



LỰA CHỌN BÀI TẬP CHUYÊN MÔN PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

SELECTION OF SPECIALIZED EXERCISES FOR PHYSICAL DEVELOPMENT OF MALE VOLLEYBALL TEAM ATHLETES AT KIEN GIANG UNIVERSITY

TÓM TẮT: Nghiên cứu nhằm nâng cao thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang thông qua việc lựa chọn 17 bài tập chuyên môn phù hợp để xây dựng chương trình tập luyện. Quá trình nghiên cứu dựa trên phân tích đặc điểm thể lực, yêu cầu chuyên môn của môn bóng chuyền, cùng với tham khảo tài liệu khoa học và thực tiễn huấn luyện. Kết quả cho thấy các bài tập được lựa chọn có tác động tích cực đến sự phát triển sức mạnh, sức bền, tốc độ, sự linh hoạt và khả năng phối hợp của vận động viên, đồng thời giúp giảm nguy cơ chấn thương. Kết quả nghiên cứu có giá trị tham khảo cho huấn luyện viên và nhà quản lý thể thao trong công tác huấn luyện bóng chuyền nam tại các trường đại học.

TỪ KHOA: Lựa chọn, bài tập, vận động viên, thể lực, bóng chuyền nam.

ABSTRACT: This study aims to enhance the physical fitness of the male volleyball team at Kien Giang University by selecting 17 specialized exercises to develop a structured training program. The research is based on an analysis of athletes' physical characteristics, the specific requirements of volleyball, and references to scientific literature and practical training methods. The findings indicate that the selected exercises positively impact the development of strength, endurance, speed, flexibility, and coordination, while also reducing the risk of injuries. This research provides valuable reference material for coaches and sports managers in training male volleyball teams at universities.

KEYWORDS: Selection, exercise, athlete, physical fitness, male volleyball.

VÕ PHƯỚC AN
Trường Đại học Kiên Giang

VO PHUOC AN
Kien Giang university

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền không chỉ đơn thuần là một bộ môn thể thao đòi hỏi kỹ thuật mà còn cần sự kết hợp hoàn hảo giữa sức mạnh, tốc độ, độ bền và khả năng linh hoạt. Tuy nhiên, thực trạng hiện tại cho thấy thể lực đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang đang có dấu hiệu giảm sút, ảnh hưởng nghiêm trọng đến hiệu suất thi đấu.

Nhiều vận động viên đã bộc lộ điểm yếu trong các khía cạnh then chốt của thể lực như sức bật hạn chế, sức bền chưa đủ để duy trì phong độ qua cả trận đấu, cũng như tốc độ phản ứng chậm trong các tình huống chiến thuật. Đáng chú ý, thiếu một chương trình tập luyện có tính hệ thống và khoa học dẫn đến việc kết quả thi đấu không như mong đợi. Do đó, nghiên cứu này nhằm lựa chọn các bài tập thể lực chuyên sâu và phù hợp với đặc thù của bóng chuyền, từ đó nâng cao khả năng cạnh tranh và thành tích cho đội tuyển bóng chuyền nam

của trường.

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu đã sử dụng những phương pháp như: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu

+ Khách thể phỏng vấn: 30 người là các chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), giảng viên ở các Trường Cao đẳng, Đại học và các Câu lạc bộ trong nước.

+ Khách thể kiểm tra sơ phạm: 10 VĐV đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang năm 2024.

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN XÁC ĐỊNH TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

STT	CÁC TEST	KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ LẦN 1 (n=30)		KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ LẦN 2 (n=28)	
		N	%	N	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	26	86,67	26	92,86
2	Bật cao tại chỗ (cm)	29	96,67	27	96,43
3	Bật cao có đà (cm)	28	93,33	27	96,43
4	Bật cao liên tục (lần)	12	40,00	13	46,43
5	Ném bóng rổ bằng 2 tay (cm)	15	50,00	15	53,57
6	Chạy 20m xuất phát cao (s)	27	90,00	28	100,00
7	Chạy 30m xuất phát cao (s)	19	63,33	18	64,29
8	Chạy ziczac (9-3-6-3-9) (s)	26	86,67	26	92,86
9	Chạy con thoi 6 x 9m (s)	18	60,00	16	57,14
10	Chạy cây thông 92m (s)	20	66,67	21	75,00
11	Đeo gập thân (cm)	12	40,00	12	42,86
12	Nằm sấp chống đẩy (lần)	10	33,33	11	39,29
13	Bật 3 bước liên tục (cm)	29	96,67	28	100,00

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định test đánh giá thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang

Qua kết quả tổng hợp và phân tích tài liệu, nghiên cứu đã tổng hợp được các test thường quy được dùng trong công tác kiểm tra đánh giá trình độ thể lực môn bóng chuyền. Nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn và gửi đến các khách thể phỏng vấn để đánh giá lựa chọn các test. nghiên. Qua 2 lần phỏng vấn đã xác định được 06 test đạt được đánh giá đồng ý từ 80% trở lên của các khách thể phỏng vấn như sau: Chạy 20m xuất phát cao (s), Chạy ziczac (9-3-6-3-9) (s), Bật cao tại chỗ (cm), Bật cao có đà (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Bật 3 bước liên tục (cm).

Nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của các test, kết quả được trình bày ở bảng 2. Kết quả phân tích cho thấy các test đều có $r > 0,8$; $P < 0,05$, nên các test đủ độ tin cậy để đánh

giá tố chất thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập chuyên môn phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang

2.2.1. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang

Nghiên cứu tiến hành kiểm tra thể lực chuyên môn của VĐV bằng các test đánh giá đã lựa chọn. Kết quả thống kê cho thấy ở các test đều có $C_v \leq 10\%$ và $\epsilon < 0,05$ chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao và đủ tính đại diện để tiến hành ứng dụng các bài tập.

2.2.2. Lựa chọn bài tập chuyên môn phát triển thể lực cho vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang

Căn cứ kế hoạch, mục đích từng giai đoạn huấn luyện, trình độ thể lực của đối tượng. Thông qua căn cứ lựa chọn bài tập

nghiên cứu đã tổng hợp được 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho các VĐV và tiến hành gửi phiếu phỏng vấn đến các chuyên gia, HLV, giảng viên ở các trường Cao đẳng, Đại học và các Câu lạc bộ bóng chuyền trong nước. Phỏng vấn được tiến hành 02 lần, mỗi lần cách nhau 1 tuần. Nội dung khảo sát được chọn theo 2 mức: Đồng ý, Không đồng ý. Quy ước các bài tập chỉ được lựa chọn khi có tỷ lệ đồng ý 75% trở lên.

Qua kết quả 2 lần phỏng vấn từ (bảng 3) đã chọn ra được 17 bài tập có sự tán đồng ít nhất từ 75% trở lên (đồng ý) để áp dụng tập luyện nhằm phát triển thể lực cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang.

Nhận xét: Tỷ lệ phần trăm 2 lần phỏng vấn của các chuyên gia, HLV về các bài tập thể lực chuyên môn để tập luyện và phát triển thể lực có X^2 từ 0,002 đến 2,734 đều nhỏ hơn 3,84 ($X^2 = 0,002 \dots 2,734 < 3,84$), nên sự khác biệt của 2 lần



phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Điều đó chứng tỏ rằng các bài tập thể lực có đủ điều kiện để áp dụng tập luyện để phát triển thể lực cho đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang.

Kết quả phỏng vấn thu được các bài tập cụ thể như sau: Bài tập 1: Di chuyển đánh bóng nhanh liên tục 30 giây ở vị trí số 3 (30 giây x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 2: Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống (15 lần x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy (20 lần x 3 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút). Bài tập 4 Giật tạ đòn (15 lần x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 5: Di chuyển chuyển bóng vào tường đứng nơi quy định (1 phút x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 6: Bật nhảy lên bực cao (45 giây x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 7: Gõ bóng vào tường tại chỗ (4 phút x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 8: Đỡ chuyển 1 rồi di chuyển đánh bóng ở vị trí 4 liên tục (45 giây x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 9 Chạy di chuyển 9-3-6-3-9 (1 lần x 3 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút). Bài tập 10: Công đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống (30 lần x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 11: Phát bóng vào khu 2m cuối sân (5 phút). Bài tập 12: Chạy biến tốc biến hướng (1 lần x 3 tổ nghỉ giữa tổ 1,5-2 phút). Bài tập 13: Đứng trên hố cát bật nhảy liên tục (30 giây x 3 tổ nghỉ giữa tổ 1 phút). Bài tập 14: Di chuyển ngang chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4 (45 giây x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 15: Chạy cây thông (1 lần x 3 tổ nghỉ giữa tổ

BẢNG 2: HỆ SỐ TIN CẬY CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

STT	TÊN TEST	r	p
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	0,99	<0,05
2	Chạy zigzag (9-3-6-3-9) (s)	0,97	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	0,98	<0,05
4	Bật cao có đà (cm)	0,98	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	0,99	<0,05
6	Bật 3 bước liên tục (cm)	0,92	<0,05

BẢNG 3: THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

STT	TÊN TEST	THAM SỐ			
		$\bar{x}$	σ	Cv%	ε
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3,67	0,15	4,20	0,03
2	Chạy zigzag (9-3-6-3-9) (s)	8,20	0,35	4,32	0,03
3	Bật cao tại chỗ (cm)	51,70	3,00	5,81	0,04
4	Bật cao có đà (cm)	56,20	3,79	6,74	0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	204,50	13,57	6,63	0,05
6	Bật 3 bước liên tục (cm)	655,70	25,55	3,90	0,03

1,5-2 phút). Bài tập 16: Bật chắn bóng liên tục (45 giây x 3 tổ nghỉ giữa tổ 2 phút). Bài tập 17: Chạy bền (400 m x 12 vòng).

2.2.3. Kết quả kiểm tra thể lực của vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang sau 6 tháng tập luyện

Từ kết quả các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành ứng dụng vào quá trình tập luyện cho của vận động viên đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang trong thời gian 6 tháng (Từ tháng 3/2024 đến tháng 8/2024).

Sau thực nghiệm nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích thể lực của vận động viên theo các test đã lựa chọn. Nghiên cứu tiến hành so sánh giá trị trung bình thành tích các test đánh giá thể lực trước và sau 6 tháng tập luyện thông qua chỉ số nhịp tăng trưởng của từng test. Từ kết quả thống kê (bảng 4) cho thấy, sau 6 tháng tập luyện trình độ thể lực chuyên môn của các

VĐV đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang tăng rõ rệt.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn ra 17 bài tập để phát triển thể lực cho các VĐV đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang. Kết quả thực nghiệm sau 6 tháng tập luyện cho thấy các bài tập đã giúp cải thiện đáng kể thể lực của các VĐV.

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy có thể áp dụng các bài tập đã nghiên cứu để nâng cao trình độ thể lực của các VĐV đội tuyển bóng chuyền nam Trường Đại học Kiên Giang ở giai đoạn huấn luyện ban đầu. Đây là cơ sở giúp cho các HLV điều chỉnh kế hoạch huấn luyện nhằm đem lại hiệu quả nâng cao thể lực cho VĐV tại đơn vị. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 08/01/2025, ngày phản biện đánh giá: 13/01/2025, ngày chấp nhận đăng: 15/02/2025).

BẢNG 4: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP CHUYÊN MÔN PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG

TT	BÀI TẬP	LẦN 1 (n=30)	LẦN 2 (n=28)	X ²
		Tỷ lệ % Đồng ý	Tỷ lệ % Đồng ý	
1	Di chuyển đánh bóng nhanh liên tục 30 giây ở vị trí số 3	86,67	92,86	0,605
2	Di chuyển ngang đỡ chuyền một	30,00	42,86	1,035
3	Gánh tạ trên vai đứng lên ngồi xuống	86,67	96,43	1,786
4	Nằm sấp chống đẩy	90,00	92,86	0,151
5	Giật tạ đòn	93,33	100,00	2,000
6	Di chuyển chuyền bóng vào tường đúng nơi quy định	90,00	92,86	0,151
7	Đẩy xe cút kít	40,00	42,86	0,049
8	Bật nhảy lên bực cao	83,33	96,43	2,734
9	Chạy rê quạt	40,00	46,43	0,244
10	Gõ bóng vào tường tại chỗ	83,33	92,86	1,254
11	Đỡ chuyền 1 rồi di chuyển đánh bóng ở vị trí 4 liên tục	80,00	82,14	0,043
12	Chạy di chuyển 9-3-6-3-9	83,33	85,71	0,063
13	Công đồng đội trên vai đứng lên ngồi xuống	93,33	96,43	0,286
14	Phát bóng vào khu 2m cuối sân	76,67	82,14	0,266
15	Di chuyển đánh bóng liên tục từ số 4 vào khu vực số 5	46,67	57,14	0,637
16	Chạy biến tốc biến hướng	80,00	89,29	0,962
17	Đứng trên hố cát bật nhảy liên tục	96,67	96,43	0,002
18	Di chuyển ngang chắn bóng liên tục ở các vị trí 2, 3, 4	80,00	89,29	0,962
19	Chạy cây thông	90,00	96,43	0,947
20	Bật chắn bóng liên tục	93,33	100,00	2,000
21	Bật cóc	46,67	53,57	0,277
22	Chạy bền (400 m x 12 vòng).	86,67	92,86	0,605

BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM TRA THỂ LỰC CỦA ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN NAM TRƯỜNG ĐẠI HỌC KIÊN GIANG SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

STT	TÊN TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM	d	W%	t	p
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$				
1	Chạy 20m xuất phát cao (s)	3,67 ± 0,15	3,67 ± 0,15	0,11	2,95	5,94	<0,05
2	Chạy zigzag (9-3-6-3-9) (s)	8,20 ± 0,35	8,13 ± 0,36	0,07	0,86	4,18	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	51,70 ± 3,00	55,20 ± 3,49	3,50	6,51	7,73	<0,05
4	Bật cao có đà (cm)	56,20 ± 3,79	58,40 ± 4,13	2,20	3,82	6,46	<0,05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	204,50 ± 13,57	211,60 ± 13,83	7,10	3,42	4,80	<0,05
6	Bật 3 bước liên tục (cm)	655,70 ± 25,55	660,90 ± 29,65	5,20	0,76	2,99	<0,05

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Lê Văn Lắm, Phạm Xuân Thành (2007). *Đo lường thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
3. Nguyễn Viết Minh và Hồ Đắc Sơn (2003). *Giáo trình bóng chuyền*. Nhà xuất bản Đại học sư phạm Hà Nội.
4. Phan Hồng Minh - Trần Đức Phấn (2004), *Hệ thống các bài tập huấn luyện bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Quang (2001), *Hướng dẫn tập luyện và thi đấu bóng chuyền*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Cao Thái, Đức Châu, Văn Hoạt (2005). *Huấn luyện vận động viên bóng chuyền trẻ*. Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.