



ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG VÀ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC DỤNG CỤ ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Đỗ Thùy Giang*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia. Kết quả cho thấy: Các yếu tố bảo đảm cho việc huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia như chương trình huấn luyện, đội ngũ HLV và cơ sở vật chất tập luyện bảo đảm tốt cho việc huấn luyện VĐV; Các bài tập sử dụng trong phát triển TLCM cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia còn ít về số lượng, chưa được phân nhóm bài tập, chưa được xác định cụ thể khối lượng và cường độ vận động, chưa được nghiên cứu chứng minh tính hiệu quả trên VĐV... chính vì vậy, lựa chọn các bài tập phù hợp, hiệu quả để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết. Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 6 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Tiến hành đánh giá trình độ TLCM của VĐV bằng tiêu chuẩn đã xây dựng. Kết quả cho thấy, trình độ TLCM của nữ VĐV Đội tuyển Trẻ Quốc gia đa số ở mức trung bình. Tỷ lệ đạt tốt và khá là 50%, còn 8.33% VĐV ở trình độ yếu

Từ khóa: Thực trạng, yếu tố bảo đảm, thể lực chuyên môn, vận động viên, Thể dục dụng cụ, Đội tuyển Trẻ Quốc gia...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục dụng cụ (TDDC) là môn thể thao hỗn hợp có đặc điểm riêng về kỹ năng, kỹ xảo, tính chiến thuật, tính sáng tạo, tâm lý, tính nhịp điệu và khả năng liên tục tiếp thu kỹ thuật động tác mới... Những yêu cầu chuyên môn đối với vận động viên (VĐV) về tính điều luyện, chính xác, nghệ thuật... việc phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) cho VĐV là vấn đề vô cùng cần thiết.

Để có căn cứ tác động các giải pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện TLCM cho VĐV, việc đánh giá chính xác thực trạng các yếu tố ảnh hưởng và thực trạng trình độ thể lực của VĐV là vấn đề có ý nghĩa tiên quyết. Vấn đề nghiên cứu của chúng tôi được xuất phát từ yêu cầu thực tiễn đào tạo nữ VĐV Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo, Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp quan sát sư phạm,

Phương pháp kiểm tra sư phạm, Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 12 VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia Việt Nam.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc phát triển thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia

1.1. Thực trạng chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia

Thống kê thực trạng chương trình huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Đội tuyển TDDC Trẻ Quốc gia được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Chương trình huấn luyện nữ VĐV Đội tuyển TDDC Trẻ Quốc gia Việt Nam được chia thành từng giai đoạn huấn luyện cụ thể, trong đó tổng tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực từ 30 tới 60% tùy từng thời kỳ huấn luyện. Tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực chuyên môn từ 20-40% tùy theo từng thời kỳ

*ThS, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia I; Gmail: dtgianghn@gmail.com

**Bảng 1. Khung chương trình huấn luyện nữ VĐV
Đội tuyển TDTT Trẻ Quốc gia năm 2017**

GD	GD I		GD II		GD III		
Ngày	Từ 01/1 - 30/4		Từ 01/5 - 30/6		Từ 1/7 - 30/11		Từ 1/12 - 31/12
Thời kỳ	Chuẩn bị cơ bản (1/1-28/2)	Tiền TD - Thi Đấu (1/3 - 30/4)	Tiền TD - Thi Đấu (1/5 - 31/5)	Chuẩn bị - Thi Đấu (1/6 - 30/6)	Chuẩn bị - Tiền TD (1/7- 10/8)	Thi Đấu (11/8 - 30/11)	Chuẩn bị (1/12- 31/12)
Số tuần	9	9	4	4	6	15	5
Số buổi	90	90	40	40	60	150	50
Số giờ	570	570	250	250	380	880	300
Thể lực chung	30%	10%	20%	20%	10%	10%	30%
Thể lực chuyên Môn	30%	20%	20%	30%	20%	20%	40%
Kĩ thuật	40%	50%	50%	40%	50%	50%	30%
Tâm lý	%	20%	10%	10%	20%	20%	%

Ghi chú: Tổng số 52 tuần/520 buổi/3200 giờ (1 tuần tập 10 buổi tập; thời gian tập mỗi ngày = 6h30p)

huấn luyện. Theo đánh giá của các chuyên gia, phân bổ thời gian huấn luyện như trên có thể bảo đảm chuẩn bị tốt cả thể lực chung và TLCM cho VĐV.

