

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN VÀ KỸ THUẬT CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG CHUYỀN KHOA HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

A STUDY ON SELECTING EVALUATION CRITERIA FOR SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS AND TECHNICAL PROFICIENCY OF MALE VOLLEYBALL MAJORS AT THE FACULTY OF SPORTS TRAINING, UNIVERSITY OF SPORT HO CHI MINH CITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm lựa chọn hệ thống các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền thuộc Khoa Huấn luyện thể thao, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Thông qua tổng hợp tài liệu, phỏng vấn 35 chuyên gia và phân tích thống kê, nghiên cứu đã xác định được 28 test (20 test kỹ thuật, 8 test thể lực) có độ tin cậy và tính phù hợp cao. Kết quả nghiên cứu góp phần chuẩn hóa công tác kiểm tra, đánh giá và nâng cao hiệu quả đào tạo chuyên ngành bóng chuyền trong nhà trường.

TỪ KHÓA: Lựa chọn, chỉ tiêu, đánh giá, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, môn Bóng chuyền.

ABSTRACT: This study aims to select a system of evaluation criteria for specialized physical fitness and technical proficiency of male volleyball majors at the Faculty of Sports Training, University of Sport Ho Chi Minh City. Through literature review, expert interviews with 35 volleyball specialists, and statistical analysis, the study identified 28 reliable and highly relevant tests (20 technical tests and 8 physical fitness tests). The results contribute to standardizing assessment procedures and improving the effectiveness of volleyball training in the university setting.

KEYWORDS: Selection, criteria, evaluation, specialized physical fitness, technique, Volleyball.

NGUYỄN NGỌC TUẤN

LÊ VIỆT ANH

Trường Đại học Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYEN NGOC TUAN

LE VIET ANH

University of Sport Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là một trong những môn thể thao tập thể phổ biến, đòi hỏi sự kết hợp hài hòa giữa thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và khả năng phối hợp đồng đội. Đặc biệt trong môi trường đào tạo chuyên sâu như tại Khoa Huấn luyện thể thao – Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, việc đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của sinh viên là yếu tố then chốt

nhằm nâng cao chất lượng huấn luyện, đáp ứng yêu cầu đào tạo vận động viên và huấn luyện viên trong tương lai.

Tuy nhiên, hiện nay chưa có hệ thống chỉ tiêu đánh giá cụ thể nào được thiết lập một cách khoa học và phù hợp với đặc điểm, trình độ cũng như mục tiêu đào tạo của sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền tại cơ sở đào tạo này. Trong thực tiễn giảng dạy và huấn luyện, các giáo viên và huấn luyện viên vẫn



chủ yếu dựa trên cảm tính hoặc áp dụng các bài kiểm tra chung, chưa phản ánh rõ ràng đặc thù chuyên môn của môn Bóng chuyền.

Xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đó, việc nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật phù hợp, có độ tin cậy và tính giá trị cao cho đối tượng là nam sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền là điều cần thiết. Kết quả nghiên cứu sẽ góp phần xây dựng cơ sở khoa học phục vụ công tác kiểm tra, đánh giá và điều chỉnh chương trình huấn luyện, từ đó nâng cao chất lượng đào tạo nguồn nhân lực thể thao chuyên nghiệp trong bối cảnh đổi mới giáo dục thể chất hiện nay.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 35 người là các chuyên gia về Bóng chuyền trên toàn quốc, bao gồm: các HLV, các giảng viên giảng dạy Bóng chuyền và một số cán bộ quản lý của Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Sơ lược lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực, kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền

Căn cứ vào nội dung chương trình môn học, căn cứ vào các tiêu chuẩn kiểm tra theo từng học kỳ của môn học Bóng chuyền chuyên ngành HLTT dành cho sinh viên Trường Đại học TDTT, qua tham khảo kinh

nghiệm của các giảng viên Bóng chuyền, nghiên cứu tiến hành lựa chọn được lại 60 test trong đó kỹ thuật 28 test và về thể lực 32 được phân phối theo từng học kỳ như sau:

