

LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT VOLLEY CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ QUẦN VỢT HÀ ĐÔNG, HÀ NỘI

SELECTING EXERCISES TO IMPROVE VOLLEY TECHNIQUE EFFECTIVENESS FOR MALE ATHLETES OF HA DONG TENNIS CLUB, HANOI

ThS. Phạm Văn Quý, CN. Đỗ Minh Hiếu
Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, đề tài đã lựa chọn được 10 bài tập chuyên môn để ứng dụng vào thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho nam vận động viên câu lạc bộ Quần vợt Hà Đông, Hà Nội. Qua quá trình thực nghiệm, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra, đánh giá qua các test đều đảm bảo độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

Từ khóa: Bài tập; hiệu quả; Quần vợt; kỹ thuật Volley; Nam vận động viên.

Abstract: Based on theoretical and practical foundations, and employing conventional research methods in the field of physical education and sports, the study has selected 10 specialized exercises to be applied in practice with the aim of improving volley technique effectiveness for male athletes of Ha Dong Tennis Club, Hanoi. Through the experimental process, the selected exercises proved to be significantly effective in enhancing volley technique among the research subjects. The results of testing and evaluation through various tests demonstrated reliability within the required statistical probability threshold.

Keywords: Exercises; effectiveness; Tennis; Volley technique; Male Athlete.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần Vợt là môn thể thao đối kháng với kỹ thuật đa dạng và phong phú. Xu hướng mới trong Quần Vợt hiện đại có đặc điểm nổi bật là lấy tấn công làm chủ đạo thay cho phòng thủ, đồng thời tăng cường phát triển các yếu tố tốc độ và sức mạnh. Trong môn Quần Vợt, các kỹ thuật đánh bóng chủ yếu bao gồm đánh bóng xoáy lên, xoáy xuống, giao bóng, volley, đập bóng và lóp bóng. Trong đó kỹ thuật volley được sử dụng chủ yếu và là vũ khí sắc bén trong tập luyện và thi đấu. Nếu sử dụng hiệu quả kỹ thuật này người chơi có thể đánh trả được các đường bóng chuẩn xác vào những điểm trống, xa đối phương và nhiều cơ hội giành thế chủ động, dồn ép đối phương để có thể ăn điểm trực tiếp hoặc tạo điều kiện thuận lợi để dứt điểm đường bóng tiếp theo.

Để thực hiện tốt kỹ thuật volley người chơi phải có thể lực tốt, kỹ thuật điều luyện, do đó không chỉ nắm vững kỹ thuật ngay từ

đầu mà vừa học vừa phải tư duy sao cho những động tác trở nên thuần thục chính xác nhịp nhàng thì mới có thể đạt được hiệu quả cao trong tập luyện và thi đấu.

Qua quan sát các buổi tập luyện và một số giải đấu của các vận động viên (VĐV) câu lạc bộ (CLB) quần vợt Hà Đông, Hà Nội chúng tôi nhận thấy, hầu hết các VĐV thực hiện kỹ thuật volley với lực đánh bóng nhẹ, độ chuẩn chưa cao, chưa ổn định và hiệu quả còn rất thấp... Điều này ảnh hưởng không nhỏ đến hiệu quả trong thi đấu.

Đã có những nghiên cứu để tăng cường thể lực và nâng cao kỹ thuật cho VĐV quần vợt của các tác giả như: Trần Trọng Anh Tú (2017), Phạm Thành tấn (2021), Nguyễn Duy Thành (2023) và nhiều tác giả khác... Tuy nhiên, chưa có công trình nghiên cứu nào đề cập đến đối tượng là VĐV của CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Xuất phát từ những lý do nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội”.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật volley của đối tượng nghiên cứu

2.1.1. Nguyên tắc lựa chọn test

Qua tham khảo và nghiên cứu các tài liệu chuyên môn, để lựa chọn các test phù hợp trong công tác kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật volley trên đối tượng nghiên cứu, các test

đánh giá cần dựa trên cơ sở của 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá toàn diện trình độ chuyên môn của đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 2: Các test phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu (có tương quan mạnh với thành tích và có hệ số tin cậy ≥ 0.8).

