

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU LÔNG LỬA TUỔI 13-14 TỈNH BẮC GIANG

Nguyễn Thị Thảo Mai⁽¹⁾; Trần Văn Khôi⁽²⁾
Nguyễn Thị Thu Hiền⁽³⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực TDTT, các tác giả đã lựa chọn được 7 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang. Trên cơ sở đó, tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm, bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho VĐV.

Từ khóa: Tiêu chuẩn đánh giá, trình độ thể lực, vận động viên, cầu lông, lứa tuổi 13-14, tỉnh Bắc Giang.

Building standards for assessing physical fitness level for male badminton athletes aged 13-14 in Bac Giang province

Summary:

Using basic scientific research methods in the field of physical education and sports, 7 tests were selected that met the standards for assessing the physical fitness level of male badminton athletes aged 13-14 in Bac Giang province. On that basis, classification standards, scoreboards, and summary scoreboards were developed to assess the physical fitness level of athletes.

Keywords: assessment standards, physical fitness level, athletes, badminton, age group 13-14, Bac Giang province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế hội nhập với thể thao quốc tế, các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện, mà cụ thể là đánh giá thể lực theo định hướng tiếp cận đỉnh cao khu vực và quốc tế cần được xác định ngay trong trong giai đoạn huấn luyện cơ sở của VĐV Cầu lông và hiện đang là vấn đề được giải đáp từ phía các nhà khoa học và huấn luyện thể thao nước ta hiện nay. Tuy nhiên, với đối tượng nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang, vấn đề này chưa được quan tâm thích đáng.

Để có căn cứ đánh giá chính xác trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang, làm căn cứ tác động các giải pháp điều chỉnh quá trình huấn luyện nhằm đạt kết quả tối ưu, việc xây dựng tiêu chuẩn khoa học, chính xác để đánh giá trình độ thể lực cho VĐV là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phương pháp phân tích và tổng hợp

tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 23 nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang (có thời gian tập luyện từ 2-3 năm).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang thông qua phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát sự phạm, phân tích thực trạng, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi và xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính thông báo của các test bằng phương pháp tính tương quan thứ bậc sperment với thành tích thi đấu. Kết quả lựa chọn được 7 test đánh giá trình độ thể lực cho VĐV gồm: Chạy 60m XPC (s); Ném quả cầu lông đi xa (m); Nằm sấp chống đẩy (lần);

⁽¹⁾ThS, Trường ĐH Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp; ⁽²⁾ThS, Học viện Quốc tế - BCA

⁽³⁾ThS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh



Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực là căn cứ để điều chỉnh quá trình huấn luyện cho VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang

Bật xa tại chỗ (cm); Di chuyển lên xuống sân cầu lông 14 lần (s); Di chuyển ngang sân cầu lông 40 lần (s) và Di chuyển nhật đội cầu 6 vị trí trên sân (s).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang, chúng tôi tiến hành kiểm tra trình độ VĐV, đồng thời so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra thể lực của VĐV lứa tuổi 13 và 14; xác định tính phân phối chuẩn của mẫu nghiên cứu. Kết quả cho thấy, ở tất cả các test

kiểm tra, sự khác biệt thành tích giữa VĐV lứa tuổi 13 và 14 đều chưa có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$), điều đó cho phép xây dựng tiêu chuẩn đánh giá chung cho VĐV lứa tuổi 13 và 14. Đồng thời, kết quả các test kiểm tra đều bảo đảm $C_v < 10\%$, cho thấy mẫu nghiên cứu có sự tập trung cao, không phân tán và có thể sử dụng kết quả này để xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo quy tắc 2 σ và xây dựng thang điểm theo thang độ C.

Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 theo quy tắc 2 σ . Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang (n=23)

TT	Test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 60m XPC (s)	≤ 7.19	7.20-7.54	7.55-8.24	8.25-8.59	≥ 8.59
2	Ném cầu lông đi xa (m)	≥ 9.76	9.09-9.75	7.75-9.08	7.08-7.74	≤ 7.08
3	Bật xa tại chỗ (cm)	≥ 272.81	256.58-272.80	224.12-256.57	207.89-224.11	≤ 207.89
4	Nằm sấp chống đẩy (lần)	≥ 55.61	51.56-55.60	43.46-51.55	39.41-43.45	≤ 39.41
5	Di chuyển ngang 40 lần (s)	≤ 44.92	44.93-49.53	49.54-58.75	58.76-63.36	≥ 63.36
6	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	≤ 43.31	43.32-47.69	47.70-56.45	56.46-60.83	≥ 60.83
7	Di chuyển nhật đội cầu 6 vị trí trên sân 5 lần (s)	≤ 58.93	58.94-64.12	64.13-74.50	74.51-79.69	≥ 79.69

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang (n=23)

TT	Test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 60m XPC (s)	7.015	7.19	7.365	7.54	7.715	7.89	8.065	8.24	8.415	8.59
2	Ném cầu lông đi xa (m)	10.1	9.76	9.43	9.09	8.76	8.42	8.09	7.75	7.42	7.08
3	Bật xa tại chỗ (cm)	281	273	265	257	248	240	232	224	216	208
4	Nằm sấp chống đẩy (lần)	58	56	54	52	50	48	45	43	41	39
5	Di chuyển ngang 40 lần (s)	42.615	44.92	47.225	49.53	51.835	54.14	56.445	58.75	61.055	63.36
6	Di chuyển lên xuống 14 lần (s)	41.12	43.31	45.5	47.69	49.88	52.07	54.26	56.45	58.64	60.83
7	Di chuyển nhật đổi cầu 6 vị trí trên sân 5 lần (s)	56.335	58.93	61.525	64.12	66.715	69.31	71.905	74.5	77.095	79.69

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang (n=23)

Kết quả	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Tổng điểm kiểm tra (điểm)	≥ 56	43 - 55	35 - 42	21 - 34	< 21

Kết quả xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực của VĐV theo thang độ C được trình bày tại bảng 2.

Các bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm rất thích hợp để đánh giá trình độ thể lực cho VĐV, để sử dụng các tiêu chuẩn trên, cần tiến hành:

- Tiến hành kiểm tra VĐV theo các test đánh giá đã đề xuất.

- Đối chiếu kết quả kiểm tra các test với bảng tiêu chuẩn đánh giá để phân loại hoặc đối chiếu với bảng điểm để tính điểm từng test.

Để thuận tiện hơn trong đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của VĐV, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của VĐV tại bảng 3.

Để đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của VĐV, cần tính điểm từng test và cộng tổng điểm các test để đánh giá. Trong quá trình đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của VĐV, không nhất thiết kết quả kiểm tra các test phải đạt được đồng đều mà có thể lấy thành tích tốt của test này bù cho điểm chưa tốt của test khác, miễn là tổng điểm đạt được ở khoảng quy định.

KẾT LUẬN

- Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 07 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang.

- Tiến hành xây dựng được 01 bảng tiêu chuẩn phân loại, 01 bảng điểm và 01 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Cầu lông lứa tuổi 13-14 tỉnh Bắc Giang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982) *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, TP Hồ Chí Minh. (96 trang).
3. Daxuroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, (Dịch: Bùi Tử Liêm, Phạm Xuân Lâm), Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Hạc Thủy, Nguyễn Quý Bình (2000), *Huấn luyện thể lực cho vận động viên cầu lông*, Nxb TĐTT, Hà Nội.