

NGHIÊN CỨU CÁC TEST THỂ LỰC TRONG TUYỂN CHỌN NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN TỪ 8 - 11 TUỔI TẠI TP. HỒ CHÍ MINH

TS. Nguyễn Quang Sơn

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Bài viết sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong TĐTT, qua đó xác định được 05 test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn từ 8 - 11 tuổi tại TP. Hồ Chí Minh đủ độ tin cậy và tính thông báo.

Từ khóa: Test, thể lực, bóng bàn, TP. Hồ Chí Minh.

Abstract: The article used the common research methodology in sport training, thereby, identifying 05 reliability and validity tests for the selection of 08 - 11 year olds for male table tennis players in Ho Chi Minh City.

Keywords: Test, fitness, table tennis, Ho Chi Minh city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, một vận động viên bóng bàn hiện đại không những phải có kỹ chiến thuật toàn diện, trạng thái tâm lý tốt, biết kết hợp điều khiển giữa sức xoáy, tốc độ, sức mạnh và điểm rơi của bóng một cách hợp lý mà còn phải có một trình độ thể lực cao. Do đó, thể lực là nhân tố vô cùng quan trọng của một vận động viên bóng bàn hiện đại. Việc xác định chính xác và khoa học các test tuyển chọn về thể lực là một trong những khâu quan trọng nhất quyết định sự thành công trong công tác tuyển chọn vận động viên bóng bàn.

Mục đích nghiên cứu: Nhằm xác định các test thể lực trong tuyển chọn vận động viên bóng bàn trẻ.

Bài viết sử dụng một số phương pháp như phương pháp tham khảo tài liệu, kiểm tra sư phạm, phỏng vấn bằng phiếu và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 66 nam vận động viên (34 VĐV từ 10 - 11 tuổi và 32 VĐV từ 8 - 9 tuổi) năng khiếu bóng bàn tại Thành phố Hồ Chí Minh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng việc sử dụng các test thể lực trong tuyển chọn vận động viên bóng bàn của các tác giả ở trong và ngoài nước

Qua tổng hợp tài liệu của Nguyễn Thế Truyền (1999), Bùi Huy Quang (1997), tài liệu tuyển chọn của Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch TP. Hồ Chí Minh (2005), Chương trình tuyển chọn mục tiêu quốc gia (1998), tài liệu tuyển chọn của Trung Quốc (2008) chúng tôi đã loại bớt các test không phù hợp, tuyển chọn được các test đặc trưng sau: Chạy 20m XPC (s), chạy 30m XPC (s), chạy 60m XPC (s), bật xa tại chỗ (cm), bật bóng mạnh xa bàn (cm), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 45 giây (8 - 9 tuổi), 1 phút (10 - 11 tuổi) (lần), nhảy dây 2 phút (lần), đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần), di chuyển nhật bóng 21 quả × 3m (s), di chuyển nhật bóng 42 quả × 3m (s), di chuyển nhật bóng 11 quả × 3m × 2 lần (s).

2. Kết quả phỏng vấn

Từ kết quả tổng hợp trên, tiến hành xây dựng phiếu và tiến hành phỏng vấn. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng. Tổng hợp cả hai lần phỏng vấn có 39 lượt ý kiến trả lời, trong đó 32 lượt ý kiến của các chuyên gia - HLV chiếm

tỷ lệ 82,05%, 7 lượt ý kiến của cán bộ quản lý chiếm tỷ lệ 17,95%. Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn, tiến hành so sánh

chúng qua chỉ số χ^2 (khi bình phương) (Bảng 1).

Bảng 1. So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các test thể lực trong tuyển chọn nam vận động viên bóng bàn 8 - 11 tuổi

