

Xây dựng các giải pháp khoa học về chuyên môn và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các đội tuyển thể thao quốc gia

TÓM TẮT:

Bài báo giới thiệu kết quả xây dựng các giải pháp khoa học về chuyên môn, đó chính là các test sư phạm để đưa vào ứng dụng trong quá trình huấn luyện, đào tạo vận động viên (VĐV) đỉnh cao cho 10 môn thể thao Olympic trọng điểm. Đó chính là các test thể lực và kỹ thuật đặc trưng đối với từng môn thể thao được đưa vào trong quá trình kiểm tra, đánh giá trình độ huấn luyện của VĐV các đội tuyển quốc gia.

Từ khóa: giải pháp khoa học chuyên môn, test chuyên môn, Olympic, vận động viên cấp cao, bơi, vật, điền kinh, boxing, judo, rowing, karatedo, wushu, kiếm, bắn cung.

ABSTRACT:

The article presents the results of specialized pedagogical tests in order to apply on training 10 Olympic sports's elite athletes. That is the physical fitness and technical tests for each sport which have been incorporated into the assessing and inspecting process of the national team athletes' training level.

Keywords: pedagogical test, Olympic, elite athletes, swimming, wrestling, athletics, boxing, judo, karatedo, wushu, fencing, archery.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sự đua tranh trong các giải thi đấu thể thao trong nước và quốc tế luôn diễn ra một cách căng thẳng, quyết liệt với quyết tâm giành thành tích cao nhất. Một trong những yếu tố góp phần vào thành tích trong thi đấu thể thao phải nói tới vai trò của khoa học huấn luyện VĐV. Vai trò của khoa học thể thao đối với thành tích thi đấu VĐV chính là sự khai thác và ứng dụng một cách hiệu quả những nhân tố tạo nên thể thao thành tích cao.

Việc đưa khoa học công nghệ vào đánh giá năng lực tập luyện của VĐV vẫn chưa được chú tâm tới, đặc biệt đánh giá về năng lực trình độ chuyên môn - đây là một năng lực quan trọng trong việc kiểm định, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV, đặc biệt là VĐV đỉnh

PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung;
ThS. Trịnh Phước Thành



(Ảnh minh họa)

cao. Nhằm đáp ứng nhu cầu ngày càng cao của thể thao và có sự đánh giá khách quan về trình độ chuyên môn của VĐV, chúng tôi tiến hành thực hiện nghiên cứu: “*Xây dựng các giải pháp khoa học về chuyên môn và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các đội tuyển thể thao quốc gia*”, với mục đích nhằm lựa chọn ra các giải pháp chuyên môn (chính là các test thể lực và kỹ thuật chuyên môn) đưa vào ứng dụng trong quá trình huấn luyện đào tạo VĐV đỉnh cao, nhằm đánh giá và kiểm định trình độ tập luyện của VĐV đỉnh cao qua từng giai đoạn huấn luyện, nhằm từng bước hệ thống hóa đưa khoa học công nghệ vào trong quá trình huấn luyện và đào tạo VĐV đỉnh cao.

Để giải quyết được mục đích của quá trình nghiên cứu, các phương pháp sau đây được sử dụng, đó là:

phân tích và tổng hợp tài liệu liên quan, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm và toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu là các VĐV đội tuyển quốc gia ở 10 môn thể thao Olympic trọng điểm, gọi là các môn thể thao tiềm năng và được chia làm 3 nhóm sau: nhóm các môn tiềm năng Asiad (S.A.Q): gồm 06 môn (Điền kinh, Bơi, Vật, Boxing, Judo và Rowing); Nhóm các môn Asiad có huy chương: gồm 2 môn (Karatedo và Wushu); nhóm các môn tiềm năng (S.P.O): gồm 02 môn (Kiếm, Bắn cung).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Hệ thống các test chuyên môn được ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các đội tuyển thể thao quốc gia

