

LỰA CHỌN CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN TRỄ LỬA TUỔI 14 - 15 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

TS. Nguyễn Xuân Trãi

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được các bài tập và đánh giá được hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định.

Từ khóa: Lựa chọn, bài tập, đánh giá, hiệu quả, sức mạnh tốc độ, nữ, vận động viên, Bóng ném bãi biển, lứa tuổi 14 - 16, tỉnh Bình Định.

Abstract: Lựa chọn, bài tập, đánh giá, hiệu quả, sức mạnh tốc độ, nữ, vận động viên, Bóng ném bãi biển, lứa tuổi 14 - 16, tỉnh Bình Định.

Keywords: Choose, exercise, evaluate, effective, Speed power, female, athletes, Beach Handball, ages 14 - 16, Bình Định the provincial.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng ném bãi biển là môn thể thao mang tính đối kháng trực tiếp, thành tích của vận động viên (VĐV) là tổng hòa các mặt, trong đó có tố chất thể lực của VĐV như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền và sự khéo léo. Trong đó sức mạnh tốc độ là một trong những yếu tố quyết định thắng lợi cho các VĐV trong mỗi cuộc đấu, tạo điều kiện cho VĐV thực hiện những pha ném bóng đầy uy lực. Để phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) thì trước tiên cần lựa chọn được các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ một cách khoa học, hợp lý, phù hợp với nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định là quan trọng và cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Bóng ném bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định

Sau khi xác định được những yêu cầu khi lựa chọn các bài tập, qua thống kê, tổng hợp hệ thống hóa được 20 bài tập, để có cơ sở thực tiễn trong việc lựa chọn các bài tập vào ứng dụng, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn các nhà chuyên môn, các HLV, các giáo viên có nhiều kinh nghiệm trong huấn luyện và giảng dạy bóng ném. Phương pháp phỏng vấn được sử dụng bằng phiếu phỏng vấn, với số phiếu phát ra là 20 phiếu và thu về là 20 phiếu. Nội dung phỏng vấn đã được chúng tôi nêu về mức độ ưu tiên sử dụng bài tập trong quá trình huấn luyện SMTĐ. Mức độ ưu tiên được đánh giá thông qua việc cho điểm theo các mức 1, 2 và 3 điểm. Kết quả thu được trình bày ở Bảng 1.

Từ kết quả phỏng vấn nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập có số điểm cao trên 50 điểm để đưa vào thực nghiệm, những bài tập này được đánh giá là rất quan trọng trong việc nâng cao SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Những bài tập được lựa chọn là những bài tập được mang tính toàn diện và hoàn toàn phù hợp với đối tượng là nữ, cũng như phù hợp với

cơ sở vật chất, sân bãi tập luyện, tại Trung tâm TDTT Bình Định.

Bảng 1: Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Bóng ném Bãi biển Bình Định lứa tuổi 14-16 (n=20)

	Mức độ ưu tiên Bài tập	3 điểm		2 điểm		1 điểm		Tổng điểm
		SD	Đ	SD	Đ	SD	Đ	
Nhóm bài tập không bóng	Bài tập xà đơn	5	15	11	22	4	4	41
	Bài tập kéo dây cao su	14	42	5	10	1	1	53
	Bài tập chống đẩy	7	14	4	8	9	9	31
	Bài tập gánh tạ bột nhảy (20-25kg)	10	30	10	20	2	2	52
	Bài tập bột xa tại chỗ	6	18	11	22	3	3	43
	Bài tập chạy 30m xuất phát cao	12	36	6	12	2	2	50
	Bài tập ke bụng thang dóng	4	12	7	14	9	9	37
Nhóm bài tập có bóng	Bài tập ném bóng xa có đà	3	9	12	24	5	5	38
	Bài tập ném bóng liên tục vào ô trên tường	9	27	12	24	0	0	51
	Bài tập ném bóng đặc	2	6	15	30	3	3	39
	Bài tập dẫn bóng tốc độ 30m	12	36	7	14	1	1	51
	Bài tập nhảy ném bóng cầu môn qua tay chắn	13	39	6	12	1	1	52
	Bài tập bột nhảy quay qua người ném bóng	3	9	11	22	6	6	27
	Bài tập dẫn bóng luồn cọc ném bóng cầu môn	5	15	10	20	5	5	40
	Bài tập 3 bước đà bột nhảy ném bóng cầu môn	11	33	8	16	1	1	50
Nhóm trò chơi và thi đấu	Trò chơi kéo co	12	36	6	12	2	2	50
	Trò chơi nhảy ngựa	2	6	10	20	8	8	34
	Bài tập thi đấu 3x3 trên 1/2 sân	13	39	7	14	0	0	53
	Bài tập thi đấu bóng ma	13	39	6	12	1	1	52
	Bài tập thi đấu 7x7 ở cả sân	4	12	9	18	7	7	37

