

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG NÉM U18 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trịnh Huy Cường, TS. Ngô Hữu Phúc

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Tp. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn của đội bóng ném nam U18 Tp HCM được chuẩn bị trong 5 tháng và đánh giá trước khi chuyển giai đoạn thi đấu với mục tiêu theo dõi sự phát triển, kịp thời điều chỉnh lượng vận động và so sánh các chỉ số ở những năm tiếp theo. Bằng việc sử dụng phương pháp phỏng vấn các chuyên gia và nhà chuyên môn đã chọn 6 test đánh giá và các phương pháp kiểm tra sư phạm và thống kê toán học trong thể dục thể thao để đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của 15 nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn. Kết quả cho thấy sự phát triển thể lực chuyên môn sau khi kết thúc giai đoạn được thể hiện ở test chạy tam giác 3m lần 1 ($21,41 \pm 0,42$) và lần 2 ($21,26 \pm 0,34$), test bật cao lần 1 ($57,27 \pm 5,30$) lần 2 ($55,53 \pm 5,79$), test ném bóng xa lần 1 ($32,95 \pm 2,77$) lần 2 ($32,20 \pm 2,82$), test chạy 100m cách quãng lần 1 ($25,59 \pm 0,32$) lần 2 ($25,51 \pm 0,33$), test chạy dẫn bóng 30m lần 1 ($7,08 \pm 0,26$) lần 2 ($6,74 \pm 0,23$), test chạy dẫn bóng 30m luân cộc lần 1 ($9,55 \pm 0,22$) lần 2 ($9,11 \pm 0,30$). Kết luận: Sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng, có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: *Thể lực chuyên môn, Bóng ném, Phát triển ...*

Abstract: The professional preparation period of the U18 HCM men's handball team was in 5 months and evaluated before moving forward to the competition phase with the aim of monitoring the development, timely adjustment of the volume and comparing the indicators in the years to come. Through the interviews with experts, we selected six assessment tests and methods of pedagogical and mathematical examination in sports to assess the professional fitness development of 15 handball male players of Ho Chi Minh City U18 team after the preparatory period. The results showed that professional strength has developed after the end of the phase demonstrated in the three-meter triangle test 1 (21.41 ± 0.42) and 2 (21.26 ± 0.34), high jump in place test 1 (57.27 ± 5.30) 2 (55.53 ± 5.79), long distance throw test 1 (32.95 ± 2.77) 2 (32.20 ± 2.82), interval run test 1 (25.59 ± 0.32) 2 (25.51 ± 0.033), 30m lead test 1 (7.08 ± 0.26) 2 (6.74 ± 0.23) and 30m leaning test 1 (9.55 ± 0.22) 2 (9.11 ± 0.530). Conclusion: After the preparation phase, all of the specialty tests of male handball player of U18 Ho Chi Minh City shows that their strength have developed, there is a marked difference in the probability threshold $P < 0.05$.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích của môn đội tuyển có đạt được mục tiêu đề ra phần lớn do quá trình chuẩn bị và giai đoạn chuẩn bị chuyên môn đóng vai trò rất lớn đối với thành tích của các đội tuyển của các môn thể thao nói chung và của đội tuyển Bóng ném nói riêng. Qua thực tiễn, công tác huấn luyện nam vận động viên Bóng ném U18 của thành phố Hồ Chí Minh và theo dõi các trận đấu tại các giải toàn quốc cho thấy, trình độ thể lực chuyên môn của các vận động viên còn bộc lộ rất nhiều điểm yếu. Ở những trận đấu quan trọng, có trình độ ngang nhau, các vận động viên của đội không duy trì được thể lực chuyên môn ở phút cuối trận. Mặt khác công tác huấn luyện của các huấn luyện viên đội tuyển Bóng ném thành phố Hồ Chí Minh còn bộc lộ một số vấn đề ảnh hưởng không nhỏ đến chất lượng đào tạo và thành tích thi đấu, các huấn luyện viên chưa xác định được các phương tiện kiểm tra đánh giá một cách khoa học, phù hợp với đặc điểm vận động viên.

Với tầm quan trọng trên, việc tiến hành nghiên cứu *“Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh”* là cần thiết.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh

Đề tài tiến hành theo 3 bước:

Bước 1: Tổng hợp và thống kê các test đã được sử dụng để nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn cho các vận động viên Bóng ném từ các tác giả trong và ngoài nước. Kết quả tổng hợp và lựa chọn được 16 test thể lực chuyên môn.

