

Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định

TS. Nguyễn Trọng Bốn; ThS. Nguyễn Danh Bắc

TÓM TẮT:

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài tiến hành lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định, từ đó xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nữ vận động viên (VĐV) bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 Bình Định.

Từ khóa: sức mạnh tốc độ, nữ vận động viên, bóng ném bãi biển.

ABSTRACT:

Based on theoretical and practical research, the topic of selection of speed strength tests for Beach female handball athletes, 15 years old in Binh Dinh Province, then building the evaluation criteria tests for speed strength level of Beach female handball athletes, 15 years old in Binh Dinh province.

Keywords: speed strength, female athlete, beach handball.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng ném bãi biển là môn thể thao đối kháng trực tiếp, tiếp xúc thể chất tương đối mạnh, tập luyện và thi đấu môn thể thao này giúp con người phát triển tính đoàn kết, lòng dũng cảm, tính kỷ luật, tính quyết đoán. Để đạt được thành tích cao đòi hỏi VĐV phải có tố chất thể lực tốt cũng như kỹ chiến thuật, tâm lý thi đấu tốt... SMTĐ là một trong những tố chất đặc trưng quan trọng nhất đối với nữ VĐV bóng ném bãi biển.

Để phát triển SMTĐ thì trước tiên chúng ta phải lựa chọn được các test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV Bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định.

Nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm và toán học thống kê.



(Ảnh minh họa)

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định.

2.1. Lựa chọn các test để sử dụng đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 15

Với mục đích là nghiên cứu lựa chọn được các test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV Bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 15. Đề tài tiến hành tổng hợp rồi tiến hành lựa chọn các test chuẩn thông qua phỏng vấn. Bước đầu đề tài đã lựa chọn được 5 test. Đây là các test được nhiều huấn luyện viên giỏi, chuyên gia tin dùng và có tần suất lặp lại cao trong các tài liệu chuyên môn. Để tăng thêm độ tin cậy, tính khách quan của kết quả lựa chọn đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên có kinh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 15 (n = 20)

STT	Kết quả phỏng vấn test	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Điểm
1	Bật xa tại chỗ (cm)	17	3	0	57
2	Ném bóng vào ô trên tường 30 s (lần)	12	3	5	47
3	Ném bóng xa có đà (m)	18	1	1	57
4	Bật cóc (m)	9	6	5	44
5	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	15	4	1	54

Bảng 2. Kết quả xác định độ tin cậy các test lựa chọn cho nữ VĐV bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 15 (n = 8)

TT	Test	Kết quả nghiên cứu		r
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \sigma$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \sigma$)	
1	Bật xa tại chỗ (cm)	195,5 $\pm$ 14,33	197 $\pm$ 11,41	0,84
2	Ném bóng xa có đà (m)	25,25 $\pm$ 2,04	25,13 $\pm$ 1,48	0,85
3	Bật cao chân với bảng bằng 1 chân (cm)	32,13 $\pm$ 4,16	32,25 $\pm$ 4,33	0,93

nghiệm chuyên môn cao. Với tổng số phiếu phát ra là 20 và số phiếu thu về là 20 kết quả được trình bày ở bảng 1.

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn đề tài lựa chọn 3 test kiểm tra SMTĐ được các nhà chuyên môn lựa chọn ở mức độ cao đó là.

- Test 1: bật xa tại chỗ (cm)
- Test 2: ném bóng xa có đà (m)
- Test 3: bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)

Sau khi lựa được 03 test trên đề tài tiếp tục tiến hành xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn được. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3 và 4:

Kết quả bảng 2 cho thấy tất cả các test đã lựa chọn có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao $r > 0.8$. Điều này cho thấy tất cả các chỉ tiêu trên đây đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

Xác định tính thông báo, người ta thường dùng thành tích thi đấu để làm chỉ số tham chiếu. Nhưng bóng ném bãi biển cũng như một số môn thể thao đồng đội khác, là một môn thể thao mang tính tập thể, có hoạt động rất đa dạng. Thành tích thi đấu trong bóng ném không chỉ là thành tích của một VĐV nào đó, mà là thành tích của cả đội bóng. Điều đó hoàn toàn khác với các môn thể thao cá nhân như bơi lội, điền kinh, cử tạ..., trong đó thành tích thi đấu mang tính định lượng (giây, kg...). Việc xác định thành tích thi đấu của môn Bóng ném là rất phức tạp, bởi thành tích ở đây là một đại lượng mang tính định tính, phụ thuộc vào yếu tố chủ quan của người đánh giá và sự yếu, mạnh của đối phương... Bởi vậy thành tích thi đấu của VĐV bóng ném ở từng trận đấu được xác định thông qua khả năng thi đấu của VĐV ở các vị trí khác nhau. Người ta gọi khả năng đó là hiệu

