



NGHIÊN CỨU CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG AN LẠC THÔN, XÃ AN LẠC THÔN, THÀNH PHỐ CẦN THƠ

RESEARCH ON TESTS FOR ASSESSING SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS OF MALE VOLLEYBALL ATHLETES OF AN LAC THON HIGH SCHOOL TEAM, AN LAC THON COMMUNE, CAN THO CITY

TÓM TẮT: Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao. Nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn chuyên gia và các bước kiểm định độ tin cậy đã lựa chọn được 09 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển bóng chuyền Trường Trung học phổ thông An Lạc Thôn, xã An Lạc Thôn, Thành phố Cần Thơ. Kết quả nghiên cứu Bước đầu xây dựng nền tảng cho việc đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn cho nam vận động viên bóng chuyền cho đơn vị.

TỪ KHÓA: Đánh giá, thể lực chuyên môn, Bóng chuyền, Trung học phổ thông.

ABSTRACT: Through scientific research methods in physical education and sports, the study conducted expert interviews and reliability testing, resulting in the selection of 09 tests to assess the specialized physical fitness of male volleyball athletes of the An Lac Thon High School team, An Lac Thon commune, Can Tho city. This serves as an initial foundation for evaluating the current state of specialized physical fitness among the school's male volleyball athletes.

KEYWORD: Evaluation, specialized physical fitness, volleyball, high school.

THẠCH MINH HIẾU

Trường THPT An Lạc Thôn, Xã An Lạc Thôn, Thành phố Cần Thơ

NGUYỄN HOÀNG MINH THUẬN

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

NGUYỄN HOÀNG MINH

Trung tâm Cung ứng Dịch vụ Văn hóa – Thể thao Phường An Đông

THACH MINH HIẾU

An Lac Thon High School, An Lac Thon Commune, Can Tho city

NGUYEN HOANG MINH THUAN

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport

NGUYEN HOANG MINH

An Dong Ward Cultural and Sports Services Center

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Trung học phổ thông (THPT) An Lạc Thôn được thành lập vào năm 1983 tọa lạc tại ấp An Ninh II, thị trấn An Lạc Thôn, huyện Kế Sách tỉnh Sóc Trăng (cũ). Nhà trường có truyền thống lịch sử lâu đời và có bề dày thành tích về các mặt giảng dạy và học tập. Các hoạt động phong trào văn - thể - mỹ của nhà trường phát triển rất mạnh mẽ. Đặc biệt công tác GDTC và các hoạt động TDTT của nhà trường cũng được quan tâm từ các cấp lãnh đạo về các

trang thiết bị, dụng cụ hỗ trợ giảng dạy và học tập. Trong đó môn Bóng chuyền là một trong những môn thể thao được nhà trường lựa chọn để giảng dạy cho học sinh. Ngoài việc học tập trên lớp còn rất nhiều các hoạt động ngoại khóa cho học sinh luyện tập thể dục thể thao cũng đang được chú trọng phát triển ở tại trường. Các câu lạc bộ cũng được thành lập và rất nhiều học sinh tham gia. Từ các câu lạc bộ trên, đã có thêm nhiều đội tuyển thể thao của trường được đầu tư tập luyện.

