

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 Phòng¹; ThS. Vũ Thanh Hiền²

Tóm tắt: Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạm và toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) của nam sinh viên (SV) đội tuyển Bóng ném (ĐTBN) trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TDTT HN), đồng thời xây dựng được 01 bảng điểm, 01 bảng tiêu chuẩn phân loại và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN. Các bảng bảng điểm, bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN là cơ sở để đánh giá trình độ tập luyện SMTĐ của đối tượng nghiên cứu qua các giai đoạn huấn luyện.

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...

Abstract: In this study, we used several methods: reviewing existing documents, holding interviews and discussions, conducting practical sports tests, and using statistical analysis. Through this process, we selected five key tests to measure the speed-strength of male students on the handball team at the Hanoi University of Physical Education and Sports. At the same time, we also developed a scoring table, a classification standards table, and a composite score table to evaluate their performance. These tables provide a solid foundation for assessing the athletes' speed-strength training levels at different stages of their coaching.

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

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng ném là một trong những chuyên ngành đào tạo cơ bản của trường ĐHSP TDTT HN. Bóng ném là môn thể thao mang tính đối kháng trực tiếp, có tính đồng đội cao, không chỉ đòi hỏi người tập có tinh thần đồng đội, có tính kỷ luật, đoàn kết mà cần phải có các tố chất thể lực của vận động viên. Đó là yêu cầu về: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự mềm dẻo khéo léo và khả năng phối hợp vận động cũng như các dạng hỗn hợp của chúng là: Sức bền tốc độ, SMTĐ, sức mạnh bền. Trong đó SMTĐ là nền tảng quan trọng trong thể lực của vận động viên Bóng ném.

Qua quan sát các giờ học Bóng ném chính khóa cũng như các buổi tập luyện ngoại khóa và thi đấu Bóng ném của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN, chúng tôi nhận thấy SMTĐ của các em còn hạn chế thể hiện ở hiệu quả thi đấu, những đường chuyền phân công, tấn công nhanh còn yếu và dễ bị cản phá, tốc độ phát lực chậm và yếu...

Xuất phát từ thực tế trên, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: Thực trạng SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo 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 SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN và tiến hành phỏng vấn 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 trên toàn quốc... Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường

1, 2: Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN (n=25)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	5	15	6	12	14	14	41	54,6
2	Dẫn bóng tốc độ 30 m (s)	20	60	5	10	0	0	70	93,3
3	Dẫn bóng tốc độ 30m qua 8 cọc (s)	6	18	4	8	15	15	41	54,6
4	Dẫn bóng zíc zắc 200 m (s)	3	6	7	14	15	15	35	46,6
5	Ném bóng xa có đà (m)	25	75	0	0	0	0	75	100
6	Bật xa tại chỗ (cm)	7	21	6	12	12	12	45	60
7	Nhảy dây 20 giây (sl)	4	12	8	16	13	13	41	54,6
8	Gánh tạ 30 kg (sl)	6	18	6	12	13	13	43	57,3
9	Ném bóng từ giữa sân vào gôn (quả)	3	9	8	16	14	14	39	52
10	Ném bóng vào ô trên tường 30s (sl)	19	57	6	12	0	0	69	92
11	Nằm sấp chống đẩy 20s (sl)	4	12	10	20	11	11	43	57,3
12	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	16	48	8	16	1	1	65	86,6
13	Di chuyển ngồi 5 bóng (m)	5	15	9	18	11	11	44	58,6
14	Di chuyển ném bóng cầu môn 5 lần (s)	2	6	8	16	15	15	37	49,3
15	Ném bóng đặc 1 kg (m)	16	48	9	18	0	0	66	88
16	Ke bụng trên thang dóng 20s (sl)	3	9	7	14	15	15	38	50,6

ĐHSP TDTT HN (đa số ý kiến lựa chọn các test có ý kiến tán thành đạt 70% trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN

Để phân loại hiệu quả SMTĐ đề tài sử dụng phương pháp 2đ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test hiệu quả SMTĐ của SV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

Bước 1: So kết quả lập test của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng điểm để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó.

Bước 2: Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu kết quả tổng với điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN (Tổng số nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN được kiểm tra là 18 SV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại chúng tôi sử dụng quy tắc 2đ 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 đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá hiệu quả SMTĐ theo từng nội dung ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TDTT HN

Qua kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP

TĐTT HN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình

độ tập luyện SV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

2.5. Thực trạng SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN

Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu

Bảng 2. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN

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 3. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN

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)	42.18	41.2	40.22	39.24	38.26	37.28	36.3	35.32	34.34	33.36
4	Bật cao với bảng bằng 1 chân (cm)	76.71	74.54	72.37	70.2	68.03	65.86	63.69	61.52	59.35	57.18
5	Ném bóng đặc 1 kg (m)	27.12	26.4	25.68	24.96	24.24	23.52	22.8	22.08	21.36	20.64

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN

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 5. Thực trạng kết quả xếp loại SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN (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



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

chuẩn đánh giá tổng hợp, đề tài xác định được thực trạng SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN, kết quả trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Tỷ lệ xếp loại SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN 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%.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN.

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN

- Thực trạng SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN cho thấy: Tỷ lệ xếp loại SMTĐ của nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN 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%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V, (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Blokhin A.V(2003)” *Trình độ tập luyện chuyên môn của VĐV bóng ném đẳng cấp cao trong giai đoạn thi đấu*”. Luận án tiến sĩ. Máxcova.
3. Điền Mạnh Cửu, (2002), *Lí luận nhóm và môn*, Nxb Thể dục Thể thao Bắc Kinh.
4. Đỗ Mạnh Hưng, Nguyễn Văn Soái (2005) *Giáo trình Bóng ném*, Nxb TĐTT
5. Tổng cục Thể dục Thể thao, (2020), *Luật Bóng ném*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Đức Văn, (2002), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả luận văn thạc sĩ tại trường ĐHSP TĐTT HN. Tên luận văn: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV ĐTBN trường ĐHSP TĐTT HN”, Bảo vệ tại trường ĐHSP TĐTT HN, tác giả Trần Đình Phòng, năm 2016.

Ngày nhận bài: 18/1/2025; Ngày duyệt đăng: 15/4/2025.