1.2. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên huấn luyện nữ vận động viên Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia

Bảng 2. Thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia Việt Nam (n=6)

TT	Nội dung		Năm 2017
1	Số lượng HLV		6
2	Giới tính	Nam	0
		Nữ	6
3	Thâm niên công tác	Dưới 5 năm	0
		Trên 5 năm	6
4	Trình độ chuyên môn TDDC	Kiến tướng	6
		Cấp I	0
		Trình độ khác	0
5	Trình độ học vấn	Sau đại học	1
		Đại học	5
		Dưới đại học	0
6	Trình độ tin học	A	0
		B	4
		C	2
7	Trình độ ngoại ngữ	A	0
		B	4
		C	2

Thống kê thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia Việt Nam thông qua khảo sát trực tiếp các HLV đội tuyển. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

Tổng số có 6 HLV làm công tác huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia. So với tổng số VĐV nữ là 12 người thì trung bình, mỗi HLV huấn luyện 2 VĐV. Điều này bảo đảm các HVL có thể đạt hiệu quả huấn luyện cao nhất.

Về trình độ chuyên môn: Các HLV đều đã trưởng thành từ VĐV, có trình độ kiến tướng nên có kinh nghiệm thi đấu rất phong phú, trình độ chuyên môn tốt, yêu nghề và nhiệt huyết với công việc.

Về trình độ học vấn: Các HLV đều có trình độ học vấn từ đại học trở lên. Điều này bảo đảm có thể áp dụng các kiến thức lý luận kết hợp với thực tiễn chuyên môn để đạt được hiệu quả huấn luyện cao nhất.

Về thâm niên công tác: Các HLV đều có kinh nghiệm công tác từ 5 năm trở lên. Độ tuổi của các HLV từ 28-40 tuổi, đây là độ tuổi nhiệt huyết, có thể tiếp cận khoa học kỹ thuật, có thể học tập nâng cao trình độ để trở thành những HLV có trình độ cao.

Ngoài các yếu tố trên, các HLV đều có trình độ tin học, ngoại ngữ từ trình độ B trở lên, thuận



Assessment of factors affecting and qualifying Fitness of female gymnasts from Youth National Team

Summary:

Using the usual scientific research methods to assess the status of influential factors and the level of professional fitness of female gymnasts from Youth National Team. The results show that: Guaranteed elements for the training of female gymnasts from Youth National Team such as training programs, coaching staff and training facilities to ensure quality training for athletes. The exercises used in developing Professional Physical Strength (PPS) for female gymnasts from Youth National Team are small in number and unclassified. They have not been specifically determined in terms of capacity and intensity of exercise, and have not been scientifically proved regarding the effectiveness of athletes ... Therefore, selecting appropriate and effective exercises to develop PPS for the subject is essential. Through the research procedure, 6 qualified tests are selected in the PPS qualification for female gymnasts from Youth National Team. Also, these tests set up the standard for PPS classification for the research subjects. Carrying out the PPS of athletes based on the developed standards. The results show that the level of PPS of female gymnasts from Youth National Team is average. The achieved rate of good and normal is 50%, and 8.33% of athletes remains at low level

Keywords: Current status, assurance factor, professional fitness, athlete, Gymnastics, National Youth Team ...

lợi trong việc khai thác tài liệu huấn luyện, ứng dụng công nghệ thông tin trong giảng dạy.

Tóm lại, kết quả khảo sát cho thấy, lực lượng HLV đã bảo đảm các điều kiện để có thể huấn luyện VĐV đạt hiệu quả cao nhất.

