

PHÂN LOẠI SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 15 - 16 ĐỘI TUYỂN BÓNG NÉM NAM ĐÀ NẴNG SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN

PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng, ThS. Võ Đình Hợp, ThS. Tăng Quý Minh

Khoa GDTC – Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong Thể dục Thể thao, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy và tính thông báo cho khách thể nghiên cứu. Tiến hành xây dựng thang điểm, bảng phân loại tổng hợp, qua đó ứng dụng đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lửa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng sau 1 năm tập luyện.

Abstract: Using routine research methods in Physical Education and Sports, develop a standard of professional strength assessment with the reliability and notification for customers to study. Building a general scale, classification table, thereby applying the evaluation of the development of the speed of professional skills for male athletes aged 15-16 Da Nang handball team after 1 year of practice.

Từ khóa: VĐV; Sức mạnh tốc độ; Tiêu chuẩn; Phân loại; Bóng ném

Key word: Power speed; Standard; Classify; Handball

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng ném là môn thi đấu đối kháng trực tiếp cùng sân giữa hai đội, mang đặc tính nhanh, khéo léo, ứng biến nhanh, truy cản khá căng thẳng, quyết liệt của các cầu thủ và đặc biệt là vùng trước cầu môn. Đối với các VĐV trẻ việc nâng cao sức mạnh là rất quan trọng, đặc biệt sức mạnh tốc độ chuyên môn, vì những động tác trong phòng thủ và tấn công khi thi đấu diễn ra rất nhanh, đòi hỏi VĐV phải có sức mạnh tốc độ chuyên môn tốt để xử lý nhanh. Xuất phát từ nhận thức trên và để từng bước cải tiến và nâng cao sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lửa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng chúng tôi nghiên cứu: “ *Nghiên cứu đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cho*

nam vận động viên lửa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng sau 1 năm tập luyện.”

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lửa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng

Sau khi tham khảo các tài liệu chuyên môn với nhiều nguồn tài liệu khác nhau, cũng như việc tham khảo các công trình nghiên cứu khoa học liên quan trước đây, chúng tôi đã tổng hợp được 07 test đánh giá sức mạnh tốc độ cho VĐV Bóng ném lửa tuổi 15 – 16. Để các test lựa chọn mang tính khách quan và đảm bảo độ tin cậy cho công tác nghiên cứu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia. Kết quả được trình bày ở bảng 1

Bảng 1 : Kết quả hai lần phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn của nam VĐV Bóng ném lúa tuổi 15 - 16.

CHỈ TIÊU	KẾT QUẢ PHỎNG VẤN				χ^2	P
	Lần 1 n = 38		Lần 2 = 37			
	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %	Số phiếu đồng ý	Tỷ lệ %		
Ném bóng xa (m)	38	100	36	97.30	1.03	>0.05
Lực đạp chân trong 15s(lần)	28	73.68	26	70.27	0.11	>0.05
Bật 3 bước không đà (cm)	35	92.11	36	97.30	1.01	>0.05
Tốc độ bóng bay (s)	28	73.68	23	62.16	1.14	>0.05
Bật cao tại chỗ (cm)	35	92.11	33	89.19	0.19	>0.05
Bóp lực kế (kg)	31	81.58	31	83.78	0.06	>0.05
Tốc độ ra tay (s)	28	73.68	27	72.97	0.00	>0.05

Từ kết quả phỏng vấn ở bảng 2.1, chúng tôi xác định các test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam VĐV lúa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng như sau: Ném bóng xa (m), Bật 3 bước không đà (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Bóp lực kế (kg).

Kiểm định độ tin cậy của test.

Để xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu, chúng tôi tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần, thời gian giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan cặp (r) theo phương pháp phân tích phương sai của các chỉ tiêu giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2: Độ tin cậy các test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam VĐV lúa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng.

