

Xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của vận động viên cấp cao môn Cầu mây và Cầu lông

PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung; ThS. Nguyễn Văn Đại ■

TÓM TẮT:

Trên cơ sở lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của các đối tượng nghiên cứu, tác giả đã xây dựng được các bảng chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp để đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) và kỹ thuật của vận động viên (VĐV) cấp cao môn Cầu mây và Cầu lông một cách khoa học và thuận tiện.

Từ khóa: tiêu chuẩn, thể lực, kỹ thuật, cầu lông, cầu mây, vận động viên cấp cao.

ABSTRACT:

Based on the selected tests to assess the physical and technical level of researching objects, the author have scientifically and favorably built classification, scoreboards and general board to assess the physical and technical level for high-level athletes of Sepak Takraw and Badminton.

Keywords: standard, physical fitness, technique, Sepak Takraw, Badminton, high-level athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV đỉnh cao là một vấn đề quan trọng và trọng điểm trong quá trình huấn luyện thể thao, nó phải được tiến hành thường xuyên trong các giai đoạn huấn luyện, đây là cơ sở để điều chỉnh lượng vận động phù hợp, là căn cứ trong việc đánh giá, kiểm định trình độ huấn luyện và khả năng tập luyện cũng như dự báo thành tích của VĐV.

Kiểm tra ở từng giai đoạn huấn luyện mục đích để đánh giá trạng thái và khả năng trình độ tập luyện ở từng giai đoạn của VĐV, đặc tính tổng hợp của từng giai đoạn ở VĐV phản ánh khả năng đạt thành tích thể thao và sự phát triển về trình độ tập luyện trong từng giai đoạn đó. Kiểm tra từng giai đoạn nhằm xác định hiệu quả tích lũy trong từng giai đoạn, trong quá trình huấn luyện để đạt kết quả huấn luyện cho giai đoạn thể thao.

Việc đưa khoa học công nghệ vào đánh giá năng lực tập luyện của VĐV vẫn chưa được chú tâm tới, đặc



(Ảnh minh họa)

biệt đánh giá về năng lực trình độ chuyên môn – đây là một năng lực quan trọng trong việc kiểm định, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV, đặc biệt là VĐV đỉnh cao. Nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của thể thao và có sự đánh giá khách quan về trình độ chuyên môn của VĐV, chúng tôi tiến hành “*Xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao môn Cầu mây và Cầu lông*”.

Để giải quyết các nhiệm vụ trên, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao các môn Cầu mây và Cầu lông

Để làm cơ sở cho việc lựa chọn các test trong đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao 2 môn Cầu

mây và Cầu lông, chúng tôi tiến hành thực hiện theo các bước sau:

Thứ nhất, tổng hợp phân tích tư liệu ở trong và ngoài nước;

Thứ hai, tiếp thu những đề tài đã nghiên cứu về lĩnh vực liên quan;

Thứ ba, thông qua chương trình huấn luyện, kế hoạch huấn luyện của đội tuyển để từ đó xây dựng hệ thống các test để đánh giá trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật đặc trưng của từng môn Thể thao;

Thứ tư, tiến hành phỏng vấn thông qua phiếu hỏi để bước đầu xây dựng các test trong đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao thuộc các môn Olympic trọng điểm.

Thứ năm, nghiên cứu mối tương quan giữa kết quả kiểm tra hệ thống các test đã xây dựng được với thành tích thi đấu của VĐV ở từng môn.

Kết quả nghiên cứu lựa chọn các test thể lực và kỹ thuật trong đánh giá trình độ tập luyện của các khách thể nghiên cứu đã lựa chọn được 6/15 test trong môn Cầu mây và 10/17 test trong môn Cầu lông đáp ứng yêu cầu về cơ sở khoa học và thực tiễn, đó là các test được hầu hết các chuyên gia lựa chọn (chiếm >70%) là cần thiết và quan trọng trong đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao môn Cầu mây và Cầu lông. Đây cũng là những test có phân bố tập trung với hệ số biến sai ($C_V < 10\%$) và có tính đại diện với ($\epsilon < 0.05$), đồng thời đã được xác định có đủ độ tin cậy cần thiết với r từ 0,8 đến 0,89 với $p < 0,05$) và tính thông báo chặt chẽ với r từ 0,64 đến 0,81 với $p < 0,05$. Đó là các test sau:

Môn Cầu mây: gồm 06 test: Chạy 30 m XPC

(giây); Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); chạy 3200m (phút, giây); di chuyển 4 góc x 1 lần (giây); di chuyển 4 góc x 4 lần (giây).

