Xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên cấp cao môn Rowing

PGS.TS. Đặng Thị Hồng Nhung

TÓM TẮT:

Trên cơ sở lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của các khách thể nghiên cứu, tác giả đã xây dựng được các bảng chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của VĐV cấp cao môn Rowing một cách khoa học và thuận tiện.

Từ khóa: *đua thuyền, vận động viên cấp cao, thể lực chuyên môn, tiêu chuẩn.*

ABSTRACT:

Based on the selected tests to assess the physical fitness level of the researched objects, the author has built the classified, transcript and general transcript to assess the special physical fitness level of the elite Rowing athletes scientifically and conveniently.

Keywords: *Rowing; elite athletes; special physical fitness; standard.*

(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Rowing (đua thuyền) được xuất hiện rất sớm vào năm 1896 ở đại hội Olympic lần thứ nhất và qua nhiều lần tổ chức đã hoàn chỉnh một luật thi đấu rất chặt chẽ. Trong đó có các nội dung một chèo (ảnh), hai chèo dành cho các nội dung đơn, đôi, bốn người, thậm chí chia ra từng hạng cân nặng và nhẹ như thi đấu ở các môn có phân chia hạng cân (như các môn thi đấu đối kháng trực tiếp: quyền anh, võ, vật....).

Đua thuyền là môn đòi hỏi sự luyện tập khắc khổ và vận động viên (VĐV) phải tập những lúc thời tiết khắc nghiệt. VĐV đua thuyền sử dụng cơ bắp gần như toàn thân khi chèo thuyền, đặc biệt là cơ chân, lưng và tay với sự kết hợp phức tạp của các chi và thực hiện phải rất đều. Do đó đua thuyền là một trong những môn đòi hỏi tố chất thể lực cao nhất trong các môn thi đấu tại các kỳ Olympic.

Do vậy việc nghiên cứu đánh giá các test đánh giá trình độ TLCM cho VĐV cấp cao môn Rowing là một vấn đề cần được đặt ra và mang tính cấp thiết nhằm kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV đỉnh cao, đây là cơ sở để điều chỉnh lượng vận động phù hợp, là căn cứ trong việc đánh giá, kiểm định trình độ huấn luyện và khả năng tập luyện cũng như dự báo thành tích của VĐV.

Để giải quyết được mục đích nghiên cứu trên, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn tọa đàm; kiểm tra sư phạm; và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test TLCM trong đánh giá trình độ tập luyện của VĐV

Để làm cơ sở cho việc lựa chọn hệ thống các test trong đánh giá trình độ tập luyện của VĐV, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn các test với quy trình logic khoa học để chọn các test sao cho có đủ độ tin cậy và tính thông báo cần thiết để đưa vào xây dựng tiêu chuẩn nhằm đánh giá trình độ TLCM cho các VĐV cấp cao môn Rowing.

Qua quá trình nghiên cứu tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong và ngoài nước liên quan đến vấn đề nghiên cứu, khảo sát và tìm hiểu thực trạng ứng dụng công tác huấn luyện của môn Rowing tại các Trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia, các trung tâm thể thao mạnh trên toàn quốc cùng

với việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn được qua phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được 8/12 test đó là: chạy 30m XPC (giây); đẩy tạ 30kg - 2 phút (số lần); đẩy tạ 40kg - 2 phút (số lần); đẩy tạ với trọng lượng tối đa (kg); kéo tạ với trọng lượng tối đa (kg);nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần);chạy 3000m (phút, giây); co tay xà đơn (số lần).

Đây chính là 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 TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá trình độ TLCM cho VĐV cấp cao môn Rowing

2.2.1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM cho VĐV cấp cao môn Rowing

Để làm cơ sở để xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá trình độ TLCM cho các khách thể nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn trên các khách thể nghiên cứu. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1.

Kết quả cho thấy đã phản ánh được phần nào năng lực vận động TLCM của VĐV rowing. Hầu hết các test thể lực đều có sự chênh lệch giữa các VĐV với độ chênh lệch từ 11,1 đến 17,4. Tuy nhiên, ở các test sức bền và những test mang tính chuyên môn, độ chênh lệch thấp, có sự đồng đều giữa các VĐV. Đây là một môn lần đầu tiên đưa hệ thống các test vào kiểm tra, do vậy cần có sự kiểm chứng nhiều hơn để hệ thống test có được độ tin cậy cao và khoa học trong đánh giá trình độ tập luyện của VĐV, từ đó định hướng được khả năng và phát triển thành tích cho từng VĐV.

