

XÁC ĐỊNH CÁC TEST, ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH KỸ THUẬT NHẢY PHÁT BÓNG CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ BÓNG CHUYÊN TP. HCM

Hà Vũ Sơn¹, Ngô Hữu Phúc²

¹ Nhà Tập luyện Phú Thọ, Sở Văn hóa, Thể thao TP.Hồ Chí Minh

² Trường Đại học Sư phạm TĐTT TP.Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Kỹ thuật nhảy phát bóng được coi là một trong những kỹ thuật tấn công rất có hiệu quả, việc lựa chọn đúng các test để kiểm tra, đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng là điều kiện cần thiết và cực kỳ quan trọng đối với nam vận động viên bóng chuyền, nghiên cứu được tiến hành trên 12 nam vận động viên trẻ bóng chuyền TPHCM bằng việc sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp toán học thống kê; đề tài đã lựa chọn được 9 test để đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên trẻ bóng chuyền TPHCM, từ đó làm tài liệu tham khảo cho huấn luyện viên thực tế cơ sở.

Từ khóa: sức mạnh, nhảy phát bóng, nam vận động viên, bóng chuyền, TPHCM.

Abstract: Jumping tee technique is considered one of the very effective attack techniques, choosing the right tests to test and evaluate the strength of the tee shot is a necessary and extremely important condition for the player. with male volleyball players, the study was conducted on 12 young male volleyball players in Ho Chi Minh City using the following groups of methods: Method of analysis and synthesis of documents; Interview method, Mathematical and statistical method; The topic has selected 9 tests to evaluate the technical strength of jumping tee for young male volleyball players in Ho Chi Minh City, thereby serving as a reference for the actual grassroots coach.

Keywords: strength, jump tee, male athlete, volleyball, HCM city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Kỹ thuật luôn là một khâu then chốt để thực hiện mục tiêu chiến thuật nhằm giải quyết quy luật được mắt điểm trên cơ sở tố chất thể lực và hình thái cơ thể tốt. Nói một cách khác, kỹ thuật là khâu xuyên suốt để hợp đồng trực tiếp giữa các thành viên trong đội để chiến thuật biến hoá trên cơ sở kỹ thuật điều luyện trong đó kỹ thuật tấn công làm trung tâm, gồm các kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng, đập bóng... Lối

đánh tốc độ và bất ngờ kết hợp với động tác giả như: Nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng, chạy lên đập giả, nhảy giả, đập bóng bằng bật nhảy một chân... đã được sử dụng nhiều và mang lại hiệu quả cao. Trong thi đấu, các pha phản công liên tục, tối đa, có hiệu quả đã tạo áp lực lâu dài lên đối phương. Cho đến nay, nhảy phát bóng được coi là một trong những kỹ thuật tấn công rất có hiệu quả, với việc thay đổi luật thi đấu gần đây cho phép phát bóng chạm lưới, nên các VĐV đã chú

trọng rất nhiều đến chiến thuật phát bóng, chuyên bóng. Những pha phát bóng luôn với mục đích phá vỡ chiến thuật tấn công của đối phương, thậm chí nếu chiến thuật phát bóng tốt sẽ giành được điểm trực tiếp.

Nếu các vận động viên bóng chuyên không có kỹ thuật phát bóng tốt thì sẽ ảnh hưởng rất lớn đến kết quả của trận đấu. Chính vì lẽ đó, việc lựa chọn đúng đủ các nội dung đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên trẻ bóng chuyên TPHCM. Xuất phát từ vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành lựa chọn nghiên cứu: **“Xác định các test, đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên trẻ bóng chuyên TP. HCM”**.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Tổng hợp, hệ thống, thống kê các test đã được sử dụng trong các đánh giá về sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho vận động viên bóng chuyên

1.1. Tổng hợp các test đánh giá về sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho vận động viên bóng chuyên

Nghiên cứu tổng hợp các test đánh giá về sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho vận động viên bóng chuyên của các tác giả được đăng trên các tạp chí và nhà xuất bản uy tín như:

Nguyễn Hữu Trí (2012), Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên môn bóng chuyên năm 2 chuyên ngành Sư phạm Thể dục thể thao Trường Đại học Cần Thơ; đã xác định các test như sau: Chạy 30m xuất phát cao (s), Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Bật cao có đà (cm), Bóp lực kế tay thuận (kg), Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m), Chạy cây thông 92m (s), Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (s), Chạy 1500m, Đứng dẻo gập thân (cm) [9].

