

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên cầu lông 12 - 13 tuổi tại quận Tân Phú, thành phố Hồ Chí Minh

ThS. Nguyễn Ngọc Nguyên Vĩ

TÓM TẮT:

Đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của nam vận động viên (VĐV) cầu lông 12 - 13 tuổi tại quận Tân Phú, thành phố Hồ Chí Minh (Q.TP-TP.HCM) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá TĐTL của nam VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi tại Q.TP-TP.HCM, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Xây dựng; tiêu chuẩn; trình độ tập luyện; Nam vận động viên; Cầu lông; quận Tân Phú; Thành Phố Hồ Chí Minh.

ABSTRACT:

Assessment training level of 12 - 13 years old badminton male athletes at Tan Phu District, Hochiminh city through training periods is very important. The research chooses criteria assessments of training level at the same time with creating evaluation criteria of the selected criteria for study subject.

Keywords: Creating; standard, training level, male athletes, badminton, Tan Phu district, Hochiminh city.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao là một quá trình phức tạp. Nội dung của công tác huấn luyện rất đa dạng: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và chức năng. Để đảm bảo hiệu quả trong quá trình huấn luyện, vấn đề kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV luôn là một nhiệm vụ quan trọng, phải được tiến hành một cách hệ thống và khoa học. Qua đó đánh giá hiệu quả và điều chỉnh quá trình huấn luyện kịp thời nhằm đạt được mục đích đã đề ra. Đánh giá TĐTL của VĐV ở nhiều môn thể thao khác nhau đã được nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu như: Novicov A.D - Mátveev, Aulic I.V, I.V. Xmironốp, Harre.D, Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn, Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà, Lê Nguyệt Nga, Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc



(Ảnh minh họa)

Tuấn, Bùi Huy Quang, Nguyễn Tiên Tiến, Chung Tấn Phong, Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Kim Lan v.v... Nhận thấy được ý nghĩa chiến lược và tầm quan trọng của việc đánh giá TĐTL cho VĐV trẻ và mong muốn góp phần xây dựng phong trào cầu lông phát triển.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Cầu lông ở TP.HCM và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, mạnh chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên cầu lông 12 - 13 tuổi tại quận Tân Phú, thành phố Hồ Chí Minh*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi tại Q.TP - TP.HCM

Thông qua các bước tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập của VĐV, chúng tôi đã

lựa chọn được 16 chỉ tiêu, Test đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi tại Q.TP - TP.HCM và tiến hành phỏng vấn 20 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Cầu lông. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 16 chỉ tiêu, Test ứng dụng trong đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi tại Q.TP - TP.HCM (đa số ý kiến lựa chọn các chỉ tiêu, Test có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các chỉ tiêu, Test (riêng 2 chỉ tiêu: Chiều cao đứng và Dài tay thuận) chúng tôi không tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo, như vậy đã lựa chọn được 16 chỉ tiêu ở trên để đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi tại Q.TP - TP.HCM.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi tại Q.TP - TP.HCM

Để phân loại trình độ thể lực chúng tôi sử dụng phương pháp 2 cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2. Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi > $\bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta$ đến $\bar{x} - 1\delta$
- Kém < $\bar{x} - 2\delta$

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi tại Q.TP - TP.HCM

Để xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM (Tổng số nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM được kiểm tra là 20 VĐV); thông qua xây

Bảng 1. Tổng hợp kết quả phỏng vấn các chỉ tiêu đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông nam 12 - 13 tuổi quận Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh (n = 20)

TT	CHỈ TIÊU/TEST	Kết quả phỏng vấn	
		n	Tỷ lệ %
	HÌNH THÁI		
1	Chiều cao đứng (cm)	17	85
2	Cân nặng (kg)	14	70
3	Chiều dài tay thuận (cm)	19	95
TT	THỂ LỰC		
1	Chạy 20m XPC (s)	16	80
2	Chạy 30 m XPC (s)	14	70
3	Bật xa tại chỗ (cm)	17	85
4	Di chuyển 4 góc sân đơn 10 lần (s)	18	90
5	Di chuyển nhặt cầu 6 điểm trên sân (s)	14	70
6	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	18	90
7	Tại chỗ ném cầu xa (m)	18	90
8	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	17	85
9	Di chuyển tiến lùi 10 lần (s)	10	50
TT	KỸ THUẬT		
1	Bỏ nhỏ thẳng 20 quả vào ô (quả)	19	95
2	Chặt cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả)	19	95
3	Chặt cầu chéo góc 20 quả vào ô (quả)	13	65
4	Lốp cầu cao sâu thẳng sân 20 quả vào ô (quả)	18	90
5	Lốp cầu cao sâu chéo sân 20 quả vào ô (quả)	12	60
6	Đập cầu thẳng góc 20 quả vào ô (quả)	18	90
7	Phát cầu cao xa 20 quả vào ô (quả)	17	85
TT	CHỨC NĂNG		
1	Công năng tim HW	18	90
2	Dung tích sống (lít)	17	85
3	Chỉ số VO ₂ max	17	85
4	Test Cooper (km)	9	45

