

DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC, TÂM LÝ VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN CUNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA CẦN THƠ THEO CÁC GIAI ĐOẠN TRONG KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM 2021

TS. Nguyễn Trọng Nguyên¹; ThS. Phạm Ngọc Hải²; ThS. Bạch Mai Ly³; CN. Đỗ Văn Duy⁴

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài đã lựa chọn được 13 test đảm bảo đủ tiêu chuẩn dùng để kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện thể lực (10 test), tâm lý (03 test) cho vận động viên Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ theo các giai đoạn trong Kế hoạch huấn luyện năm 2021. Kết quả, diễn biến trình độ tập luyện thể lực, tâm lý vận động viên ở 03 giai đoạn: chuẩn bị, thi đấu và chuyển tiếp cho thấy ở hầu hết các chỉ số về trình độ tập luyện thể lực, tâm lý của vận động viên có xu hướng tăng thuận ở giai đoạn thi đấu, giảm ở giai đoạn chuyển tiếp phù hợp với quy luật phát triển thành tích và định hướng huấn luyện.

Từ khóa: Bắn cung, tiêu chuẩn, Trình độ tập luyện, thể lực, tâm lý, Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ.

Summary: Using regular scientific research methods, the topic has selected 13 tests to ensure the standard used to check and assess the level of physical training (10 tests), psychology (03 tests) for fortune encourage archery of the national youth team of Can Tho National Sports Training Center according to the stages of the training plan in 2021. Results and movements of physical training, athletes' psychology in 03 Stage: Preparation, competition and transition shows that in most of the physical and psychological indicators of the athletes tend to increase in the competition stage, decrease in the transition stage in accordance with the rule. develop achievements and training orientation.

Keywords: Archery, standards, training level, physical strength, psychology, Can Tho National Sports Training Center

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện Bắn cung cũng như các môn thể thao khác, việc kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của vận động viên (VĐV) là nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu trong quy trình quản lý, huấn luyện thể thao nói chung, thể thao thành tích cao nói riêng. Thông qua kết quả kiểm tra, đánh giá là cơ sở khách quan giúp cho các huấn luyện viên (HLV) có sự điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp với thực tế sự phát triển của mỗi VĐV.

Qua theo dõi và tìm hiểu cho thấy, trong công tác huấn luyện VĐV Bắn cung trẻ quốc gia, các HLV, các chuyên gia trực tiếp huấn luyện đội tuyển hầu như chưa có được những phương thức và phương tiện kiểm tra, đánh giá TĐTL một cách hiệu quả. Công tác kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV đội tuyển trẻ quốc gia theo kế hoạch huấn luyện năm chủ yếu dựa theo kinh nghiệm của các nhà chuyên môn, các chuyên gia và HLV. Các nội dung, tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá đã áp dụng chưa được kiểm nghiệm trong thực tiễn một cách có đầy đủ cơ sở khoa học, thông tin chính xác về sự phát triển của các VĐV chưa được kiểm soát tối ưu dẫn đến việc

điều chỉnh Kế hoạch huấn luyện gặp nhiều khó khăn.

Để có cơ sở khoa học, khách quan giúp HLV nắm rõ về sự phát triển về thể lực, tâm lý của các VĐV ở các giai đoạn huấn luyện, hướng nghiên cứu diễn biến trình độ TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện trên cơ sở khoa học là rất cần thiết và cấp thiết.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra tư phạm; kiểm tra tâm lý; toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 15 VĐV (05 nam, 10 nữ) đội tuyển Bắn cung trẻ quốc gia tập huấn tại Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia (HLTTQG) Cần Thơ theo kế hoạch huấn luyện năm 2021.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021

Để lựa chọn được các test đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc

gia, chúng tôi đã tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn, qua quan sát sự phạm và qua phỏng vấn, đồng thời xác định độ tin cậy của các test. Kết quả đã lựa chọn được 13 test (10 test thể lực, 03 test tâm lý) đủ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Test thể lực:

Test 1: Lực bóp tay thuận (kg)

Test 2: Lực cơ lưng (kg)

Test 3: Nhảy dây 2 phút (lần)

Test 4: Nằm sấp chống đẩy max (lần)

Test 5: Test Cooper (m)

Test 6: Kéo cung giữ lâu trên tay (s)

