

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC NHANH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LỬA TUỔI 11 - 12 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng, ThS. Nguyễn Thị Kim Nhung

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong Thể dục Thể thao, kết quả nghiên cứu đã lựa chọn các test đánh giá sức nhanh, xây dựng bảng điểm, bảng phân loại và tiến hành phân loại sức nhanh cho nam vận động Bơi lội lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện.

Từ khóa: Sức nhanh, phân loại, trình độ tập luyện, phát triển.

Abstract: By the conventional scientific research methods in Sport, the research results have selected tests to evaluate the speed, build scoreboards, and classification tables and conduct speed classification for swimmers the 11 - 12 ages of Da Nang city after a year of practice.

Keywords: Speed, classification, training level, development.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở nước ta nhiều nhà khoa học TDTT cùng các nhà chuyên môn đã rất quan tâm và cũng đã có những tìm tòi, nghiên cứu trong các lĩnh vực đào tạo vận động viên năng khiếu để nhằm nâng cao chất lượng và hiệu quả của quá trình đào tạo. Nhiều công trình khoa học có giá trị đã chuẩn hóa được một số các chỉ tiêu về hình thái, chức năng và rút ra được những đặc điểm phát triển của VĐV Việt Nam hiện nay. Tuy nhiên việc nghiên cứu để phát triển sức nhanh cho VĐV lứa tuổi 11 - 12 là rất ít, đặc biệt là ở thành phố Đà Nẵng. Đây là một trong những tổ chức đặc thù cần được chú trọng trong giai đoạn của lứa tuổi này. Xuất phát từ đó mà chúng tôi thực hiện nghiên cứu: *“Nghiên cứu đánh giá sự phát triển về sức nhanh cho nam VĐV Bơi lội lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện”*.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV Bơi 13-15 tuổi thành phố Đà Nẵng

- Để lựa chọn test, chúng tôi tuân thủ theo 3 nguyên tắc: các test phải đánh giá được toàn diện về sức nhanh cho VĐV; các test phải bảo đảm độ tin cậy và tính thông báo; tổ chức đo đạc, kiểm tra đánh giá phải đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn và trình độ của VĐV.

Qua quá trình tham khảo các nguồn tài liệu trong nước, ngoài nước chúng tôi tiến hành phỏng vấn các test lựa chọn. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 06 test có số phiếu đồng ý từ 27 trở lên (Trên 90% số chuyên gia được phỏng vấn đồng ý) ở cả hai lần, đặc trưng cho tổ chức sức nhanh của VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 gồm:

- + Xuất phát (tính phản xạ) đồng hồ điện tử Omega (s).
- + Xuất phát bơi 15 mét sải (s) (Đồng hồ bấm giây Casio).
- + Đạp bể 15m bơi chân không (s).
- + Quay tay tự do 15 giây trên cạn (l).
- + Đạp chân tự do 15 giây trên cạn (l).
- + Bơi tự do 50m (s) (mục đích kiểm tra thành tích).

Bảng 1. Tính thông báo của các test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 ($n = 15$)

TT	Test	$\bar{x}$	σ	r
1	Xuất phát (tính phản xạ) đồng hồ điện tử Omega (s)	0,49	0,5	0,87
2	Xuất phát bơi 15 mét tự do (s)	6,12	0,4	0,86
3	Đạp bể 15m tự do bơi chân không (s)	7,51	0,7	0,84
4	Quay tay tự do 15 giây trên cạn (l)	32	2,4	0,87
5	Đạp chân tự do 15 giây trên cạn (l)	31	3,3	0,91
6	Bơi tự do 50m (s)	25,61		

Kiểm định tính thông báo của các test: Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Qua phân tích Bảng 1 cho thấy trong số 5 test đánh giá sức nhanh đều có tương quan rất

cao với kết quả kiểm tra thành tích bơi tự do 50m.

