

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài lựa chọn được 21 test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên (VĐV) cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở kết quả lập test, xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV theo từng lứa tuổi.

Từ khóa: tiêu chuẩn, trình độ tập luyện, VĐV cầu lông, lứa tuổi 14 - 15, Đại học TDTT Bắc Ninh.

ABSTRACT:

By utilizing standardized scientific research methodology in physical education and sports, this assignment comes up with 21 tests in order to assess training level for male athletes specializing in badminton between 14 and 15 years old in national youth team of Bac Ninh Sports University. Based on result of the tests, construction of categorized standard, grade, general assessment of training level for athletes depending on their age.

Keywords: Standard, training level, badminton-specialized athletes, age ranging between 14 and 15, Bac Ninh Sports University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đào tạo VĐV các môn thể thao là một quá trình sư phạm bao gồm nhiều mặt, đồng thời các mặt trong quá trình đào tạo này có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Một trong những khâu quan trọng trong quá trình đào tạo VĐV các môn thể thao nói chung và cầu lông nói riêng chính là việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV qua mỗi giai đoạn tập luyện.

Việc đánh giá trình độ tập luyện được tiến hành bằng các phương pháp khoa học, khách quan, cho phép huấn luyện viên luôn nắm được những thông tin

ThS. Nguyễn Thị Huyền ■



(Ảnh minh họa)

cần thiết để điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện cho phù hợp, đồng thời xác định và dự báo thành tích thể thao của VĐV. Tuy nhiên, trong thực tế huấn luyện nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chưa có hệ thống tiêu chí, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV mà chỉ tiến hành đánh giá bằng kinh nghiệm. Chính vì những lí do trên nên đề tài tiến hành nghiên cứu: "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ quốc gia trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh"

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; kiểm tra y học; toán học thống kê.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 Đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1.	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	> 15.56	13.54 - 15.56	9.5 - 13.54	7.48 - 9.5	< 7.48
2.		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	> 13.99	12.1 - 13.99	8.32 - 12.1	6.43 - 8.32	< 6.43
3.		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	> 14.58	12.57 - 14.58	8.55 - 12.57	6.54 - 8.55	< 6.54
4.		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	> 11.49	10.47 - 11.49	8.43 - 10.47	7.41 - 8.43	< 7.41
5.	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bở nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	< 22.09	22.09 - 22.65	22.65 - 23.77	23.77 - 24.33	> 24.33
6.		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	< 32.73	32.73 - 33.45	33.45 - 34.89	34.89 - 35.61	> 35.61
7.		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	< 32.17	32.17 - 32.8	32.8 - 34.06	34.06 - 34.69	> 34.69
8.		Di chuyển đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	< 35.96	35.96 - 36.54	36.54 - 37.7	37.7 - 38.28	> 38.28
9.	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	> 26.78	24.43 - 26.78	19.73 - 24.43	17.38 - 19.73	< 17.38
10.		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	> 23.37	21.36 - 23.37	17.34 - 21.36	15.33 - 17.34	< 15.33
11.		Chạy 1500m (phút)	< 6.19	6.19 - 6.31	6.31 - 6.55	6.55 - 6.67	> 6.67
12.		Di chuyển ngang sân đón 10 lần (s)	< 13.69	13.69 - 14.9	14.9 - 17.32	17.32 - 18.53	> 18.53
13.	Tâm lý	Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	< 16.58	16.58 - 17.9	17.9 - 20.54	20.54 - 21.86	> 21.86
14.		Di chuyển nhất đối cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	< 62.91	62.91 - 65.17	65.17 - 69.69	69.69 - 71.95	> 71.95
15.		Phản xạ đón (ms)	< 220.68	220.68 - 230.93	230.93 - 251.43	251.43 - 261.68	> 261.68
16.		Phản xạ phứt (ms)	< 259.2	259.2 - 271.31	271.31 - 295.53	295.53 - 307.64	> 307.64
17.	Sinh lý	Loại hình thần kinh (điểm)	> 4.67	4.44 - 4.67	3.98 - 4.44	3.75 - 3.98	< 3.75
18.		Chiều cao (cm)	> 165.81	161.7 - 165.81	153.48 - 161.7	149.37 - 153.48	< 149.37
19.		Cân nặng (kg)	> 43.71	42.48 - 43.71	40.02 - 42.48	38.79 - 40.02	< 38.79
20.		Tần số tim (lần/phút)	< 69.19	69.19 - 71.35	71.35 - 75.67	75.67 - 77.83	> 77.83
21.		Dung tích sống (lit)	> 3.18	2.97 - 3.18	2.55 - 2.97	2.34 - 2.55	< 2.34