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá, hình thức tổ chức đơn giản, phù hợp điều kiện thực tiễn tại CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội.

Thông qua nghiên cứu điều tra thực trạng cũng như tiến hành phỏng vấn các HLV, Giảng viên, Giáo viên môn quần vợt về các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Mức độ Nội dung các bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		UT1		UT2		UT3			
		n	đ	n	đ	n	đ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	10	30	5	10	5	5	45	75.0
2	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley phải vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô).	17	51	3	6	0	0	57	95.0
3	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley trái vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô).	17	51	3	6	0	0	57	95.0
4	Phối hợp thực hiện kỹ thuật volley phải trái vào 2 điểm cuối sân 15m ² thời gian 2 phút (số quả vào ô).	11	33	4	8	5	5	46	76.7
5	Di chuyển thực hiện kỹ thuật volley vào 3 điểm trên sân 10 quả/1 điểm (số quả vào ô)	18	54	2	4	0	0	58	96.7

Qua bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 3 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu, gồm các test: 2, 3 và 5.

Tiếp theo, nghiên cứu tiến hành kiểm tra, đánh giá độ tin cậy (bằng phương pháp test lặp lại) và tính thông báo (so sánh với hiệu suất thi

đầu) của các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy, cả 03 test mà đề tài lựa chọn đều đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao, cho phép ứng dụng vào thực tiễn để kiểm tra, đánh giá hiệu quả kỹ thuật volley của đối tượng nghiên cứu.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

2.2. Lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội

2.2.1. Các nguyên tắc lựa chọn bài tập

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua những cơ sở lý luận và thực tiễn, đề tài xây dựng nguyên tắc lựa chọn bài tập như sau:

Nguyên tắc 1: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng phát triển toàn diện cho các bộ phận chính của cơ thể tham gia vào hoạt động vận động chuyên môn trong tập luyện và thi đấu môn quần vợt.

Nguyên tắc 2: Các bài tập phải phù hợp với đối tượng tập luyện (về tâm sinh lý, trình độ, điều kiện tập luyện).

Nguyên tắc 3: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết với đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 4: Các bài tập phải đa dạng, tạo hứng thú tập luyện cho người tập.

2.2.2. Lựa chọn bài tập

Thông qua các nguồn tư liệu, cũng như tham khảo ý kiến của các HLV, chuyên gia giàu kinh nghiệm, chúng tôi đã lựa chọn và xác định được 15 bài tập có khả năng nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley. Để lựa chọn những bài tập phù hợp nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trên 20 chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên quần vợt có thâm niên, công tác lâu năm, nhiều kinh nghiệm của trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và một số CLB Quần vợt trên địa bàn thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu (n=20)

TT	Mức độ Nội dung các bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		ƯT1		ƯT2		ƯT3			
		n	đ	n	đ	n	đ		
Nhóm bài tập phát triển thể lực									
1	Nhảy dây tốc độ.	16	48	4	8	0	0	56	93.3
2	Chạy 30m xuất phát cao	9	27	7	14	4	4	45	75.0
3	Lăng tạ 1kg	17	51	3	6	0	0	57	95.0
4	Nằm sấp chống đẩy	7	21	8	16	5	5	42	70.0
Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật									
5	Mô phỏng kỹ thuật nhiều lần	11	33	5	10	4	4	47	78.3
6	Thực hiện kỹ thuật volley khi áp lực vào rào chắn	14	42	5	10	1	1	53	88.3
7	Thực hiện kỹ thuật volley khi có người phục vụ đưa bóng sang	10	30	4	8	6	6	44	73.3
8	Hai người thực hiện kỹ thuật volley ở cự ly khác nhau	16	48	3	6	1	1	55	91.7
Nhóm bài tập nâng cao									
9	Tại chỗ volley thẳng cuối sân và chéo cuối sân	8	24	8	16	4	4	34	56.7
10	Tại chỗ volley vào các ô quy định.	18	54	2	4	0	0	56	93.3
11	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley liên tục có người phục vụ	17	51	3	6	0	0	57	95.0
12	Di chuyển ngang lưới thực hiện kỹ thuật volley theo đường thẳng và đường chéo có người phục vụ	18	54	2	4	0	0	58	96.7

