

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ KỸ THUẬT ĐẬP BÓNG CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI.

Ths. Lê Chí Hường¹

Tóm tắt: Đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên (SV) đội tuyển bóng chuyền trường Đại học sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSPTDTTHN) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTDTTHN, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; SMTĐ; kỹ thuật đập bóng; nam sinh viên; Bóng chuyền; trường ĐHSPTDTTHN

Summary: Assessing the level of speed, strength, and technique of hitting the ball for male students of the volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports through the training stages is necessary; The process of researching and selecting a test to assess the level of strength training, speed, and hitting technique for male students on the volleyball team at Hanoi University of Physical Education and Sports, and at the same time developing evaluation criteria of selected tests for the research object.

Keywords: developing; evaluation; speed strength; hitting technique; Volleyball; Hanoi University of Physical Education and Sports

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường ĐHSPTDTTHN là một trường Đại học chuyên ngành về thể dục thể thao (TDTT) với mục tiêu đào tạo ra đội ngũ giáo viên làm công tác giáo dục thể chất (GDTC) trong các nhà trường phổ thông và các trường đại học, cao đẳng.... Môn học Bóng chuyền nằm trong chương trình đào tạo, nội dung đào tạo và là một môn chuyên sâu của nhà trường.

Trong thực tế thi đấu bóng chuyền, đập bóng mạnh có thể không mang lại hiệu quả cao vì đối phương tổ chức chắn bóng rất kín, vì vậy vấn đề đặt ra là thay đổi các miếng đánh trong các tình huống nhanh, chớp nhoáng gây bất ngờ cho đối phương để giành chiến thắng. Nhất là ngày nay, chiều cao, sức bật, trình độ vận động viên (VDV) phát triển thì xu thế tấn công nhanh càng thể hiện rõ tầm quan trọng của nó. Do vậy, để nâng cao hiệu quả giảng dạy, huấn luyện và bổ sung lực lượng kế cận cho đội tuyển, nâng cao chất lượng giảng dạy, huấn luyện bóng chuyền và thành tích thi đấu của nam đội tuyển bóng chuyền của Nhà trường thì việc lựa chọn những phương tiện chuyên môn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ, qua đó nâng cao hiệu quả đập bóng là vấn đề vô cùng cấp thiết.

Đã có một số tác giả nghiên cứu về môn bóng chuyền như: Nguyễn Thành Lâm, Phan Hồng Minh, Trần Đức Phấn (1997); Đinh Văn Lãm (1994, 1999); Nguyễn Ngọc Sự (2002); Phạm Thế Vượng (2008)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này đã đưa ra được hệ thống các bài tập huấn luyện kỹ thuật đập bóng, bật nhảy phát bóng cũng như hệ thống các bài tập huấn luyện thể lực, tâm lý cho VDV bóng chuyền. Tuy nhiên, vấn đề lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao hiệu quả đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTDTTHN lại chưa được các tác giả quan tâm nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp

sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền ĐHSPTDTTHN.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền ĐHSPTDTTHN thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên (GV), huấn luyện viên (HLV)
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền ĐHSPTDTTHN gồm: test 1: bật cao có đà (cm); test 2: nhảy dây đôi 30 giây (lần); test 3: đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần); test 4: chạy 3 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần); test 5: chạy 1 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng cho nam VDV bóng chuyền lứa tuổi 14 - 15.

Để phân loại trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng, chúng tôi sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ trong đập bóng cho đối tượng nghiên cứu (n=32)

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy tốc độ 30m (s).	17	53.12	8	25.00	7	21.88
2	Bật cao có đà (cm)	27	84.37	3	9.38	2	6.25
3	Bật xa tại chỗ (m)	12	37.5	17	53.13	3	9.38
4	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	32	100	0	0	0	0
5	Chạy rẽ quạt 5 lần (s)	17	53.13	4	12.50	11	34.37
6	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	26	81.25	5	15.63	1	3.12
7	Chạy 3 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	32	100	0	0	0	0
8	Chạy 1 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	27	84.37	3	9.38	2	6.25

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTĐTTHN (n = 20)

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
1	Bật cao có đà (cm)	>307.1	307.0-295.8	295.7-273.2	273.1-261.8	<261.7
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	>28.14	28.13-26.98	26.97-24.66	24.65-23.50	<23.49
3	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	>18.32	18.31-17.29	17.28-15.23	15.22-14.20	<14.19
4	Chạy 3 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	>6.40	6.39-5.84	5.83-4.72	4.71-4.16	<4.15
5	Chạy 1 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	>7.45	7.45-6.80	6.79-5.50	5.49-4.85	<4.84

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyền trường ĐHSPTĐTTHN

TT	Các test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật cao có đà (cm)	29	28	28	27	26	25	24	23	22	21
2	Nhảy dây đôi 30 giây (lần)	313	307	302	296	290	285	279	273	268	262
3	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	19	18	18	17	17	16	16	15	15	14
4	Chạy 3 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
5	Chạy 1 bước đập bóng số 3, số 4 vào ô 10 quả (lần)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Tốt: $> \bar{X} + 2\delta$.

Khá : $> \bar{X} + \delta$ đến $\bar{X} + 2\delta$.

Trung bình: Từ $\bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} + \delta$.

Yếu : $< \bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} - 2\delta$.

Kém : $< \bar{X} - 2\delta$

Qua hai bảng 1 và 2, để xác định test theo từng test trình độ sức mạnh tốc độ kỹ thuật đập bóng của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.4. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN (tổng số nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN được kiểm tra là 20 sinh viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm trình độ SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá SMTĐ theo từng nội dung của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN

Từ kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	≤ 24
Kém	≥ 20

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện của nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN.

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên trường ĐHSPTDTTHN

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..
2. Phomin E.V. (1986), *Vấn đề phát triển tốc độ đối với VĐV bóng chuyên trẻ*, Bản tin KHKT TDTT, chuyên đề bóng chuyên, Viện KH TDTT, Hà Nội.
3. Hyrosi Toyoda (1980), *Kế hoạch huấn luyện chiến thuật bóng chuyên*, Bản tin KHKT TDTT, chuyên đề bóng chuyên, Viện KH TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT.
- Zuico G (1975): Các test sự phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 -14 - Nxb TDTT Hà Nội. Sách dịch.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo trích từ kết quả Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, trường đại học sư phạm TDTT Hà Nội: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ nhằm nâng cao kỹ thuật đập bóng cho nam sinh viên đội tuyển bóng chuyên Trường ĐHSPTDTTHN”. Tác giả Lê Chí Hướng, bảo vệ năm 2021.



Ảnh minh họa