

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Tư tưởng Hồ Chí Minh về giáo dục thể chất tuổi trẻ học đường

6. Bùi Văn Mạnh; Phạm Trường Nam

Phát triển thể thao gắn liền với công nghệ kỹ thuật số

10. Trần Thủy

Tiềm năng trong phát triển du lịch gắn với các môn thể thao tại tỉnh Quảng Bình

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro pháp lý trong hoạt động thể dục thể thao tại Việt Nam

16. Đỗ Hữu Trường; Phạm Kiên Cường

Đánh giá thực trạng hoạt động sự kiện thể thao của vùng Trung du và Miền núi Bắc bộ

19. Đặng Văn Dũng; Phạm Việt Hùng

Một số kinh nghiệm từ mô hình đào tạo nguồn dự bị thể thao thành tích cao của Liên bang Nga

23. Nguyễn Ngọc Bình

Thực trạng phát triển thể chất của học sinh Trung học phổ thông tỉnh Thái Nguyên

27. Trần Trọng Thân; Đoàn Hùng Tráng

Phân tích hiệu quả dạy học môn Khiêu vũ Bbachata cho sinh viên Trường Đại học Kinh tế - Kỹ thuật công nghiệp theo phương pháp lớp học đảo ngược

33. Trần Gia Kiên; Trần Thanh Tùng; Trần Đức Luân; Vũ Thanh Hùng; Nguyễn Minh Quang; Trần Văn Hải

Đề xuất giải pháp nâng cao hiệu quả hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa cho sinh viên Trường Đại học Hà Nội

38. Phạm Tất Thắng

Thực trạng hoạt động tập luyện thể thao ngoại khóa của nữ sinh viên Trường Đại học Hà Nội

42. Bùi Danh Tuyên

Xây dựng tiêu chuẩn kiểm tra- đánh giá kết quả học tập học phần Bóng đá cho sinh viên Trường Đại học Công nghệ Đông Á

47. Nguyễn Hữu Trung

Hiệu quả phát triển thể lực cho nam sinh viên năm thứ nhất Đội tuyển Bóng ném Trường Đại học Thể thao Thanh niên và Du lịch Nga trong chu kỳ huấn luyện năm

52. Bounnuang Kamphengthong

Giải pháp nâng cao chất lượng giáo dục thể dục thể chất cho học sinh Trung học phổ thông Thủ đô Viêng chăn - Lào

56. Phonesooksin TESO

Thực trạng thể chất và đặc điểm phát triển thể lực của sinh viên Trường Đại học Quốc gia Lào

61. Nguyễn Thị Thu Trang

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên Câu lạc bộ Cầu lông Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

65. Trần Thị Hồng Việt; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14 -15

69. Lê Thị Uyên Phương; Huỳnh Văn Minh; Trần Thị Thùy Linh; Nguyễn Phan Bảo Thành; Nguyễn Thị Diễm Thương

Đánh giá các yếu tố nguy cơ ở người cao tuổi bị tăng huyết áp độ 1 tại thành phố Huế

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Minh Đức

Công tác tuyển sinh và những kết quả đạt được trong giai đoạn hình thành và xây dựng Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh (1959-1964)

77. Nguyễn Phương Thảo; Phạm Việt Hà

Bài tập giúp cơ thể thon gọn cho nữ

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Ho Chi Minh's ideology on physical education of school youth

6. Bui Van Manh; Pham Truong Nam

Sports development is associated with digital technology

10. Tran Thuy

Exploiting the potential in tourism development associated with sports in Quang Binh province

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to minimize legal risks in sports activities in Vietnam

16. Do Huu Truong; Pham Kien Cuong

Assessing the current status of sports event activities in the Northern Midlands and Mountains region

19. Dang Van Dung; Pham Viet Hung

Some experiences from the Russian Federation's high-performance sports reserve training model

23. Nguyen Ngoc Binh

Current status of physical development of high school students in Thai Nguyen province

27. Tran Trong Than; Doan Hung Trang

Analyzing the effectiveness of teaching Bachata Dance for students at the University of Economics and Industrial Technology using the flipped classroom method

33. Tran Gia Kien; Tran Thanh Tung; Tran Duc Luan; Vu Thanh Hung; Nguyen Minh Quang; Tran Van Hai

Proposing solutions to improve the effectiveness of extracurricular sports activities for students at Hanoi University

38. Pham Tat Thang

Extracurricular sports activities of female students at Hanoi University

42. Bui Danh Tuyen

Developing testing standards - evaluating the learning outcomes of the Football module for students at Dong A University of Technology

47. Nguyen Huu Trung

Effective physical development for first-year male students of the Handball Team of the Russian University of Youth Sports and Tourism during the training cycle of the year

