

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TẬP LUYỆN THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

ThS. Nguyễn Văn Hưng¹; ThS. Nguyễn Hữu Hiệp²; ThS. Nguyễn Tuấn Phong³

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã xác định được 20 test đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy để xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại sức mạnh theo từng test; bảng điểm theo thang điểm 10; bảng điểm đánh giá tổng hợp thể lực cho nữ vận động viên Vật tự do trẻ quốc gia lứa tuổi 17-18.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, đánh giá, thể lực, vận động viên Vật tự do, 17 - 18 tuổi

Abstract: Using basic scientific research methods, we have identified 20 tests with high reliability and validity to build a table of strength classification according to each test; scoreboard on a 10-point scale; overall fitness scorecard for freestyle female athletes aged 17-18 of the national youth team.

Keywords: Standards, assessment, fitness, freestyle wrestling athlete, 17 - 18 years old

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích của các vận động viên (VĐV) Việt Nam nói chung, VĐV các tỉnh nói riêng vẫn còn hạn chế, đặc biệt là những năng lực, tố chất thể lực hết sức cần thiết đối với nữ VĐV Vật tự do nói chung và lứa tuổi 17-18 nói riêng. Điều này thể hiện khá rõ nét khi các VĐV Việt Nam thể hiện trong các cuộc thi đấu. Ở các đoạn đầu của cuộc thi đấu thì các VĐV Việt Nam có thể chiếm ưu thế trước VĐV các nước khác nhưng càng về thời điểm cuối của các hiệp thi đấu thì thể lực suy giảm, hiệu quả động tác, tốc độ và tần số giảm sút đáng kể dẫn tới thành tích chung cuộc bị kém hơn.

Trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học Thể dục thể thao (ĐHTDTT) Bắc Ninh là một đơn vị có nhiều bề dày thành tích huấn luyện môn Vật tự do. Song trong công tác huấn luyện nói chung và công tác huấn luyện thể lực nói riêng còn tồn tại nhiều bất cập. Đặc biệt chưa quan tâm đến việc ứng dụng các test kiểm tra cũng như xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV môn Vật tự do lứa tuổi 17-18.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “**Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tập luyện thể lực cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh**”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn và tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
2. Trường Đại học Sư phạm Hà Nội 2
3. Trường Đại học Kinh tế Kỹ thuật Công nghiệp

2.1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh

Để lựa chọn được các test đánh giá trình độ thể lực phù hợp với VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18 Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh chúng tôi tiến hành theo 5 bước sau:

- *Thứ nhất:* tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các test, test đánh giá trình độ thể lực môn Vật tự do ở một số trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT các tỉnh thành ngành.

- *Thứ hai:* Xác định những nguyên tắc và yêu cầu khi lựa chọn các test

- *Thứ ba:* Là tiến hành tham khảo ý kiến của chuyên gia, huấn luyện viên thông qua phỏng vấn để lựa chọn.

- *Thứ tư:* Xác định nghĩa là đánh giá tính thông báo của các test, hệ số tương quan thứ bậc Spearman giữa các test có mức tán đồng cao qua phỏng vấn với kết quả thi đấu

- *Thứ năm:* Xác định độ tin cậy của các test thông qua hai lần lặp test.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh, gồm:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s)
2. Phản xạ bốc 15s (sl)
3. Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)
4. Thoát bờ 15s (sl)
5. Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)
6. Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)

7. *Bật xa tại chỗ (cm)*
8. *Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)*
9. *Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)*
10. *Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)*
11. *Ngả cầu sau 1 phút (vòng)*
12. *Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)*
13. *Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)*
14. *Cầu vòng quay tối đa (vòng).*

15. *Bật bực liên tục 1 phút (sl)*
 16. *Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)*
 17. *Chạy 30m xuất phát cao xoay 3600 giữa quãng theo hiệu lệnh (s)*
 18. *Gập thân về trước (cm)*
 19. *Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).*
 20. *Cầu vòng cao (cm)*
- 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia**

