

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TỐC ĐỘ VÀ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU BÓNG BÀN KHÓA 36 NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT TP. HỒ CHÍ MINH

ThS Nguyễn Trương Thúy Quỳnh, ThS Nguyễn Hương Liên

Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

Email: quynhtruong0209@gmail.com

Tóm tắt: Tốc độ và sức mạnh tốc độ là tố chất khá quan trọng trong hệ thống các tố chất thể lực của vận động viên bóng bàn. Việc lựa chọn đúng các test để kiểm tra, đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ của VĐV là điều kiện rất cần thiết và quan trọng với nam sinh viên chuyên sâu bóng bàn, nghiên cứu được tiến hành trên 6 nam sinh viên chuyên sâu Bóng bàn khóa 36 chuyên ngành HLTT trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh bằng việc sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, toán học thống kê; nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test để đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu bóng bàn khóa 36 ngành huấn luyện thể thao trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, từ đó làm tài liệu tham khảo cho công tác giảng dạy huấn luyện thực tế cơ sở.

Từ khóa: test, tốc độ, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, bóng bàn, huấn luyện thể thao.

Abstract: Speed and speed power are quite important qualities in the system of physical qualities of table tennis players. Choosing the right tests to test and evaluate the speed and speed of athletes is very important. Very necessary and important condition for male students specializing in table tennis, the study was conducted on 6 male students specializing in Table tennis, course 36, majoring in physical communication, University of Sports and Sports, Ho Chi Minh City. Ho Chi Minh City by using the following groups of methods: Methods of analysis and synthesis of documents; Interview method, Mathematical and statistical method; The study selected 10 tests to evaluate speed and speed power for male students specializing in table tennis, course 36, of sports training at the University of Physical Education and Sports. Ho Chi Minh City, from which to serve as a reference for teaching and training at the grassroots level..

Keywords: test, speed, speed strength, male student, table tennis, sports training.

Đặt vấn đề

Đặc điểm của môn Bóng bàn là môn thể thao đối kháng và mang tính nghệ thuật cao nên đòi hỏi các vận động viên Bóng bàn phải có kỹ thuật điêu luyện và thể lực dồi dào.

Trong đó, ngoài sự khéo léo khi thực hiện các động tác kỹ thuật thì tố chất tốc độ và sức mạnh tốc độ đóng một vai trò rất quan trọng. Đặc biệt trong Bóng bàn hiện đại ngày nay các trận đấu diễn ra quyết liệt và với tốc độ rất

nhANH đòi hỏi các vận động viên phải thường xuyên di chuyển để ứng phó với những đường bóng nhanh, lắt léo hay thực hiện những cú phản công nhanh để làm cho đối phương gặp khó khăn trong việc cản phá... Thực tiễn cho thấy, những vận động viên Bóng bàn xuất sắc của thế giới và ở Việt Nam, ngoài sự khéo léo và kỹ thuật điêu luyện, họ còn có tốc độ và sức mạnh tốc độ khi thực hiện động tác thật tuyệt vời.

Thực tế trong quá trình tập luyện cho sinh viên chuyên sâu Bóng bàn tại trường Đại học TDTT TP.HCM trong thời gian qua cho thấy thể lực chuyên môn của sinh viên còn hạn chế, nhất là tố chất tốc độ và sức mạnh tốc độ. Chính vì vậy việc nâng cao thể lực cho sinh viên nói chung và thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu Bóng bàn nói riêng là vấn đề đáng được quan tâm. Bản thân là một giảng viên Bóng bàn với mong muốn đóng góp công sức nhằm nâng cao chất lượng đào tạo, góp phần xây dựng trường Đại học TDTT TP.HCM trở thành trung tâm đào tạo uy tín chất lượng, đào tạo được những nhà huấn luyện viên Bóng bàn tương lai có phẩm chất đạo đức, có trình độ chuyên môn tốt để phục vụ cho sự nghiệp phát triển môn Bóng bàn của đất nước, từ đó đưa ra những giải pháp là rất cần thiết, và việc lựa chọn đúng đủ các nội dung đánh giá là cực kỳ quan trọng. Xuất phát từ vấn đề trên chúng tôi tiến hành lựa chọn nghiên cứu: ***“Xác định các test đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ cho nam sinh viên chuyên sâu bóng bàn khóa 36 ngành huấn luyện thể thao trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh”***.

