đánh sẽ trở về phía trước thẳng góc với mặt sân.

- Hình bàn chân khi giậm nhảy không đúng (như hình chữ bát) sẽ hạn chế bật cao.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm chân nhảy xong mũi bàn chân và đầu gối hơi hướng vào nhau. Hai gót chân không cách nhau quá một bàn chân, tập nhiều lần và nhắc bằng lời nói.

- Lấy đà quá sớm, nhảy sát lưới quá, phải với tay ra sau đập bóng: Do không chú ý theo dõi chuyển bóng bước một nhất là khi chuyển bước hai (nâng bóng).

Phương pháp sửa chữa: Giáo viên hướng dẫn cách phán đoán để chuẩn bị bước xuất phát từ khi chuyển bước một. Nếu bóng phát vào khu giữa sân (số 6) đường bóng đi nhanh (gần). Vì vậy, người đập bóng phải tiến lên một chút. Nếu đập những quả bóng nâng từ xa tới, phải lấy đà chậm, thông thường phải lấy đà khi bóng đã bay được 1/3 đường. Giáo viên dùng lời nói để xác định cho người tập bước xuất phát lấy đà, vung tay, đập bóng và khi rơi người xuống.

- Vung tay sớm do thân người ngã ra phía sau nhiều quá.

Phương pháp sửa chữa: Khi giậm nhảy phải vươn người lên thẳng tới đỉnh cao nhất rồi mới ngã ra sau đập bóng. Tập nhảy lên sờ vào một vật treo, cành cây. Cách điểm dọi thẳng từ đích xuống mặt đất 0,5m vẽ một vạch mức để khi nhảy lên tầm bóng luôn về phía trước mặt. Chân không rời đất thì người không ngã ra sau.

- Đập bóng tay còn cong, khuỷu tay chưa duỗi thẳng: do bấp tay yếu hoặc khi vung ra sau tay thả lỏng quá, khuỷu tay đưa quá ra phía sau.

Phương pháp sửa chữa: Tập hỗ trợ các động tác ném bằng các dụng cụ nhẹ như bóng cao su, bóng quần vợt, bóng nhồi nhẹ từ 1 - 1,5kg. Tốt nhất là nhảy lên ném qua lưới nhưng yêu cầu chuyển động nhanh.

- Khi mới biết tập thường có thói quen xoay người đập đôi chiều (nhất là nữ).

Phương pháp sửa chữa: Sau khi đập vào bóng, không vung tay về phía trước quá rộng mà rút về theo thân người. Roi xuống trên mũi bàn chân và bàn chân phải xoay dọc theo chiều lưới.

Hiện nay, chiến thuật tấn công ngày càng phong phú và đa dạng. Trong đó, chiến thuật tấn công biên đang được chú trọng phát triển và không ngừng đổi mới cách thức tấn công nhờ vào sự chuyên môn hóa từng bước cho từng người chơi nói chung và sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 trường Đại học Cần Thơ nói riêng. Quá trình chuyên môn hóa đã thúc đẩy hiệu quả các đòn đập bóng tấn công biên mà cơ sở là đập bóng cơ bản hay đập bóng cao biên theo phương chạy đà ảnh hưởng rất lớn đến kết quả thi đấu của toàn đội. Vì vậy nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà giữ vai trò quan trọng bởi chính nó sẽ tạo ra nhiều kiểu đập bóng khác. Muốn nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà phải dựa trên các tố chất thể lực và phẩm chất ý chí của từng sinh viên.

Chương 2. MỤC ĐÍCH - NHIỆM VỤ - PHƯƠNG PHÁP TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1 Mục đích nghiên cứu

Chúng tôi nghiên cứu đề tài nhằm nâng cao hiệu quả khả năng đập bóng cao biên theo phương chạy đà ở vị trí số 4 cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 35 Trường đại học Cần Thơ.

2.2 Nhiệm vụ nghiên cứu

Để tiến hành thực hiện nghiên cứu đề tài, chúng tôi tiến hành xác định các nhiệm vụ cụ thể của đề tài như sau:

- Nhiệm vụ 1: Đánh giá thực trạng hiệu quả khả năng đập bóng cao biên trước mặt ở vị trí số 4 của nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 35 Trường Đại học Cần Thơ năm học 2010 – 2011.

- Nhiệm vụ 2: Ứng dụng hệ thống bài tập nhằm phát triển hiệu quả khả năng đập bóng cao biên trước mặt ở vị trí số 4 cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền khóa 35 Trường Đại học Cần Thơ năm học 2010 – 2011.

2.3 Phương pháp nghiên cứu

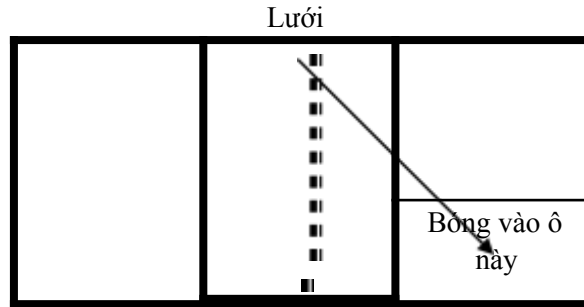
2.3.1 ***Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu:*** Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã đọc, tham khảo tài liệu, phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan đến đề tài. Xác định những cơ sở chung và chuyên môn nhằm giải quyết sau khi xác định tên và nhiệm vụ nghiên cứu của đề tài.

2.3.2 ***Phương pháp phỏng vấn:*** sử dụng phương pháp này để lấy ý kiến của các giảng viên, giáo viên, chuyên gia làm công tác chuyên môn nhằm thu nhận thông tin qua câu hỏi và trả lời về vấn đề cần quan tâm. Mà cụ thể là những câu hỏi dưới hình thức trắc nghiệm khách quan.

2.3.3 ***Phương pháp kiểm tra sự phạm:*** để giải quyết các nhiệm vụ của đề tài chúng tôi thực hiện các test để đánh giá thực trạng khả năng đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà của đối tượng nghiên cứu cũng như sự biến đổi của chúng dưới ảnh hưởng của điều kiện tập luyện.

- Cho các SV lần lượt thực hiện bài kiểm tra đập bóng sang lưới ở vị trí số 4 theo phương chạy đà (đập bóng chéo sân). (H.01)

- Mỗi SV sẽ thực hiện 10 quả bóng vào ô cuối sân 3x4.5m



Hình 01

❖ Hình thức ghi điểm: Sinh viên được đánh giá theo 2 hình thức: đạt và không đạt.

- Sinh viên thực hiện đập bóng đạt:

- + Thực hiện đúng kỹ thuật của kỹ thuật đập bóng.
- + Bóng vào ô đã được quy định.
- + Bóng đi có độ mạnh.

- Sinh viên thực hiện kỹ thuật không đạt:

- + Bóng ra ngoài ô
- + Hoặc vào ô nhưng không đúng kỹ thuật

- SV lần lượt thực hiện 10 quả

- Mỗi lần đạt được 1 điểm

- Điểm của SV là tổng số bóng vào ô được chấp nhận, sinh viên nhận điểm tối đa là 10 điểm.

- Hình thức xếp loại thành tích SV:

- + Giỏi: 9 – 10 điểm
- + Khá: 7 – 8 điểm
- + Trung bình: 5 – 6 điểm
- + Yếu: dưới 5 điểm

2.3.4 **Phương pháp thực nghiệm:** Chúng tôi đưa vào quá trình giảng dạy - huấn luyện một số bài tập đã được chọn lựa nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà cho đối tượng nghiên cứu. Dem so sánh kết quả thành tích cuối cùng với thành tích kiểm tra ban đầu. Đồng thời, chúng tôi còn chọn ra nhóm đối chứng với phương pháp tập luyện thuần túy sau đó lấy kết quả

của nhóm thực nghiệm so sánh với thành tích của nhóm này làm cơ sở để đánh giá hiệu quả của các bài tập.

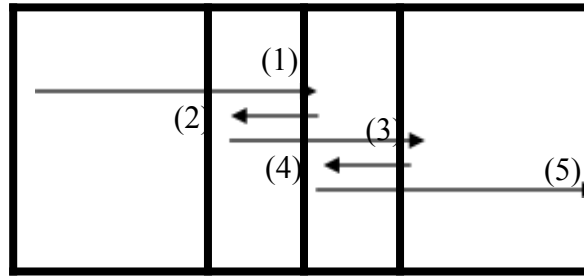
Các bài tập được áp dụng trong đề tài gồm 9 bài tập chia thành 7 nhóm:

TT	Loại BT	Tên BT
1	Khéo léo	Chạy 9-3-6-3-9
2	Kỹ thuật	Đập bóng sang lưới
		Gõ bóng vào tường
3	Mềm dẻo	Xoạc dọc – xoạc ngang
4	Sức bật	3 bước đà bật cao mô phỏng đập bóng
		Gánh tạ nhảy đổi chân
5	Sức bền	Chạy biến tốc
6	Sức mạnh	Nằm ngửa gập bụng
7	Sức nhanh	Chạy 60m

❖ Bài tập chạy 9-3-6-3-9:



Sân bóng chuyền có khuôn khổ là 9x18m, gồm 7 đường giới hạn: Hai đường biên dọc, hai đường biên ngang cuối sân, vạch giới hạn giữa sân, hai vạch nằm cách vạch giữa sân là 3m.