Test 7: Kéo dây cung tối đa (lần)

Test 8: Giữ tạ tay trước (s)

Test 9: Nâng giữ tạ tĩnh (s)

Test 10: Thăng bằng ở tư thế một chân (s)

Test tâm lý:

Test 11: Phản xạ đơn (ms)

Test 12: Phản xạ phức (ms)

Test 13: XAN test (điểm)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Để có căn cứ sử dụng quy tắc $\pm 2\delta$ (quy tắc 2 xích ma) và thang độ C trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý cho đối tượng nghiên cứu, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày

tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra TĐTL thể lực, của VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị ($C_v < 10\%$), chỉ số $\epsilon < 0.05$. Điều này chứng tỏ TĐTL thể lực, tâm lý của các VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ là tương đối đồng đều. Kết quả kiểm tra đảm bảo điều kiện xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo quy tắc $\pm 2\delta$ (quy tắc 2 xích ma).

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu là để đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bắn cung trẻ quốc gia ở từng test phản ánh cụ thể trình độ thể lực, tâm lý của VĐV. Phương pháp đánh giá phân loại là phương pháp dùng số trung bình cộng ($\bar{x}_{false}$) của các mẫu

điều tra làm giá trị chuẩn, lấy độ lệch chuẩn (δ) làm khoảng cách phân loại để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho các VĐV. Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở quy tắc $\pm 2\delta$ (quy tắc 2 xích ma). Cách phân loại cụ thể được đánh giá theo 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, Yếu, Kém. Kết quả được trình bày tại bảng 2, 3.

Kết quả bảng 2, 3 rất thuận tiện cho các HLV sử dụng để đánh giá phân loại TĐTL thể lực, tâm lý cho

Bảng 1. Kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ

TT	Test	$\pm B$	C_v	ϵ
I	Thể lực			
1	Lực bóp tay thuận (kg)	34.65 ± 3.14	9.06	0.040
2	Lực cơ lưng (kg)	99.68 ± 5.19	5.20	0.010
3	Nhảy dây 2 phút (lần)	292.93 ± 6.46	2.20	0.008
4	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	46.60 ± 2.19	6.20	0.021
5	Test Cooper (m)	1804 ± 12.37	0.68	0.002
6	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	110.26 ± 5.16	4.67	0.020
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	34.31 ± 1.88	5.47	0.029
8	Giữ tạ tay trước (s)	85.78 ± 3.80	4.42	0.031
9	Nâng giữ tạ tĩnh (s)	97.29 ± 5.66	5.81	0.010
10	Thăng bằng ở tư thế một chân (s).	77.55 ± 6.03	7.77	0.018
II	Tâm lý			
11	Phản xạ đơn (ms)	210.90 ± 4.21	1.99	0.042
12	Phản xạ phức (ms)	250.85 ± 5.01	2.00	0.043
13	XAN test (điểm)	5.37 ± 0.36	6.70	0.034

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại TĐTL thể lực, tâm lý của nam VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n=5)

TT	Các test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
I	Thể lực					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	< 36	36 - 39	40 - 45	46 - 48	> 48
2	Lực cơ lưng (kg)	< 117.14	117.14 - 121.65	121.65 - 130.67	130.67 - 135.18	> 135.18
3	Nhảy dây 2 phút (lần)	< 301.49	301.49 - 305.41	305.41 - 313.25	313.25 - 317.17	> 317.17
4	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	< 46	46 - 48	48 - 50	50 - 52	> 52
5	Test Cooper (m)	< 1858	1858 - 1872	1872 - 1900	1900 - 1914	> 1914
6	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	< 116.11	116.11 - 121.54	121.54 - 132.40	132.40 - 137.83	> 137.83
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	< 39	39 - 41	41 - 45	45 - 47	> 47
8	Giữ tạ tay trước (s)	< 79.14	79.14 - 83.55	83.55 - 92.37	92.37 - 96.78	> 96.78
9	Nâng giữ tạ tĩnh (s)	< 100.32	100.32 - 106.37	106.37 - 118.47	118.47 - 124.52	> 124.52
10	Thăng bằng ở tư thế một chân (s).	< 57.07	57.07 - 62.25	62.25 - 72.61	72.61 - 77.79	> 77.79
II	Tâm lý					
11	Phản xạ đơn (ms)	> 214.96	214.96 - 210.01	210.01 - 200.11	200.11 - 195.16	< 195.6
12	Phản xạ phức (ms)	> 264.56	264.56 - 259.58	259.58 - 249.62	249.62 - 244.64	< 244.64
13	XAN test (điểm)	> 4.70	4.70 - 5.10	5.10 - 5.50	5.50 - 5.90	> 5.90