Môn Cầu lông, gồm 09 test: chạy 30 m XPC (giây); bật xa tại chỗ (cm); chạy 1500m (phút, giây); di chuyển tiến, lùi sân cầu lông 2 phút (số lần); di chuyển ngang sân cầu lông 2 phút (số lần); cao sâu 20 quả vào ô (số lần thành công); cắt cầu 20 quả vào ô (số lần thành công); đập cầu 20 quả vào ô (số lần thành công); giao cầu 20 quả vào ô (số lần thành công).

Đây là những test mà chúng tôi lựa chọn để đưa vào xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao môn Cầu lông và Cầu mây.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn các test thể lực và kỹ thuật trong đánh giá trình độ tập luyện của VĐV cấp cao môn Cầu lông và Cầu mây

2.2.1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao môn Cầu lông và Cầu mây

Để làm cơ sở cho việc xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá TĐTL và kỹ thuật cho các khách thể nghiên cứu, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn trên các đối tượng VĐV cấp cao đội tuyển Cầu mây (VĐV nữ) và Cầu lông. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1 và 2 dưới đây.

Qua kết quả kiểm tra tại bảng 1 và 2 cho thấy những đặc điểm sau:

Ở môn Cầu mây, chúng tôi chỉ kiểm tra trên đối tượng là VĐV nữ, do VĐV nam số lượng mẫu ít nên chúng tôi không sử dụng để làm cơ sở dữ liệu để xây dựng tiêu chuẩn. Kết quả kiểm tra cho thấy, hầu hết các VĐV đều có trình độ khá đồng đều, độ chênh

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cấp cao môn Cầu mây (n = 11)

Thông số	Chạy 30 XPC (giây)	Chạy 3200m (phút, giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Bật cao tại chỗ (cm)	Di chuyển 4 góc x 1 lần (giây)	Di chuyển 4 góc x 4 lần (giây)
\bar{x}	4.788	13.25	208.273	40.82	9.402	40.285
δ	0.339	1.41	15.64	5.689	0.588	1.715

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của VĐV cấp cao môn Cầu lông (n = 15)

VĐV	Thông số	Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	1500 m (phút, giây)	Di chuyển tiến lùi sân cầu lông 2 phút (lần)	Di chuyển ngang sân cầu lông 2 phút (lần)	Cao sâu 20 quả vào ô (quả)	Cắt cầu 20 quả vào ô (quả)	Đập cầu 20 quả vào ô (quả)	Giao cầu 20 quả vào ô (quả)
Nữ n = 9	\bar{x}	4.66	231.56	5.42	27	28	15	14	15	16
	δ	0.32	29.66	0.35	1.7	1.9	1.9	0.5	0.9	0.7
Nam n = 6	\bar{x}	4.32	269	5.22	29	30	16	14	15	16
	δ	0.24	16.64	0.287	1.5	1	1.5	1	0.6	1.2

lệch không nhiều giữa các VĐV

Ở môn Cầu lông cho thấy, độ chênh lệch cả về mặt thể lực và kỹ thuật hầu như rất thấp. Điều này thể hiện trình độ đồng đều giữa các VĐV, độ chênh lệch ở các test chuyên môn từ 0,5 ở nữ và 1 ở nam (Test Cắt cầu 20 quả vào ô) tới 1,934 ở VĐV nữ và 1,528 ở VĐV nam (test Cao sâu 20 quả vào ô). Ở các test thể lực độ chênh lệch cũng tương tự như vậy. Do vậy, rất cần thiết đưa các test này vào quá trình kiểm tra và nâng dần lượng vận động lên để nâng cao kết quả qua các giai đoạn huấn luyện, nhằm nâng cao trình độ tập luyện cho VĐV.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao các môn Olympic trọng điểm

Như vậy, với kết quả về giá trị trung bình (\bar{x}) và độ lệch chuẩn (δ) giữa các khách thể và những phân

tích đánh giá được trình bày trên, chúng tôi tiến hành đánh giá phân loại tiêu chuẩn cho 2 môn, theo phương pháp 2 xích ma với 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 3, 4 và 5.

2.2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp các test đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao các môn Olympic trọng điểm

Để dễ dàng đánh giá và theo dõi sự phát triển thành tích của VĐV ở từng test, đồng thời có thể so sánh khả năng giữa các VĐV với nhau, chúng tôi quy các chỉ số, các test tuyển chọn cho đối tượng nghiên cứu ra điểm theo thang độ C (thang điểm 10).

Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 6 và bảng 7.