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	> 15.73	13.68 - 15.73	9.58 - 13.68	7.53 - 9.58	< 7.53
2		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	> 13.75	11.96 - 13.75	8.38 - 11.96	6.59 - 8.38	< 6.59
3		Đập cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	> 14.75	12.64 - 14.75	8.42 - 14.75	6.31 - 8.42	< 6.31
4		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	> 11.61	10.54 - 11.61	8.4 - 10.54	7.33 - 8.4	< 7.33
5	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bở nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	< 22.08	22.08 - 22.7	22.7 - 23.94	23.94 - 24.56	> 24.56
6		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	< 32.74	32.74 - 33.5	33.5 - 35.02	35.02 - 35.78	> 35.78
7		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	< 32.07	32.07 - 32.76	32.76 - 34.14	34.14 - 34.83	> 34.83
8		Di chuyển đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	< 36.05	36.05 - 36.57	36.57 - 37.61	37.61 - 38.13	> 38.13
9	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	> 26.31	23.92 - 26.31	19.14 - 23.92	16.75 - 19.14	< 16.75
10		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	> 23.67	21.55 - 23.67	17.31 - 21.55	15.19 - 17.31	< 15.19
11		Chạy 1500m (phút)	< 13.64	13.64 - 14.91	14.91 - 17.45	17.45 - 18.72	> 18.72
12		Di chuyển ngang sân đón 10 lần (s)	< 16.45	16.45 - 17.81	17.81 - 20.53	20.53 - 21.89	> 21.89
13	Tâm lý	Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	< 63.05	63.05 - 65.27	65.27 - 69.71	69.71 - 71.93	> 71.93
14		Di chuyển nhất đối cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	< 225.03	225.03 - 235.23	235.23 - 255.63	255.63 - 265.83	> 265.83
15		Phản xạ đón (ms)	< 260.08	260.08 - 272.23	272.23 - 296.53	296.53 - 308.68	> 308.68
16		Phản xạ phứt (ms)	< 13.64	13.64 - 14.91	14.91 - 17.45	17.45 - 18.72	> 18.72
17	Sinh lý	Loại hình thần kinh (điểm)	> 4.53	4.32 - 4.53	3.9 - 4.32	3.69 - 3.9	< 3.69
18		Chiều cao (cm)	> 23.85	19.72 - 23.85	11.46 - 19.72	7.33 - 11.46	< 7.33
19		Cân nặng (kg)	> 43.66	42.46 - 43.66	40.06 - 42.46	38.86 - 40.06	< 38.86
20		Tần số tim (lần/phút)	< 69.19	69.19 - 71.38	71.38 - 75.76	75.76 - 77.95	> 77.95
21		Dung tích sống (lit)	> 3.29	3.05 - 3.29	2.57 - 3.05	2.33 - 2.57	< 2.33

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 Đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	17	16	15	14	13	12	11	10	8	7
2		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
3		Đáp cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
4		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	21.81	22.09	22.37	22.65	22.93	23.21	23.49	23.77	24.05	24.33
6		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	32.37	32.73	33.09	33.45	33.81	34.17	34.53	34.89	35.25	35.61
7		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	31.86	32.17	32.49	32.80	33.12	33.43	33.75	34.06	34.38	34.69
8		Di chuyển đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	35.67	35.96	36.25	36.54	36.83	37.12	37.41	37.70	37.99	38.28
9	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	28	27	26	24	23	22	21	20	19	17
10		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15
11		Chạy 1500m (phút)	6.13	6.19	6.25	6.31	6.37	6.43	6.49	6.55	6.61	6.67
12		Di chuyển ngang sân đơn 10 lần (s)	13.09	13.69	14.30	14.90	15.51	16.11	16.72	17.32	17.93	18.53
13	Tâm lý	Di chuyển lên xuống 10 lần (s)	15.92	16.58	17.24	17.90	18.56	19.22	19.88	20.54	21.20	21.86
14		Di chuyển nhất đối cầu 6 điểm trên sân 5 vòng (s)	61.78	62.91	64.04	65.17	66.30	67.43	68.56	69.69	70.82	71.95
15		Phản xạ đơn (ms)	215.56	220.68	225.81	230.93	236.06	241.18	246.31	251.43	256.56	261.68
16		Phản xạ phức (ms)	253.15	259.20	265.26	271.31	277.37	283.42	289.48	295.53	301.59	307.64
17	Sinh lý	Loại hình thần kinh (điểm)	4.79	4.67	4.56	4.44	4.33	4.21	4.10	3.98	3.87	3.75
18		Chiều cao (cm)	168	166	164	162	160	158	156	153	151	149
19		Cân nặng (kg)	44.33	43.71	43.10	42.48	41.87	41.25	40.64	40.02	39.41	38.79
20		Tần số tim (lần/phút)	68.11	69.19	70.27	71.35	72.43	73.51	74.59	75.67	76.75	77.83
21		Dung tích sống (lit)	3.29	3.18	3.08	2.97	2.87	2.76	2.66	2.55	2.45	2.34