**Cách thực hiện:* chạy theo đường thẳng, điểm xuất phát từ vạch biên ngang. Sinh viên từ vạch xuất phát chạy đến chạm vạch giữa sân (1) – chạy thực lùi về chạm vạch 3m bên phần sân xuất phát (2) – chạy tiến đến chạm vạch 3m trên sân bên kia (3)– chạy thực lùi về chạm vạch giữa sân (4)– chạy về hết đường biên ngang đối diện (5).

**Yêu cầu:* người tập chạy tích cực với tốc độ cao.

❖ Bài tập đập bóng sang lưới:



**Cách thực hiện:* có thể chia đối tượng thành hai nhóm: nhóm thực hiện kỹ thuật đập bóng và nhóm phục vụ bóng. Nhóm phục vụ bóng có nhiệm vụ nhặt bóng vào sọt và tung bóng cho chuyền hai, nhóm còn lại thực hiện đập bóng theo yêu cầu số lần quy định. Sau đó tiến hành đổi nhóm.

**Yêu cầu:* người tập thực hiện nghiêm túc, tích cực tập luyện.

❖ Bài tập gõ bóng vào tường:

**Cách thực hiện:* Mỗi sinh viên nhận một quả bóng, di chuyển đến bức tường trên khu tập luyện, đứng cách bức tường 3 – 4m, tung bóng và thực hiện động tác đập (gõ) bóng đập xuống đất cách tường 1 – 1,5m, chú ý tay tiếp xúc bóng, chờ

bóng chạm tường nảy lên cao và bay về phía người tập,. Bóng rơi đến độ cao phù hợp, người tập tiếp tục thực hiện động tác gõ bóng theo chu kì tiếp theo.

**Yêu cầu:* người tập thực hiện tích cực, nghiêm túc theo hướng dẫn của người huấn luyện.

❖ Bài tập xoạc ngang – xoạc dọc: đây là bài tập được dùng trong tất cả các bài khởi động chung và chuyên môn.

❖ Gánh tạ nhảy đổi chân:

**Cách thực hiện:* Cho lần lượt từng sinh viên thực hiện, tư thế chuẩn bị chân trước chân sau, hai bàn chân cách nhau 20 – 25cm, gánh tạ đĩa khoảng 5 – 20Kg. Sinh viên thực hiện động tác nhảy đổi chân trước trước ra phía sau và ngược lại. mỗi sinh viên thực hiện 15 – 20 lần.

**Yêu cầu:* Sinh viên thực hiện nghiêm túc, cẩn thận, tích cực, theo sự chỉ dẫn của huấn luyện viên.

❖ Bài tập chạy “biến tốc” - thay đổi tốc độ:



Cự ly phải chạy thường được chia thành các đoạn ngắn (thường là 2 đoạn, có cự ly bằng nhau), có đoạn phải chạy nhanh, có đoạn được chạy chậm theo hiệu lệnh của người huấn luyện. Đoạn chạy nhanh thường chạy với tốc độ dùng trong thi đấu (hoặc nhanh hơn). Cự ly của đoạn phải chạy nhanh được kéo dài dần với tốc độ chạy được yêu cầu nâng tăng dần, cự ly đoạn chạy chậm được rút ngắn dần và tốc độ chạy các đoạn đó được tăng dần; sao cho cuối cùng sinh viên có thể chạy hết cự ly thi đấu với tốc độ cao.

❖ Nằm ngửa gập bụng:



**Cách thực hiện:* Mỗi nhóm hai sinh viên, sinh viên A giữ chặt chân sinh viên B sao cho không cho chân của B không khỏi mặt đất. Tư thế của B ở tư thế nằm ngửa, hai tay để sau đầu. Dùng sức mạnh của cơ bụng nâng phần trên cơ thể lên khỏi mặt đất, khi phần trên và chi dưới vuông góc với nhau thì hạ thân trên xuống ở tư thế chuẩn bị tiếp theo. Mỗi sinh viên thực hiện số lần tăng dần 10 – 15 – 20.

❖ Chạy 60m:



**Cách thực hiện:* Sinh viên chạy với tốc độ cao theo đường thẳng có cự li là 60m (xuất phát cao) từ vị trí xuất phát cho đến đích theo hiệu lệnh của người hướng dẫn.

**Yêu cầu:* người tập nghiêm túc, chạy với tốc độ cao có thể.

❖ Ba bước đà mô phỏng đập bóng:



**Cách thực hiện:* Sinh viên ở tư thế chuẩn bị, với chân giậm đặt ở phía sau. Thực hiện kỹ thuật chạy đà, giậm nhảy và làm động tác đập bóng với tay không và sau đó là bóng treo cố định.

**Yêu cầu:* Sinh viên thực hiện nghiêm túc.

2.3.5 **Phương pháp toán thống kê:** dựa trên các kết quả có được từ các test lập bảng sau đó sử dụng các công thức toán thống kê để lập thang điểm để đánh giá. Chúng tôi sử dụng các công thức sau:

$$\sum_{i=1}^n x_i$$

+ Tính trung bình cộng:

$$\bar{X} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Trong đó: \bar{X} : giá trị trung bình

x_i : giá

trị của

cá thể n

: tổng số

cá thể

$$\sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2$$

+ Tính phương sai: $\sigma^2 = \frac{1}{n} \sum_{i=1}^n (x_i - \bar{X})^2$ với $n \geq 30$

Trong đó: \bar{X} : giá trị trung bình
 x_i : giá trị của cá thể
 n : tổng số cá thể

+ Tính độ lệch chuẩn: $\sigma_X = \sqrt{\sigma^2}$ Trong đó: σ_X : độ lệch chuẩn

$$= \frac{\bar{\delta}_x}{X} 100\%$$

+ Hệ số biến sai: C_v

$\bar{\delta}_x$ = phương

sai Trong

đó:

C_v : hệ số

biến sai

$\bar{\delta}$

$\bar{\delta}_x$: độ lệch
chuẩn

X : giá trị
trung bình

+ Độ tăng trưởng: $W\% = 100(v_2 - v_1)$

$$0.5(v_2 + v_1)$$

Trong đó: v_1 : kết quả kiểm tra lần 1

v_2 : kết quả kiểm tra lần 2

2.4 Tổ chức nghiên cứu

4.1 Đối tượng nghiên cứu

- 40 nam sinh viên chuyên ngành SP TĐTT chuyên sâu Bóng chuyền
khóa 35 Trường ĐH Cần Thơ.

4.2 Địa điểm nghiên cứu

- Tại BM.Giáo dục thể chất Trường ĐH Cần Thơ.

4.3 Thời gian nghiên cứu

- Ngày bắt đầu: 09/2010

Ngày kết thúc: 05/2011

4.4 Kế hoạch nghiên cứu

TT	Nội dung công việc	Thời gian		Địa điểm	Ghi chú người thực hiện
		Bắt đầu	Kết thúc		
1	-Đọc tài liệu tham khảo	10/09/2010	10/10/2010	Trung tâm học liệu + BM. GDTC - ĐH Cần Thơ.	Lê Trung Tính
2	-Chọn đề tài và xây dựng đề cương.	10/10/2010	30/10/2010		Lê Trung Tính + GV.Lê Quang Anh
3	- Viết phần lí luận về kỹ thuật đập bóng.	30/10/2010	28/11/2010		Lê Trung Tính
4	-Tiến hành giải quyết nhiệm vụ 1.	27/11/2010	28/01/2011	BM.GDTC - ĐH Cần Thơ.	Lê Trung Tính
5	-Tiến hành giải quyết nhiệm vụ 2	29/01/2011	30/04/2011		Lê Trung Tính
6	-Hoàn thành đề tài	05/2011	05/2011		Lê Trung Tính + GV.Lê Quang Anh
7	-Bảo vệ công trình nghiên cứu.				Lê Trung Tính

DỰ TRÙ KINH PHÍ

STT	Khoảng chi	Số tiền		Ghi chú
		Dự trù	Duyệt	
1	-Photo tài liệu	100.000 VND		
2	-In ấn đề cương và luận văn	400.000 VND		
3	-Bồ dưỡng cho đối tượng	1.000.000 VND		
Tổng		1.500.000 VND		

DỰ TRÙ TRANG THIẾT BỊ - DỤNG CỤ

STT	Tên thiết bị, dụng cụ	Số lượng	Nơi cung cấp	Ghi chú
1	Bóng (Thăng Long)	20 quả	BM GDTC – ĐH Cần Thơ	
2	Lưới (Loại tốt)	1 cái	BM GDTC – ĐH Cần Thơ	
3	Sân bóng chuyên	1 sân	BM GDTC – ĐH Cần Thơ	
4	Thước dây (Loại 25m)	1 cái	BM GDTC – ĐH Cần Thơ	

Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1 Thực trạng hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà của lớp SP TDTT K35 bóng chuyên

Nhằm tìm hiểu trình độ kỹ thuật của nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35 chuyên sâu_Bóng chuyên_Trường đại học Cần Thơ, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà của từng sinh viên thuộc lớp Sư phạm thể dục thể thao K35_Bóng chuyên_Trường Đại học Cần Thơ.