Tuy nhiên, để việc đánh giá một cách thuận tiện và khoa học hơn, việc đánh giá trên vẫn mang tính dàn

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL và kỹ thuật của nữ VĐV cấp cao môn Cầu mây (n = 11)

Đánh giá	Chạy 30 XPC (giây)	Chạy 3200m (phút, giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	Bật cao tại chỗ (cm)	Di chuyển 4 góc x 1 lần (giây)	Di chuyển 4 góc x 4 lần (giây)
Tốt	< 4.108	< 12.18	> 239.55	> 52.186	< 8.226	< 37.937
Khá	4.108 - 4.448	12.18 - 13.59	223.91 - 239.55	46.498 - 52.186	8.226 - 8.813	37.937 - 38.565
Trung bình	4.448 - 5.128	13.59 - 14.65	192.63 - 223.91	35.122 - 46.498	8.813 - 9.987	38.565 - 41.995
Yếu	5.128 - 5.468	14.65 - 16.77	176.99 - 192.63	29.434 - 35.122	9.987 - 10.574	41.995 - 43.71
Kém	> 5.468	> 16.77	< 176.99	< 29.434	> 10.574	> 43.71

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL và kỹ thuật của nữ VĐV Cầu lông (n = 9)

Đánh giá	Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	1500m (phút, giây)	Di chuyển tiến lùi sân cầu lông 2p (số lần)	Di chuyển ngang sân cầu lông 2p (số lần)	Cao sâu 20 quả vào ô (quả)	Cắt cầu 20 quả vào ô (quả)	Đập cầu 20 quả vào ô (quả)	Giao cầu 20 quả vào ô (quả)
Tốt	<4.372	>290.870	<4.722	>31	>31	>20	>15	>16	>17
Khá	4.372-4.511	261.21-290.87	4.722-5.071	29-31	30-31	18-20	14-15	15-16	16-17
Trung bình	4.511-4.789	201.89-261.21	5.071-5.769	26-28	26-29	14-17	13-14	13-14	14-15
Yếu	4.789-4.928	172.23-201.89	5.769-6.118	24-25	24-25	12-13	12-13	11-12	13-14
Kém	>4.928	<172.23	>6.118	<24	<24	<12	<12	<11	<13

Bảng 5. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL và kỹ thuật của nam VĐV Cầu lông (n = 6)

Đánh giá	Chạy 30m XPC (giây)	Bật xa tại chỗ (cm)	1500m (phút, giây)	Di chuyển tiến lùi sân cầu lông 2p (số lần)	Di chuyển ngang sân cầu lông 2p (số lần)	Cao sâu 20 quả vào ô (quả)	Cắt cầu 20 quả vào ô (quả)	Đập cầu 20 quả vào ô (quả)	Giao cầu 20 quả vào ô (quả)
Tốt	<3.83	>302.28	<4.66	>32.37	>32	>19	>16	>16	>18
Khá	3.83-4.07	285.64-302.28	4.66-4.94	31-32	31-32	17-19	15-16	15-16	17-18
Trung bình	4.07-4.55	252.36-285.64	4.94-5.5	28-30	29-31	14-16	13-15	13-14	15-16
Yếu	4.55-4.79	235.72-252.36	5.5-5.78	26-27	28-29	12-13	12-13	11-12	13-15
Kém	>4.79	<235.72	>5.78	<26	<28	<12	<12	<11	<13

Bảng 6. Bảng điểm chuẩn các test đánh giá TDTL và kỹ thuật của VĐV nữ cấp cao môn Cầu mây

TT	Nội dung test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30 m XPC (giây)	4.12	4.28	4.54	4.79	4.64	4.96	5.13	5.30	5.47	5.64
2	Bật xa tại chỗ (cm)	247.35	239.53	231.71	223.89	216.07	208.25	200.43	192.61	184.79	167.96
3	Bật cao tại chỗ (cm)	55.02	52.18	49.33	46.48	43.64	40.79	37.95	35.11	32.26	29.42
4	Chạy 3200m (phút,giây)	10.427	11.259	11.837	12.542	13.247	13.952	14.657	15.362	16.067	16.772
5	Di chuyển 4 góc x 1 lần (giây)	8.219	8.513	8.809	9.104	9.399	9.694	9.989	10.284	10.578	10.873
6	Di chuyển 4 góc x 4 lần (giây)	36.851	37.711	38.571	39.431	40.291	40.918	42.011	42.871	43.731	44.591

Bảng 7. Bảng điểm chuẩn các test đánh giá TDTL và kỹ thuật của VĐV nữ cấp cao môn Cầu lông

