

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN LỬA TUỔI 14-15 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Văn Căn¹; TS. Trương Đức Thắng

Tóm tắt: Nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Bóng chuyền lửa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Bóng chuyền lửa tuổi 14-15, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Lựa chọn test, sức mạnh tốc độ, bóng chuyền, lửa tuổi 14 - 15...

Abstract: This study aimed to improve speed-strength in male volleyball athletes aged 14-15 at the Hanoi Training and Sports Competition Center. Our research focused on identifying and selecting suitable assessment tests to accurately evaluate the speed-strength capabilities of male volleyball athletes within the 14-15 age bracket at the Hanoi Training and Sports Competition Center.

Keywords: Assessment test, speed-strength, volleyball, adolescent age group (14-15 years).

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong bóng chuyền, vấn đề huấn luyện tố sức mạnh tốc độ (SMTĐ) trong quá trình phát triển thể lực chuyên môn chiếm vị trí đặc biệt quan trọng. Thành tích của vận động viên (VĐV) bóng chuyền phụ thuộc vào nhiều yếu tố: Kỹ - chiến thuật, thể lực, tâm lý... và trình độ của đối phương. Phát triển SMTĐ là cơ sở để tiếp thu và nắm vững SMTĐ kỹ thuật bóng chuyền, tiếp thu và vận dụng chiến thuật bóng chuyền một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu, ổn định tâm lý và thành tích trong thời gian tập luyện và thi đấu dài và căng thẳng như hiện nay. Nói cách khác, việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ - chiến thuật bóng chuyền chỉ có thể thực hiện được trên nền tảng thể lực chung và chuyên môn vững chắc. Nâng cao SMTĐ còn là nâng cao thể lực chuyên môn còn đảm bảo phát triển mối quan hệ chặt chẽ giữa năng lực thể chất của cơ thể người tập với việc nâng cao tâm lý, có tác động tích cực đến việc giáo dục các phẩm chất, nhân cách, đặc biệt là giáo dục đạo đức ý chí cho người tập. Điều này được thể hiện ở những cố gắng nỗ lực hoàn thành khối lượng tập luyện, phấn đấu vượt qua những thành tích của bản thân để vươn lên các thành tích mới. Rèn luyện bản lĩnh vững vàng, chủ động sáng tạo trong tập luyện cũng như thi đấu. Đặc biệt, trình độ thi đấu giữa các đội bóng chuyền nam đồng đều như hiện nay nên SMTĐ trong thi đấu là một điểm nhấn rất mạnh tạo ra sự khác biệt với đối thủ. Bởi vì: Khi SMTĐ của nam VĐV được đảm bảo sẽ duy trì trạng thái thi đấu ổn định, đưa ra quyết định chính xác và

tạo được sự ổn định trong tập thể đội bóng. Các pha phòng thủ chắc chắn, bọc lót cho nhau nhịp nhàng và ổn định. Ngoài ra, SMTĐ giúp hàng tấn công duy trì được những pha bám chắn hiệu quả, tấn công quyết đoán. Từ đó, duy trì được sự chủ động và tự tin cho toàn đội. Xuất phát từ lý do trên chúng tôi tiến hành, Lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV bóng chuyền lửa tuổi 14-15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; điều tra xã hội học, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Hiệu quả quy trình đào tạo - huấn luyện bóng chuyền nói chung và huấn luyện SMTĐ cho VĐV bóng chuyền nói riêng luôn được kiểm tra, đánh giá nhằm giám sát chặt chẽ quá trình huấn luyện. Từ đó giúp từng bước điều chỉnh, hoàn thiện quy trình huấn luyện phù hợp với quy luật phát triển sinh học, hoàn thiện khả năng của VĐV trong môn thể thao chuyên sâu qua từng giai đoạn huấn luyện khác nhau. Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển bóng chuyền, qua tham khảo các tài liệu có liên quan cho thấy, quá trình lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các bài test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, cụ thể là SMTĐ của nam VĐV trẻ đội tuyển bóng chuyền.

- Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của

đối tượng nghiên cứu. Nói cách khác, việc thực hiện nguyên tắc này là việc lựa chọn các test nhằm đến việc xác định các nội dung về thể lực chuyên môn... Để đánh giá tổ chất thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, việc lựa chọn các test ở mặt này chính là việc xác định trình độ thể lực và các đặc tính chuyên môn khác, thông thường các test được lựa chọn phải hướng đến việc đánh giá tổng hợp các năng lực chuyên môn như: Tốc độ, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, tâm lý, kỹ- chiến thuật.

- Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có các tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện VĐV bóng chuyền tại địa phương.

Qua tổng hợp và phân tích các cơ sở lý luận về vấn đề đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV bóng chuyền ở trên cho thấy:

- Để đánh giá SMTĐ của VĐV bóng chuyền một cách toàn diện cần phải sử dụng tổng hợp các chỉ tiêu, các test sự phạm thuộc các nhóm kỹ thuật và thể lực, các chỉ tiêu sự phạm này là phương pháp chủ đạo.

- Khi đánh giá SMTĐ của VĐV bóng chuyền bằng các chỉ tiêu, các test sự phạm thì các test thể lực và kỹ thuật cần thiết phải được vận dụng.

Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu phù hợp với các điều kiện thực tiễn của nhà trường trong quá trình nghiên cứu, đề tài đã tiến hành lựa chọn các test và phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên giảng dạy bóng chuyền.

Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1, cho thấy: Để đánh giá SMTĐ trong quá trình huấn luyện cho nam VĐV bóng chuyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 15 chỉ chọn những test có phiếu tán thành ở mức “rất quan trọng” từ 75% trở lên trong tổng số phiếu trả lời (60 phiếu), căn cứ vào kết quả phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test sau:

1. *Bật cao với không đà (cm)*
2. *Bật cao với có đà (cm)*
3. *Bật xa tại chỗ (cm)*
4. *Ném bóng nhồi qua đầu (m)*
5. *Chạy tốc độ 30m (s)*

2.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn

* *Xác định tính thông báo của các test.*

Tính thông báo được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan giữa kết quả lần lập test thứ nhất của 5 test với kết quả phân hạng ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 5 test được lựa chọn qua phỏng vấn đều có kết quả $r = 0.81$ đến $r = 0.87$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy 5 test đều đảm bảo tính thông báo để sử dụng làm test kiểm tra trình độ SMTĐ cho nam VĐV bóng chuyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 15.

* *Xác định độ tin cậy của các test.*

Để xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra thành tích của các nam VĐV bóng chuyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 15 qua 2 đợt, thời gian giữa 02 đợt là 05 ngày. Kết quả thu được ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Kết quả thu được ở 2 lần

Bảng 1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu (n = 30)

TT	Nội dung kiểm tra	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		<i>n</i>	<i>Tỷ lệ %</i>	<i>n</i>	<i>Tỷ lệ %</i>	<i>n</i>	<i>Tỷ lệ %</i>
1	Đập bóng liên tục số 4 trong 1 phút	20	66,6	8	26,6	2	6.8
2	Bật cao với không đà (cm)	26	86,6	4	13,4	0	0
3	Kéo dây cao su	42	70	14	23.3	4	6.7
4	Bật cao với có đà (cm)	49	82	11	18	0	0
5	Chạy cây thông (s)	41	68	16	27	3	5
6	Ném bóng nhồi qua đầu (m)	46	77	14	23	0	0
7	Nhảy dây 2 phút (lần)	42	70	14	23.3	4	6.7
8	Bật xa tại chỗ	49	82	11	18	0	0
9	Chạy zic zắc 9-3-6-3-9 (s)	38	63	14	23	8	12
10	Gập bụng thang giống 10s (lần)	31	52	18	30	11	18
11	Đập bóng đổi vị trí (4,3,2)	38	63	14	23	8	12
12	Chạy tốc độ 30m (s)	48	80	10	17	2	3

kiểm tra đều có $r = 0.81$ đến 0.87 , ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, qua các bước nghiên cứu, đặc biệt là bước xác định độ tin cậy và thông báo của test đề tài xác định được 5 test trên đều đủ điều kiện để kiểm tra SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Nghiên cứu đã tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam VĐV bóng chuyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 15. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Trên cơ sở thang điểm 10 đã được xây dựng ở trên, khi cho điểm cụ thể ta sử dụng bằng cách lấy từ vị trí thang điểm đó đến cận thang điểm trên. Như vậy, có thể xác định được điểm từ 1 đến 10 cho VĐV ở từng test riêng lẻ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn 05 test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng chuyền lứa tuổi 14-15 của TTHL & TĐTT TPHN. Qua đó xây dựng được bảng điểm đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà

Nội.

2. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Hyrosi Toyoda (1980), “*Kế hoạch huấn luyện chiến thuật bóng chuyền*”, Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT, chuyên đề bóng chuyền.

4. Klesep. Iu.N, Airianx A.G (1997), *Bóng chuyền*, Dịch: Đinh Lãm, Xuân Ngà, Hữu Hùng, Nghiêm Thúc, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Hùng Thanh (1997), “*Đánh giá bước đầu về phát triển tố chất vận động của VĐV bóng chuyền nam trẻ*”, Tuyển tập nghiên cứu khoa học TĐTT trường Đại học TĐTT I, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài luận án tiến sĩ, tại Viện khoa học TĐTT, tên đề tài: “*Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng chuyền lứa tuổi 14-15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TĐTT Hà Nội*”. Nghiên cứu sinh: Th.S Nguyễn Văn Căn.

Ngày nhận bài: 10/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa kết quả lập test với kết quả phân hạng

TT	Test	r	P
1	Bật cao với không đà (cm)	0.86	<0.05
2	Bật cao với có đà (cm)	0.84	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0.84	<0.05
4	Ném bóng nhồi qua đầu (m)	0.83	<0.05
5	Chạy tốc độ 30m (s)	0.83	<0.05

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test

TT	Các test kiểm tra	Lần 1	Lần 2	r	P
1	Bật cao với không đà (cm)	279 ± 1.0	279 ± 1.5	0.81	<0.05
2	Bật cao với có đà (cm)	289 ± 1.6	290 ± 1.0	0.87	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	204 ± 1.5	205 ± 1.0	0.87	<0.05
4	Ném bóng nhồi qua đầu (m)	14 ± 1.6	14 ± 1.0	0.82	<0.05
5	Chạy tốc độ 30m (s)	3.85 ± 25	3.90 ± 15	0.84	<0.05

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam VĐV bóng chuyền trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật cao với không đà (cm)	280	275	270	265	260	255	240	235	230	225
2	Bật cao với có đà (cm)	290	285	280	275	270	265	260	255	250	245
3	Bật xa tại chỗ (cm)	210	205	200	195	190	185	180	175	170	165
4	Ném bóng nhồi qua đầu (m)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
5	Chạy tốc độ 30m (s)	3.40	3.50	3.60	3.70	3.80	3.90	4.00	4.10	4.20	4.30