2.1.1. Kiểm tra xác định tính tương quan giữa các test với thành tích thi đấu của VĐV

Để lựa chọn được hệ thống các test chuyên môn ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các VĐV đội tuyển các môn thể thao, đề tài đã tiến hành lấy phiếu phỏng vấn dựa vào kinh nghiệm và kiến thức của các huấn luyện viên (HLV), chuyên gia và một số nhà khoa học hàng đầu của Việt Nam trên lĩnh vực sự phạm cũng như thuộc các môn thể thao chuyên sâu, qua đó đã xây dựng được hệ thống các test chuyên môn, đây cũng chính là các giải pháp chuyên môn trong đánh giá trình độ tập luyện của VĐV cấp cao ở các môn Olympic trọng điểm. Để có được hệ thống các test kiểm tra một cách khoa học và tin cậy, đề tài tiến hành xây dựng các phiếu kiểm tra cho 10 môn để xác định mối tương quan giữa hệ thống các test đã lựa chọn qua phỏng vấn với thành tích thi đấu của VĐV, từ đó xác định hệ thống các test đặc trưng trong đánh giá trình độ chuyên môn của VĐV cấp cao của 14 môn được tập trung chuẩn bị cho Asiad 2014. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả xác định mối tương quan giữa các test chuyên môn với thành tích thi đấu của VĐV

TT	Môn thể thao	Nội dung các test chuyên môn	Nam		Nữ	
			r	p	r	p
I. Nhóm các môn tiềm năng Asiad (S.A.Q)						
1.	Điền kinh (n = 30)					
1a.	Nhóm các nội dung chạy	Chạy 30m XPT (s)	0.64	< 0.05	0.71	< 0.05
		Chạy 60m XPC (s)	0.69	< 0.05	0.74	< 0.05
		Bật xa tại chỗ (cm)	0.67	< 0.05	0.69	< 0.05
		Bật xa 10 bước (m)	0.82	< 0.05	0.88	< 0.01
		Chạy100m (s)	0.64	< 0.05	0.71	< 0.05
		Chạy 200m (s)	0.69	< 0.05	0.74	< 0.05
		Chạy 400m (s)	0.67	< 0.05	0.69	< 0.05
		Chạy800m (s)	0.68	< 0.05	0.59	< 0.05
		Chạy 1500m (s)	0.71	< 0.05	0.61	< 0.05
		Chạy 3000m (p,s)	0.78	< 0.05	0.85	< 0.05
		Chạy 5000m (p,s)	0.84	< 0.05	0.85	< 0.05
1b.	Nhóm các nội dung nhảy	Chạy 60m XPC (s)	0.76	< 0.05	0.81	< 0.05
		Bật xa 10 bước (m)	0.79	< 0.05	0.74	< 0.05
		Chạy 30m XPC (s)	0.64	< 0.05	0.69	< 0.05
		Bật cao có chạy đà (cm)	0.78	< 0.05	0.84	< 0.05
		Bật cao tại chỗ (cm)	0.71	< 0.05	0.81	< 0.05
		Chạy 4 bước đà bật xa 5 bước (m)	0.78	< 0.05	0.85	< 0.05
		Gánh tạ gấp gối (kg)	0.82	< 0.05	0.88	< 0.01
		Nhảy cao (m)	0.84	< 0.05	0.85	< 0.05
		Nhảy sào (m)	0.83	< 0.05	0.88	< 0.01
1c.	Nhóm các nội dung ném, đẩy	Chạy 30m XPC (s)	0.71	< 0.05	0.61	< 0.05
		Bật xa tại chỗ (cm)	0.78	< 0.05	0.85	< 0.05
		Lực lưng (KG)	0.82	< 0.05	0.88	< 0.01
		Cử đẩy (kg)	0.71	< 0.05	0.61	< 0.05
		Ném lao (m)	0.78	< 0.05	0.85	< 0.05
		Đẩy tạ (m)	0.82	< 0.05	0.88	< 0.01
		Ném đĩa (m)	0.84	< 0.05	0.85	< 0.05
		Nằm sấp chống đẩy tối đa (sl)	0.78	< 0.05	0.85	< 0.05

