

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 12 – 13 BỘ CÔNG AN

TS. Hồ Mạnh Trường¹; ThS. Phan Hoàng Tường Giang²

Tóm tắt: Bằng phương pháp phỏng vấn, điều tra khảo sát và phương pháp toán học thống kê, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 Bộ Công an. Kết quả nghiên cứu là cơ sở quan trọng để lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 Bộ Công an.

Từ khoá: thực trạng, huấn luyện, sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, Bóng bàn lứa tuổi 12 - 13, Bộ Công an....

Summary: Using interview, survey, and statistical mathematical methods, we conducted an assessment of the current state of speed and strength training for male table tennis athletes aged 12-13 from the Ministry of Public Security. The research results serve as an important basis for selecting exercises to develop speed and strength for male table tennis athletes aged 12-13 from the Ministry of Public Security.

Keywords: current state, training, speed and strength, male athletes, table tennis, aged 12-13, Ministry of Public Security.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Được sự quan tâm chỉ đạo đúng đắn của Đảng của Nhà nước, ngành Thể dục thể thao (TDTT) đã tạo được những bước tiến đáng kể và khẳng định vị trí của mình trên đấu trường khu vực cũng như trường quốc tế. Trong những thành tích thể thao đã đạt được đó, có sự đóng góp không nhỏ của môn Bóng bàn. Ngoài việc hoàn thiện kỹ, chiến thuật và tâm lý, huấn luyện thể lực toàn diện là một trong những yếu tố có ý nghĩa quan trọng để tạo nên thành tích thể thao. Trong các tố chất thể lực đối với vận động viên (VĐV) Bóng bàn thì sức mạnh tốc độ (SMTĐ) có ảnh hưởng lớn đến thành tích thi đấu của VĐV.

Quan sát việc tập luyện và thi đấu của các VĐV Bộ Công an (BCA), chúng tôi nhận thấy các nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 - 13 phát triển tương đối đồng đều. Các huấn luyện viên, các nhà chuyên môn đã giành phần lớn thời gian để tập luyện kỹ, chiến thuật và thể lực cũng như các yếu tố chuyên môn đặc thù khác.

Tuy nhiên, công tác huấn luyện thể lực thì sự phân bố thời gian và sử dụng các bài tập để nâng cao SMTĐ là chưa hợp lý, dẫn đến hiệu quả chưa cao trong tập luyện và thi đấu.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành đánh giá đánh giá: “**Thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA**”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Thực trạng kế hoạch, chương trình huấn luyện cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

Chúng tôi tiến hành tìm hiểu nội dung chương trình kế hoạch huấn luyện năm cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua bảng 1 và bảng 2 cho thấy, thời gian: từ tháng 6 năm trước tới tháng 5 năm sau (gồm 12 tháng trừ nghỉ tết, các ngày lễ, và ngày chủ nhật, thời gian huấn luyện thực tế là 10 tháng).

Tổng số giờ huấn luyện là 960 giờ, mỗi tuần tập 6 ngày (từ thứ 2 đến thứ 7), mỗi ngày 2 buổi, mỗi buổi tập 120 phút. Có hai cuộc thi đấu chính hàng năm. Theo chương trình này, tỷ lệ huấn luyện thể lực chung - chuyên môn và kỹ thuật, chiến thuật là 15.11% và 44.79%. Tỷ lệ thời gian trên cho thấy thời gian dành cho huấn luyện kỹ chiến thuật tương đối nhiều so với huấn luyện các tố chất thể lực, việc phân chia thời gian cho huấn luyện thể lực chưa hợp lý.

