

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG NĂNG LỰC SỨC BỀN TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI 100M TỰ DO 13 - 14 TUỔI TẠI TRUNG TÂM VĂN HÓA BÌNH LONG TỈNH BÌNH PHƯỚC

ThS. Đoàn Kim Bình¹, ThS. Nguyễn Ngọc Thuận², ThS. Trần Vĩnh Hòa³

¹*Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh*

²*Trường THPT Nguyễn Huệ, Bình Phước*

³*Trường Đại học Giao thông Vận tải TP. Hồ Chí Minh*

Tóm tắt: Qua bốn bước nghiên cứu đảm bảo về tính khoa học và có tính logic, nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test có đủ độ tin cậy đánh giá năng lực sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước. Việc ứng dụng đánh giá thực trạng năng lực sức bền tốc độ, kết quả cho thấy thành tích trung bình ở tất cả 8/8 test đều có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$ đảm bảo độ đồng nhất và có $\varepsilon < 0,05$ nên cũng đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Đồng thời qua so sánh với các VĐV bơi Quận 9 có cùng độ tuổi thì thành tích kiểm tra của nam VĐV bơi Trung tâm Văn hóa Bình Long đều có thành tích thấp hơn ở cả 8/8 test.

Từ khóa: Vận động viên; bơi lội; sức bền tốc độ; Trung tâm Văn hóa Bình Long, tỉnh Bình Phước.

Abstract: Through four steps of research to ensure science and logic, the study selected 8 tests with enough reliability to evaluate the speed strength capacity of male 100m freestyle swimmers 13-14 years old. Binh Long culture in Binh Phuoc province. Applying the current state of endurance capacity, the results show that the average performance in all 8/8 tests has the coefficient of variation $Cv\% < 10\%$, ensuring uniformity and having < 0.05 . Also ensures the representativeness of the sample population. At the same time, compared to the swimmers in District 9 of the same age, the test results of the male swimmer Binh Long Cultural Center have lower performance in all 8/8 test.

Keywords: Athletes; swimming; speed endurance; Binh Long Cultural Center, Binh Phuoc province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện các tố chất thể lực trong bơi lội là rất quan trọng, đối với cự ly bơi 100m tự do tố chất sức bền tốc độ được coi là quan trọng nhất vì sức bền tốc độ trong bơi lội là khả năng duy trì tốc độ cao trong suốt cự ly, do vậy nó có ý nghĩa rất quan trọng đối với cự ly bơi 100m, 200m. Sức bền tốc độ có ý nghĩa quyết định đến thành tích của VĐV đặc biệt vào giai đoạn nước rút cuối ở các cự ly khác nhau, đặc biệt ở cự ly bơi 100m.

Trung tâm văn hóa Bình Long là một trong những đơn vị đang chú trọng phát triển mạnh bộ môn bơi, với đặc thù là một đơn vị mới phát triển nên công tác huấn luyện VĐV được đặt lên hàng đầu. Nhưng thành tích của các VĐV vẫn còn nhiều hạn chế đặc biệt là ở cự ly bơi 100m tự do mặc dù trình độ kỹ thuật của VĐV đã hoàn thiện, nhưng thành tích chưa được như mong muốn. Vì vậy, với mong muốn làm rõ thực trạng năng lực sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13-14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long, làm cơ sở định hướng huấn luyện trong thời gian tới nên tôi mạnh dạn

chọn nghiên cứu: **“Đánh giá thực trạng về sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước”.**

Nghiên cứu đã sử dụng 04 phương pháp sau: Phương pháp đọc phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 10 nam VĐV 100m tự do 13-14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước cùng 30 chuyên gia, HLV, giảng viên và nhà khoa học.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định các test đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Để giải quyết vấn đề này nghiên cứu thực hiện qua các bước sau:

- *Bước 1:* Hệ thống hóa các test được sử dụng trong đánh giá sức bền tốc độ cho VĐV bơi lội.

Nghiên cứu tiến hành tìm hiểu, tổng hợp, phân tích tài liệu, các công trình nghiên cứu của

các tác giả trong nước, nghiên cứu đã hệ thống hóa được 54 test đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi.