Trong công tác huấn luyện các tổ chức thể lực cho vận động viên thì việc tìm ra những bài tập phù hợp và có hiệu quả đưa vào quá trình huấn luyện là hết sức quan trọng. Nhưng để quá trình đó đạt hiệu quả cao và phù hợp với mục đích và kế hoạch huấn luyện thì việc lựa

chọn các bài tập là chưa đủ mà ta cần phải sắp xếp thời gian. Như vậy sự kết hợp giữa các bài tập phát triển SMTĐ với sự phân định thời gian tập luyện các bài tập đó là yếu tố quyết định chủ yếu tới hiệu quả huấn luyện sức mạnh tốc độ cho mỗi VĐV.

Để có thời lượng hợp lý cho mỗi buổi tập, huấn luyện sức mạnh tốc độ và số buổi trong một tuần cho nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV, chuyên gia bóng ném để có những ý kiến chính xác và khách quan. Quá trình phỏng vấn chúng tôi đã nêu về mức độ ưu tiên thời lượng dành cho mỗi buổi tập và số

buổi huấn luyện SMTĐ trong một tuần cho nữ VĐV Bóng ném bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại Bảng 2 và 3.

Từ kết quả phỏng vấn trình bày ở Bảng 2 cho thấy đa số các ý kiến tán thành sử dụng thời lượng 25' đến 30' cho mỗi buổi huấn luyện sức mạnh tốc độ.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng thời gian cho một buổi huấn luyện SMTĐ đối với nữ VĐV (n=20)

Thời gian (phút)	10' - 15'	15' - 20'	20' - 25'	25' - 30'	>30'
Số người tán thành	1	5	3	11	0
Tỷ lệ %	5	25	15	55	0

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn mức độ ưu tiên sử dụng buổi tập SMTĐ trong 1 tuần đối với nữ VĐV (n=20)

Số buổi tập	1	2	3	4	5	6
Số người tán thành	0	2	8	5	5	0
Tỷ lệ %	0	10	40	25	25	0

Từ kết quả Bảng 3 cho thấy đa số ý kiến tán thành cho rằng cần sử dụng 3 buổi tập cho bài phát triển sức mạnh tốc độ trong một tuần là hợp lý.

3.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định

Để kiểm định hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn chúng tôi đã tiến hành thực nghiệm trong 6 tháng theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song. Thời gian thực nghiệm được tiến hành từ tháng 08/2016 - 02/2017. Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm TDTT Bình Định, trường ĐHTT Bắc Ninh. Đối tượng thực nghiệm là 16 nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định được chia thành 2 nhóm (nhóm A là nhóm thực nghiệm, nhóm B là nhóm đối chứng) chúng tôi sử dụng 3 test ở trên để kiểm tra so sánh khác biệt về SMTĐ của 2 nhóm.

Sau khi phân nhóm, xây dựng tiến trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành thực nghiệm cùng một lúc trên cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

Nhóm thực nghiệm (8 VĐV) sử dụng các bài tập đề tài đã nghiên cứu lựa chọn mỗi tuần tập 3 buổi, trong mỗi buổi tập dành 25' - 30' thời lượng cho huấn luyện sức mạnh tốc độ, tiến hành 3 - 4 bài tập phát triển SMTĐ. Nhóm đối chứng (8 VĐV) tập luyện theo chương trình giáo án cũ với các bài tập phát triển SMTĐ do HLV giảng dạy biên soạn.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đã được lựa chọn chúng tôi đã tiến hành so sánh kết quả kiểm tra ban đầu giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng về trình độ SMTĐ trong giai đoạn trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

**Bảng 4 . So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng
lứa tuổi 14 - 15 trước thực nghiệm ($n_a = n_b = 4$)**