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi quận Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chiều cao đứng (cm).	>156.9	156.8-156.9	156.7-153.7	153.6-147.3	<147.2
2	Dài tay thuận (cm).	>59.27	59.26-57.26	57.25-53.24	53.23-51.23	<51.22
3	Chạy 20m xuất phát cao (giây)	<3.12	3.13-3.21	3.22-3.39	3.40-3.48	>3.49
4	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	>318.52	318.51-306.51	306.50-282.49	282.50-270.48	<270.49
5	Bật xa tại chỗ (cm)	>183.46	183.47-175.78	175.79-160.42	160.43-152.74	<152.75
6	Tại chỗ ném cầu xa (cm)	>763.76	763.75-737.83	737.82-685.97	685.96-660.04	<660.03
7	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	<29.78	29.79-31.24	31.25-34.16	34.17-35.62	>35.63
8	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	<76.34	76.35-81.07	81.08-90.53	90.54-95.26	>95.27
9	Lốp cầu thẳng góc 20 quả (quả)	>16.1	16.0-15.1	15.0-13.1	13.0-12.1	<12.0
10	Chặt cầu thẳng góc 20 quả (quả)	>13.12	13.11-11.96	11.95-9.64	9.63-8.48	<8.47
11	Đập cầu thẳng 20 quả (quả)	>16.56	16.55-15.33	15.32-12.87	12.86-11.64	<11.63
12	Giao cầu cao sâu 20 quả (quả)	>17.2	17.1-15.95	15.94-13.45	13.44-12.2	<12.1
13	Bỏ nhỏ theo đường thẳng 20 quả (quả)	>16.22	16.21-15.06	15.05-12.74	12.73-11.58	<11.57
14	Công năng tim HV	<5.68	5.69-5.99	6.00-6.61	6.62-6.92	>6.92
15	Dung tích sống (lít)	>4.14	4.13-3.92	3.91-3.48	3.47-3.26	<3.25
16	VO2MAX (ml/ph/kg)	>46.72	46.71-43.96	43.95-38.46	38.45-38.44	<38.43

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá TĐTL của VĐV cầu lông 12 - 13 tuổi quận Tân Phú, TP. Hồ Chí Minh

Yếu tố	Chỉ tiêu, Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Hình thái	Chiều cao đứng (cm)	145	146	147	149	151	152	153	155	157	159
	Dài tay thuận (cm)	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
THỂ LỰC	Chạy 20m xuất phát cao (giây)	3.51	3.46	3.41	3.36	3.31	3.26	3.21	3.17	3.12	3.07
	Nhảy dây đơn 2 phút (lần)	270	276	282	288	295	301	307	313	319	325
	Bật xa tại chỗ (cm)	153	157	160	164	168	172	176	180	183	187
	Tại chỗ ném cầu xa (cm)	660	673	686	699	712	725	738	751	764	777
	Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
	Di chuyển 4 góc sân 10 lần (s)	102.0	98.0	93.9	89.8	85.8	81.7	77.7	73.6	69.6	65.5
Kỹ thuật	Lốp cầu thẳng góc 20 quả (quả)	11	12	13	13	14	15	15	16	17	18
	Chặt cầu thẳng góc 20 quả (quả)	9	9	10	10	11	11	12	12	13	13
	Đập cầu thẳng 20 quả (quả)	11	12	13	13	14	15	15	16	17	17
	Giao cầu cao sâu 20 quả (quả)	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18
	Bỏ nhỏ theo đường thẳng 20 quả (quả)	11	12	13	13	14	14	15	16	16	17
Chức năng	Công năng tim HV	7.5	7.2	6.9	6.6	6.3	5.9	5.6	5.3	5.0	4.7
	Dung tích sống (lít)	3.1	3.2	3.4	3.5	3.7	3.8	4.0	4.1	4.3	4.4
	VO2MAX (ml/ph/kg)	33.4	35.4	37.3	39.3	41.2	43.2	45.2	47.1	49.1	51.0

dựng tiêu chuẩn phân loại, chúng tôi sử dụng quy tắc 2đ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu, Test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, Test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu, Test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các chỉ tiêu, Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 2, 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu, Test đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM.

3.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM

Từ kết quả tìm được tại bảng 2, 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 4

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *Khoa học đánh giá trình độ Thể Lực cho tài năng thể thao, tập 1,2 và 3, tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện các môn thể thao*, viện khoa học TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Học viện Thể thao Quảng Châu - Trung Quốc: “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên cầu lông 12 - 13 tuổi tại quận Tân Phú, Thành Phố Hồ Chí Minh”, Nguyễn Ngọc Nguyễn Vỹ, bảo vệ năm 2011 tại Quảng Châu - Trung Quốc.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 4/1/2021; ngày phản biện đánh giá: 12/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 6/4/2021)

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nữ VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 Q.TP - TP.HCM

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 144
Khá	112 - 143
Trung bình	80 - 111
Yếu	48 - 79
Kém	≤ 47

Qua bảng 4 cho phép tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá TĐTL VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 16 chỉ tiêu, Test đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM, đồng thời xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 12 - 13 tại Q.TP - TP.HCM.