

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 12-14 TỈNH NAM ĐỊNH

ThS. Nguyễn Huy Hoàng¹

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh của nam vận động viên (VĐV) Bóng bàn lửa tuổi 12-14, tỉnh Nam Định (ND) 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 của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14 tỉnh ND, đồng thời đánh thực trạng trình độ sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thực trạng; sức mạnh; nam vận động viên; Bóng bàn; tỉnh Nam Định

Abstract: It is necessary to assess the current strength of male table tennis players aged 12-14 IN Nam Dinh province through the training stages. By researching, a test to assess the strength training level of male table tennis players aged 12-14 in Nam Dinh province is selected. At the same time, the current strength of the research subjects is assessed.

Keywords: Development; standard; current; strength; male table tennis players; table tennis; Nam Dinh province

1. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Trong quá trình huấn luyện VĐV Bóng bàn, muốn đạt được thành tích cao thì ngoài việc hoàn thiện kỹ - chiến thuật cần phát triển toàn diện các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù, trong đó có sức mạnh. Đây là tố chất quan trọng và cần được tập trung phát triển với VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14. Thi đấu bóng to làm giảm 24% tốc độ bóng, mức độ xoáy giảm 13% trong khi đó mật độ bóng lại tăng 43%. Rõ ràng với những thay đổi của luật mới đòi hỏi ở VĐV rất cao về sức mạnh, có tốc độ phản ứng nhanh, phán đoán, di chuyển, vung tay đánh bóng nhanh... Để giải quyết được những yêu cầu trên, VĐV cần linh hoạt, nâng cao khả năng phản ứng và thực hiện động tác nhanh có nghĩa là đòi hỏi VĐV phải phát triển tố chất sức mạnh.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu cho VĐV Bóng bàn như: Lê Thiết Can (1997), Nguyễn Tiên Tiến (2001), Vũ Thái Hồng (2001), Nguyễn Danh Hoàng Việt (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 tỉnh ND và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ để thi đấu tốt hơn nên chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: Thực trạng trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14 tỉnh ND.

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 sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14 tỉnh ND.

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá

trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14 tỉnh ND thông qua phỏng vấn 39 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Bóng bàn. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Lựa chọn được 06 test, đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 06 test ở trên để đánh giá trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14 tỉnh ND.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14 tỉnh ND.

Để phân loại trình độ sức mạnh cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: Nhóm 12 tuổi có 16 VĐV, nhóm 13 tuổi có 14 VĐV, nhóm 14 tuổi có 14 VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 2,3 và 4.

Qua bảng 2,3 và 4 để xác định test theo từng test trình độ sức mạnh của VĐV nào độ 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. Thực trạng trình độ sức mạnh của nam vận động viên Bóng bàn lửa tuổi 12-14, tỉnh Nam Định

Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14, tỉnh Nam Định. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 12-14, ở loại giỏi tỉ lệ VĐV có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 7.14% đến 14.28%;

¹ Học viện An ninh nhân dân

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14, tỉnh ND (n=39)

TT	Nội dung kiểm tra	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	25	75	11	22	3	3	100	85.47
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	24	72	10	20	5	5	97	82.91
3	Lăng tạ 1.5kg thuận tay trong 15s (lần)	22	66	16	32	1	1	99	84.62
4	Cầm vợt 0.5kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	23	69	9	18	7	7	94	80.34
5	Cầm vợt 0.5kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần)	23	69	10	20	6	6	95	81.20
6	Cầm vợt 0.5kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần)	21	63	16	32	2	2	97	82.91

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn 12 tuổi

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	≥16.1	14.24-16.2	10.52-14.25	8.66-10.53	≤8.67
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	≥11.55	9.83-11.56	6.39-9.84	4.67-6.40	≤4.68
3	Lăng tạ 1.5kg thuận tay trong 15s (lần)	≥20.2	18.16-20.3	14.08-18.17	12.04-14.09	≤12.05
4	Cầm vợt 0.5kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	≥19.55	17.46-19.56	13.28-17.47	11.19-13.29	≤11.20
5	Cầm vợt 0.5kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần)	≥18.01	16.12-18.02	12.34-16.13	10.45-12.35	≤10.46
6	Cầm vợt 0.5kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần)	≥16.93	15.04-16.94	11.26-15.05	9.37-11.27	≤9.38