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bắn cung Đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n=10)

TT	Các test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
I	Thể lực					
1	Lực bóp tay thuận (kg)	< 24.32	24.32 - 26.47	26.48 - 30.77	30.78 - 32.92	> 32.92
2	Lực cơ lưng (kg)	< 76.28	76.28 - 79.15	79.15 - 84.89	84.89 - 87.76	> 87.76
3	Nhảy dây 2 phút (lần)	< 268	268 - 275	275 - 288	288 - 295	> 295
4	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	< 37	37 - 40	40 - 44	44 - 48	> 48
5	Test Cooper (m)	< 1729	1729 - 1739	1739 - 1758	1758 - 1767	> 1767
6	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	< 88.33	88.33 - 90.94	90.94 - 96.16	96.16 - 98.77	> 98.77
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	< 30	30 - 32	32 - 35	35 - 37	> 37
8	Giữ tạ tay trước (s)	< 79.09	79.09 - 81.66	81.66 - 86.80	86.80 - 89.37	> 89.37
9	Nâng giữ tạ tĩnh (s)	< 77.98	77.98 - 82.96	82.96 - 92.92	92.92 - 97.90	> 97.90
10	Thăng bằng ở tư thế một chân (s)	< 71.62	71.62 - 77.96	77.96 - 90.64	90.64 - 96.98	> 96.98
II	Tâm lý					
11	Phản xạ đơn (ms)	> 216.71	216.71 - 211.69	211.69 - 201.65	201.65 - 196.63	< 196.63
12	Phản xạ phức (ms)	> 267.19	267.19 - 262.16	262.16 - 252.10	252.10 - 247.07	< 247.07
13	XAN test (điểm)	< 5.05	5.05 - 5.31	5.31 - 5.57	5.57 - 5.83	> 5.83

VĐV đội Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia theo từng chỉ tiêu đánh giá. Khi tiến hành lập test xác định kết quả trong thực tiễn, muốn xếp loại TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm cần tuân thủ theo các nguyên tắc:

1. Tiến hành kiểm tra thu thập kết quả lập test

theo đúng quy định.

2. Xác định test cần đánh giá để tra cứu và tiến hành phân loại trình độ theo tiêu chuẩn.

2.2.2. Xây dựng thang điểm đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL được coi như những

tiêu chí quan trọng để VĐV tự đánh giá năng lực bản thân cũng như giúp HLV có cơ sở điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện phù hợp định hướng

của giai đoạn huấn luyện cho từng cá nhân VĐV.

Kết quả bảng tiêu chuẩn phân loại TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nam VĐV Bắn cung Đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n=5)

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	3	5	6	7	8	9	10
I	Thể lực										
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	301	303	305	307	309	311	313	315	317	319
2	Lực cơ lưng (kg)	117.14	119.40	121.65	123.91	126.16	128.42	130.67	132.93	135.18	137.44
3	Lực bóp tay thuận (kg)	36.56	38.11	39.65	41.20	42.74	44.29	45.83	47.38	48.92	50.47
4	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55
5	Test Cooper (m)	1858	1865	1872	1879	1886	1893	1900	1907	1914	1921
6	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	116.11	118.83	121.54	124.26	126.97	129.69	132.40	135.12	137.83	140.55
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
8	Giữ tạ tay trước (s)	79.14	81.35	83.55	85.76	87.96	90.17	92.37	94.58	96.78	98.99
9	Nâng giữ tạ tĩnh (s)	100.33	103.35	106.38	109.40	112.42	115.45	118.48	121.50	124.53	127.55
10	Thăng bằng ở tư thế một chân (s).	57.07	59.66	62.25	64.84	67.43	70.02	72.61	75.20	77.79	80.38
II	Tâm lý										
11	Phản xạ đơn (ms)	214.96	212.49	210.01	207.54	205.06	202.59	200.11	197.64	195.16	192.69
12	Phản xạ phức (ms)	264.56	262.07	259.58	257.09	254.6	252.11	249.62	247.13	244.64	242.15
13	XAN test (điểm)	4.26	4.52	4.78	5.04	5.30	5.56	5.82	6.08	6.34	6.60

