

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN VÀ KIỂM NGHIỆM ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VĐV VẬT TỰ DO TRẺ 15 - 16 TUỔI TỈNH ĐỒNG NAI QUA 1 NĂM TẬP LUYỆN

ThS. Nguyễn Thái Bình¹

ThS. Trần Bá Phúc², Th.S Dương Văn Phương², ThS. Nguyễn Bình An², CN. Huỳnh Hữu Hiếu²

¹*Trung tâm TDTT Tỉnh Đồng Nai*

²*Trường Đại học Ngân hàng TP. Hồ Chí Minh*

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện phát triển khá toàn diện với cả 10/10 test đều tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$. Nghiên cứu còn xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại tiêu chuẩn tổng hợp để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi có số điểm như sau: Tốt: 90 - 100; Khá: 70 - < 90; Trung bình: 50 - < 70; Yếu: 30 - < 50; Kém: 0 - < 30.

Từ khóa: Sự phát triển; trình độ thể lực chuyên môn; Vận động viên trẻ; Vật tự do, Đồng Nai.

Abstract: The results of the study have assessed the level of professional fitness for male athletes aged 15 - 16 in Dong Nai province after a year of training development quite comprehensive with both 10/10 test growth. There was a statistically significant difference with $P < 0.05$. The study also developed a standardized scoreboard to assess the level of professional fitness for 15 to 16 year-old freedoms athletes with scores as follows: Good: 90 - 100; Fair: 70 - < 90; Average: 50 - < 70; Weak: 30 - < 50; Poor: 0 - < 30.

Keywords: development; professional fitness level; Young athletes; Freedom; Dong Nai province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đồng Nai là một tỉnh thuộc miền Đông Nam Bộ, ngành TDTT Đồng Nai những năm qua được sự quan tâm của Ủy ban Nhân dân tỉnh và đã có những bước phát triển mạnh mẽ, nhiều môn thể thao được quan tâm đầu tư phát triển trong đó có môn Vật tự do, tuy là môn thể thao mới thành lập năm 2015 nhưng cũng đã và đang được sự quan tâm của lãnh đạo các cấp, các VĐV đầu tiên đem về những tấm huy chương tại các giải toàn quốc. Hiện nay, nhiều VĐV nam có kỹ thuật chuyên môn tốt, hứa hẹn sẽ là những trụ cột trong tương lai của đội tuyển Đồng Nai trên con đường phấn đấu đạt vị thế đỉnh cao trên bình diện quốc gia và quốc tế.

Bản thân từng là VĐV trẻ quốc gia, tốt nghiệp cử nhân ngành giáo dục thể chất, hiện đang là cán bộ quản lý trực tiếp đội tuyển trẻ Vật của tỉnh Đồng Nai, với mong muốn đóng góp một phần nhỏ công sức mình vào sự nghiệp phát triển Vật tự do tỉnh Đồng Nai, trong việc chuẩn hóa hệ thống chỉ tiêu và tiêu chuẩn, có đầy đủ cơ sở khoa học giúp các HLV, các nhà chuyên môn tham khảo trong quá trình huấn luyện nên chúng tôi chọn hướng nghiên cứu: *“Xây dựng tiêu chuẩn và kiểm nghiệm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai qua 1 năm tập luyện”*.

Khách thể nghiên cứu: Nghiên cứu Tiến hành trên 12 nam VĐV Vật tự do 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai. Các phương pháp sử dụng gồm: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá sự phát triển trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai qua 1 năm tập luyện

Để đánh giá sự phát triển trình độ thể lực chuyên môn qua 1 năm tập luyện, nghiên cứu tiến hành ứng dụng 10 test đã được các nhà chuyên môn nghiên cứu và công bố [5] để kiểm tra 2 lần (*Ban đầu và sau 1 năm*). Đề tài sử dụng công thức tính nhịp tăng trưởng của S. Brondy để đánh giá sự phát triển. Kết quả được trình bày tại Bảng 1. Qua Bảng 1 ta thấy, sau 1 năm tập luyện các test thể lực chuyên môn có sự thay đổi theo xu hướng tăng trưởng cụ thể là:

