

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI BÓNG CHUYÊN TRẺ BÌNH DƯƠNG (CŨ)

THE CURRENT STATUS OF STRENGTH OF MALE ATHLETES IN THE BINH DUONG YOUTH VOLLEYBALL TEAM (FORMER BINH DUONG PROVINCE)

TÓM TẮT: Trong bóng chuyền sức mạnh là một trong những nhân tố quyết định thành tích vận động viên. Vì vậy để kiểm tra đánh giá thực trạng sức mạnh của nam vận động viên đội bóng chuyền trẻ Bình Dương (cũ), nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test đảm bảo về tính khoa học và có tính logic. Kết quả kiểm tra sức mạnh của nam vận động viên đội bóng chuyền trẻ Bình Dương cho thấy ở tất cả 11/11 test đều có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$ đảm bảo độ đồng nhất và có < 0.05 đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

TỪ KHÓA: Sức mạnh, vận động viên bóng chuyền trẻ Bình Dương

ABSTRACT: In volleyball, strength is one of the factors that determine the athlete's performance. Therefore, to test and evaluate the strength of male athletes of Binh Duong youth volleyball team (former Binh Duong province), the study selected 11 tests to ensure scientific and logical validity. The results of the strength test of male athletes of Binh Duong youth volleyball team showed that all 11/11 tests had a coefficient of variation $Cv\% < 10\%$ to ensure uniformity and < 0.05 to ensure representativeness of the sample set.

KEYWORDS: Strength, young volleyball player Binh Duong.

PHẠM THỊ LỆ HẰNG

Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

ĐẶNG MINH ĐẠT

Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

PHẠM THỊ LỆ HẰNG

Ho Chi Minh City University of Education

DANG MINH DAT

Ho Chi Minh City sport center

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình tập luyện và thi đấu bóng chuyền, vận động viên không những phải tiếp thu, nắm vững các kỹ thuật cơ bản, mà còn phải có thể lực dồi dào. Đồng thời đặc thù của môn thi đấu cần phải tập trung chú ý cao độ, hoạt động thể lực với cường độ lớn, nhanh và kéo dài. Vì vậy đòi hỏi mỗi vận động viên phải chuẩn bị thể lực một cách toàn diện, trong đó sức mạnh nổi lên như một yếu tố hàng đầu. Có thể nói sức mạnh của vận động viên bóng chuyền là cơ sở để thực hiện các miếng chiến thuật trong cả trận đấu. Do vậy, hiệu quả thi đấu tốt hay xấu, phụ thuộc rất lớn vào tố chất sức mạnh của mỗi vận động viên, là một trong những nhân tố quyết

định thành tích là sức mạnh. Vì vậy trong huấn luyện việc kiểm tra đánh giá Vận động viên (VĐV) là khâu cần thiết, không thể tách rời quá trình huấn luyện, bởi qua kiểm tra có thể đánh giá sự phát triển của VĐV qua từng giai đoạn của kế hoạch huấn luyện, giúp cho huấn luyện viên nhìn nhận một cách chính xác trình độ chuyên môn của VĐV, những điểm mạnh để phát huy những hạn chế của VĐV làm cơ sở để ra phương pháp tập luyện phù hợp, khắc phục các điểm yếu của VĐV để cải thiện và nâng cao thành tích, chính vì những lý do trên nghiên cứu đã lựa chọn nghiên cứu: “Thực trạng sức mạnh của nam vận động viên đội bóng chuyền trẻ Bình Dương (cũ)”.



Phương pháp nghiên cứu: nghiên cứu đã sử dụng 04 phương pháp sau: Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 10 nam VĐV đội bóng chuyên trẻ Bình Dương cùng 30 chuyên gia, HLV, giảng viên đang công tác huấn luyện và giảng dạy tại trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh và các câu lạc bộ phía nam.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức mạnh của nam vận động viên đội bóng chuyên trẻ Bình Dương (cũ)

Qua tham khảo tài liệu chuyên môn trong bóng chuyên Nguyễn Hiệp, Bùi Trọng Toại, Lê Anh Duy, ... nghiên cứu nhận thấy được tầm quan trọng của việc đánh giá sức mạnh cho VĐV đội tuyển bóng chuyên và xây dựng nên các test đánh giá là vô cùng quan trọng. Sau khi tham khảo tài liệu trong và ngoài nước đề tài đã tổng hợp được 70 test đánh giá sức mạnh cho vận động viên Bóng chuyên, căn cứ vào đặc điểm đối tượng nghiên cứu, đặc thù tính chất hoạt động môn bóng chuyên, tình hình thực tiễn của đội tuyển bóng chuyên trẻ Bình Dương, nghiên cứu đã loại bớt 36 test không phù hợp với điều kiện cơ sở vật chất của trung tâm, tuyển chọn lại 24 test: Bật xa tại chỗ (cm); Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây); Nằm ngửa gập bụng 10s (sl); Bật chặn