52. Bounnuang Kamphengthong

Solutions to improve the quality of physical education for high school students in Vientiane Capital - Laos

56. Phonesooksin TESO

Physical status and physical development characteristics of students at the National University of Laos

61. Nguyen Thi Thu Trang

Selecting and applying exercises to develop professional physical fitness for male students of the Badminton Club of Vietnam Academy of Traditional Medicine and Pharmacy

65. Tran Thi Hong Viet; Dinh Thi Mai Anh

Current status of professional physical fitness of 14-year-old male Table Tennis players -15

69. Le Thi Uyen Phuong; Huynh Van Minh; Tran Thi Thuy Linh; Nguyen Phan Bao Thanh; Nguyen Thi Diem Thuong

Evaluate risk factors in Elderly suffered from stage 1 hypertension in Hue city

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Minh Duc

Enrollment work and results achieved during the formation and construction phase of Bac Ninh Sports University (1959-1964)

77. Nguyen Phuong Thao; Pham Viet Ha

Exercises help women slim their bodies

80. Rules of writing and posting.

THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BÓNG BÀN LỬA TUỔI 14 -15

Trần Thị Hồng Việt⁽¹⁾
Đinh Thị Mai Anh⁽²⁾

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong nghiên cứu khoa học, chúng tôi đã lựa chọn được 09 test và tiến hành đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của 31 nam vận động viên (VĐV) Bóng bàn lửa tuổi 14-15. Kết quả xếp loại cho thấy trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu tại các trung tâm huấn luyện khu vực phía Bắc chủ yếu ở mức trung bình và khá. Vấn đề này ảnh hưởng không nhỏ tới hiệu quả tập luyện và thi đấu của VĐV, đây là cơ sở thực tiễn quan trọng khẳng định tính cấp thiết của đề tài nghiên cứu.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn, thực trạng, VĐV Bóng bàn trẻ, khu vực phía Bắc.

Current status of professional physical fitness of 14-year-old male Table Tennis players -15

Summary:

Using regular research methods on the topic 09 tests were selected and conducted to evaluate the current physical fitness level of 31 male table tennis players aged 14-15. The ranking results show that the physical fitness level of research subjects at training centers in the Northern region is mainly at average and good level. This issue significantly affects the training and competition efficiency of athletes. This is an important practical basis that confirms the urgency of the research topic.

Keywords: professional physical fitness, current situation, young table tennis players, Northern region.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện, VĐV trẻ môn Bóng bàn cần phải được phát triển toàn diện về mọi mặt: kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý, trong đó huấn luyện TLCM có vai trò quyết định đến trình độ thể thao của VĐV. Tuy nhiên, trong những năm gần đây, các VĐV trẻ Bóng bàn của nước ta vẫn chưa đạt được nhiều thành tích tại các đấu trường quốc tế. Trong nhiều nguyên nhân khách quan và chủ quan khác nhau, theo chúng tôi có nguyên nhân trình độ chuyên môn (bao gồm cả TLCM) còn nhiều hạn chế. Bên cạnh những nỗ lực và những thành công bước đầu, thực tiễn cho thấy TLCM của các nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14-15 chưa đáp ứng được yêu cầu của huấn luyện và thi đấu. Do đó, kiểm tra năng lực vận động, trình độ tập luyện, trong đó có đánh giá trình độ TLCM là một trong những nhiệm vụ được đặt ra và là nhiệm vụ bắt buộc của qui trình huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu, Phỏng vấn tọa đàm, Quan sát sự phạm, Kiểm tra sự phạm và Toán học thống kê.

Đối tượng phỏng vấn lựa chọn test: 31 HLV Bóng bàn tại 05 tỉnh thành, ngành phía Bắc: Hà Nội, Hải Dương, Quân Đội, Công An Nhân Dân, CLB T&T Hà Nội.

Đối tượng khảo sát TĐTLCM: 26 nam VĐV Bóng bàn lửa tuổi 14-15 tại 04 đơn vị huấn luyện gồm: Trung tâm huấn luyện và thi đấu TĐTT Hà Nội (07 VĐV), Trung tâm huấn luyện và thi đấu Hải Dương (06 VĐV), Trung tâm TĐTT Quân Đội (06 VĐV), CLB Bóng bàn T&T (07 VĐV).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lửa tuổi 14-15

⁽¹⁾ThS, ⁽²⁾TS, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

1.1. Xác định các tổ chất thể lực chuyên môn đặc trưng trong môn Bóng bàn

Để có cơ sở lựa chọn test, bằng phương pháp tham khảo, tổng hợp các tài liệu liên quan, bước đầu chúng tôi đã xác định được 03 nhóm tổ chất TLCM đặc trưng của VĐV Bóng bàn là: nhóm

tổ chất tốc độ và tính linh hoạt; nhóm tổ chất sức mạnh tốc độ và nhóm tổ chất sức bền tốc độ.