- **Ngã cầu sau bốc một 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Ngã cầu sau bốc một 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 14 lên đến 15, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6,9\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,188 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Phản xạ bốc 15s (sl):** Trị số trung bình thành tích Phản xạ bốc 15s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 16 lên đến 17, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6,06\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,221 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 14 lên đến 15, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6,9\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,194 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Bốc đôi 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 16 lên đến 17, có nhịp tăng

trưởng $W\% = 6,06\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,183 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 12 lên 14, có nhịp tăng trưởng $W\% = 15,38\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,314 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Quấn quật với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Quấn quật 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 12 lên đến 13, có nhịp tăng trưởng $W\% = 8\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,182 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl):** Trị số trung bình thành tích Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 17 lên 18, có nhịp tăng trưởng $W\% = 5,71\%$, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,189 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Bật cầu tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Bật cầu tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 15 lên đến 16, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6,45\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,181 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Cầu vòng xoay tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Cầu vòng xoay tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 24 lên 26, có nhịp tăng trưởng $W\% = 8\%$, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,296 > t_{0,05} = 2,179$.

- **Thoát bò tại chỗ tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 37 lên đến 38, có nhịp tăng trưởng $W\% = 2,67\%$, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2,195 > t_{0,05} = 2,179$.

Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các test thể lực chuyên môn của nam VĐV vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi sau 1 năm tập luyện

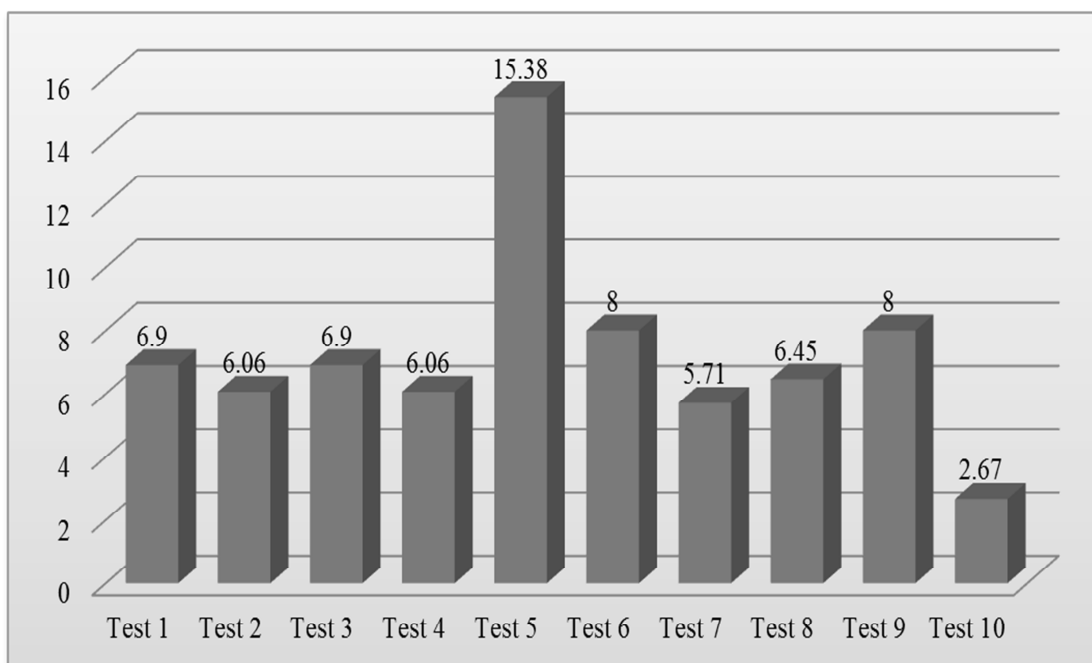
STT	Nội dung		Ban đầu			Sau 1 năm học tập			t	W%	P
			$\bar{X}_1$	$\pm\sigma_1$	$Cv_{1\%}$	$\bar{X}_2$	$\pm\sigma_2$	$Cv_{2\%}$			
1	Thể lực chuyên môn	Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)	14	1,35	9,64	15	1,45	9,67	2,188	6,9	<0,05
2		Phản xạ bốc 15s (sl)	16	1,24	7,75	17	1,21	7,12	2,211	6,06	<0,05
3		Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)	14	1,86	13,29	15	1,51	10,07	2,194	6,9	<0,05
4		Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)	16	1,17	7,31	17	0,8	4,71	2,183	6,06	<0,05
5		Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)	12	1	8,33	14	0,95	6,79	2,314	15,38	<0,05
6	Thể lực chuyên môn	Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)	12	1,13	9,42	13	1,21	9,31	2,182	8	<0,05
7		Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)	17	1,13	6,65	18	1	5,56	2,189	5,71	<0,05
8		Bật cầu tối đa (sl)	15	1	6,67	16	1,09	6,81	2,181	6,45	<0,05
9		Cầu vòng xoay tối đa (sl)	24	1,31	5,46	26	1,28	4,92	2,296	8	<0,05
10		Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)	37	1,13	3,05	38	0,9	2,37	2,195	2,67	<0,05

