XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC MẠNH BỀN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ROWING LỨA TUỔI 17 - 18 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA ĐÀ NẴNG

Lê Hồng Sơn*
Nguyễn Tuấn Anh**

Tóm tắt:
Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 - 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng. Trên cơ sở kết quả lập test đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn và bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh bền của đối tượng nghiên cứu.
Từ khóa: Tiêu chuẩn, bảng điểm, bảng điểm tổng hợp, sức mạnh bền, vận động viên Rowing, Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng.

Establishment of criteria of assessing endurance strength level for male Rowing athletes at age of 17 to18 in Da Nang National Sports Training Center

Summay:
Based on the research outcomes, we have selected 6 reliable and informative tests to evaluate the level of endurance strength for male Rowing athletes at age of 17 to18 in Da Nang National Sports Training Center. On such basis, we have established set of criteria and transcripts to assess the level of endurance strength of the athletes.
Keywords: Criteria of evaluation, transcripts, general transcripts, endurance strength, Rowing athletes, Da Nang National Sports Training Center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Rowing, Canoing, Thuyền buồm (Sailing) và Thuyền truyền thống (Thuyền rồng) là những môn thể thao thuộc bộ môn Đua thuyền. Trong huấn luyện Rowing, sức mạnh bền là tố chất thể lực đặc biệt quan trọng, ảnh hưởng quyết định đến thành tích tập luyện và thi đấu.

Qua khảo sát thực trạng cho thấy trình độ sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển trẻ quốc gia môn Rowing tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng còn hạn chế, tốc độ chèo thuyền ở nửa cuối cự ly thi đấu có suy giảm đáng kể, công tác huấn luyện phụ thuộc nhiều vào kinh nghiệm, chưa có tiêu chuẩn phù hợp để đánh giá trình độ sức mạnh bền của VĐV. Vì vậy, việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17- 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng là rất cần thiết, góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả huấn luyện, nâng cao thành tích thể thao.

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 sư phạm; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra y học và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 - 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

Qua nghiên cứu phân tích, tổng hợp tài liệu liên quan và phỏng vấn đã tổng hợp được 6 test đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17-18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng.

Kết quả xác định mức độ tương quan (r) giữa 2 lần lập test, thời gian cách nhau 10 ngày, điều kiện lập test như nhau và VĐV ở trạng thái hồi phục hoàn toàn cho thấy 6 test được lựa chọn

*TS, Giám đốc Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng
**ThS, PT phòng Khoa học và Y học thể thao, Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

đảm bảo độ tin cậy cao, hệ số tương quan giữa 2 lần lập test đều > 0.80 (từ 0.82 - 0.89) ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

Kết quả xác định tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra các test với thành tích thi đấu cho thấy 6 test được lựa chọn đảm bảo tính thông báo cao, hệ số tương quan thứ bậc đạt từ 0.84 đến 0.91, ở ngưỡng xác suất P < 0.05.

6 test được lựa chọn để đánh giá trình độ sức mạnh bền của đối tượng nghiên cứu là:

- Test 1: Nằm sấp chống đẩy tối đa (lần);
- Test 2: Co tay xà đơn tối đa (lần);
- Test 3: Chênh lệch thành tích 1000m đầu với 1000m cuối khi kiểm tra chèo thuyền 2000m (giây);
- Test 4: Thành tích chèo thuyền 2000m (giây);
- Test 5: Công suất yếm khí tối đa tương đối (w/kg);
- Test 6: VO_2max tương đối (ml/kg/phút).

Đối tượng khảo sát gồm 12 nam VĐV Rowing lứa tuổi 17– 18 (mỗi lứa tuổi có 06 VĐV) đang tập huấn tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng từ 1 đến 2 năm.

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 - 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 - 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 - 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng cần căn cứ kết quả lập test lần thứ nhất được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17-18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

Lứa tuổi	Chỉ số	Kết quả kiểm tra các test					
		Test 1 (lần)	Test 2 (lần)	Test 3 (s)	Test 4 (s)	Test 5 (w/kg)	Test 6 (ml/kg/phút)
17 (n = 6)	$\bar{x}$	57.33	36.5	33.22	514.33	10.27	63.75
	δ	3.08	2.26	4.57	4.97	0.14	1.92
	Max	62	40	40.1	519	10.5	66.9
	Min	54	34	29.2	506	10.13	61.7
18 (n = 6)	$\bar{x}$	60.67	39.67	29.55	492	10.3	66.67
	δ	3.5	3.01	3.1	6.51	0.12	1.63
	Max	66	45	32.8	498	10.55	69
	Min	56	37	24.5	482	10.23	65

Dựa trên quy tắc $\bar{x} \pm 2\delta$, tiêu chuẩn đánh giá phân loại trình độ sức mạnh bền của đối tượng nghiên cứu được phân theo 5 mức: Tốt - khá - Trung bình - Yếu - Kém.

Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Như vậy: Kết quả bảng 1 đã xác định được giá trị các tham số cần thiết để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá ($\bar{x}$; 2δ); Kết quả bảng 2 là căn cứ để đánh giá được trình độ sức mạnh bền của đối tượng theo giá trị thành tích kiểm tra từng test.

2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 - 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

Bảng điểm đánh giá theo kết quả kiểm tra từng test được xây dựng theo thang độ C.

Kết quả xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh bền của đối tượng nghiên cứu theo từng lứa tuổi được trình tại bảng 3 và 4.

