

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG CHUYỀN BÃI BIỂN NỮ TRẺ QUỐC GIA

ThS. Phạm Ngọc Hải<sup>1</sup>; TS. Nguyễn Ngọc Long<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Trên cơ sở lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện của khách thể nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được các bảng chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp thuận tiện và khoa học dùng để đánh giá trình độ thể lực, kỹ thuật, tâm lý, hình thái vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ.

**Từ khóa:** Bóng chuyền bãi biển, Tiêu chuẩn, Trình độ tập luyện, Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ.

**Summary:** Based on the selection of tests to assess the training level of the research subjects, the project has built convenient and scientific classification tables, score tables and summary score tables used to evaluate the physical level strength, technique, psychology, and form of athletes of the national youth women's beach volleyball team at Can Tho National Sports Training Center .

**Keywords:** Beach volleyball, Standards, Training level, Can Tho National Sports Training Center.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quy trình huấn luyện thể thao nói chung, huấn luyện Bóng chuyền bãi biển nói riêng, việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của vận động viên (VĐV) là nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu. Kết quả kiểm tra đánh giá là thông tin khách quan giúp Huấn luyện viên (HLV) điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp với sự phát triển của từng vận động viên cũng như tuyển chọn VĐV.

Qua tìm hiểu công tác huấn luyện VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ và một số đơn vị huấn luyện cho thấy các HLV, chuyên gia huấn luyện mặc dù đã quan tâm đến kiểm tra, đánh giá quá trình huấn luyện, tuy nhiên thiếu tính quy chuẩn và chưa có sự thống nhất trong kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV. Phần lớn công tác kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV chủ yếu dựa theo kinh nghiệm của các chuyên gia và HLV. Các nội dung, tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá đã áp dụng nhưng chưa được kiểm nghiệm trên cơ sở khoa học dẫn đến thông tin về sự phát triển trình độ tập luyện của các VĐV thiếu khách

quan chính xác, khó khăn cho việc điều chỉnh kịp thời kế hoạch huấn luyện.

Để có cơ sở khoa học giúp các HLV có đầy đủ thông tin khách quan về sự phát triển TĐTL của các VĐV ở các giai đoạn huấn luyện. Vì vậy, nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia là rất cần thiết, là cơ sở tin cậy đánh giá trình độ VĐV cũng như điều chỉnh Kế hoạch huấn luyện, nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện, tuyển chọn VĐV.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; kiểm tra tâm lý; toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 12 VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia tập huấn tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo năm 2023.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

Để làm cơ sở cho việc lựa chọn hệ thống hóa các test đánh giá TĐTL VĐV Bóng chuyền nữ đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test theo quy trình logic, khoa học để chọn các test đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia. Tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong nước và nước ngoài liên quan đến vấn đề nghiên cứu, khảo sát thực trạng sử dụng các test đánh giá ứng dụng trong huấn luyện của các Trung tâm và đơn vị có đào tạo VĐV Bóng chuyền bãi biển trên toàn quốc cùng với việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn thông qua phỏng vấn.

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 22 test, chỉ tiêu đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo sử dụng để đánh giá TĐTL VĐV Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia (02 chỉ tiêu hình thái, 09 test thể lực, 09 test kỹ thuật, 02 test tâm lý) đủ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Hình thái:

Chỉ tiêu 1: Chiều cao đứng (cm)

Chỉ tiêu 2: Cân nặng (Kg)

Test thể lực:

Test 1: Bật cao với bảng có đà trên sân cát (cm)

Test 2: Bật cao với bảng không đà trên sân cát (cm)

Test 3: Bật xa trên sân cát (cm)

Test 4: Chạy con thoi trên sân cát (s)

Test 5: Chạy 20 m XPC trên sân cát (s)

Test 6: Gập bụng 1 phút (Số lần)

Test 7: Lực bóp tay thuận (Kg)

Test 8: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (Số quả)

Test 9: Ném bóng đặc 4 kg hai tay sau đầu (m)

Test Kỹ thuật:

Test 1: Chuyền bóng cao tay trước 10 quả (Số quả)

Test 2: Chuyền bóng cao tay sau đầu 10 quả (Số quả)

Test 3: Đệm bóng biên 2 - 10 quả (Số quả)

Test 4: Đệm bóng biên 4 - 10 quả (Số quả)

Test 5: Đập bóng theo phương lầy đà 10 quả (Số quả)

Test 6: Gõ bóng hướng chéo 10 quả (Số quả)

Test 7: Gõ bóng hướng I - 10 quả (Số quả)

Test 8: Phát bóng cao tay hướng chéo - 10 quả (Số quả)

Test 9: Phát bóng cao tay hướng I - 10 quả (Số quả)

Test tâm lý:

Test 1: XAN test (điểm)

Test 2: Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s).

## **2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ**

### **2.2.1. Kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ**

Để có căn cứ sử dụng quy tắc  $\pm 2\delta$  (quy tắc 2 xích ma) và thang độ C trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý, kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị ( $C_v < 10\%$ , chỉ số  $< 0.05$ ). Điều này chứng tỏ kết quả kiểm tra TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ là đồng đều. Kết quả kiểm tra đảm bảo điều kiện xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo Quy tắc  $\pm 2\delta$  (Quy tắc 2 xích ma).