Tiếp theo, chúng tôi tiến hành phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi theo thang đo Likert 5 mức độ tới 31 HLV Bóng bàn tại 05 tỉnh phía Bắc. Kết quả thống kê được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các tổ chất thể lực chuyên môn đặc trưng của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15 (n =31)

TT	Kết quả phỏng vấn Nhóm tổ chất	Mức độ quan trọng					Tổng điểm	Điểm trung bình
		Rất quan trọng	Quan trọng	Bình thường	Ít quan trọng	Không quan trọng		
		m _i	m _i	m _i	m _i	m _i		
1.	Tốc độ và tính linh hoạt	28	3	0	0	0	152	4.9
2.	Sức mạnh tốc độ	29	2	0	0	0	153	4.93
3.	Sức bền tốc độ	26	5	0	0	0	150	4.83

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, cả 3 loại nhóm tổ chất: tốc độ và tính linh hoạt, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ được các HLV đánh giá là rất quan trọng đối với nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 với điểm trung bình đạt 4.83-4.93.

1.2. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

Qua phân tích, tổng hợp các tài liệu liên quan, qua quan sát sự phạm, đồng thời qua phỏng vấn trực tiếp các HLV Bóng bàn, chúng tôi đã xác định được 40 test đánh giá TLCM thuộc 3 nhóm tổ chất TLCM đặc trưng của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15: Nhóm test đánh giá tốc độ và tính linh hoạt: 13 test; Nhóm test đánh giá sức mạnh tốc độ: 13 test; Nhóm test đánh giá sức bền tốc độ: 14 test

Để đảm bảo tính khách quan, khoa học và khả thi, trong quá trình lựa chọn test chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi các HLV, chuyên gia đang trực tiếp làm công tác huấn luyện Bóng bàn tại một số trung tâm khu vực phía Bắc theo thang đo Likert 3 mức độ. Các test có điểm trung bình đạt từ 2.35 trở lên sẽ được lựa chọn để kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test. Kết quả, chúng tôi đã lựa chọn được 9/40 test đảm bảo các yêu cầu của test để đưa vào các sử dụng ở các bước tiếp theo gồm:

Nhóm test đánh giá tốc độ và tính linh hoạt:

Test 1: Di chuyển ngang nhật bóng 4.5m x 21 quả (giây)

Test 2: Phối hợp vụt nhanh thuận - trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)

Test 3: Di chuyển ½ bàn giạt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)

Nhóm test đánh giá sức mạnh tốc độ:

Test 4: Mô phỏng di chuyển giạt bóng thuận - trái tay với tạ tay 1kg trong 30 giây (lần)

Test 5: Bạt bóng thuận tay với bóng xoáy lên từ 1 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)

Test 6: Di chuyển nhảy bước phối hợp đẩy trái - bạt phải từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)

Nhóm test đánh giá sức bền tốc độ:

Test 7: Nhảy dây đơn trong 2 phút

Test 8: Giạt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống từ 1 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (lần)

Test 9: Phối hợp di chuyển giạt bóng thuận - trái tay xoáy lên từ 2 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (lần)

2. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15

Thực trạng TĐTLCM của 26 nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại 04 đơn vị huấn luyện Bóng bàn được kiểm tra theo 09 test đã lựa chọn. Kết quả thống kê và so sánh giữa các đơn vị huấn luyện được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại một số đơn vị khu vực phía Bắc