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN

TT	NỘI DUNG TEST	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN						CHI TEST
		Lần 1 (n=20)			Lần 2 (n=18)			
		Đồng ý	Không đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Không đồng ý	Tỷ lệ %	
1	Chạy 20m xuất phát cao (giây)	13	7	65	12	6	67	1.00
2	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	16	4	80	16	2	89	0.90
3	Chạy 50m xuất phát cao (giây)	10	10	50	7	11	39	0.92
4	Bật xa tại chỗ (cm)	13	7	65	11	7	61	1.00
5	Bật cao tại chỗ (cm)	17	3	85	17	1	94	0.83
6	Bật cao có đà (cm)	16	4	80	14	4	78	1.00
7	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	16	4	80	15	3	83	1.00
8	Ném bóng chuyền bằng 2 tay (mét)	12	8	60	10	8	56	0.99
9	Bật cóc 30m (giây)	8	12	40	9	9	50	0.94
10	Ném bóng rổ bằng hai tay đi xa (m)	18	2	90	15	3	83	0.95
11	Chạy cây thông 92m (giây)	17	3	85	15	3	83	1.00
12	Bật cao liên tục (lần)	12	8	60	10	8	56	0.99
13	Đạp bóng theo phương lấy đà 2 phút (lần)	8	12	40	8	12	44	0.99
14	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	17	3	85	16	2	89	0.99
15	Bật tại chỗ chẵn bóng 30 giây (lần)	16	4	80	16	2	89	0.90
16	Nhảy dây 2 phút (lần)	11	9	55	11	7	61	0.99
17	Bật bực đổi chân 1 phút	9	11	45	7	11	39	0.99
18	Bật rút gối liên tục 30 giây	13	7	65	12	6	67	1.00
19	Đeo gập thân (cm)	11	8	55	13	5	72	0.83
20	Chạy con thoi 4x10m (s)	16	4	80	14	4	78	1.00
21	Chạy 5 – 10 – 5 (s)	12	8	60	11	7	61	1.00
22	Lộn xuôi kết hợp chạy đà bật nhảy ném bóng nhồi bằng 2 tay qua lưới	11	9	55	9	9	50	0.99

Đội tuyển Bóng chuyền cũng đã được thành lập và duy trì tập luyện, thi đấu trong nhiều năm qua.

Tuy nhiên, theo khảo sát thực tế tại các trường trung học phổ thông ở khu vực nông thôn nói chung và tại trường THPT An Lạc Thôn nói riêng, hiện nay việc huấn luyện thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng chuyền vẫn còn gặp nhiều hạn

chế. Do đó, để có thể nâng cao thành tích và phát triển phong trào tập luyện và thi đấu bóng chuyền cho học sinh trong nhà trường nói chung và đội tuyển bóng chuyền nam trường THPT An Lạc Thôn, nói riêng thì vấn đề đặt ra ở đây là phải giải quyết khâu thể lực chuyên môn cho nam vận động viên trong đội tuyển. Có như vậy các em mới thực hiện các kỹ thuật

nâng cao trong tập luyện, thực hiện được tốt ý đồ chiến thuật của huấn luyện viên và thi đấu trong thời gian kéo dài. Từ đó nâng cao được kết quả và thành tích thi đấu.

Phương pháp nghiên cứu: Thông qua việc ứng dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thể thao như tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra tư phạm và toán thống kê.

**BẢNG 2 KẾT QUẢ KIỂM TRA ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN**

STT	TEST	BAN ĐẦU (n=15)		Re-test (n=15)		r	P
		$\bar{x}$	S_x	$\bar{x}$	S_x		
1	Chạy 30m xuất phát cao (giây)	4.58	0.39	4.99	0.44	0.89	< 0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	51	3.68	55.67	4.12	0.89	< 0.05
3	Bật cao có đà (cm)	66	6.50	66	5.51	0.94	< 0.05
4	Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)	21	2.45	21	2.33	0.93	< 0.05
5	Ném bóng xa bằng hai tay đi xa (m)	14.45	1.34	15.55	1.03	0.87	< 0.05
6	Chạy cây thông 92m (s)	29.69	1.52	29.56	1.24	0.96	< 0.05
7	Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (giây)	9.43	0.54	9.19	0.42	0.75	< 0.05
8	Bật tại chỗ chẵn bóng 30 giây (lần)	18	1.65	18	1.96	0.82	< 0.05
9	Chạy con thoi 4x10m (giây)	10.39	0.29	10.31	0.24	0.86	< 0.05

Khách thể nghiên cứu:

Nhóm khách thể nghiên cứu gồm 20 chuyên gia và 15 học sinh nam là vận động viên trong đội tuyển bóng chuyền trường.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**2.1. Xác định các test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển trường Trung học phổ thông An Lạc Thôn, xã An Lạc Thôn, Thành phố Cần Thơ.**

Tiến hành tổng hợp các test thường được dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng chuyền. Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học, nghiên cứu tổng hợp được 22 test thường được dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên bóng chuyền.

