

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VĐV BÓNG CHUYỀN LỬA TUỔI 17 - 18 TỈNH QUẢNG NINH

THE REALITY OF PROFESSIONAL FITNESS OF FEMALE VOLLEYBALL PLAYERS AGED 17 - 18 IN QUANG NINH PROVINCE

TS. Hương Xuân Nguyễn*, ThS. Bùi Lan Anh**

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn (TLCM) của nữ vận động viên (VĐV) bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh, cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về trình độ TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh. Qua đó, góp phần nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện chuyên môn, đạt hiệu suất cao trong tập luyện và thi đấu môn bóng chuyền của tỉnh Quảng Ninh.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn; Vận động viên; Bóng chuyền.

Abstract: The study was conducted to assess the current professional fitness status of female volleyball players aged 17-18 in Quang Ninh province, providing the coaching staff with accurate information about the professional fitness level of female volleyball players aged 17-18 in Quang Ninh province. Thereby, contributing to improving the efficiency of professional training, improving the efficiency of volleyball practice and competition in Quang Ninh province.

Key word: Professional fitness; player; Volleyball.

1. Đặt vấn đề

Bóng chuyền là môn thể thao phong phú, đa dạng, có tính nghệ thuật, tính tập thể, tính chiến đấu cao và là môn thể thao phức tạp, có tác dụng giáo dục người tập về ý chí, phẩm chất lẫn thể chất con người nên đã thu hút hàng triệu người trên thế giới tham gia tập luyện và cũng là môn thể thao đòi hỏi cao về thể lực. Bởi vì có thể lực tốt VĐV mới thực hiện tốt kỹ - chiến thuật theo ý đồ một cách dễ dàng, luôn đứng vững trước đối phương, làm chủ được tinh thần trong những giây phút căng thẳng trên sân cũng như đảm bảo hiệu suất thi đấu...

Trong quá trình huấn luyện, vấn đề trang bị kỹ thuật, chiến thuật và TLCM cho nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh luôn được quan tâm chú trọng. Tuy nhiên, qua thực tế quan sát các buổi tập và thi đấu của các nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh, chúng tôi thấy rằng, phần lớn các VĐV chưa đủ khả năng duy trì với lượng vận động lớn ở các buổi tập, thi đấu trong các trận đấu căng thẳng kéo dài... Vì vậy, việc đánh giá thực trạng TLCM của VĐV bóng chuyền lửa

tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh nhằm cung cấp cho ban huấn luyện những thông tin chính xác về trình độ TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh. Từ đó, điều chỉnh kế hoạch công tác huấn luyện chuyên môn, giúp VĐV đạt hiệu suất cao trong tập luyện và thi đấu là một việc làm quan trọng và cần thiết.

2. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

3. Kết quả nghiên cứu

3.1. Lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, chúng tôi tổng hợp được 7 test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV bóng chuyền lửa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng

*Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội, **Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TĐTT Quảng Ninh

Bảng 3.1. Kết quả phỏng vấn để lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu (n=30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả phỏng vấn			Tổng điểm
		Rất quan trọng (3điểm)	Quan trọng (2điểm)	Không quan trọng (1điểm)	
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s).	20	6	4	76
2	Chạy dể quạt	5	13	12	53
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm).	21	6	3	78
4	Test Cooper (m)	3	16	11	2
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	19	8	3	76
6	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	20	5	5	75
7	Bật cao với bảng có đà (cm)	21	7	2	79

Ninh. Để đảm bảo tính khách quan, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn để lựa chọn test phù hợp trong việc đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3.1.

Qua bảng 3.1. cho thấy, có 05 Test được các chuyên gia, HLV, giảng viên đánh giá ở mức rất quan trọng và quan trọng chiếm tỷ lệ cao từ 75 điểm trở lên. Vì vậy, nghiên cứu quyết định sử dụng 05 test trên để đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Xác định tính thông báo của các test đánh giá

Qua kết quả bảng 3.2 cho thấy: Cả 05 test đánh giá thể lực chuyên môn đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với khả năng thi đấu của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh với r đạt từ 0.812 tới 0.862 ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Như vậy, cả 05 test

trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trên đối tượng đối tượng nghiên cứu.

Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Đề tài sử dụng phương pháp Retest nhằm xác định độ tin cậy giữa kết quả của hai lần lập test. Kết quả được trình bày ở bảng 3.3.

Qua kết quả bảng 3.3 cho thấy: cả 05 test **đã lựa chọn** đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với $r > 0,8$. Điều đó chứng tỏ tất cả 05 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài lựa chọn 05 test trên để đưa vào đánh giá TLCM cho nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Sau khi lựa chọn được các test để đánh giá TLCM cho nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17

Bảng 3.2. Mối tương quan giữa các kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM đã lựa chọn với hiệu suất thi đấu của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	KQ kiểm tra $\bar{x} \pm \delta$	r	P
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.57±0.36	0.845	<0.05
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	12.50±1.5	0.835	<0.05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	251.5±12.2	0.812	<0.05
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	268.4±12.8	0.862	<0.05
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	25.50±2.2	0.836	<0.05

Bảng 3.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu

TT	Các Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r	P
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.57±0.36	8.51±0.31	0.82	<0.05
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	12.5±1.5	13.0±1.0	0.83	<0.05
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	251.5±12.2	251.2±12.6	0.86	<0.05
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	268.4±12.8	268.6±12.6	0.85	<0.05
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	25.50±2.2	25.60±2.10	0.88	<0.05

– 18 tỉnh Quảng Ninh, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.4 và 3.5.