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của nữ VĐV Bắn cung Đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n=10)

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	3	5	6	7	8	9	10
I	Thể lực										
1	Nhảy dây 2 phút (lần)	268	271	274	278	281	284	287	290	293	296
2	Lực cơ lưng (kg)	76.28	77.72	79.15	80.59	82.02	83.46	84.89	86.33	87.76	89.20
3	Lực bóp tay thuận (kg)	24.32	25.40	26.47	27.55	28.62	29.70	30.77	31.85	32.92	34.00
4	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46
5	Test Cooper (m)	1729	1734	1739	1744	1748	1753	1758	1763	1767	1772
6	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	88.33	89.64	90.94	92.25	93.55	94.86	96.16	97.47	98.77	100.08
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38
8	Giữ tạ tay trước (s)	79.09	80.38	81.66	82.95	84.23	85.52	86.80	88.09	89.37	90.66
9	Nâng giữ tạ tĩnh (s)	77.98	80.47	82.96	85.45	87.94	90.43	92.92	95.41	97.90	100.39
10	Thăng bằng ở tư thế một chân (s).	71.62	74.79	77.96	81.13	84.30	87.47	90.64	93.81	96.98	100.15
II	Tâm lý										
11	Phản xạ đơn (ms)	216.00	213.57	211.13	208.70	206.16	203.83	201.39	198.96	196.52	194.09
12	Phản xạ phức (ms)	267.19	264.68	262.16	259.65	257.13	254.62	252.10	249.59	247.07	244.56
13	XANtest (điểm)	4.21	4.47	4.73	4.99	5.25	5.51	5.77	6.03	6.29	6.55

mà đề tài xây dựng khá ưu việt, thuận tiện cho việc đánh giá cho từng chỉ tiêu cụ thể. Tuy nhiên, khi đánh giá tổng hợp thì bảng tiêu chuẩn phân loại còn bị hạn chế bởi mỗi chỉ tiêu có đơn vị đo lường khác nhau (số lần, thời gian...), để giải quyết được vấn đề hạn chế nêu trên, chúng tôi tiến hành quy đổi đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 4,5

Bảng điểm chuẩn đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021 được xây dựng ở bảng 4, 5 rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá các chỉ tiêu về lực, tâm lý. Các HLV sau khi tiến hành lập test trong thực tiễn muốn xác định điểm đạt được của VĐV ở từng chỉ tiêu theo các giai đoạn huấn luyện cần tuân theo các nguyên tắc:

1. Tiến hành kiểm tra thu thập kết quả lập test theo quy định;
2. Xác định test cần đánh giá để tra cứu theo quy định.
3. Căn cứ bảng điểm chuẩn, tiến hành xác định điểm đạt được của từng test theo nguyên tắc tiệm cận, nghĩa là kết quả đạt được gần với mức nào nhất thì điểm đạt được ở mức đó.

2.2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm lý của VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy: Điểm đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị tối đa ở tất cả các chỉ tiêu đạt được là 130 điểm, tối thiểu là 10 điểm.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 4, 5 cho phép phân loại điểm đạt được ở từng test, việc đó rất cần thiết đối với các HLV, VĐV để có căn cứ đánh giá những mặt đạt được và chưa được để có sự điều chỉnh phù hợp.

Tuy nhiên, vấn đề đặt ra ở đây là phải có sự đánh giá tổng hợp về TĐTL thể lực, tâm lý của các VĐV Bản cung mà không dừng lại ở việc đánh giá ở từng test riêng biệt. Để giải quyết vấn đề này, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Để đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý đối với VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ cần thực hiện theo các bước sau:

1. Tiến hành kiểm tra thu thập kết quả lập test theo quy định;
2. Xác định điểm bằng cách đối chiếu kết quả lập test với giá trị tương ứng trong bảng điểm đánh giá.
3. Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

TT	Phân loại	Điểm
1	Tốt	≥ 130
2	Khá	118 - <130
3	Trung bình	70 - < 94
4	Yếu	46 - <70
5	Kém	≤ 46

đối chiếu với tiêu chuẩn để xác định TĐTL thể lực, tâm lý đạt được.