### **2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.**

Phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu để đánh giá TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia ở từng test phản ánh cụ thể trình độ

thể lực, tâm lý của VĐV. Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở Quy tắc  $\pm 2\delta$  (quy tắc 2 xích ma). Cách phân loại cụ thể được đánh giá theo 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, Yếu, Kém. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

### 2.2.3. Xây dựng thang điểm đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Kết quả bảng tiêu chuẩn phân loại TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia mà đề tài xây dựng thuận tiện cho việc đánh giá cho từng chỉ tiêu cụ thể. Tuy nhiên, khi đánh giá tổng hợp thì bảng tiêu chuẩn phân loại còn bị hạn chế bởi mỗi chỉ tiêu có đơn vị đo lường khác nhau (số lần, thời gian...), để giải quyết được vấn đề hạn chế nêu trên, chúng tôi tiến hành quy đổi đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

### 2.2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy: Điểm đánh giá TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị tối đa ở tất cả các chỉ tiêu đạt được là 220 điểm, giá trị tối đa mỗi test là 10 điểm.

Tuy nhiên, vấn đề đặt ra ở đây là phải có sự đánh giá tổng hợp về TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia mà không dừng lại ở việc đánh giá ở từng test hay chỉ tiêu riêng biệt. Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Để đánh giá TĐTL VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ cần thực hiện theo các bước sau:

1. Tiến hành kiểm tra thu thập kết quả lập test theo quy định;

2. Xác định điểm bằng cách đối chiếu kết quả lập test với giá trị tương ứng trong bảng điểm

đánh giá.

3. Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu với tiêu chuẩn để xác định TĐTL thể lực, tâm lý đạt được.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước lựa chọn đảm bảo tính logic, khoa học, khách quan và độ tin cậy cao đề tài xác định được 22 test, chỉ tiêu (09 test thể lực, 09 test kỹ thuật, 02 test tâm lý, 02 chỉ tiêu hình thái) đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo sử dụng để đánh giá TĐTL VĐV Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm.

Trên cơ sở các test đánh giá TĐTL đề tài đã xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá TĐTL cho khách thể nghiên cứu thông qua các bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm chuẩn và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia một cách khoa học và thuận tiện.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao Dịch: Phạm Ngọc Trâm*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Đặng Hồng Nhung (2013), *Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật cho các môn Olympic trọng điểm*. Đề tài KHCN cấp Viện, Viện Khoa học TĐTT.

3. Lâm Quang Thành và cộng sự (2014), *Nghiên cứu hệ thống giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng cho quá trình chuẩn bị cho các vận động viên các Đội tuyển thể thao quốc gia*. Báo cáo tổng hợp đề tài KHCN cấp Bộ VHTTDL.

4. Lê Quý Phương, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Ю.Д. Железняк, В.В. Костюков, А.В. Чачин (2016), *Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «волейбол» (спортивные дисциплины «Волейбол» и*

**Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTQTQ Cần Thơ (n= 12)**

TT	Các test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
<b>I</b>	<b>Hình thái</b>					
1	Chiều cao đứng (cm)	< 167.58	167.58 - 169.24	169.24 - 172.57	172.57 - 175.90	> 175.90
2	Cân nặng (kg)	< 52.45	52.45 - 55.32	55.32 - 61.07	61.07 - 66.82	> 66.8
<b>II</b>	<b>Thể lực</b>					
3	Bật cao với băng có đà trên sân cát (cm)	< 260.04	260.04 - 265.65	265.65 - 276.88	276.88 - 288.11	> 288.11
4	Bật cao với băng không đà trên sân cát (cm)	< 246.98	246.98 - 259.38	265.58 - 277.98	277.98 - 290.38	> 290.38
5	Bật xa tại chỗ trên sân cát (cm)	< 190.88	190.88 - 199.48	199.48 - 216.68	216.68 - 233.88	> 233.88
6	Chạy con thoi trên sân cát (s)	> 12.87	12.87 - 12.68	12.49 - 12.68	12.49 - 12.40	< 12.40
7	Chạy 20 m XPC trên sân cát (s)	> 3.75	3.68 - 3.75	3.61 - 3.68	3.61 - 3.58	< 3.58
8	Gập bụng 1 phút (Số lần)	< 36	43 - 50	50 - 57	57 - 64	> 64
9	Lực bóp tay thuận (Kg)	< 23.30	26.64 - 23.30	26.64 - 33.32	33.32 - 40.00	> 40
10	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (Số lần)	< 52	52 - 56	56 - 60	60 - 64	> 64
<b>III</b>	<b>Kỹ thuật</b>					
11	Ném bóng đặc 4 kg hai tay sau đầu (m)	< 4.03	4.03 - 4.55	4.55 - 5.60	5.60 - 6.65	> 6.65
12	Chuyên bóng cao tay trước 10 quả (Số quả)	< 4	4 - 5	6 - 7	8 - 9	> 9
13	Chuyên bóng cao tay sau đầu 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
14	Đệm bóng biên 2 - 10 quả (Số quả)	< 4	4 - 5	6 - 7	8 - 9	> 9
15	Đệm bóng biên 4 - 10 quả (Số quả)	< 4	4 - 5	6 - 7	8 - 9	> 9
16	Đập bóng theo phương lấy đà 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
17	Gõ bóng hướng chéo - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
18	Gõ bóng hướng I - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
19	Phát bóng cao tay hướng chéo - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
20	Phát bóng cao tay hướng I - 10 quả (Số quả)	< 3	3 - 4	5 - 6	7 - 8	> 8
<b>IV</b>	<b>Tâm lý</b>					
21	XAN test (điểm)	< 5.22	5.22 - 5.40	5.40 - 5.76	5.76 - 6.12	> 6.12
22	Tốc độ thu nhận và xử thông tin (bit/s)	< 52.43	52.43 - 53.52	53.52 - 55.71	55.71 - 57.09	> 57.09

