

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA LỬA TUỔI 15 – 17 TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ ĐÔNG - HÀ NỘI

Vũ Thái Hồng*
Bùi Thị Liễu**

Tóm tắt:

Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lửa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu đã lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lửa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội, đồng thời xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng khảo sát.

Từ khóa: Tiêu chuẩn thể lực; nam VĐV nhảy xa; lửa tuổi 15 – 17; Trung tâm TDTT Hà Đông.

Establishment of criteria to evaluate professional physical strength level for male long jump athletes aged 15-17 at Ha Dong Sports Center in Hanoi

Summary:

Evaluation of the professional physical strength level for male long jump athletes at the age of 15-17 at Ha Dong Sports Center in Hanoi during the training periods is necessary. The study has selected the indexes of assessing the professional physical strength level for the athletes, at the same time established set of criteria of the indexes for the study subjects.

Keyword: Physical strength criteria, male long jump athletes, aged 15-17, Ha Dong Sports Center

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV nhảy xa luôn được các nhà chuyên môn trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu. Song, vấn đề được đặt ra cho các nhà khoa học, các nhà chuyên môn Điền kinh nói chung và nhảy xa nói riêng là: Tại sao thành tích nhảy xa của các VĐV nước ta trong những năm gần đây lại thua kém thành tích của các nước trên thế giới, đặc biệt là các nước trong khu vực. Trước những năm 2000 thành tích nhảy xa của VĐV Việt Nam là một trong những nội dung mũi nhọn, mang lại nhiều huy chương cho đoàn thể thao Việt Nam tại đấu trường SEA Games (Nguyễn Bích Vân, Phan Thị Thu Lan, Nguyễn Ngọc Quân...), mặc dù những năm gần đây thể thao nói chung và Điền kinh nói riêng luôn nhận được sự quan tâm đầu tư lớn của Đảng và Nhà

nước, hàng năm đều có những thay đổi về phương pháp huấn luyện và đã có sự nỗ lực vượt bậc của cả HLV và VĐV.

Hiện nay đã có một số công trình nghiên cứu của các tác giả về phát triển các tố chất thể lực tiêu biểu như: Nguyễn Hữu Thắng (1998); Phạm Đông Đức (1998); Đào Chí Thành (2001); Nguyễn Danh Hoàng Việt (2004); Nguyễn Đương Bắc (2007)... Kết quả nghiên cứu của các công trình này cũng đã xác định hệ thống các chỉ tiêu, tiêu chuẩn đánh giá và hệ thống các bài tập phát triển các tố chất thể lực, thể lực tốc độ, sức mạnh, sức mạnh tốc độ cho VĐV các môn thể thao. Tuy vậy, chưa có công trình nào nghiên cứu về tiêu chuẩn đánh giá đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lửa tuổi 15 – 17, Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội.

*TS, Tổng cục Thể dục thể thao

**ThS, Sở Thể dục thể thao Hà Nội

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15 – 17, Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội

Thông qua quan sát các buổi tập, các buổi

kiểm tra kết quả và tham khảo tài liệu chuyên môn chúng tôi đã lựa chọn được 12 Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 và tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên về mức độ quan trọng để lựa chọn test đánh giá đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy. Trong đó PGS.TS là 10 người, chiếm 33,33%; Thạc sĩ là 12 người, chiếm 40% và cử nhân là 8 người, chiếm 26,67%. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15 – 17 (n = 30)

TT	Test đánh giá	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		m_i	%	m_i	%	m_i	%
1	Bật xa tại chỗ (m)	30	100	0	0	0	0
2	Bật xa 3 bước (m)	30	100	0	0	0	0
3	Bật xa 5 bước (m)	25	83.33	5	16.67	0	0
4	Bật xa 7 bước (m)	10	33.33	10	33.33	10	33.33
5	Bật xa 10 bước (m)	10	33.33	10	33.33	10	33.33
6	Bật cao với bảng (m)	10	33.33	10	33.33	10	33.33
7	Chạy 30m xuất phát cao (s)	30	100	0	0	0	0
8	Chạy 30m tốc độ cao (s)	10	33.33	10	33.33	10	33.33
9	Chạy 60m xuất phát cao (s)	25	83.33	5	16.67	0	0
10	Chạy 60m tốc độ cao (s)	10	33.33	10	33.33	10	33.33
11	Chạy 100m xuất phát cao (s)	10	33.33	10	33.33	10	33.33
12	Chạy 100m (s)	10	33.33	10	33.33	10	33.33