2.	Bơi lội (n = 20)	Bật xa tại chỗ (cm)	0.76	< 0.05	0.81	< 0.05
		Co tay xà đơn tối đa (sl)	0.62	< 0.05	0.70	< 0.05
		Chạy 30m XPC (s)	0.72	< 0.05	0.75	< 0.05
		Chạy 12 phút (m)	0.64	< 0.05	0.76	< 0.05
		Độ lướt nước (giây)	0.79	< 0.05	0.72	< 0.05
		Thời gian nín thở dưới nước (s)	0.74	< 0.05	0.79	< 0.05
		Bật cao tại chỗ (cm)	0.68	< 0.05	0.72	< 0.05
		50m bơi ngửa (s)	0.87	< 0.05	0.71	< 0.05
		400m hỗn hợp (p,s)	0.81	< 0.05	0.86	< 0.05
		50m bơi bướm (s)	0.79	< 0.05	0.73	< 0.05
		50m bơi ếch (s)	0.79	< 0.05	0.83	< 0.01
		50m bơi trườn sấp (s)	0.83	< 0.05	0.88	< 0.01
		800m bơi trườn sấp (s)	0.78	< 0.05	0.82	< 0.05
		1500m bơi trườn sấp (s)	0.80	< 0.05	0.85	< 0.05
3.	Vật (n = 15)	Chạy 30m XPC (s)	0.69	< 0.05	0.74	< 0.05
		Co tay xà đơn tối đa (sl)	0.74	< 0.05	0.84	< 0.05
		Lực bóp tay tối đa (KG)	0.71	< 0.05	0.61	< 0.05
		Lực lưng tối đa (KG)	0.72	< 0.05	0.82	< 0.05
		Chạy 5000m (p,s)	0.74	< 0.05	0.84	< 0.05
		Leo dây 10m (s)	0.73	< 0.05	0.77	< 0.05
		Gánh tạ trọng lượng tối đa (kg)	0.68	< 0.05	0.73	< 0.05
		Đẩy tạ trọng lượng tối đa (kg)	0.68	< 0.05	0.71	< 0.05
		Bốc đôi 20 giây (sl)	0.83	< 0.05	0.88	< 0.01
		Cuốn quạt qua vai 10 giây (sl)	0.69	< 0.05	0.74	< 0.05
		Gồng vọt quay 5 xuôi, 5 ngược (s)	0.87	< 0.05	0.79	< 0.05
4.	Boxing (n = 15)	Chạy 30m XPC (s)	0.69	< 0.05	0.74	< 0.05
		Chạy 3000m (p,s)	0.77	< 0.05	0.79	< 0.05
		Nhảy dây 3 phút (sl)	0.64	< 0.05	0.71	< 0.05
		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (sl)	0.68	< 0.05	0.74	< 0.05
		Lực đòn đấm móc lên (upper cut) (KG)	0.88	< 0.01	0.78	< 0.05
		Vận tốc đòn đấm (m/s)	0.83	< 0.05	0.88	< 0.01
		Lực đòn đấm thẳng (direct) (KG)	0.84	< 0.05	0.85	< 0.05
		Lực đòn đấm ngang (crochet) (KG)	0.72	< 0.05	0.82	< 0.05
		Phản xạ đòn đấm (ms)	0.84	< 0.05	0.81	< 0.05
5.	Judo (n = 15)	Chạy 30 m XPC (s)	0.71	< 0.05	0.61	< 0.05
		Chạy 100m XPC (s)	0.88	< 0.01	0.88	< 0.01
		Chạy 1500m (p,s)	0.72	< 0.05	0.82	< 0.05
		Kéo tay xà đơn (sl)	0.75	< 0.05	0.77	< 0.05
		Đánh ngã Ippon Seoinage 30s (sl)	0.83	< 0.05	0.87	< 0.01
		Đánh ngã Ippon Seoinaga 1p (sl)	0.66	< 0.05	0.74	< 0.05
		Kouchigari 30s (sl)	0.77	< 0.05	0.82	< 0.05
		Ouchigari 30s (sl)	0.68	< 0.05	0.73	< 0.05
		Vào đòn Ippon Seoinage 1p (sl)	0.68	< 0.05	0.71	< 0.05
		Kỹ thuật dưới thảm (Kesagatame) 30 giây (sl)	0.83	< 0.05	0.88	< 0.01
		Kỹ thuật dưới thảm (Kesagatame) 20 giây (sl)	0.82	< 0.05	0.86	< 0.05
		Kỹ thuật dưới thảm (Yokosihogatame) 20s (sl)	0.71	< 0.05	0.61	< 0.05
		Kỹ thuật dưới thảm (Yokosihogatame) 30s (sl)	0.88	< 0.05	0.78	< 0.01
6.	Rowing (n=20)	Chạy 30m XPC (s)	0.75	< 0.05	0.77	> 0.05
		Đẩy tạ 30kg- 2 phút (sl)	0.66	< 0.05	0.74	< 0.05
		Đẩy tạ 40kg- 2 phút (sl)	0.78	< 0.05	0.84	< 0.05
		Kéo tạ 50kg- 2 phút (sl)	0.74	< 0.05	0.71	< 0.05
		Kéo tạ 50kg- 7 phút (sl)	0.78	< 0.05	0.74	< 0.05
		Đẩy tạ với trọng lượng tối đa (kg)	0.74	< 0.05	0.81	< 0.05
		Kéo tạ với trọng lượng tối đa (kg)	0.72	< 0.05	0.72	< 0.05
		Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	0.69	< 0.05	0.71	< 0.05
		Chạy 3000m (phút, giây)	0.87	< 0.01	0.89	< 0.01
		Co tay xà đơn (số lần)	0.88	< 0.01	0.78	< 0.05
		Bật xa tại chỗ (cm)	0.66	< 0.05	0.64	< 0.05