Qua quá trình kiểm tra, chúng tôi thu được kết quả như sau:

***Kết quả kiểm tra:**

STT	Xếp loại	Số lượng	Tỉ lệ
1	Giỏi	5	13.51%
2	Khá	15	40.54%
3	Trung bình	11	29.73%
4	Yếu	6	16.22%

(Bảng xếp loại thành tích)

***Kết quả tính toán:**

$$x_{\max}=10 ; x_{\min}=4$$

+ Trị số trung bình:

$$\bar{X} = 6.595$$

+ Phương sai:

$$\sum (x - \bar{X})^2$$

$$\sigma^2 = \frac{\sum (x - \bar{X})^2}{n} = 3.214$$

+ Độ lệch chuẩn:

$$\sigma = \sqrt{3.214} = 1.793$$

+ Hệ số biến sai:

$$C = \frac{\sigma}{\bar{X}} 100\% = 27.19\%$$

$$v \quad X$$

****Nhận xét:***

Qua quá trình học tập và rèn luyện của các nam sinh viên chuyên ngành Sư phạm Thể dục thể thao chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 của trường đại học Cần

Thơ, chúng tôi nhận thấy trình độ kỹ thuật của các sinh viên chưa cao, một số đã nắm vững được kiến thức, nhưng vẫn còn một số đông chưa được hoàn thiện kỹ thuật động tác cơ bản, đặc biệt là kỹ thuật đập bóng tấn công. Chúng tôi cũng nhận thấy trong đó còn những mặt hạn chế cần được khắc phục, sửa chữa để sinh viên có thể đạt được trình độ cao hơn.

- Thành tích của các vận động viên :

+ Điểm số cao nhất trong nhóm là 10 điểm.

+ Điểm số nhỏ nhất trong nhóm là 4 điểm.

- Phân loại thành tích kiểm tra:

+ Loại giỏi có 5 sinh viên đạt từ 9 đến 10 điểm, chiếm tỉ lệ là 13.51%.

+ Loại khá có 15 sinh viên đạt từ 7 đến 8 điểm, chiếm tỉ lệ 40.54%.

+ Loại trung bình có 11 sinh viên đạt 5 điểm, chiếm tỉ lệ 29.73%.

+ Loại yếu có 6 sinh viên đạt từ 1 đến 4 điểm, chiếm tỉ lệ 16.22%.

Tóm lại, sau khi tiến hành kiểm tra, chúng tôi nhận thấy thành tích đập bóng cao biên trước mặt ở vị trí số 4 của các nam sinh viên chuyên ngành Sư phạm Thể dục thể thao chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 của trường đại học Cần Thơ chưa cao và không đồng đều nhau. Sinh viên có điểm cao nhất là 10 và thấp nhất là 4, hệ số biến sai $C_v = 27.19\%$ ($C_v > 10\%$). Điều này cũng chứng tỏ rằng trình độ kỹ thuật của các sinh viên có sự chênh lệch rõ.

3.2 Những yếu tố ảnh hưởng đến thành tích đập bóng của sinh viên

Để đánh giá thực trạng mức độ nhận thức về tầm quan trọng và tiến hành tập luyện kỹ thuật đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà của sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 trường Đại học Cần Thơ, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các thầy cô giáo, giảng viên chuyên môn, các chuyên gia và các huấn luyện viên bóng chuyền.

Số phiếu phát ra là 30 phiếu, số phiếu thu vào là 27 phiếu.

- Sau khi xử lý số liệu, căn cứ vào tổng điểm của các nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích đập bóng của nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 – trường Đại học Cần Thơ. Chúng tôi nhận thấy rằng, ở nguyên nhân 1,2,3,4,5 được các chuyên gia, giảng viên, HLV và các thầy cô

giáo đồng ý thống nhất cao.

- Để đạt được hiệu quả theo mong muốn và thành tích cao trong thi đấu đòi hỏi người giáo viên, huấn luyện viên phải lựa chọn các bài tập và các biện pháp nhằm nâng cao khả năng đập bóng nói chung và ở vị trí số 4 theo phương chạy đà nói riêng, khắc phục những sai lầm của sinh viên, nâng cao hiệu quả khi thực hiện kỹ thuật động tác của sinh viên. Trên cơ sở phân tích tổng hợp những tài liệu, đã qua trao đổi với các giáo viên khác và các huấn luyện viên có nhiều kinh nghiệm trong huấn luyện bóng chuyên.

TT	Nguyên nhân	Rất nhiều	Nhiều	TB	Ít	Không có	Tổng điểm
1	Chưa nắm được kỹ thuật cơ bản	20	7				101
2	Do thể lực chung yếu, phản xạ chậm	15	12	1			98
3	Cảm giác không gian kém, chưa xác định được điểm treo của bóng	15	12				96
4	Kỹ thuật động tác chưa hoàn chỉnh	15	12				96
5	Giai đoạn vô đà sai, chưa dứt khoát	10	17	1			93
6	Góc độ, điểm tiếp xúc bóng không hợp lý	9	18				90
7	Thái độ thực hiện động tác chưa thực sự tập trung	8	15	4			85
8	Do chấn thương trong tập luyện		7	18	2		59
9	Phối hợp cảm giác dùng sức kém		15	11	1		68
10	Yếu tố tâm lý chưa ổn định	10	13	4			87

Bảng kết quả phỏng vấn

Thông qua quá trình kiểm tra, quan sát khi tập luyện của các nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 – trường Đại học Cần Thơ, kết hợp với ý kiến thu thập từ các thầy cô giáo, huấn luyện viên cùng các chuyên gia, chúng tôi thống kê được tỉ lệ sinh viên mắc sai lầm, hạn chế ở các nội

dung sau:

TT	Nguyên nhân	Tổng số SV	Số SV mắc phải	Tỉ lệ
1	Chưa nắm được kỹ thuật cơ bản	38	7	18.42
2	Do thể lực chung yếu, phản xạ chậm	38	13	34.21
3	Cảm giác không gian kém, chưa xác định được điểm treo của bóng	38	11	28.95
4	Kỹ thuật động tác chưa hoàn chỉnh	38	9	23.68
5	Giai đoạn vô đà sai, chưa dứt khoát	38	7	18.42
6	Góc độ, điểm tiếp xúc bóng không hợp lý	38	14	36.84
7	Thái độ thực hiện động tác chưa thực sự tập trung	38	13	34.21
8	Do chấn thương trong tập luyện	38	1	2.63
9	Kỹ thuật động tác chưa hoàn thiện	38	13	34.21
10	Yếu tố tâm lý chưa ổn định	38	16	42.11

Bảng tỉ lệ nguyên nhân sinh viên mắc phải

Qua kết quả trên, chúng tôi nhận thấy: Các yếu tố ảnh hưởng đến thành tích đập bóng nói chung và đập bóng cao biên, trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4 của sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao khóa 35 – Trường Đại học Cần Thơ phần lớn mắc phải sai lầm hạn chế ở những nội dung 2, 3, 6, 7, 9, 10. Còn các nguyên nhân khác chiếm tỉ lệ thấp hơn.

Dựa vào kết quả phỏng vấn và quan sát sư phạm trên chúng tôi nhận thấy các nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích của sinh viên ở nội dung 2, 3, 6, 7, 9, 10 của hai kết quả phỏng vấn và kết quả kiểm tra tỷ lệ cao thể hiện ở bảng sau:

Phỏng pháp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Quan sát SP (%)	18.42	34.21	28.95	23.68	18.42	36.84	34.21	2.63	34.21	42.11

Qua phiếu PV (điểm)	101	98	96	96	93	90	85	59	68	87
------------------------	-----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

(Bảng so sánh nguyên nhân qua phương pháp quan sát SP và qua phiếu PV)

Từ kết quả so sánh giữa hai phương pháp trên chúng tôi thấy ở nội dung 2, 3, 6, 7, 9, 10 đều chiếm tỉ lệ cao. Xuất phát từ lý luận chuyên môn và nghiên cứu thực tiễn chúng tôi xác định được 5 nội dung cơ bản có ảnh hưởng nhiều đến khả năng tiếp thu, hình thành kỹ thuật và hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà của sinh viên chuyên ngành Sư phạm thể dục thể thao K35 chuyên sâu bóng chuyền – Trường Đại học Cần Thơ đó là:

□ *Do thể lực chung yếu, phản xạ chậm:*

- Thứ nhất: việc nắm vững kỹ thuật động tác và hoạt động chiến thuật phụ thuộc vào trình độ các tổ chất và trình độ của người tập.
- Thứ hai: tác động của bản thân, các phương tiện tập bóng chuyền tới sự phát triển toàn diện và trạng thái chức năng cơ thể lại phụ thuộc nhiều vào trình độ nắm vững kỹ thuật động tác.