Huỳnh Thúc Phong, Nghiên cứu xây

dựng mô hình vận động viên Bóng chuyên nam cấp cao Việt Nam, luận án tiến sĩ, 2016, luận án đã xác định được 31 test đánh giá thực trạng mô hình VĐV Bóng chuyên nam gồm: 11 test hình thái, 14 test thể lực, 2 test chức năng, 4 test tâm lý [6].

Phan Ngọc Huy, Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên Bóng chuyên nam đội Sanest Khánh Hòa, luận án tiến sĩ, 2017, Đã chọn được 18 test để đánh giá thực trạng sức mạnh cho đội nam Bóng chuyên Sanest Khánh Hòa cụ thể: Sức mạnh tối đa 7 test : Lực chân (kg), lực lưng (kg), gánh tạ (kg), cử đẩy (kg), nhị đầu (kg), tam đầu (kg), nằm đẩy tạ (kg); Sức mạnh bộc phát 8 test: Bật cao không đà (cm), bật cao có đà (cm), bật xa tại chỗ (cm), bật nhảy từ tư thế gánh tạ (cm), bật nhảy phản xạ (cm), lò cò 1 chân 5 bước chân thuận (m), lò cò 1 chân 5 bước chân nghịch (m), ném bóng đặc 1 kg (m); Sức mạnh bền 3 test: Duỗi lưng 30 giây (lần), gập bụng 30 giây (lần), bật nhảy 50 lần (cm) [5].

Mai Văn Điều (2017), Nghiên cứu hiệu quả ứng dụng một số bài tập Sức mạnh đối với vận động viên đội tuyển Bóng chuyên nam Bến Tre [2]. Để đánh giá Sức mạnh cho VĐV Bóng chuyên nam Bến Tre, đề tài sử dụng 16 test Sức mạnh và năng lực liên quan gồm (Test chạy 20m XPC, Test Bronco square (s), Test lăn ngã Bronco (s), Test chẵn bóng Bronco (s), Chạy cây thông 92m (s), Chạy 9 -3 -6 -3 -9 (s)) vì đây là các năng lực vận động có ảnh hưởng đến sức mạnh của VĐV. Ngoài ra, đề tài cũng sử dụng test sức mạnh đẳng động gập duỗi gối ở 2 tốc độ 60 o/s và 180 o/s và khuỷu tay ở 2 tốc độ 60 o/s và 180 o/s trên máy Biodex System 4 Pro-2012, đây là thiết bị đánh giá sức mạnh hiện đại, cho kết quả chính xác và chi tiết về nhiều thông số: lực, tốc độ, công suất... nhằm đánh giá sâu hơn về vai trò của sức mạnh chân và tay đối với việc huấn luyện.

Tô Xuân Thục (2014), Xác định quan hệ tổ chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyên bóng trong bóng chuyền, Luận án tiến sỹ [8].

Hội bóng chuyền Nhật (1980), “Test kiểm tra thể lực của vận động viên bóng chuyền”, Bản tin khoa học TDTT, Chuyên đề bóng chuyền, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

1.2. Hệ thống hóa các test đánh giá về sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho vận động viên bóng chuyền

Việc hệ thống các test đánh giá về sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho vận động viên bóng chuyền - lựa chọn các test đánh giá, nghiên cứu tiến hành theo các nguyên tắc sau:

+ Chọn những test thông dụng trong các nghiên cứu trên thế giới.

+ Chọn những test phù hợp với đặc điểm giai đoạn huấn luyện của lứa tuổi, môn bóng chuyền và điều kiện thực tiễn của Việt Nam.

+ Ưu tiên lựa chọn các test được đề xuất từ các chuyên gia quốc tế, các đề tài, tạp chí của các đơn vị uy tín đầu ngành về khoa học huấn luyện bóng chuyền trẻ và các tài liệu có chứa đựng số liệu để so sánh, đánh giá và bàn luận.