II		Nhóm các môn tiềm năng (S.P.O)				
1.	Bắn cung (n = 15)	Chạy 3000m (phút,giây)	0.64	< 0.05	0.71	< 0.05
		Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	0.68	< 0.05	0.64	< 0.05
		Nâng giữ tạ 4kg (giây)	0.74	< 0.05	0.81	< 0.05
		Nâng giữ tạ tĩnh 10kg (giây)	0.72	< 0.05	0.72	< 0.05
		Kéo cung giữ lâu trên tay (giây)	0.69	< 0.05	0.71	< 0.05
		Kéo dây cung tối đa (số lần)	0.78	< 0.05	0.84	< 0.05
		Giương cung liên tục tối đa (số lần)	0.84	< 0.05	0.81	< 0.05
		Chạy 5000m (phút,giây)	0.78	< 0.05	0.74	< 0.05
2.	Kiểm (n=7)	Chạy 30m XPC(giây)	0.84	< 0.05	0.89	< 0.01
		Chạy 60m XPC (giây)	0.88	< 0.01	0.78	< 0.05
		Chạy 1500m (phút,giây)	0.74	< 0.05	0.78	< 0.05
		Nằm sấp chống đẩy tốc độ 15 giây (số lần)	0.78	< 0.05	0.79	< 0.05
		Nhảy dây 2 phút (số lần)	0.67	< 0.05	0.72	< 0.05
		Bật xa tại chỗ (cm)	0.66	< 0.05	0.69	< 0.05
		Di chuyển đâm kiếm trong 1 phút (số lần trúng)	0.83	< 0.05	0.78	< 0.05
III		Nhóm các môn Asiad có huy chương				
1.	Karatedo (n = 25)	Chạy 30 m XPC (giây)	0.84	< 0.05	0.89	< 0.01
		Bật xa tại chỗ (cm)	0.88	< 0.01	0.78	< 0.05
		Chạy 1500m (phút,giây)	0.74	< 0.05	0.78	< 0.05
		Chạy 3000m (phút,giây)	0.64	< 0.05	0.51	< 0.05
		Giật tạ 15kg trong 10 giây (số lần)	0.78	< 0.05	0.79	< 0.05
		Nhảy dây 2 phút (số lần)	0.77	< 0.05	0.82	< 0.05
		Đấm tay trước 10 mục tiêu (giây)	0.76	< 0.05	0.79	< 0.05
		Đấm tay sau 10 mục tiêu (giây)	0.73	< 0.05	0.78	< 0.05
		Vào đòn 2 bước tay trước, tay sau 20 giây (số lần)	0.84	< 0.05	0.86	< 0.05
		Đỉnh lực đòn đấm (KG)	0.84	< 0.05	0.89	< 0.01
		Đỉnh lực đòn đá (KG)	0.88	< 0.01	0.78	< 0.05
		Thời gian phản xạ đòn (m/s)	0.74	< 0.05	0.78	< 0.05
		Thời gian va chạm đòn (m/s)	0.64	> 0.05	0.61	< 0.05
2.	Wushu (n = 15)	Chạy 30 m XPC (giây)	0.82	< 0.05	0.81	< 0.05
		Chạy 400m (phút,giây)	0.74	< 0.05	0.74	< 0.05
		Chạy 3000m (phút,giây)	0.64	< 0.05	0.71	< 0.05
		Nhảy dây 2 phút (số lần)	0.71	< 0.05	0.81	< 0.05
		Đá bao 1 phút (số lần)	0.86	< 0.05	0.88	< 0.01
		Đấm bàn 1 phút (số lần)	0.84	< 0.05	0.82	< 0.05
		Đá vòng cầu tốc độ 15 giây (số lần)	0.81	< 0.05	0.85	< 0.05
		Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	0.61	< 0.05	0.78	< 0.05
		Đỉnh lực đòn đấm (kg)	0.86	< 0.05	0.88	< 0.01
		Đỉnh lực đòn đá (kg)	0.86	< 0.05	0.88	< 0.01