Ghi chú: n = 12; $t_{0,05} = 2,179$.

Kết quả về nhịp tăng trưởng trung bình các test thể lực của vận động viên nam Vật tự do tỉnh Đồng Nai năng khiếu lứa tuổi 15 - 16 sau 1 năm tập luyện được biểu diễn qua Biểu đồ 1.

* Như vậy: Sau một năm tập luyện, giá trị trung bình của 10/10 test kiểm tra về thể lực chuyên môn của nam vận động viên Vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Đồng Nai đều có sự tăng

trưởng tốt. Trong đó: test có nhịp tăng trưởng ít nhất là test ở Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) có W% = 2,67% và tăng cao nhất là test Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) có W% = 15,38%. Giá trị trung bình tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, vì đều có $t_{\text{tính}} > t_{0,05} > 2,179$.



Biểu đồ 1: Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện

Ghi chú:

- T1: Ngã cầu sau bốc một 30s (sl);
- T2: Phán xạ bốc 15s (sl);
- T3: Gồng vọt 30s (sl);
- T4: Bốc đôi 30s (sl);
- T5: Sườn quắp thủ 30s (sl);
- T6: Quần quật 30s (sl);
- T7: Bó đầu đánh ra sau 30s (sl);
- T8: Bật cầu tối đa (sl);
- T9: Cầu vòng xoay tối đa (sl);
- T10: Thoát bò tại chỗ tối đa (sl).

2. Xây dựng tiêu chuẩn và kiểm nghiệm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai qua 1 năm tập luyện

2.1. Xây dựng thang điểm đánh giá

Căn cứ kết quả kiểm tra chi tiết các test về thể lực chuyên môn (bảng) của từng VĐV ban đầu và sau 1 năm, đề tài xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho từng test ứng với từng thời điểm kiểm tra theo thang độ C (thang điểm 10). Kết quả xây dựng thang điểm được trình bày qua các Bảng 3 và 4.

2.2. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai

Để thuận tiện cho việc lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá, tiến hành phân loại trình độ tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai. Từ thang điểm 10 của từng test, đề tài quy ước phân loại từng chỉ tiêu thành năm mức sau:

Tốt: 9 - 10; Khá: 7 - < 9; Trung Bình: 5 - < 7; Yếu: 3 - < 5; Kém: 0 - < 3.

Từ quy ước trên, theo thang điểm đã lập ở mục 2.1 (Bảng 3 và 4) ở mỗi chỉ tiêu riêng biệt sẽ là cơ sở lập bảng phân loại tổng hợp để đánh

giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai.

Như vậy, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai gồm 10 test, ứng với tổng điểm tối đa là 100 điểm, được quy ước theo năm

mức trên. Kết quả phân loại tổng hợp thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Đồng Nai được trình bày qua Bảng 2.

Bảng 2. Bảng điểm phân loại tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi

MỨC PHÂN LOẠI	ĐIỂM TỔNG HỢP
Tốt	90 - 100
Khá	70 - < 90
Trung bình	50 - < 70
Yếu	30 - < 50
Kém	0 - < 30

* Tóm lại, để lượng hóa các test khác nhau của trình độ thể lực chuyên môn dựa trên thang điểm 10 cho từng chỉ tiêu riêng biệt (mục 2.1). Tổng điểm các test là giá trị đánh giá tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai.