Bảng 3. Hệ số tương quan của test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 14 - 15 (n = 8)

TT	Test	r	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	0.84	< 0.05
2	Ném bóng xa có đà (cm)	0.96	< 0.05
3	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	0.93	< 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra test lựa chọn với nữ VĐV bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 15 (n = 8)

TT	Test	$\bar{x} \pm \sigma_x$	Cv%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	195,5 $\pm$ 14,33	4.65
2	Ném bóng xa có đà (m)	25,25 $\pm$ 2,04	8.55
3	Bật cao chân với bảng bằng 1 chân (cm)	32,13 $\pm$ 4.16	9.04

suất thi đấu của VĐV.

Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 ta thấy tất cả các test đều có tính thông báo ($r > 0.6$). Từ các kết quả nghiên cứu trên, đề tài đã lựa chọn được 3 test có thể ứng dụng trong quá trình làm nghiên cứu.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 15

Sau khi đã lựa chọn các test đủ độ tin cậy và tính thông báo để kiểm tra đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển Bình Định lứa tuổi 15. Đề tài đã tiến hành kiểm tra sự phạm đối tượng nghiên cứu, kết quả đạt được trình bày ở bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy hệ số biến sai của các test Cv < 10%. Như vậy các test đề tài đã lựa chọn đảm bảo để kiểm tra đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển tỉnh Bình Định lứa tuổi 15.

Trong quá trình huấn luyện nhiều năm, các tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá thể lực cho nữ VĐV có ý

Bảng 5. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trong đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định

Test	Phân loại				
	Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
Bật xa tại chỗ (cm)	> 215	214 - 200	199 - 170	169 - 150	< 150
Ném bóng xa có đà (m)	> 28	28 - 27	26 - 25	24 - 20	< 20
Bật cao chân với bảng bằng 1 chân (cm)	> 35	35 - 30	29 - 20	19 - 15	< 15

Bảng 6. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định

TT	Test	Điểm	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật xa tại chỗ (cm)		220	210	200	190	180	170	160	150	140	130
2	Ném bóng xa có đà (m)		29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
3	Bật cao chân với bảng bằng 1 chân (cm)		35	33	30	27	25	22	19	16	13	10

nghĩa rất quan trọng trong việc điều khiển công tác huấn luyện cũng như trong vấn đề kiểm tra đánh giá thể lực cho các VĐV qua các giai đoạn huấn luyện.

Kết quả tính toán được trình bày thành các bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp các test đánh giá SMTĐ cho độ tuổi 15 của đối tượng nghiên cứu nhằm phục vụ công tác đối chiếu tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Để thuận lợi trong việc đánh giá và theo dõi sự phát triển thành tích của nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định, đồng thời để có thể so sánh khả năng SMTĐ giữa các VĐV với nhau, đề tài quy định các chỉ tiêu, các test ra điểm theo thang độ C (thang điểm 10).

Đề tài xây dựng bảng điểm kiểm tra đánh giá trình độ SMTĐ của nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 tỉnh Bình Định. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

3. KẾT LUẬN

- Qua nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 3 test để

Bảng 7. Bảng phân loại điểm tổng hợp tố chất SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 – tỉnh Bình Định

Phân loại điểm tổng hợp	Điểm
Giỏi	24 - 30
Khá	21 - 23
Trung bình	15 - 20
Yếu	9 - 14
Kém	< 9

đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 - tỉnh Bình Định đó là:

- + Bật xa tại chỗ (cm)
- + Ném bóng xa có đà (m)
- + Bật cao chân với bảng bằng 1 chân (cm).

- Các test mà đề tài lựa chọn được là đủ độ tin cậy và tính thông báo trong việc đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 15 - tỉnh Bình Định.

- Qua nghiên cứu đề tài cũng đã xây dựng được tiêu chuẩn, bảng điểm đánh giá cho từng test và bảng phân loại điểm tổng hợp SMTĐ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
2. Hare.D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý TĐTT*, Nxb TĐTT.
4. Nguyễn Hùng Quân (2002), *Giáo trình bóng ném*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Hùng Quân (2000), *Huấn luyện bóng ném*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ luận văn cao học K24 năm 2017. Tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Bình Định". Của HV: Nguyễn Thái Hòa – HD: TS. Nguyễn Trọng Bốn.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/10/2017; ngày phản biện đánh giá: 12/12/2017; ngày chấp nhận đăng: 15/1/2018)