Kết quả bảng 3 là căn cứ đánh giá bằng điểm theo thành tích kiểm tra từng test áp dụng đối với nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng.

Từ kết quả bảng 3 và bảng 4 cho thấy: Căn cứ thành tích kiểm tra từng test theo từng lứa tuổi đã xác định được điểm tương ứng đạt được. Điểm đạt được chỉ phản ánh riêng cho từng nội dung kiểm tra, chưa đánh giá tổng hợp về trình độ sức mạnh bền của đối tượng.

Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá phân loại trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Đua thuyền Rowing lứa tuổi 17-18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

Lứa tuổi	Đánh giá	*Thành tích kiểm tra các Test*					
		Test 1 (lần)	Test 2 (lần)	Test 3 (s)	Test 4 (s)	Test 5 (w/kg)	Test 6 (ml/kg/phút)
17	Tốt	> 63.49	> 41.02	< 24.08	< 504.39	> 10.55	> 67.59
	Khá	63.49-60.41	41.02-38.76	24.08-28.65	504.39-509.36	10.55-10.41	67.59-65.67
	TB	60.40-54.25	38.75-34.24	28.66-37.79	509.37-519.30	10.40-10.13	65.66-61.83
	Yếu	54.24-51.17	34.23-31.98	37.80-42.36	519.31-524.27	10.12-9.99	61.82-59.91
	Kém	< 51.17	< 31.98	> 42.36	> 524.27	< 9.99	< 59.91
18	Tốt	> 67.67	> 45.69	< 23.35	< 478.98	> 10.54	> 69.93
	Khá	67.67-64.17	45.69-42.68	23.35-26.45	478.98-485.49	10.54-10.42	69.93-68.30
	TB	64.16-57.17	42.67-36.66	26.46-32.65	485.50-498.51	10.41-10.18	68.29-65.04
	Yếu	57.16-53.67	36.65-33.65	32.66-35.75	498.52-505.02	10.17-10.06	65.03-63.41
	Kém	< 53.67	< 33.65	> 35.75	> 505.02	< 10.06	< 63.41

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV đua thuyền Rowing tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng - lứa tuổi 17

Điểm	Thành tích kiểm tra các Test					
	Test 1 (lần)	Test 2 (lần)	Test 3 (s)	Test 4 (s)	Test 5 (w/kg)	Test 6(ml/kg/phút)
1	44.95	25.04	47.39	533.74	9.45	58.52
2	48.03	27.93	43.85	529.06	9.66	59.83
3	51.11	30.81	40.31	524.37	9.86	61.14
4	54.19	33.7	36.77	519.69	10.07	62.45
5	57.27	36.58	33.23	515	10.27	63.76
6	60.35	39.47	29.69	510.32	10.48	65.07
7	63.43	42.35	26.15	505.63	10.68	66.38
8	66.51	45.24	22.61	500.95	10.89	67.69
9	69.59	48.12	19.07	496.26	11.09	69
10	72.67	51.01	15.53	491.58	11.3	70.31

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV đua thuyền Rowing tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng - Lứa tuổi 18

Điểm	Thành tích kiểm tra các Test					
	Test 1 (lần)	Test 2 (lần)	Test 3 (s)	Test 4 (s)	Test 5 (w/kg)	Test 6 (ml/kg/phút)
1	49.32	27.63	43.17	512.02	9.83	61.18
2	52.16	30.69	39.77	507.02	9.95	62.56
3	54.99	33.75	36.36	502.01	10.06	63.94
4	57.83	36.81	32.96	497.01	10.18	65.32
5	60.66	39.87	29.55	492	10.39	66.7
6	63.5	42.93	26.15	487	10.61	68.08
7	66.33	45.99	22.74	481.99	10.72	69.46
8	69.17	49.05	19.34	476.99	11.14	70.84
9	72	52.11	15.93	471.98	11.25	72.22
10	74.84	55.17	12.53	466.98	11.47	73.6







Để đạt được thành tích cao trong tập luyện và thi đấu Rowing, phát triển sức mạnh bền là vấn đề cần thiết và cấp thiết (Ảnh minh họa)

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17 - 18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng

Sau khi đã xây dựng được bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh bền của đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 5

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17-18 tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng

Phân loại theo tổng điểm	Tổng điểm kiểm tra các test
Tốt	> 49,2
Khá	38,4 - 49,2
Trung bình	27,6 - 38,3
Yếu	16,8 - 27,5
Kém	< 16,8

Kết quả bảng 5 cho thấy: Trên cơ sở kết quả bảng điểm từng test xác định tổng điểm kiểm tra 6 test đã lựa chọn, dựa theo kết quả bảng 5 để đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17-18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng.

KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá trình sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17-18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng.

- Đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn đánh giá phân loại, bảng điểm đánh giá theo thành tích kiểm tra từng test và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh bền của nam VĐV Rowing lứa tuổi 17-18 tại Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng.

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. Lâm Quang Thành (2013), "Nghiên cứu xây dựng hệ thống các giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các Đội tuyển thể thao quốc gia", *Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Bộ*.

4. Tập thể tác giả (2014, 2015), Kế hoạch huấn luyện đội tuyển trẻ Rowing quốc gia, (Tài liệu nội bộ), Trung tâm HLTT quốc gia Đà Nẵng.

5. Tổng cục TDTT (2013), Luật thi đấu Rowing, Nxb TDTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 10/11/2016, Phản biện ngày 25/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)