1.3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nữ vận động viên Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia

Thống kê thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV làm công tác huấn luyện VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Năm 2017				Mức độ đáp ứng
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém	
Thảm tự do	2	2	-	-	Tốt
Xà lạch	1	1	-	-	Tốt
Ngựa	1	1	-	-	Tốt
Cầu thăng bằng	3	2	1	-	Tốt
Bục nhảy chống	5	3	2	-	Tốt
Dây kéo bảo hiểm	1	1	-	-	Tốt
Đường nhào lộn	1	1	-	-	Tốt
Lưới bật hỗ trợ	1	-	1	-	Tốt
Đệm chống tay trước bục nhảy chống	2	1	1	-	Tốt
Đệm bảo hiểm bục nhảy chống	2	2	-	-	Tốt
Cầu thấp hỗ trợ	2	2	-	-	Tốt
Xà lạch thấp hỗ trợ	1	1	-	-	Tốt
Hố mút	1	1	-	-	Tốt
Giá chuối	10	7	3	-	Tốt
Ghế bảo hiểm và bục bảo hiểm	1	1	-	-	Tốt

Qua bảng 3 cho thấy: Các dụng cụ tập luyện phục vụ huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia Việt Nam hiện nay đang đượ sử dụng những bộ dụng cụ thi đấu đạt tiêu chuẩn quốc tế, đáp ứng tốt nhu cầu sử dụng trong quá trình huấn luyện.

Về các dụng cụ hỗ trợ tập luyện: Tương tự như các dụng cụ tập luyện, các dụng cụ hỗ trợ cho quá trình tập luyện cũng được trang bị tương đối đầy đủ, mức độ đáp ứng tốt.... Đây là ưu thế trong việc trong việc sử dụng các bài tập sử dụng dụng cụ hỗ trợ trong quá trình huấn luyện cho VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia Việt Nam.

2. Thực trạng sử dụng các dạng bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia

Đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập phát triển TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia thông qua phân tích chương trình huấn luyện, giáo án huấn luyện cũng như phỏng vấn các HLV trực tiếp huấn luyện VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia. Kết quả cho thấy, trong huấn luyện TLCM cho đối tượng nghiên cứu, các HLV thường sử dụng các bài tập sau:

1. Bài tập vòng tròn nhóm cơ bụng, lưng, tay, chân
2. Chuối tay
3. Bài tập không chế
4. Bài tập đá lăng
5. Bài tập xoay các hướng – không chế 10s
6. Gập duỗi lăng chuối 10 lần liên tục
7. Chọc chuối 5 lần
8. Treo bụng ở thang dóng 900 30s gập bụng dóng
9. Bài tập trên lưới bật
10. Bài tập chuyên biệt quy định
11. Bài tập với 10 nội dung quy định
12. Rút chuối
13. Leo dây
14. Không chế lưng – bụng – lườn
15. Nhảy ngựa

Nhận xét: Qua phân tích thực trạng các bài tập được sử dụng trong huấn luyện TLCM cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi có nhận xét sau:

- Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên để phát triển thể lực của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia thuộc nhóm bài tập tay

không (hơn 80%). Các bài tập với dụng cụ, các bài tập với dụng cụ hỗ trợ và nhóm bài tập trò chơi và thi đấu thì ít được sử dụng. Theo các nhà chuyên môn, nhóm bài tập với dụng cụ, với dụng cụ hỗ trợ và nhóm trò chơi, thi đấu có tác dụng gây hưng phấn cho người tập rất có hiệu quả trong phát triển TLCM cho VĐV.

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện TLCM cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong huấn luyện thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

- Các bài tập chưa được định lượng vận động cụ thể cho đối tượng nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia bao gồm: Khối lượng, cường độ, quãng nghỉ... nên mỗi HLV khác nhau sử dụng với LVĐ khác nhau, vì vậy mà hiệu quả đạt được của mỗi bài tập cũng rất khác nhau.