TEST	LẦN 1 n = 20		LẦN 2 n = 19		χ^2	P	
	\sum điểm	Tỷ lệ %	\sum điểm	Tỷ lệ %			
THỂ LỰC	Chạy 20m XPC (s)	58	58,00	54	56,84	0,21	> 0,05
	Chạy 30m XPC (s)	84	84,00	80	84,21	0,18	> 0,05
	Chạy 60m XPC (s)	72	72,00	69	72,63	0,02	> 0,05
	Bật xa tại chỗ (cm)	70	70,00	67	70,53	0,02	> 0,05
	Bật bóng mạnh xa bàn (cm)	70	70,00	69	72,63	0,09	> 0,05
	Ném cầu lông đi xa (cm)	91	91,00	86	90,53	0,07	> 0,05
	Nhảy dây 45 giây (8 - 9 tuổi), 1 phút (10 - 11 tuổi) (lần)	95	95,00	91	95,79	0,03	> 0,05
	Nhảy dây 2 phút (lần) (s)	70	70,00	66	69,47	0,07	> 0,05
	Đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần)	96	96,00	93	97,89	0,06	> 0,05
	Di chuyển nhật bóng 21 quả \times 3m (s)	100	100,00	95	100,00	0,00	> 0,05
	Di chuyển nhật bóng 42 quả \times 3m (s)	74	74,00	71	74,74	0,02	> 0,05
	Di chuyển nhật bóng 11 quả \times 3m \times 2 lần (s)	70	70,00	67	70,53	0,03	> 0,05

Kết quả nghiên cứu từ Bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả qua 2 lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 tính $< \chi^2$ bảng = 3,84 ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$ nên sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Qua kết quả phỏng vấn chọn các test có tổng điểm $> 75\%$ tổng điểm ở cả hai lần phỏng vấn (lần 1 > 75 điểm, lần 2 $> 71,25$ điểm). Theo nguyên tắc trên chọn các test thể lực trong tuyển chọn VĐV bóng bàn 8 - 11 tuổi như sau: chạy 30m XPC (s), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 45 giây (8 - 9 tuổi), 1 phút (10 - 11 tuổi) (lần), đánh bóng nảy tường trong

1 phút (lần), di chuyển nhật bóng 21 quả \times 3m (s).

3. Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test

3.1. Kiểm nghiệm độ tin cậy

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của các test thể lực trong tuyển VĐV bóng bàn nam 8 - 11 tuổi. Chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích các test 2 đợt, thời gian giữa hai đợt cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan (r) của các test giữa hai lần kiểm tra và thu được kết quả ở Bảng 2 và Bảng 3.

Bảng 2. Hệ số tin cậy các test thể lực trong tuyển chọn VĐV bóng bàn nam 8 - 9 tuổi

TT	Test	LẦN 1 $\bar{X} \pm S$	LẦN 2 $\bar{X} \pm S$	Hệ số tin cậy (r)	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5,92 ± 0,54	5,93 ± 0,54	0,97	<0,01
2	Nhảy dây 45 giây (lần)	80,06 ± 7,31	79,34 ± 7,38	0,94	<0,01
3	Ném cầu lông đi xa (cm)	570,84 ± 51,56	573,13 ± 45,50	0,97	<0,01
4	Đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần)	37,34 ± 4,14	37,47 ± 4,71	0,97	<0,01
5	Di chuyển nhật bóng 21 quả × 3m (s)	72,81 ± 6,86	73,03 ± 7,08	0,89	<0,01

Bảng 3. Hệ số tin cậy các test thể lực trong tuyển chọn VĐV bóng bàn nam 10 - 11 tuổi

TT	Test	LẦN 1 $\bar{X} \pm S$	LẦN 2 $\bar{X} \pm S$	Hệ số tin cậy (r)	P
1	Chạy 30m XPC (s)	5,86 ± 0,53	5,87 ± 0,55	0,99	<0,01
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	136,03 ± 8,87	135,15 ± 10,64	0,92	<0,01
3	Ném cầu lông đi xa (cm)	654,71 ± 46,20	655,00 ± 44,20	0,97	<0,01
4	Đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần)	44,71 ± 6,94	45,29 ± 7,17	0,96	<0,01
5	Di chuyển nhật bóng 21 quả × 3m (s)	54,04 ± 8,21	54,66 ± 7,94	0,95	<0,01

Nếu hệ số tương quan $r \geq 0,8$, $P \leq 0,05$ thì test có đủ độ tin cậy.

Nếu hệ số tương quan $r < 0,8$ thì test không có độ tin cậy.

Qua Bảng 2 và Bảng 3 ta thấy, tất cả các test kiểm tra đều có $r > 0,8$ và $P < 0,01$. Qua đó tất cả các test trên đủ độ tin cậy để tuyển chọn về thể lực các nam VĐV bóng bàn từ 08 - 11 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh.