Bước 2: Phỏng vấn 2 lần trên 24 HLV, 5 trọng tài và 3 cán bộ quản lý môn Bóng ném, 2 chuyên gia, 2 giảng viên. Sau khi thu về số phiếu lần 1 là 36 và số phiếu lần 2 là 35 phiếu. Kiểm định kết quả sau 2 lần phỏng vấn bằng chỉ số Khi bình phương (χ^2) kết quả được trình bày ở bảng 1

Bảng 1. So sánh kết quả hai lần phỏng vấn

Test	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN				χ^2	p
	Lần 1 n = 36		Lần 2 = 35			
	Đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Tỷ lệ %		
Chạy 30m xuất phát cao (s)	24	66,67	26	74,29	0,52	>0.05
Chạy tam giác 3m (s)	33	91,67	33	94,29	0,20	>0.05
Chạy rẽ quạt (s)	25	69,44	27	77,14	0,57	>0.05
Lực bóp tay thuận (kg)	20	55,56	24	68,57	1,35	>0.05
Ném bóng xa - bóng tennis (m)	21	58,33	18	51,43	0,36	>0.05
Ném bóng xa – bóng ném (m)	34	94,44	34	97,14	0,34	>0.05
Bật cao tại chỗ (cm)	33	91,67	31	88,57	0,20	>0.05
Bật xa 3 bước (m)	22	61,11	25	71,43	0,89	>0.05
Chạy 100m cách quãng (S)	35	97,22	33	94,29	0,40	>0.05
Chạy 6 x 20m (s)	6	16,67	8	22,86	0,45	>0.05
Chạy 6 x 30m (s)	22	61,11	22	62,86	0,02	>0.05
Test cooper 12 phút (m)	18	50,00	17	48,57	0,02	>0.05
Chạy dẫn bóng 30m (s)	35	97,22	33	94,29	0,40	>0.05
Chỉ số VO2max (l/ph/kg)	22	61,11	22	62,86	0,02	>0.05
Chạy dẫn bóng 30m luân cộc (s)	35	97,22	32	91,43	1,18	>0.05

Kết quả nghiên cứu từ bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính $< \chi^2$ bảng ($=3.84$), nên sự khác biệt giữa hai lần quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất 5%. Vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV, cán bộ quản lý, trọng tài và giảng viên Bóng ném có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Từ kết quả bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 6 test (phiếu đồng ý $\geq 75\%$ ở cả 2 lần phỏng vấn) đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh như sau:

Bảng 2. Hệ số tin cậy các test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên nam Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh

Thể lực chuyên môn	Test	$\frac{\text{Lần 1}}{\bar{X}_1 \pm S_1}$	$\frac{\text{Lần 2}}{\bar{X}_2 \pm S_2}$	r	p
	Chạy tam giác 3m (s)	21,41 $\pm$ 0,42	21,26 $\pm$ 0,34	0.97	<0.01
	Bật cao tại chỗ (cm)	57,27 $\pm$ 5,30	55,53 $\pm$ 5,79	0.93	<0.05
	Ném bóng xa – Bóng ném (m)	32,95 $\pm$ 2,77	32,20 $\pm$ 2,82	0.97	<0.05
	Chạy 100m cách quãng (s)	25,59 $\pm$ 0,32	25,51 $\pm$ 0,33	0.97	<0.01
	Chạy dẫn bóng 30m (s)	7,08 $\pm$ 0,26	6,74 $\pm$ 0,23	0.93	<0.05
	Chạy dẫn bóng 30m luôn cọc (s)	9,55 $\pm$ 0,22	9,11 $\pm$ 0,30	0.98	<0.01

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra đều có ($r > 0.9$ và $p < 0.05$). Điều này cho thấy các test trên đều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh.

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy, đề tài đã xác định được các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 TP.HCM gồm các test sau: Chạy tam giác 3m (s), Bật cao tại chỗ (cm), Ném bóng xa – Bóng ném (m), Chạy 100m cách quãng (s), Chạy dẫn bóng 30m (s), Chạy dẫn bóng 30m luôn cọc (s).

2. Đánh giá sự phát triển thể lực

- Chạy tam giác 3m (s).
- Bật cao tại chỗ (cm).
- Ném bóng xa – Bóng ném (m).
- Chạy 100m cách quãng (s).
- Chạy dẫn bóng 30m (s).
- Chạy dẫn bóng 30m luôn cọc (s)

Bước 3: kiểm định độ tin cậy của test

Để xác định độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các chỉ tiêu giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở bảng 2.

chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

Đề tài tiến hành kiểm tra theo kế hoạch huấn luyện và kiểm tra các test được chọn trên 15 nam vận động viên U18 sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn.