I. Kỹ thuật

Nội dung kiểm tra học kỳ I

- Chuyển bóng cao tay vào ô, trên tường (50 Quả).
- Chuyển bóng qua lại trên lưới (50 Quả).
- Đệm bóng vào ô, trên tường (50 Quả).
- Đệm bóng qua lại trên lưới (50 Quả).
- Phát bóng cao tay vào ô 6m cuối sân (10 Quả).
- Phát bóng cao tay 5m cuối sân (10 Quả)
- Đập bóng cơ bản ở vị trí số 4 (10 Quả).
- Đập bóng cơ bản số 4 và số 2 theo đường chéo (10 Quả)

Nội dung kiểm tra học kỳ II

- Chuyển bóng cao tay trước mặt và sau đầu số 4 và số 2 (10 Quả).
- Đỡ phát bóng thấp tay số 1->3 và 5->3 (10 Quả).
- Phát bóng cao tay dọc và chéo sân (1/2 cuối sân) (10 Quả).
- Phát bóng vào ô 4m cuối sân (10 Quả).
- Phát bóng cao tay 3m cuối sân (10 Quả).
- Đập bóng cơ bản số 4 và 2 theo đường chéo (10 Quả).

Nội dung kiểm tra học kỳ III

- Chuyển bóng cao tay trước mặt và sau đầu vào ô số 4 và 2 (10 Quả).
- Chuyển cao tay bóng trung bình trước mặt (10 Quả).
- Đỡ phát bóng thấp tay số 1->3 và 5->3 (10 Quả).

- Đập bóng số 4 và 2 lực mạnh theo đường chéo (10 Quả).

- Đập bóng trung bình trước mặt (10 Quả).

- Phát bóng cao tay 3m cuối sân (10 Quả).

- Chắn bóng đuổi theo tình huống (lần).

Nội dung kiểm tra học kỳ IV

- Chuyển bóng cao tay vào ô số 4 và 2 (10 Quả).

- Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).

- Đỡ phát bóng thấp tay số 1->3 và 5->3 (10 Quả).

- Đập bóng trung bình trước mặt (10 Quả).

- Đập bóng nhanh (10 Quả).

- Phát bóng cao tay 3m cuối sân (10 Quả).

Nội dung kiểm tra học kỳ V

- Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).

- Chuyển bóng cao tay nhanh trước mặt và trung bình sau đầu (10 Quả).

- Chuyển bóng cao tay nhanh trước mặt và sau đầu (10 Quả).

- Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).

- Đập bóng nhanh trước mặt và trung bình sau đầu (10 Quả).

- Đập lao ở vị trí số 4 và 3 (10 Quả).

- Phát bóng bay vào 3m cuối sân (10 Quả).

- Phát bóng bay điểm rơi toàn sân (10 Quả).

Nội dung kiểm tra học kỳ VI

- Chuyển bóng cao tay nhanh trước mặt và nhanh sau đầu (10 Quả).

- Chuyển bóng cao tay nhanh sau đầu (10 Quả).

- Nhảy chuyển ra vị trí số 4 và

số 2 (10 Quả).

- Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).

- Đập bóng nhanh trước mặt và nhanh sau đầu (10 Quả).

- Đập bóng nhanh sau đầu (10 Quả).

- Phát bóng cao tay 2m cuối sân (10 Quả).

- Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 Quả).

Nội dung kiểm tra học kỳ VII

- Nhảy chuyển vào các khu vực số 4, 2 (10 Quả).

- Nhảy chuyển một tay (10 Quả).

- Đập bóng biến đường (xoay thân hoặc xoay tay) (10 Quả).

- Đập nhanh và lao (10 Quả).

- Đập bóng lao (tên bắn) trước mặt số 4 và số 2 (10 Quả).

- Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).

- Nhảy phát (10 Quả).

- Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 Quả).

Nội dung kiểm tra học kỳ VIII

- Chuyển bóng cao tay trước mặt và sau đầu vào ô số 4 và 2 (10 Quả).

- Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).

- Chuyển bóng cao tay nhanh, lao trước mặt (10 Quả).

- Nhảy chuyển vào các khu vực số 4, và số 2 (10 Quả).

- Nhảy chuyển một tay (10 Quả).

- Đệm bóng thấp tay số 1->3 và 5->3 (10 Quả).

- Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).

- Phát bóng vào ô 4m cuối sân (10 Quả).

- Phát bóng cao tay 3m cuối sân (10 Quả).

- Phát bóng bay vào 3m cuối sân (10 Quả).