Căn cứ vào chương trình và kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng phân bổ thời gian huấn luyện SMTĐ theo từng giai đoạn của mỗi

Bảng 1. Tỷ lệ thời gian huấn luyện 1 năm cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện	
		Giờ	%
1	Kỹ thuật + hoàn thiện kỹ thuật	430	44.79
2	Chiến thuật	163	16.98
3	Thể lực chung	145	15.11
4	Thể lực chuyên môn	140	14.58
5	Khám sức khỏe + kiểm tra	12	1.25
6	Thi đấu	70	7.29
Tổng		960	100

Bảng 2. Tỷ lệ thời gian huấn luyện tố chất thể lực cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

TT	Nội dung huấn luyện tố chất thể lực	Thời gian huấn luyện	
		Giờ	%
1	Sức nhanh	74	25.96
2	Sức mạnh	67	23.51
3	Sức bền	75	26.31
4	Năng lực phối hợp vận động	69	24.22
Tổng		285	100

Bảng 3. Phân bổ thời gian huấn luyện SMTĐ trong mỗi chu kỳ

Chu kỳ	Giai đoạn	Số giờ	Tỷ lệ %
I	Chuẩn bị	30	21.27
	Cơ bản	20	14.18
	Thi đấu	13	9.22
	Quá độ	7	4.96
II	Chuẩn bị	35	24.83
	Cơ bản	17	12.06
	Thi đấu	11	7,80
	Quá độ	8	5.68
Tổng		141	100

chu kỳ. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Thời gian huấn luyện SMTĐ ở từng giai đoạn có sự chênh lệch rất rõ ràng. Sự chênh lệch này một phần là do mục đích huấn luyện của từng giai đoạn. Từ những kết quả phân tích ở trên cho thấy thực trạng nội dung kế hoạch huấn luyện của đội tuyển nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA là chưa phù hợp điều này sẽ ảnh hưởng đến sự phát triển thể lực của VĐV, đặc biệt là SMTĐ.

2.2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

Sau khi đánh giá về thực trạng công tác huấn luyện tố chất SMTĐ, đề tài tiếp tục tiến hành nghiên cứu về thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 Bộ Công An theo các nhóm như sau: Nhóm 1: Các bài tập kỹ - chiến thuật, Nhóm 2: Các bài tập với lực cản, Nhóm 3: Các bài tập thể lực, Nhóm 4: Các bài tập phản xạ. Kết quả khảo sát được trình bày trong bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Các bài tập phát triển SMTĐ thuộc 4 nhóm bài tập nêu trên đã được sử dụng trong huấn luyện tố chất SMTĐ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA. Tuy nhiên, số lượng các bài tập được sử dụng vẫn còn hạn chế 15 bài, chưa có hệ thống và phân bổ không đều ở các nhóm bài tập

2.3. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

Để có được hệ thống test kiểm tra khách quan và khoa học nhằm đánh giá chính xác mức độ phát triển tố chất SMTĐ của nam VĐV bóng bàn lứa

tuổi 12 – 13 BCA, chúng tôi tiến hành các bước: Nghiên cứu và tổng hợp các test thông qua các tài liệu tham khảo; điều tra thực trạng sử dụng các test đánh giá SMTĐ tại các đội tuyển bóng bàn (Hà Nội, Quân Đội, Hải Dương, Hà Nội T&T, Hải Phòng); phỏng vấn các chuyên gia, HLV và VĐV Bóng bàn; đặc biệt qua 2 bước xác định tính thông báo của test cũng như xác định độ tin cậy của test, đề tài đã lựa chọn ra được 5 test đủ tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA, đó là:

- Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn trong 20s (quả)
- Giật bóng trái tay vào ô 1/4 bàn trong 20s (quả)
- Phối hợp di chuyển giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên 1/2 bàn trong 20s (quả).
- Nằm sấp chống đẩy trong 20s (lần)
- Di chuyển ngang nhặt bóng 3m x 21 quả (s)

2.4. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

2.4.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

Sau khi xác định được 05 test đủ độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm đánh giá SMTĐ thông qua thang độ C để quy đổi kết quả kiểm tra của test ra thang điểm 10. Bảng điểm đánh giá SMTĐ được thể hiện ở bảng 5.

