

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VĐV CẦU LÔNG GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU LỨA TUỔI 13 – 14, TỈNH HÀ NAM

ThS. Nguyễn Như Long

Học viện An ninh nhân dân

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên (VĐV) Cầu lông giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu (CMHBD) lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn được 8 tests đánh giá trình độ tập luyện thể lực chung và chuyên môn cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể lực; nam vận động viên; Cầu lông; lứa tuổi 13 – 14; tỉnh Hà Nam.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sở TDTT tỉnh Hà Nam bắt đầu phát triển phong trào môn Cầu lông từ năm 2000 và đến nay đã dần dần phát triển và bắt kịp với các tỉnh lân cận khác... Tuy nhiên, theo các nhận xét của các nhà chuyên môn và HLV các tỉnh thì tỉnh Hà Nam chưa có VĐV đỉnh cao để thi đấu quốc tế, và đồng thời đội ngũ VĐV Cầu lông còn rất mỏng, ít địa điểm tập luyện, chưa có HLV trình độ cao, ít kinh nghiệm, và đặc biệt trong quá trình huấn luyện chưa đánh giá được trình độ tập luyện của VĐV qua các giai đoạn tập luyện để điều chỉnh quá trình huấn luyện nhằm nâng cao hiệu quả đào tạo.

Trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của VĐV các môn thể thao khác nhau đã có các tác giả như: Bùi Huy Quang (1996); Chung Tấn Phong (2000); Nguyễn Kim Xuân (2001); Ngoài ra có một số tác giả nghiên cứu về Cầu lông như: Lê Hồng Sơn (2004),

Lê Tiến Hùng (2008), Nguyễn Thị Huyền (2011), Nguyễn Quốc Việt (2012), Nguyễn Văn thạch (2015)..... Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Cầu lông ở tỉnh Hà Nam, và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

Tiến hành lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai

đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test

Kết quả lựa chọn được 08 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam gồm: Test 1: Chạy 30m (giây); Test 2: Chạy 60m (giây); Test 3: Bật xa tại chỗ (cm); Test 4: Nhảy dây đơn 3 phút (lần); Test 5: Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần); Test 6: Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần); Test 7: Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây); Test 8: Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây); [3]

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

TT	Các test kiểm tra	Ưu tiên lựa chọn	%
1	Chạy 30m(giây)	18	90%
2	Chạy 60m(giây)	17	85%
3	Bật xa tại chỗ (cm)	20	100%
4	Nhảy dây đơn 3 phút(lần)	18	90%
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s(lần)	18	90%
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s(lần)	20	100%
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)	17	85%
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	17	85%

2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

Để xác định được tính thông báo, chúng

tôi đã tiến hành thi đấu kiểm tra theo thể thức vòng tròn một lượt tính điểm và xếp hạng từ trên xuống dưới ở mỗi lứa tuổi. Sau đó, chúng tôi sử dụng công thức tính hệ số tương quan thứ bậc Spirmen. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

TT	Các test kiểm tra	Tuổi 13 (n=6)		Tuổi 14 (n = 6)	
		r	p	r	p
Thể lực chung					
1	Chạy 30m(giây)	0.73	≤ 0.05	0.84	≤ 0.05

2	Chạy 60m(giây)	0.69	≤ 0.05	0.80	≤ 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0.73	≤ 0.05	0.76	≤ 0.05
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)	0.71	≤ 0.05	0.81	≤ 0.05
Thể lực chuyên môn					
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)	0.72	≤ 0.05	0.80	≤ 0.05
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)	0.73	≤ 0.05	0.76	≤ 0.05
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)	0.71	≤ 0.05	0.81	≤ 0.05
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	0.73	≤ 0.05	0.76	≤ 0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 2 lứa tuổi 13 – 14, cả 8 test có tương quan với thành tích thi đấu với $r_{\text{tính}}$ từ 0.69 đến 0.84; Như vậy cho thấy hệ số tương quan thứ bậc của 8 test có liên quan chặt với thành tích thi đấu của VĐV.

3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBĐ lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

Chúng tôi sử dụng phương pháp retest để đánh giá đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBĐ lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam. Kết quả được trình bày tại bảng 3

Qua bảng 3 cho thấy: Cả 8 test ở 2 lứa tuổi 13 – 14 đều đảm bảo tính thông báo cho nam VĐV Cầu lông, phù hợp với yêu cầu của phép đo lường thể thao và đủ độ tin cậy cần thiết cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBĐ lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam.

4. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13 - 14

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử

dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 4 và 5.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi $\geq \bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta \text{ _ } \bar{x} + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta \text{ _ } \bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta \text{ _ } \bar{x} - 1\delta$
- Kém $\leq \bar{x} - 2\delta$ [1], [2]

Qua bảng 4 và 5 để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ thể lực của VĐV nào đó 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.

