

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN NAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC AN GIANG

TS. Phạm Văn Hận¹

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể thao, nghiên cứu đã xác định được 8 test đánh giá thể lực chuyên môn đảm bảo đủ độ tin cậy và phù hợp với điều kiện thực tế. Nghiên cứu đã xây dựng tiêu chuẩn phân loại để đánh giá một cách khoa học và toàn diện trình độ thể lực chuyên môn cho vận động viên Bóng chuyền nam sinh viên trường Đại học An Giang.

Từ khóa: Thể lực, tiêu chuẩn đánh giá, bóng chuyền, nam sinh viên

Abstract: By using conventional research methods in sports, the study has identified 8 tests to assess professional fitness with high reliability and suitability to actual conditions. The study has developed classification criteria to scientifically and comprehensively evaluate the professional fitness level of male volleyball players at An Giang University.

Keywords: Fitness, assessment standards, volleyball, male students

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng chuyền là môn thể thao đồng đội được tổ chức thi đấu ở nhiều cấp độ khác nhau (ví dụ: thanh niên, Olympic, chuyên nghiệp) và tập trung vào các chuyển động mạnh mẽ như nhảy, đánh và chặn. Ngoài các yếu tố kỹ thuật và chiến thuật, thể lực cũng được xem là một trong những yếu tố quan trọng nhất góp phần tạo nên thành công trong cuộc thi đấu Bóng chuyền hiện đại.

Để nâng cao trình độ thể lực cho vận động viên (VĐV), huấn luyện viên cần phải có phương pháp huấn luyện và các bài tập với cường độ cao và lượng vận động lớn. Song song với việc lựa chọn các bài tập phù hợp cho từng VĐV trong buổi tập, việc đo lường, đánh giá đúng trình độ thể lực của từng VĐV cũng rất quan trọng và cần thiết. Những thông tin thu được về sự thay đổi thể lực của VĐV trong quá trình tập luyện sẽ cho phép huấn luyện viên có thể điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, điều chỉnh cường độ và lượng vận động một cách hợp lý. Đồng thời nó cũng cho phép huấn luyện viên có thể dự đoán được tiềm năng và khả năng phát triển của các VĐV. Qua đó giúp cho quá trình huấn luyện đạt được hiệu quả cao hơn.

Nhận thức được tầm quan trọng của việc kiểm tra đánh giá trình độ phát triển thể lực của VĐV trong quá trình huấn luyện, nhiều nghiên cứu chuyên sâu liên quan đến việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho VĐV đã được thực hiện bởi nhiều nhà nghiên cứu ở nhiều môn thể thao khác nhau. Ví dụ như các công trình của các tác giả: Đặng Thị Hồng Nhung (2000), Nguyễn Công Trường

(2019), Nguyễn Thị Nhân, Phạm Minh (2021), Trần Minh Liên (2021), Vũ Hoàng Sơn, Nông Văn Đồng (2021), Đinh Văn Hạnh (2022)... Tuy nhiên, chưa có tác giả nào đi sâu vào nghiên cứu kiểm tra đánh giá cho đối tượng nghiên cứu là các VĐV Bóng chuyền nam sinh viên (SV) trường Đại học An Giang.

Do vậy, để có một tiêu chuẩn đánh giá khoa học và toàn diện trình độ phát triển thể lực của VĐV trong quá trình tập luyện, tôi đã tiến hành nghiên cứu: **Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang.**

Các phương pháp được sử dụng trong nghiên cứu này bao gồm: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn

Để xác định được các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang, nghiên cứu đã tiến hành theo 3 bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền từ các nhà nghiên cứu trong nước và quốc tế.
- Bước 2: Phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia và các nhà chuyên môn về các test được tổng hợp.
- Bước 3: Đánh giá độ tin cậy của các test được chọn

Qua 3 bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy, nghiên cứu đã chọn được 08 test:

¹ Trường Đại học An Giang, ĐHQG-HCM

Chạy 9-3-6-3-9 (s); Chạy con thoi 5 x 6m (s); Ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m); Bật cao tại chỗ (cm); Bật cao có đà (cm); Chạy cây thông 92m (s); Bật bèn 30s (lần); Đứng gập thân (cm), là những test đặc trưng, đảm bảo độ tin cậy và có giá trị thông báo cao trong việc sử dụng để đánh giá các yếu tố thể lực quan trọng, cần thiết cho một VĐV Bóng chuyền hiện đại như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, linh hoạt và khéo léo.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang

2.2.1. Lập thang điểm đánh giá

Dựa vào kết quả kiểm tra thể lực và công thức trong thang điểm C.

$$C = 5 + 2Z, \text{ trong đó:}$$

$$Z = \frac{(X_i - \bar{X})}{S}$$

Bảng 1. Thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	8.83	8.67	8.51	8.35	8.19	8.02	7.86	7.70	7.54	7.37
2	Chạy con thoi 5 x 6m (s)	9.01	8.85	8.69	8.53	8.38	8.22	8.06	7.91	7.75	7.59
3	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	13.04	13.68	14.32	14.95	15.59	16.23	16.87	17.51	18.14	18.78
4	Bật cao tại chỗ (cm)	55.95	58.54	61.14	63.74	66.33	68.93	71.53	74.12	76.72	79.32
5	Bật cao có đà (cm)	62.96	65.16	67.36	69.55	71.75	73.95	76.14	78.34	80.54	82.73
6	Chạy cây thông 92m (s)	25.44	25.09	24.73	24.37	24.02	23.66	23.30	22.95	22.59	22.23
7	Bật bèn 30s (lần)	20.72	21.60	22.49	23.37	24.25	25.13	26.01	26.90	27.78	28.66
8	Đứng gập thân (cm)	13.93	14.61	15.30	15.98	16.67	17.35	18.04	18.72	19.41	20.09