- Phát bóng chuẩn 2m cuối sân (10 Quả).

- Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 quả).

- Nhảy phát (10 quả).

- Đập bóng cơ bản số 4 và 2 theo đường chéo (10 Quả).

- Đập bóng trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).

- Đập bóng nhanh trước mặt và sau đầu (10 Quả).

- Đập bóng lao (tên bắn) trước mặt (10 Quả).

- Đập bóng một chân (10 Quả).

II. Thể lực

Sức Nhanh.

- Chạy 20m xuất phát cao (s).

- Chạy 30m xuất phát cao (s).

- Chạy 60m xuất phát cao (s).

Sức mạnh tốc độ:

- Đứng lên ngồi xuống 20s (lần).

- Nằm ngửa gập thân 10s (lần).

- Nằm sấp chống đẩy 10s (lần).

- Ném bóng đặc 1kg 2 tay từ sau đầu ra trước (m).

- Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay thuận (m).

- Đứng tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m).

Sức mạnh đơn thuận:

- Bóp lực kế tay thuận (kg).

- Bóp lực kế tay nghịch (kg).

- Kéo lực kế lưng (kg).

- Ném bóng nhồi 2kg bằng 2 tay ra trước (m).

- Ném bóng nhồi 3kg bằng 2 tay ra trước (m).

Sức mạnh bộc phát:

- Bật cao tại chỗ (cm).

- Bật cao có đà (cm).

- Bật xa tại chỗ (cm).

- Bật xa 3 bước liên tục (cm).

Sức Mạnh bền

- Bật cao liên tục (lần).

- Co tay xà đơn (lần).

- Nằm sấp chống đẩy (lần).

- Gập bụng thang gió (lần).

Sức bền chung:

- Chạy 1500 m (s).

- Chạy 3000 m (s).

- Shuttle run test (VO2 max)

- Chạy 12 phút (Test Cooper) (m).

Sức bền tốc độ:

- Bật cao liên tục (lần).

- Chạy cây thông 92m (s).

- Chạy 200m (s).

- Chạy 400m (s).

Khéo léo:

- Chạy 9-3-6-3-9 (s).

- T test (s)

- Chạy con thoi 54m (6x9m).

Mềm dẻo:

- Gập thân (cm).

2.2. Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực, kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền

Vấn đề này được giải quyết qua việc xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các giảng viên, HLV Bóng chuyền những người đã có nhiều kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện VĐV Bóng chuyền n. Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 35 người là các nhà chuyên môn hàng đầu về Bóng chuyền trên toàn quốc, bao gồm: các HLV, các giảng viên giảng dạy Bóng chuyền và một số cán bộ quản lý của Liên đoàn Bóng chuyền Việt Nam về việc lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV Bóng chuyền.

Để đảm bảo tính khách quan,



cũng như tránh các sai sót khi lựa chọn test. Với mong muốn chọn lọc được hệ thống test dùng đánh thể lực và kỹ thuật cho sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền một cách toàn diện, khách quan và có hệ thống từ năm thứ 1 đến năm thứ 4, nghiên cứu đều gửi kèm cuốn chương trình môn học Bóng chuyền, chuyên ngành HLTT. Và ở mỗi học kỳ nội

dung phòng vấn vẫn bỏ trống một khoảng để các giảng viên, chuyên gia có thể bổ sung các test mà theo họ là cần thiết khi đánh giá thể lực và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Bóng chuyền chuyên ngành HLTT.

Cách lựa chọn được xếp theo 3 mức độ, rất phù hợp (3 điểm), phù hợp (2 điểm) và không phù hợp (1 điểm). Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần (mỗi lần

cách nhau 1 tuần) để xác định độ tin cậy của kết quả phỏng vấn thông qua sự tập trung của khách thể trả lời phỏng vấn (lần 1 gửi đi 38 phiếu và thu về 35 phiếu, lần 2 gửi đi 35 phiếu thu về 34 phiếu). Kết quả tính $r = 0.89 > 0.8$, chứng tỏ có sự tương quan chặt chẽ giữa 2 lần phỏng vấn, kết quả trả lời đảm bảo độ tin cậy. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN

TT	NỘI DUNG	LẦN 1 (n = 35, ĐIỂM TỐI ĐA 105)		LẦN 2 (n=34, ĐIỂM TỐI ĐA 102)	
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %
1	Kỹ Thuật				
*	Nội dung kiểm tra học kỳ I				
	Chuyền bóng cao tay vào ô, trên tường (50 Quả)	94	89.5%	93	91.2%
	Chuyền bóng cao tay qua lại trên lưới (50 Quả)	41	39.0%	38	37.3%
	Đệm bóng vào ô, trên tường (50 Quả)	91	86.7%	89	87.3%
	Đệm bóng qua lại trên lưới (50 Quả)	51	48.6%	48	47.1%
	Phát bóng cao tay vào ô 6m cuối sân (10 Quả)	84	80.0%	82	80.4%
	Đập cơ bản ở vị trí số 4 (10 Quả)	99	94.3%	96	94.1%
*	Nội dung kiểm tra học kỳ II				
	Chuyền bóng cao tay trước mặt và sau đầu số 4 và số 2 (10Q)	81	77.1%	80	78.4%
	Đồ phát thấp tay bóng ở cuối sân số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả)	84	80.0%	84	82.4%
	Đồ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (Q)	55	52.4%	56	54.9%
	Phát bóng cao tay dọc và chéo sân (10 Q)	55	52.4%	54	52.9%
	Phát bóng cao tay vào ô 4m cuối sân (10 Q)	86	81.9%	83	81.4%
	Đập bóng cơ bản số 4 và 2 theo đường chéo (10 Q)	89	84.8%	85	83.3%

*	Nội dung kiểm tra học kỳ III				
	Chuyển cao tay trước mặt và sau đầu vào ô số 4 và 2 (10Q)	91	86.7%	88	86.3%
	Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt (10Q)	60	57.1%	59	57.8%
	Đập bóng số 4 và 2 theo đường chéo (10Q)	81	77.1%	82	80.4%
	Đỡ phát bóng từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10Q)	94	89.5%	90	88.2%
	Đập bóng trung bình trước mặt (10 Q)	61	58.1%	58	56.9%
	Chắn bóng đuổi theo tình huống (lần)	101	96.2%	100	98.0%
	Phát bóng cao tay 4m cuối sân (10 Q)	86	81.9%	84	82.4%
*	Nội dung kiểm tra học kỳ IV				
	Chuyển bóng cao tay vào ô số 4 và 2 (10 Q)	55	52.4%	56	54.9%
	Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu (10Q)	83	79.0%	80	78.4%
	Đỡ phát bóng thấp tay số 1->3 và 5->3 (10 Q)	71	67.6%	69	67.6%
	Đỡ phát bóng từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10Q)	93	88.6%	98	96.1%
	Đập bóng trung bình trước mặt và sau đầu (10Q)	87	82.9%	83	79.0%
	Đập bóng ở số 4, số 2 và số 3 (10Q)	50	47.6%	48	47.1%
	Phát bóng cao tay 3m cuối sân	54	51.4%	51	50.0%
*	Nội dung kiểm tra học kỳ V				
	Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu (10Q)	40	38.1%	39	38.2%
	Chuyển nhanh cao tay trước mặt và trung bình sau đầu (10Q)	94	89.5%	95	93.1%
	Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (Q)	82	78.1%	80	78.4%
	Đập bóng nhanh trước mặt và trung bình sau đầu (10Q)	93	88.6%	88	86.3%
	Đập lao ở vị trí số 4 và 3 (10 Q)	45	42.9%	45	44.1%
	Phát bóng bay vào 2m cuối sân (10 Q)	99	94.3%	94	92.2%
	Phát bóng bay điểm rơi toàn sân (10 Q)	69	65.7%	69	67.6%
*	Nội dung kiểm tra học kỳ VI				
	Chuyển bóng cao tay nhanh trước mặt và nhanh sau đầu (10 Q)	89	84.8%	87	85.3%