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 15 Đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Nhóm test	Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Kỹ thuật	Phát cầu thấp gần 20 quả vào ô 0.4mx2.9m (quả)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
2		Phát cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
3		Đáp cầu dọc biên 20 quả vào ô 0.8mx6.7m (quả)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
4		Đánh cầu cao xa 20 quả vào ô 0.76mx2.9m (quả)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
5	Chiến thuật	Di chuyển lên lưới bỏ nhỏ, lùi đập cầu 10 lần (s)	21.77	22.08	22.39	22.70	23.01	23.32	23.63	23.94	24.25	24.56
6		Di chuyển tấn công 2 góc cuối sân 10 lần (s)	32.36	32.74	33.12	33.50	33.88	34.26	34.64	35.02	35.40	35.78
7		Di chuyển đánh cầu 2 góc trên lưới 10 lần (s)	31.73	32.07	32.42	32.76	33.11	33.45	33.80	34.14	34.49	34.83
8		Đánh cầu góc nhỏ 10 lần (s)	35.79	36.05	36.31	36.57	36.83	37.09	37.35	37.61	37.87	38.13
9	Thể lực	Nhảy dây 10 giây (lần)	28	26	25	24	23	22	20	19	18	17
10		Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	25	24	23	22	20	19	18	17	16	15
11		Chạy 1500m (phút)	6.19	6.23	6.28	6.32	6.37	6.41	6.46	6.50	6.55	6.59
12		Nhảy dây 10 giây (lần)	13.01	13.64	14.28	14.91	15.55	16.18	16.82	17.45	18.09	18.72
13	Sinh lý	Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	15.77	16.45	17.13	17.81	18.49	19.17	19.85	20.53	21.21	21.89
14		Chạy 1500m (phút)	61.94	63.05	64.16	65.27	66.38	67.49	68.60	69.71	70.82	71.93
15		Phản xạ đơn (ms)	219.9	225.03	230.13	235.2	240.33	245.43	250.5	255.63	260.73	265.83
16		Phản xạ phức (ms)	254.0	260.08	266.16	272.2	278.31	284.38	290.4	296.53	302.61	308.68
17	Thể lực	Loại hình thần kinh (điểm)	4.64	4.53	4.43	4.32	4.22	4.11	4.01	3.90	3.80	3.69
18		Chiều cao (cm)	26	24	22	20	18	16	14	11	9	7
19		Cân nặng (kg)	44.26	43.66	43.06	42.46	41.86	41.26	40.66	40.06	39.46	38.86
20		Tần số tim (lần/phút)	68.10	69.19	70.29	71.38	72.48	73.57	74.67	75.76	76.86	77.95
21	Sinh lý	Dung tích sống (lit)	3.41	3.29	3.17	3.05	2.93	2.81	2.69	2.57	2.45	2.33

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các bước:

- Lựa chọn test qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn test qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy của test
- Xác định thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 21 test đủ tiêu chuẩn sử dụng trong đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh, gồm: kỹ thuật (4 test); chiến thuật (4 test); thể lực (6 test); tâm lý (3 test); sinh lý (4 test).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để có cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích thông qua các test đã lựa chọn, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của VĐV lứa tuổi 14 và lứa tuổi 15. Kết quả cho thấy: ở cả 21 test đánh giá trình độ tập luyện trên 2 lứa tuổi đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Từ đó cho thấy, cần phải tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, xây dựng thang điểm và tiêu chuẩn riêng cho từng độ tuổi.

2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo quy tắc 2 ∞ trên cơ sở kết quả lập test thứ nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, TPHCM.
3. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Trích từ kết quả nghiên cứu đề tài: “Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện của vận động viên Cầu lông đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, Đề tài KH&CN cấp cơ sở, 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/9/2018; ngày phản biện đánh giá: 12/11/2018; ngày chấp nhận đăng: 11/12/2018)

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	#189
Khá	147 - 188
Trung bình	105 - 146
Yếu	64 - 104
Kém	≤63

2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và bảng 4.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Căn cứ vào kết quả ở bảng 3 và bảng 4, đối chiếu với thành tích trong bảng phân loại trình độ tập luyện của VĐV ở bảng 1 và bảng 2. Trên cơ sở đó, chúng tôi xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Để đánh giá tổng hợp trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14-15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh, tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: lập test theo đúng quy chuẩn.
- Bước 2: đối chiếu kết quả với bảng điểm để xác định điểm đạt được của từng test.
- Bước 3: tính tổng điểm đạt được của VĐV, sau đó đối chiếu kết quả với mức điểm trong bảng 6 để xác định trình độ tập luyện của VĐV đạt được.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 21 test đủ tiêu chuẩn, đồng thời xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV cầu lông lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia trường Đại học TDTT Bắc Ninh.