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá trình độ TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing

Như vậy, với kết quả về giá trị trung bình ($\overline{x}$) và độ lệch chuẩn (δ) giữa các khách thể và những phân tích đánh giá được trình bày trên, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn các test đánh giá trình độ TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing bằng việc đánh giá phân loại tiêu chuẩn theo phương pháp 2 xích ma với 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu và kém cùng với việc xây dựng bảng điểm theo thang độ C (điểm từ 1 đến 10) cho các khách thể nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và 3.

Tuy nhiên, để việc đánh giá một cách thuận tiện và khoa học hơn, việc đánh giá trên vẫn mang tính dàn trải, chưa mang tính tổng thể, do vậy việc đánh giá tổng thể các test cần được đặt ra, đó là xây dựng bảng điểm tổng hợp các test đánh giá TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing.

Theo kết quả tại các bảng trên cho thấy, giá trị của mỗi test tối đa là 10 điểm, do vậy tổng điểm tối đa của các test trong môn Rowing sẽ là 80 điểm ($X_{max} = 80$), điểm đánh giá tối thiểu của các test là 8 điểm ($X_{min} = 8$). Do vậy, khi muốn đánh giá tổng điểm của các test đánh giá TLCM của các khách thể nghiên cứu theo 5 mức: tốt, khá, trung bình, yếu, kém thì khoảng cách điểm đánh giá giữa 05 mức là 14,4 điểm.

Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 4.

Bảng1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing

VĐV	Thông số	Co tay xà đơn (lần)	Đẩy tạ 40kg x 2phút (lần)	Đẩy tạ trọng lượng tối đa (kg)	Kéo tạ trọng lượng tối đa (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Nằm xấp chống đẩy tối đa (lần)	Chạy 3000m (phút)
Nữ (n = 8)	$\overline{X}$	38	67	57.71	82.68	236.36	4.777	31.5	13.48
	δ	16.7	9	18.69	21.1	19.96	0.390	5.8	1.12
Nam (n = 9)	$\overline{X}$	41	73	74.4	97.75	251	4.69	31.5	12.66
	δ	17.4	9	11.1	13.9	13.67	0.36	6.74	0.463

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV rowing

Đánh giá	Co tay xà đơn (lần)		Đẩy tạ 40kg x 2phút (lần)		Đẩy tạ trọng lượng tối đa (kg)		Kéo tạ trọng lượng tối đa (kg)		Bật xa tại chỗ (cm)		Chạy 30m XPC (giây)		Nằm xấp chống đẩy tối đa (lần)		Chạy 3000m (phút)	
	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	Nam	Nữ	nam
Tốt	>71.42	>75.49	>86.976	>91.27	>95.09	>96.61	>124.91	>125.55	>276.3	>278.3	<3.99	<3.967	>43.102	>44.98	<11.26	<11.73
Khá	54.78-71.42	58.12-75.49	77.128-86.976	82.26-91.27	76.399-95.088	85.49-96.61	103.79-124.91	111.65-125.55	256.31-276.27	264.65-278.31	3.99-4.38	3.967-4.331	37.301-43.102	38.24-44.98	11.26-12.37	11.73-12.19
Trung bình	21.5-54.78	23.38-58.12	57.432-77.128	64.24-82.26	39.021-76.399	63.25-85.49	61.55-103.79	83.85-111.65	216. 4-256.31	237.34-264.65	4.38-5.16	4.331-5.059	25.699-37.301	24.76-38.24	12.37-14.59	12.19-13.11
Yếu	4.86-21.5	6.01-23.38	47.584-57.432	55.23-64.24	20.332-39.021	52.13-63.25	40.43-61.55	69.95-83.85	196.44=216.4	223.68-237.34	5.16-5.55	5.059-5.423	19.898-25.699	18.02-24.76	14.59-15.7	13.11-13.57
Kém	<4.86	<6.01	<47.584	<55.23	<20.33	<52.13	<40.43	<69.95	<196.5	<223.7	>5.55	>5.423	<19.898	<18.02	>15.7	>13.57