Kết quả nghiên cứu

1. Tổng hợp, hệ thống, thống kê các test đã được sử dụng trong các đánh giá về tốc độ và sức mạnh tốc độ cho vận động viên bóng bàn

1.1. Tổng hợp các test đã được sử dụng trong đánh giá về tốc độ và sức mạnh tốc độ cho vận động viên bóng bàn

Việc hệ thống - lựa chọn các test đánh giá về tốc độ và sức mạnh tốc độ cho vận động viên bóng bàn, nghiên cứu tiến hành theo các nguyên tắc sau:

Chọn những test thông dụng trong các nghiên cứu trên thế giới.

Chọn những test phù hợp với đặc điểm giai đoạn huấn luyện của lứa tuổi, môn bóng bàn và điều kiện thực tiễn của Việt Nam.

Ưu tiên lựa chọn các test được đề xuất từ các chuyên gia quốc tế, các đề tài, tạp chí của các đơn vị uy tín đầu ngành về khoa học huấn luyện xe đạp đường trường và các tài liệu có chứa đựng số liệu để so sánh, đánh giá và bàn luận.

Thông qua tham khảo các tài liệu sử dụng các test để tuyển chọn và đánh giá trình độ thể lực của VĐV Bóng bàn của các chuyên gia trong và ngoài nước như: Trịnh Hòa Cát, A.N.Amelin, Nguyễn Ngọc Cừ, Nguyễn Danh Thái, Nguyễn Tiên Tiến... Chúng tôi nhận thấy có sự đồng nhất của hầu hết các tác giả trong và ngoài nước trong việc đánh giá các năng lực khác nhau về các tố chất thể lực của VĐV Bóng bàn sau.

Trong cuốn sách Bóng bàn của Trịnh Hòa Cát - cựu huấn luyện viên đội tuyển Bắc Triều Tiên, ông đã đưa ra một số test đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ của VĐV Bóng bàn như sau: Chạy xuất phát cao 30m (s), Chạy xuất phát cao 60m (s), Chạy con thoi 8 lần x 8m (s), Bật xa tại chỗ (m), Nằm sấp chống đẩy (lần), Các test về thể lực cho thấy các HLV Triều Tiên đã chú ý đến phát triển các tố chất phát triển sức nhanh, sức mạnh, tốc độ là tố chất đặc trưng của vận động viên bóng bàn.

Theo Baizunóp, HLV trưởng đội tuyển Liên Xô. Khi đánh giá trình độ thể lực cho

VĐV Bóng bàn sử dụng các test đánh giá về tốc độ và sức mạnh tốc độ gồm: Chạy xuất phát cao 20m (s), Bật xa tại chỗ (cm), Bật ngang qua ghế thể dục (lần/phút)

Theo A.N.Amêlin để đánh giá trình độ thể lực của VĐV Bóng bàn về tốc độ và sức mạnh tốc độ đã sử dụng các test sau: Chạy xuất phát cao 20m, 30m, 60m (s), Bật xa tại chỗ (m), Bật đôi chân 15 bước (m), Ném bóng đặc 1kg mô phỏng động tác lúp bóng (m), Di chuyển ngang mô phỏng lúp bóng, cự ly 3m (lần/1 phút), Giật bóng trái tay theo đường chéo vào ô (40x40cm) trong 1'.

Theo PSG.TS Nguyễn Danh Thái – TS. Bùi Huy Quang đã xác định các test đánh giá thể lực về tốc độ và sức mạnh tốc độ gồm: Bật xa tại chỗ (m), Chạy xuất phát cao 30m (s), Chạy con thoi 8lần x 8m (s), Tại chỗ ném cầu lông (m).

Trong quyển khoa học tuyển chọn tài năng thể thao (tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao nói chung và môn Bóng bàn nói riêng chủ biên PTS. Nguyễn Ngọc Cừ cũng đã sử dụng các test để đánh giá thể lực cho VĐV Bóng bàn về tốc độ và sức mạnh tốc độ gồm: Chạy xuất phát cao 30m (s), Chạy con thoi 8m x 8 lần (s), Bật xa tại chỗ (cm), Ném cầu lông đi xa (cm).

Trong luận án TS. Nguyễn Tiên Tiến đã xây dựng hệ thống chỉ tiêu đánh giá tốc độ tập luyện cho VĐV Bóng bàn trẻ gồm 22 test, trong đó có sử dụng 5 test đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ cho VĐV Bóng bàn như: Bật xa tại chỗ (m), Chạy xuất phát cao 30m (s), Chạy xuất phát cao 30m x 5 lần (s), Tại chỗ ném cầu lông (m), Lắc tạ Angte thuận tay 1 phút (lần)