2.3. Kiểm nghiệm các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện

Để kiểm nghiệm, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện, đề tài

căn cứ vào kết quả kiểm tra Bảng 1 ứng với từng thời điểm kiểm tra tiến hành vào điểm cho từng VĐV ở từng chỉ tiêu, điểm tổng hợp các chỉ tiêu và xếp loại các test dựa theo thang điểm đã lập được trình bày ở Bảng 3 - 4 và bảng điểm phân loại tổng hợp (Bảng 2). Để dễ dàng thuận tiện cho việc lượng hóa các Test khác nhau trong đánh giá, xếp loại từng test và tổng hợp các test của trình độ thể lực chuyên môn đối với từng VĐV sau 01 năm tập luyện, đề tài tiến hành vào điểm cho từng VĐV ở từng test được trình bày từ Bảng 5 - 6.

Bảng 3. Thang điểm các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn ban đầu (lần 1) của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi

TT	Nội dung		Thang điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể lực chuyên môn	Test 1	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
2		Test 2	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
3		Test 3	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
4		Test 4	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
5		Test 5	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
6		Test 6	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
7		Test 7	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
8		Test 8	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
9		Test 9	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
10		Test 10	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42

- Test 1: Ngã cầu sau bốc một 30s (sl).
- Test 2: Phản xạ bốc 15s (sl).
- Test 3: Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl).
- Test 4: Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl).
- Test 5: Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl).
- Test 6: Quấn quật với người đồng cân 30s (sl).
- Test 7: Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl).
- Test 8: Bật cầu tối đa (sl).
- Test 9: Cầu vòng xoay tối đa (sl).
- Test 10: Thoát bò tại chỗ tối đa (sl).

*Bảng 4: Thang điểm các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn sau 1 năm (lần 2)
của nam VĐV Vật tự do trẻ 15-16 tuổi*

TT	Nội dung		Thang điểm									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Thể lực chuyên môn	Test 1	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
2		Test 2	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
3		Test 3	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4		Test 4	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
5		Test 5	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
6		Test 6	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
7		Test 7	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
8		Test 8	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
9		Test 9	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
10		Test 10	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

- Test 1: Ngã cầu sau bốc một 30s (sl).
- Test 2: Phản xạ bốc 15s (sl).
- Test 3: Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl).
- Test 4: Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl).
- Test 5: Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl).
- Test 6: Quấn quật với người đồng cân 30s (sl).
- Test 7: Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl).
- Test 8: Bật cầu tối đa (sl).
- Test 9: Cầu vòng xoay tối đa (sl).
- Test 10: Thoát bò tại chỗ tối đa (sl).

Bảng 5. Bảng tổng điểm, xếp loại các test thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi
(lần 1)

TT	Họ và tên	Ngã cầu sau bốc đơn 30s (sl)	Phản xạ bốc 15s (sl)	Gồng vợt 30s (sl)	Bốc đôi 30s (sl)	Sường quắp thủ 30s (sl)	Quần quật 30s (sl)	Bó đầu đánh ra sau 30s (sl)	Bật cầu tối đa (sl)	Cầu vòng xoay tối đa (sl)	Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)	Tổng điểm	Xếp loại
		Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9	Test 10		
1	HVT	3	3	4	7	3	3	5	3	5	1	37	yếu
2	NVT	4	5	4	8	5	3	7	5	3	3	51	TB
3	KHPH	3	5	6	7	7	1	3	7	7	5	53	TB
4	LTTH	6	7	7	5	5	1	5	5	5	3	39	yếu
5	LVTR	4	2	5	3	3	5	3	5	3	7	48	yếu
6	TSC	3	8	6	3	5	3	5	7	5	9	50	TB
7	NKV	4	3	7	2	7	5	7	3	3	5	48	yếu
8	NLĐ	6	7	8	5	7	7	3	7	8	3	49	yếu
9	VHH	6	2	3	3	5	3	5	9	10	7	61	TB
10	NĐH	9	5	3	7	7	5	9	5	3	5	54	TB
11	HTN	7	5	5	5	9	5	1	3	5	7	48	yếu
12	ĐHH	6	3	2	3	7	7	7	7	7	5	62	TB

Bảng 6. Bảng tổng điểm, xếp loại các test thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi
(lần 2)