	Chuyển bóng cao tay nhanh sau đầu (10 Q)	52	49.5%	52	51.0%
	Nhảy chuyển ra vị trí số 4 và số 2 (10 Q)	68	64.8%	72	70.6%
	Đỡ phát bóng từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (Q)	91	86.7%	94	92.2%
	Đập bóng nhanh, lao trước mặt (10 Q)	45	42.9%	42	41.2%
	Đập bóng nhanh trước mặt và sau đầu (10 Q)	92	87.6%	91	89.2%
	Phát bóng cao tay 2m cuối sân (10 Q)	85	81.0%	80	78.4%
	Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 Q)	62	59.0%	63	61.8%
*	Nội dung kiểm tra học kỳ VII				
	Nhảy chuyển vào các khu vực số 4, 2 (10 Q)	81	77.1%	84	82.4%
	Nhảy chuyển một tay (10 Quả)	45	42.9%	45	44.1%
	Đập bóng biến đường(xoay thân hoặc xoay tay)(Q)	69	65.7%	69	67.6%
	Đập bóng nhanh trước mặt và nhanh sau đầu (10Q)	88	83.8%	83	79.0%
	Đập nhanh và lao (10 Quả)	45	42.9%	42	41.2%
	Đỡ phát bóng từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (Q)	95	90.5%	93	91.2%
	Nhảy phát (10 Quả)	41	39.0%	38	37.3%
	Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 Q)	81	77.1%	84	82.4%
*	Nội dung kiểm tra học kỳ VIII				
	Chuyển bóng cao tay trước mặt và sau đầu vào ô số 4 và 2(Q)	100	95.2%	96	94.1%
	Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu(10Q)	85	81.0%	89	87.3%
	Chuyển bóng cao tay nhanh trước mặt và sau đầu(10 Q)	97	92.4%	88	86.3%
	Nhảy chuyển vào các khu vực số 4, 3,2 (10 Q)	40	38.1%	41	40.2%
	Nhảy chuyển một tay (10 Q)	61	58.1%	59	57.8%
	Đệm bóng thấp tay số 1->3 và 5->3 (10 Q)	51	48.6%	48	47.1%
	Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (Q)	82	78.1%	89	87.3%
	Phát bóng cao tay vào ô 4m cuối sân (10 Q)	43	41.0%	44	43.1%
	Phát bóng cao tay vào ô 3m cuối sân (10 Q)	63	60.0%	62	60.8%
	Phát bóng cao tay bay vào 3m cuối sân (10Q)	40	38.1%	39	38.2%

	Phát bóng cao tay 2m cuối sân (10 Q)	81	77.1%	82	80.4%
	Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 Q)	99	94.3%	98	96.1%
	Nhảy phát (10 Q)	50	47.6%	48	47.1%
	Đập bóng cơ bản số 4 và 2 theo đường chéo (10 Q)	96	91.4%	98	96.1%
	Đập bóng trung bình trước mặt và sau đầu (10 Q)	101	96.2%	99	97.1%
	Đập bóng nhanh trước mặt và sau đầu (10 Q)	83	79.0%	80	78.4%
	Đập bóng lao (tên bắn) trước mặt (10 Q)	63	60.0%	62	60.8%
	Đập bóng một chân (10 Q)	60	57.1%	60	58.8%
2	Thể Lực				
*	Sức Nhanh.				
	Chạy 20m xuất phát cao (s)	55	52.4%	56	54.9%
	Chạy 30m xuất phát cao (s)	91	86.7%	88	86.3%
	Chạy 60m xuất phát cao (s)	63	60.0%	62	60.8%
*	Sức mạnh tốc độ:				
	Đứng lên ngồi xuống 20s (lần)	68	64.8%	68	66.7%
	Nằm ngửa gập thân 10s (lần)	71	67.6%	72	70.6%
	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	49	46.7%	50	49.0%
	Ném bóng đặc 1kg 2 tay từ sau đầu ra trước (m).	57	54.3%	54	52.9%
	Ném bóng nhồi 1kg bằng 1 tay thuận (m).	71	67.6%	69	67.6%
	Tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m).	92	87.6%	92	90.2%
*	Sức mạnh đơn thuần:				
	Bóp lực kế tay thuận (kg)	46	43.8%	44	43.1%
	Bóp lực kế tay nghịch (kg)	67	63.8%	68	66.7%
	Kéo lực kế lưng (kg)	52	49.5%	51	50.0%
	Ném bóng nhồi 2kg bằng 2 tay ra trước (m)	61	58.1%	62	60.8%
	Ném bóng nhồi 3kg bằng 2 tay ra trước (m)	51	48.6%	49	48.0%
*	Sức mạnh bộc phát:				