TT	Test	Kết quả kiểm tra												So sánh			
		Hà Nội (n=7)			Quân Đội (n=6)			Hải Dương (n=6)			CLB T&T (n=7)			t ₁₋₂	t ₁₋₃	t ₁₋₄	P
		\bar{x}	$\pm\delta$	Cv	\bar{x}	$\pm\delta$	Cv	\bar{x}	$\pm\delta$	Cv	\bar{x}	$\pm\delta$	Cv				
1	Di chuyển ngang nhật bóng 4.5m x 21 quả (giây)	59.11	1.83	3.1	59.85	3.65	6.1	59.31	1.29	2.18	59.68	1.28	2.14	0.471	0.222	0.68	>0.05
2	Phối hợp vụt nhanh thuận - trái tay từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)	65.43	4.58	7	65.5	2.26	3.45	65.67	4.08	6.21	66	2.58	3.91	0.035	0.098	0.288	>0.05
3	Di chuyển ½ bàn giặt bóng thuận tay từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)	64.57	4.86	7.53	64.67	3.5	5.41	63.33	5.57	8.8	64.71	3.4	5.25	0.04	0.428	0.064	>0.05
4	Mô phỏng di chuyển giặt bóng thuận - trái tay với tạ tay 1kg trong 30 giây (lần)	50.29	3.35	6.66	49.33	4.03	8.17	50.5	2.07	4.1	50.43	4.83	9.58	0.465	0.135	0.064	>0.05
5	Bạt bóng thuận tay với bóng xoáy lên từ 1 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)	67.29	4.57	6.79	65.83	3.92	5.95	67.33	3.14	4.66	67	3.27	4.88	0.609	0.021	0.135	>0.05
6	Di chuyển nhảy bước phối hợp đẩy trái- bạt phải từ 2 điểm sang 1 điểm trong 1 phút (lần)	70.71	6	8.49	71.17	4.17	5.86	70.33	6.35	9.03	71	5.54	7.8	0.155	0.111	0.093	>0.05
7	Nhảy dây đơn trong 2 phút (lần)	253.14	18.05	7.13	256	11.93	4.66	256.67	22.27	8.68	259.43	24.68	9.51	0.33	0.315	0.544	>0.05
8	Giặt bóng thuận tay với bóng xoáy xuống từ 1 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (lần)	91.57	6.58	7.19	91.5	4.68	5.11	91.33	5.85	6.41	91.14	5.72	6.28	0.022	0.068	0.13	>0.05
9	Phối hợp di chuyển giặt bóng thuận - trái tay xoáy lên từ 2 điểm sang 1 điểm trong 2 phút (lần)	109.29	5.96	5.45	109.5	8.89	8.12	104.83	6.79	6.48	110.14	6.26	5.68	0.052	1,259	0.262	>0.05



Kiểm tra năng lực vận động, trình độ tập luyện, đánh giá trình độ TLCM là một trong những nhiệm vụ quan trọng của qui trình huấn luyện

Bảng 3. Thực trạng phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại một số đơn vị khu vực phía Bắc

TT	Phân loại	Hà Nội (n=7)		Quân Đội (n=6)		Hải Dương (n=6)		CLB T&T (n=7)		Tổng hợp (n=26)	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Giỏi	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
2	Khá	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	14.30	1	3.80
3	Trung bình	5	71.40	5	83.30	4	66.70	5	71.40	19	73.10
4	Yếu	2	28.60	1	16.70	2	33.30	1	14.30	6	23.10
5	Kém	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00

VĐV, chiếm tỷ lệ 73.1%, và ở mức yếu có 6 VĐV, chiếm tỷ lệ 23.1%. Như vậy, thực trạng trình độ TLCM của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại các trung tâm được khảo sát ở phía Bắc chủ yếu ở mức trung bình và yếu, dẫn đến chưa thể đáp ứng được yêu cầu chuyên môn của xu thế huấn luyện Bóng bàn hiện đại.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test thuộc 3 nhóm tố chất TLCM đặc trưng của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15. Các test được lựa chọn đảm bảo được các yêu cầu của test để đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15.

Thực trạng trình độ TLCM của nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 tại các trung tâm phía Bắc chủ yếu ở mức độ trung bình và yếu đã ảnh hưởng không nhỏ tới hiệu quả tập luyện và thi đấu của VĐV.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy trình độ TLCM của VĐV ở các đơn vị là tương đương nhau, sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê (P>0.05).

Sau đó chúng tôi tiến hành đổi chiều thành tích đạt được với bảng điểm tổng hợp để đánh giá xếp loại trình độ TLCM đạt được của VĐV, kết quả được thể hiện ở bảng 3.

Kết quả ở bảng 3 cho thấy: Chỉ có 01 VĐV đạt trình độ TLCM ở mức khá (chiếm tỷ lệ 3.8%); Không có VĐV nào đạt trình độ TLCM loại giỏi; Số VĐV có trình độ TLCM đạt mức trung bình là 19

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Thiết Can (1997), “Nghiên cứu và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển các tố chất thể lực trong quá trình huấn luyện vận động viên Bóng bàn nam 13-14 tuổi”, *Luận án tiến sỹ Giáo dục học*, Viện KHTDĐT, Hà Nội.
2. Khâu Trung Huệ (1997), *Bóng bàn hiện đại*, Nxb TĐTT.
3. Vũ Thành Sơn, (2006), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên Bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Danh Thái, Vũ Thành Sơn (1999), *Bóng bàn*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thanh Tùng (2017), “Nghiên cứu hệ thống phương pháp huấn luyện thể lực chuyên môn đặc trưng (trọng tâm) cho nữ VĐV Bóng bàn 13-15 tuổi Việt Nam”. *Luận án tiến sỹ KHGD*, Bắc Kinh, Trung Quốc.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 4 -2024
(83)