Xu hướng chính cho tập luyện thể lực của người tập bóng chuyền là tác động để phát triển trình độ thể lực toàn diện, nắm vững nhanh kỹ thuật thi đấu hợp lý, đảm bảo cho sự duy trì lượng vận động cho người tập ở mức độ tối ưu, tạo điều kiện nâng cao kỹ - chiến thuật trong tập luyện và thi đấu.

□ *Chưa có khả năng phán đoán bóng chính xác:*

- Trong khi đánh bóng, việc xác định hướng bóng, đường bóng bay là điều hết sức quan trọng. Nếu phán đoán tốc độ bay của đường bóng của chuyên hai bị hạn chế thì không có khả năng thực hiện được kỹ thuật đập bóng chính xác được.

- Nguyên nhân xảy ra là do:

- + Không xác định rõ tính năng của đường bóng bay.
- + Chưa có khả năng định hình trong không gian.
- + Ít nhạy cảm với kỹ thuật.

□ *Do cảm giác không gian kém, chưa xác định được điểm treo của bóng:*

- Đây là nguyên nhân thường gặp ở phần lớn người chơi bóng chuyền, do trong khi thực hiện kỹ thuật đập bóng, người tập chưa xác định được điểm cao cực đại (điểm treo) của bóng nên xảy ra hai trường hợp:

- + Người tập thường vô đà sớm bóng chưa đến điểm cực đại.
- + Hoặc vô đà trễ khi bóng đã vào giai đoạn rơi.

- Vì vậy, người tập thường đánh bóng hỏng hoặc không có lực không đạt được hiệu quả trong tấn công trong tập luyện cũng như trong thi đấu.

□ *Do góc độ, điểm tiếp xúc bóng không hợp lý:*

- Đây cũng là một trong những nguyên nhân thường gặp khi thực hiện kỹ thuật đập bóng. Để có một cú đập bóng hiểm hóc và uy lực thì người tập cần có điểm tiếp xúc giữa tay và bóng phải đúng. Người tập thường mắc phải sai lầm sau:

+ Tay tiếp xúc gần như từ phía trên làm bóng bay tạc vào lưới.

+ Điểm tiếp xúc bóng phía sau - dưới tâm bóng hoặc dưới hẳn tâm bóng làm bóng bay ra ngoài sân.

□ *Do kỹ thuật động tác chưa hoàn thiện:*

- Bất kì một sinh viên nào nếu kỹ thuật động tác chưa đạt tới mức hoàn thiện thì hiệu quả thi đấu không thể đạt kết quả cao. Vì vậy, việc nắm vững kỹ thuật động tác là điều thiết yếu.

+ Cần nắm vững then chốt kỹ thuật động tác.

+ Thực hiện Kỹ thuật động tác phải hợp lý, điều luyện, phù hợp với trình độ của sinh viên.

□ *Thái độ thực hiện động tác chưa thực sự tập trung:*

- Do tâm lý chung của đối tượng chỉ là một cuộc kiểm tra không có tính điểm vào quá trình học tập nên một số sinh viên còn thờ ơ, chưa tập trung nên chưa phản ánh được đúng trình độ của mình. Kết quả của nguyên nhân này là những thành tích không cao.

3.3 Một số giải pháp nâng cao hiệu quả kỹ thuật đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà cho sinh viên lớp sơ phạm thể dục thể thao K35 _Bóng chuyên_ trường Đại học Cần Thơ.

Hoạt động của các môn thể thao có chu kỳ nói chung, việc tiếp thu kỹ thuật được lặp đi lặp lại nhiều lần vì việc tiếp thu tương đối đơn giản. Nhưng kỹ thuật của môn bóng chuyên là một hoạt động không có tính chu kì, luôn luôn thay đổi theo tình huống. Kỹ thuật xem ra có vẻ đơn giản nhưng không thể thực hiện hoàn chỉnh ngay từ lần đầu mới tập hay trong một thời gian ngắn được. Thông thường là phụ thuộc vào khả năng tích lũy kinh nghiệm, sử dụng phối hợp vận động. Do đó, trên

cơ sở lí luận chung và dựa vào phương pháp tập luyện, người huấn luyện thường sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp thuyết trình: dùng lời nói phân tích kỹ thuật.
- Phương pháp trực quan: giáo viên trực tiếp làm mẫu cho sinh viên quan sát hoặc cho sinh viên xem băng hình kỹ thuật.
- Phương pháp phân chia (phân đoạn).
- Phương pháp giúp đỡ, sửa chữa trực tiếp.

Các phương pháp này thường được vận dụng cùng lúc như phương pháp thuyết trình với phương pháp phân chia các khâu cơ bản của kỹ thuật động tác.

Trong quá trình luyện tập, muốn đạt được trình độ kỹ thuật cao, người tập phải tuân thủ nguyên tắc tập luyện: Tính tự giác, tính tích cực, có lòng đam mê, có nghị lực và ý chí cao của bản thân. Tự giác, tích cực trong học tập rèn luyện giúp người học chủ động, nghiên cứu kỹ thuật kĩ càng trong khi học và sau khi học để áp dụng vào thực tế cho thành thạo.

Luyện tập phải thường xuyên, có hệ thống, phải tập tuân theo tuần tự từ đơn giản đến phức tạp, từ dễ đến khó, tránh tình trạng chạy theo động tác mới cao hơn khi chưa hoàn thiện động tác cơ bản, đơn giản. Việc nắm vững kỹ thuật cơ bản giúp cho người tập nâng cao hiệu quả trong thi đấu, đồng thời tạo điều kiện vững chắc cho việc đi sâu vào các kỹ thuật phức tạp hơn, tạo tự tin cho sự sáng tạo chiến thuật trong thi đấu. Việc củng cố, nâng cao tập luyện các bài tập kỹ thuật có ý nghĩa rất quan trọng. Ở giai đoạn đầu tập luyện dễ mắc sai lầm và có nhiều động tác thừa không chuẩn xác kỹ thuật. Chính vì vậy khi luyện tập, giảng dạy kỹ thuật bóng chuyền ở giai đoạn đầu, giáo viên, huấn luyện viên cần sử dụng nhiều phương pháp giảng dạy, tận tình giúp đỡ sinh viên khắc phục khắc phục những sai lầm mắc phải trong khi thực hiện động tác.

A. Xác định một số bài tập ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4.

- Dựa trên cơ sở lí luận chung và chuyên môn về phương pháp huấn luyện, chúng tôi tiến hành lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4 cho nam sinh viên lớp Sư

phạm thể dục thể thao K35_Bóng chuyền – Trường Đại học Cần Thơ.

- Để xác định cơ sở thực tiễn và khách quan khi đưa ra những bài tập, chúng tôi tiến hành phỏng vấn kết hợp với trao đổi trực tiếp với các giáo viên, huấn luyện viên bóng chuyền và các chuyên gia để lấy ý kiến đánh giá lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4.

- Các bài tập bổ trợ được chia thành 7 nhóm: nhóm bài tập mềm dẻo, nhóm bài tập kỹ thuật, nhóm bài tập khéo léo, nhóm bài tập sức bật, nhóm bài tập sức nhanh, nhóm bài tập sức mạnh và nhóm bài tập sức bền. Cụ thể như sau:

◊Nhóm 1: Bài tập khéo léo - Chạy 9-3-6-3-9
- Chạy cây thông
- Chạy con thoi
- Chạy zigzắc

◊Nhóm 2: Bài tập kỹ thuật - Đập bóng sang lưới
- Gõ bóng vào tường
- Bài tập gõ đệm chuyên
- Phát bóng qua lưới
- Đập bóng treo cố định

◊Nhóm 3: Bài tập mềm dẻo - Xoạc dọc
- Xoạc ngang

◊Nhóm 4: Bài tập sức bật - 3 bước đà bật cao mô phỏng đập bóng
- Tại chỗ bật cao
- Bật cao có đà
- Tại chỗ bật cao uốn thân
- Nhảy bước bật
- Gánh tạ nhảy đổi chân
- Bật cóc
- Bật xa có đà

- Tại chỗ bật xa

- ◊Nhóm 5: Bài tập sức bền
 - Chạy biến tốc
 - Chạy tùy sức 5 phút
 - Chạy 1500m
 - Chạy 800m
 - Chạy 1000m

- ◊Nhóm 6: Bài tập sức mạnh
 - Nằm ngửa gập bụng
 - Nằm sấp chống đẩy
 - Hít xà đơn

- ◊Nhóm 7: Bài tập sức nhanh
 - Chạy 60m
 - Chạy 20m
 - Chạy 100m

- Để xác định cơ sở thực tiễn và khách quan khi đưa ra những bài tập, chúng tôi tiến hành phỏng vấn kết hợp với trao đổi trực tiếp với các giáo viên, huấn luyện viên bóng chuyền và các chuyên gia để lấy ý kiến đánh giá lựa chọn các bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4.

