

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUẦN VỢT LỬA TUỔI 12 – 14 TỈNH NINH BÌNH

ThS. Trần Xuân Ngọc<sup>1</sup>

**Tóm tắt:** Thông qua phương pháp nghiên cứu khoa học: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp toán học thống kê, nghiên cứu tiến hành đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ của nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ của nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình, đồng thời đánh giá trình độ tập luyện sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Xây dựng; tiêu chuẩn; sức mạnh tốc độ; nam vận động viên; Quần vợt; lứa tuổi 12 – 14; tỉnh Ninh Bình...

**Summary:** Through scientific research methods, including analysis and synthesis of documents, interviews, discussions, and statistical mathematical methods, it is necessary to evaluate the speed-strength training levels of male tennis athletes aged 12-14 in Ninh Binh province through various training stages. The research process includes selecting tests to evaluate the speed-strength training levels of these athletes and establishing evaluation standards for the research subjects.

**Keywords:** Development; standards; speed-strength; male athletes; tennis; age group 12-14; Ninh Binh province...

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Quần vợt đã và đang chiếm một vị trí quan trọng trong làng thể thao Việt Nam. Các vận động viên (VĐV) Việt Nam đã có mặt trên các đấu trường của khu vực và thế giới, và bước đầu đã giành được những thành tích nhất định trong các kỳ Seagames 18 cho đến nay... 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 cho thấy: Trình độ thể lực, đặc biệt là sức mạnh tốc độ (SMTĐ), điều này được bộc lộ qua các đường bóng chậm, thiếu uy lực, không gây khó khăn cho đối phương, không duy trì được nhịp độ của trận đấu dẫn đến tạo cơ hội cho đối phương giành thế chủ động tấn công giành điểm. Chính vì lẽ đó, trong quá trình giảng dạy và huấn luyện cho VĐV thì việc đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình là việc làm cần thiết.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm qua, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “**Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình**”.

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 trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình

Để xác định tính hiệu quả của các bài tập mới lựa chọn, đề tài tiến hành lựa chọn các test đánh giá SMTĐ sử dụng trong thực nghiệm. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia, giáo viên và huấn luyện viên quần vợt tại các Trung tâm huấn luyện thể thao và các Trường Đại học Thể dục thể thao. Với số phiếu phát ra 32 thu về 30. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 04 test ứng dụng trong đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% ý kiến tán thành trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 04 test ở trên để đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình.

### 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình

Để phân loại trình độ SMTĐ, đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: (20 VĐV). Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

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

1: Trường Đại học Hàng hải Việt Nam

**Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình (n=30)**

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn					
		Rất cần thiết		Cần thiết		Không cần thiết	
		n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m XPC (s)	3	10	13	43,33	14	46.67
2	Bật xa tại chỗ (cm)	6	20	14	46.67	10	33.33
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	27	90.0	3	10.0	0	0.0
4	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	26	86.7	0	0.0	4	13.3
5	Tại chỗ đập bóng 25s (lần)	6	20	14	46.67	10	33.33
6	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	26	86.7	4	13.3	0	0.0
7	Tại chỗ thực hiện đánh bóng phải trái 25s (lần)	3	10	13	43,33	14	46.67
8	Di chuyển kết hợp mô phỏng động tác đánh bóng thuận tay 15s (lần)	6	20	14	46.67	10	33.33
9	Di chuyển kết hợp mô phỏng động tác đánh bóng trái tay 15 (lần)	3	10	13	43,33	14	46.67
10	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	27	90.0	3	10.0	0	0.0

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

### 2.3. Xây dựng bảng đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình (Tổng số nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình được kiểm tra là 17); 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 3.

### 2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình

Qua kết quả tìm được tại bảng 2 và 3, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình 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 trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên 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.

**Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình**

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	$\geq 36$
Khá	28 – 35
Trung bình	20 – 27
Yếu	16 – 19
Kém	$\leq 16$

## 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình. Qua đó đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội..
- Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Ngô Hải Hưng (2011), *Quần vợt kỹ thuật và phương pháp tập luyện*, NXB TĐTT Hà Nội.
- Trần Văn Vinh, Đào Chí Thành, Lê Thanh Sang (2002), *Giáo trình Quần vợt*, Nxb TĐTT, Hà Nội

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 - 14 tỉnh Ninh Bình**

TT	Nội dung kiểm tra	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
<i>Nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 tỉnh Ninh Bình</i>						
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	<6.84	6.85-7.37	7.38-8.43	8.44-8.96	>8.97
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	<9.44	9.45-9.92	9.93-10.88	10.89-11.36	>11.37
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	<8.02	8.03-8.66	8.67-9.94	9.95-10.58	>10.59
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	<9.44	9.45-9.92	9.93-10.88	10.89-11.36	>11.37
<i>Nam VĐV quần vợt lứa tuổi 13 tỉnh Ninh Bình</i>						
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	<10	10.01-10.45	10.46-11.35	11.36-11.8	>11.81
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	<11.86	11.87-12.28	12.29-13.12	13.13-13.54	>13.55
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	<10.56	10.57-10.93	10.94-11.67	11.68-12.04	>12.05
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	<11.42	11.43-11.86	11.87-12.74	12.75-13.18	>13.19
<i>Nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 tỉnh Ninh Bình</i>						
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	<10.96	10.97-11.38	11.39-12.22	12.23-12.64	>12.65
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	<12.74	12.75-13.12	13.13-13.88	13.89-14.26	>14.27
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	<11.82	11.83-12.26	12.27-13.14	13.15-13.58	>13.59
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	<12.46	12.47-13.03	13.04-14.17	14.18-14.74	>14.75

**Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam vận động viên quần vợt lứa tuổi 12- 14 tỉnh Ninh Bình**

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 tỉnh Ninh Bình</i>											
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Nam VĐV quần vợt lứa tuổi 13 tỉnh Ninh Bình</i>											
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
<i>Nam VĐV quần vợt lứa tuổi 14 tỉnh Ninh Bình</i>											
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2	Di chuyển ngang sân đơn 25s (lần)	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
3	Di chuyển ngang sân đơn kết hợp đánh bóng phải, trái 25s (lần)	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
4	Di chuyển tiến lùi trên ô giao bóng kết hợp đập bóng 25s (lần)	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

*Nguồn bài báo:* Bài báo trích từ kết luận văn thạc sĩ tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh: “Nghiên cứu

lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV quần vợt lứa tuổi 12 – 14 tỉnh Ninh Bình”. Luận văn bảo vệ năm 2012, tác giả Trần Xuân Ngọc.

*Ngày nhận bài:* 12/5/2024; *Ngày duyệt đăng:* 20/7/2024.