Kết quả kiểm tra và xác định mối tương quan giữa các test và mối tương quan với thành tích thi đấu của VĐV cho thấy, những test có hệ số tương quan càng cao càng có vai trò quyết định đối với việc phát triển thành tích của VĐV. Tuy nhiên, cũng có những test có mối tương quan yếu những vẫn có sự quan hệ chặt chẽ với $p < 0.05$ đến $p < 0.01$ (những test được in đậm trong bảng 1), đây đều là thành phần quan trọng trong hệ thống đánh giá trình độ tập luyện của VĐV. Những test (giải pháp) không tương quan với thành tích thi đấu, hoặc quá thấp và không có mối quan hệ chặt ($p > 0,05$) đồng nghĩa là những test không nằm trong thành phần trong hệ thống đánh giá trình độ tập

luyện chuyên môn của VĐV. Điều này cũng đồng nghĩa với việc những test đó bị loại không đưa vào hệ thống các test. Việc nghiên cứu mối tương quan rất quan trọng, cho phép xác định các test đặc trưng trong đánh giá trình độ tập luyện của môn chuyên sâu đối với từng VĐV, đặc biệt ở các VĐV cấp cao.

2.1.2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy nội tại của các test chuyên môn

Để kiểm nghiệm độ tin cậy nội tại về việc đưa các test chuyên môn vào ứng dụng, đề tài đã căn cứ vào những giải pháp đã lựa chọn được qua phỏng vấn, đưa vào khảo sát và phỏng vấn tọa đàm các HLV và các cán bộ quản lý trong lĩnh vực thể thao (gồm 34

Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy nội tại của các test chuyên môn

TT	MÔN	Mức độ lựa chọn				
		1	2	3	4	5
1	Điền kinh (n = 34)	11	23	0	0	0
2	Bơi lội (n = 34)	10	22	2	0	0
3	Vật (n = 34)	13	21	0	0	0
4	Boxing (n = 34)	15	18	1	0	0
5	Judo (n = 34)	13	17	4	0	0
6	Rowing (n = 34)	14	18	2	0	0
7	Karate do (n = 34)	10	23	1	0	0
8	Wushu (n = 34)	8	22	4	0	0
9	Kiểm (n = 34)	13	20	1	0	0
10	Bắn cung (n = 34)	12	19	3	0	0
Tổng số các ý kiến lựa chọn (n = 340)		119	203	18	0	0
Tỷ lệ (%)		35	59,7	5,3	0	0

người), dựa vào thực trạng và thực tế huấn luyện để kiểm nghiệm độ tin cậy nội tại của các test chuyên môn của từng môn thể thao mà đề tài nghiên cứu, theo thang đo năm mức độ (likert 5 - point scale): giải pháp có tính đột phá, hiệu quả cao (số 1); giải pháp khả thi (số 2); giải pháp có thể thực hiện được, bình thường (số 3); giải pháp thiếu tính khả thi (số 4); không quan trọng (số 5).

Kết quả quá trình kiểm tra độ tin cậy nội tại về các test chuyên môn chuẩn bị cho các đội tuyển quốc gia được trình bày tại bảng 2.

Như vậy, có thể thấy qua ý kiến khảo sát và phỏng vấn các nhà quản lý, huấn luyện viên đều có sự đồng thuận và cho rằng các giải pháp đưa ra trong đề tài hầu hết được lựa chọn ở mức 1 và 2 đó là những giải pháp khả thi, hiệu quả. Cụ thể cho thấy hầu hết các ý kiến đều cho rằng việc ứng dụng các giải pháp về thể lực và kỹ thuật trong quá trình huấn luyện VĐV đỉnh cao là có khả thi cao (59.7%) và mang tính đột phá và hiệu quả cao (35%). Qua khảo sát cũng cho thấy các ý kiến rất đồng thuận trong việc ứng dụng các test chuyên môn có tính khoa học vào trong đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật chuyên môn của VĐV.

