

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ KỸ THUẬT VÀ THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG NÉM NAM LỬA TUỔI 13 – 15 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

Nguyễn Quang Huy⁽¹⁾

Tóm tắt:

Nghiên cứu tiến hành đánh giá 60 vận động viên (VĐV) Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 ở Thành phố Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện thông qua 8 test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực. Kết quả cho thấy, sau 6 tháng tập luyện, trình độ kỹ thuật và thể lực của VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM nhìn chung đều tăng, điều này thể hiện khi cả 8 test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê. Vì vậy có thể áp dụng thử nghiệm các chỉ tiêu đánh giá đã được đề xuất vào thực tiễn huấn luyện VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 ở các câu lạc bộ, trung tâm Bóng ném trong phạm vi Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Kỹ thuật, thể lực, VĐV Bóng ném, lứa tuổi 13 – 15, Thành phố Hồ Chí Minh

Evaluating the technical and physical level of male handball athletes aged 13 - 15 in Ho Chi Minh City after 6 months of training

Summary:

The author evaluated 60 male handball athletes aged 13 - 15 in Ho Chi Minh City after 6 months of training through 8 tests in order to evaluate technical and physical level. The results showed that after 6 months of training, the technical level and physical strength of male handball players aged 13 - 15 in Ho Chi Minh City generally increased, which is shown by the growth of all 8 tests. Therefore, it is possible to experimentally apply the proposed evaluation criteria into real-life training for male Handball players aged 13 - 15 at handball clubs and centers within Ho Chi Minh City.

Keywords: Technique, physical strength, handball players, ages 13 - 15, Ho Chi Minh City.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong các môn thể thao hiện đại, Bóng ném có quá trình hình thành và lịch sử phát triển lâu đời, hiện có trên 100 quốc gia thành viên tham gia hoạt động dưới sự điều hành của Liên đoàn Bóng ném thế giới; Bóng ném là môn thể thao nằm trong hệ thống thi đấu chính thức trên thế giới, đặc biệt ở các nước châu Âu. Ở Việt Nam, môn Bóng ném được du nhập vào từ đầu những năm 80 [1], [2], sau đó đã được phát triển trong nhiều địa phương trên cả nước, tập trung chủ yếu ở Hà Nội và Thành phố Hồ Chí Minh. Đến nay, phong trào tập luyện và thi đấu Bóng ném bắt đầu phát triển và đã được chính thức đưa vào hệ thống thi đấu quốc gia.

Tại Thành phố Hồ Chí Minh, Bóng ném là

môn thể thao thu hút đông đảo các đối tượng quần chúng nhân dân tham gia tập luyện thường xuyên, nhất là lực lượng thanh, thiếu niên, học sinh; hệ thống thi đấu môn Bóng ném theo từng nhóm tuổi, giới tính và đẳng cấp khác nhau được tổ chức theo định kỳ hàng năm. Đặc biệt, theo xu thế hiện nay, môn Bóng ném cũng đã được đưa vào thi đấu tại SEAGames. Bên cạnh đó, các đội tuyển Bóng ném Việt Nam cũng đã có được nhiều thành tích từ các đấu trường quốc tế. Điều này, dự báo môn Bóng ném sẽ có những bước phát triển mạnh hơn nữa tại Việt Nam.

Thực tế cho thấy, một trong những nguyên nhân góp phần duy trì và phát triển các môn thể thao nói chung, Bóng ném nói riêng, đó là định hướng cơ sở khoa học của quá trình giáo dục thể

⁽¹⁾TS, Trường Đại học Sư Phạm Thành phố Hồ Chí Minh; Email: Huyngq@hcmue.edu.vn

chất và huấn luyện thể thao. Tuy nhiên, cho đến nay, tại Việt Nam nói chung, ở TP.HCM nói riêng, chưa có nhiều công trình khoa học liên quan đến môn Bóng ném, nhất là nội dung giảng dạy, huấn luyện và tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Bóng ném ở giai đoạn huấn luyện ban đầu.