Bảng 1. Bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17

TT	Test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>4.56	4.55-4.51	4.5-4.41	4.4-4.36	<4.35
2	Phản xạ bốc 15s (sl)	<13	13.01-14	14.01-16	16.01-17	>17.01
3	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	<18	18.01-19	19.01-21	21.01-22	>22.01
4	Thoát bò 15s (sl)	<20	20.01-21	21.01-23	23.01-24	>24.01
5	Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	>2.9	2.89-2.81	2.8-2.63	2.62-2.54	<2.53
6	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	<29	29.01-31	31.01-35	35.01-37	>37.01
7	Bật xa tại chỗ (cm)	<191.58	191.59-202.79	202.8-225.21	225.22-236.42	>236.43
8	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	<13	13.01-14	14.01-16	16.01-17	>17.01
9	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	<15	15.01-16	16.01-18	18.01-19	>19.01
10	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	<23	23.01-25	25.01-29	29.01-31	>31.01
11	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	<20	20.01-21	21.01-23	23.01-24	>24.01
12	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<24	24.01-25	25.01-27	27.01-28	>28.01
13	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<24	24.01-25	25.01-27	27.01-28	>28.01
14	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	<23	23.01-24	24.01-26	26.01-27	>27.01
15	Bật bực liên tục 1 phút (sl)	<52	52.01-53	53.01-55	55.01-56	>56.01
16	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	<12	12.01-13	13.01-15	15.01-16	>16.01
17	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360° giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	>6.77	6.76-6.51	6.5-5.99	5.98-5.73	<5.72
18	Gập thân về trước (cm)	<4.86	4.87-5.28	5.29-6.12	6.13-6.54	>6.55
19	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	<14	14.01-15	15.01-17	17.01-18	>18.01
20	Cầu vòng cao (cm)	<36.58	36.59-38.94	38.95-43.66	43.67-46.02	>46.03

Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ tập luyện thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17 - 18

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử dụng quy tắc 2 δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

Giỏi: $> \bar{x} + 2\delta$

Khá: $\bar{x} + 1\delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$

Trung bình: $\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$

Yếu: $\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - 1\delta$

Kém: $< \bar{x} - 2\delta$

Sử dụng phương pháp 2 δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không nhất thiết phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test theo hệ thống test được đề xuất cho từng lứa tuổi. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 1 và 2.

Bảng 2. Bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 18

TT	Test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>4.29	4.28-4.22	4.21-4.08	4.07-4.01	<4
2	Phản xạ bốc 15s (sl)	<15	15.01-16	16.01-18	18.01-19	>19.01
3	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	<19	19.01-20	20.01-22	22.01-23	>23.01
4	Thoát bò 15s (sl)	<21	21.01-22	22.01-24	24.01-25	>25.01
5	Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	>2.52	2.51-2.47	2.46-2.37	2.36-2.32	<2.31
6	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	<31	31.01-33	33.01-37	37.01-39	>39.01
7	Bật xa tại chỗ (cm)	<205.46	205.47-211.83	211.84-224.57	224.58-230.94	>230.95
8	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	<15	15.01-16	16.01-18	18.01-19	>19.01
9	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	<16	16.01-17	17.01-19	19.01-20	>20.01
10	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	<24	24.01-26	26.01-30	30.01-32	>32.01
11	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	<21	21.01-22	22.01-24	24.01-25	>25.01
12	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<25	25.01-26	26.01-28	28.01-29	>29.01
13	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<25	25.01-26	26.01-28	28.01-29	>29.01
14	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	<25	25.01-26	26.01-28	28.01-29	>29.01
15	Bật bụng liên tục 1 phút (sl)	<53	53.01-54	54.01-56	56.01-57	>57.01
16	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	<14	14.01-15	15.01-17	17.01-18	>18.01
17	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360° giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	>6.09	6.08-5.92	5.91-5.58	5.57-5.41	<5.4
18	Gập thân về trước (cm)	<5.71	5.72-6.04	6.05-6.7	6.71-7.03	>7.04
19	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	<16	16.01-17	17.01-19	19.01-20	>20.01
20	Cầu vòng cao (cm)	<38.82	38.83-41.16	41.17-45.84	45.85-48.18	>48.19

Các bảng phân loại trình độ tập luyện thể lực được xây dựng tại bảng 1 và bảng 2 rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá, xếp loại từng test thể lực cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18. HVL hoặc VĐV sau khi tiến hành lập test trong thực tiễn cần biết trong từng test VĐV đó được xếp loại nào thì đòi hỏi phải tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định đối tượng phân loại ở tuổi

bao nhiêu.