Kiểm tra độ tin cậy: Các số liệu kiểm tra giữa 2 lần được xử lý theo công thức tính hệ số tương quan. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 2. Độ tin cậy của các test đánh giá sức nhanh cho nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV Thành phố Đà Nẵng ($n = 15$)

TT	Test	Lần 1		Lần 2		r
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	
1	Xuất phát (tính phản xạ) đồng hồ điện tử Omega (s)	0,49	0,05	0,50	0,03	0,82
2	Xuất phát bơi 15 mét tự do (s)	6,12	0,4	6,09	0,6	0,93
3	Đạp bể 15m tự do bơi chân không (s)	7,51	0,7	7,44	0,5	0,91
4	Quay tay tự do 15 giây trên cạn (l)	32	2,4	31	2,7	0,83
5	Đạp chân tự do 15 giây trên cạn (l)	31	3,3	30	3,1	0,90

Qua Bảng 2 nhận thấy cả 5 test sức nhanh giữa 2 lần kiểm tra có hệ số tương quan rất cao ở từng test ở từ 0,82 đến 0,93 chứng tỏ các test được lựa chọn có độ tin cậy rất cao.

2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại sức nhanh cho VĐV bơi lội nam lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng

Dựa vào các kết quả kiểm tra chi tiết của từng VĐV qua 03 lần kiểm tra thông qua giá trị

trung bình và độ lệch chuẩn chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm theo thang độ C và xếp loại theo 05 mức (Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém). Để thuận tiện khi tra cứu điểm quy đổi về sức nhanh cho nam VĐV bơi lội lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng theo thang điểm 5. kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá sức nhanh cho VĐV bơi lội nam lứa tuổi 11 - 12 Thành phố Đà Nẵng

TT	Test	Điểm đánh giá				
		5	4	3	2	1
1	Xuất phát (tính phản xạ) đồng hồ điện tử Omega (s)	<0,40	0,41-0,44	0,45-0,52	0,53-0,56	>0,57

2	Xuất phát bơi 15 mét tự do (s)	<5,10	5,11-5,60	5,61-6,60	6,61-7,10	>7,11
3	Đạp bể 15m tự do bơi chân không (s)	<6,44	6,45-6,94	6,95-7,94	7,95-8,44	>8,45
4	Quay tay tự do 15 giây trên cạn (l)	>30	30-29	28 - 27	27 - 26	< 26
5	Đạp chân tự do 15 giây trên cạn (l)	>30	30-29	29 - 28	28-27	< 27

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức nhanh cho VĐV bơi lội lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	≥ 21
Khá	17-20
Trung bình	13-16
Yếu	9-12
Kém	< 9

3. Thực trạng và sự phát triển về sức nhanh của VĐV bơi lội nam lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện

Sau khi lựa chọn được các test đánh giá về sức nhanh và xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá, chúng tôi tiến hành ứng dụng để xác định

thực trạng diễn biến và sự phát triển về sức nhanh của nam VĐV bơi lội nam lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện tương ứng với từng giai đoạn kiểm tra và huấn luyện. Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 5 và Bảng 6.

Bảng 5. Thực trạng diễn biến về sức nhanh của nam VĐV bơi lội lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện ($n = 15$)

TT	Chỉ số	Ban đầu		Sau 6 tháng			Sau 12 tháng		
		$\bar{x}$	σ	$\bar{x}$	σ	P	$\bar{x}$	σ	P
1	Xuất phát (tính phản xạ) đồng hồ điện tử Omega (s)	0,47	0,05	0,47	0,04	>0,05	0,46	0,06	<0,05
2	Xuất phát bơi 15 mét tự do (s)	6,10	0,6	6,09	0,8	>0,05	6,01	0,05	<0,05
3	Đạp bể 15m tự do bơi chân không (s)	7,37	0,5	7,34	0,3	>0,05	7,21	0,5	<0,05
4	Quay tay tự do 15 giây trên cạn (l)	33	1,9	33,8	2,1	>0,05	35,3	2,6	<0,05
5	Đạp chân tự do 15 giây trên cạn (l)	31	2,3	32	2,1	>0,05	33,7	2,5	<0,05