- *Bước 2:* Sơ lược lựa chọn theo kinh nghiệm bản thân.

Trên cơ sở các test đã có, nghiên cứu đã loại bỏ một số test không phù hợp với điều kiện thực tiễn hoặc có trùng lặp về tính thông báo của test và đã loại bớt 24 test còn lại 30 test đặc trưng.

- *Bước 3:* Tiến hành phỏng vấn chuyên gia, HLV, giảng viên và các nhà khoa học.

Từ việc sơ lược được 30 test đánh giá sức bền tốc độ, nghiên cứu xây dựng phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên và các nhà khoa học nhằm lựa chọn khách quan các test đặc trưng đánh giá năng lực sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi, phiếu phỏng vấn được xây dựng theo 3 mức sử dụng là: Thường xuyên sử dụng, ít sử dụng và không sử dụng. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn hai lần trên cùng một đối tượng cách nhau một tháng. Kết quả 30 phiếu phát ra và thu về 30 phiếu cả 2 lần. Qua tính toán tỷ lệ % trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Test		Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 30)								Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 30)								Chú chú
		Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng		Tổng điểm	Thường xuyên sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng		Tổng điểm			
		Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần	Điểm		Số lần	Điểm	Số lần	Điểm	Số lần	Điểm				
1	Đeo gập thân (cm)	11	33	1	2	18	0	35	14	42	8	16	8	0	58			
2	Bật xa tại chỗ (cm)	14	42	11	22	5	0	64	15	45	10	20	5	0	65			
3	Chạy 30m XPC (s)	8	24	9	18	13	0	42	9	27	8	16	13	0	43			
4	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	21	63	9	18	0	0	81	22	66	8	16	0	0	82	x		
5	Nằm ngửa đẩy tạ (lần/30 giây)	5	15	10	20	15	0	35	11	33	5	10	14	0	43			
6	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86	x		
7	Gập bụng thang giống (lần/phút)	14	42	11	22	5	0	64	15	45	10	20	5	0	65			

8	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	27	81	3	6	0	0	87	28	84	2	4	0	0	88	x
9	Ngồi xuống đứng lên hết sức (squat test) (lần)	10	30	5	10	15	0	40	11	33	7	14	12	0	47	
10	Nhảy dây 1 phút (lần)	21	63	9	18	0	0	81	22	66	8	16	0	0	82	x
11	Bơi 25m chân tự do (s)	13	39	10	20	7	0	59	14	42	8	16	8	0	58	
12	Bơi 25m tay tự do (s)	11	33	8	16	11	0	49	15	45	10	20	5	0	65	
13	Bơi 50m tự do	15	45	4	8	11	0	53	10	30	8	16	12	0	46	
14	Bơi 50m ngửa (s)	12	36	3	6	15	0	42	9	27	8	16	13	0	43	
15	Bơi 50m ếch (s)	11	33	1	2	18	0	35	14	42	8	16	8	0	58	
16	Bơi 50m bướm (s)	14	42	11	22	5	0	64	15	45	10	20	5	0	65	
17	Bơi 50m tay tự do (s)	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86	x
18	Bơi 50m chân tự do (s)	21	63	9	18	0	0	81	22	66	8	16	0	0	82	x
19	Bơi 100m tự do (s)	27	81	3	6	0	0	87	28	84	2	4	0	0	88	x
20	Bơi 100m ngửa (s)	15	45	10	20	5	0	65	14	42	11	22	5	0	64	
21	Bơi 100m ếch (s)	14	42	11	22	5	0	64	15	45	10	20	5	0	65	
22	Bơi 100m Bướm (s)	14	42	11	22	5	0	64	15	45	10	20	5	0	65	
23	Bơi 200m hỗn hợp (s)	15	45	10	20	5	0	65	14	42	11	22	5	0	64	
24	Bơi 50m tay tự do + 50m chân tự do (s)	26	78	3	6	1	0	84	26	78	4	8	0	0	86	x
25	Xuất phát 10m tự do (s)	8	24	9	18	13	0	42	9	27	8	16	13	0	43	
26	Xuất phát 10m ngửa (s)	10	30	5	10	15	0	40	11	33	7	14	12	0	47	
27	Xuất phát 10m bướm (s)	15	45	10	20	5	0	65	14	42	11	22	5	0	64	
28	Xuất phát 10m ếch (s)	10	30	4	8	16	0	38	10	30	4	8	16	0	38	
29	Bơi 400m tự do (s)	9	27	4	8	17	0	35	8	24	10	20	12	0	44	
30	Bơi 500m tự do (s)	5	15	10	20	15	0	35	11	33	5	10	14	0	43	

