

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG NÉM TRẺ LỬA TUỔI 16-17 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG.

ThS. Kiều Trung Kiên

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Trong huấn luyện và đào tạo vận động viên bóng ném trẻ, việc kiểm tra, đánh giá luôn là một phương tiện không thể tách rời trong khâu tuyển chọn và huấn luyện, nhằm đánh giá để sàng lọc, bồi dưỡng một cách đúng hướng. Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Bóng ném trẻ lứa tuổi 16-17 Thành phố Đà Nẵng làm căn cứ để HLV điều chỉnh trong quá trình huấn luyện. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test có đủ cơ sở khoa học nhằm kiểm tra đánh giá cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm.

Từ khóa: Test, trình độ thể lực, VĐV Bóng ném trẻ lứa tuổi 16-17 Thành phố Đà Nẵng...

Abstract: In training and training young handball athletes, testing and evaluation is always an indispensable means in the selection and training stage, in order to evaluate for screening and fostering effectively. right direction. Using conventional research methods, we selected tests to assess the fitness level for young male handball athletes aged 16-17 in Da Nang City as a basis for the coach to adjust during the training process. Research results have selected 12 tests with sufficient scientific basis to test and evaluate research subjects during the experimental process.

Keywords: Test, fitness level, handball player aged 16-17 Da Nang city...

ĐẶT VẤN ĐỀ.

Bóng ném hiện đại ngày nay đòi hỏi cầu thủ phải có một thể lực sung mãn để duy trì được khả năng điều luyện về kỹ, chiến thuật trong suốt trận đấu. Do đó việc đánh giá trình độ thể lực cho VĐV bóng ném trong đào tạo và huấn luyện là một nhiệm vụ đặc biệt quan trọng. Lứa tuổi 16-17 là một giai đoạn huấn luyện đặc biệt quan trọng, đây là thời gian bắt đầu cho việc trang bị những kỹ năng điều luyện cho cầu thủ, đồng thời là một nền tảng thể lực sung mãn, sẵn sàng ra sân để thi đấu hết mình giành được thắng lợi cao nhất. Do vậy lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cần phải được nghiên cứu dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn một cách khoa học, hợp lý

để đánh giá được chất lượng cầu thủ.

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở lý luận và thực tiễn việc lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Bóng ném trẻ lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng.

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Bóng ném trẻ lứa tuổi 16-17 thành phố Đà

Năng. Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan cho thấy, quá trình lựa chọn các test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

- **Nguyên tắc 1:** Các bài test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, phù hợp với môn thể thao.....

- **Nguyên tắc 2:** Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

- **Nguyên tắc 3:** Các test lựa chọn phải có các đơn vị đo lường cụ thể, có hình thức tổ

chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường.

Qua quá trình nghiên cứu, đề tài đã tổng hợp và đưa ra được 23 test, trong đó đánh giá thể lực chung (13 test) và thể lực chuyên môn (10 test) cho nam VĐV bóng ném trẻ lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng. Để đảm bảo tính khách và độ tin cậy của các test được lựa chọn. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn 40 chuyên gia, giảng viên, HLV chuyên về Bóng ném. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam VĐV bóng ném trẻ lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng (n=40).

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			
		Sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%
	Nhóm test thể lực chung				
1	Chạy 30m (s)	20	50.0	20	50.0
2	Chạy 30m tốc độ cao(s)	32	80.0	8	20.0
3	Chạy 100m (s)	35	87.5	5	12.5
4	Bật xa tại chỗ (cm)	13	32.5	27	67.5
5	Bật cao tại chỗ (cm)	36	90.0	4	10.0
6	Đeo gập thân (cm)	32	80.0	8	20.0
7	Test bước bục	15	37.5	25	62.5
8	Chạy 6x40m (s)	37	92.0	3	8.0
9	Bật cóc 20m (s)	21	52.5	19	47.5
10	Test cooper (m)	36	90.0	4	10.0
11	Chạy 5000m (ph)	16	40.0	24	60.0
12	Test Wingate	35	87.5	5	12.5
	Nhóm test thể lực chuyên môn				
13	Ném xa có đà (m)	38	95.0	2	5.0
14	Ném bóng xa (tay phải) (m)	35	87.5	5	12.5
15	Ném bóng xa (tay trái) (m)	32	80.0	8	20.0
16	Bật cao bằng tay thuận với bảng (cm)	18	45.0	22	55.0