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Mức độ Nội dung các bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		ƯT1		ƯT2		ƯT3			
		n	đ	n	đ	n	đ		
13	Từ vị trí cuối sân di chuyển lên lưới thực hiện kỹ thuật volley theo đường thẳng và đường chéo có người phục vụ	17	51	3	6	0	0	57	95.0
<i>Nhóm bài tập thi đấu</i>									
14	Bài tập thi đấu đơn	20	60	0	0	0	0	60	100
15	Bài tập thi đấu đôi	20	60	0	0	0	0	60	100

Qua kết quả phỏng vấn bảng 2 cho thấy, 10/15 bài tập có sự tán đồng cao của các giảng viên, chuyên gia, HLV có tỷ lệ đồng thuận từ trên 80.0% để nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội. Các bài tập được chia thành 4 nhóm gồm:

- Nhóm bài tập phát triển thể lực: 2 bài tập
- Nhóm bài tập hoàn thiện kỹ thuật: 2 bài tập
- Nhóm bài tập nâng cao: 4 bài tập
- Nhóm bài tập thi đấu: 2 bài tập

Như vậy, đề tài sẽ sử dụng 10 bài tập này để ứng dụng trong quá trình thực nghiệm nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu.

2.3. Đánh giá hiệu quả của bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội

2.3.1. Kế hoạch thực nghiệm

* Đối tượng nghiên cứu là 18 nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội được chia làm 2 nhóm:

Nhóm thực nghiệm: gồm 9 VĐV.

Nhóm đối chứng: gồm 9 VĐV.

* Tổ chức thực nghiệm:

- Nhóm thực nghiệm sẽ sử dụng các bài tập do đề tài lựa chọn.

- Nhóm đối chứng thực hiện theo các bài tập cũ do các HLV sở tại biên soạn.

* Thời gian thực nghiệm:

Được tiến hành trong thời gian 8 tuần (từ tháng 2 đến hết tháng 3/2022), mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 90 phút.

* Địa điểm thực nghiệm: CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội.

* Cách thức đánh giá: Đánh giá ở 2 thời điểm trước và sau 2 tháng thực nghiệm.

2.3.2. Đánh giá hiệu quả của bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội

Để đảm bảo tính khách quan về tác dụng hiệu quả của các bài tập, đề tài đánh giá hiệu quả kỹ thuật volley của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm ở thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả đánh giá tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley phải vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô)	6.3±0.3	6.2±0.4	1.542	>0.05
2	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley trái vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô)	6.2±0.2	6.1±0.3	1.685	>0.05
3	Di chuyển thực hiện kỹ thuật volley vào 3 điểm trên sân 10 quả/1 điểm (số quả vào ô)	16.2±1.1	16.1±1.2	1.482	>0.05

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Kết quả bảng 3 cho thấy trình độ của hai nhóm là tương đương thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập sau 2 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục tiến hành

kiểm tra đánh giá thông qua 3 test như thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 9)	Nhóm TN (n = 9)		
1	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley phải vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô)	6.7±0.3	7.0±0.4	2.412	<0.05
2	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley trái vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô)	6.6±0.2	6.8±0.4	2.365	<0.05
3	Di chuyển thực hiện kỹ thuật volley vào 3 điểm trên sân 10 quả/1 điểm (số quả vào ô)	16.8±1.2	17.3±1.4	2.438	<0.05