**Bảng 2. Bảng điểm chuẩn đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n= 12)**

TT	Các test, chỉ tiêu	Điểm													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<b>I</b>	<b>Hình thái</b>														
1	Chiều cao đứng (cm)	162.58	164.25	165.91	169.24	170.91	172.57	174.24	175.9	177.57	179.23				
2	Cân nặng (kg)	46.7	49.57	52.45	55.32	58.2	61.07	63.95	66.82	69.7	72.57				
<b>II</b>	<b>Thể lực</b>														
3	Bật cao với bảng có đà trên sân cát (cm)	248.81	254.43	260.04	265.65	271.27	276.88	282.5	288.11	293.73	299.34				
4	Bật cao với bảng không đà trên sân cát (cm)	246.98	253.18	259.38	265.58	271.78	277.98	284.18	290.38	296.58	302.78				
5	Bật xa tại chỗ trên sân cát (cm)	173.68	182.28	190.88	199.48	208.08	216.68	225.28	233.88	242.48	251.08				
6	Chạy con thoi trên sân cát (s)	12.97	12.87	12.78	12.68	12.59	12.49	12.4	12.3	12.21	12.11				
7	Chạy 20 m XPC trên sân cát (s)	3.79	3.75	3.72	3.68	3.65	3.61	3.58	3.54	3.51	3.47				
8	Gập bụng 1 phút (Số lần)	38	42	46	50	54	57	61	65	69	72				
9	Lực bóp tay thuận (Kg)	16.62	19.96	23.3	26.64	29.98	33.32	33.66	40	43	46.68				
10	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (Số lần)	39	44	48	53	58	62	67	71	76	80				
11	Ném bóng đặc 4 kg hai tay sau đầu (m)	2.98	3.5	4.03	4.55	5.08	5.6	6.13	6.65	7.18	7.7				
<b>III</b>	<b>Kỹ thuật</b>														
12	Chuyên bóng cao tay trước 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
13	Chuyên bóng cao tay sau đầu 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
14	Đệm bóng biên 2-10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
15	Đệm bóng biên 4-10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
16	Đập bóng theo phương lấy đà 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
17	Gõ bóng hướng chéo - 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
18	Gõ bóng hướng I-10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
19	Phát bóng cao tay hướng chéo - 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
20	Phát bóng cao tay hướng I - 10 quả (Số quả)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
<b>IV</b>	<b>Tâm Lý</b>														
21	XAN test (điểm)	4.86	5.04	5.22	5.4	5.58	5.76	5.94	6.12	6.3	6.48				
22	Tốc độ thu nhận và xử thông tin (bit/s)	50.24	51.33	52.43	53.52	54.62	55.71	56.81	57.9	59	60.09				

**Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTQTG Cần Thơ**

TT	Phân loại	Điểm
1	Tốt	> 180.4
2	Khá	140.8 - 180.4
3	Trung bình	101.2 - 140.8
4	Yếu	61.6 - 101.2
5	Kém	< 61.6

«Пляжный волейбол»). Yu.D. Zheleznyaka, V.V. Kostyukova, A.V. Chachina (2016) “Chương trình tiêu chuẩn cho môn thể thao Bóng chuyền (các môn thể thao “Bóng chuyền” và “Bóng chuyền bãi biển”).

6. В.В.Костюков, Ю.Б.Чесноков, А.В.Тимохин (1996), Пляжный волейбол (методическое пособие, 1996 г.). V.V.Kostyukov, Yu.B.Chesnokov, A.V.Timokhin (1996), *Bóng chuyền bãi biển (Sổ tay phương pháp luận, 1996).*

**Nguồn bài báo:** Đề tài KH&CN cấp cơ sở năm 2023: “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện vận động viên đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTQTG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm”. Chủ nhiệm: ThS. Phạm Ngọc Hải - Phòng KHYHTT - Trung tâm HLTQTG Cần Thơ.

**Ngày nhận bài:** 7/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)