

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG CHUYỀN TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH QUẢNG NINH LỨA TUỔI 15 - 16

Nguyễn Mạnh Toàn*, Lê Thị Hiền**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, tác giả đã lựa chọn được 4 test đủ tiêu chuẩn sử dụng trong kiểm tra - đánh giá sức bền chuyên môn (SBCM) cho nữ vận động viên (VĐV) Bóng chuyền Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao (HL & TĐTDTT) tỉnh Quảng Ninh, lứa tuổi 15-16. Trên cơ sở đó, xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm tổng hợp và tiêu chuẩn tổng hợp trong đánh giá sức bền chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, sức bền chuyên môn, nữ VĐV, Bóng chuyền, lứa tuổi 15-16, Trung tâm HL & TĐTDTT Tỉnh Quảng Ninh.

Developing standards for assessing professional physical strength (PPS) of female volleyball players aged 15-16 at Quang Ninh Center of sports training and competitions

Summary:

Using the usual methods of scientific research, the author selected four qualified tests to use in the examination - the assessment of professional physical strength (PPS) for female volleyball players ages 15-16 at Quang Ninh Center of sports training and competitions. On this basis, developing a categorical classification table, synthetic score sheets, and general criteria regarding the PPS assessment for the research's subjects.

Keywords: Standards, professional physic strength, female athletes, volleyball, aged 15-16, Quang Ninh Center of sports training and competitions.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quá trình kiểm tra đánh giá trình độ SBCM của VĐV chuyên sâu Bóng chuyền lứa tuổi 15-16 thuộc Trung tâm HL & TĐTDTT tỉnh Quảng Ninh theo từng thời kỳ cho thấy, SBCM của các em vẫn còn nhiều hạn chế. Điều đó được đánh giá qua thực tế quan sát các buổi tập và thi đấu, các VĐV bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ chiến thuật, tâm lý, thể lực và đặc biệt là SBCM nên không đủ khả năng duy trì lượng vận động trong các trận đấu căng thẳng kéo dài.

Để có căn cứ tác động các biện pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện nói chung và huấn luyện SBCM nói riêng cho VĐV, đánh giá chính xác trình độ SBCM của VĐV là vấn đề cần thiết. Tuy nhiên, trên thực tế huấn luyện tại Trung tâm HL & TĐTDTT tỉnh Quảng Ninh,

các HLV mới chỉ đánh giá trình độ SBCM của VĐV bằng kinh nghiệm chứ chưa có tiêu chuẩn đánh giá chính xác, khoa học cho đối tượng nghiên cứu. Chính vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho VĐV là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình giải quyết các nhiệm vụ nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp Kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Gồm 17 nữ VĐV đội tuyển Bóng chuyền thuộc Trung tâm HL & TĐTDTT Tỉnh Quảng Ninh, trong đó có 9 VĐV lứa tuổi 15 và 8 VĐV lứa tuổi 16.

*TS, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

**CN, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ninh

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN****1. Lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ VĐV Bóng chuyên Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16**

Tiến hành lựa chọn các test đánh giá SBCM cho nữ VĐV Bóng chuyên Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16 thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn các chuyên gia, HLV, đồng thời xác định tính thông báo của test bằng hệ số tương quan thứ bậc Spearman giữa thành tích của 4 test trên với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu và xác định độ tin cậy các test bằng phương pháp test lặp lại (tương quan giữa kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau).