TT	Nội dung test	Điểm																	
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1								
1	Chạy 30 m XPC (giây)	4.021	4.18	4.34	4.08	4.66	4.44	4.98	4.56	5.14	4.68	5.3	4.8	4.46	4.92				
2	Bật xa tại chỗ (cm)	305.91	291.06	280.67	293.9	246.51	231.66	216.81	260.62	201.96	252.4	187.11	244.02	172.26	235.72				
3	Chạy 1500m (phút, giây)	4.72	4.89	5.07	4.93	5.42	5.59	5.60	5.51	5.95	5.67	6.12	5.8	6.29	5.95				
4	Di chuyển tiến, lùi sân cầu lông 2 phút (số lần)	33	32	31	33	29	28	27	29	26	28	25	27	24	26				
5	Di chuyển ngang sân cầu lông 2 phút (số lần)	33	32	31	35	29	28	27	31	26	30	25	29	24	28				
6	Cao sáu 20 quả vào ô (số lần thành công)	20	19	18	20	16	15	14	16	13	15	12	14	11	13				
7	Cắt cầu 20 quả vào ô (số lần thành công)	22	21	20	20	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13				
8	Đập cầu 20 quả vào ô (số lần thành công)	22	21	20	20	18	17	16	16	15	15	14	14	13	13				
9	Giao cầu sáu 20 quả ào ô (số lần thành công)	23	22	21	21	19	18	17	16	16	15	14	14	13	13				

Bảng 8. Bảng điểm tổng hợp các test đánh giá trình độ kỹ thuật và thể lực của VĐV cấp cao môn Cầu mây và Cầu lông

Xếp loại	Tổng điểm	
	Môn Cầu mây (điểm)	Môn Cầu lông (điểm)
Tốt	>49,2	>73,8
Khá	38,4 – 49,2	57,6 – 73,8
Trung bình	27,6 – 38,3	41,4 – 57,5
Yếu	16,8 – 27,5	25,2 – 41,3
Kém	<16,8	<25,2

trái, chưa mang tính tổng thể, do vậy việc đánh giá tổng thể các test cần được đặt ra, đó là xây dựng bảng điểm tổng hợp các test đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao môn Cầu mây và Cầu lông.

Theo kết quả tại các bảng trên cho thấy, giá trị của mỗi test tối đa là 10 điểm, do vậy tổng điểm tối đa của các test trong môn Cầu mây là 60 điểm ($X_{\max CM} = 60$) và môn Cầu lông là 90 điểm ($X_{\max CL} = 90$), điểm đánh giá tối thiểu của các test trong môn Cầu mây là 6 điểm ($X_{\min CM} = 6$) và môn Cầu lông là 9 điểm ($X_{\min CL} = 9$). Do vậy, khi muốn đánh giá tổng điểm của các test đánh giá TĐTL và kỹ thuật của các khách thể nghiên cứu theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém thì khoảng cách điểm đánh giá giữa 05 mức được sẽ tính như sau:

Đối với môn Cầu mây, khoảng cách giữa các mức sẽ là:

$$\frac{X_{\max} - X_{\min}}{5} = \frac{60 - 6}{5} = 10,8 \text{ (điểm)}$$

Đối với môn Cầu lông, khoảng cách giữa các mức sẽ là:

$$\frac{X_{\max} - X_{\min}}{5} = \frac{90 - 9}{5} = 16,2 \text{ (điểm)}$$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Phạm Ngọc Trâm dịch) Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Bandarevski I. A (1970), *Độ tin cậy của các test thực nghiệm trong thể thao*,
3. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Lâm Quang Thành và cộng sự (2014), "Nghiên cứu xây dựng hệ thống giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các Đội tuyển thể thao Quốc gia" Báo cáo tổng hợp đề tài KHCN cấp Bộ, Bộ VHTTDL.
5. Đặng Thị Hồng Nhung (2013), "Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV các môn Olympic trọng điểm" Đề tài KHCN cấp Viện, Viện Khoa học TĐTT.

Trích nguồn: Đề tài KHCN cấp Viện năm 2013: "Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV các môn Olympic trọng điểm".

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 16/2/2019; ngày chấp nhận đăng: 14/4/2019)

Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 8.

Thực tiễn chứng minh rằng, không phải VĐV đã có năng lực tốt ở test này, cũng tốt ở test khác, mà thông thường có những test rất xuất sắc, nhưng có test đạt khá và thậm chí có test chỉ đạt trung bình hoặc yếu. Điều đó phụ thuộc vào quá trình huấn luyện và năng lực nổi trội của VĐV. Do vậy, để đạt được tổng điểm cuối cùng, không nhất thiết phải đạt được số điểm như ở từng test - nghĩa là có thể lấy điểm đạt được của test này bù cho test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của các test và các tiêu chuẩn đặt ra.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 6/15 test trong môn Cầu mây và 10/17 test trong môn Cầu lông đáp ứng yêu cầu về cơ sở khoa học và thực tiễn làm cơ sở để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL và kỹ thuật của VĐV cấp cao môn Cầu mây và Cầu lông.

Quá trình nghiên cứu đã xây dựng được các bảng chuẩn phân loại, bảng điểm chuẩn và bảng điểm tổng hợp để đánh giá TĐTL và kỹ thuật của các đối tượng thực nghiệm một cách thuận tiện và khoa học.