2.1.3. Quy trình thực hiện các giải pháp khoa học về chuyên môn chuẩn bị cho các đội tuyển quốc gia

Để các giải pháp này được hiện thực hóa và thực sự hiệu quả trong quá trình huấn luyện nâng cao thành tích cho VĐV, cần phải có quy trình thực hiện rõ ràng, quy trình này đòi hỏi phải đảm bảo các tính chất sau:

Thứ nhất, phải mang tính hệ thống: đó là phải đảm bảo tuân thủ tính hệ thống từ khó đến dễ, từ đơn giản đến phức tạp, từ nặng đến nhẹ...: tính hệ thống của các giải pháp khoa học về chuyên môn ở đây chính là những giải pháp mang tính khả thi, có thể thực hiện

được, không bị gián đoạn bởi sự tác động của ngoại cảnh gây ra.

Thứ hai, phải mang tính thời gian: quy trình này quy định, đào tạo sản phẩm tài năng thể thao trong khoảng thời gian với tổng lượng chung cho từng giai đoạn cụ thể, tùy trình độ và năng lực người thực hiện lúc khởi điểm cho đến nhịp tăng trưởng trong quá trình phát triển qua từng giai đoạn kiểm tra đánh giá.

Thứ ba, phải mang tính tiêu chuẩn: các chuẩn mức chỉ rõ cần phải đạt tới trong từng giai đoạn, từng thời điểm, vì tiêu chuẩn mang tính đại biểu chung và toàn diện.

Thứ tư, là tính cá thể sinh học: tính chất này chỉ tính riêng biệt từng cá thể trong quá trình phát triển chung với những nét riêng biệt mang thuộc tính cá nhân, nhất là đối với các VĐV tài năng càng rõ nét, đây chính là tính cá biệt trong VĐV đỉnh cao, huấn luyện chuyên biệt cho những VĐV trọng điểm.

Căn cứ vào các tính chất trên khi xây dựng quy trình, đề tài xây dựng quy trình ứng dụng các nội dung về các giải pháp khoa học chuyên môn theo các giai đoạn sau:

Giai đoạn 1: (quý 1, 2 của năm) tiến hành kiểm tra các test thể lực và kỹ thuật tại các đội tuyển thể thao quốc gia để kiểm tra đánh giá ban đầu về năng lực chuyên môn trước khi bước vào giai đoạn huấn luyện năm tại đội tuyển quốc gia.

Các số liệu thu thập trong giai đoạn này sẽ được phân tích đánh giá và chuyển tới từng HLV và VĐV để kết hợp với các nhà khoa học, chuyên gia để có sự điều chỉnh và đưa ra các bài tập cho phù hợp với năng lực, trình độ của từng VĐV, để đến giai đoạn sau có sự tăng trưởng.

Giai đoạn 2: thường tập trung vào thời kỳ trước khi chuẩn bị thi đấu (có thể sau 2 đến 4 tháng tùy lịch thi đấu của từng đội tuyển). Đây là giai đoạn để kiểm tra

độ tăng trưởng về mặt chuyên môn và kỹ thuật sau một chu kỳ huấn luyện ngắn, thời kỳ chuẩn bị bước vào các cuộc thi đấu trong năm.

Kết quả kiểm tra tại giai đoạn này rất quan trọng, qua kết quả kiểm tra có thể cho thấy được sự phát triển hoặc không của các tố chất thể lực chuyên môn cũng như về kỹ thuật chuyên môn. Kết quả của giai đoạn này được chuyển trực tiếp tới các HLV và VĐV để làm căn cứ đánh giá và dự báo kết quả thành tích của VĐV. HLV căn cứ vào kết quả kiểm tra trong giai đoạn này, có thể điều chỉnh về cường độ và khối lượng vận động trong quá trình huấn luyện của mình, từ đó định hình và chuẩn hóa trình độ kỹ thuật, thể lực chuyên môn cho từng VĐV. Trong giai đoạn này, cũng có thể đánh giá về sự tăng trưởng chung, nhưng cũng có những VĐV cá biệt - đây cũng là 1 trong những cơ sở để từng bước có sự kết hợp giữa khoa học huấn luyện với sự cá biệt đối với từng cá thể VĐV tài năng, phát huy sở trường của họ. Đây là giai đoạn bước đầu vào thời kỳ chuẩn bị các giải đấu đỉnh cao, đòi hỏi sự chuẩn bị rất tốt về mặt thể lực và kỹ thuật, do vậy đây là cũng là giai đoạn thử nghiệm đánh giá ban đầu về sự tăng trưởng thể lực và kỹ thuật chuyên môn sau một thời gian tập luyện tại đội tuyển, cũng là giai đoạn để các HLV, chuyên gia xem xét lại chương trình huấn luyện của mình cho phù hợp để hướng cho VĐV mình tiếp tục chuẩn bị cho các giải đấu tiếp theo giành thành tích cao.

