

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội

ThS. Tạ Đình Đức ■

TÓM TẮT:

Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng tiêu chuẩn, thể lực, nam vận động viên, Vật tự do, thành phố Hà Nội.

ABSTRACT:

Assessing the professional fitness level for male Freestyle Wrestling athletes aged 14 - 15 in Hanoi through different training stages is a necessary task; the process of researching has selected the criteria for assessing the level of professional physical training for male wrestlers in the 14-15 year of age in Hanoi city, and built the evaluation standards of the selected criteria for the research subject.

Keywords: Building standards, physical fitness, male athletes, Freestyle Wrestling, Hanoi city.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, quy trình đào tạo các vận động viên (VĐV) trẻ tài năng không chỉ là việc tuyển chọn chính xác hay đề ra các kế hoạch huấn luyện, các bài tập bổ trợ, hoặc hoàn thiện về kỹ - chiến thuật mà còn phải chuẩn bị kỹ về mặt thể lực cho VĐV Vật tự do (VTD) trẻ, đã nảy sinh vấn đề bất cập cần nghiên cứu để làm sáng tỏ. Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của VĐV các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Bùi Huy Quang (1996); Chung Tấn Phong (2000); Nguyễn Kim Xuân (2001); ngoài ra đánh giá đã có một số tác giả nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực VĐV VTD như: Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (1999); Phạm Đông Đức (2008); Ngô Ích Quân (2006); Nguyễn Văn Thạch (2018)... Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới, để phát triển môn VTD ở thành phố Hà Nội và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi lựa chọn **“Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội”**.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội

Tiến hành lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 20 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội gồm: Test 1: Gập thân về trước (cm); Test 2: Cầu vồng cao (cm); Test 3 Chạy 30m xuất phát cao (s); Test 4: Bốc đôi ngã cầu sau tay không 15s (l); Test 5: Sườn tay không 15 s (l); Test 6: Bật xa tại chỗ (cm); Test 7: Nằm sấp chống đẩy 20s (l); Test 8: Bốc đôi với người đồng cân 20s (l); Test 9: Sườn với người đồng cân 20s (l); Test 10: Ke tay xà đơn (s); Test 11: Ke chân trên thang giống (s); Test 12: Ôm người có hạng cân trên một mức ngang ngực đứng trung bình tấn (s); Test 13: Nằm sấp chống đẩy 1 phút (l); Test 14: Bốc

đôi với người đồng cân 1 phút (l); Test 15: Sườn với người đồng cân 1 phút (l); Test 16: Chạy 5 phút tùy sức (m); Test 17: Bốc đôi ngã cầu sau tay không tối đa (l); Test 18: Sườn tay không tối đa (l); Test 19: Chạy 30m xuất phát cao xoay 3600 giữa quãng theo hiệu lệnh (s); Test 20: Bốc đôi ngã cầu sau quay nửa vòng 5 lần (s).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử dụng phương pháp 2 cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta - \bar{x} + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta - \bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta - \bar{x} - 1\delta$
- Kém $< \bar{x} - 2\delta$

Qua hai bảng 1 và 2 để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ thể lực của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo

lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên VTD lứa tuổi 14-15 thành phố Hà Nội (Tổng số nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội được kiểm tra là 36 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và chúng tôi sử dụng quy tắc 2 tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) 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, 3.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nam VĐV VTD lứa tuổi 14 (n = 18)