- Bước 2: Xác định test (test) cần tra cứu, đánh giá.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để tiến hành phân loại trình độ theo test.

2.2. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18.

Để giải quyết vấn đề này, sau khi kiểm tra đã

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.25	4.23	4.20	4.18	4.15	4.13	4.10	4.08	4.05	4.03
2	Phản xạ bốc 15s (sl)	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50	19.00	19.50
3	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	19.00	19.50	20.00	20.50	21.00	21.50	22.00	22.50	23.00	23.50
4	Thoát bờ 15s (sl)	21.00	21.50	22.00	22.50	23.00	23.50	24.00	24.50	25.00	25.50
5	Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	2.60	2.56	2.51	2.47	2.42	2.38	2.33	2.29	2.24	2.20
6	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.00	32.00	33.00	34.00	35.00	36.00	37.00	38.00	39.00	40.00
7	Bật xa tại chỗ (cm)	205.78	208.89	211.99	215.10	218.20	221.31	224.41	227.52	230.62	233.73
8	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50	19.00	19.50
9	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50	19.00	19.50	20.00	20.50
10	Thoát bờ tại chỗ 1 phút (sl)	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00
11	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.00	21.50	22.00	22.50	23.00	23.50	24.00	24.50	25.00	25.50
12	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.00	25.50	26.00	26.50	27.00	27.50	28.00	28.50	29.00	29.50
13	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.00	25.50	26.00	26.50	27.00	27.50	28.00	28.50	29.00	29.50
14	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.00	25.50	26.00	26.50	27.00	27.50	28.00	28.50	29.00	29.50
15	Bật bực liên tục 1 phút (sl)	53.00	53.50	54.00	54.50	55.00	55.50	56.00	56.50	57.00	57.50
16	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	14.00	14.50	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50
17	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360° giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	6.27	6.14	6.01	5.88	5.75	5.62	5.49	5.36	5.23	5.10
18	Gập thân về trước (cm)	5.53	5.74	5.95	6.16	6.37	6.58	6.79	7.00	7.21	7.42
19	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50
20	Cầu vòng cao (cm)	48.22	47.04	45.86	44.68	43.50	42.32	41.14	39.96	38.78	37.60

được quy đổi sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính điểm từ 1 đến 10), với công thức 2đ.

Khi quy ra điểm theo thang độ C ở các test tính thời gian (Chạy 30m xuất phát cao (s), để tính Z ta lấy giá trị δ âm (-) hoặc đổi dấu công thức từ dấu cộng sang trừ, nghĩa là từ $C = 5 + 2Z$ sang $5 - 2Z$.

Bảng điểm đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18 theo từng test

được trình bày tại bảng 3 và 4.

Khi tra bảng điểm, điểm của từng test được xác định theo cách tính tiệm cận trên hoặc tiệm cận dưới, nghĩa là kết quả kiểm tra gần với giá trị tương ứng của điểm nào hơn thì đạt điểm đó. Riêng ở các test được tính bằng số lần thì khi tra bảng đạt giá trị tương ứng ở điểm nào thì đạt điểm đó.

