

# THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG NÉM TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Trần Đình Phòng<sup>1</sup>; ThS. Vũ Thanh Hiền<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp từ đó tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển Bóng ném trường Đại học Sư phạm (ĐHSP) TDTT Hà Nội, làm căn cứ để đánh giá trình độ và điều chỉnh quá trình huấn luyện bóng ném cho nam sinh viên đội tuyển Bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

**Từ khóa:** Thực trạng, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đội tuyển bóng ném, trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội.

**Summary:** Using standard research methods in Sports Science, we have developed classification standards, scoring tables, and comprehensive score sheets to assess the current status of strength and speed for male members of the Handball team at the Hanoi University of Sports and Physical Education. These serve as a basis for evaluating the skill level and adjusting the training process for male members of the Handball team at the Hanoi University of Sports and Physical Education.

**Keywords:** Current status, strength and speed, male students, Handball team, Hanoi University of Sports and Physical Education.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Từ thực tiễn có thể thấy, trong công tác huấn luyện đội tuyển bóng ném nam của Trường ĐHSP TDTT Hà Nội, các giảng viên đã xác định được vai trò của sức mạnh tốc độ (SMTĐ) rất quan trọng đối với kết quả tập luyện và thi đấu, nhưng trên thực tế vẫn chưa dành thời gian thích đáng cho việc phát triển tố chất này mà chỉ tập trung vào huấn luyện kỹ chiến thuật cơ bản là chính. Bên cạnh đó quan điểm huấn luyện SMTĐ còn thiếu tính hệ thống, tính khoa học. Thời gian huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ chưa phù hợp, thời điểm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ còn tùy tiện, không có những bài tập đặc thù, số lượng bài tập còn ít, phân bố không đều.

Hiện nay có nhiều công trình nghiên cứu các vấn đề liên quan tới Bóng ném như: Lê Thị Thanh Thủy (2007); Hoàng Thế Khải (2011); Nguyễn Trọng Bốn (2017)... nhưng chưa có tác giả nào đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Chính vì vậy, việc đánh giá đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội là vấn đề rất cần thiết.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy như: Phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sư phạm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội

#### 2.1.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá

Để đảm bảo tính khách quan, trên cơ sở những test thu thập được qua quan sát, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá. Đối tượng phỏng vấn là 25 huấn luyện viên, các chuyên gia, các cán bộ quản lý, các giảng viên đang làm công tác giảng dạy huấn luyện Bóng ném tại các trường Đại học, Cao đẳng TDTT, các trung tâm huấn luyện vận động viên bóng ném mạnh trên toàn quốc. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 5 test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội đó là: Dẫn bóng tốc độ 30m (s); Ném bóng vào ô trên tường trong 30s (lần); Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm); Ném bóng xa có đà (m); Ném bóng đặc 1 kg (m).

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=25)**

TT	Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
<b>SMCM</b>									
1.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (sl)	19	57	6	12	0	0	69	92
2.	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	20	60	5	10	0	0	70	93.3
3.	Ném bóng xa có đà (m)	25	75	0	0	0	0	75	100
<b>Sức mạnh chung</b>									
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân ( cm)	16	48	8	16	1	1	65	86.6
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	16	48	9	18	0	0	66	88

**Bảng 2. Môi tương quan giữa các test đánh giá SMTĐ với hiệu suất thi đấu của nam sinh viên đội tuyển bóng ném ĐHSP TDTT Hà Nội (n=12)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )	r
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	4.58±0.18	<b>0.78</b>
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	20±2.01	<b>0.81</b>
3.	Ném bóng xa có đà (m)	38.26±1.96	<b>0.79</b>
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	65.86±4.34	<b>0.82</b>
5.	Ném bóng đặc 1kg (m)	23.52±1.44	<b>0.86</b>

**Bảng 3. Xác định độ tin cậy các test đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội (n=12)**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		r
		Lần 1	Lần 2	
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	4.58±0.18	4.61±0.20	<b>0.83</b>
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (l)	20±2.01	20.07±1.96	<b>0.88</b>
3.	Ném bóng xa có đà (m)	38.26±1.96	38.72±1.85	<b>0.86</b>
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	65.86±4.34	66.01±4.39	<b>0.87</b>
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	23.52±1.44	23.78±1.42	<b>0.85</b>

**2.1.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test**

Tính thông báo của các test: tính thông báo của các test được xác định qua hệ số tương quan giữa kết quả lập test với hiệu suất thi đấu của VĐV. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Cả 5 test lựa chọn đều đảm bảo tính thông báo với  $r > 0,7$ .