17	Dẫn bóng tốc độ 30m	16	40.0	24	60.0
18	Dẫn bóng 30m luôn cọc ném cầu môn	36	90.0	4	10.0
19	Ném bóng từ 20m vào cầu môn 2□3m, 5 quả/tay (lần)	20	50.0	20	50.0
20	Dẫn bóng zigzag 30m qua 8 cọc (s)	9	22.5	31	77.5
21	Dẫn bóng theo hình rẽ quạt (s)	35	87.5	5	12.5

Qua bảng 1 cho thấy tất cả các test mà chúng tôi đề xuất đều được các chuyên gia, HLV, giảng viên đánh giá cao với đa số phiếu lựa chọn. Tuy nhiên, để lựa chọn được các test tối ưu nhất, mang tính đại diện cao chúng tôi chỉ lựa chọn những test có số phiếu đồng ý chiếm từ 80% để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm gồm các test sau:

- **Nhóm test thể lực chung (07 test):** (1) Chạy 30m tốc độ cao(s); (2) Chạy 100m (s); (3) Bật cao tại chỗ (cm); (4) Dẻo gập thân (cm); (5) Chạy 6x40m (s); (6) Test cooper (m); (7) Test Wingate.

- **Nhóm test thể lực chuyên môn (05 test):** (1) Ném xa có đà (m); (2) Ném bóng xa

(tay phải) (m); (3) Ném bóng xa (tay trái) (m); (4) Dẫn bóng 30m luôn cọc ném cầu môn (s); (5) Dẫn bóng theo hình rẽ quạt (s)

2. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của hệ thống các test đã lựa chọn.

2.1. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên bóng ném lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng.

Để các test đảm bảo độ tin cậy, chúng tôi tiến hành kiểm tra bằng các test đã chọn trên cùng một đối tượng gồm 18 VĐV bóng ném lứa tuổi 16-17, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra 2 lần, khoảng cách thời gian là một tuần. Kết quả được trình bày ở bảng 2:

Bảng 2. Kết quả kiểm tra xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn đánh giá thể lực cho nam VĐV bóng ném lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng (n=18).

TT	Test	Lần 1 \bar{X}	Lần 2 \bar{X}	r	p
Nhóm test thể lực chung					
1	Chạy 30m tốc độ cao(s)	4.22	4.23	0.808	<0.05
2	Chạy 100m (s)	12.3	12.3	0.759	<0.05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	52.5	52.78	0.835	<0.05
4	Dẻo gập thân (cm)	9.25	9.08	0.867	<0.05
5	Chạy 6x40m (s)	33.32	32.87	0.751	<0.05
6	Test cooper (m)	3877.78	3891.11	0.701	<0.05
7	Test Wingate	15.51	15.58	0.804	<0.05

	<i>Nhóm test thể lực chuyên môn</i>				
8	Ném xa có đà (m)	45.94	45.22	0.854	<0.05
9	Ném bóng xa (tay phải) (m)	40.44	41.89	0.891	<0.05
10	Ném bóng xa (tay trái) (m)	33.67	34.11	0.836	<0.05
11	Dẫn bóng 30m luân cọc ném cầu môn(s)	7.37	7.32	0.786	<0.05
12	Dẫn bóng theo hình rẽ quạt (s)	43.21	42.89	0.707	<0.05

Từ kết quả kiểm tra thu được ở bảng 2 cho thấy: Ở tất cả các test đều có kết quả r từ 0,701 đến 0,891 với $p < 0.05$, nghĩa là các test lựa chọn đã đảm bảo mối tương quan mạnh, hay nói cách khác là đảm bảo độ tin cậy giữa 2 lần kiểm tra, có thể được ứng dụng để kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV bóng ném lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng.

2.2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên bóng ném lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng.

Để xác định tính thông báo của các test, chúng tôi đã chia thành các nhóm 16 tuổi (8 VĐV) và 17 tuổi (10 VĐV); Đề tài đã sử dụng cách tính hiệu suất thi đấu của các VĐV tại vòng loại giải bóng ném trẻ toàn quốc năm 2019.