Xuất phát từ thực tiễn trên, chúng tôi tiến hành đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13-15 TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn tọa đàm; Quan sát sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và Toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 60 VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13-15 Thành phố Hồ Chí Minh. Các VĐV có trình độ tập luyện môn Bóng ném tối thiểu 1 năm.

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 6 tháng, một tuần 4 buổi, mỗi buổi 90 phút. Các VĐV tập luyện hệ thống bài tập mà chúng tôi đã lựa chọn và xây dựng. Các bài tập được chia thành 3 nhóm: Thể lực, kỹ thuật cá nhân và kỹ - chiến thuật. Cụ thể:

Nhóm bài tập thể lực gồm: chạy 30m, chạy biến tốc, chạy thang dây, chạy cầu thang, bật bực 2 chân, bật bực 1 chân, nằm sấp chống đẩy, gập bụng, squad, plank.

Nhóm bài tập kỹ thuật cá nhân gồm: các bài tập cảm giác bóng, dẫn bóng di chuyển đổi hướng, dẫn bóng chạy tốc độ, ném bóng xa không đà và có đà, kỹ thuật đột phá cá nhân, chạy ném bóng với 3 bước đà, di chuyển nhận bóng và chạy ném bóng với 3 bước đà.

Nhóm bài tập kỹ - chiến thuật gồm: tại chỗ và di chuyển chuyền bóng nhóm 2 và 3, di chuyển chuyền bóng nhóm 2 và 3 rồi ném bóng vào khung thành, tấn công phòng thủ nhóm 2 và nhóm 3.

Kết quả thực nghiệm thu thập được sử dụng phương pháp so sánh tự đối chiếu để đánh giá.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực cho VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP. Hồ Chí Minh

Việc lựa chọn hệ thống test được thực hiện theo 3 bước:

Bước 1: Hệ thống hóa các Test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của VĐV Bóng ném

Ở bước này, thông qua việc tìm hiểu, nghiên cứu tài liệu, sách báo chuyên môn, đặc điểm lứa tuổi thiếu niên và điều kiện thực tiễn đã hệ thống hóa được các chỉ tiêu đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của VĐV Bóng ném.

Bước 2: Lập phiếu phỏng vấn

Phiếu phỏng vấn sau khi lập xong được gửi tới các HLV, giáo viên có kinh nghiệm trong công tác giảng dạy, huấn luyện VĐV Bóng ném để lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực cho VĐV Bóng ném. Tổng số phiếu phát ra là 30, thu về là 30. Sau đó tiến hành tính tỷ lệ phần trăm (%) mức độ sử dụng từng test. Chúng tôi quy ước, sẽ lựa chọn các Test có tỷ lệ phần trăm chiếm trên 80% số phiếu đồng ý, các test không đạt theo quy ước bị loại bỏ.

Bước 3: Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test

Ở bước này, chúng tôi xác định độ tin cậy giữa 2 lần lập test và xác định mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test và thành tích thi đấu.

Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 8 test gồm 4 test kỹ thuật và 4 test thể lực, cụ thể:

Các test kỹ thuật: Dẫn bóng chạy 30m (s); Chuyền bóng đôi liên tục trong 1 phút với khoảng cách 6m (lần); Ném bóng xa (m) và Chạy ném bóng với 3 bước đà chính xác vào 4 góc khung thành trong 10 lần (lần).

Các Test thể lực: Chạy 30m xuất phát cao (s); Bật cao tại chỗ (m); Bật xa tại chỗ (m) và Gập bụng liên tục trong 30s (lần).

2. Diễn biến phát triển trình độ thể lực của VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM trong 6 tháng tập luyện

Để đánh giá diễn biến phát triển trình độ thể lực của VĐV trong 6 tháng tập luyện, chúng tôi sử dụng các test đã lựa chọn ở mục 1 để kiểm tra tại 3 thời điểm: Trước khi tập luyện hệ thống bài tập, sau 3 tháng và sau 6 tháng tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Qua 3 lần kiểm tra, cả 4 test đều có sự tăng trưởng theo hướng gia tăng và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$). Mặt khác, diễn biến trình độ thể lực qua từng giai đoạn tập luyện và cả giai đoạn gần như nhau.