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá SBCM theo lứa tuổi của VĐV Bóng chuyên nữ Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh (n=17)

TT	Test	Lứa tuổi 15 (n=9)		Lứa tuổi 16 (n=8)		t	P
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	$\bar{x} \pm \delta$	Cv		
1	Chạy cây thông (s)	27.03±1.47	5.44	25.98±1.31	5.04	2.328	<0.05
2	Tại chỗ bật cao với tay (lần)	36.56±2.68	7.33	38.51±2.41	6.26	2.354	<0.05
3	Đập bóng liên hoàn 4,3,2 trong 2 phút (lần)	8.44±0.82	9.72	9.10±0.79	8.68	2.312	<0.05
4	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	9.89±0.32	3.24	10.46± 0.34	3.25	2.468	<0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả thu được qua kiểm tra các test được lựa chọn của đối tượng nghiên cứu ở lứa tuổi 15 và lứa tuổi 16 đều có sự khác biệt rõ rệt, thành tích của đối tượng nghiên cứu ở lứa tuổi 16 cao hơn so với lứa tuổi 15, sự khác biệt đạt độ tin cậy ($P < 0.05$).

Điều đó đã đặt ra yêu cầu phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng lẻ cho từng lứa tuổi và theo từng chỉ tiêu để làm cơ sở đánh giá SBCM của VĐV Bóng chuyên nữ Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16.

Kết quả kiểm tra bảng 1 cũng cho thấy: Trên cả 2 mẫu kiểm tra của nữ VĐV 15 và 16 tuổi, kết quả kiểm tra đều đảm bảo phân phối chuẩn của mẫu nghiên cứu, thể hiện ở $Cv < 10\%$ trong tất cả các test kiểm tra. Như vậy, mẫu nghiên cứu đảm bảo yêu cầu để sử dụng làm căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho VĐV.

Từ kết quả trên, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại từng test đánh giá SBCM

Kết quả lựa chọn được 4 test đánh giá sức bền chuyên môn: Chạy cây thông (s); Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s); Tại chỗ bật cao với tay (lần); Đập bóng liên hoàn ở số 4,3,2 trong 2 phút (lần).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ VĐV Bóng chuyên Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM Bóng chuyên cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành kiểm tra và so sánh kết quả lập test của VĐV thuộc 2 nhóm tuổi 15 và 16. Đồng thời tiến hành so sánh kết quả lập test giữa 2 nhóm tuổi và khảo sát phân phối chuẩn của mẫu nghiên cứu. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1.

cho nữ VĐV Bóng chuyên Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16 theo quy tắc 2 δ . Kết quả được trình bày ở bảng 2 và 3.

Để có căn cứ đánh giá trình độ SBCM của đối tượng nghiên cứu theo cùng 1 đơn vị đánh giá, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SBCM của VĐV theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Từ kết quả phân loại trình độ SBCM của VĐV (bảng 2 và bảng 3) kết hợp bảng điểm đánh giá trình độ SBCM của VĐV (bảng 4 và bảng 5), chúng tôi tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp đánh giá SBCM cho VĐV Bóng chuyên nữ Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16 theo 5 mức: Tốt (Từ 9 đến 10 điểm), khá (Từ 7 đến < 9 điểm), trung bình (Từ 5 đến < 7 điểm), yếu (Từ 3 đến < 5 điểm) và

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại SBCM cho VĐV Bóng chuyền nữ
Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy cây thông (s)	>29.87	29.87-28.44	28.43-25.61	25.60-24.19	<24.19
2	Tại chỗ bật cao với tay (lần)	<31.85	31.85-34.73	34.74-40.50	40.51-43.41	>43.41
3	Đập bóng liên hoàn 4,3,2 trong 2 phút (lần)	< 6.55	6.55 – 8.04	8.05–10.11	10.12–12.37	>12.37
4	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	>11.46	11.46-10.68	10.67-9.86	9.85-9.50	<9.50

**Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại SBCM cho VĐV Bóng chuyền nữ
Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 16**

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy cây thông (s)	>28.23	28.23-27.16	27.15-24.98	24.97-23.90	<23.90
2	Tại chỗ bật cao với tay (lần)	<36.21	36.21-38.43	38.44-42.91	42.92-45.15	>45.15
3	Đập bóng liên hoàn 4,3,2 trong 2 phút (lần)	<7.59	7.59 – 9.32	9.33–11.14	11.15–13.17	>13.17
4	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	>10.65	10.65-10.20	10.19- 9.60	9.59- 9.00	<9.00