Căn cứ vào thang điểm được xây dựng ở trên, chúng tôi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp SMTĐ cho các VĐV bằng cách xác định tổng điểm của 5 test (mỗi test 10 điểm, 5 test có tổng điểm là 50) sau đó xác định các mức đánh giá theo cách đánh giá thông thường thì có 5 mức độ cơ bản là tốt,

Bảng 4. Thực trạng sử dụng và phân bổ các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian và số lượng bài tập			
		Số bài	%	Số giờ	%
1	Nhóm 1	4	26.67	32	22.69
2	Nhóm 2	3	20	60	42.55
3	Nhóm 3	5	33.33	20	14.19
4	Nhóm 4	3	20	29	20.57
Tổng		15	100	141	100

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

TT	Nội dung test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn trong 20s (quả)	18	17	16	14	13	12	10	9	8	6
2	Giật bóng trái tay vào ô 1/4 bàn trong 20s (quả)	14	13	11	10	9	8	7	5	4	3
3	Phối hợp di chuyển giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên 1/2 bàn trong 20s (quả)	27	24	22	20	18	15	13	11	9	6
4	Nằm sấp chống đẩy trong 20s (lần)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
5	Di chuyển ngang nhật bóng 3m x 21 quả (s)	44''05	44''25	44''45	44''65	44''85	45''05	45''25	45''45	45''65	45''85

Bảng 6. Bảng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

TT	Xếp loại	Điểm
1	Tốt	≥ 45
2	Khá	35 - 44
3	Trung bình	25 - 34
4	Yếu	16 - 24
5	Kém	≤ 15

Bảng 7. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ của nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

TT	Test	Kết quả		
		$\bar{x} \pm \delta$	C_v	ϵ
1	Bạt bóng thuận tay vào ô 1/4 bàn trong 20s (quả)	12.36 ± 1.93	9.4	0.03
2	Giật bóng trái tay vào ô 1/4 bàn trong 20s (quả)	7.22 ± 1.84	9.2	0.02
3	Phối hợp di chuyển giật bóng thuận tay với bóng xoáy lên 1/2 bàn trong 20s (quả)	15.47 ± 2.93	8.7	0.03
4	Nằm sấp chống đẩy trong 20s (lần)	25.57 ± 1.81	9.5	0.02
5	Di chuyển ngang nhật bóng 3m x 21 quả (s)	$45''06 \pm 0.47$	8.9	0.03

khá, trung bình, yếu và kém. Như vậy, với tổng điểm của 5 test với 50 điểm được chia làm 5 mức, cụ thể được thể hiện qua bảng 6.

Xếp loại VĐV bằng cách đối chiếu kết quả kiểm tra SMTĐ với thang điểm 10, sau đó cộng tổng điểm ở cả 5 test của VĐV và tiếp tục đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp chúng ta sẽ đánh giá được SMTĐ của các nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA.

2.4.2. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

Để đánh giá thực trạng của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành sử dụng các test đã được lựa chọn nhằm đánh giá ban đầu cho các đối tượng này. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA được thể hiện qua bảng 7 và 8.

Bảng 8. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA

TT	Xếp loại	Số lượng	
		n = 20	%
1	Tốt	0	0
2	Khá	0	0
3	Trung bình	19	95
4	Yếu	1	5
5	Kém	0	0

Qua bảng 7 và 8 cho thấy:

- Không có VĐV nào xếp loại tốt, khá và loại

kém.

- Có 19 VĐV xếp loại trung bình chiếm 95%
- Có 01 VĐV xếp loại yếu chiếm 5%.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đưa ra những kết luận như sau:

- Thời gian dành cho huấn luyện kỹ chiến thuật và thể lực chưa hợp lý.
- Số lượng bài tập nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA còn hạn chế, chưa đa dạng phong phú, thiếu tính hệ thống.
- Lựa chọn được 05 Test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA.
- Sức mạnh tốc độ của nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 BCA là chưa tốt.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ban bí thư Trung ương Đảng (1994), *Chỉ thị 36/CT – TW của Ban bí thư TW Đảng về công tác TDTT trong giai đoạn mới*, ngày 24/3/1994.
2. Phạm Danh Tôn (1991), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của luận văn “Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên bóng bàn lứa tuổi 12 – 13 Bộ Công An”, Phan Hoàng Tường Giang, Đại học TDTT Bắc Ninh, 2020.

Ngày nhận bài: 15/3/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/5/2023



Ảnh minh họa (nguồn Internet)