TEST	Lần 1 $\overline{X} \pm S$	Lần 2 $\overline{X} \pm S$	r
Bật 3 bước không đà (m)	5.91 $\pm$ 0.30	5.88 $\pm$ 0.35	0.838
Bật cao tại chỗ (cm)	41.29 $\pm$ 4.73	41.25 $\pm$ 4.71	0.813
Ném bóng xa (m)	34.8 $\pm$ 2.34	34.85 $\pm$ 2.37	0.895
Bóp lực kế (kg)	35.97 $\pm$ 4.02	35.96 $\pm$ 4.04	0.843

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và kiểm tra độ tin cậy, đề tài đã xác định được các test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam VĐV lúa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng gồm các test sau:

- Ném bóng xa (m).
- Bật 3 bước không đà (cm).
- Bật cao tại chỗ (cm).

- Bóp lực kế (kg).

2. Phân loại sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lúa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng sau 1 năm tập luyện.

Để phân loại SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV Bóng ném lúa tuổi 15 – 16, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn và bảng điểm tổng hợp kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 15 – 16 Thành phố Đà Nẵng

Nội dung	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Bật cao tại chỗ (cm)	73	69	65	61	57	53	48	44	40	36
Bật 3 bước không đà (m)	8.26	7.99	7.71	7.44	7.16	6.89	6.61	6.34	6.06	5.79
Bóp lực kế (kg)	46	45	43	41	40	38	36	34	33	31
Ném bóng xa (m)	43.9	42.57	41.25	39.92	38.59	37.27	35.94	34.61	33.29	31.96

Từ kết quả nghiên cứu ở bảng 2 chúng tôi qui ước phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu theo 4 mức như sau:

- + Xếp loại tốt từ 9 điểm đến 10 điểm
- + Xếp loại khá từ 7 điểm đến cận 9 điểm
- + Xếp loại trung bình từ 5 điểm đến cận 7 điểm

- + Xếp loại yếu từ 3 điểm đến cận 5 điểm
- + Xếp loại kém từ 3 điểm trở xuống.

Để thuận tiện cho việc phân loại SMTĐ chuyên môn cho VĐV chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp:

Bảng 4: Bảng điểm tổng hợp phân loại sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng.

Test	Phân loại				
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
4	36→40	28→<36	20→<28	12→<20	0→<12

Sau khi đã xây dựng được các tiêu chuẩn và bảng điểm tổng hợp, chúng tôi ứng dụng để đánh giá, phân loại SMTĐ chuyên môn

cho nam vận động viên lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng sau 1 năm tập luyện. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5: Bảng phân loại sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng sau 1 năm tập luyện.

TT	Xếp loại	Giai đoạn ban đầu		Sau 1 năm	
		Số lượng	Tỷ lệ %	Số lượng	Tỷ lệ %
1	Tốt	0	0	0	0
2	Khá	1	7.14	3	21.43
3	Trung bình	9	64.29	9	64.29
4	Yếu	4	28.57	2	14.29
5	Kém	0	0	0	0

Qua phân tích trên và bảng 5 cho thấy, sau một năm tập luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng đã có sự tiến bộ. Tuy nhiên số

lượng VĐV nằm ở mức trung bình và khá là khá cao, cũng có một số VĐV còn nằm ở mức yếu. Điều này, các HLV cũng cần phải xem xét để có một phương pháp huấn luyện một cách hiệu quả hơn.

KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng có đủ độ tin cậy: Bật cao tại chỗ (cm), Bật 3 bước không đà (m), Bóp lực kế (kg), Ném bóng (m)

- Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được bảng điểm phân loại và bảng điểm phân loại tổng hợp để đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 15 - 16 đội tuyển Bóng ném Đà Nẵng và bước đầu đã được ứng dụng vào đánh giá, phân loại SMTĐ cho VĐV sau một năm tập luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Phạm Quang Bản, Nguyễn Thị Lệ Hồng (1991), *Bóng ném trong trường học*, Sở Giáo dục - đào tạo và Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.
- [3]. 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*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Trương Anh Tuấn (1998), “Tổ chất thể lực trong quá trình tuyển chọn và xác định năng khiếu VĐV trẻ”, *Thông tin KHKT TDTT*, Viện khoa học TDTT (4), tr.11-13, Hà Nội
- [5]. Aulic V.I (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Phạm Ngọc Trân dịch), Nxb TDTT Hà Nội.

Bài nộp ngày 10/11/2021, phản biện ngày 03/12/2021, duyệt in ngày 10/12/2021