**Bảng 4. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho VĐV Bóng chuyền nữ
Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15**

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy cây thông (s)	23.95	24.18	24.92	25.60	26.70	28.43	29.01	29.87	30.55	30.95
Tại chỗ bật cao với tay (lần)	44.21	43.42	42.00	40.51	37.80	34.74	32.50	31.85	30.80	30.28
Đập bóng liên hoàn 4,3,2 trong 2 phút (lần)	12.98	12.38	11.20	10.12	9.37	8.05	7.35	6.55	6.00	5.75
Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	9.15	9.49	9.70	9.85	10.25	10.67	11.06	11.46	11.80	12.19

**Bảng 5. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho VĐV Bóng chuyền nữ
Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 16**

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Chạy cây thông (s)	23.25	23.89	24.36	24.97	25.98	27.15	27.60	28.23	28.80	29.10
Tại chỗ bật cao với tay (lần)	46.30	45.14	43.18	42.92	40.28	38.44	37.30	36.21	35.20	34.18
Đập bóng liên hoàn 4,3,2 trong 2 phút (lần)	14.20	13.18	12.30	11.15	10.26	9.33	8.42	7.59	7.20	6.80
Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.75	8.99	9.29	9.59	9.89	10.19	10.42	10.65	10.87	11.07



Trong những năm gần đây, Bóng chuyền nữ ngày càng phát triển và thu hút được sự quan tâm của nhiều người hâm mộ

kém (Từ 0 đến < 3 điểm). Kết quả thu được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp sức bền chuyên môn cho nữ VĐV Bóng chuyền Trung tâm HL & TĐ TĐTT tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16

Xếp loại	Tổng điểm (tổng điểm tối đa là 40)	
	Lứa tuổi 15	Lứa tuổi 16
Tốt	≥36	≥36
Khá	28 - 35	28 - 35
Trung bình	20 - 27	20 - 27
Yếu	12 - 19	12 - 19
Kém	< 12	< 12

Bảng 6 rất thuận tiện để đánh giá tổng hợp SBCM của VĐV. Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng chỉ tiêu, test phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 6), nhưng với điều kiện không có quá 3 nội dung nằm ở mức độ yếu và mức độ kém.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 4 test đánh giá SBCM cho nữ VĐV Bóng chuyền Trung tâm HL & TĐ TĐTT Tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16, gồm:

- Chạy cây thông (s);
- Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s);
- Tại chỗ bật cao với tay (lần);

- Đập bóng liên hoàn ở số 4,3,2 trong 2 phút (lần).

2. Đã xây dựng được 2 bảng tiêu chuẩn phân loại SBCM, 2 bảng điểm tiêu chuẩn và 1 bảng điểm tổng hợp đánh giá SBCM cho nữ VĐV Bóng chuyền Trung tâm HL & TĐ TĐTT Tỉnh Quảng Ninh lứa tuổi 15-16.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Gardinal. C.H (1998), “Huấn luyện thể lực cho VĐV Bóng chuyền”, *Bản tin KHTDĐT*, Viện KHTDĐT, Hà Nội.

2. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV Bóng chuyền*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Hội Bóng chuyền Nhật (1980), “Test kiểm tra thể lực của VĐV Bóng chuyền”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT*, chuyên đề Bóng chuyền, Viện KHTDĐT, Hà Nội, tr.14.

5. Phan Hồng Minh (1980), “Test tuyển chọn các em có năng khiếu Bóng chuyền”, *Bản tin KHTDĐT*, Viện KHTDĐT, Hà Nội, tr. 9.

6. Bùi Trọng Toại (1996), “Bước đầu xác định hệ thống test kiểm tra thể lực VĐV Bóng chuyền nữ”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TĐTT*, trường Đại học TĐTT II, tr. 77 - 80.

(Bài nộp ngày 1/11/2018, Phản biện ngày 12/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
 Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Mạnh Toàn
 Email: nguyenmanhtoantdt@gmail.com)