TT	Test	Lứa tuổi 14-15		$t_{\text{tính}}$	P
		NTN $\bar{x} \pm \sigma_x$	NĐC $\bar{x} \pm \sigma_x$		
1	Phản công nhanh 20m (s)	5,2 $\pm$ 0,27	5,16 $\pm$ 0,24	0,16	>0,05
2	Bật cao ném ở khu vực 9m vào gôn trong 30'' (SI)	12 $\pm$ 2	13 $\pm$ 2	0,5	>0,05
3	Ném bóng xa có đà (m)	24 $\pm$ 2	24,5 $\pm$ 1,5	0,32	>0,05

**Bảng 5. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng
lứa tuổi 16 trước thực nghiệm ($n_a = n_b = 4$)**

TT	Test	Lứa tuổi 16		$t_{\text{tính}}$	P
		NTN $\bar{x} \pm \sigma_x$	NĐC $\bar{x} \pm \sigma_x$		
1	Phản công nhanh 20m (s)	5,1 $\pm$ 0,27	5,03 $\pm$ 0,29	0,53	>0,05
2	Bật cao ném ở khu vực 9m vào gôn trong 30'' (SI)	13 $\pm$ 1,5	13,5 $\pm$ 2	0,26	>0,05
3	Ném bóng xa có đà (m)	24,5 $\pm$ 1,5	25 $\pm$ 2	0,26	>0,05

**Bảng 6. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng
lứa tuổi 14 - 15 sau thực nghiệm ($n_a = n_b = 4$)**

TT	Test	Lứa tuổi 14 - 15		$t_{\text{tính}}$	W_{NTN}	$W_{\text{NĐC}}$	P
		NTN $\bar{x} \pm \sigma_x$	NĐC $\bar{x} \pm \sigma_x$				
1	Phản công nhanh 20m (s)	4,9 $\pm$ 0,07	5,11 $\pm$ 0,11	2,17	5,94	0,97	<0,05
2	Bật cao ném ở khu vực 9m vào gôn trong 30'' (SI)	16 $\pm$ 0,9	14 $\pm$ 0,92	2,19	28,57	7,41	<0,05
3	Ném bóng xa có đà (m)	27,5 $\pm$ 1	25 $\pm$ 1,01	2,47	13,59	2,02	<0,05

Từ kết quả của Bảng 4 và 5 cho chúng ta thấy: Trình độ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là không có sự khác biệt với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ($t_{\text{bảng}} = 2,145$) ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Điều này có ý nghĩa là trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thời điểm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Sau khi phân nhóm tiến hành thực nghiệm cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều tập cùng với số giờ, tiến độ trong chương trình đào tạo của các HLV. Các điều kiện tập luyện như: sân bãi, dụng cụ buổi tập luyện là như nhau, chỉ có khác nhau về việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ. Để đánh giá hiệu quả nhóm bài tập đã lựa chọn. Chúng tôi đã tiến hành

kiểm tra sau thực nghiệm đối với cả 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng và tiến hành so sánh 2 số trung bình quan sát. Kết quả được trình bày ở Bảng 6 và 7.

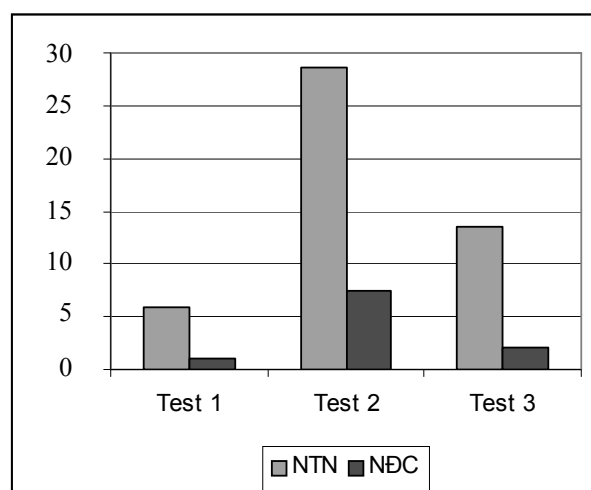
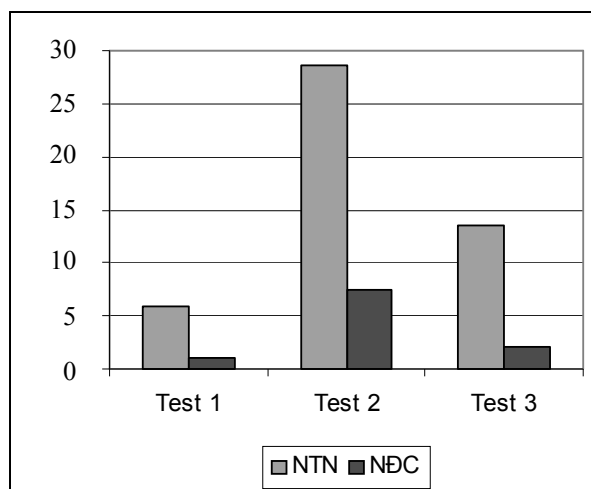
Từ Bảng 6 và 7 cho thấy sau 6 tháng thực nghiệm thì sự khác biệt về thành tích SMTĐ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,145$ có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Hay nói cách khác giữa 2 nhóm có sự khác biệt rõ rệt. Điều này chứng tỏ sau 6 tháng đưa vào thực nghiệm các bài tập chúng tôi đã lựa chọn ứng dụng có hiệu quả cao hơn so với các bài tập cũ mà các huấn luyện viên vẫn sử dụng trong giảng dạy, huấn luyện cho nữ VĐV bóng ném bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định.