	Bật cao tại chỗ (cm)	57	54.3%	54	52.9%
	Bật cao có đà (cm)	98	93.3%	97	95.1%
	Bật xa tại chỗ (cm)	49	46.7%	50	49.0%
	Bật xa 3 bước liên tục (cm)	44	41.9%	42	41.2%
*	Sức Mạnh bền				
	Bật cao liên tục (lần)	49	46.7%	48	47.1%
	Co tay xà đơn (lần)	42	40.0%	41	40.2%
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	51	48.6%	50	49.0%
	Gập bụng thang gió (lần)	60	57.1%	57	55.9%
*	Sức bền chung:				
	Chạy 1500 m (s)	50	47.6%	51	50.0%
	Chạy 3000 m (s)	57	54.3%	57	55.9%
	Chạy 12 phút (Test Cooper) (m)	62	59.0%	62	60.8%
	Shuttle run test (VO2 max)	88	83.8%	91	89.2%
	Sức bền tốc độ:				
	Bật bền 40s (lần)	43	41.0%	43	42.2%
	Chạy cây thông 92m (s)	81	77.1%	81	79.4%
	Chạy 200m (s)	70	66.7%	68	66.7%
	Chạy 400m (s)	54	51.4%	52	51.0%
*	Khéo léo:				
	Chạy 9-3-6-3-9 (m)	88	83.8%	86	84.3%
	T test	92	87.6%	87	82.9%
	Chạy con thoi 54m (6x9m)	61	58.1%	62	60.8%
*	Mềm dẻo:				
	Gập thân (cm)	81	77.1%	78	76.5%
Tương quan r		0.89			

Căn cứ vào các test có mức độ lựa chọn rất phù hợp, phù hợp chiếm tỉ lệ trên 75 % tổng điểm tối đa trở lên ở cả 2 lần phỏng vấn mới được lựa chọn (tương ứng với khoảng điểm trên mức phù hợp đến rất phù hợp; lần 1 thu về 35 phiếu tương ứng với tổng điểm tối đa là 105 điểm, lần 2 thu về 34 phiếu tương ứng với tổng điểm tối đa là 102 điểm).

Theo quy ước trên đã loại được 32 test không đạt yêu cầu. Số lượng còn lại các test được chọn là 28 test bao gồm thể lực 8 test, kỹ thuật 20 test, dùng để đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực, được hầu hết các giảng viên, chuyên gia, HLV lựa chọn (chiếm tỷ lệ từ 75% ý kiến lựa chọn trở lên), ưu điểm của các test này là có thể xác định được các đặc điểm kỹ thuật, thể lực của sinh viên khi thực hiện chúng, và có hàm lượng thực hiện kỹ thuật với bóng cao, được phân chia theo từng học kỳ như sau:

I. Kỹ thuật

*** Nội dung kiểm tra học kỳ I**

1. Chuyển bóng cao tay vào ô, trên tường (50 Quả).
2. Đệm bóng vào ô, trên tường (50 Quả).
3. Phát bóng cao tay vào ô 6m cuối sân (10 Quả).
4. Đập cơ bản ở vị trí số 4 (10 Quả).

*** Nội dung kiểm tra học kỳ II**

1. Chuyển bóng cao tay trước mặt và sau đầu số 4 và số 2 (10 Quả).
2. Đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả)..
3. Phát bóng vào ô 4m cuối

sân (10 Quả).

4. Đập bóng cơ bản số 4 và 2 theo đường chéo (10 Quả).

*** Nội dung kiểm tra học kỳ III**

1. Chuyển cao tay trước mặt và sau đầu vào ô số 4 và 2 (10 Quả).
2. Đỡ phát bóng thấp tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).
3. Đập bóng số 4 và 2 lực mạnh theo đường chéo (10 Quả).
4. Phát bóng cao tay 4m cuối sân (10 Quả).
5. Chấn bóng đuổi theo tình huống (lần).

*** Nội dung kiểm tra học kỳ IV**

1. Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).
2. Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).
3. Đập bóng trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).
4. Phát bóng cao tay 3m cuối sân (10 Quả).