Tại các CLB Bóng bàn mạnh như: Quận 1, Quận Bình Thạnh, Công an nhân dân, năng khiếu TP HCM, các tỉnh như Tiền Giang, Vĩnh Long, Đồng Tháp..., cùng với sự tham

khảo các test đánh giá thể lực tại trường ĐHTDTT Bắc Ninh để tuyển chọn VĐV Bóng bàn tuổi 12 – 13 “Chương trình mục tiêu” chúng tôi thấy ngoài một số test nêu trên các HLV còn sử dụng một số test để đánh giá tốc độ, sức mạnh tốc độ cho các VĐV Bóng bàn như sau: Bật xa tại chỗ (m), Bật bực cao 25cm (lần), Chạy xuất phát cao 30m (s), Chạy xuất phát cao 60m (s), Chạy xuất phát cao 100m (s), Nằm sấp chống đẩy (lần), Nằm ngửa gập bụng (lần), Lắc tạ Angte 1,5 kg vút bóng thuận tay 1 phút (lần), Lắc tạ Angte 1,5 kg vút bóng trái tay 1 phút (lần), Bật bóng thuận tay vào ô $\frac{1}{4}$ bàn 20s (quả), Lắc tạ Angte phối hợp di chuyển giật phải 2 điểm về 1 điểm trong 1 phút (lần).

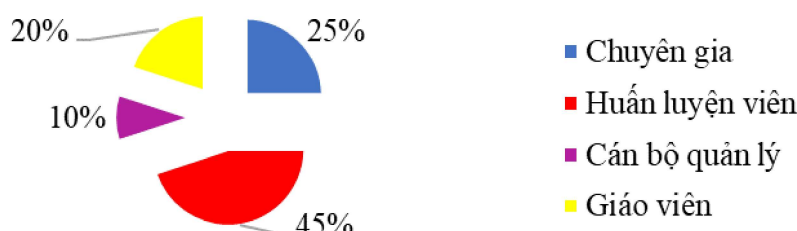
1.2. Thu thập, thống kê, hệ thống hóa các test đã được sử dụng

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước, căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi và điều kiện thực tiễn của sinh viên chuyên sâu Bóng bàn trường ĐHTDTT TP. HCM, nghiên cứu đã lựa chọn được 19 test sau: Chạy XPC 30m (s), Nhảy dây 1 phút (lần/phút), Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Di chuyển nhặt bóng 3m x 21 quả (s), Di chuyển giật bóng thuận tay 20s (quả), Bật bóng thuận tay vào ô $\frac{1}{4}$ bàn 20s (quả), Chạy 100m xuất phát cao (s), Bật bực cao 25cm tại chỗ 1 phút (số lần), Nằm ngửa gập bụng 1 phút (lần), Lắc tạ Angte 1,5 kg vút bóng thuận tay (số lần/phút), Chạy xuất phát cao 400m (giây), Lắc tạ Angte 1,5 kg vút bóng trái tay (lần/phút), Lắc tạ Angte phối hợp di chuyển giật phải 2 điểm về 1 điểm (lần/phút), Chạy xuất phát cao 60m x 5 lần, Chạy xuất phát cao 60m (giây), Giật bóng trái tay theo đường chéo vào ô (40x40cm) trong 1', Bật xa tại chỗ (m), Vút bóng thuận tay theo đường chéo vào ô (40x40cm) trong 1', Di chuyển ngang 4m x 21 quả (s).

2. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá về tốc độ và sức mạnh tốc độ cho vận động viên bóng bàn

Trên cơ sở lựa chọn được 19 test thường dùng để đánh giá về tốc độ và sức mạnh tốc

độ cho vận động viên bóng bàn, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các HLV, các chuyên gia, các giảng viên lựa chọn ra các test đặc trưng. Từ 20 phiếu phát ra thu về 20 phiếu. Thành phần phỏng vấn bao gồm: HLV, chuyên gia, giáo viên.



Biểu đồ 1: Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ quan trọng sử dụng các test được giới thiệu qua bảng 2.2 nghiên cứu quy ước chọn các test lựa chọn đạt trên 80% giữa hai lần phỏng vấn (thời gian giữa hai lần phỏng vấn cách nhau 2 tuần). Theo quy ước đã chọn được 10 test: Chạy XPC 30m (s), Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Nằm ngửa gập bụng 30 giây (số lần), Bật xa tại chỗ (cm), Lắc tạ phối hợp di chuyển giật phải 2 điểm về 1 điểm (lần/phút), Chạy 100m XPC (s), Lắc tạ Angte 1,5 kg

vật bóng trái tay (lần/phút), Lắc tạ Angte 1,5 kg vật bóng thuận tay (lần/phút), Bật bực cao 25 cm trong 1 phút (lần/phút), Di chuyển ngang 3m x 21 quả (s).