3.2. Kiểm nghiệm tính thông báo

Để kiểm nghiệm tính thông báo của các test thể lực trong tuyển chọn VĐV bóng bàn, chúng tôi tiến hành tính hệ số tương quan giữa thành tích của các test với kết quả thi đấu để xếp hạng theo công thức tương quan thứ bậc Spirmen thu được kết quả ở Bảng 4. Từ kết quả ở Bảng 4 so sánh hệ số tương quan thứ bậc r bảng với độ tự do $n - 2$.

Bảng 4. Hệ số tương quan thứ bậc giữa các test tuyển chọn nam vận động viên bóng bàn 08 - 11 tuổi với thứ hạng thi đấu

TT	Test	Hệ số tương quan (r)			
		8 - 9 tuổi		10 - 11 tuổi	
		r	P	r	P
1	Chạy 30m XPC (s)	0,77	< 0,01	0,81	< 0,01
2	Nhảy dây 45 giây (8 - 9 tuổi), 1 phút (10 - 11 tuổi) (lần)	0,85	< 0,01	0,73	< 0,01
3	Ném cầu lông đi xa (cm)	0,75	< 0,01	0,68	< 0,01
4	Đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần)	0,69	< 0,01	0,73	< 0,01
5	Di chuyển nhật bóng 21 quả × 3m (s)	0,73	< 0,01	0,73	< 0,01

Kết quả ở Bảng 4 cho thấy tất cả các test thể hiện mối tương quan chặt với thành tích thi đấu ($r > 0,6$, $P < 0,01$) các test này có đủ tính thông báo và tính khả thi trong tuyển chọn về thể lực cho các nam VĐV bóng bàn từ 08 - 11 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh.

Tóm lại, qua tổng hợp tài liệu, từ kết quả phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo chúng tôi đã xác định được các test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn từ 08 - 11 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh là: chạy 30m XPC (s), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 45 giây (8 - 9 tuổi), 1 phút (10 - 11 tuổi) (lần), đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần), di chuyển nhặt bóng 21 quả \times 3m (s).

Trong thi đấu bóng bàn cần phán đoán nhanh, phản ứng nhanh, vung tay nhanh, động tác phương hướng biến đổi nhanh do vậy tố chất thể lực chuyên môn của VĐV bóng bàn cần có tốc độ của động tác riêng lẻ, không mang tính chu kỳ, tức là khi vụt bóng cần có tốc độ để vung tay và có góc độ thích hợp đón vụt bóng hoặc khi bóng đến cần phải có tốc độ di chuyển cơ thể nhanh.

Động tác vụt bóng trong bóng bàn là do sự tác động của trọng lượng cánh tay (cánh tay và vọt) và tốc độ chuyển động của nó tạo thành, tất nhiên phải biểu hiện bằng một sức mạnh nhất định. Sức mạnh mà VĐV bóng bàn cần là sức mạnh tốc độ nhanh (sức mạnh bột phát). Lối đánh tấn công nhanh rất coi trọng sự phát lực của cẳng tay. Nếu đứng từ góc độ lực học mà xem xét các tổ chức và xếp sắp cơ bắp của cẳng tay thì việc gập khuỷu tay thực sự là một đòn bẩy tốc độ. Trong đó cơ chủ yếu để cơ khuỷu là cơ cánh tay, cơ nhị đầu cánh tay. Những cơ này là những cơ co bắt đầu ở cánh tay và bám vào cẳng tay hoặc vòng qua bên cạnh cánh tay. Nếu các cơ này co bột phát sẽ làm cho tay cầm vợt chuyển động với tốc độ tương đối lớn, từ đó làm cho tốc độ vụt bóng tăng lên. Từ đó cho thấy việc chọn chỉ tiêu ném cầu lông đi xa đánh giá sức mạnh bột phát của VĐV bóng bàn là hợp lý.