*** Nội dung kiểm tra học kỳ V**

1. Chuyển nhanh cao tay trước mặt và trung bình sau đầu (10 Quả).
2. Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).
3. Đập bóng nhanh trước mặt và trung bình sau đầu (10 Quả).
4. Phát bóng bay vào 2m cuối sân (10 Quả).

*** Nội dung kiểm tra học kỳ VI**

1. Chuyển bóng cao tay nhanh trước mặt và nhanh sau đầu (10 Quả).
2. Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).
3. Đập bóng nhanh trước mặt và nhanh sau đầu (10 Quả).

4. Phát bóng cao tay 2m cuối sân (10 Quả).

Nội dung kiểm tra học kỳ VII

1. Nhảy chuyển vào các khu vực số 4, 2 (10 Quả).
2. Đập bóng nhanh trước mặt và nhanh sau đầu (10 Quả).
3. Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).
4. Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 Quả).

Nội dung kiểm tra học kỳ VIII

1. Chuyển cao tay trước mặt và sau đầu vào ô số 4 và 2 (10 Quả).
2. Chuyển bóng cao tay trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).
3. Chuyển bóng cao tay nhanh trước mặt và nhanh sau đầu. (10 Quả)
4. Đỡ phát bóng cao tay từ vị trí số 5 và 1 lên số 3 (10 Quả).
5. Phát bóng chuẩn vào 5 khu vực (10 Quả).
6. Đập bóng cơ bản số 4 và 2 theo đường chéo (10 Quả).
7. Đập bóng trung bình trước mặt và sau đầu (10 Quả).
8. Đập bóng nhanh trước mặt và sau đầu (10 Quả).

II. Thể lực

1. Chạy 30m xuất phát cao (s).
2. Đứng tại chỗ ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m).
3. Bật cao có đà (cm).
4. T test (s).
5. Shuttle run test (VO2 max).
6. Chạy cây thông 92m (s).
7. Chạy 9-3-6-3-9 (s).
8. Gập thân (cm).

3. KẾT LUẬN

Trên cơ sở phân tích nội dung chương trình đào tạo, tổng hợp tài liệu chuyên môn và



phỏng vấn chuyên gia giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực bóng chuyền, nghiên cứu đã lựa chọn được 28 test tiêu biểu (gồm 20 test kỹ thuật và 8 test thể lực) có độ tin cậy cao, phù hợp để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỹ thuật của nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền thuộc Khoa HLTT – Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh. Các chỉ tiêu được lựa chọn đều đảm bảo phản ánh toàn diện các yêu cầu về kỹ năng

chuyên môn, thể lực đặc thù của môn bóng chuyền và phù hợp với lộ trình đào tạo từ năm thứ nhất đến năm thứ tư.

Hệ thống chỉ tiêu đánh giá được xây dựng góp phần quan trọng vào việc chuẩn hóa công tác kiểm tra, đánh giá năng lực sinh viên, đồng thời là cơ sở thực tiễn để điều chỉnh, hoàn thiện nội dung và phương pháp giảng dạy – huấn luyện theo hướng chuyên sâu, hiện đại. Kết quả nghiên cứu cũng là cơ sở

khoa học giúp các giảng viên, huấn luyện viên có thêm công cụ hiệu quả trong việc quản lý, theo dõi và nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên bóng chuyền trình độ đại học trong điều kiện phát triển giáo dục thể chất hiện nay. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 09/03/2025,
ngày phản biện đánh giá: 24/03/2025,
ngày chấp nhận đăng: 13/04/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Bằng Giang, Bùi Như Ý (2022), Đánh giá hiệu quả ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên câu lạc bộ Bóng chuyền Trường Đại học Lao động Xã hội, *Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao*, số 4
2. Phạm Văn Hậu (2022), Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng chuyền nam sinh viên Trường Đại học An Giang, *Tạp chí Khoa học Thể thao*, số 5.
3. Nguyễn Văn Tài, Lê Thị Mỹ Hạnh, Trần Minh Tuấn (2022), Lựa chọn một số test đánh giá sức mạnh cho nam sinh viên bóng chuyền-Khoa Huấn luyện thể thao-Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh, *Tạp chí Khoa học và Đào tạo Thể dục thể thao*, số 3
4. Huỳnh Đắc Tiến (2009), *Giáo trình Bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2015), *Giáo trình Phương pháp Nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
6. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.