Bảng 2: Tiêu chuẩn phân loại đánh giá

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 9-3-6-3-9 (s)	>8.84	8.83 → 8.52	8.51 → 7.87	7.86 → 7.55	≤ 7.54
2	Chạy con thoi 5 x 6m (s)	>9.02	9.01 → 8.70	8.69 → 8.07	8.06 → 7.76	≤ 7.75
3	Ném bóng rổ bằng 2 tay (m)	<13.04	13.05 → 14.32	14.33 → 16.87	16.88 → 18.14	≥ 18.15
4	Bật cao tại chỗ (cm)	<55.95	55.96 → 61.14	61.15 → 71.53	71.54 → 76.72	≥ 76.73
5	Bật cao có đà (cm)	<62.96	62.70 → 67.36	67.37 → 76.14	76.15 → 80.54	≥ 80.55
6	Chạy cây thông 92m (s)	>25.44	25.45 → 24.73	24.72 → 23.30	23.29 → 22.60	≤ 22.59
7	Bật bèn 30s (lần)	<20.72	20.72 → 22.49	22.49 → 26.01	26.01 → 27.78	≥ 27.78
8	Đứng gập thân (cm)	<13.93	13.94 → 15.30	15.31 → 18.04	18.05 → 19.41	≥ 19.42

Chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm đánh giá cho các test. Kết quả thu được ở bảng 1.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá

Để thuận tiện cho việc đánh giá, phân loại trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV, nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn phân loại cho từng test thành 5 mức theo quy ước sau:

- Xếp loại kém: 0 → < 3 điểm
- Xếp loại yếu: 3 → < 5 điểm
- Xếp loại trung bình: 5 → < 7 điểm
- Xếp loại khá: 7 → < 9 điểm
- Xếp loại tốt: 9 → 10 điểm

Từ quy ước nêu trên, kết hợp với thang điểm (bảng 1) chúng ta có bảng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn như bảng 2.

2.2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang

Kết quả ở bảng 1, 2 cho phép chúng ta đánh giá



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

trình độ thể lực của VĐV theo từng test. Tuy nhiên chưa thể đánh giá được tổng thể trình độ thể lực chuyên môn của VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang. Vì vậy, để giải quyết vấn đề này, nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang

TT	Xếp loại	Tổng điểm (điểm)
1	Tốt	> 65.6
2	Khá	51.2 – 65.6
3	Trung bình	36.8 – 51.1
4	Yếu	22.4 – 36.7
5	Kém	< 22.4

Kết quả ở bảng 3 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp huấn luyện viên biết rõ trình độ thể lực của từng VĐV, từ đó chủ động hơn trong việc xây dựng và điều chỉnh kế hoạch tập luyện cho VĐV.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 8 test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang đảm bảo đủ độ tin cậy và phù hợp với điều kiện thực tế như sau: chạy 9-3-6-3-9 (s); chạy con thoi 5 x 6m (s); ném bóng rổ bằng 2 tay từ sau đầu ra trước (m); bật cao tại chỗ

(cm); bật cao có đà (cm); chạy cây thông 92m (s); bật bèn 30s (lần); đứng gập thân (cm).

Nghiên cứu cũng đã xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Bóng chuyền nam SV trường Đại học An Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thành Lâm (1998), “Nghiên cứu các tố chất thể lực đặc trưng của vận động viên Bóng chuyền nữ 15 – 18 tuổi”, Viện khoa học TDTT, Hà Nội
2. Trần Thế Giang (2009), “Nghiên cứu sự phát triển về hình thái, thể lực và chuyên môn của vận động viên Bóng chuyền nam năng khiếu tỉnh Cà Mau 15 – 17 tuổi trong 2 năm tập luyện”, Sở Văn hóa – Thể thao và Du lịch tỉnh Cà Mau.
3. Nguyễn Hữu Phong (2010), “Nghiên cứu sự phát triển về thể lực và kỹ thuật cơ bản của vận động viên Bóng chuyền nam tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, TP. HCM.
4. Huỳnh Đắc Tiến (2009), “Giáo trình Bóng chuyền”, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Đỗ Vĩnh – Trịnh Hữu lộc (2010), “Giáo trình đo lường thể thao”, Nxb TDTT.
6. Iu. N. Klesep – A.G. Airianx (1997), “Bóng chuyền”, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ “Nghiên cứu sự phát triển thể lực chuyên môn và kỹ thuật cơ bản của đội tuyển Bóng chuyền nam trường Đại học An Giang sau 1 năm tập luyện”, Phan Văn Hận, 2014.

Ngày nhận bài: 01/8/2022; **Ngày duyệt đăng:** 15/9/2022