Khi đánh giá xếp loại tổng hợp TĐTL không tính tỷ trọng các yếu tố thành phần do quy luật bù trừ giữa các tố chất của từng VĐV. Khi so chiếu giữa thành tích thực tế với điểm, sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích gần với điểm nào thì được phép sử dụng điểm đó làm điểm đánh giá.

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy tiêu chuẩn đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý mà đề tài nghiên cứu xây dựng là phù hợp và được áp dụng trong đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý cho VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm.

2.3. Diễn biến trình độ thể lực, tâm lý của VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong Kế hoạch huấn luyện năm 2021

2.3.1. Diễn biến nhịp tăng trưởng TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn chuẩn bị, giai đoạn thi đấu và giai đoạn chuyển tiếp

Để nghiên cứu diễn biến TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ qua các giai đoạn huấn luyện trong kế hoạch huấn luyện năm, đề tài ứng dụng test và tiêu chuẩn đã xây dựng được để tiến hành kiểm tra sơ bộ (đánh giá TĐTL của VĐV Bản cung trẻ Trung tâm HLTTQG Cần Thơ - thuộc nhóm theo dõi dọc theo 03 giai đoạn theo kế hoạch huấn luyện năm thông qua tiêu chuẩn đã xây dựng) bằng so sánh tự đối chiếu giá trị trung bình và nhịp tăng trưởng kết quả thu được như trình bày ở bảng 7.

Kết quả tại bảng 7 cho thấy diễn biến trình độ thể lực, tâm lý VĐV Bản cung ở các giai đoạn chuẩn bị, thi đấu và chuyển tiếp có sự tăng trưởng khác nhau, thể hiện:

Diễn biến trình độ TĐTL thể lực, tâm lý trong giai

Bảng 7. Diễn biến nhịp tăng trưởng TĐTL thể lực, tâm lý của vận động viên Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm (nam =5, nữ = 10)

TT	Test		$\bar{x}$			W%			t		
			GĐCB	GĐTD	GĐCT	W _{1,2}	W _{2,3}	W _{1,3}	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}
I	Thể lực										
1	Lực bóp tay thuận (kg)	Nam	43.08	46.73	43.83	8.47	-6.20	1.74	3.72	4.00	0.84
		Nữ	28.7	31.51	29.08	9.79	-7.71	1.32	3.57	3.06	0.48
2	Lực cơ lưng (kg)	Nam	128.58	133.93	130.92	4.16	-2.24	1.82	3.40	2.05	1.52
		Nữ	82.27	83.85	80.66	1.92	-3.80	-1.95	2.18	3.31	1.53
3	Nhảy dây 2 phút (lần)	Nam	308	317	310	2.91	-2.30	0.54	4.14	3.16	0.73
		Nữ	284	289	281	1.95	-2.79	-0.89	2.18	3.22	1.00
4	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	Nam	51	53	50	4.68	-5.22	-0.78	4.16	5.59	0.72
		Nữ	44	47	44	6.80	-4.96	1.49	2.79	2.45	0.64
5	Test Cooper (m)	Nam	1886	1931	1898	2.38	-1.72	0.61	9.86	8.60	2.60
		Nữ	1761	1912	1836	8.61	-3.98	4.28	4.85	2.12	2.56
6	Kéo cung giữ lâu trên tay (s)	Nam	127.22	138.52	130.52	8.88	5.77	2.59	6.19	5.28	1.95
		Nữ	94.28	99.84	94.75	5.89	5.09	0.49	5.89	5.59	0.50
7	Kéo dây cung tối đa (lần)	Nam	43	47	45	9.95	-4.87	4.59	6.34	2.05	1.77
		Nữ	35	40	35	13.68	-11.7	0.36	9.00	11.47	0.25
8	Giữ tạ tay trước (s)	Nam	89.63	94.30	92.96	5.21	-1.42	3.71	3.44	1.15	2.54
		Nữ	85.60	93.22	85.93	8.90	-7.82	0.38	8.66	8.17	0.36
9	Nâng giữ tạ tĩnh (s)	Nam	114.28	124.05	121.11	8.54	-2.37	5.97	5.29	1.55	3.70
		Nữ	88.61	99.33	90.42	12.09	8.97	2.04	6.56	6.14	1.12
10	Thăng bằng ở tư thế một chân (s).	Nam	70.06	77.42	72.42	10.50	6.45	3.36	4.98	4.09	1.44
		Nữ	84.75	96.07	85.66	13.35	10.83	1.07	4.85	4.59	0.39
II	Tâm lý										
11	Phản xạ đơn (ms)	Nam	205.33	198.06	205.17	-3.54	3.59	-0.07	5.31	5.27	0.09
		Nữ	204.53	196.73	204.66	-3.81	4.03	0.06	4.67	4.86	0.07
12	Phản xạ phức (ms)	Nam	253.46	249.46	253.06	-1.57	1.44	-0.15	2.14	1.93	0.20
		Nữ	253.30	247.13	252.73	-2.43	2.26	-0.22	3.77	3.26	0.30
13	XAN test (điểm)	Nam	5.32	5.61	5.38	5.451	-4.100	1.322	2.16	1.51	0.42
		Nữ	5.34	5.63	5.40	5.431	-4.085	0.569	2.19	1.87	0.43