- Số phiếu phát ra là 30 phiếu, số phiếu thu vào là 27 phiếu.

- Sau khi tiến hành phỏng vấn chúng tôi thu được kết quả sau đó đem xử lý và chọn ra được 9 bài tập chia thành 7 nhóm để ứng dụng trong quá trình tập luyện của sinh viên. Cụ thể như sau:

TT	Loại BT	Tên BT	Tổng điểm
1	Khéo léo	Chạy 9-3-6-3-9	99
2	Kỹ thuật	Đập bóng sang lưới	95
3	Kỹ thuật	Gõ bóng vào tường	90
4	Mềm dẻo	Xoạc dọc – xoạc ngang	81
5	Sức bật	3 bước đà bật cao mô phỏng đập bóng	100
6	Sức bật	Gánh tạ nhảy đổi chân	99
7	Sức bền	Chạy biến tốc	82
8	Sức mạnh	Nằm ngửa gập bụng	89
9	Sức nhanh	Chạy 60m	93

(Bảng các bài tập được chọn lựa)

Như vậy, qua kết quả trên, chúng tôi nhận thấy cần lựa chọn những bài tập hợp lý được nhiều người quan tâm, sử dụng và đã đưa vào quá trình thực nghiệm cho sinh viên nhằm nâng cao hiệu quả đập bóng nói chung và đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4 nói riêng.

B. Phương pháp tập luyện cho nhóm thực nghiệm

Trong quá trình giảng dạy, vì thời gian có hạn nên chúng tôi chỉ thực hiện 30 giáo án tương đương với 15 (tuần) x 4 (tiết). Nội dung mang tính chất lồng ghép trong suốt quá trình thực hiện bài tập. Những giáo án kỹ thuật lúc đầu chúng tôi phân tích từng yêu cầu yêu lĩnh kỹ thuật động tác sau đó mới kết hợp những bài tập kỹ thuật nguyên vẹn để áp dụng cho nhóm thực nghiệm.

Đầu tiên, chúng tôi áp dụng những bài tập bổ trợ kỹ thuật sau phần khởi động chung và khởi động chuyên môn nhằm tạo khả năng định hình kỹ thuật và những bước di chuyển hợp lý cho người học. Nhằm khắc phục cơ bản những sai lệch về góc độ tiếp xúc bóng. Định hình được tính năng của đường bóng trong không gian. Đồng thời ổn định nhịp điệu của động tác. Chúng tôi áp dụng những bài tập bổ trợ với sự lặp lại liên tục để sinh viên ổn định động tác kỹ thuật để có được đường bóng cơ bản khi thực hiện.

Để tránh sự nhàm chán trong tập luyện, chúng tôi thay đổi bài tập bằng cách ứng dụng các bài tập kỹ thuật vào buổi học trong các bài tập mà chúng tôi đưa ra với sự thay đổi hợp lý trong từng giáo án nhằm tăng cường tính hưng phấn cho sinh viên.

Trong 30 giáo án mà chúng tôi áp dụng cho nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35_Bóng chuyền_Trường Đại học Cần Thơ năm học 2011. Các bài tập kỹ thuật được thực hiện trong 30 giáo án để giúp sinh viên hoàn thiện. Ngoài ra, chúng tôi còn cho xen việc thi đấu vào trong các giáo án sau để nâng cao hiệu quả kỹ thuật tạo hưng phấn trong tiết tập luyện. Đồng thời, tìm ra những kinh nghiệm xử lý tình huống trong tập đấu.

Khi lên lớp chúng tôi đặc biệt chú trọng sửa đổi động tác sai, động tác thừa cho sinh viên và đề ra những yêu cầu cao trong việc hình thành những động tác nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật trong suốt quá trình ứng dụng bài tập cho nhóm thực nghiệm.

Tiến trình giảng dạy cho nhóm thực nghiệm (*bảng...*)

C. Đánh giá bài tập cho nhóm thực nghiệm:

Để đánh giá hiệu quả thành tích qua việc áp dụng các bài tập vào trong tập luyện cho nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35_bóng chuyền trường Đại học Cần Thơ, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra cuối với kết quả kiểm tra ban đầu. Dựa vào sự so sánh đó, chúng tôi tìm ra độ tăng trưởng thành tích sau quá trình áp dụng các bài tập vào trong giảng dạy.

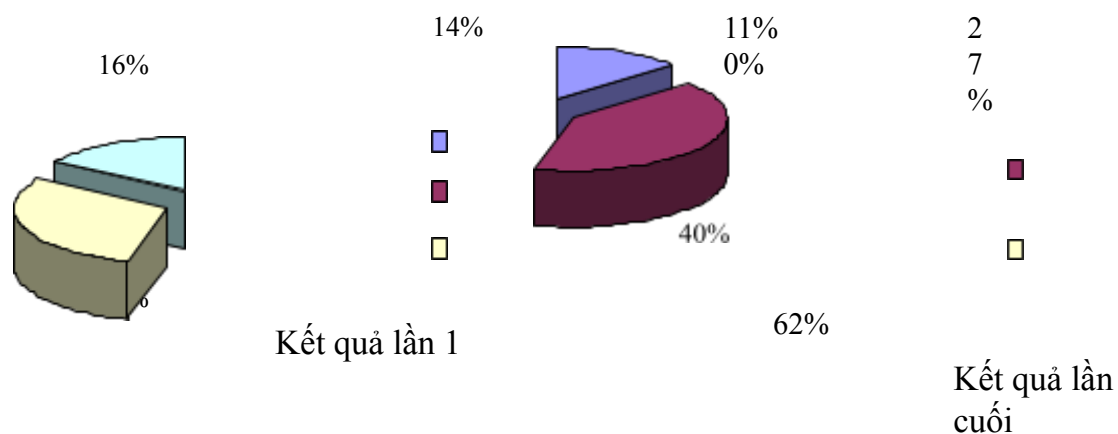
STT	Xếp loại	Số lượng	Tỉ lệ (%)
1	Giỏi	10	27%
2	Khá	23	62%
3	TB	4	11%
4	Yếu	0	0%

(Bảng phân loại kết quả kiểm tra lần cuối)

	Xếp loại	Yếu		Trung bình		Khá		Giỏi	
Lần	Điểm	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Số lượng SV	1	5	5	6	7	8	3	2
Cuối	Số lượng SV	0	0	0	6	9	14	6	4

$V_2 - V_1$	-1	-5	-5	0	2	6	3	2
-------------	----	----	----	---	---	---	---	---

(Bảng so sánh thành tích lần 1 và lần cuối)



**Nhận xét:*

Qua kết quả trên, chúng tôi nhận thấy rằng, thành tích của các sinh viên đã có thay đổi rõ rệt:

**Kết quả kiểm tra lần đầu:*

- + Loại giỏi có 5 sinh viên đạt từ 9 – 10 điểm, chiếm tỉ lệ là 13.51%.
- + Loại khá có 15 sinh viên đạt từ 7 – 8 điểm, chiếm tỉ lệ 40.54%.
- + Loại trung bình có 11 sinh viên đạt 5 – 6 điểm, chiếm tỉ lệ 29.73%.
- + Loại yếu có 6 sinh viên đạt từ 1 – 4 điểm, chiếm tỉ lệ 16.22%.

**Kết quả kiểm tra lần cuối sau khi ứng dụng các bài tập vào quá trình giảng dạy:*

- + Loại giỏi có 10 sinh viên đạt từ 9 – 10 điểm, chiếm tỉ lệ là 27%.
- + Loại khá có 23 sinh viên đạt từ 7 – 8 điểm, chiếm tỉ lệ 62%.
- + Loại trung bình có 4 sinh viên đạt 5 – 6 điểm, chiếm tỉ lệ 11%.
- + Loại yếu có 0 sinh viên, chiếm tỉ lệ 0%.