Như vậy, bảng điểm đánh giá theo từng test của các tổ chất thể lực như: mềm dẻo, sức nhanh, sức

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 18

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.29	4.26	4.22	4.19	4.15	4.12	4.08	4.05	4.01	3.98
2	Phản xạ bốc 15s (sl)	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50	19.00	19.50
3	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	19.00	19.50	20.00	20.50	21.00	21.50	22.00	22.50	23.00	23.50
4	Thoát bò 15s (sl)	21.00	21.50	22.00	22.50	23.00	23.50	24.00	24.50	25.00	25.50
5	Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	2.52	2.50	2.47	2.45	2.42	2.40	2.37	2.35	2.32	2.30
6	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.00	32.00	33.00	34.00	35.00	36.00	37.00	38.00	39.00	40.00
7	Bật xa tại chỗ (cm)	205.46	208.65	211.83	215.02	218.20	221.39	224.57	227.76	230.94	234.13
8	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50	19.00	19.50
9	Bóc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50	19.00	19.50	20.00	20.50
10	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00
11	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.00	21.50	22.00	22.50	23.00	23.50	24.00	24.50	25.00	25.50
12	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.00	25.50	26.00	26.50	27.00	27.50	28.00	28.50	29.00	29.50
13	Bóc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.00	25.50	26.00	26.50	27.00	27.50	28.00	28.50	29.00	29.50
14	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.00	25.50	26.00	26.50	27.00	27.50	28.00	28.50	29.00	29.50
15	Bật bực liên tục 1 phút (sl)	53.00	53.50	54.00	54.50	55.00	55.50	56.00	56.50	57.00	57.50
16	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	14.00	14.50	15.00	15.50	16.00	16.50	17.00	17.50	18.00	18.50
17	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360° giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	6.09	6.01	5.92	5.84	5.75	5.67	5.58	5.50	5.41	5.33
18	Gập thân về trước (cm)	5.71	5.88	6.04	6.21	6.37	6.54	6.70	6.87	7.03	7.20
19	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	20.00	19.50	19.00	18.50	18.00	17.50	17.00	16.50	16.00	15.50
20	Cầu vòng cao (cm)	48.18	47.01	45.84	44.67	43.50	42.33	41.16	39.99	38.82	37.65

mạnh – tốc độ, sức mạnh – bền, phối hợp vận động và sức bền, cho phép tính điểm của bất kỳ test nào có được sau khi kiểm tra, từ đó phục vụ cho việc đánh giá tổng hợp trình độ tập luyện thể lực của nữ VĐV Vật tự do 17-18 tuổi trong thực tiễn.

Các bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV Vật tự do 17-18 tuổi được xây dựng tại bảng 3 và bảng 4 rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test thể lực cho đối tượng VĐV Vật tự do 17-18 tuổi. Sau khi tiến hành lập test, HLV hoặc VĐV cần biết kết quả từng test tương ứng đạt bao nhiêu điểm thì tiến hành theo quy trình gồm hai bước sau:

- Bước 1: Xác định tuổi của đối tượng cần cho điểm và tìm bảng tra cứu tương ứng của tuổi đó.

- Bước 2: áp kết quả lập test của test cần tra cứu vào bảng vừa rút ra để xác định điểm đạt được của test đó.

Nếu cần biết tổng hợp tất cả hệ thống test được bao nhiêu điểm thì phải tính tổng điểm đạt được của các test.

2.3. Xây dựng bảng điểm quy đổi tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18.

Từ kết quả nghiên cứu ở phần trên cho thấy, giá trị của mỗi test tối đa là 10 điểm nên tổng điểm đạt được của 20 test này tối đa đối với nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18 là 200 điểm. Kết quả tổng hợp được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp thang điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh

Mức độ	Điểm
Tốt	≥ 180
Khá	140 – 179
Trung bình	100 – 139
Yếu	60-99
Kém	≤ 59

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên 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 tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17 - 18 đội tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường ĐHTDTT Bắc Ninh

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Daxuoxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực VĐV*, NXB TDTT Hà Nội, Dịch : Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Tâm.

3. Nguyễn Văn Hưng (2012), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18 câu lạc bộ cấp xã khu vực Kinh Bắc*

4. Ngô Ích Quân (2007), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với VĐV nam 15-17 tuổi (dẫn chứng ở môn Vật tự do)*. Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao.

5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao”, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở của Trường ĐHTDTT Bắc Ninh - “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 17-18 Trẻ quốc gia”. Chủ nhiệm đề tài Nguyễn Văn Hưng

Ngày nhận bài: 19/7/2022; **Ngày duyệt đăng:** 29/9/2022



Ảnh minh họa (nguồn Internet)