

Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội

ThS. Ngô Hữu Tú; ThS. Nguyễn Văn Thanh ■

TÓM TẮT:

Thông qua cơ sở lý luận và thực tiễn, bài báo làm rõ việc lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam vận động viên (VĐV) quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện của đội tuyển quần vợt trẻ Hà Nội.

Từ khóa: lựa chọn, test, đánh giá, trình độ, thể lực, chuyên môn, nam vận động viên, quần vợt, lứa tuổi 14 - 15, Hà Nội.

ABSTRACT:

Through theoretical and practical basis, the article clarifies the selection of assessment tests the fitness level of professional fitness for male athletes aged 14 - 15 of young tennis team in Hanoi, contributing to improve quality training of the young tennis team in Hanoi.

Keywords: Selection, test, assessment, professional fitness level, male athletes, tennis, ages 14 - 15, Hanoi.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua nghiên cứu của các nhà sinh học cho thấy, công suất tiêu hao năng lượng và tổng tiêu hao năng lượng trong hoạt động quần vợt là khá cao, chính vì thế trong huấn luyện các nhà chuyên môn thường đặt thể lực là nền móng, kỹ thuật là phần cơ bản. Nhận định này đã khẳng định công tác phát triển thể lực là một nhiệm vụ, một phần vô cùng quan trọng trong huấn luyện quần vợt, thể lực tốt cho phép VĐV thực hiện tốt kỹ thuật của mình cũng như thực hiện ý đồ của huấn luyện viên (HLV).

Qua quan sát một số trận đấu ở giải quốc gia, khu vực và một số giải quốc tế chúng tôi đã trao đổi mạn đàm với các chuyên gia, HLV nhiều kinh nghiệm trên toàn quốc để có những thông tin chính xác về những nguyên nhân dẫn đến thành tích thi đấu của các VĐV

nước ta. Các chuyên gia, HLV đều cho rằng bên cạnh những mặt mạnh mà VĐV Việt Nam đã đạt được như: tinh thần, kỹ, chiến thuật... thì có một nhược điểm rất lớn cần phải khắc phục đó là: trình độ TLCM, điều này đã được bộc lộ qua các đường bóng chậm, thiếu uy lực, không gây khó khăn cho đối phương, không duy trì được nhịp độ trận đấu dẫn đến tạo cơ hội cho đối phương giành thế chủ động tấn công giành điểm.

Chính vì vậy, việc lựa chọn hệ thống các test đặc trưng chuyên môn có đủ độ tin cậy, đảm bảo đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội là hết sức cần thiết.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội

Qua tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích các tài liệu trong và ngoài nước có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đồng thời qua tham khảo, quan sát thực tế công tác kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội, các trung tâm quần vợt mạnh trong cả nước như Thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng, Đà Nẵng... Chúng ta càng thấy được ý nghĩa cũng như tầm quan trọng của việc đánh giá trình độ thể lực cho VĐV quần vợt. Chúng tôi đã thu thập được 15 test đánh giá trình độ thể lực thường được sử dụng trong thực tiễn. Để kết quả lựa chọn được khách quan và chính xác, đề tài phỏng vấn các chuyên gia, HLV quần vợt các tỉnh, đề tài sẽ lựa chọn các test được từ 85% ý kiến tán thành ở mức độ rất quan trọng để đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội với yêu cầu trả lời theo 3 mức sau:

- Rất quan trọng
- Quan trọng
- Không quan trọng

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1

Kết quả bảng 1 cho thấy: trong số những test đề tài đưa ra phỏng vấn tất cả các ý kiến đều trả lời ở mức rất quan trọng. Tuy nhiên, mức độ rất quan trọng

được lựa chọn đạt tỷ lệ khác nhau từ 75% - 100%. Để đảm bảo độ tin cậy trong phỏng vấn, đề tài chỉ lựa chọn những test có số phiếu đồng ý lựa chọn ở mức độ rất quan trọng $\geq 85\%$ để tiến hành các thử nghiệm tiếp theo. Các test gồm:

- Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 giây (quả).
- Ném bóng tennis (m).
- Tại chỗ dùng vợt 400g làm động tác đập bóng 10 lần (s).
- Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 lần vào ô quy định (quả).
- Phối hợp giao bóng với di chuyển lên lưới bắt vô lê vào ô quy định 10 lần (quả).