Như vậy, qua quá trình áp dụng các bài tập vào trong giảng dạy cho nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35_Bóng chuyền – Trường Đại học Cần Thơ, chúng tôi nhận thấy thành tích kiểm tra của các sinh viên tăng lên rõ rệt. Cụ thể của sự tăng trưởng này:

Ta có:

$$\overline{X}_1 = 6.595 \qquad \delta_1 = 1.793 \qquad C_1 = 27.19\%$$

$$\overline{X}_2 = 7.919 \qquad \delta_2 = 1.452 \qquad C_2 = 18.33\%$$

Tính độ tăng trưởng:

$$\frac{100 \cdot (X_2 - X_1)}{X_1}$$

$$W = \frac{100 \cdot (18.25 - 15)}{15} = 21.67\%$$

Qua các kết quả trên, chúng tôi nhận thấy qua hơn 2 tháng tập luyện tương đương với 10 tuần được thể hiện qua 40 giáo án thì thành tích của nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35_Bóng chuyên – Trường Đại học Cần Thơ có sự tiến triển rõ.

+ Điểm trung bình của lần kiểm tra cuối cao hơn lần kiểm tra đầu.

+ Phương sai giảm, điều này chứng tỏ độ sai lệch các thành tích của các sinh viên với số điểm trung bình của cả nhóm là không nhiều (<1.5 điểm).

+ Hệ số biến sai cũng giảm đáng kể, điều này chứng tỏ rằng mức độ đồng đều của nhóm mặc dù vẫn còn cao nhưng đã được cải thiện so với trước khi chưa áp dụng các bài tập đã được lựa chọn.

Từ những kết quả trên, chúng tôi nhận thấy những bài tập được áp dụng vào trong giảng dạy đã có tác dụng đáng kể trong việc nâng cao thành tích hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyên khóa 35 – Trường Đại học Cần Thơ.

Để đánh giá một cách chính xác và khách quan hơn, thuyết phục hơn cho kết quả kiểm tra cuối cùng. Chúng tôi còn chọn ra một nhóm đối chứng bất kì – nhóm phổ tu bóng chuyên của các sinh viên sư phạm thể dục thể thao khóa 34, 35 – với các bài tập cơ bản theo chương trình thuần túy. Còn nhóm thực nghiệm – Nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35 (bóng chuyên) – đã được áp dụng các bài tập đã được lựa chọn tiến hành lồng ghép giảng dạy.

Để có hiệu quả trong các bài tập đã được lựa chọn trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi tiến hành cho hai nhóm thực nghiệm (nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35_bóng chuyên_Trường Đại học Cần Thơ) và nhóm đối chứng (Nhóm học phổ tu bóng chuyên khóa 34-35_Trường Đại học Cần Thơ) tiến hành bài kiểm tra cuối kỳ để lấy số liệu so sánh:

+ Nhóm thực nghiệm: Kiểm tra đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4. Thành tích được tính như sau: Sinh viên đập bóng đạt khi bóng vào ô đạt từ 1- 4 quả là yếu, từ 5 – 6 quả là trung bình, 7 – 8 quả là khá, 9-10 quả là giỏi.

+ Nhóm đối chứng: Kiểm tra đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4. Thành tích được tính như sau: Sinh viên đập bóng đạt khi bóng vào ô

đạt từ 1 - 4 quả là yếu, từ 5 – 6 quả là trung bình, 7 – 8 quả là khá, 9 – 10 quả là giỏi.

STT	Xếp Loại	Số lượng	Tỉ lệ
1	Giỏi	15	45%
2	Khá	12	36%
3	Trung Bình	5	15%
4	Yếu	1	3%

(Bảng xếp loại thành tích kiểm tra nhóm đối chứng)

- Từ kết quả trên, chúng tôi đem so sánh với nhóm thực nghiệm:

Xếp loại	Yếu		Trung bình		Khá		Giỏi	
	3	4	5	6	7	8	9	10
Nhóm thực nghiệm	0	0	0	6	9	14	6	4
Nhóm đối chứng	0	1	1	2	4	8	7	8

(Bảng so sánh xếp loại nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng)

- Qua kết quả kiểm tra, chúng tôi tính toán các chỉ số:

Các chỉ số	\bar{X}	$\bar{\sigma}$	C_V
Nhóm thực nghiệm	7.919	1.452	18.33%
Nhóm đối chứng	7.189	2.268	31.54%

(Bảng so sánh kết quả của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng)

**Nhận xét:*

Từ kết quả tính toán ở 2 bảng trên, chúng tôi nhận thấy rằng kết quả của nhóm đối chứng tuy có nhiều sinh viên đạt điểm 10, đạt loại giỏi nhiều hơn nhưng so về mức độ đồng đều thì không cao hơn so với nhóm thực nghiệm. Điều này thể hiện qua kết quả:

$$+ \bar{X}_{TN} = 7.919 > \bar{X}_{DC} = 7.189$$

$$+ \bar{\sigma}_{TN} = 1.452 < \bar{\sigma}_{DC} = 2.268$$

$$+ C_{TN} = 18.33\% < C_{DC} = 31.54\%$$

Thêm vào đó, theo quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp giảng viên trực tiếp giảng dạy học phần của hai nhóm thì tỉ lệ sinh viên đạt loại giỏi của nhóm đối chứng cao hơn nhưng lực đập chưa mạnh, thành tích chỉ dừng lại ở mức độ đập

bóng vào ô là đạt, phần lớn về kỹ thuật là chính.

Nhìn chung, thì nhóm thực nghiệm vẫn là nhóm thực hiện có hiệu quả hơn vì lực đập bóng mạnh, kỹ thuật động tác hoàn thiện hơn, động tác thừa đã được hạn chế rất nhiều so với nhóm đối chứng. Qua đó, chúng tôi nhận thấy rằng các bài tập đã được lựa chọn vẫn có đủ độ tin cậy có thể tiếp tục áp dụng những bài tập đó cho nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao khóa 35_Bóng chuyền nói riêng và sinh viên sư phạm thể dục thể thao nói chung tại trường Đại học Cần Thơ.

KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

4.1 Những kết luận chung:

Từ kết quả nghiên cứu và thực tiễn liên quan đến đề tài, qua giải quyết các nhiệm vụ cho phép, chúng tôi rút ra những kết luận sau:

□ Đối với nam sinh viên lớp Sư phạm thể dục thể thao K35_Bóng chày – Trường Đại học Cần Thơ nói riêng và sinh viên Đại học thể dục thể thao nói chung, khi tập luyện các kỹ thuật bóng chày nói chung và kỹ thuật đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4 nói riêng, việc xác định đúng những yếu tố cơ bản và nguyên nhân ảnh hưởng đến khả năng thực hiện kỹ thuật đó là cơ sở quan trọng để tìm ra giải pháp nhằm nâng cao hiệu quả tập luyện ở các giai đoạn tiếp theo.

□ Việc xác định đúng và hợp lý hệ thống các bài tập bổ trợ và các bài tập kỹ thuật có vai trò đặc biệt quan trọng nhằm giúp người tập nhanh chóng nâng cao kỹ năng đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4 trong bóng chày. Các bài tập chúng tôi đã nghiên cứu, lựa chọn và ứng dụng trên đây qua thực nghiệm đã mang lại hiệu quả cao hơn, thể hiện ở mức tăng trưởng thành tích có ý nghĩa so với các bài tập truyền thống qua chọn lọc.

4.2 Kiến nghị:

□ Qua kết quả nghiên cứu, chúng tôi xin đề nghị nhà trường nói chung và các giáo viên giảng dạy môn bóng chày có thể tiếp tục áp dụng các bài tập trên cho các khóa sinh viên mới học bóng chày để các sinh viên có thời gian đúc kết kinh nghiệm trong quá trình tập luyện. Qua đó, chúng tôi hy vọng sẽ khẳng định thêm một lần nữa hiệu quả của các bài tập đã được lựa chọn.

□ Về phía nhà trường cần nghiên cứu, trang bị thêm và đồng bộ các phương tiện dụng cụ tập luyện bổ trợ và tập luyện kỹ thuật cho sinh viên. Qua đó, sinh viên sinh viên sẽ có thêm điều kiện tiếp thu nhanh kỹ thuật đập bóng nói chung và kỹ thuật đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà ở vị trí số 4 nói riêng bằng các phương tiện như: Bảng hình kỹ thuật, sân tập, bờ tường bổ trợ, dụng cụ bóng chày đầy đủ. Thường xuyên trao đổi phương pháp giảng dạy, huấn luyện giữa các trường Đại học với nhau.

Do thời gian nghiên cứu có hạn, và đây cũng là công trình nghiên cứu bước đầu, kinh nghiệm, khả năng còn nhiều hạn chế không tránh khỏi thiếu sót, chúng tôi mong nhận được sự cộng tác, giúp đỡ và góp ý của các nhà nghiên cứu, các huấn luyện viên, thầy cô và cùng các chuyên gia môn bóng chuyền để chúng tôi có thể bổ sung cho công trình được hoàn thiện hơn.