Qua Bảng 1, nghiên cứu quy ước chỉ chọn các test có tỷ lệ % đồng ý đạt từ 80% trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, theo quy ước trên đã chọn được 8 test đánh giá năng lực sức bền tốc độ gồm:

1. Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).
2. Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần).
3. Co tay xà đơn 1 phút (lần).
4. Nhảy dây 1 phút (lần).

5. Bơi 50m tay tự do (s).

6. Bơi 50m chân tự do (s).

7. Bơi 100m tự do (s).

8. Bơi 50m tay tự do + 50m chân tự do (s).

Tiếp theo để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh đánh giá qua chỉ số χ^2 trình bày Bảng 2 dưới đây:

Bảng 2. So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các test đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước (n = 30)

TT	Chỉ tiêu	KQPV lần 1			KQPV lần 2			So sánh ($\chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$)	
		Sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	Sử dụng	Ít sử dụng	Không sử dụng	χ^2	P
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	21	9	0	22	8	0	0,082	>0,05
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	26	3	1	26	4	0	1,143	>0,05
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	27	3	0	28	2	0	0,218	>0,05
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	21	9	0	22	8	0	0,082	>0,05
5	Bơi 50m tay tự do (s)	26	3	1	26	4	0	1,143	>0,05
6	Bơi 50m chân tự do (s)	21	9	0	22	8	0	0,082	>0,05
7	Bơi 100m tự do (s)	27	3	0	28	2	0	0,218	>0,05
8	Bơi 50m tay tự do +50m chân tự do (s)	26	3	1	26	4	0	1,143	>0,05

Số liệu từ Bảng 2 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}}$ ($\chi^2_{\text{bảng}} = 5,991$) ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$, nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Vậy kết quả giữa hai lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV, giảng viên và các nhà khoa học có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

- Bước 4: Kiểm nghiệm độ tin cậy của test.

Bảng 3. Độ tin cậy của các test khảo sát (n = 10)

TT	test	Lần 1	Lần 2	r
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	38,40	38,45	0,82
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	33,80	33,84	0,87
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	13,20	13,21	0,91
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	56,90	56,95	0,84
5	Bơi 50m tay tự do (s)	54,00	54,08	0,85
6	Bơi 50m chân tự do (s)	66,50	66,47	0,87
7	Bơi 100m tự do (s)	80,10	80,09	0,91
8	Bơi 50m tay tự do +50m chân tự do (s)	114,30	114,27	0,88

Qua Bảng 3 ta thấy cả 8/8 test đều có $r = 0,82 - 0,91 > 0,8$ ứng với $P < 0,05$ nên cả 8/8 test trên đều đủ độ tin cậy để đánh giá năng lực sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi.

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của test, sử dụng phương pháp rest test, nghiên cứu tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 đợt cách nhau 7 ngày, các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra là như nhau, tiến hành tính hệ số tương quan cặp ở từng chỉ tiêu giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2. Nếu hệ số tương quan $r \geq 0,8$ trở lên thì các test có đủ độ tin cậy để sử dụng, kết quả được trình bày qua Bảng 3.

2. Đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước

Ứng dụng các test đã chọn để kiểm tra đánh giá năng lực sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi trẻ 100m tự do 13 - 14 tuổi Trung tâm Văn hóa

Bình Long. Kết quả kiểm tra và tính toán các giá trị cơ bản được trình bày qua Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 -14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước (n=10)

TT	Test	Thành tích			
		$\bar{X}$	δ	$Cv\%$	ε
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	38,40	1,43	3,72	0,04
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	33,80	0,79	2,33	0,02
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	13,20	0,79	5,98	0,06
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	56,90	1,20	2,10	0,02
5	Bơi 50m tay tự do (s)	54,00	1,83	3,38	0,03
6	Bơi 50m chân tự do (s)	66,50	1,35	2,04	0,02
7	Bơi 100m tự do (s)	80,10	0,74	0,92	0,01
8	Bơi 50m tay tự do +50m chân tự do (s)	114,30	0,67	0,59	0,01

Qua Bảng 4 ta thấy thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước tương đối đồng đều có tính đại diện của tập hợp mẫu vì có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$, và có sai số tương đối $\varepsilon < 0,05$ chứng tỏ đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu.

* So sánh với thành tích kiểm tra VĐV bơi quận 9, TP. Hồ Chí Minh.

Để thấy rõ hơn về thực trạng sức bền tốc độ nam vận động viên bơi trẻ 100m tự do 13-14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long, nghiên cứu tiến hành so sánh với thành tích kiểm tra các VĐV bơi quận 9, được tác giả Huỳnh Minh Trí, năm 2014. Kết quả được trình bày qua Bảng 5 như sau:

Bảng 5. Thành tích các test kiểm tra của vận động viên Bình Long và quận 9

TT	Test	Bình Long	Quận 9
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	38,40	40,00
2	Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần)	33,80	35,00
3	Co tay xà đơn 1 phút (lần)	13,20	14,10
4	Nhảy dây 1 phút (lần)	56,90	58,40
5	Bơi 50m tay tự do (s)	54,00	53,00
6	Bơi 50m chân tự do (s)	66,50	64,11
7	Bơi 100m tự do (s)	80,10	78,02
8	Bơi 50m tự do +50m tự do (s)	114,30	109,12

Qua Bảng 5 ta thấy, sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước tuy có phát triển đồng đều nhưng đều thấp hơn cả 8/8 test so với nam vận động viên bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi Trung tâm TDTT quận 9 Hồ Chí Minh. Điều đó cho thấy rằng cần có những định hướng huấn luyện chuyên biệt để phát triển năng lực sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước.

KẾT LUẬN

1. Qua 4 bước (*hệ thống hóa, sơ lược lựa chọn, phỏng vấn hai lần, kiểm nghiệm độ tin cậy của test*) đảm bảo tính logic và có cơ sở khoa học, đã lựa chọn được 8 test gồm: *Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần); Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần); Co tay xà đơn 1 phút (lần); Nhảy dây 1 phút (lần); Bơi 50m tay tự do (s);*

Bơi 50m chân tự do (s); Bơi 100m tự do (s); Bơi 50m tay tự do + 50m chân tự do (s), có đủ độ tin cậy nhằm đánh giá sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa thị xã Bình Long tỉnh Bình Phước.

2. Kết quả ứng dụng các test đánh giá thực trạng sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long tỉnh Bình Phước thành tích trung bình ở tất cả 8/8 test đều có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$ đảm bảo độ đồng nhất của tập hợp mẫu và có $\varepsilon < 0,05$ nên cũng đảm bảo tính đại diện của tập hợp mẫu. Đồng thời qua so sánh với các VĐV bơi quận 9 thì cả 8/8 test thấp hơn, chứng tỏ năng lực sức bền tốc độ của nam VĐV bơi 100m tự do 13 - 14 tuổi tại Trung tâm Văn hóa Bình Long còn thấp cần có những định hướng cải tiến để nâng cao thành tích trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1985), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, Phạm Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lê Nguyệt Nga, “*Nghiên cứu thử các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV bơi lội trẻ (nữ 13 - 15, nam 13 - 17) trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu*”.
- [4]. D.Harre (1996), “*Học thuyết huấn luyện*”, Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiển biên dịch, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), “*Giáo Trình Đo lường Thể thao*”, Nxb TDTT.
- [6]. Huỳnh Minh Trí (2014), “*Đánh giá sự phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV bơi cự ly 100m tự do lứa tuổi 13-14 quận 9, Thành phố Hồ Chí Minh sau 3 tháng tập luyện*”.