Tính linh hoạt là một tố chất rất quan trọng của VĐV bóng bàn, sự linh hoạt mà vận động viên bóng bàn cần là năng lực tùy cơ ứng biến trong thi đấu. Đó cũng chính là năng lực phản ứng nhanh. Thời gian bay của bóng đến trong không trung chỉ có 0,3 - 0,5 giây. Trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó phải phán đoán được tốc độ bóng đến, điểm rơi và tính chất xoáy của bóng, đồng thời dựa vào vị trí đứng của đối phương mà nhanh chóng quyết định đối sách. Điều này đòi hỏi vận động viên phải có năng lực tùy cơ ứng biến thật tốt. Tính linh hoạt cao hay thấp được đánh dấu bởi tốc độ chuyển từ động tác này sang động tác khác nhanh hay chậm, phán đoán tính năng của bóng đến chính xác hay không chính xác. Trong thực tế thi đấu bóng bàn các VĐV cần phải di chuyển nhanh sang phải, sang trái, rồi lại sang phải, có khi lùi lại rồi tiến lên để đánh bóng ở những tư thế khác nhau do đó yêu cầu VĐV phải có đôi chân di chuyển nhanh, xoay trở nhanh, hợp lý và sự khéo léo của tay phối hợp một cách nhịp nhàng.

Một tố chất thể lực khác không thể thiếu ở một VĐV bóng bàn hiện đại là sức bền chuyên môn. Thật vậy, bóng bàn là môn thi đấu mang tính đối kháng cá nhân, sự tiêu hao năng lượng ở hệ thần kinh trung ương rất lớn cho những cuộc thi đấu liên tục nhiều ngày. Vào những giai đoạn cuối ngày càng căng thẳng nên yêu cầu VĐV phải có sức bền chuyên môn cao để thi đấu đạt hiệu quả cao nhất.

Sức bền chuyên môn mà VĐV bóng bàn cần là sức bền chuyên môn có cường độ luôn biến động và kết hợp chặt chẽ mang tính chuyên môn giữa tốc độ và tính linh hoạt. Theo Khâu Trung Huệ và các cộng sự (1997) thì tùy theo cách cầm vợt khác nhau của đối thủ, mật độ làm việc của tay trong 1 phút (đánh bóng) dao động từ 19 - 46 lần. Từ đó cho thấy cường độ vận động trong môn bóng bàn thường biến động mà không cố định. Sự biến động này phụ thuộc vào trình độ của đối phương. Trong thi đấu bóng bàn, việc một ngày phải thi đấu nhiều trận, thời gian giữa các trận thi đấu ngắn, khả

năng hồi phục của các vận động viên bóng bàn là rất quan trọng, nên VĐV bóng bàn phải có sức bền chuyên môn tốt. Mặt khác, sức bền chuyên môn của VĐV bóng bàn phải kết hợp chặt chẽ từ đầu đến cuối, thích ứng với tốc độ và độ linh hoạt, nếu không thì tốc độ và tính linh hoạt không thể duy trì cho đến những trận đấu, ván đấu và điểm cuối cùng.

Từ những phân tích trên và căn cứ vào đặc điểm tâm sinh lý lứa tuổi, kết quả nghiên cứu

chọn các test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn từ 08 - 11 tuổi là phù hợp.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 05 test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn 08 - 11 tuổi tại Thành phố Hồ Chí Minh đủ độ tin cậy và tính thông báo gồm: chạy 30m XPC (s), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 45 giây (8 - 9 tuổi), 1 phút (10 - 11 tuổi) (lần), đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần), đi chuyên nhật bóng 21 quả \times 3m (s).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Ngọc Cừ và các cộng sự (1998), *Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao* (Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao), Viện khoa học TDTT tập 1.
2. Khâu Trung Huệ - Sâm Hao Vọng - Từ Dần Sinh và các cộng sự (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Bùi Huy Quang (1997), *Nghiên cứu một số test sự phạm đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên bóng bàn 9 - 11 tuổi*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học sư phạm, Hà Nội.
4. Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch TP. Hồ Chí Minh (2005), *Tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV các tuyển trọng điểm, dự bị tập trung, năng khiếu tập trung và dự tuyển các môn thể thao TP. Hồ Chí Minh*, Phòng đào tạo, Trường Nghiệp vụ Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch TP. Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Thế Truyền - Nguyễn Kim Minh - Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và HLTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. 邢文华主编 (2001) “奥运优秀运动员科学选材的研究”下册, 北京体育大学出版社.
7. 邢文华主编 (2001) “优秀运动员科学选材手册”北京体育大学出版社