Trong quá trình thực hiện chúng tôi đã tham khảo cách đánh giá hiệu suất thi đấu của các Liên đoàn bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ Việt Nam áp dụng tại các giải chuyên nghiệp hàng năm. Đánh giá hiệu suất thi đấu bằng cách thông qua các phiếu quan sát của các cộng tác viên kết hợp với ý kiến đánh giá tổng hợp của các HLV đối với từng VĐV. Hiệu suất thi đấu (HSTĐ) bao gồm: HSTĐ từng nội dung, HSTĐ của từng trận đấu và HSTĐ của giải.

HSTĐ của từng nội dung là tỷ lệ được tính bằng phần trăm giữa các lần thực hiện tốt so với tổng số lần đã thực hiện.

$$\text{HSTĐ TND} = \frac{\text{Số lần thực hiện tốt}}{\text{Tổng số lần thực hiện}} \times 100\%$$

Trong đó: HSTĐ TND: Hiệu suất thi đấu của từng nội dung

Hiệu suất thi đấu của từng trận là trung bình cộng tổng của hiệu suất thi đấu của các nội dung trên tổng nội dung quan sát.

$$\text{HSTĐ từng trận} = \frac{\text{Tổng HSTĐ các nội dung}}{\text{Tổng số nội dung}}$$

Hiệu suất thi đấu toàn giải là trung bình cộng của hiệu suất thi đấu trong từng trận trên tổng số trận thi đấu.

$$\text{HSTĐ toàn giải} = \frac{\text{HST}_1 + \text{HST}_2 + \dots + \text{HST}_n}{n}$$

Trong đó:

HSTĐ toàn giải: Hiệu suất thi đấu toàn giải.

$\text{HST}_{1...n}$: Hiệu suất thi đấu của từng trận.

n : Tổng số trận đấu.

Từ đó đề tài đã xếp hạng thứ bậc cho các VĐV theo hiệu suất thi đấu, sau đó so sánh hệ số r tương quan thứ bậc với kết quả kiểm tra của các test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn đánh giá thể lực cho nam VĐV bóng ném lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng (n=18).

TT	Test	Hệ số tương quan (r)		P
		16 tuổi	17 tuổi	
<i>Nhóm test thể lực chung</i>				
1	Chạy 30m tốc độ cao(s)	0.721	0.755	<0.05
2	Chạy 100m (s)	0.843	0.782	<0.05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	0.827	0.843	<0.05
4	Đèo gập thân (cm)	0.749	0.728	<0.05
5	Chạy 6x40m (s)	0.891	0.867	<0.05
6	Test cooper (m)	0.898	0.906	<0.05
7	Test Wingate	0.722	0.718	<0.05
<i>Nhóm test thể lực chuyên môn</i>				
8	Ném xa có đà (m)	0.738	0.723	<0.05
9	Ném bóng xa (tay phải) (m)	0.851	0.839	<0.05
10	Ném bóng xa (tay trái) (m)	0.706	0.737	<0.05
11	Dẫn bóng 30m luân cọc ném cầu môn (s)	0.720	0.741	<0.05
12	Dẫn bóng theo hình rẽ quạt (s)	0.877	0.834	<0.05

Qua kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Mọi tương quan về thứ bậc giữa các test với hiệu suất thi đấu của các VĐV đều có mối tương quan mạnh với $p > 0.05$. Như vậy có thể đánh giá được cơ bản về tính hiệu quả của VĐV trong thi đấu thông qua các test kiểm tra đảm bảo tính thông báo của các test đã được lựa chọn.

KẾT LUẬN

- Đối với VĐV Bóng ném trẻ, việc phát triển thể lực hết sức cần thiết, là cơ sở quan trọng

trong việc phát triển các tố chất thể lực, giúp cho VĐV có thể đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu.

Qua nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 12 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo để kiểm tra đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV bóng ném lứa tuổi 16-17 thành phố Đà Nẵng. Qua đó góp phần kiểm tra, đánh giá, định hướng cho công tác huấn luyện thể lực đối với các cầu thủ trẻ, đáp ứng đầy đủ các yêu cầu cho một trận thi đấu bóng ném hiện đại.

TÀI LIỆU THAM KHẢO.

- [1]. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội
- [3]. Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Hùng Quân (2000), *Huấn luyện bóng ném*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 16/7/2021, phản biện ngày 23/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021