

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ LỬA TUỔI 13 - 14 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn An Hưng Thịnh*
Đàm Trung Kiên**

Tóm tắt:

Kiểm tra đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ tại Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh là hoạt động thiết yếu, là căn cứ để điều chỉnh quá trình huấn luyện. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test có đủ phẩm chất, xây dựng tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Sức mạnh chuyên môn, Cử tạ, nữ VĐV, 13-14 tuổi Bắc Ninh.

The current situation of professional strength of female weightlifting athletes aged 13-14 at Bac Ninh Sports Training Center

Summary: Examination and assessment of the professional strength of female Weightlifting athletes at Bac Ninh Sports Training Center is an essential activity, which is the basis for adjusting the training process. The research results have selected 10 qualified tests, developed standards for assessing the professional strength of female weightlifting athletes aged 13-14 in Bac Ninh Sports Training Center.

Keywords: Professional strength, Weightlifting, female athletes, 13-14 in Bac Ninh.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, Bắc Ninh đã đầu tư phát triển nhiều môn thể thao, trong đó có môn Cử tạ và đã gặt hái được nhiều thành công. Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà công tác đào tạo nữ vận động viên (VĐV) Cử tạ lứa tuổi 13 - 14 đã đạt được vẫn còn tồn tại nhược điểm cần phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh chuyên môn (SMCM) của nữ VĐV còn nhiều hạn chế. Điều này được bộc lộ qua quá trình tập luyện cũng như trong thi đấu của các nữ VĐV vào những thời điểm cần phát huy nỗ lực tối đa.

Với đặc điểm của môn Cử tạ, tố chất sức mạnh, đặc biệt là SMCM đóng một vai trò rất quan trọng, là một trong những tiêu chuẩn lợi thế trong thi đấu, và được xem là một trong những yếu tố quyết định đến thành tích của

VĐV. Mặt khác, khảo sát thực tiễn công tác huấn luyện cho thấy, các nội dung, tiêu chí kiểm tra đánh giá SMCM hiện nay đang sử dụng còn chưa được minh chứng khoa học, chủ yếu dựa trên kinh nghiệm tập luyện, thi đấu của các huấn luyện viên (HLV).

Chính vì vậy, lựa chọn kiểm định hệ thống các test, xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá đặc trưng chuyên môn có đủ độ tin cậy, đảm bảo đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá thực tế SMCM của VĐV là cần thiết. Kết quả đánh giá thực trạng SMCM là cơ sở để nghiên cứu, ứng dụng hệ thống các phương tiện, phương pháp cũng như các bài tập phát triển SMCM phù hợp cho nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13 - 14 thuộc Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thể thao của VĐV.

*ThS, Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh

**TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn toạ đàm; kiểm tra sơ phạm; toán học thống kê để giải quyết các vấn đề nghiên cứu.

Nghiên cứu được tiến hành trên 75 chuyên gia, giảng viên, HLV; 30 VĐV tại các trung tâm huấn luyện lớn như Hà Nội, Hải Phòng, Hải Dương, Đà Nẵng, TP Hồ Chí Minh, Bắc Ninh trong việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá; 14 VĐV nữ Cử tạ thuộc Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh trong đánh giá thực trạng SMCM thời điểm tháng 3 - 4/2019.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định test đánh giá sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời, qua tìm hiểu thực trạng công tác kiểm tra đánh giá SMCM cho nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 tại các Trung tâm huấn luyện thể thao mạnh trên phạm vi toàn quốc, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 12 test ứng dụng trong đánh giá SMCM cho nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở đó, tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 75 chuyên gia,

giảng viên, HLV Cử tạ tại các trung tâm huấn luyện thể thao, các trường Đại học TDTT trên phạm vi toàn quốc đã lựa chọn được 10 test.

Từ kết quả thu được, chúng tôi xác định tính thông báo cho thấy: Cả 10/10 test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo với $|r| > |0.6|$ với $p < 0,05$ và xác định độ tin cậy bằng test lặp lại với $r > 0,80$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Kết quả đó cho thấy hệ thống các test thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu, cũng như điều kiện thực tiễn tại địa phương trong việc đánh giá SMCM cho nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh.