Xác định chuẩn điểm tổng hợp đánh giá TLCM của nữ VĐV bóng chuyên lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh

Sau khi đã quy được tất cả kết quả các chỉ tiêu ra điểm, cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp

đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Để xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp, căn cứ vào quy ước, xác định giới hạn trên, dưới của các mức, đề tài rút ra xếp loại tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng chuyên lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh như bảng 3.6.

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm

Bảng 3.4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng chuyên lứa tuổi 17 – 18 tỉnh Quảng Ninh

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	> 8.84	8.67 – 8.84	8.66 – 8.48	8.47 – 8.25	< 8.25
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	< 9	9 - 10	11 - 12	13 - 14	> 15
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	< 242.2	242.2 – 245.3	245.4 – 257.6	257.7 – 269.9	> 269.9
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	< 249.1	249.1 - 261.9	262.0 – 274.7	274.8 – 287.5	> 287.5
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	< 22.20	22.20 – 24.39	24.40 – 26.60	26.61 – 28.80	> 28.80

Bảng 3.5. Bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV bóng chuyên lứa tuổi 17 – 18 tỉnh Quảng Ninh

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 9 - 3 - 6 - 3 - 9 (s)	8.21	8.30	8.39	8.48	8.57	8.66	8.75	8.84	8.93	9.02
2	Đập bóng vào tường liên tục (cách 3m) trong 30s (lần)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
3	Bật cao với bảng tại chỗ (cm)	275.9	269.8	263.7	257.6	251.5	245.4	239.3	233.2	227.1	221.0
4	Bật cao với bảng có đà (cm)	294.0	287.6	281.2	274.8	268.4	262.0	255.6	249.2	242.8	236.4
5	Ném bóng nhồi 1 kg bằng một tay ra xa (m)	29.90	28.80	27.70	26.60	25.50	24.40	23.30	22.20	21.10	20.00

Bảng 3.6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

Phân loại điểm tổng hợp	Tổng điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 - 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	15 - 24
Kém	≤ 14

cho từng chỉ tiêu thể lực chuyên môn. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng thể lực chuyên môn của VĐV.

3.2. Thực trạng TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh

Nhằm đánh giá thực trạng TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh, đề tài tiến hành kiểm tra, đánh giá TLCM của đối tượng nghiên cứu thông qua 05 test đã lựa chọn, qua đó đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu đã được xây dựng. Kết quả trình bày ở bảng 3.7.

Bảng 3.7. Thực trạng xếp loại trình độ TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh

Xếp loại	Kết quả (n = 12)	
	N	%
Tốt	1	8.33
Khá	3	25.0
Trung bình	5	41.67
Yếu	2	16.67
Kém	1	8.33

Từ kết quả thu được ở bảng 3.7 cho thấy: số nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh có trình độ TLCM xếp loại từ trung bình trở xuống còn chiếm tỷ lệ tương đối cao (66.67%), trong khi đó tỷ lệ VĐV xếp loại khá và tốt chiếm tỷ lệ không cao (33.33%).

4. Kết luận

TLCM của nữ VĐV bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh chưa đáp ứng được yêu cầu của môn Bóng chuyền trong giai đoạn hiện nay. Số VĐV có trình độ TLCM xếp loại từ trung bình trở xuống còn chiếm tỷ lệ cao (66.67%), số VĐV xếp loại khá và tốt chiếm tỷ lệ không cao (33.33%).

Tài liệu tham khảo

1. Đinh Lãm, Nguyễn Bình (2000): *Huấn luyện Bóng chuyền*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Gozolin. M (1986), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Hữu Hùng (2001), *Huấn luyện thể lực cho VĐV bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 128, 134-135, 416-438, 464-474, 492-542.
5. Trần Đức Phần, Phan Hồng Minh, Nguyễn Danh Thái (2001), “Về năng lực thi đấu của VĐV bóng chuyền”, *Thông tin khoa học TDTT, chuyên đề bóng chuyền*, (4), tr. 34.

Nguồn bài báo: Bài viết được trích dẫn từ luận văn Thạc sỹ giáo dục học “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn cho cho VĐV nữ bóng chuyền lứa tuổi 17 - 18 tỉnh Quảng Ninh*”. Luận văn đã bảo vệ và được hội đồng khoa học thông qua tháng 11 năm 2019 tại Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 10/8/2021
 Ngày đánh giá: 22/8/2021
 Ngày duyệt đăng: 29/8/2021