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Giỏi
1	Gập thân về trước (cm)	>6.8	6.4-6.8	5.2-6.3	4.7-5.1	<5.1
2	Cầu vồng cao (cm)	>48.8	45.1-48.8	37.5-45.0	37.4-33.8	<33.8
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>7.0	6.6-7.0	5.5-6.5	5.0-5.4	<5.0
4	Bốc đôi ngã cầu sau tay không 15s (l)	8<	8	9-10	11	>11
5	Sườn tay không 15 s (l)	8<	8	9-11	12	>12
6	Bật xa tại chỗ (cm)	177.7<	177.7-190.8	190.9-217.3	217.4-230.5	>230.5
7	Nằm sấp chống đẩy 20s (l)	<12	12	13-16	17	>17
8	Bốc đôi với người đồng cân 20s (l)	<11	11	12-15	16	>16
9	Sườn với người đồng cân 20s (l)	<8	8	9-11	12	>12
10	Kéo tay xà đơn (s)	<39.8	43.9-39.8	44.0-53.0	53.1-57.5	>57.5
11	Kéo chân trên thang giống (s)	<29.8	33.0-29.8	33.1-39.6	39.7-42.8	>42.8
12	Ôm người có hạng cân trên một mức ngang ngực đứng trung bình tấn (s)	<41.1	45.3-41.1	45.4-54.5	54.6-58.9	>58.9
13	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (l)	<26	26-27	28-34	35-36	>36
14	Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (l)	<28	28-30	31-38	39-41	>41
15	Sườn với người đồng cân 1 phút (l)	<27	27-29	30-35	36-38	>38
16	Chạy 5 phút tùy sức (m)	<1154	1206-1154	1207-1312	1313-1365	>1365
			1259.5	52.57		
17	Bốc đôi ngã cầu sau tay không tối đa (l)	<21	21-22	23-27	28-29	>29
18	Sườn tay không tối đa (l)	<51	51-53	54-61	62-64	>64
19	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	>7.6	7.2-7.6	6.0-7.1	5.5-5.9	5.5<
20	Bốc đôi ngã cầu sau quay nửa vòng 5 lần (s)	>13.5	12.7-13.5	10.9-12.6	10.8-10.1	10.1<

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực cho nam VĐV VTD lứa tuổi 15 (n = 18)

TT	Test kiểm tra	Phân loại				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Giỏi
1	Gập thân về trước (cm)	>6.8	6.4-6.8	5.2-6.3	4.7-5.1	<5.1
2	Cầu vồng cao (cm)	>48.8	45.1-48.8	37.5-45.0	37.4-33.8	<33.8
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>7.0	6.6-7.0	5.5-6.5	5.0-5.4	<5.0
4	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (l)	8<	8	9-10	11	>11
5	Suờn tay không 15 s (l)	8<	8	9-11	12	>12
6	Bật xa tại chỗ (cm)	177.7<	177.7-190.8	190.9-217.3	217.4-230.5	>230.5
7	Nằm sấp chống đẩy 20s (l)	<12	12	13-16	17	>17
8	Bốc đôi với người đồng cân 20s (l)	<11	11	12-15	16	>16
9	Suờn với người đồng cân 20s (l)	<8	8	9-11	12	>12
10	Kéo tay xà đơn (s)	<39.8	43.9-39.8	44.0-53.0	53.1-57.5	>57.5
11	Kéo chân trên thang gióng (s)	<29.8	33.0-29.8	33.1-39.6	39.7-42.8	>42.8
12	Ôm người có hạng cân trên một mức ngang ngực đứng trung bình tấn (s)	<41.1	45.3-41.1	45.4-54.5	54.6-58.9	>58.9
13	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (l)	<26	26-27	28-34	35-36	>36
14	Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (l)	<28	28-30	31-38	39-41	>41
15	Suờn với người đồng cân 1 phút (l)	<27	27-29	30-35	36-38	>38
16	Chạy 5 phút tùy sức (m)	<1154	1206-1154	1207-1312	1313-1365	>1365
			1259.5	52.57		
17	Bốc đôi ngả cầu sau tay không tối đa (l)	<21	21-22	23-27	28-29	>29
18	Suờn tay không tối đa (l)	<51	51-53	54-61	62-64	>64
19	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	>7.6	7.2-7.6	6.0-7.1	5.5-5.9	5.5<
20	Bốc đôi ngả cầu sau quay nửa vòng 5 lần (s)	>13.5	12.7-13.5	10.9-12.6	10.8-10.1	10.1<

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nam VĐV VTD lứa tuổi 14 thành phố Hà Nội