Các test bao gồm:

1. Chạy 30m XPC (s)
2. Bật xa tại chỗ (cm)
3. Lên ngực cao (kg)
4. Giật cao (kg)
5. Cử giật (kg)
6. Cử đẩy (kg)
7. Kéo rộng (kg)
8. Kéo hẹp (kg)
9. Gánh trước (kg)
10. Gánh sau (kg)

2. Đánh giá sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13 - 14 tại Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14

TT	Nội dung	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4,18	4,18-4,59	4,6-5,02	5,03-5,44	>5,44
2	Bật xa tại chỗ (cm)	>193	189-193	182-188	177-181	<177
3	Lên ngực cao (kg)	>73	71-73	67-70	63-66	<63
7	Giật cao (kg)	>64	62-64	57-61	53-56	<53
5	Cử giật (kg)	>63	59-63	53-58	48-52	<48
6	Cử đẩy (kg)	>72	69-72	63-68	59-62	<56
7	Kéo rộng (kg)	>79	77-79	72-76	68-71	<68
8	Kéo hẹp (kg)	>81	78-81	75-77	70-74	<70
9	Gánh trước (kg)	>83	80-83	76-79	73-75	<73
10	Gánh sau (kg)	>85	83-85	79-82	75-78	<75



Cùng với thành tích đặc biệt của “cô gái vàng” Hoàng Thị Duyên, phong trào tập luyện cử tạ nữ Việt Nam cũng có bước phát triển nhảy vọt.

Bảng 2. Bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 theo Thang độ C

Nội dung	Điểm									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chạy 30m nhanh (s)	5.65	5.44	5.23	5.02	4.81	4.60	4.39	4.18	3.97	< 3.97
Bật xa tại chỗ (cm)	175	177	180	182	185	188	190	193	195	> 195
Lên ngực cao (kg)	62	63	65	67	68	70	71	73	74	> 74
Giật cao (kg)	52	53	55	57	59	61	62	64	66	> 66
Cử giật (kg)	45	48	50	53	55	58	60	63	65	> 65
Cử đẩy (kg)	56	59	61	63	65	68	70	72	74	> 74
Kéo rộng (kg)	66	68	70	72	74	76	77	79	81	> 81
Kéo hẹp (kg)	68	70	72	74	75	77	79	81	82	> 82
Gánh trước (kg)	71	73	74	76	78	79	81	83	84	> 84
Gánh sau (kg)	74	75	77	79	80	82	84	85	87	> 87

Bằng các test xác định được ở trên, chúng tôi tiến hành kiểm tra các nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13 - 14 tại một số trung tâm huấn luyện nhằm xây dựng tiêu chuẩn cụ thể trong đánh giá SMCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả kiểm tra trên 30 VĐV đã xác định được giá trị trung bình và độ lệch chuẩn. Dựa trên qui tắc $\pm 2\delta$ và Thang độ C chúng tôi xây dựng các bảng tiêu

chuẩn đánh giá SMCM cho nữ VĐV lứa tuổi 13 - 14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh. Kết quả trình bày tại bảng 1 và 2.

Trên cơ sở tiêu chuẩn phân loại, thang điểm đã xây dựng, tiến hành đánh giá thực trạng trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 tại trung tâm huấn luyện TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng trình độ sức mạnh chuyên môn của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh (n=14)

TT	Kết quả đánh giá		Số lượng	Tỷ lệ %
	Phân loại	Điểm		
1	Tốt	9-10	0	0.00
2	Khá	7-8	2	14.29
3	Trung bình	5-6	6	42.86
4	Yếu	2-4	5	35.71
5	Kém	1	1	7.14

Qua bảng 3 cho thấy: Theo tiêu chuẩn đã xây dựng, trình độ SMCM của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh có tới 42,86% ở mức trung bình, 35,71% ở mức yếu và kém là 7,14%. Tỷ lệ đạt tốt không có và khá là 14,29%. Kết quả này tương ứng với nhận xét của các HLV về trình độ SMCM của VĐV còn rất nhiều hạn chế nếu muốn đạt thành tích tốt trong thi đấu.

Như vậy, việc đánh giá đúng thực trạng SMCM của đối tượng nghiên cứu đã giúp các HLV nhìn nhận được những yếu điểm, từ đó điều chỉnh kế hoạch huấn luyện cũng như lựa chọn bài tập phát triển phù hợp với nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 tại Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh.

KẾT LUẬN

1. Đã lựa chọn được 10 test đánh giá SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 và xây dựng được tiêu chuẩn phân loại và thang điểm phù hợp với thực trạng trình độ SMCM của nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện TDTT Bắc Ninh.

Kết quả đánh giá cho thấy SMCM của nữ VĐV còn nhiều hạn chế, cần lựa chọn các bài tập phát triển SMCM phù hợp cho nữ VĐV và

HLV cần điều chỉnh kế hoạch huấn luyện trong giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Goikhoman P.N (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 11/9/2020, phản biện ngày 25/9/2020, duyệt in ngày 30/10/2020;
 Chịu trách nhiệm chính: Đàm Trung Kiên;
 Email: damtrungkien2008@gmail.com)