PHẦN PHỤ LỤC

-----□□□-----

Phụ lục 1. Phiếu phỏng vấn

Phụ lục 2. Kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm lần 1

Phụ lục 3. Kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm lần cuối

Phụ lục 4. Kết quả phỏng vấn các bài tập ứng dụng

Phụ lục 5. Kết quả kiểm tra nhóm đối chứng

Phụ lục 6. Kế hoạch ứng dụng bài tập trong giảng dạy

Phụ lục 1. Phiếu phỏng vấn:

TRƯỜNG ĐẠI HỌC CẦN THƠ
NAM

CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT

BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

Độc lập – Tự do – Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi quý Thầy, Cô.

Tôi là Lê Trung Tính, MSSV: 9076199, tôi đang học ngành Sư phạm Thể dục thể thao, khóa 33 thuộc bộ môn Giáo dục thể chất, trường Đại học Cần Thơ. Hiện nay tôi đang thực hiện đề tài tốt nghiệp: ***“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng cao biên trước mặt theo phương chạy đà vị trí số 4 cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền trường Đại học Cần Thơ năm học 2010 – 2011”***. Với sự hướng dẫn của Gvc.Ths.Lê Quang Anh thuộc Bộ môn Giáo dục thể chất, trường Đại học Cần Thơ.

Nay tôi làm phiếu phỏng vấn này kính chuyển đến các quý Thầy, Cô đang tham gia công tác giảng dạy, huấn luyện chuyên môn dành chút thời gian để giúp tôi trả lời một số câu hỏi sau:

Họ và tên:.....Nam/Nữ Năm

sinh:.....

Nghề nghiệp: Nơi công

tác:.....

Trình độ chuyên

môn:.....

Ý kiến đóng góp của quý Thầy, Cô thật quan trọng để tôi thực hiện đề tài này.

Câu hỏi: Bài tập nào cần cho việc nâng cao khả năng đập bóng cho học sinh, sinh viên trong môn bóng chuyền? Xin đánh dấu (X) vào ô thích hợp:

TT	Loại BT	Tên BT	Rất cần	Cần	TB	Ít	Không cần
1	Khéo léo	Chạy 9-3-6-3-9					
2	Khéo léo	Chạy cây thông					
3	Khéo léo	Chạy con thoi					
4	Khéo léo	Chạy ziczác					
5	Kỹ thuật	Đập bóng sang lưới					
6	Kỹ thuật	Gõ bóng vào tường					
7	Kỹ thuật	Bài tập gõ đệm chuyên					
8	Kỹ thuật	Phát bóng qua lưới					
9	Kỹ thuật	Đập bóng treo cố định					
10	Mềm dẻo	Xoạc dọc					
11	Mềm dẻo	Xoạc ngang					
15	Sức bật	3 bước đà bật cao mô phỏng đập bóng					
18	Sức bật	Tại chỗ bật cao					
16	Sức bật	Bật cao có đà					
20	Sức bật	Tại chỗ bật cao ưỡng thân					
17	Sức bật	Nhảy bước bật					
21	Sức bật	Gánh tạ nhảy đổi chân					
22	Sức bật	Bật cóc					
25	Sức bật	Bật xa có đà					
26	Sức bật	Tại chỗ bật xa					
19	Sức bền	Chạy biến tốc					
23	Sức bền	Chạy tùy sức 5 phút					
24	Sức bền	Chạy 1500m					
28	Sức bền	Chạy 800m					
27	Sức bền	Chạy 1000m					
29	Sức mạnh	Nằm ngựa gập bụng					
30	Sức mạnh	Nằm sấp chống đẩy					
31	Sức mạnh	Hít xà đơn					

12	Sức nhanh	Chạy 60m					
13	Sức nhanh	Chạy 20m					
14	Sức nhanh	Chạy 100m					

Câu hỏi: Các nguyên nhân ảnh hưởng đến thành tích đập bóng của sinh viên trong bóng chuyền? Xin đánh dấu (X) vào ô thích hợp ?

TT	Nguyên nhân	Rất nhiều	Nhiều	TB	Ít	Không có
1	Chưa nắm được kỹ thuật cơ bản					
2	Do thể lực chung yếu, phản xạ chậm					
3	Cảm giác không gian kém, chưa xác định được điểm treo của bóng					
4	Kỹ thuật động tác chưa hoàn chỉnh					
5	Giai đoạn vô địch sai, chưa dứt khoát					
6	Góc độ, điểm tiếp xúc bóng không hợp lý					
7	Thái độ thực hiện động tác chưa thực sự tập trung					
8	Do chấn thương trong tập luyện					
9	Phối hợp cảm giác dùng sức kém					
10	Yếu tố tâm lý chưa ổn định					

Xin chân thành cảm ơn các quý Thầy, Cô rất nhiều.

Chúc quý Thầy, Cô nhiều sức khỏe!

....., Ngày.....tháng.....năm 20.....

Người trả lời

Người lập phiếu

LÊ TRUNG TÍNH

STT	MSSV	Họ và tên		Điểm	$(x - \bar{X})$	$(x - \bar{X})^2$
1	9096556	Bùi Bội	An	8	1.41	1.9752
2	9096561	Danh	Chương	9	2.41	5.786
3	9096562	Trần Văn	Công	8	1.41	1.9752
4	9096563	Trần	Diệu	7	0.41	0.1644
5	9096567	Đặng Phát	Şt	7	0.41	0.1644
6	9096570	Danh	Şiễn	7	0.41	0.1644
7	9096572	Lý	Hội	7	0.41	0.1644
8	9096576	Trần Văn	Khánh	7	0.41	0.1644
9	9096577	Nguyễn Học	Khánh	9	2.41	5.786
10	9096581	Nguyễn Trăng	Kinh	6	-0.59	0.3535
11	9096583	Trần Văn	Lê	6	-0.59	0.3535
12	9096584	Şa Văn	Lâm	5	-1.59	2.5427
13	9096587	Đặng Hoàng	Lê	8	1.41	1.9752
14	9096588	Şu Văn	Lê	4	-2.59	6.7319
15	9096589	Kim Minh	Lưu	7	0.41	0.1644
16	9096595	Phan Thanh	Nam	6	-0.59	0.3535
17	9096597	Thích	Nêm	8	1.41	1.9752
18	9096602	Danh Sĩ	Oanh	3	-3.59	12.921
19	9096605	Nguyễn Hoàng	Phong	9	2.41	5.786
20	9096606	Lương Hằng	Phước	4	-2.59	6.7319
21	9096607	Danh	Phương	8	1.41	1.9752
22	9096612	Huỳnh Thanh Nhân	Quýễn	4	-2.59	6.7319
23	9096613	Thích	R	4	-2.59	6.7319
24	9096615	Chao Sĩ	Ruol	8	1.41	1.9752
25	9096626	Trần Minh	Thiễn	8	1.41	1.9752
26	9096628	Và Hoàng	Th	8	1.41	1.9752
27	9096629	Trần Văn	Th	5	-1.59	2.5427
28	9096630	Nguyễn Hữu	Th	4	-2.59	6.7319
29	9096631	Danh	Thương	6	-0.59	0.3535
30	9096632	Lâm Thanh	Toàn	5	-1.59	2.5427
31	9096633	Phan Hoàng	Tii	7	0.41	0.1644
32	9096634	Huỳnh Minh	Tr	10	3.41	11.597
33	9096635	Nguyễn Minh	Trăng	6	-0.59	0.3535

34	9096636	Danh	Trường	5	-1.59	2.5427
35	9096642	TrÇn Anh	TuÊn	10	3.41	11.597
36	9096643	Bùi TuÊn	Vũ	5	-1.59	2.5427
37	9096644	NguyÔn Bá Nhùt	Vươn	6	-0.59	0.3535

