

TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA SÂU TỈNH THÁI NGUYÊN

Vũ Thị Hoa*

Tóm tắt:

Thông qua việc sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 5 test đủ phẩm chất trong đánh giá trình độ thể lực cho VĐV nhảy xa nam giai đoạn chuyên môn hóa sâu (lứa tuổi 15-16) tỉnh Thái Nguyên. Trên cơ sở đó tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho VĐV theo từng nhóm tuổi.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, trình độ thể lực, nam vận động viên, nhảy xa, giai đoạn chuyên môn hóa sâu, tỉnh Thái Nguyên...

Criteria of assessing physical strength level for male long jump athletes at the period of deep specialization in Thai Nguyen province

Summary:

By using the common research methods, the study has selected 5 qualified tests to assess the level of physical strength for male long jump athletes at the period of deep specialization (at the age of 15-16) in Thai Nguyen province. On such basis, the study has built Criteria of assessing physical strength level for athletes of each group of age.

Keywords: Criteria, physical strength level, male athletes, long jump, period of deep specialization, Thai Nguyen province

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao là một quá trình sự phạm phức tạp diễn ra trong quãng thời gian dài liên tục, gồm nhiều giai đoạn, mang tính kế thừa lẫn nhau, trong đó giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu giữ vai trò cực kỳ quan trọng. Nội dung của công tác huấn luyện cũng đa dạng, bao gồm nhiều mặt: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thi đấu. Để đảm bảo hiệu quả của quá trình huấn luyện thì vấn đề kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của vận động viên (VĐV) luôn là một nhiệm vụ quan trọng, được tiến hành một cách có hệ thống, thường xuyên và chặt chẽ, nhằm xác định hiệu quả huấn luyện với sự phát triển năng lực thể thao của VĐV, qua đó kịp thời dự báo và điều chỉnh quá trình huấn luyện theo mục đích đã đặt ra, là yếu tố hàng đầu của quá trình huấn luyện và hiệu quả huấn luyện. Tuy nhiên, trên thực tế, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV Nhảy xa nam giai đoạn chuyên môn hoá sâu tỉnh Thái

Nguyên thì chưa có tác giả nào nghiên cứu. Vấn đề này được đặt ra như một yêu cầu cấp thiết từ thực tiễn công tác huấn luyện.

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 phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Đề tài tiến hành nghiên cứu trên 16 VĐV nhảy xa nam trong giai đoạn chuyên môn hóa sâu tỉnh Thái Nguyên, trong đó có 9 VĐV lứa tuổi 15 và 7 VĐV lứa tuổi 16. VĐV đã tham gia tập luyện từ 4 - 6 năm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá trình độ thể lực của VĐV nam nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu

Thông qua quan sát các buổi tập, các buổi kiểm tra và tham khảo tài liệu chuyên môn chúng tôi đã lựa chọn được 20 test đánh giá trình

*ThS, Trường Đại học Kỹ thuật Công nghiệp Thái Nguyên; Email: hoavuthi@gmail.com

độ thể lực của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15 – 16 và tiến hành phỏng vấn 26 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên đang làm công tác giảng dạy tại các trường, trung tâm TDDT của các tỉnh: Bắc Giang, Bắc Ninh, Đại học TDDT Bắc Ninh, Quân đội, Hà Nội, Thái Nguyên để lựa chọn test đánh giá đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy. Trong đó có 20 HLV và chuyên gia chiếm 77%; 06 giáo viên môn Nhảy xa chiếm 23%. Kết quả lựa chọn được 5 test đánh giá thể lực cho VĐV.

Để các test có thể ứng dụng trong thực tế công tác đánh giá trình độ thể lực của VĐV, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy của test bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính thông báo của test bằng hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với thành tích nhảy xa của VĐV. Kết quả, đã lựa chọn được 5 test đủ phẩm chất để đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu. Cụ thể gồm: Bật bực 20s (lần), Bật xa tại chỗ

(cm), Chạy 30m xuất phát cao (s), Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần) và Tại chỗ bật cao với bảng (cm)

2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Thái Nguyên

2.1. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam VĐV Nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu lứa tuổi 15-16 tỉnh Thái Nguyên

Trước khi tiến hành xây dựng bảng điểm đề tài xác định mức độ đồng đều của tập mẫu và xác định sự khác biệt về kết quả lập test giữa các độ tuổi. Nếu VĐV giữa 2 nhóm tuổi có sự khác biệt thành tích kiểm tra các test, chúng tôi sẽ tiến hành xây dựng riêng tiêu chuẩn cho mỗi lứa tuổi. Nếu kết quả kiểm tra không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ xây dựng chung 1 bộ tiêu chuẩn đánh giá cho 2 lứa tuổi. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam VĐV Nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu lứa tuổi 15 -16 tỉnh Thái Nguyên