Tác giả tiến hành lập phiếu

phỏng vấn và gửi đến các chuyên gia. Quy ước các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 75% ($\geq 75\%$) số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn. Qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy có 09 test đạt yêu cầu bao gồm:

- Chạy 30m xuất phát cao (giây)
- Bật cao tại chỗ (cm)
- Bật cao có đà (cm)
- Nằm sấp chống đẩy 30 giây (lần)
- Ném bóng xa bằng hai tay đi xa (m)
- Chạy cây thông 92m (s)
- Chạy 9 – 3 – 6 – 3 – 9 (giây)
- Bật tại chỗ chẵn bóng 30 giây (lần)
- Chạy con thoi 4x10m (giây)

2.2. Kiểm định độ tin cậy các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển trường Trung học phổ**thông An Lạc Thôn, xã An Lạc Thôn, Thành phố Cần Thơ.**

Để đánh giá tính ổn định và độ tin cậy của các test thể lực chuyên môn được sử dụng trong nghiên cứu, nhóm tác giả đã tiến hành đo lặp lại (re-test) các chỉ tiêu sau một khoảng thời gian ngắn với cùng đối tượng là 15 vận động viên nam đội tuyển bóng chuyền trường THPT An Lạc Thôn. Kết quả kiểm tra ban đầu và tái kiểm tra (sau 7 ngày) được trình bày trong bảng 2.

Qua thống kê cho thấy hệ số tương quan Pearson (ký hiệu là r) giữa lần đo thứ nhất và lần đo thứ hai của các test đều đạt giá trị từ 0.75 đến 0.96, cho thấy mức độ tương quan cao và rất cao giữa hai lần kiểm tra.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định và lựa chọn được 09 test có độ tin cậy và tính ổn định cao, phản

ánh chính xác thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển bóng chuyên Trường THPT An Lạc Thôn. Kết quả phỏng vấn chuyên gia đạt tỷ lệ đồng thuận từ 75% trở lên, hệ số tương quan $r = 0.75-0.96$, khẳng định tính phù hợp, nhất

quán và khả thi của các test được chọn.

Những kết quả này góp phần hoàn thiện cơ sở khoa học cho công tác đánh giá và huấn luyện thể lực chuyên môn, đồng thời hỗ trợ các huấn luyện viên và giáo viên thể dục trong việc

nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu của vận động viên bóng chuyên lứa tuổi trung học phổ thông. ■

*Ngày tòa soạn nhận bài: 26/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 10/10/2025,
ngày chấp nhận đăng: 12/10/2025.*

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Nhơn (2018), *Nghiên cứu xây dựng chương trình huấn luyện phát triển sức mạnh cho vận động viên bóng chuyên trẻ tỉnh Long An*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Trần Hữu Quang (2017), *Khảo sát thực trạng thể thao ngoại khóa ở các trường Trung học phổ thông đồng bằng sông Cửu Long*. Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao Trường học, (số 4), Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
3. Đàm Phú Quý (2019), *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực cho nam học sinh đội tuyển bóng chuyên trường Trung học phổ thông Đức Trí, quận Phú Nhuận, Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Duy Sâm (2018), *Phương pháp huấn luyện bóng chuyên hiện đại*, Tạp chí Khoa học Thể dục Thể thao, số 6, tr. 34-42.
5. Lê Minh Thành (2018), *Tổ chức giảng dạy bóng chuyên ngoại khóa ở trường phổ thông trung học*, Tạp chí Khoa học Giáo dục Thể chất và Thể thao Trường học (số 6), Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.
6. Trần Văn Thành (2021), *Vai trò của môn bóng chuyên trong phát triển thể lực và kỹ năng vận động học sinh Trung học phổ thông*, Tạp chí Giáo dục và xã hội, (138), 45. Viện Nghiên cứu và Ứng dụng Công nghệ Giáo dục ATEC, Hiệp hội các trường Đại học, Cao đẳng Việt Nam.
7. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.