Kết quả bảng 4 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm nhóm thực nghiệm đã có thành tích kiểm tra qua các test đánh giá tốt hơn nhóm đối chứng, có nghĩa các bài tập của đề tài đã phát huy tác dụng, giúp cho đối tượng nghiên cứu nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Để thể hiện rõ hơn tác động của bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành so sánh mức độ tăng trưởng thành tích qua các test kiểm tra, đánh giá của đối tượng nghiên cứu sau quá trình thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Mức độ tăng trưởng của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W%
		Trước TN	Sau TN	
Nhóm đối chứng				
1	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley phải vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô).	6.3±0.3	6.7±0.3	6.15
2	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley trái vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô).	6.2±0.2	6.6±0.2	6.25
3	Di chuyển thực hiện kỹ thuật volley vào 3 điểm trên sân 10 quả/1 điểm (số quả vào ô)	16.2±1.1	16.8±1.2	3.64
W tổng		-	-	16.04
Nhóm thực nghiệm				
1	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley phải vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô).	6.2±0.4	7.0±0.4	12.12
2	Tại chỗ thực hiện kỹ thuật volley trái vào ô cuối sân 15m ² 10 quả (số quả vào ô).	6.1±0.3	6.8±0.4	10.85
3	Di chuyển thực hiện kỹ thuật volley vào 3 điểm trên sân 10 quả/1 điểm (số quả vào ô)	16.1±1.2	17.3±1.4	7.19
W tổng		-	-	30.16

Qua bảng 5 cho thấy, sau quá trình thực nghiệm mức độ tăng trưởng thành tích của

nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, mức chênh lệch giữa các test kiểm

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

tra, đánh giá tổng mức tăng trưởng của nhóm thực nghiệm đạt 30.16%, tổng mức tăng trưởng của nhóm đối chứng chỉ là 16.04%. Điều này một lần nữa cho phép khẳng định, các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn đã có tính ưu việt hơn hẳn so với các bài tập cũ trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội.

Để làm rõ hơn tác động của các bài tập mà đề tài đã lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành thu thập và phân tích số liệu sử dụng kỹ thuật qua 10 trận đấu của nhóm thực nghiệm khi thi đấu nội bộ và thi đấu giao lưu giữa với CLB Quần vợt Thanh Xuân để đánh giá khả năng sử dụng kỹ thuật volley trong thi đấu của đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. So sánh mức độ sử dụng kỹ thuật volley trong thi đấu của đối tượng nghiên cứu

CLB	Σ	Hiệu quả		Không hiệu quả	
		n	%	n	%
Hà Đông	314	216	68.79	98	31.21
Thanh Xuân	294	132	44.90	162	55.10

Từ kết quả bảng trên chúng ta thấy, mức độ sử dụng kỹ thuật volley trong thi đấu đặc biệt là các trận thi đấu đôi của nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông (314 lần) so với các nam VĐV của CLB Quần vợt Thanh Xuân (294 lần) là tương đương nhau. Tuy nhiên, hiệu quả kỹ thuật volley trong thi đấu của nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông (68.79%) là cao hơn hẳn so với nam VĐV CLB Quần vợt Thanh Xuân (44.90%). Điều này một lần nữa khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật volley cho nam VĐV CLB quần vợt Hà Đông, Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hoàng Sơn Huân (2002), “*Bí quyết thành công trên sân Quần vợt*” NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Duy Quyết, Lê Văn Lãm (2020), “*Phương pháp nghiên cứu khoa học*”, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đức Văn (2008), “*Phương pháp thống kê TDTT*”, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Trần Văn Vinh (2002), “*Giáo trình Quần vợt*”, NXB TDTT.
5. Vũ Như Ý (2001), “*Nguyên lý kỹ thuật Quần vợt*”, NXB TDTT.

Nguồn bài báo: Đỗ Minh Hiếu (2022), Bài báo được trích dẫn từ Khóa luận tốt nghiệp: “*Lựa chọn một số bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật vô lê cho nam VĐV CLB Quần vợt Hà Đông, Hà Nội*”. Đề tài đã bảo vệ và được thông qua trước Hội đồng khoa học trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/4/2025; Ngày đánh giá: 26/5/2025; Ngày duyệt đăng: 22/6/2025.