Bảng 1. Diễn biến phát triển trình độ thể lực VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM trong 6 tháng tập luyện (n=60)

Test		Chỉ số			
		\bar{x}	δ	W%	t
Chạy 30m xuất phát cao (s)	Lần 1	4.79	0.45		
	Lần 2	4.24	0.54	12.9	6.01
	Lần 3	3.68	0.68	14.24	5.04
Bật xa tại chỗ (m)	Lần 1	2	0.17		
	Lần 2	2.1	0.21	4.88	2.87
	Lần 3	2.18	0.19	3.74	2.19
Bật cao tại chỗ (m)	Lần 1	0.43	0.08		
	Lần 2	0.48	0.09	10.99	3.22
	Lần 3	0.52	0.08	8	2.57
Gập bụng liên tục trong 1 phút (lần)	Lần 1	19.7	3.79		
	Lần 2	21.2	3.29	7.33	2.32
	Lần 3	22.8	3.4	7.27	2.62

Quan sát cho thấy, test chạy 30m xuất phát cao qua từng giai đoạn tập luyện có giá trị tăng tiến cao nhất (12.9% sau 3 tháng đầu, 14.24% sau 3 tháng cuối). Kế đến là Test bật cao tại chỗ (10.99% sau 3 tháng đầu, 8% sau 3 tháng cuối), gập bụng liên tục trong 1 phút (7.33% sau 3 tháng đầu, 7.27% sau 3 tháng cuối). Test bật xa tại chỗ có giá trị tăng tiến thấp nhất (4.88% sau 3 tháng đầu, 3.74% sau 3 tháng cuối).

3. Diễn biến phát triển trình độ kỹ thuật của VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM trong 6 tháng tập luyện

Cũng giống như khi đánh giá diễn biến trình độ thể lực, đối với kỹ thuật, chúng tôi sử dụng 4 test đã được lựa chọn ở mục 1 để đánh giá trong 3 thời điểm: trước tập luyện hệ thống bài tập, sau 3 tháng và sau 6 tháng tập luyện. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Diễn biến phát triển các chỉ tiêu kỹ thuật của VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM trong 6 tháng tập luyện (n=60)

Test		Chỉ số			
		\bar{x}	δ	W%	t
Chạy dẫn bóng 30m (s)	Lần 1	5.27	0.6		
	Lần 2	4.71	0.64	11.17	4.93
	Lần 3	4.15	0.76	12.64	4.37
Chuyền bóng đôi liên tục trong 1 phút (lần)	Lần 1	18.9	2.45		
	Lần 2	19.9	2.22	5.15	2.34
	Lần 3	21.4	3.77	7.26	2.66
Ném bóng xa (m)	Lần 1	21.3	3.4		
	Lần 2	23.1	4.14	8.11	2.6
	Lần 3	24.8	4.09	7.1	2.26
Chạy ném bóng với 3 bước đà chính xác vào 4 góc khung thành (lần)	Lần 1	2.08	0.81		
	Lần 2	2.83	1.06	30.55	4.35
	Lần 3	3.65	0.73	25.31	4.94



Trình độ kỹ thuật là một trong những tố chất quan trọng của vận động viên Bóng ném

Bảng 3. Sự tăng trưởng các chỉ tiêu đánh giá kỹ thuật và thể lực VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM sau 6 tháng tập luyện (n=60)

Chỉ tiêu	TT	Test	\bar{X}_1	δ_1	\bar{X}_2	δ_2	W%	t
Kỹ thuật	1	Chạy dẫn bóng 30m (s)	5.27	0.6	4.15	0.76	24.15	9.11
	2	Chuyền bóng đôi liên tục trong 1 phút (lần)	18.9	2.45	21.4	3.77	12.07	4.16
	3	Ném bóng xa (m)	21.3	3.4	24.8	4.09	14.15	4.32
	4	Chạy ném bóng với 3 bước đà chính xác vào 4 góc khung thành (lần)	2.08	0.81	3.65	0.73	41.23	11.72
Thể lực	1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.79	0.45	3.68	0.68	26.22	10.62
	2	Bật xa tại chỗ (m)	2	0.17	2.18	0.19	3.7	4.63
	3	Bật cao tại chỗ (m)	0.43	0.08	0.52	0.08	10.61	6.91
	4	Gập bụng liên tục trong 1 phút (lần)	19.7	3.79	22.8	3.4	14.4	4.69

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 4 test kỹ thuật đều có sự thay đổi theo chiều hướng gia tăng và đều có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$).