Bảng 3. Xác định độ tin cậy các test đánh giá trình độ thể lực nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

TT	Các test kiểm tra	Lứa tuổi 13 (n=6)			Lứa tuổi 14 (n=6)		
		Lần 1	Lần 2	r	Lần 1	Lần 2	r
1	Chạy 30m (giây)	3.95±0.23	3.91±0.27	0.92	3.76±0.25	3.81±0.27	0.90
2	Chạy 60m (giây)	7.67±0.42	7.60±0.46	0.81	7.42±0.41	7.45±0.40	0.86
3	Bật xa tại chỗ (cm)	192±11.2	195±12.3	0.89	207±11.5	205±12.2	0.91
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)	305.1±18.76	307.5±19.27	0.87	325.4±20.42	323.47±19.42	0.85
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)	48.12±3.03	49.27±3.45	0.89	52.37±3.01	52.02±3.02	0.85
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)	52.19±3.75	53.27±3.07	0.85	57.41±3.13	57.68±3.21	0.87
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)	26.20±1.51	25.43±1.55	0.86	21.37±1.16	21.43±1.14	0.88
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	33.13±2.17	32.27±2.12	0.84	28.17±1.41	28.51±1.45	0.85

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13 (n = 6)

TT	Các test kiểm tra	Phân loại			
		Kém	Yếu	TB	Tốt
1	Chạy 30m (giây)	≥ 4.41	4.4-4.18	4.17-3.72	3.71-3.49
2	Chạy 60m (giây)	≥ 8.51	8.5-8.09	8.08-7.25	7.24-6.83
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≤ 169.6	169.61-180.8	180.81-203.2	203.21-214.4
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)	≤ 267.58	267.59-286.34	286.35-323.86	323.87-342.62
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)	≤ 42.06	42.07-45.09	45.1-51.15	51.16-54.18
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)	≤ 44.69	44.7-48.44	48.45-55.94	55.95-59.69
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)	≥ 29.22	29.21-27.71	27.7-24.69	24.68-23.18
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	≥ 37.47	37.46-35.3	35.29-30.96	30.95-28.79

Bảng 5. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 ($n = 6$)

TT	Các test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 30m (giây)	≥ 4.26	4.25-4.01	4-3.51	3.5-3.26	≤ 3.25
2	Chạy 60m (giây)	≥ 8.24	8.23-7.83	7.82-7.01	7-6.6	≤ 6.59
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≤ 184	184.01-195.5	195.51-218.5	218.51-230	≥ 230.01
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)	≤ 284.56	284.57-304.98	304.99-345.82	345.83-366.24	≥ 366.25
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)	≤ 46.35	46.36-49.36	49.37-55.38	55.39-58.39	≥ 58.4
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)	≤ 51.15	51.16-54.28	54.29-60.54	60.55-63.67	≥ 63.68
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)	≥ 23.69	23.68-22.53	22.52-20.21	20.2-19.05	≤ 19.04
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	≥ 30.99	30.98-29.58	29.57-26.76	26.75-25.35	≤ 25.34

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13 tỉnh Hà Nam

TT	Các chỉ tiêu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (giây)	4.41	4.30	4.18	4.07	3.95	3.84	3.72	3.61	3.49	3.38
2	Chạy 60m (giây)	8.51	8.30	8.09	7.88	7.67	7.46	7.25	7.04	6.83	6.62
3	Bật xa tại chỗ (cm)	170	175	181	186	192	198	203	209	214	220
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)	268	277	286	296	305	314	324	333	343	352
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)	42	44	45	47	48	50	51	53	54	56
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)	45	47	48	50	52	54	56	58	60	62
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)	29.22	28.47	27.71	26.96	26.20	25.45	24.69	23.94	23.18	22.43
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	37.47	36.39	35.30	34.22	33.13	32.05	30.96	29.88	28.79	27.71

Bảng 7. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 14 tỉnh Hà Nam

TT	Các chỉ tiêu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (giây)	4.26	4.14	4.01	3.89	3.76	3.64	3.51	3.39	3.26	3.14
2	Chạy 60m (giây)	8.24	8.04	7.83	7.63	7.42	7.22	7.01	6.81	6.60	6.40
3	Bật xa tại chỗ (cm)	184	190	196	201	207	213	219	224	230	236
4	Nhảy dây đơn 3 phút (lần)	285	295	305	315	325	336	346	356	366	376
5	Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần)	46	48	49	51	52	54	55	57	58	60
6	Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần)	51	53	54	56	57	59	61	62	64	65
7	Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây)	23.69	23.11	22.53	21.95	21.37	20.79	20.21	19.63	19.05	18.47
8	Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây)	30.99	30.29	29.58	28.88	28.17	27.47	26.76	26.06	25.35	24.65

5. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông giai đoạn CMHBD lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam (Tổng số nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam được kiểm tra là 12 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. [1], [2]

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 6 và 7.

Qua bảng 5 và 6 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam.

6. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

Từ kết quả tìm được tại bảng 6 và 7 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 8

Bảng 8. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 72
Khá	56 – 71
Trung bình	40 – 55
Yếu	≤ 39
Kém	≥ 24

Qua bảng 8 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 08 Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam gồm: Test 1: Chạy 30m

(giây); Test 2: Chạy 60m (giây); Test 3: Bật xa tại chỗ (cm); Test 4: Nhảy dây đơn 3 phút (lần); Test 5: Đứng tại chỗ đập cầu liên tiếp 30s (lần); Test 6: Đứng tại chỗ bật cầu liên tục 30s (lần); Test 7: Di chuyển 2 góc trên lưới 10 lần (giây); Test 8: Di chuyển đập cầu 2 góc cuối sân 10 lần (giây);

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được 2 bảng phân loại, 2 bảng điểm và 1 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Cầu lông lứa tuổi 13 – 14, tỉnh Hà Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội..
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Văn Đức và cộng sự (2016), *Giáo trình Cầu lông*, NB TDTT Hà Nội.
- [4]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV đỉnh cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 18/8/2022, phản biện ngày 30/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022