đoạn thi đấu kết quả ở 13/13 test đều có mức tăng trưởng thuận. Nhịp tăng W% từ 1,57 % đến 13.68%.

Nhịp tăng trưởng ở giai đoạn chuyển tiếp các chỉ số thể lực, tâm lý có xu hướng giảm. Nhịp tăng trưởng giảm từ 1.42% đến 11.7%.

Nhịp tăng trưởng so sánh giữa giai đoạn chuẩn bị và giai đoạn chuyển tiếp, chỉ số thể lực, tâm lý có nhịp tăng trưởng từ 0.36% đến 5.97%.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 13 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn huấn luyện trong kế hoạch huấn luyện năm 2021, gồm:

Các test tâm lý (03 test): Test phản xạ đơn (ms); Test phản xạ phức (phản xạ lựa chọn); XAN test (điểm).

Các test thể lực (10 test): Lực bóp tay thuận (kg); Lực cơ lưng (kg); Nằm sấp chống đẩy (lần); Nhảy dây 2 phút (lần); Test Cooper (m). Kéo cung giữ lâu trên tay (s); Kéo dây cung tối đa (lần); Giữ tạ tay trước (4kg nam - nữ 3kg) (s); Nâng giữ tạ tĩnh (10 kg nam, nữ 8kg) (s); Thăng bằng ở tư thế một chân (s).

2. Kiểm tra, đánh giá diễn biến TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm cho thấy, ở hầu hết các chỉ số về TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV có diễn biến về tăng thuận ở giai đoạn thi đấu, giảm ở giai đoạn chuyển tiếp phù hợp với quy luật phát triển thành tích và định hướng huấn luyện. Tổng hợp kết quả kiểm tra đánh giá TĐTL thể lực, tâm lý của VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ

quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ cho thấy: mức xếp loại TĐTL của 03 giai đoạn: Giai đoạn chuẩn bị: Tốt chiếm 33.3%, Khá 53.3%; Trung bình 13.4%; Giai đoạn thi đấu: Tốt chiếm 64,3%, Khá 35.7%; Trung bình 0.00%; Giai đoạn chuyển tiếp: Tốt chiếm 42.8%, Khá chiếm 57.2%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao Dịch: Phạm Ngọc Trâm, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
2. Bompá. T.(2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, Dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
3. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Lê Quý Phụng, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV*, Nxb thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Tarasova L.V, Shilin Yu N. (2020), *Chương trình đào tạo thể thao tiêu biểu môn Bắn cung*
6. Bộ Thể thao Nga (2013), *Tiêu chuẩn Liên bang trong huấn luyện thể thao môn Bắn cung*.

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài KH&CN cấp cơ sở năm 2021: “Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện thể lực, tâm lý của VĐV Bắn cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021”, Chủ nhiệm: TS. Nguyễn Trọng Nguyên, Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Ngày nhận bài: 12/15/2023; **Ngày duyệt đăng:** 26/10/2023.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)