2.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội

Sau khi lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ TLCM, để đảm bảo tính khoa học khi đưa các nội dung vào ứng dụng, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại cho cả hai độ tuổi 14 và 15. mỗi test kiểm tra 2 lần trong cùng một buổi, lần 2 được tiến hành khi VĐV đã được hồi phục hoàn toàn, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa kết quả 2 lần lặp test của 5 test ở cả 2 độ tuổi được trình bày tại bảng 2.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội (n = 20)

T T	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Di chuyển chữ "Z" 10 lần (s)	4	20	14	70	2	10
2	Chạy 1500m (phút)	10	50	5	25	5	25
3	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 giây (quả)	17	85	3	15	0	0
4	Nằm sấp chống đẩy tốc độ nhanh 30s (lần)	12	60	4	20	4	20
5	Ném bóng tennis (m)	17	85	2	10	1	5
6	Lăng tạ tay (2kg) theo động tác đánh bóng 90s(lần).	14	70	5	25	1	5
7	Di chuyển ngang sân đơn 20 lần (s)	10	50	5	25	5	25
8	Tại chỗ dùng vợt 400g làm động tác đập bóng 10 lần (s)	19	95	3	15	0	0
9	Sử dụng vợt nặng 450g tại chỗ làm động tác bật nhảy đập bóng liên tục 15lần (s)	13	65	6	30	5	25
10	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 lần vào ô quy định (quả)	18	90	2	10	0	0
11	Di chuyển ngang sân đơn làm động tác cắt bóng phải trái 20 lần (s)	13	65	4	20	3	15
12	Chạy di chuyển nhặt và đặt bóng 5 điểm khác nhau 2 lần (s)	15	75	2	10	3	15
13	Phối hợp giao bóng với di chuyển lên lưới bắt vô lê vào ô quy định 10 lần (quả)	17	85	1	5	0	0
14	Phối hợp đánh bóng phải, trái và lên lưới bắt vô lê 10 lần (s)	15	75	2	10	3	15
15	Chạy 3000m	16	80	2	10	2	10

Bảng 2. Mối tương quan giữa 2 lần lập test của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội

TT	Test	r_{14}	r_{15}	P
1	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 giây (quả)	0.81	0.83	< 0.05
2	Ném bóng tennis (m)	0.83	0.86	< 0.05
3	Tại chỗ dùng vợt 400g làm động tác đập bóng 10 lần (s)	0.84	0.82	< 0.05
4	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 lần vào ô quy định (quả)	0.82	0.85	< 0.05
5	Phối hợp giao bóng với di chuyển lên lưới bắt vô lê vào ô quy định 10 lần (quả)	0.84	0.87	< 0.05

Bảng 3. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội

TT	Test	Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5
1	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 giây (quả)		0.69	0.65	0.79	0.72
2	Ném bóng tennis (m)			0.66	0.71	0.73
3	Tại chỗ dùng vợt 400g làm động tác đập bóng 10 lần (s)				0.64	0.76
4	Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 lần vào ô quy định (quả)					0.72
5	Phối hợp giao bóng với di chuyển lên lưới bắt vô lê vào ô quy định 10 lần (quả)					

Kết quả bảng 2 cho thấy, hệ số tin cậy của các test lựa chọn giữa hai lần kiểm tra đạt ở mức cao $r_{\text{tính}} = 0.81$ đến $0.87 > r_{\text{bảng}} = 0.8$ với $p < 0.05$. Như vậy qua nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 05 test có độ tin cậy đảm bảo trên đối tượng nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội.

2.3. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội

Sau khi xác định được độ tin cậy của các test trên đề tài tiến hành xác định tính thông báo bằng mối tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra của 5 test với thành tích thi đấu của các VĐV ở từng độ tuổi 14 và 15. Chúng tôi phải tiến hành kiểm tra thi đấu cho các VĐV, để thu thập số liệu cho quá trình nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 3, đây là bảng xác định tính thông báo của các nội dung thông qua hệ số tương quan thứ bậc.

Qua bảng 3 cho thấy: cả 05 test kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu ở cả 2 độ tuổi có $r_{\text{tính}} = 0.64$ đến $0.79 > r_{\text{bảng}} = 0.6$ với ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, cả 5 test trên đều có tính thông báo cao trong việc đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Dịch: Phạm Ngọc Trâm, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Thế Truyền (1999), *Các phương pháp sư phạm kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của VĐV trẻ, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Piacentini (1999): *Quần Vợt kỹ thuật và thực hành* - Sách dịch - Nxb TDTT.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu đề tài “Nghiên xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội” - Luận văn thạc sĩ giáo dục học.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/9/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/11/2019; ngày chấp nhận đăng: 21/12/2019)

Như vậy thông qua 3 bước đánh giá, đặc biệt qua kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo, đề tài đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội. Đây là cơ sở để thực hiện các bước tiếp theo trong đề tài. Các test được lựa chọn gồm:

- Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 giây (quả).
- Ném bóng tennis (m).
- Tại chỗ dùng vợt 400g làm động tác đập bóng 10 lần (s).
- Di chuyển ngang sân đơn đánh bóng phải trái 20 lần vào ô quy định (quả).
- Phối hợp giao bóng với di chuyển lên lưới bắt vô lê vào ô quy định 10 lần (quả).

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Hà Nội. Các test được lựa chọn đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết cho đối tượng nghiên cứu.