Bảng 6. Sự phát triển về sức nhanh của nam VĐV bơi lội lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện ($n = 15$)

TT	Chỉ số	Ban đầu	Sau 6 tháng		Sau 12 tháng	
		$\bar{x}$	$\bar{x}$	W%	$\bar{x}$	W%
1	Xuất phát (tính phản xạ) đồng hồ điện tử Omega (s)	0,47	0,47	0	0,46	2,15
2	Xuất phát bơi 15m tự do (s)	6,10	6,09	0,16	6,01	1,49
3	Đạp bể 15m tự do bơi chân không (s)	7,37	7,34	0,41	7,21	2,19
4	Quay tay tự do 15 giây trên cạn (l)	33	33,8	2,4	35,3	6,73
5	Đạp chân tự do 15 giây trên cạn (l)	31	32	3,17	33,7	8,35

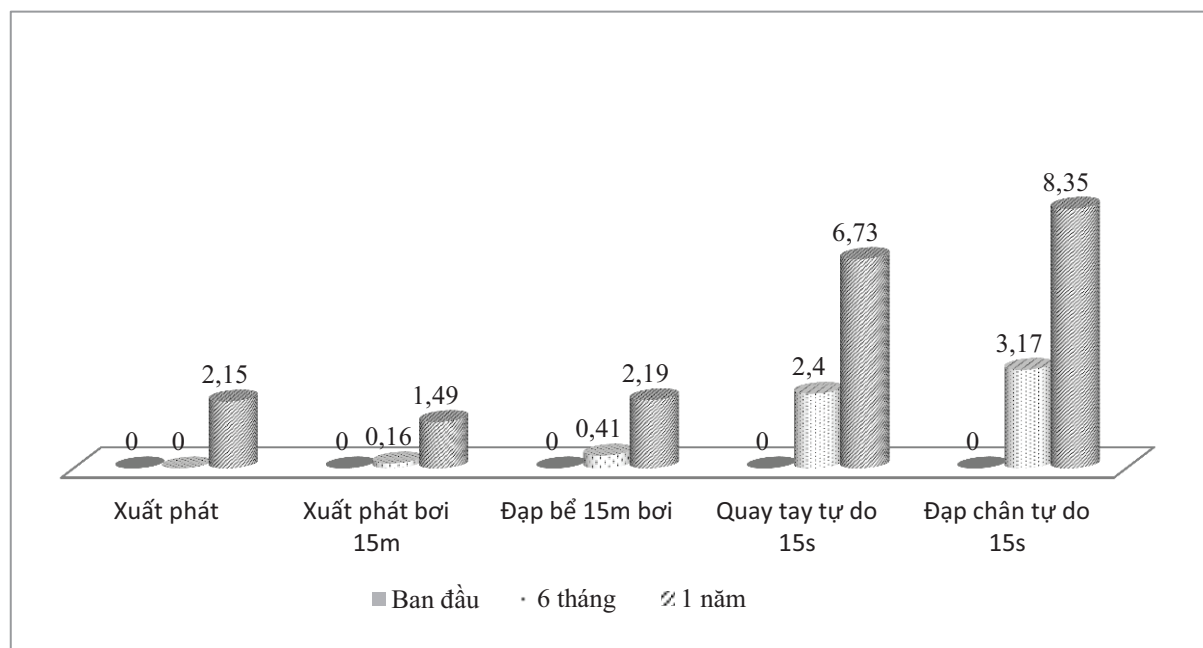
Từ Bảng 5 và 6 cho thấy:

Sức nhanh VĐV thể hiện không có sự khác biệt thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$). Nhưng với kết quả kiểm tra sau 12 tháng mới cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$).