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn 13 tuổi

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	≥18.23	16.16-18.24	12.02-16.17	9.95-12.03	≤9.96
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	≥13.98	12.15-13.99	8.49-12.16	6.66-8.50	≤6.67
3	Lăng tạ 1.5kg thuận tay trong 15s (lần)	≥22.34	20.23-22.35	16.01-20.24	13.9-16.02	≤13.91
4	Cầm vợt 0.5kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	≥21.19	19.17-21.20	15.13-19.18	13.11-15.14	≤13.12
5	Cầm vợt 0.5kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần)	≥20.17	18.2-20.18	14.26-18.21	12.29-14.27	≤12.30
6	Cầm vợt 0.5kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần)	≥19.15	17.12-19.16	13.06-17.13	11.03-13.07	≤11.04

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn 14 tuổi

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	≥19.87	18.00-19.88	14.26-18.01	12.39-14.27	≤12.40
2	Co tay xà đơn 20s (lần)	≥15.93	14.14-15.94	10.56-14.15	8.77-10.57	≤8.78
3	Lăng tạ 1.5kg thuận tay trong 15s (lần)	≥24.33	22.23-24.34	18.03-22.24	15.93-18.04	≤15.94
4	Cầm vợt 0.5kg làm động tác bạt bóng thuận tay trong 20s (lần)	≥23.23	21.19-23.24	17.11-21.20	15.07-17.12	≤15.08
5	Cầm vợt 0.5kg làm động tác giạt bóng trái tay trong 20s (lần)	≥22.14	20.13-22.15	16.11-20.14	14.10-16.12	≤14.11
6	Cầm vợt 0.5kg di chuyển làm động tác giạt bóng ½ bàn trong 20s (lần)	≥21.5	19.41-21.6	15.23-19.42	13.14-15.24	≤13.15

Bảng 5. Thực trạng trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14, tỉnh Nam Định

TT	Xếp loại	Lứa tuổi 12 (n=16)		Lứa tuổi 13 (n=14)		Lứa tuổi 14 (n=14)	
		n	%	n	%	n	%
1	Giỏi	1	7.14	2	14.28	2	14.28
2	Khá	2	12.50	3	21.42	4	28.56
3	Trung bình	9	57.14	7	50.00	7	50.00
4	Yếu	2	12.50	1	7.14	1	7.14
5	Kém	2	12.50	1	7.14	0	0.00

ở loại khá tỉ lệ VĐV có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 12.50% đến 28.56%; ở loại trung bình tỉ lệ VĐV có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 50.00% đến 57.14% ; ở loại yếu tỉ lệ VĐV có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 7.14% đến 12.50% ; ở loại kém tỉ lệ VĐV có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 0.00% đến 12.50%.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 Test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh ND.

- Thực trạng trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh Nam Định. Kết quả, trình độ sức mạnh của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14, tỉnh Nam Định chủ yếu đạt loại trung bình từ: 50.00% đến 57.14%; tỷ lệ VĐV có kết quả kiểm tra loại khá, giỏi đạt thấp, còn nhiều VĐV có kết quả kiểm tra đạt loại yếu và kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, 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 Khoa học TDTT, Hà nội.
3. Mai Duy Diễn, Nguyễn Danh Thái (1980), *Sách giáo khoa Bóng bàn*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (2007), *Bóng bàn*, Nxb TDTT Hà Nội
5. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo trích từ luận văn thạc sỹ: “*Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12-14 tỉnh ND*”, Nguyễn Xuân Hoàng, Đại học TDTT Bắc Ninh, 2017.