

NGHIÊN CỨU CÁC TEST THỂ LỰC TRONG TUYỂN CHỌN NAM VĐV BÓNG BÀN 07 - 08 TUỔI THÀNH PHỐ TÂN AN, TỈNH LONG AN

CN. Lê Văn An - PGS.TS. Nguyễn Quang Vinh
Trường Đại học Sư phạm TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường qui trong TDTT; tiến hành tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo qua đó xác định 05 test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An.

Từ khóa: Thể lực, test, tuyển chọn, bóng bàn, thành phố Tân An, tỉnh Long An.

Abstract: Using frequent research methods in sport training; implementing document synthesis; interviewing; examining the reliability and validity through which 5 physical tests are determined in the choice of male table tennis trainees aged 07 - 08 in Tan An city, Long An province.

Keywords: Physical strength, test, selection, table tennis, Tan An city, Long An province.

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.

Nội dung nghiên cứu nhằm xác định các test thể lực trong tuyển chọn nam vận động viên bóng bàn 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, kiểm tra sư phạm, phỏng vấn bằng phiếu và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu của chúng tôi là 26 nam vận động viên 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Tổng hợp 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); Nguyễn Ngọc Cừ (1998); 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); Khâu Trung Huệ, Sầm Hao Vọng, Từ Dân Sinh và các cộng sự (1997); Nguyễn Quang Vinh và cộng sự (2013) chúng tôi đã loại bớt các test không phù hợp, tuyển chọn được các test đặc trưng sau: Chạy 10m XPC (s), chạy 30m XPC (s), bật xa tại chỗ (cm), bật bóng mạnh xa bàn (cm), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 30 giây (lần), nhảy dây 1 phút (lần), đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần), di chuyển nhặt bóng 21 quả $\times$ 3m (s), di chuyển nhặt bóng 11 quả $\times$ 3m $\times$ 2 lần (s).

2. Phỏng vấn các chuyên gia, nhà chuyên môn, huấn luyện viên

Từ kết quả tổng hợp trên, tiến hành xây dựng phiếu và tiến hành phỏng vấn. Hai lần phỏng vấn

cách nhau 1 tháng. Lần phỏng vấn thứ nhất phát ra 19 phiếu thu về 19 phiếu, đạt 100%. Lần phỏng vấn thứ hai phát ra 18 thu về 18 phiếu, đạt 100%. Phỏng vấn hai lần theo các mức

(Thường sử dụng: 02 điểm; Ít sử dụng: 01 điểm, không sử dụng: 0 điểm), kiểm định kết quả hai lần phỏng vấn qua chỉ số khi bình phương (χ^2) thu được kết quả tại Bảng 1.

Bảng 1. So sánh kết quả hai lần phỏng vấn các test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn lứa tuổi 07 - 08 tuổi TP Tân An, tỉnh Long An

TEST		LẦN 1 n = 19		LẦN 2 n = 18		χ^2	P
		Σ điểm	Tỷ lệ %	Σ điểm	Tỷ lệ %		
1	Chạy 10m XPC (s)	36	94,74	32	88,89	0,85	> 0,05
2	Chạy 30m XPC (s)	24	63,16	22	61,11	0,03	> 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	26	68,42	22	61,11	0,43	> 0,05
4	Bật bóng mạnh xa bàn (cm)	24	63,16	22	61,11	0,03	> 0,05
5	Ném cầu lông đi xa (cm)	32	84,21	32	88,89	0,35	> 0,05
6	Nhảy dây 30 giây (lần)	30	78,95	30	83,33	0,23	> 0,05
7	Nhảy dây 1 phút (lần)	24	63,16	22	61,11	0,03	> 0,05
8	Đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần)	32	84,21	34	94,44	2,01	> 0,05
9	Di chuyển nhật bóng 21 quả $\times$ 3m (s)	34	89,47	34	94,44	0,61	> 0,05
10	Di chuyển nhật bóng 11 quả $\times$ 3m $\times$ 2 lần (s)	26	68,42	24	66,67	0,03	> 0,05

Kết quả Bảng 1 cho thấy tất cả các test qua 2 lần phỏng vấn đều có $\chi^2_{\text{tính}} < \chi^2_{\text{bảng}} = 3,84$, nên sự khác biệt giữa hai lần phỏng vấn không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Vậy kết quả giữa 2 lần phỏng vấn các chuyên gia, HLV có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Kết quả chọn các test có tổng điểm phỏng vấn $\geq 75\%$ (lần 1 $\geq 28,5$ điểm và lần 2 ≥ 27 điểm) ở cả hai lần phỏng vấn gồm: Chạy 10m XPC (s), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 30 giây (lần), đánh bóng nảy tường trong 1' (lần), di chuyển nhật bóng 21 quả $\times$ 3m (s).

3. Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo

Kiểm nghiệm độ tin cậy

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của các test thể lực trong tuyển VĐV bóng bàn nam 07 - 08 tuổi

tiến hành xác định hệ số tương quan giữa 2 lần kiểm tra trên khách thể là 26 VĐV nam bóng bàn 7 - 8 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An. Thời gian giữa 2 lần kiểm tra cách nhau 05 ngày, tuần tự lập test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và các cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau. Sử dụng công thức tính hệ số tương quan của Pearson, kết quả phân tích được trình bày ở Bảng 2.

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

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

Kết quả ở Bảng 2 cho thấy, ở tất cả 06 test đều có hệ số tương quan $r > 0,8$, ở ngưỡng $P < 0,01$. Vậy cả 05 test trên đủ độ tin cậy để tuyển chọn về thể lực các nam VĐV bóng bàn 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An.

Bảng 2. Hệ số tin cậy các test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, Long An

TT	Test	LẦN 1 $\bar{X} \pm S$	LẦN 2 $\bar{X} \pm S$	Hệ số tin cậy (r)	P
1	Chạy 10m XPC (s)	2,94 $\pm$ 0,25	2,96 $\pm$ 0,25	0,93	<0,01
2	Nhảy dây 30 giây (lần)	40,63 $\pm$ 3,76	40,21 $\pm$ 3,87	0,95	<0,01
3	Ném cầu lông đi xa (cm)	509,23 $\pm$ 54,88	512,50 $\pm$ 52,64	0,98	<0,01
4	Đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần)	27,69 $\pm$ 4,39	27,88 $\pm$ 5,09	0,91	<0,01
5	Di chuyển nhặt bóng 21 quả x 3m (s)	83,84 $\pm$ 6,29	83,86 $\pm$ 6,43	0,98	<0,01

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 3. Từ kết quả ở Bảng 3 so sánh hệ số tương quan thứ bậc r bằng với độ tự do n - 2.

Bảng 3. Hệ số tương quan thứ bậc giữa các test tuyển chọn nam VĐV bóng bàn 07 - 08 tuổi với thứ hạng thi đấu

TT	Test	r	P
1	Chạy 10m XPC (s)	0,56	<0,01
2	Nhảy dây 1 phút (lần)	0,75	<0,01
3	Ném cầu lông đi xa (cm)	0,76	<0,01
4	Đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần)	0,66	<0,01
5	Di chuyển nhặt bóng 21 quả x 3m (s)	0,86	<0,01

Kết quả ở Bảng 3 cho thấy tất cả các test thể hiện mối tương quan với thành tích thi đấu ($r > 0,4$, $P < 0,01$) các test này có đủ tính thông báo và tính khả thi trong tuyển chọn về thể lực cho các nam VĐV bóng bàn 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, Long An.

Qua ba bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo đề tài đã xác định được 05 test thể lực trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An gồm: Chạy 10m XPC (s), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 30 giây (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 vọt bóng cần có tốc độ để vung tay và có góc độ thích hợp đón vọt bóng

hoặc khi bóng đến cần phải có tốc độ di chuyển cơ thể nhanh.

Động tác vọt 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 vọt chuyển động với tốc độ tương đối lớn, từ đó làm cho tốc độ vọt 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 nghỉ 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 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An là phù hợp.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 05 test thể lực đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo trong tuyển chọn nam VĐV bóng bàn 07 - 08 tuổi thành phố Tân An, tỉnh Long An gồm: Chạy 10m XPC (s), ném cầu lông đi xa (cm), Nhảy dây 30 giây (lần), đánh bóng nảy tường trong 1 phút (lần), di chuyển nhặt 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 Thể dục Thể thao tập 1.
2. Khâu Trung Huệ - Sầm Hao Vọng - Từ Dân 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. Nguyễn Quang Vinh và cộng sự (2013), *Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV bóng bàn 8 - 11 tuổi tại thành phố Hồ Chí Minh*, Đề tài Sở Khoa học và Công nghệ thành phố Hồ Chí Minh.

Bài nộp ngày 06/8/2018, phản biện ngày 17/8/2018, duyệt in ngày 07/9/2018