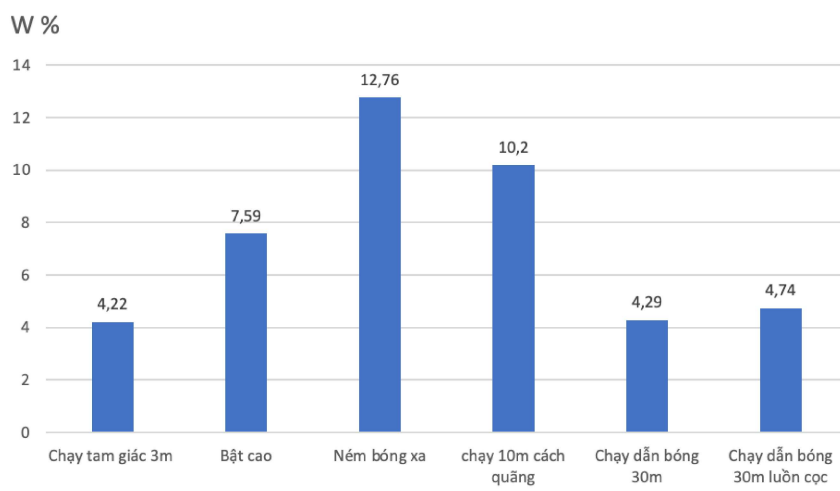
2.1. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

Kết quả nghiên cứu về sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Sự tăng trưởng thành tích các test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn.

TT	TÊN TEST	Ban đầu	Sau một năm				
		$\bar{X}_1 \pm S_1$	$\bar{X}_2 \pm S_2$	d	t	p	$\bar{W}$
1	Chạy tam giác 3m (s)	21,41 $\pm$ 0,42	20,52 $\pm$ 0,34	0,89	7,39	<0.01	4,22
2	Bật cao tại chỗ (cm)	57,27 $\pm$ 5,30	61,37 $\pm$ 4,96	4,47	8,21	<0.05	7,59
3	Ném bóng xa – Bóng ném (m)	32,95 $\pm$ 2,77	37,40 $\pm$ 2,46	4,45	8,43	<0.05	12,76
4	Chạy 100m cách quãng (s)	25,59 $\pm$ 0,32	23,11 $\pm$ 0,39	2,48	33,40	<0.05	10,20
5	Chạy dẫn bóng 30m (s)	7,08 $\pm$ 0,26	6,74 $\pm$ 0,23	0,33	7,41	<0.05	4,29
6	Chạy dẫn bóng 30m luôn cọc (s)	9,55 $\pm$ 0,22	9,11 $\pm$ 0,30	0,44	6,28	<0.01	4,75

Nhịp độ tăng trưởng thành tích các test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn được thể hiện ở biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng thành tích các test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

Qua phân tích trên và biểu đồ 1 cho thấy, sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn giá trị trung bình thành tích của tất cả các test thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh đều tăng trưởng, nhịp độ tăng trưởng trung bình

là $\bar{W} = 7,3\%$. Trong đó thành tích test ném bóng xa – Bóng ném (m) tăng trưởng cao nhất ($\bar{W} = 12,76\%$) và ngược lại thành tích test chạy tam giác 3m tăng trưởng thấp nhất ($\bar{W} = 4,22\%$).

Bảng 4. Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn

TT	Vận động viên	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	$\bar{W}$
1	VĐV 01	2,0	9,2	24,7	9,6	5,2	9,5	10,0
2	VĐV 02	4,2	7,4	11,5	9,5	4,4	3,7	6,8
3	VĐV 03	4,6	9,5	21,2	10,2	8,5	2,7	9,4
4	VĐV 04	5,6	2,8	15,3	10,2	4,0	7,8	7,6
5	VĐV 05	3,1	6,3	10,0	10,7	7,2	3,2	6,8
6	VĐV 06	2,6	1,7	6,0	9,1	1,6	0,3	3,6
7	VĐV 07	2,6	7,5	13,9	9,4	5,6	2,7	7,0
8	VĐV 08	3,5	10,3	5,2	8,9	4,8	4,5	6,2
9	VĐV 09	2,4	9,7	18,9	10,2	5,6	3,9	8,4
10	VĐV 10	2,3	4,6	12,2	9,9	3,1	4,0	6,0
11	VĐV 11	9,4	11,4	13,5	9,3	2,6	5,4	8,6
12	VĐV 12	5,1	14,3	10,4	11,3	2,0	10,5	8,9
13	VĐV 13	5,2	6,9	7,4	11,7	2,4	3,6	6,2
14	VĐV 14	4,4	5,6	9,9	13,1	7,4	4,5	7,5
15	VĐV 15	6,4	6,6	11,5	9,9	7,8	4,8	7,8

Ghi chú:

Test 1: Chạy tam giác 3m (s); Test 2: Bật cao tại chỗ (cm); Test 3: Ném bóng xa – Bóng ném (m); Test 4: Chạy 100m cách quãng (s); Test 5: Chạy dẫn bóng 30m (s); và Test 6: chạy dẫn bóng 30m luân cộc (s).