(cm); Chạy 30m xuất phát cao (s); Bật cao tại chỗ (cm); Bật cao có đà (cm); Lò cò 18m bằng 1 chân thuận (s); Chạy 10m (s); Di động biến hướng (s); Chạy 50m x 6 (phút); Gánh tạ 3RM (kg); Nằm đẩy tạ 3RM (kg); Chạy 9-3-6-3-9 (s); Ném bóng đặc 1kg bằng tay thuận (m); Ném bóng đặc 1kg bằng tay nghịch (m); Đứng trên hố cát bật nhảy liên tục 30s (sl); Gánh tạ 30kg đòn đứng lên ngồi xuống 30s (sl); Đứng lên ngồi xuống 20s (sl); Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi 2 tay qua lưới 10s (sl); Chống đẩy 10s (sl); Giật tạ 20kg trong 10s (sl); Cơ lưng (lần); Cơ bụng (lần).

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn thông qua 2 lần, cách nhau một tháng trên cùng một đối tượng phỏng vấn để đảm bảo tin cậy. Kết quả với 30 phiếu phát ra 30 phiếu thu về cả hai lần. Nghiên cứu sử dụng thang đo Likert theo 3 mức độ:

Thường xuyên sử dụng 3 điểm, ít sử dụng 2 điểm và không sử dụng 1 điểm. Đối tượng được phỏng vấn chọn một trong 3 phương án trên, kết quả trung bình tổng điểm từ 80% trở lên qua 2 lần phỏng vấn sẽ chọn để đánh giá sức mạnh cho nam vận động viên đội Bóng chuyên trẻ Bình Dương. Kết quả phỏng vấn được trình bày qua bảng 1.

Qua bảng 1, theo quy ước trên chỉ chọn các test có tổng điểm đạt từ 80% tổng điểm trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, có 11 test được đưa vào đánh giá thực trạng sức mạnh cho nam vận động viên đội Bóng chuyên trẻ Bình Dương (cũ) gồm: Bật xa tại chỗ

(cm); Bật chặn (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Bật cao có đà (cm); Lò cò 18m bằng 1 chân thuận (s); Gánh tạ 3RM (kg); Nằm đẩy tạ 3RM (kg); Ném bóng đặc 1kg bằng tay thuận (m); Ném bóng đặc 1kg bằng tay nghịch (m); Cơ lưng (lần).

Mặt khác nghiên cứu tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy của test, sử dụng phương pháp rest test, nghiên cứu tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày, các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra là như nhau, tiến hành tính hệ số tương quan cặp ở từng chỉ tiêu giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2. Nếu hệ số tương quan $r \geq 0.8$ trở lên thì các test có đủ độ tin cậy để sử dụng, kết quả được trình bày qua bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ($r \geq 0.8$ và $p < 0.05$). Điều này cho thấy hệ thống các test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thực trạng sức mạnh cho nam vận động viên đội Bóng chuyên trẻ Bình Dương.

2.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh của nam vận động viên đội bóng chuyên trẻ Bình Dương (cũ)

Nghiên cứu ứng dụng 11 test đã chọn và tiến hành tính toán các tham số, S, CV, để đánh giá thực trạng sức mạnh của nam vận động viên đội bóng chuyên trẻ Bình Dương (cũ). Kết quả kiểm tra được trình bày qua bảng 3 cho thấy:

- Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình đạt được 257.30 ± 5.58 cm, hệ số biến thiên $Cv = 2.19\% < 10\%$, chứng tỏ

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI BÓNG CHUYỀN TRẺ BÌNH DƯƠNG (CŨ)