- Các bài tập chưa được phân loại cụ thể để phát triển từng tố chất thể lực riêng biệt mà sử dụng chung nên chưa có định hướng tác động cụ thể vào mỗi tố chất thể lực.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các huấn luyện viên chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

Chính vì vậy, lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

3. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn (TLCM) cho nữ vận động viên Thể dục dụng cụ Đội tuyển Trẻ Quốc gia

Để lựa chọn được các test phù hợp, có hiệu quả trong đánh giá TLCM cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia, chúng tôi tiến hành theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia TDDC.

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

- Xác định độ tin cậy và tính thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 6 test đủ tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Từ các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia trên cơ sở quy tắc 2 δ .

**Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia (n=12)**

TT	Các test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Lực bóp tay thuận (kG)	≥30.56	28.45-30.56	24.23-28.45	22.12-24.23	≤22.12
2	Rút chuối (lần)	≥7.37	6.86-7.37	5.84-6.86	5.33-5.84	≤5.33
3	Leo dây 3m không tỳ chân (s)	≤5.41	5.41-5.82	6.64-5.82	6.64-7.05	≥7.05
4	Treo nâng chân vuông góc với thân 30s (lần)	≥19.05	17.68-19.05	17.68-14.94	13.57-14.94	≤13.57
5	Gập duỗi lẳng chuối ở xà lệch (lần)	≥7.65	7.14-7.65	6.12-7.14	5.61-6.12	≤5.61
6	Bật cầu sando trước không chống tay "thăng bằng" (lần)	≥3.68	3.40-3.68	2.84-3.40	2.56-2.84	≤2.56

Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy, chúng tôi sử dụng bảng tiêu chuẩn phân loại trên để đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia.

Trên cơ sở tiêu chuẩn phân loại trình độ TLCM đã xây dựng, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia (n=12)

TT	Phân loại	m _i	Tỷ lệ %
1	Tốt	3	25.00
2	Khá	3	25.00
3	Trung bình	5	41.67
4	Yếu	1	8.33
5	Kém	0	0.00

Qua bảng 5 cho thấy: Theo tiêu chuẩn phân loại đã xây dựng, trình độ TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia đa số ở mức trung bình. Tỷ lệ đạt tốt và khá là 50%, còn 8.33% VĐV ở trình độ yếu. Kết quả này tương ứng với nhận xét của các HLV về trình độ TLCM của VĐV.

Như vậy, nâng cao trình độ TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia là vấn đề cần thiết.

KẾT LUẬN

1. Các yếu tố bảo đảm cho việc huấn luyện nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia như chương trình huấn luyện, đội ngũ HLV và cơ sở vật chất tập luyện bảo đảm công tác huấn luyện VĐV đạt hiệu quả.

2. Các bài tập sử dụng trong phát triển TLCM cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia còn

ít về số lượng, chưa được phân nhóm bài tập, chưa được xác định cụ thể khối lượng và cường độ vận động, chưa được nghiên cứu chứng minh tính hiệu quả trên VĐV... chính vì vậy, lựa chọn các bài tập phù hợp, hiệu quả để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu là vấn đề cần thiết.

3. Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 6 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Tiến hành đánh giá trình độ TLCM của VĐV bằng tiêu chuẩn đã xây dựng. Kết quả cho thấy, trình độ TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia đa số ở mức trung bình. Tỷ lệ đạt tốt và khá là 50%, còn 8.33% VĐV ở trình độ yếu. Chính vì vậy, nâng cao trình độ TLCM của nữ VĐV TDDC Đội tuyển Trẻ Quốc gia là vấn đề cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Đàm Quốc Chính (2011), *Trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao, Tài liệu học tập lớp bồi dưỡng kiến thức huấn luyện viên các môn thể thao*, Bộ VHTT&DL, Trường bồi dưỡng cán bộ quản lý văn hoá, thể thao và du lịch, Tp.HCM 9/2011.
3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (1999), *Giáo trình Thể dục dụng cụ dùng cho sinh viên đại học thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.