Sức nhanh của VĐV qua 3 giai đoạn kiểm tra cho thấy đều phát triển. Điều này khẳng định công tác đào tạo và huấn luyện VĐV trẻ của

Thành phố đã mang lại những hiệu quả nhất định, đồng thời cũng cho thấy rằng để phát triển sức nhanh của VĐV là một việc đòi hỏi cần có thời gian và là một quá trình huấn luyện phức tạp mới có thể phát triển được thành tích thể thao.

Để nhận thấy rõ sự tăng trưởng về về sức nhanh của nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng chúng tôi thể hiện dưới dạng Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng về sức nhanh của nam VĐV bơi lội lứa tuổi 11 - 12 sau 1 năm tập luyện

4. Đánh giá phân loại sức nhanh cho nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng

Nhằm đánh giá sự phát triển về sức nhanh và các chỉ số về thành phần cơ thể cho nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng, chúng tôi tiến hành kiểm tra sự phạm cho:

Đối tượng: 15 nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 sau một năm tập luyện

Bảng 7. Phân loại sức nhanh cho nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện

Thời điểm	Loại					Σ
	Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém	
Ban đầu	4 (26,6%)	6 (40%)	5 (33,4)	-	-	15
Sau 6 tháng	5 (33%)	7 (47%)	3 (20%)	-	-	15
Sau 12 tháng	4 (26,6%)	10 (66,7%)	1 (6,7%)	-	-	15

Từ kết quả tại Bảng 7 cho thấy, sức nhanh của nam VĐV bơi lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng có tỷ lệ VĐV được xếp loại khá và loại trung bình còn cao. Đặc biệt, sau 12 tháng tập luyện thì tỷ lệ VĐV được xếp loại khá và trung bình lại có chiều hướng tăng lên, trong khi đó tỷ lệ VĐV đạt loại tốt thì lại có chiều hướng giảm đi. Điều này đặt ra một vấn đề cần được quan tâm trong thực tiễn là công tác huấn luyện và đào tạo VĐV bơi trẻ ở thành phố Đà Nẵng cần phải được quan tâm nghiên cứu nhiều hơn nữa về chế độ tập luyện, dinh dưỡng... nhằm nâng cao hiệu quả và chất lượng công tác đào tạo VĐV.

KẾT LUẬN

- Trên cơ sở lý luận và thực tiễn, kết quả nghiên cứu đã xác định được 5 test đánh giá về sức nhanh cho nam VĐV Bơi lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện.

Nội dung kiểm tra, đánh giá: 5 test đánh giá sức nhanh đã lựa chọn và các tiêu chuẩn đã được xây dựng.

Kết quả kiểm tra được xử lý bằng toán học thống kê và căn cứ vào các tiêu chuẩn để phân loại đánh giá. Kết quả được trình bày ở Bảng 7.

- Bằng các thuật toán học được sử dụng trong nghiên cứu khoa học TDTT đã xây dựng được bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp để đánh giá, phân loại sự phát triển về sức nhanh cho nam VĐV Bơi lứa tuổi 11 - 12 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện.

- Kết quả nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng và quá trình diễn biến về sự phát triển của sức nhanh của VĐV sau một năm tập luyện cho thấy: Tất cả các nội dung được kiểm tra trên VĐV đều tăng. Tuy nhiên, giữa đợt kiểm tra lần đầu và sau 6 tháng chưa có sự khác biệt, chỉ số sự khác biệt được thể hiện sau 12 tháng.

- Đã tiến hành đánh giá và phân loại sức nhanh cho nam VĐV Bơi lứa tuổi 11 - 12 cho thấy: Tỷ lệ VĐV được xếp loại tốt rất ít, đặc biệt sau một năm tập luyện thì tỷ lệ VĐV xếp loại khá và trung bình có chiều hướng tăng lên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic.I.V (1982), *đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

- [3]. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [4]. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), *cơ sở sinh học và sự phát triển tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [5]. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1988), *Hình thái học và tuyển chọn thể thao*, Trường Đại học TDTT II.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”, *Sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và Trung tâm đào tạo VĐV*, Nxb. TDTT, Hà Nội.