TT	Họ và tên	Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)	Phản xạ bốc 15s (sl)	Gồng vợt cân 30s (sl)	Bốc đôi 30s (sl)	Sường quắp thủ 30s (sl)	Quần quật 30s (sl)	Bó đầu đánh ra sau 30s (sl)	Bật cầu tối đa (sl)	Cầu vòng xoay tối đa (sl)	Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)	Tổng điểm	Xếp loại
		Test 1	Test 2	Test 3	Test 4	Test 5	Test 6	Test 7	Test 8	Test 9	Test 10		
1	HVT	4	5	5	10	7	5	7	5	7	5	60	TB
2	NVT	6	8	5	10	7	5	9	9	7	7	73	khá
3	KHPH	7	7	8	10	9	3	5	9	8	7	73	khá
4	LTTH	7	10	9	8	7	3	7	7	7	5	70	khá
5	LVTR	6	3	8	5	10	7	5	7	5	9	65	TB
6	TSC	4	10	8	8	9	7	7	9	8	10	80	khá
7	NKV	8	7	10	5	9	7	9	5	8	9	77	khá

8	NLD	8	8	8	8	10	8	5	9	10	7	81	khá
9	VHH	7	5	5	10	9	7	9	10	10	7	79	khá
10	NĐH	10	7	5	8	10	8	10	9	5	9	81	khá
11	HTN	8	7	6	8	10	7	7	5	7	7	72	khá
12	ĐHH	8	7	4	5	9	10	9	9	10	7	78	khá

Qua Bảng 5 và 6 ta thấy:

- Ban đầu: Trong tổng số 12 VĐV thì có 06 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 50%, 06 VĐV xếp loại Yếu chiếm tỷ lệ 50%, không có VĐV xếp loại Tốt, Khá, Kém.

- Sau một năm: Có 2 VĐV xếp loại Trung bình chiếm 16,67%, có 10 VĐV xếp loại Khá chiếm 83,33%, không có VĐV xếp loại Tốt, Yếu và Kém.

Như vậy có thể thấy, sau một năm tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai đều có sự tăng tiến cả 10/10 test và có sự thay đổi về mức xếp loại mức Khá tăng từ 0% lên 83,33% và trung bình giảm từ 50% xuống còn 16,67% trong khi mức yếu giảm rõ rệt từ 50% xuống 0%.

KẾT LUẬN

Đánh giá sự phát triển thể lực sau một năm tập luyện của đội nam VĐV vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai cho thấy có sự tăng trưởng khá toàn diện cả 10/10 test và

đều có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$, vì đều có $t_{\text{tính}} > t_{0,05} > 2,179$. Test tăng trưởng ít nhất là test ở Thoát bò tại chỗ tối đa có $W\% = 2,67\%$, tăng cao nhất là test Sườn quắp thủ 30s có $W\% = 15,38\%$. Chứng tỏ công tác huấn luyện thể lực đã được ban huấn luyện đội vật tự do quan tâm và thực hiện tốt trong kế hoạch huấn luyện năm.

Kết quả còn xây dựng được bảng điểm tiêu chuẩn từng test thang điểm 10 ứng với từng thời điểm kiểm tra và bảng phân loại tổng hợp điểm có số điểm sau: Tốt: 90 - 100; Khá: 70 - < 90; Trung bình: 50 - < 70; Yếu: 30 - < 50; Kém: 0 - < 30.

Việc kiểm nghiệm hệ thống tiêu chuẩn đã cho kết quả khả quan, đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV vật tự do trẻ 15 - 16 tuổi tỉnh Đồng Nai, điều đó khẳng định hệ thống tiêu chuẩn mà đề tài xây dựng hoàn toàn có thể ứng dụng trong thực tiễn phục vụ cho công tác đào tạo VĐV vật tự do trẻ tại các đơn vị cơ sở.

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] Zuico G (1975), *Các Test sự phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực của lứa tuổi 13 - 14*, NXB TDTT, Hà Nội. Sách dịch.
- [4] Trần Văn Ngoạn, Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (1991), “*Xác định dự báo của các tiêu chuẩn lựa chọn VĐV vật tự do và đào tạo VĐV cấp cao dưới các hình thức tổ chức thích hợp*”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5] Bộ môn Vật - Võ trường Đại học TDTT (1979), *Vật tự do*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [6] TS. Nguyễn Thế Truyền, PGS.TS. Nguyễn Kim Minh, TS. Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện và tuyển chọn VĐV các môn thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 16/10/2018, phản biện ngày 25/11/2018, duyệt in ngày 03/12/2018