TT	TEST	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 1						KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 2						% TRUNG BÌNH	GHI CHÚ		
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng		Tổng điểm	Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng			Tổng điểm	
		Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần	Điểm		Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần				Điểm
1	Bật xa tại chỗ (cm)	26	78	3	6	1	1	26	78	4	8	0	0	86	x		
2	Nằm ngửa gập bụng (lần/30 giây)	15	45	10	20	5	5	16	48	11	22	3	3	73	79,44		
3	Nằm ngửa gập bụng 10s (sl)	15	45	11	22	4	4	16	48	10	20	4	4	72	79,44		
4	Bật chẵn (cm)	27	81	3	6	0	0	28	84	2	4	0	0	88	x		
5	Chạy 30m xuất phát cao (s)	6	18	21	42	3	3	7	21	21	42	2	2	65	71,11		
6	Bật cao tại chỗ (cm)	21	63	9	18	0	0	22	66	8	16	0	0	82	x		
7	Bật cao có đà (cm)	25	75	5	10	1	1	26	78	4	8	0	0	86	x		
8	Lò cò 18m bằng 1 chân thuận (s)	26	78	3	6	1	1	26	78	4	8	0	0	86	x		
9	Chạy 10 m (s)	15	45	11	22	4	4	15	45	11	22	4	4	71	78,89		
10	Di động biến hướng (s)	10	30	18	36	2	2	9	27	18	36	3	3	66	74,44		
11	Chạy 50m x 6 (phút)	6	18	21	42	3	3	7	21	21	42	2	2	65	71,11		
12	Gánh tạ 3RM (kg)	28	84	2	4	0	0	28	84	2	4	0	0	88	x		
13	Nằm đẩy tạ 3RM (kg)	29	87	1	2	0	0	28	84	2	4	0	0	88	x		
14	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	9	27	15	30	6	6	13	39	13	26	4	4	69	73,33		
15	Ném bóng đặc 1kg bằng tay thuận (m)	27	81	3	6	0	0	28	84	2	4	0	0	88	x		
16	Ném bóng đặc 1kg bằng tay nghịch (m)	22	66	7	14	1	1	24	72	5	10	1	1	83	x		
17	Đứng trên hố cát bật nhảy liên tục 30s (sl)	6	18	21	42	3	3	7	21	21	42	2	2	65	71,11		
18	Gánh tạ 30kg đòn đứng lên ngồi xuống 30s (sl)	10	30	18	36	2	2	9	27	18	36	3	3	66	74,44		
19	Đứng lên ngồi xuống 20s (sl)	13	39	11	22	6	6	16	48	11	22	3	3	73	77,78		
20	Lộn xui kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi 2 tay qua lưới 10s (sl).	6	18	21	42	3	3	7	21	21	42	2	2	65	71,11		
21	Chống đẩy 10s (sl)	10	30	18	36	2	2	9	27	18	36	3	3	66	74,44		
22	Giật tạ 20kg trong 10s (sl)	15	45	11	22	4	4	14	42	11	22	5	5	69	77,78		
23	Coi lưng (lần)	27	81	3	6	0	0	28	84	2	4	0	0	88	x		
24	Coi bụng (lần)	26	78	3	6	1	1	26	78	4	8	0	0	86	x		



BẢNG 2. HỆ SỐ TIN CẬY CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI BÓNG CHUYỂN TRÈ BÌNH DƯƠNG QUA 2 LẦN PHÒNG VẤN (n=10)

TT	CHỈ TIÊU	r
1	Bật xa tại chỗ (cm)	0.95
2	Bật chẵn (cm)	0.93
3	Bật cao tại chỗ (cm)	0.89
4	Bật cao có đà (cm)	0.83
5	Lò cò 18m bằng 1 chân thuận (s)	0.87
6	Gánh tạ 3RM (kg)	0.92
7	Nằm đẩy tạ 3RM (kg)	0.89
8	Ném bóng đặc 1kg bằng tay thuận (m)	0.93
9	Ném bóng đặc 1kg bằng tay nghịch (m)	0.96
10	Cơ lưng (lần)	0.94
11	Cơ bụng (lần)	0.93

BẢNG 3: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỰC TRẠNG THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI BÓNG CHUYỂN TRÈ BÌNH DƯƠNG (CỦ)

TT	TEST	THÀNH TÍCH			
		$\bar{x}$	σ	Cv%	ϵ
1	Bật xa tại chỗ (cm)	257,30	5,58	2,17	0,02
2	Bật chẵn (cm)	298,80	2,35	0,79	0,01
3	Bật cao tại chỗ (cm)	304,40	4,01	1,32	0,01
4	Bật cao có đà (cm)	311,40	6,19	1,99	0,01
5	Lò cò 18m bằng 1 chân thuận (s)	4,01	0,03	0,86	0,01
6	Gánh tạ 3RM (kg)	105,80	5,07	4,79	0,04
7	Nằm đẩy tạ 3RM (kg)	58,00	3,43	5,92	0,04
8	Ném bóng đặc 1kg bằng tay thuận (m)	19,84	0,87	4,41	0,03
9	Ném bóng đặc 1kg bằng tay nghịch (m)	16,26	0,39	2,37	0,02
10	Cơ lưng (lần)	50,80	2,70	5,31	0,04
11	Cơ bụng (lần)	41,10	2,38	5,79	0,04

thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.02<0.05$.