TT	Nội dung	Độ tuổi 15 (n = 9)		Độ tuổi 16 (n = 7)		So sánh	
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)	$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)	t	P
1	Bật bực 20s (lần)	32.60±1.29	3.96	33.70±1.37	4.07	2.23	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	237.5±8.85	3.72	240.20±9.05	3.77	2.31	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.81±0.22	4.57	4.52±0.24	5.31	2.56	<0.05
4	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	16.48±0.51	3.09	17.24±0.63	3.65	2.42	<0.05
5	Tại chỗ bật cao với bảng (cm)	264.60±11.25	4.25	271.50±10.74	3.96	2.28	<0.05

Qua bảng 1 cho thấy: Kiểm định tính đồng đều của tập hợp mẫu: Ở cả 2 độ tuổi 15 và 16 đều có Cv = 3.09% đến 5.88% < 10%. Vậy tập mẫu đảm bảo tính đồng đều và cho phép sử dụng để làm nội dung kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực của VĐV Nhảy xa nam giai đoạn chuyên môn hóa sâu (lứa tuổi 15 – 16) tỉnh Thái Nguyên.

Khi so sánh kết quả kiểm tra trình độ thể lực của lứa tuổi 15 và 16 cho thấy sự khác biệt giữa kết quả kiểm tra trình độ thể lực của VĐV ở hai lứa tuổi là có ý nghĩa thống kê (P < 0.05). Do đó, khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cần xây dựng riêng tiêu chuẩn cho từng lứa tuổi.

2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15-16 tỉnh Thái Nguyên

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực, chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả lập test của các VĐV (Tổng số nam VĐV được kiểm tra là 16 VĐV). Từ kết quả lập test ban đầu, đề tài tiến hành quy đổi tất cả các kết quả thu được của từng chỉ tiêu sang đơn vị đo lường trung gian của thang độ C với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2 và 3.

Bảng 2. Tiêu chuẩn điểm đánh giá trình độ thể lực của VĐV Nhảy xa của nam độ tuổi 15 Tỉnh Thái Nguyên

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật bực 20s (lần)	30.00	30.65	31.30	31.95	32.60	33.25	33.90	34.55	35.20	35.85
2	Bật xa tại chỗ (cm)	219.78	224.21	228.64	233.07	237.50	241.93	246.36	250.79	255.22	259.65
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.25	5.14	5.03	4.92	4.81	4.70	4.59	4.48	4.37	4.26
4	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	15.44	15.70	15.96	16.22	16.48	16.74	17.00	17.26	17.52	17.78
5	Tại chỗ bật cao với bảng (cm)	242.08	247.71	253.34	258.97	264.6	270.23	275.86	281.49	287.12	292.75

Bảng 3. Tiêu chuẩn điểm đánh giá trình độ thể lực của VĐV Nhảy xa của nam độ tuổi 16 Tỉnh Thái Nguyên

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Bật bực 20s (lần)	30.94	31.63	32.32	33.01	33.70	34.39	35.08	35.77	36.46	37.15
2	Bật xa tại chỗ (cm)	222.08	226.61	231.14	235.67	240.20	244.73	249.26	253.79	258.32	262.85
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.00	4.88	4.76	4.64	4.52	4.40	4.28	4.16	4.04	3.92
4	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	15.96	16.28	16.60	16.92	17.24	17.56	17.88	18.20	18.52	18.84
5	Tại chỗ bật cao với bảng (cm)	250.02	255.39	260.76	266.13	271.50	276.87	282.24	287.61	292.98	298.35

Qua bảng 2 và 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá điểm từng chỉ tiêu. Bảng tiêu chuẩn không chỉ cho phép đánh giá trình độ đạt được mà còn phản ánh thực trạng của từng năng lực thành phần, cho phép sử dụng làm căn cứ điều chỉnh quá trình huấn luyện, có giải pháp khắc phục những mặt còn hạn chế của VĐV trong quá trình huấn luyện.

3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

Kết quả được xây dựng tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng trong quá trình đánh giá trình độ tập luyện của VĐV được sát thực hơn.

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Thái Nguyên

Phân loại tổng hợp	Lứa tuổi 15 - 16
Giỏi	≥ 40 điểm
Khá	35 - 39 điểm
Trung bình	25 - 34 điểm
Yếu	15 - 24 điểm
Kém	< 15 điểm

KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đủ điều kiện đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV nhảy xa giai đoạn chuyên môn hóa sâu, lứa tuổi 15-16, tỉnh Thái Nguyên.

2. Xây dựng được 2 bảng tiêu chuẩn điểm đánh giá TĐTL và 1 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của VĐV theo từng độ tuổi.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội
3. Daxiorxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực cho VĐV*, (Dịch: Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Lâm), Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 19/9/2017, Phản biện ngày 28/9/2017, duyệt in ngày 25/10/2017)