1.3. Thu thập, thống kê, hệ thống hóa các test đã được sử dụng

Qua nghiên cứu các tài liệu có liên quan

đến sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho vận động viên bóng chuyền, nghiên cứu đã tìm hiểu, tổng hợp và phân tích các tài liệu tham khảo đã lựa chọn một số chỉ số/test đặc trưng như sau: Các test kỹ thuật: **Bật cao với tay tại chỗ (cm), Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Bật xa 3 bước (cm), Gập bụng thang giống 10s (lần), Lực bóp tay thuận (kg), Lực duỗi cơ chi dưới (kg), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay (m).** Các test kỹ thuật: **Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm), Nhảy chuyên bóng trúng đích (điểm), Nhảy chuyên bóng cao tay trước mặt số 3 và 4 (điểm), Nhảy phát bóng chuẩn vào ô (điểm), Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (m), Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới (m), Ném bóng rổ 2 tay qua đầu (m), Bronco square (s), Chấn bóng Bronco (s).**

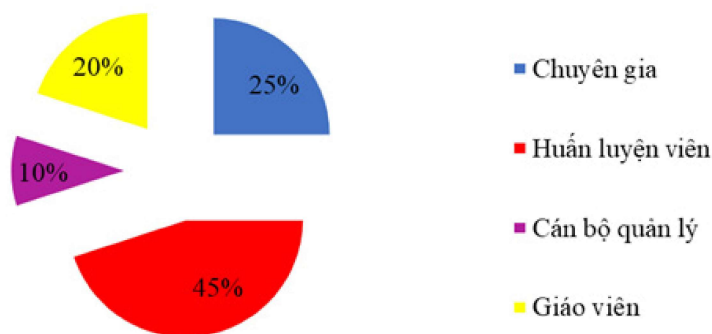
2. Phòng vấn lựa chọn các test đánh giá về sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên trẻ bóng chuyền TP. HCM

Trên cơ sở lựa chọn được 15 test thường dùng để đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên bóng chuyền trẻ TPHCM, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các HLV, các chuyên gia, các giảng viên lựa chọn ra các test đặc trưng. Từ 20 phiếu phát ra thu về 20 phiếu. Thành phần phỏng vấn bao gồm: HLV, chuyên gia, giáo viên (bảng 1).

Bảng 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Đối tượng	Số phiếu đợt 1 và tỷ lệ		Số phiếu đợt 2	
	Phát ra	Thu vào	Phát ra	Thu vào
Chuyên gia	5 = 25%	5 = 25%	5 = 25%	5 = 25%
Huấn luyện viên	9 = 45%	9 = 45%	9 = 45%	9 = 45%
Cán bộ quản lý	2 = 10%	2 = 10%	2 = 10%	2 = 10%
Giáo viên	4 = 20%	4 = 20%	4 = 20%	4 = 20%
Tổng cộng	20 = 100%	20 = 100%	20 = 100%	20 = 100%

Biểu đồ 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn



Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho vận động viên bóng chuyền.

TT	Test	Lần 1					Lần 2					Trung bình
		3	2	1	Tổng điểm	Tỷ lệ	3	2	1	Tổng điểm	Tỷ lệ	
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	14	4	2	52	87	14	5	1	53	88.3	87.5
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	20	0	0	60	100	20	0	0	60	100	100
3	Bật xa tại chỗ (cm)	18	2	0	58	97	17	3	0	57	95	95.9
4	Bật xa 3 bước (m)	17	3	0	57	95	17	3	0	57	95	95
5	Gập bụng thang gió 10s (lần)	12	3	5	47	78.3	12	4	4	48	80	79.2
6	Lực bóp tay thuận (kg)	17	2	1	56	93	18	2	0	58	96.7	95
7	Lực duỗi cơ chi dưới (kg)	16	4	0	56	93	15	5	0	55	91.7	92.5
8	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	16	3	1	55	92	16	4	0	56	93.3	92.5
9	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	10	5	5	45	75	10	5	5	45	75	75
10	Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay (m)	17	3	0	57	95	18	2	0	58	96.7	95.9
11	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	19	1	0	59	98	20	0	0	60	100	99.2
12	Nhảy chuyên bóng trúng đích (điểm)	13	3	4	49	75	12	4	4	48	73.3	74.2
13	Nhảy chuyên bóng cao tay trước mặt số 3 và 4 (điểm).	9	5	6	43	71.7	9	6	5	44	73.3	72.5
14	Nhảy phát bóng chuẩn vào ô (điểm)	9	6	5	44	65	10	7	3	47	73.3	69.2
15	Đập bóng theo phương lấy đà 2 phút (m)	10	2	8	42	70	10	3	7	43	71.7	70.9

Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ quan trọng sử dụng các test được giới thiệu qua bảng 2.2 nghiên cứu quy ước chọn các test lựa chọn đạt trên 80% giữa hai lần phỏng vấn (thời gian giữa hai lần phỏng vấn cách nhau 2 tuần). Theo quy ước đã chọn được 9 test: Bật cao với tại chỗ (cm), Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Bật xa 3 bước (m), Lực bóp tay thuận (kg), Lực duỗi cơ chi dưới (kg), Nằm ngửa gập bụng

30s (lần), Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay (m), Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm).