- Bật chẵn (cm): Thành tích trung bình đạt được $298.90\pm 2,35$ cm, hệ số biến thiên $Cv=0.79\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.01<0.05$.

- Bật cao tại chỗ (cm): Thành tích trung bình đạt được 304.40 ± 4.01 cm, hệ số biến

thiên $Cv=1.32\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.01<0.05$.

- Bật cao có đà (cm): Thành tích trung bình đạt được 311.40 ± 6.19 cm, hệ số biến thiên $Cv=1.99\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.01<0.05$.

- Lò cò 18m bằng 1 chân thuận (s): Thành tích trung bình đạt được $4,01\pm 0.03$ s, hệ

số biến thiên $Cv=0.86\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.01<0.05$.

- Gánh tạ 3RM (kg): Thành tích trung bình đạt được 105.80 ± 5.07 kg, hệ số biến thiên $Cv=4.79\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.04<0.05$.

- Nằm đẩy tạ 3RM (kg): Thành tích trung bình đạt được 58.00 ± 3.43 kg, hệ số biến thiên $Cv=5.92\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.04<0.05$.

- Ném bóng đặc 1kg bằng tay thuận (m): Thành tích trung bình đạt được 19.84 ± 0.87 m, hệ số biến thiên $Cv=4.41\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.03<0.05$.

- Ném bóng đặc 1kg bằng tay nghịch (m): Thành tích trung bình đạt được 16.26 ± 0.39 m, hệ số biến thiên $Cv=2.37\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.02<0.05$.

- Cơ lưng (lần): Thành tích trung bình đạt được 50.80 ± 2.70 lần, hệ số biến thiên $Cv=5.31\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều, và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\epsilon=0.04<0.05$.

- Cơ bụng (lần): Thành tích trung bình đạt được 41.10 ± 2.38 lần, hệ số biến thiên $Cv=5.79\%<10\%$, chứng tỏ thành tích tương đối đồng đều,

và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có $\varepsilon=0.04<0.05$.

Tóm lại: qua bảng 3 ta thấy thực trạng sức mạnh cho nam vận động viên đội Bóng chuyền trẻ Bình Dương (cũ) tương đối đồng đều và có tính đại diện cho tập hợp mẫu vì có hệ số biến thiên $C_v\%=0.79 - 5.92<10\%$, $\varepsilon=0.01 - 0.04<0.05$.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa

học và có độ tin cậy, nghiên cứu đã lựa chọn được 11 đánh giá thực trạng sức mạnh cho nam vận động viên đội Bóng chuyền trẻ Bình Dương gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Bật chắn (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Bật cao có đà (cm); Lò cò 18m bằng 1 chân thuận (s); Gánh tạ 3RM (kg); Nằm đẩy tạ 3RM (kg); Ném bóng đặc 1kg bằng tay thuận (m); Ném bóng đặc 1kg bằng tay nghịch (m); Cơ lưng (lần).
Kết quả ứng dụng các test

đánh giá thực trạng sức mạnh cho nam vận động viên đội Bóng chuyền trẻ Bình Dương (cũ), thành tích trung bình ở 11/11 test đều có hệ số biến thiên $C_v\%<10\%$ đảm bảo độ đồng nhất của tập hợp mẫu và có <0.05 đủ tính đại diện của tập hợp mẫu. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 23/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 05/08/2025,
ngày chấp nhận đăng: 19/08/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Anh Duy (2014), *Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu bóng chuyền khóa 35 chuyên ngành huấn luyện thể thao trường đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Đặng Minh Đạt (2025), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội Bóng chuyền trẻ Bình Dương qua 1 năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Hiệp và cộng sự (2015), *Giáo trình bóng chuyền*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Bùi Trọng Toại (2007), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh và hệ thống các bài tập cho vận động viên bóng chuyền*, Luận án Tiến sĩ, Viện Khoa học 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.