Qua kết quả bảng 4 cho thấy, sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của từng vận động viên có chuyển biến, nhịp tăng trưởng khác nhau ở từng vận động viên và khác nhau ở từng test. Vận động viên VĐV 01. có nhịp độ tăng trưởng trung bình test đánh giá thể lực chuyên môn cao nhất ($\bar{W} = 10,0\%$), bên cạnh đó vận động viên VĐV 06. có nhịp tăng trưởng trung bình test thể lực chuyên môn thấp nhất ($\bar{W} = 3,6\%$)

KẾT LUẬN

- Xác định được các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng

ném U18 thành phố Hồ Chí Minh có đủ độ tin cậy gồm 6 test thể lực chuyên môn gồm có chạy tam giác 3m (s), bật cao tại chỗ (cm), ném bóng xa – Bóng ném (m), chạy 100m cách quãng (s), chạy dẫn bóng 30m (s), chạy dẫn bóng 30m luân cộc (m).

- Sau giai đoạn chuẩn bị chuyên môn giá trị trung bình thành tích của tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng ném U18 thành phố Hồ Chí Minh có sự tăng trưởng, có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Trong đó thành tích test ném bóng xa – Bóng ném (m) tăng trưởng cao nhất ($\bar{W} = 12,76\%$) và ngược lại thành tích test chạy tam giác 3m tăng trưởng thấp nhất ($\bar{W} = 4,22\%$). Tuy nhiên sự phát triển này không đồng đều ở các vận động viên. Vấn đề này do tác động của rất nhiều yếu tố khách quan như đặc điểm hình thái và tổ chất di truyền, điều kiện kinh tế, trang thiết bị dụng cụ, trình độ huấn luyện. Các nhà

khoa học cần nghiên cứu thêm về các vấn đề được kết quả rõ ràng hơn về sự phát triển thể về thể lực chuyên môn của từng tổ chức để có lực chuyên môn trong môn Bóng ném.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trịnh Huy Cường (2014), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nam lứa tuổi 18 – 20 đội tuyển Bóng ném TP.HCM*, Luận văn thạc sỹ, ĐHSP TDTT TP HCM.
- [2]. Đào Quốc Dũng (2019), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của vận động viên nam đội tuyển TP HCM*, Luận văn thạc sỹ, ĐHSP TDTT TP HCM.
- [3]. Nguyễn Hồng Nhung (2016), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật của VĐV nữ U18 đội tuyển Bóng ném TP HCM*, Luận văn thạc sỹ, ĐHSP TDTT TP HCM.
- [4]. Huỳnh Thị Kim Mỹ (2017), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực và kỹ thuật của VĐV nữ 18 – 20 đội tuyển Bóng ném TP HCM*, Luận văn thạc sỹ, ĐHSP TDTT TP HCM
- [5]. Alejandro Martínez-Rodríguez, María Martínez-Olcina, María Hernández-García, Jacobo Á. Rubio-Arias, Javier Sánchez-Sánchez, Juan A. Sánchez-Sáez (2019), “*Body composition characteristics of handball players: systematic Review*” Universidad de Alicante. Universidad Politécnica de Madrid. Universidad Europea de Madrid. Universidad Católica San Antonio de Murcia.
- [6]. Gümüş, H., & Gençoglu, C. (2020). *PlayerloadTM and heart rate response to small-sided games specialized to additional field player rule in handball*, Человек. Спорт. Медицина.
- [7]. Manchado, C., Pueo, B., Chirisa-Rios, L. J., & Tortosa-Martínez, J. (2021), *Time–Motion Analysis by Playing Positions of Male Handball Players during the European Championship 2020*, International Journal of Environmental Research and Public Health.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả giám định thể lực thường niên hàng năm của đội tuyển bóng ném tại Trung tâm huấn luyện TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

Bài nộp ngày 11/10/2023, phản biện ngày 05/3/2024, duyệt đăng ngày 10/3/2024