Quan sát cho thấy, test Chạy ném bóng với 3 bước đà chính xác vào 4 góc khung thành qua từng giai đoạn tập luyện có giá trị tăng tiến cao nhất (30.55% sau 3 tháng đầu, 25.31% sau 3 tháng cuối). Kế đến là test Chạy dẫn bóng 30m (11.17% sau 3 tháng đầu tiên, 12.64% sau 3 tháng cuối). Test Ném bóng xa và test Chuyển bóng liên tục trong 1 phút có giá trị tăng tiến gần giống như nhau qua các giai đoạn nhưng giá trị tăng tiến lại thấp nhất (trung bình từ 5% - 8% sau 3 tháng đầu, trên 7% sau 3 tháng cuối).

4. Sự tăng trưởng kỹ thuật và thể lực của VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM sau 6 tháng tập luyện

Đề thấy rõ sự thay đổi trình độ kỹ thuật và thể lực của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra các test tại 2 thời điểm: Trước tập luyện và sau 6 tháng tập luyện và tính nhịp tăng trưởng của các test. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Tất cả 8 test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của VĐV nam Bóng ném lứa tuổi 13-15 sau 6 tháng tập luyện đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê.

Đối với các test đánh giá trình độ kỹ thuật, test Chạy ném bóng với 3 bước đà chính xác vào 4 góc khung thành (lần) là có sự tăng trưởng cao nhất với 41.23%, tiếp đến là test Chạy dẫn bóng 30m (s) với 24.15%.

Đối với các test đánh giá trình độ thể lực, test có sự tăng trưởng cao nhất là Chạy 30m xuất phát cao (s) với 26.22%, thấp nhất là test Bật xa tại chỗ (m) chỉ tăng trưởng 3.70%.

Có thể thấy rằng, sau 6 tháng tập luyện, kỹ thuật của VĐV có chiều hướng phát triển tốt hơn so với thể lực. Điều này được thể hiện khi các test đánh giá trình độ kỹ thuật có sự tăng trưởng cao hơn các test thể lực. Đặc biệt các Test đánh giá kỹ thuật có thể sử dụng để đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13 – 15 TP.HCM, đặc biệt là test

Chạy ném bóng với 3 bước đà chính xác vào 4 góc khung thành (lần)

Kết quả này phản ánh tương đối phù hợp với nhịp độ phát triển các tố chất thể lực chung và đặc điểm phát triển thể lực của VĐV Bóng ném trong lứa tuổi 13-15.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test, trong đó có 4 test kỹ thuật và 4 test thể lực đánh giá trình độ phát triển thể lực và kỹ thuật của VĐV Bóng ném nam lứa tuổi 13-15 TP. Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu diễn biến trình độ thể lực và kỹ thuật của đối tượng nghiên cứu trong thời gian 6 tháng tập luyện các nội dung đề xuất cho thấy, có sự thay đổi tại 3 thời điểm: trước tập luyện, sau 3 tháng và sau 6 tháng tập luyện. Cả 8 test đều có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê.

Sau 6 tháng tập luyện, kỹ thuật có chiều hướng phát triển cao hơn thể lực, điều này được thể hiện khi các test đánh giá trình độ kỹ thuật có nhịp tăng trưởng cao hơn các test đánh giá thể lực.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Trọng Bốn (2021), *Giáo trình Bóng ném*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hùng Quân (1999), *Kỹ chiến thuật Bóng ném*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hùng Quân (2000), *Huấn luyện Bóng ném*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lê Văn Lãm (2007), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 25/10/2023, Phản biện ngày 18/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)