Độ tin cậy của các test: Độ tin cậy của các test

được xác định qua hệ số tương quan giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 5 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với  $r > 0,8$ . Điều đó chứng tỏ tất cả 5 test đều đảm bảo độ tin cậy.

**2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TDTT Hà Nội.**

**Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường ĐHSPTDTT Hà Nội**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	>4.94	4.94 - 4.76	4.76 - 4.40	4.40 - 4.22	<4.22
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	<16	16 - < 18	18 - < 22	22 - < 24	>24
3.	Ném bóng xa có đà (m)	<34.34	34,34 - 36.3	36.3- 40.22	40.22- 42.18	>42.18
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	<57.18	57.18 - 61,52	61,52 - 70.2	70.2 - 74.54	>74.54
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	< 20.64	20.64- 22.08	22.08 - 24.96	24.96- 26.4	>26.4

**Bảng 5. Bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường ĐHSPTDTT Hà Nội**

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1.	Dẫn bóng 30m tốc độ (s)	4.13	4.22	4.31	4.4	4.49	4.58	4.67	4.76	4.85	4.94
2.	Ném bóng vào ô trên tường 30s (lần)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
3.	Ném bóng xa có đà (m)	42	41	40	39	38	37	36	35	34	33
4.	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	76	74	72	70	68	65	63	61	59	57
5.	Ném bóng đặc 1 kg (m)	27	26	25	24	24	23	22	22	21	20

### 2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá

- Phân loại từng chỉ tiêu đánh giá SMTĐ thành năm mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Kết quả thu được trình bày tại bảng 4.

- Xây dựng bảng điểm từng chỉ tiêu đánh giá SMTĐ theo theo thang độ C, quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 5.

### 2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném Trường ĐHSPTDTT Hà Nội như trình bày tại bảng 6.

### 2.3. Thực trạng SMTĐ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSPTDTT Hà Nội

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra SMTĐ theo nội dung và tiêu chuẩn đã xây dựng được, kết quả được trình bày tại bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSPTDTT Hà Nội ở mức khá và tốt là không cao: Loại tốt chiếm 5,56 %; loại khá chiếm 33,33%; loại trung bình chiếm 33,33%; loại yếu chiếm 16,67 %; loại kém chiếm 11,11%. Như vậy có thể nói sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường

**Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá xếp loại tổng hợp sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội**

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1.	Tốt	> 45
2.	Khá	35 - 45
3.	Trung bình	25 - 34
4.	Yếu	24 - 15
5.	Kém	< 15

**Bảng 7. Thực trạng kết quả xếp loại sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội (n = 18)**

TT	Xếp loại	Kết quả	
		$m_i$	Tỷ lệ %
1.	Tốt	1	5.56
2.	Khá	6	33.33
3.	Trung bình	6	33.33
4.	Yếu	3	16.67
5.	Kém	2	11.11

ĐHSP TĐTT Hà Nội còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội gồm: 1. Dẫn bóng tốc độ 30m (s), 2. Ném bóng vào ô trên tường trong 30s (lần), 3. Bật cao với bảng 1 chân (cm), 4. Ném bóng xa có đà (m), 5. Ném bóng đặc 1kg (m).

- Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam sinh viên đội tuyển bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội: Loại tốt chiếm 5,56 %; loại khá chiếm 33,33%; loại trung bình chiếm 33,33%; loại yếu chiếm 16,67 %; loại kém chiếm 11,11%.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Phạm Quang Bản (2000), *Nghiên cứu thang điểm tuyển chọn và nội dung huấn luyện vận động viên bóng ném nam lứa tuổi 11-13*, Luận án giáo dục học, Hà Nội.

2. Lê Khánh Bằng (1993), *Tổ chức quá trình dạy học Đại học*, Nxb Viện nghiên cứu Đại học và giáo dục chuyên nghiệp, Hà Nội

3. Hoàng Thế Khải (2011), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu Bóng ném năm thứ nhất Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT I.

4. Đào Đức Kiên (2005), *Xây dựng thang điểm tuyển chọn VĐV bóng ném nữ lứa tuổi 11-13*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT I

5. Lê Văn Lâm (2001), *Đo lường thể thao*, Tài liệu giảng dạy cho các khóa bồi dưỡng sau đại học.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ luận văn thạc sỹ, tác giả: Trần Đình Phòng; tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên đội tuyển Bóng ném trường ĐHSP TĐTT Hà Nội", đề tài đã bảo vệ năm 2016, Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội.

**Ngày nhận bài: 29/8/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.**