Bảng 3. Bảng điểm chuẩn các test đánh giá trình độ TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing

Điểm / Test		Co tay xà đơn (lần)	Đẩy tạ 40kg x 2phút (lần)	Đẩy tạ trọng lượng tối đa (kg)	Kéo tạ trọng lượng tối đa (kg)	Bật xa tại chỗ (cm)	Chạy 30m XPC (giây)	Nằm xấp chống đẩy tối đa (lần)	Chạy 3000m (phút)
1	Nam	7	55	52,17	69,92	223,31	5,59	18	13,72
	Nữ	5	49	20,57	40,51	193,85	5,76	20	16,30
2	Nam	16	59	57,72	76,87	230,16	5,41	22	13,49
	Nữ	13	53	29,92	51,06	203,7	5,56	23	15,72
3	Nam	24	64	63,27	83,82	237,01	5,23	25	13,26
	Nữ	22	58	39,27	61,61	213,55	5,37	26	15,16
4	Nam	33	68	68,82	90,77	243,86	5,05	28	13,03
	Nữ	30	63	48,62	72,16	223,4	5,17	29	14,6
5	Nam	42	73	74,37	97,72	250,71	4.87	32	12,8
	Nữ	38	67	57,97	82,71	197,73	4,98	32	14,04
6	Nam	51	72	79,92	104,67	257,56	4,69	35	12,57
	Nữ	48	72	67,32	93,26	144,6	4,59	35	13,47
7	Nam	59	82	85,47	111,62	264,41	4,51	38	12,34
	Nữ	55	76	76,67	103,81	154,45	4,41	37	12,92
8	Nam	68	86	91,02	118,57	271,16	4,33	42	12,11
	Nữ	63	81	86,02	114,36	164,3	4,39	40	12,36
9	Nam	77	91	96,57	125,52	278,11	4,15	45	11,28
	Nữ	72	85	95,37	125,12	174,15	4,2	43	11,79
10	Nam	82	95	102,12	132,47	284,96	3,97	48	11,65
	Nữ	80	89	104,72	135,46	282,5	4,0	46	11,23

Thực tiễn chứng minh rằng, không phải VĐV đã có năng lực tốt ở test này, cũng tốt ở test khác, mà thông thường có những test rất xuất sắc, nhưng có test đạt khá và thậm chí có test chỉ đạt trung bình hoặc yếu. Điều đó phụ thuộc vào quá trình huấn luyện và năng lực nổi trội của VĐV. Do vậy, để đạt được tổng điểm cuối cùng, không nhất thiết phải đạt được số điểm như ở từng test - nghĩa là có thể lấy điểm đạt được của test này bù cho test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của các test và các tiêu chuẩn đặt ra. Bảng điểm tổng hợp trên sẽ rất thuận lợi cho việc đánh giá tổng hợp về năng lực TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing.

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp các test đánh giá trình độ TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing

Xếp loại	Tổng điểm *(điểm)*
Tốt	> 65,6
Khá	51,2 - 65,6
Trung bình	36,8 - 51,1
Yếu	22,4 - 36,7
Kém	< 22,4

3. KẾT LUẬN

Như vậy, qua quá trình nghiên cứu phỏng vấn, xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá trình độ TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing, chúng tôi đã lựa chọn được 8 test đưa vào đánh giá trình độ TLCM cho VĐV cấp cao môn Rowing.

Nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn các test đánh giá TLCM cho các khách thể nghiên cứu thông qua các bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm chuẩn và bảng điểm tổng hợp nhằm đánh giá trình độ TLCM của VĐV cấp cao môn Rowing một cách khoa học và thuận tiện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Lâm Quang Thành và cộng sự (2014), *"Nghiên cứu xây dựng hệ thống giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng trong quá trình chuẩn bị cho các Đội tuyển thể thao Quốc gia"* Báo cáo tổng hợp đề tài KHCN cấp Bộ, Bộ VHTTDL.

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"* Đề tài KHCN cấp Viện, Viện Khoa học TDTT.

Trích nguồn: đề tài KHCN cấp Viện năm 2013: "Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV các môn Olympic trọng điểm"

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 11/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 12/10/2019)