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội (nhận được đa số ý kiến tán thành từ 70.00% trở lên ở mức rất quan trọng). Từ kết quả này chúng tôi tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test. Kết quả nghiên cứu cho phép đề tài lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội có đủ điều kiện cần thiết gồm: Bật xa tại chỗ (m); Bật xa 3 bước (m); Bật xa 5 bước (m); Chạy 30m xuất phát cao (s) và Chạy 60m xuất phát cao (s)

2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15 – 17, Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội

Để xây dựng tiêu chuẩn điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội chúng tôi tiến hành kiểm tra kết quả test của các VĐV (Tổng số nam VĐV được kiểm tra là 21 VĐV). Chúng tôi tiến hành quy đổi tất cả các kết quả thu được của từng test 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 $C = 5 - 2Z$. Trước khi tiến hành xây dựng bảng điểm chúng tôi xác định sự khác biệt về kết quả lập test giữa các lứa tuổi. Kết quả so sánh đã cho thấy sự khác biệt có đủ độ tin cậy, từ đó cần thiết phải xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá theo từng độ tuổi. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2,3,4.

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.85	2.82	2.79	2.76	2.73	2.70	2.67	2.64	2.61	2.58
2	Bật xa 3 bước (m)	10.25	9.76	9.26	8.77	8.27	7.78	7.28	6.79	6.29	5.80
3	Bật xa 5 bước (m)	16.75	16.24	15.74	15.23	14.73	14.22	13.72	13.21	12.71	12.2
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.92	3.97	4.02	4.07	4.12	4.17	4.22	4.27	4.32	4.37
5	Chạy 60m xuất phát cao (s)	6.83	6.90	6.97	7.04	7.11	7.18	7.25	7.32	7.39	7.46

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 16 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật xa tại chỗ (m)	3.94	3.70	3.45	3.21	2.96	2.72	2.47	2.23	1.98	1.74
2	Bật xa 3 bước (m)	10.27	9.78	9.29	8.80	8.31	7.82	7.33	6.84	6.35	5.86
3	Bật xa 5 bước (m)	16.92	16.38	15.84	15.3	14.76	14.22	13.68	13.14	12.6	12.06
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.86	3.90	3.97	4.01	4.06	4.10	4.15	4.19	4.24	4.28
5	Chạy 60m xuất phát cao (s)	6.72	6.80	6.88	6.96	7.04	7.12	7.20	7.28	7.36	7.44

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật xa tại chỗ (m)	4.59	4.25	3.91	3.57	3.23	2.89	2.55	2.21	1.87	1.53
2	Bật xa 3 bước (m)	10.32	9.84	9.36	8.88	8.40	7.92	7.44	6.96	6.48	6.00
3	Bật xa 5 bước (m)	18.13	17.4	16.68	15.95	15.23	14.5	13.78	13.05	12.33	11.60
4	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.88	3.92	3.96	4.00	4.04	4.08	4.12	4.16	4.20	4.24
5	Chạy 60m xuất phát cao (s)	6.69	6.77	6.84	6.92	6.99	7.07	7.14	7.22	7.29	7.37

Qua bảng 2, 3 và 4 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 – 17, Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội.

3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội

Từ kết quả tìm được tại bảng 2,3 và 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá Trình độ thể lực chuyên môn của nam

VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội

Xếp loại	Điểm đạt
Giỏi	> 45
Khá	35 - 44
Trung bình	25 - 34
Yếu	20 - 24
Kém	< 19



Đánh giá đúng trình độ tập luyện nói chung và trình độ thể lực chuyên môn nói riêng là bước quan trọng để điều khiển quá trình huấn luyện VĐV nhảy xa đạt thành tích tốt nhất (Ảnh minh họa)

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 - 17 Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 15-17, Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội gồm:

- Bật xa tại chỗ (m);
- Bật xa 3 bước (m);
- Bật xa 5 bước (m);
- Chạy 30m xuất phát cao (s);
- Chạy 60m xuất phát cao (s).

Đã xây dựng được bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 15 – 17, Trung tâm TDTT Hà Đông - Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *Khoa học đánh giá trình độ SMTĐ cho tài năng thể thao, tập 1,2 và 3, tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện các môn thể thao*, viện khoa học TDTT, Hà Nội.

4. Diatrocop V. (1963), *Rèn luyện thể lực của vận động viên*, (Dịch: Nguyễn Trinh), Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Phạm Xuân Ngà (1996), *Một số vấn đề tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 10/6/2016, Phản biện ngày 20/7/2016, duyệt in ngày 10/8/2016)