

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN BÓNG BÀN HỌC VIỆN AN NINH NHÂN DÂN

ThS. Nguyễn Huy Hoàng¹

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TĐTLCM) của nam sinh viên (SV) đội tuyển bóng bàn học viện an ninh nhân dân (HVANND) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, thể lực chuyên môn; nam SV; bóng bàn; HVANND

Summary: Assessing the professional fitness level of male students at People's Security Academy Table Tennis team through the training stages is necessary; the research process of selecting tests to assess the professional fitness level of male students at People's Security Academy Table Tennis team, and at the same time developing evaluation criteria of the selected tests for the research subjects.

Keywords: Developing, evaluation, the professional fitness, male students, Table Tennis, People's Security Academy

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Bóng bàn là một môn thể thao được phát triển rộng rãi ở nước ta. Xu hướng phát triển của Bóng bàn ngày nay đòi hỏi vận động viên (VĐV) đa phần thường sử dụng lối đánh tấn công toàn diện, nhanh chóng giành điểm. Vì vậy, VĐV phải có sự chuẩn bị kỹ lưỡng về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật tâm lý và ý chí. Do đó, việc phát triển thể lực và hoàn thiện kỹ thuật, nâng cao khả năng, chức năng đánh bóng sẽ giúp cho VĐV đạt thành tích cao nhất trong tập luyện cũng như thi đấu. Do đó, việc huấn luyện TĐTLCM cho SV, VĐV Bóng bàn có ý nghĩa rất quan trọng và là khâu không thể thiếu trong quá trình đào tạo.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của VĐV các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Chung Tấn Phong 2000; Nguyễn Kim Xuân 2001; ngoài ra đánh đã có một số tác giả nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Bóng bàn như: Bùi Huy Quang 1996; Trần Thị Hợi (2003), Nguyễn Văn Khánh (2004), Nguyễn Thị Thanh Hải (2005), Nguyễn Đức Tuấn (2007), Phan Anh Tuấn (2013)...

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Bóng bàn ở HVANND và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ để thi đấu tốt hơn nên chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TĐTLCM cho nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND.

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 08 test đánh giá TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND và tiến hành phỏng vấn 25 huấn luyện viên, chuyên gia, trong tài... môn Bóng bàn. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 05 test

ứng dụng trong đánh giá TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND (đa số ý kiến lựa chọn các 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 test, đề tài đã lựa chọn được 05 test ở trên để đánh giá TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND.

Để phân loại TĐTLCM đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Tốt: $> \bar{X} + 2\delta$.

Khá: $> \bar{X} + \delta$ đến $\bar{X} + 2\delta$.

Trung bình: Từ $\bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} + \delta$.

Yếu: $< \bar{X} - \delta$ đến $\bar{X} - 2\delta$.

Kém: $< \bar{X} - 2\delta$

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test TĐTLCM của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND (tổng số nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND được kiểm tra là 16 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các 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 test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND

¹ Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân I

**Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá TĐTLCLM của nam
SV đội tuyển bóng bàn HVANND (n=25)**

TT	Các test sử dụng	Kết quả phỏng vấn							
		Rất quan trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	9	27	5	10	11	11	48	64,0
2	Chạy 60m xuất phát cao (s)	9	27	5	10	11	11	48	64,0
3	Nhảy dây 2 phút (lần)	16	48	5	10	4	4	62	82,6
4	Nằm sấp chống đẩy (lần)	15	45	5	10	5	5	60	80,0
5	Gập bụng 45s (lần)	13	39	5	10	7	7	56	74,6
6	Lăng vọt sắt 20 s (lần)	16	48	5	10	4	4	62	82,6
7	Đẩy nê (20 s)	9	27	5	10	11	11	48	64,0
8	Di chuyển ngang 3 m nhật bóng 21 quả (s)	16	48	5	10	4	4	62	82,6

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại TĐTLCLM của nam
SV đội tuyển bóng bàn HVANND**

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Giỏi
1	Nhảy dây 2 phút (lần).	<400.73	400.74-406.01	406.02-416.57	416.58-421.85	>421.86
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	<30.33	30.34-31.51	31.52-33.87	33.88-35.05	>35.06
3	Gập bụng 45s (lần).	<35.83	35.84-37.98	37.99-42.28	42.29-44.43	>44.44
4	Lăng vọt sắt 20 s (lần).	<21.54	21.55-22.93	22.94-25.71	25.72-27.10	>27.11
5	Di chuyển ngang 3 m nhật bóng 21 quả (s)	>52.90	52.89-49.72	49.71-43.36	43.35-40.18	<40.17

**Bảng 3. Bảng đánh giá TĐTLCLM của nam
VĐV đội tuyển bóng bàn HVANND**

TT	Các test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nhảy dây 2 phút (lần).	425	422	419	417	414	411	409	406	403	401
2	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	36	35	34	34	33	33	32	32	31	30
3	Gập bụng 45s (lần).	46	44	43	42	41	40	39	38	37	36
4	Lăng vọt sắt 20 s (lần).	28	27	26	26	25	24	24	23	22	22
5	Di chuyển ngang 3 m nhật bóng 21 quả (s)	38.58	40.17	41.76	43.35	44.94	46.53	48.12	49.71	51.3	52.89

**Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá TĐTLCM nam
VĐV Bổng bàn HVANND**

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 45
Khá	35 – 44
Trung bình	25 – 34
Yếu	20 – 24
Kém	≤ 19

. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND.

Từ kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện 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 05 test đánh giá TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND

- Xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và

bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTLCM của nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
2. Lê Thiết Can (1997), *Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực trong quá trình huấn luyện VĐV bóng bàn nam 13-14 tuổi*, Luận án PTS, Viện KHTĐTT, Hà nội.
3. Mai Duy Diễm, Nguyễn Danh Thái (1980), *Sách giáo khoa bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Diên Phong (1999), *130 câu hỏi và trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo trích từ kết quả sáng kiến kinh nghiệm tại HVANND: “*Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam SV đội tuyển bóng bàn HVANND*”. Năm 2018.



Ảnh minh họa