Phụ lục 2. Kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm lần 1

STT	MSSV	Họ và tên		Điểm	$(x - \bar{X})$	$(x - \bar{X})^2$
1	9096556	Bùi Bội	An	9	2.00	4
2	9096561	Danh	Chương	9	2.00	4
3	9096562	Trần Văn	Công	8	1.00	1
4	9096563	Trần	Diệu	8	1.00	1
5	9096567	Đặng Phát	Şt	7	0.00	0
6	9096570	Danh	Şiễn	7	0.00	0
7	9096572	Lý	Hội	9	2.00	4
8	9096576	Trần Văn	Kháng	8	1.00	1
9	9096577	Nguyễn Şoc	Khánh	9	2.00	4
10	9096581	Nguyễn Trăng	Kinh	7	0.00	0
11	9096583	Trần Văn	Lê	8	1.00	1
12	9096584	Şae Văn	Lâm	7	0.00	0
13	9096587	Đặng Hoài	Lêc	8	1.00	1
14	9096588	Şµo Văn	Lêi	6	-1.00	1
15	9096589	Kim Minh	Lưu	7	0.00	0
16	9096595	Phan Thanh	Nam	6	-1.00	1
17	9096597	Thích	Nêm	8	1.00	1
18	9096602	Danh Sµ	Oanh	8	1.00	1
19	9096605	Nguyễn Hoàng	Phong	9	2.00	4
20	9096606	Lương Hằng	Phước	7	0.00	0
21	9096607	Danh	Phương	10	3.00	9
22	9096612	Huỳnh Thanh Nhân	Quýễn	7	0.00	0
23	9096613	Thích	R«	6	-1.00	1
24	9096615	Chao Xµ	Ruol	8	1.00	1
25	9096626	Trần Minh	Thiễn	8	1.00	1
26	9096628	Vê Hoàng	Th«ng	9	2.00	4
27	9096629	Tr«ng Văn	Th«ng	7	0.00	0
28	9096630	Nguyễn H÷u	Th«	6	-1.00	1
29	9096631	Danh	Thương	8	1.00	1
30	9096632	Lâm Thanh	Toạ	8	1.00	1
31	9096633	Phan Hoàng	Tii	10	3.00	9
32	9096634	Huỳnh Minh	TrÝ	10	3.00	9
33	9096635	Nguyễn Minh	Tr«ng	8	1.00	1
34	9096636	Danh	Trường	7	0.00	0

35	9096642	TrÇn Anh	TuÊn	10	3.00	9
36	9096643	Bùi TuÊn	Vũ	8	1.00	1
37	9096644	NguyÔn Bá Nhùt	Vươn	8	1.00	1

Phụ lục 3: Kết quả kiểm tra nhóm thực nghiệm lần cuối

TT	Loại BT	Tên BT	Rất cần	Cần	TB	Ít	Không cần	Tổng điểm
1	Khéo léo	Chạy 9-3-6-3-9	20	5	2			99
2	Khéo léo	Chạy cây thông	18	4	4	1		93
3	Khéo léo	Chạy con thoi	9	5	6	5	2	68
4	Khéo léo	Chạy ziczắc	7	6	6	3	5	61
5	Kỹ thuật	Đập bóng sang lưới	17	8	1	1		95
6	Kỹ thuật	Gõ bóng vào tường	14	9	3	1		90
7	Kỹ thuật	Bài tập gõ đệm chuyên	12	8	5	2		84
8	Kỹ thuật	Phát bóng qua lưới	11	9	6	1		84
9	Kỹ thuật	Đập bóng treo cố định	8	10	8	1		79
10	Mềm dẻo	Xoạc dọc	11	10	2	3	1	81
11	Mềm dẻo	Xoạc ngang	11	10	2	3	1	81
15	Sức bật	3 bước đà bật cao mô phỏng đập bóng	21	4	2			100
18	Sức bật	Tại chỗ bật cao	18	8	1			98
16	Sức bật	Bật cao có đà	20	4	2	1		97
20	Sức bật	Tại chỗ bật cao ưỡng thân	18	7	1		1	95
17	Sức bật	Nhảy bước bật	20	3	2	1	1	94
21	Sức bật	Gánh tạ nhảy đôi chân	19	3	3	1	1	92
22	Sức bật	Bật cóc	17	4	3	2	1	88
25	Sức bật	Bật xa có đà	4	7	9	5	2	60
26	Sức bật	Tại chỗ bật xa		4	18	3	2	51
19	Sức bền	Chạy biến tốc	6	18	1	2		82
23	Sức bền	Chạy tùy sức 5 phút	4	18	3	2		78
24	Sức bền	Chạy 1500m	4	19	2	1	1	78
28	Sức bền	Chạy 800m		2	18	4	3	46
27	Sức bền	Chạy 1000m		2	14	4	7	38
29	Sức mạnh	Nằm ngựa gập bụng	18	2	4	3		89
30	Sức mạnh	Nằm sấp chống đẩy	9	6	8	3	1	73
31	Sức mạnh	Hít xà đơn	9	4	5	4	5	62
12	Sức nhanh	Chạy 60m	18	4	4	1		93
13	Sức nhanh	Chạy 20m	14	9	3	1	1	90
14	Sức nhanh	Chạy 100m	11	5	8	2	1	77

Phụ lục 4.. Kết quả phỏng vấn các bài tập ứng dụng

STT	MSSV	Họ và tên		Điểm	$(x - \bar{X})$	$(x - \bar{X})^2$
1	9096558	Huỳnh Văn	Bình	8	1.65	2.718
2	9096559	Son	Cang	9	2.65	7.0153
3	9096560	Danh	Chó	5	-1.35	1.8262
4	9096564	Thạch Văn	Dũng	9	2.65	7.0153
5	9096565	Lưu Văn	Dương	9	2.65	7.0153
6	9096568	Võ Đông	Đặng	7	0.65	0.4207
7	9096573	Lê Trung	Hậu	10	3.65	13.313
8	9096574	Bùi Khắc	Huy	5	-1.35	1.8262
9	9096575	Phan Hoàng	Hưng	7	0.65	0.4207
10	9096582	Nguyễn Cao	Kỳ	8	1.65	2.718
11	9096586	Nguyễn Hồng	Lĩnh	5	-1.35	1.8262
12	9096593	Huỳnh Thị	Muội	8	1.65	2.718
13	9096594	Danh Ngọc	Mùng	10	3.65	13.313
14	9096596	Lâm	Narin	8	1.65	2.718
15	9096598	Lương Trọng	Nghĩa	9	2.65	7.0153
16	9096599	Ngô Vũ Khắc	Nghiệp	10	3.65	13.313
17	9096601	Nguyễn Thị Tuyết	Nhung	7	0.65	0.4207
18	9096604	Nguyễn Văn	Phin	7	0.65	0.4207
19	9096608	Lý Văn	Phương	4	-2.35	5.5289
20	9096614	Thạch Phi	Rum	10	3.65	13.313
21	9096617	Nguyễn Thanh	Tài	8	1.65	2.718
22	9096618	Hà Thanh	Tâm	10	3.65	13.313
23	9096619	Thạch	Tha	10	3.65	13.313
24	9096620	Hoàng Nhật	Thanh	6	-0.35	0.1234
25	9096621	Trần Xuân	Thành	10	3.65	13.313
26	9096622	Nguyễn Hoàng	Thi	9	2.65	7.0153
27	9096623	Đặng Văn	Thiên	9	2.65	7.0153
28	9096624	Phương Hiếu	Thiện	8	1.65	2.718
29	9096625	Trần Công	Thiện	8	1.65	2.718
30	9096637	Giang Nhật	Trường	6	-0.35	0.1234
31	9096638	Trần Nhật	Trường	10	3.65	13.313
32	9096640	Bùi Văn	Tuấn	9	2.65	7.0153
33	9096641	Ngô Anh	Tuấn	8	1.65	2.718

Phụ lục 5. Kết quả kiểm tra nhóm đối chứng

Tuần	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15	
Thứ	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
Nội dung BT 1	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nội dung BT 2					X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nội dung BT 3	X	X			X		X		X	X	X	X	X	X	X		X		X		X		X		X		X		X	
Nội dung BT 4	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nội dung BT 5	X	X	X	X		X	X	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Nội dung BT 6		X		X	X			X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Nội dung BT 7			X			X			X			X			X			X			X			X			X			X
Nội dung BT 8				X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X
Nội dung BT 9	X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X		X	

Phụ lục 6. Kế hoạch tăng dung bài tập trong giảng dạy

- Mã số nội dung:

- BT 1 Chạy 9-3-6-3-9
- BT 2 Đập bóng sang lưới
- BT 3 Gõ bóng vào tường
- BT 4 Xoạc dọc – xoạc ngang
- BT 5 3 bước đà bật cao mô phỏng đập bóng
- BT 6 Gánh tạ nhảy đôi chân
- BT 7 Chạy biến tốc
- BT 8 Nằm ngửa gập bụng
- BT 9 Chạy 60m

TÀI LIỆU THAM KHẢO

□□□

1. Giáo trình bóng chuyền Trường Đại học Cần Thơ – Lê Quang Anh.
2. Giáo trình bóng chuyền Trường Đại học An Giang – năm 2000.
3. Phương pháp toán thống kê – Lê Bá Tường.
4. Đo lường trong Thể dục thể thao – Lê Bá Tường
5. Lý luận chung về phương pháp TDTT – NXB TDTT
6. Các đề tài luận văn các trường TDTT - Nhiều tác giả.
7. Phương pháp nghiên cứu thể dục thể thao – Lê Quang Anh.
8. Sinh lý học TDTT – Nguyễn Văn Thái.