Giai đoạn 3: được tiến hành theo (sau một chu kỳ huấn luyện năm) theo các nội dung sau:

Thứ nhất, thống kê lại kết quả, thành tích thi đấu của VĐV sau một chu kỳ huấn luyện năm;

Thứ hai, đánh giá sự tăng trưởng về thể lực và kỹ thuật của VĐV sau một chu kỳ huấn luyện.

Đây là giai đoạn kiểm định về chương trình, kế hoạch huấn luyện năm của đội tuyển quốc gia. Đánh giá sự phù hợp về các mặt phát triển thể lực, kỹ thuật trong quá trình huấn luyện VĐV. Kết quả kiểm tra được đưa tới từng HLV, VĐV và các chuyên gia để cùng phân tích, đánh giá từ đó có sự điều chỉnh, bổ sung cũng như rút kinh nghiệm những vấn đề còn hạn chế và không phù hợp để từng bước hoàn chỉnh chương trình huấn luyện, từng bước khoa học hóa huấn luyện ứng dụng vào trong đánh giá, kiểm định chất lượng huấn luyện cũng như năng lực VĐV.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu một cách khoa học, kết quả đã lựa chọn được hệ thống các test (cũng chính là những giải pháp chuyên môn) phản ánh được tổng hợp những mặt năng lực về trình độ thể lực, trình độ chuyên môn (về mặt sự phạm) của VĐV cấp cao ở 10 môn thể thao thuộc 3 nhóm môn Olympic trọng điểm. Đó là hệ thống những test đặc trưng, đảm bảo độ tin cậy và có giá trị thông báo cao trong việc sử dụng để đánh giá trình độ tập luyện chuyên môn của VĐV cấp cao của 14 môn thể thao thuộc các môn Olympic trọng điểm.

Các giải pháp chuyên môn đã lựa chọn phát huy được hiệu quả và được ứng dụng một cách khoa học, đòi hỏi phải có quy trình ứng dụng các giải pháp đã lựa chọn vào trong quá trình đào tạo và huấn luyện VĐV đỉnh cao, ở đây chính là quy trình ứng dụng về mặt sự phạm, thông qua các chỉ số về tố chất thể lực chuyên biệt của từng môn, ở đây chính là các test thể lực và kỹ thuật chuyên môn đặc trưng. Đây là các giải pháp tác động để tăng cường hiệu quả huấn luyện trong việc nâng cao tố chất thể lực, kỹ thuật.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Brian Mackenzie (2005), *101 Performance Evaluation test*, Jonathan Pye Publisher.
2. Macdougall, J. D., Wenger, A. and Green (1991). *Physiological Testing of the High Performance Athlete*. Human Kinetics.
3. Đặng Thị Hồng Nhung (2013), *Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV các môn Olympic trọng điểm*, Báo cáo kết quả khoa học công nghệ cấp Viện, Viện Khoa học TDTT.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2015), *Ứng dụng hệ thống các giải pháp về khoa học công nghệ trong đào tạo VĐV cấp cao môn Taekwondo và Karatedo*, Báo cáo kết quả khoa học công nghệ cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Hà Nội.
5. Lâm Quang Thành (2013), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống giải pháp khoa học công nghệ và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các đội tuyển thể thao Quốc gia*, Báo cáo kết quả khoa học và công nghệ cấp Bộ, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Báo cáo kết quả khoa học công nghệ cấp Bộ năm 2013: Nghiên cứu xây dựng hệ thống giải pháp khoa học công nghệ và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các đội tuyển thể thao quốc gia.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/1/2018; ngày phản biện đánh giá: 18/3/2018; ngày chấp nhận đăng: 6/4/2018)