

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nữ vận động viên bóng ném lứa tuổi 17 - 18 thành phố Hà Nội

TS. Nguyễn Trọng Bốn; ThS. Lưu Xuân Thái ■

TÓM TẮT:

Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài nghiên cứu lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) cho nữ vận động viên (VĐV) bóng ném lứa tuổi 17 thành phố Hà Nội (TPHN), trên cơ sở đó đề tài nghiên cứu xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN.

Từ khóa: trình độ thể lực, nữ vận động viên, bóng ném.

ABSTRACT:

Based on theoretical and practical research, the research topic was selected criteria for assessing physical fitness level for handball female players ages 17 in Hanoi. Base on the above mentioned basis, research on building standards for assessing the physical fitness level for handball female players ages 17 in Hanoi.

Keywords: physical fitness, female player, Handball.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng ném là môn thể thao đồng đội, thi đấu đối kháng trực tiếp, tiếp xúc thể chất tương đối mạnh. Tập luyện và thi đấu bóng ném phát triển tốt các tố chất vận động, tinh thần đoàn kết, tính dũng cảm, tính kỷ luật và sự quyết đoán của người chơi.

Thành tích tập luyện và thi đấu của VĐV là tổng hòa các mặt trong đó TĐTL cũng như các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL là một trong những yếu tố quan trọng dẫn đến thắng lợi cho các VĐV trong mỗi cuộc đấu.

Để thường xuyên kiểm tra đánh giá kịp thời và chính xác TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN, trước tiên phải xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN. Đây cũng chính là nội dung đề tài chúng tôi chọn nghiên cứu.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kiểm tra các chỉ tiêu

Sau khi đã lựa chọn hệ thống các chỉ tiêu đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 - 18 TPHN. Đề tài đã tiến hành kiểm tra sự phạm đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày trên bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy hệ số biến sai của các chỉ tiêu $C_v < 10\%$. Như vậy các chỉ tiêu đề tài đã kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu đảm bảo đánh giá đúng TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN.

2.2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu

Trong quá trình huấn luyện nhiều năm, các tiêu

chuẩn đánh giá TĐTL cho nữ VĐV có ý nghĩa rất quan trọng trong việc điều khiển công tác huấn luyện cũng như trong vấn đề đánh giá TĐTL cho các VĐV qua các giai đoạn huấn luyện.

Đề tài phân loại từng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN thành 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau:

- Tốt : $> \bar{x} + 2\sigma$
- Khá : $\bar{x} + 1\sigma$ đến $\bar{x} + 2\sigma$
- Trung bình : $\bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} + 1\sigma$
- Yếu : $\bar{x} - 1\sigma$ đến $\bar{x} - 2\sigma$
- Kém : $< \bar{x} - 2\sigma$

Kết quả tính toán được trình bày thành các bản tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu, nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN. Kết quả được trình bày trên bảng 2.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá của các chỉ tiêu nghiên cứu

Để dễ dàng đánh giá và theo dõi sự phát triển TĐTL của VĐV ở từng chỉ tiêu, đồng thời có thể so sánh trình độ giữa các VĐV với nhau, quy định các chỉ tiêu khác nhau của trình độ tập luyện ra điểm theo thang độ C (thang điểm 10).

Theo công thức sau:

$$C = 5 + 2Z$$

$$\text{Trong đó: } Z = \frac{x_i - \bar{x}}{\sigma}$$

x_i : là giá trị cần tìm ứng với điểm từ 1 - 10 của C

$\bar{x}$: là giá trị trung bình của tập hợp

σ : là độ lệch chuẩn

Bảng 1. Kết quả kiểm tra chỉ tiêu lựa chọn với nữ VĐV bóng ném tuổi 17 TPHN (n = 9)

TT	Các chỉ tiêu	$\bar{X} \pm \delta$	Cv %	p
1	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	5.49 ± 0.51	9.29	0.05
2	Dẫn bóng vượt qua 8 cọc 30m (s)	8.16 ± 0.72	8.82	0.05
3	Ném bóng xa có đà bằng 1 tay (m)	21.44 ± 1.95	9.09	0.05
4	Chạy 3000m (phút)	14.32 ± 1.35	9.43	0.05

Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá tổng TĐTL cho nữ VĐV bóng ném tuổi 17 TPHN (n = 9)

TT	Chỉ số	Phân loại				
		Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
1	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	< 4.9	4.9 - 5.2	5.3 - 5.6	5.7 - 6.0	> 6.0
2	Dẫn bóng vượt qua 8 cọc 30m (s)	< 8.0	8.2 - 8.5	8.6 - 8.9	9.0 - 9.3	> 9.3
3	Ném bóng xa có đà bằng một tay (m)	> 25	25 - 23	22 - 21	20 - 18	< 18
4	Chạy 3000m (phút)	< 13.4	13.4 - 13.8	13.9 - 14.3	14.4 - 15	> 15

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném tuổi 17 TPHN

TT	Test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Dẫn bóng tốc độ 30m (s)	4.8	4.9	5.0	5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7
2	Dẫn bóng vượt qua 8 cọc 30m (s)	7.9	8.0	8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8
3	Ném bóng xa có đà bằng một tay (m)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
4	Chạy 3000m (phút)	13.5	13.6	13.7	13.8	14.0	14.2	14.4	14.5	15.0	15.1

Đề tài đã xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN. Kết quả được trình bày trên bảng 3.

Như vậy, bảng điểm đánh giá theo từng tiêu chuẩn các tố chất thể lực, cho phép tính điểm bất kỳ chỉ tiêu nào của các tố chất thể lực. Từ đó phục vụ cho việc đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN.

2.4. Cách thức tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN

Việc xác định, đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN được tiến hành theo các bước như sau:

- *Bước 1:* xác định tuổi theo giấy khai sinh của VĐV.
- *Bước 2:* xác định các số liệu về các test, từ đó xây dựng điểm của từng test (qua bảng điểm).
- *Bước 3:* đánh giá, xác định tổng điểm đạt được của VĐV ở 5 test như sau:

- + TĐTL tốt : đạt từ ≥ 36 điểm
- + TĐTL khá: đạt từ $28 - < 36$ điểm
- + TĐTL trung bình: đạt từ $20 - < 28$ điểm

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
2. Hare.D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý TĐTT*, Nxb TĐTT.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở của sinh viên năm 2016. Tên đề tài: "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 - 18 TPHN" Chủ nghiệm đề tài sinh viên Đỗ Quỳnh Anh. Hướng dẫn khoa học: TS. Nguyễn Trọng Bốn.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 18/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 6/4/2018)

- + TĐTL yếu: đạt từ $16 - < 25$ điểm
- + TĐTL kém đạt dưới 16 điểm.

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, để đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN có 5 mức đánh giá cho 4 test. Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm cuối cùng, không nhất thiết phải đạt được điểm như ở trong các test của tổng các test, có thể lấy điểm đạt được của test này bù cho test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của các test.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN bao gồm ở các test sau:

- Dẫn bóng tốc độ 30m (s)
- Dẫn bóng vượt qua 8 cọc 30m (s)
- Ném bóng xa có đà bằng một tay (m)
- Chạy 3000m (phút)

Các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nữ VĐV bóng ném lứa tuổi 17 TPHN mà đề tài đã xây dựng được là đảm bảo độ tin cậy, tính xác suất và tính thông báo cao.