3. Kiểm định lựa chọn các test đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ của nam sinh viên chuyên sâu bóng bàn

Các test được lựa chọn ở trên nghiên cứu tiến hành kiểm định Wilcoxon để kiểm tra sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn

TT	Test	Lần 1	Lần 2	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Trung bình		
1	Chạy 100m XPC (s)	1.75	1.95	0.060
2	Chạy XPC 30 m (s)	1.65	1.70	0.317
3	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	2	2	1.000
4	Di chuyển ngang 3m x 21 quả (s)	1.85	1.65	0.060
5	Bật xa tại chỗ (m)	2	2	1.000
6	Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần)	1.6	1.75	0.083
7	Lăng tạ Angte 1.5 kg vệt bóng trái tay 1 phút.	2	1.9	0.157
8	Lăng tạ Angte phối hợp di chuyển giật phải 2 điểm về 1 điểm (lần/phút)	1.7	1.85	0.083
9	Lăng tạ Angte 1.5 kg vệt bóng thuận tay (lần/phút).	2	1.95	0.317
10	Bập bực cao 25cm trong 1 phút (số lần).	1.9	1.95	0.317

Từ kết quả ở bảng 1 ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của tất cả các tiêu chí là $\text{sig.} \geq 0.05$. Theo đó kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định (hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt ý nghĩa thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn với mức ý nghĩa $p > 0.05$. Vì vậy 10 test được chọn trên đủ điều kiện khoa học sử dụng đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ của nam sinh viên chuyên sâu bóng bàn bao gồm: Chạy 100m XPC (s), Chạy XPC 30 m (s), Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Di chuyển ngang 3m x 21 quả (s), Bật xa tại chỗ (m), Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần), Lắc tạ Angte 1.5 kg vệt bóng trái tay 1 phút. Lắc tạ Angte phối hợp di chuyển giạt phải 2 điểm về 1 điểm (lần / phút), Lắc tạ Angte 1.5 kg vệt bóng thuận tay (lần/phút), Bật bật cao 25cm trong 1 phút (số lần).

KẾT LUẬN

Để lựa chọn hệ thống các test có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá tốc độ và sức

mạnh tốc độ của nam sinh viên chuyên sâu bóng bàn, quá trình nghiên cứu tiến hành tìm hiểu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc sử dụng các test đánh giá tốc độ và sức mạnh tốc độ từ đó thống kê các test đã và đang được sử dụng để đánh giá, lược bớt những test có tính khả thi kém hay ít có giá trị, thu thập ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn, kiểm định Wilcoxon.

Qua lần lượt các bước nghiên cứu đã chọn được 10 test. Bao gồm: Chạy 100m XPC (s), Chạy XPC 30 m (s), Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Di chuyển ngang 3m x 21 quả (s), Bật xa tại chỗ (m), Nằm ngửa gập bụng 30s (số lần), Lắc tạ Angte 1.5 kg vệt bóng trái tay 1 phút. Lắc tạ Angte phối hợp di chuyển giạt phải 2 điểm về 1 điểm (lần/phút), Lắc tạ Angte 1.5 kg vệt bóng thuận tay (lần/phút), Bật bật cao 25cm trong 1 phút (số lần). Các nội dung đánh giá cho thấy tính hợp lý được đồng thuận cao, đồng thời tốc độ và sức mạnh tốc độ thể hiện tính đặc thù của môn bóng bàn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT thành phố HCM.
- [2]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thủy, (2000), *Y học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội, tr 204 – 211.
- [4]. G. Maximencô (1980), “*Tổ chức thể lực và thành tích*”, Nguyễn Kim Minh dịch, Bản tin khoa học TDTT 9.
- [5]. Ozolin M.G (1980), “*Huấn luyện thể thao*”, NXB TDTT.
- [6]. Tổng Liên đoàn Xe đạp Thể thao Việt Nam (1998), *Xe đạp thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 26, 25 - 55, 101 - 157, 225 - 292, 338
- [7]. Nguyễn Thế Truyền (2000), *Sự tham gia của các cơ chế cung cấp năng lượng trong các môn thể thao khác nhau*, Thông tin Khoa học TDTT, số 1/2000, tr. 27 – 28
- [8]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [9]. Ben C. Sporer Ph.D, Andrea Wooles, M.Sc (2010) - *Canadian Cycling Association, CCA Testing Protocols*, ver 4,5
- [10]. Chistopher John Gore (2000), *Physiology Tests for Elite Athletic*, Australian Sports Commission, pp. 129 - 140

Bài nộp ngày 15/7/2023, phản biện ngày 30/11/2023, duyệt đăng ngày 15/12/2023