Bảng 7. So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng lứa tuổi 16 sau thực nghiệm ($n_a = n_b = 4$)

TT	Test	Lứa tuổi 16		$t_{\text{tính}}$	W_{NTN}	W_{NDC}	P
		NTN $\bar{x} \pm \sigma_x$	NDC $\bar{x} \pm \sigma_x$				
1	Phản công nhanh 20m (s)	$4,8 \pm 0,07$	$5,01 \pm 0,09$	2,79	6,06	0,40	<0,05
2	Bật cao ném ở khu vực 9m vào gôn trong 30'' (SI)	$17 \pm 0,92$	$15 \pm 0,91$	2,19	23,73	10,53	<0,05
3	Ném bóng xa có đà (m)	$29 \pm 1,2$	$25,5 \pm 1,3$	2,71	16,82	1,98	<0,05

Bảng 8: Kết quả kiểm tra SMTĐ của nữ VĐV Bóng ném bãi biển lứa tuổi 14 - 15 Bình Định (Nhóm thực nghiệm) ($n = 4$)

TT	Test	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %
1	Phản công nhanh 20m (s)	4	50	2	25	2	25	0	0	0	0
2	Bật cao ném ở khu vực 9m vào gôn trong 30'' (SI)	3	37,5	3	37,5	2	25	0	0	0	0
3	Ném bóng xa có đà (m)	3	37,5	2	25	3	37,5	0	0	0	0



Biểu đồ 1. Mức độ tăng trưởng các test đánh giá SMTĐ của các nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 15 và 16

Bảng 9: Kết quả kiểm tra SMTĐ của nữ VĐV Bóng ném bãi biển lứa tuổi 16 Bình Định (Nhóm thực nghiệm) (n = 4)

TT	Test	Tốt		Khá		Trung bình		Yếu		Kém	
		Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %	Số VĐV	Tỷ lệ %
1	Phản công nhanh 20m (s)	3	37,5	3	37,5	3	37,5	0	0	0	0
2	Bật cao ném ở khu vực 9m vào gôn trong 30" (SI)	4	50	2	25	2	25	0	0	0	0
3	Ném bóng xa có đà (m)	3	37,5	3	37,5	2	25	0	0	0	0

Kết quả tại Bảng 8 và 9 một lần nữa khẳng định tính hiệu quả của các bài tập mà đề tài lựa chọn trong việc phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Bình Định.

Tóm tắt: Với hệ thống bài tập đa dạng và phong phú, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, trình độ sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Bình Định đã có sự cải thiện rõ rệt. Biểu hiện thông qua sự vượt trội của các test được kiểm tra sau khi kết thúc thời gian thực nghiệm.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 10 bài tập, chia làm 3 nhóm được ứng dụng trong quá trình giảng dạy và huấn luyện phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định.

Sau 6 tháng thực nghiệm cho thấy trình độ SMTĐ của nữ VĐV Bóng ném Bãi biển lứa tuổi 14 - 16 Bình Định được tăng lên rõ rệt với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2,145$ có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Hùng Quân (1999), *Kỹ chiến thuật bóng ném*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Hùng Quân (2000), *Huấn luyện bóng ném*, NXB TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hùng Quân (2002), *Giáo trình bóng ném*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh (1999), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, NXB TĐTT, Hà Nội.