3. Kiểm định lựa chọn các test đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên trẻ bóng chuyền

Các test được lựa chọn ở trên nghiên cứu tiến hành kiểm định Wilcoxon để kiểm tra sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở bảng 3:

Bảng 3. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn

TT	Test	Lần 1	Lần 2	Test statistics ^b	
		Trung bình		Z	Asym.Sig. 2-tailed)
1	Bật cao với tại chỗ (cm)	2.6	2.7	-1.000 ^b	0.317
2	Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm)	3.0	3.0	0.00 ^b	1.000
3	Bật xa tại chỗ (cm)	2.9	2.9	-1.00 ^b	0.317
4	Bật xa 3 bước (m)	2.9	2.9	0.000 ^b	1.000
5	Lực bóp tay thuận (kg)	2.8	2.9	-1.414 ^b	0.157
6	Lực duỗi cơ chi dưới (kg)	2.8	2.7	-1.000 ^b	0.317
7	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	2.8	2.8	0.000 ^b	1.000
8	Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay (m)	2.9	2.9	-1.000 ^b	0.317
9	Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm)	3.0	3.0	-1.000 ^b	0.317

Từ kết quả ở bảng 3 ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của tất cả các tiêu chí là sig. ≥ 0.05 . Theo đó kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định (hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt ý nghĩa thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn với mức ý nghĩa $p > 0.05$. Vì vậy 9 test được chọn trên đủ điều kiện khoa học sử dụng đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên trẻ bóng chuyền bao gồm: Bật cao với tại chỗ (cm), Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Bật xa 3 bước (m), Lực bóp tay thuận (kg), Lực duỗi cơ chi dưới (kg), Nằm ngửa gập bụng 30s

(lần), Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay (m), Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm).

KẾT LUẬN

Để lựa chọn hệ thống các test có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên trẻ bóng chuyền TPHCM, quá trình nghiên cứu tiến hành tìm hiểu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc sử dụng các test đánh giá sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng cho nam vận động viên từ đó thống kê các chỉ số test đã và đang được sử dụng để đánh giá, lược bớt những test có tính khả thi kém

hay ít có giá trị, thu thập ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn.

Qua lần lượt các bước nghiên cứu đã chọn được 9 test. Bao gồm: Bật cao với tay tại chỗ (cm), Bật cao với có đà bằng 1 chân (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Bật xa 3 bước (m),

Lực bóp tay thuận (kg), Lực duỗi cơ chi dưới (kg), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Ném bóng nhồi 1 kg bằng 1 tay (m), Nhảy phát bóng cao tay trước mặt 3m cuối sân (điểm). Các nội dung đánh giá cho thấy tính hợp lý được đồng thuận cao, đồng thời sức mạnh kỹ thuật nhảy phát bóng thể hiện tính đặc thù của môn bóng chuyền.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền, (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT thành phố HCM.
- [2]. Mai Văn Điều (2017), *Nghiên cứu hiệu quả ứng dụng một số bài tập Sức mạnh đối với vận động viên đội tuyển Bóng chuyền nam Bến Tre*, luận văn thạc sỹ.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, tr 204 – 211.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên, (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Phan Ngọc Huy, *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên Bóng chuyền nam đội Sanest Khánh Hòa*, luận án tiến sĩ, 2017
- [6]. Huỳnh Thúc Phong, *Nghiên cứu xây dựng mô hình vận động viên Bóng chuyền nam cấp cao Việt Nam*, luận án tiến sĩ, 2016.
- [7]. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận, *Giáo trình Đo lường thể thao* (2016), NXB Đại học Quốc Gia TP HCM.
- [8]. Tô Xuân Thục (2014), *Xác định quan hệ tổ chất sức mạnh với kỹ thuật nhảy phát bóng, nhảy chuyền bóng trong bóng chuyền*, Luận án tiến sĩ.
- [9]. Nguyễn Hữu Trí (2012), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên môn bóng chuyền năm 2 chuyên ngành Sư phạm Thể dục thể thao Trường Đại học Cần Thơ*, Khoa học và đào tạo thể dục thể thao.
- [10]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 27/6/2023, phản biện ngày 25/8/2023, duyệt đăng ngày 10/9/2023