TT	Các chỉ tiêu	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Gập thân về trước (cm)	4.4	4.6	4.9	5.2	5.4	5.7	5.9	6.2	6.5	6.8
2	Cầu vồng cao (cm)	31.8	33.7	35.6	37.4	39.3	41.2	43.1	44.9	46.8	48.7
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.6	5.0	5.2	5.4	5.7	6.0	6.2	6.5	6.8	7.1
4	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (l)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5	Suờn tay không 15 s (l)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
6	Bật xa tại chỗ (cm)	237.2	230.5	223.9	217.3	210.7	204.1	197.5	190.9	184.3	177.7
7	Nằm sấp chống đẩy 20s (l)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
8	Bốc đôi với người đồng cân 20s (l)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
9	Suờn với người đồng cân 20s (l)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
10	Kéo tay xà đơn (s)	59.6	57.4	55.2	53.0	50.8	48.6	46.4	44.2	42.0	39.8
11	Kéo chân trên thang gióng (s)	44.3	42.7	41.1	39.4	37.9	36.3	34.7	33.1	31.5	29.9
12	Ôm người có hạng cân trên một mức ngang ngực đứng trung bình tấn (s)	60.6	58.4	56.2	54.1	51.9	49.7	47.6	45.4	43.2	41.1
13	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (l)	38	37	35	34	32	31	30	28	27	26
14	Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (l)	42	40	39	37	36	34	33	31	30	29
15	Suờn với người đồng cân 1 phút (l)	40	38	37	35	34	32	31	29	28	27
16	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1391.0	1364.7	1338.4	1312.1	1285.8	1259.5	1233.2	1209.9	1180.6	1154.3
17	Bốc đôi ngả cầu sau tay không tối đa (l)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
18	Suờn tay không tối đa (l)	66	64	63	61	59	58	56	54	52	50
19	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	5.2	5.5	5.8	6.0	6.3	6.6	6.8	7.1	7.4	7.6
20	Bốc đôi ngả cầu sau quay nửa vòng 5 lần (s)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nam VĐV VTD lứa tuổi 15 thành phố Hà Nội

TT	Các chỉ tiêu	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Gập thân về trước (cm)	4.4	4.6	4.9	5.2	5.4	5.7	5.9	6.2	6.5	6.8
2	Cầu vồng cao (cm)	31.8	33.7	35.6	37.4	39.3	41.2	43.1	44.9	46.8	48.7
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.0	4.3	4.6	4.9	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.5
4	Bốc đôi ngã cầu sau tay không 15s (l)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
5	Sườn tay không 15 s (l)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7
6	Bật xa tại chỗ (cm)	4.0	4.3	4.5	4.8	5.1	5.4	5.7	6.0	6.3	6.5
7	Nằm sấp chống đẩy 20s (l)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
8	Bốc đôi với người đồng cân 20s (l)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
9	Sườn với người đồng cân 20s (l)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
10	Ke tay xà đơn (s)	65.9	63.8	61.6	59.4	57.2	55.0	52.9	50.7	48.5	46.3
11	Ke chân trên thang gióng (s)	47.1	45.5	43.8	42.2	40.5	38.9	37.2	35.5	33.9	32.3
12	Ôm người có hạng cân trên một mức ngang ngực đứng trung bình tấn (s)	65.2	63.1	61.0	58.9	56.8	54.6	52.6	50.5	48.4	46.3
13	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (l)	41	39	38	36	35	33	32	30	29	27
14	Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (l)	45	44	42	41	39	37	35	34	32	31
15	Sườn với người đồng cân 1 phút (l)	43	41	40	38	37	35	33	32	30	29
16	Chạy 5 phút tùy sức (m)	1490.7	1456.4	1422.1	1387.8	1353.5	1319.2	1284.9	1250.6	1216.3	1182.0
17	Bốc đôi ngã cầu sau tay không tối đa (l)	23	22	21	19	18	27	26	25	23	22
18	Sườn tay không tối đa (l)	71	69	67	65	63	62	60	58	56	55
19	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	4.7	5.0	5.3	5.5	5.8	6.1	6.4	6.7	7.0	7.3
20	Bốc đôi ngã cầu sau quay nửa vòng 5 lần (s)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của nam VĐV VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 180
Khá	140 - 179
Trung bình	100 - 178
Yếu	≤ 100
Kém	≥ 180

lực của nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14-15 thành phố Hà Nội

Từ kết quả tìm được tại bảng 3 và 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 5

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 Kim Huy (2008), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho VĐV Vật tự do nam giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu” (13 - 14 tuổi)*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, trường Đại học TDTT Bắc Ninh: “Nghiên cứu xây dựng Test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 của thành phố Hà Nội”, bảo vệ năm 2014.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 2/2/2020; ngày phản biện đánh giá: 22/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 26/4/2020)

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố 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.

3. KẾT LUẬN:

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 20 Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội.

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên VTD lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội