

ĐÁNH GIÁ THÀNH PHẦN CƠ THỂ NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LẶN VÒI HƠI CHÂN VỊT LỬA TUỔI 13 - 14 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng, Ths. Võ Đình Hợp

Khoa GDTC – Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng thiết bị công nghệ xác định các chỉ số thành phần cơ thể cho vận động viên lặn vòi hơi chân vịt lửa tuổi 13 - 14, trên cơ sở đó đánh giá sự phát triển của vận động viên sau một năm tập luyện để đưa ra những khuyến nghị cần thiết cho các huấn luyện viên trong quá trình đào tạo và huấn luyện tài năng trẻ.

Từ khóa: Chỉ số; Thành phần cơ thể; Vòi hơi chân vịt; Vận động viên lặn.

Abstract: Using technological equipment to determine body composition indexes for scuba diving athletes aged 13-14, on that basis, evaluate the athlete's development after one year of training to give recommendations. Essential recommendations for coaches in the process of training and coaching young talent.

Keywords: Index; Body composition; Propeller steam hose; Diving athlete

Đặt vấn đề

Trong hoạt động TDTT, thành phần cơ thể biến đổi phụ thuộc vào đặc điểm vận động của từng môn thể thao. Bởi vậy, nghiên cứu thành phần cơ thể cần phải tiến hành theo từng môn thể thao; giới tính; lứa tuổi; trình độ tập luyện.. Dựa trên kết quả đánh giá thực trạng thành phần cơ thể các bác sỹ, huấn luyện viên có thể điều chỉnh có chế độ tập luyện, dinh dưỡng và chăm sóc y tế phù hợp với đặc điểm từng môn thể thao là việc làm hết sức thiết thực nhằm nâng cao hiệu quả hiệu quả công tác đào tạo, huấn luyện và chăm sóc sức khỏe cho vận động viên.

Tuy nhiên, trong những năm qua rất ít công trình nghiên cứu về lĩnh vực này. Xuất phát từ yêu cầu nâng cao hiệu quả đào tạo VĐV trẻ, góp phần vào việc xây dựng lực lượng VĐV đỉnh cao cho Thành phố Đà Nẵng nói riêng và quốc gia nói chung, chúng tôi đã

tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá thành phần cơ thể nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện”**

Kết quả nghiên cứu

1. Đánh giá sự phát triển thành phần cơ thể VĐV lặn VHCV sau một năm tập luyện

Để xác định các chỉ số thành phần cơ thể chúng tôi dựa trên máy Inbody 720 để lựa chọn các chỉ số: Đạm (Protein), Mỡ cơ thể (BF), Cơ Xương (SMM), Khoáng (Minerals), Phần trăm mỡ (PBF), Tay phải (right arm), Tay trái (left arm), Chân phải (right leg), Chân trái (left leg).

Dựa vào kết quả kiểm tra trên máy Inbody 720, chúng tôi tiến hành đánh giá diễn biến thành phần cơ thể nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện, tương ứng với từng giai đoạn kiểm tra và huấn luyện. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1 và bảng 2

Bảng 1 Diễn biến về các chỉ số thành phần cơ thể VĐV Lặn VHCV nam lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện. n = 14

TT	Chỉ số	Ban đầu		Sau 6 tháng			Sau 12 tháng		
		X	σ	X	σ	p	X	σ	P
1	Đạm (Protein) (kg))	9.47	0.76	9.52	0.78	>0.05	9.63	0.67	<0.05
2	Khoáng (Minerals) (kg)	3.02	0.32	3.09	0.33	>0.05	3.13	0.42	<0.05
3	Mỡ cơ thể (Body Fat Mass) (kg)	6.36	1.23	6.37	1.22	>0.05	5.47	1.19	<0.05
4	Cơ xương (SMM) (kg)	25.56	7.01	25.69	7.12	>0.05	26.78	8.05	<0.05
5	Tay phải (Right Arm) (kg)	2.18	0.26	2.21	0.30	>0.05	2.34	0.36	<0.05
6	Tay trái (Left Arm) (kg)	2.18	0.26	2.22	0.29	>0.05	2.34	0.37	<0.05
7	Thân Người (Trunk) (kg)	20.93	2.98	21.17	3.01	>0.05	22.12	2.79	<0.05
8	Chân phải (Right Leg) (kg)	7.51	0.74	7.62	0.76	>0.05	8.08	0.63	<0.05
9	Chân trái (Left Leg) (kg)	7.50	0.73	7.61	0.77	>0.05	8.07	0.61	<0.05

Bảng 2. Nhịp tăng trưởng về các chỉ số thành phần cơ thể VĐV Lặn VHCV nam lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng sau một năm tập luyện. n = 14

TT	Chỉ số	Ban đầu	Sau 6 tháng		Sau 12 tháng	
		X	X	W%	X	W%
1	Đạm (Protein) (kg))	9.47	9.52	0.53	9.63	1.68
2	Khoáng (Minerals) (kg)	3.02	3.09	2.29	3.13	3.58
3	Mỡ cơ thể (Body Fat Mass) kg)	6.36	6.37	0.16	5.47	15.05
4	Cơ xương (SMM) (kg)	25.56	25.69	0.51	26.78	4.66
5	Tay phải (Right Arm) (kg)	2.18	2.21	1.37	2.34	7.08
6	Tay trái (Left Arm) (kg)	2.18	2.22	1.82	2.34	7.08
7	Thân Người (Trunk) (kg)	20.93	21.17	1.14	22.12	5.53
8	Chân phải (Right Leg) (kg)	7.51	7.62	1.45	8.08	7.31
9	Chân trái (Left Leg) (kg)	7.50	7.61	1.46	8.07	7.32

Từ bảng 1 và 2 cho thấy:

Ở thời điểm ban đầu so với sau 6 tháng tất cả các chỉ số đều tăng. Tuy nhiên, không có sự khác biệt thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Nhưng khi so sánh các chỉ số giữa 2 thời điểm ban đầu với kết quả kiểm tra sau 12 tháng mới cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

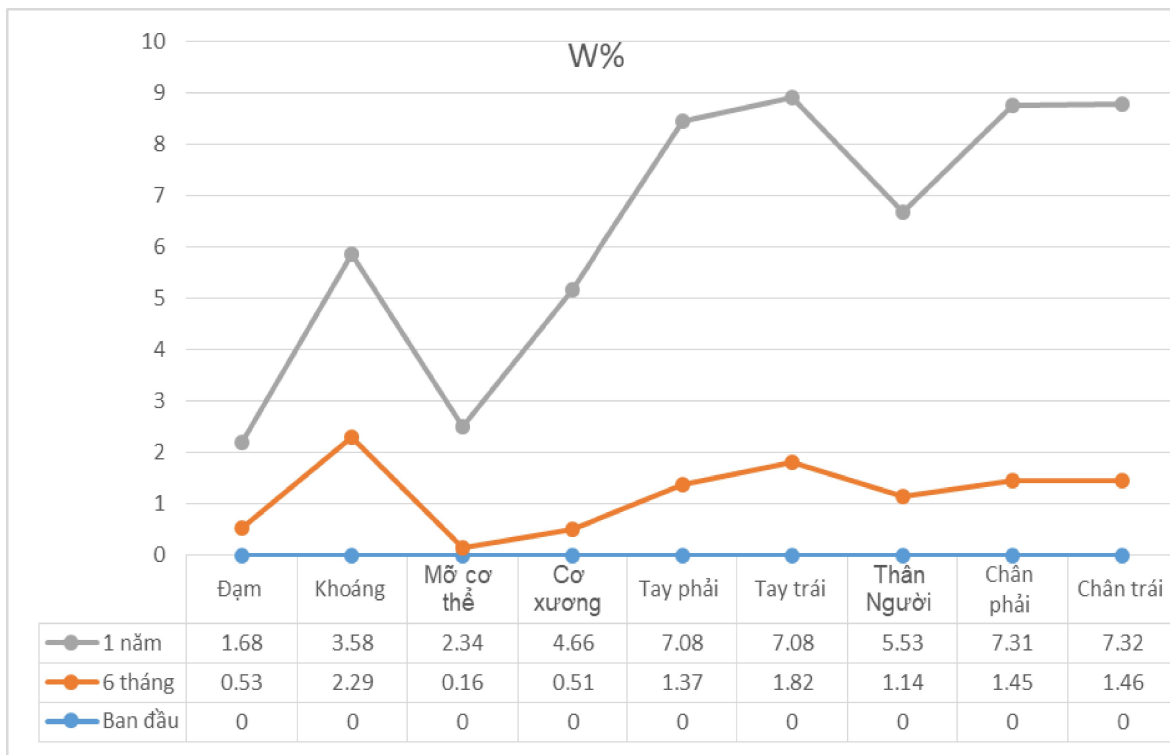
Xu hướng trên cũng được thể hiện tương tự khi tính nhịp tăng trưởng về các chỉ số thành

phần cơ thể VĐV qua 3 giai đoạn kiểm tra. Diễn biến về quá trình phát triển thể chất của VĐV lặn VHCV ở lứa tuổi này cho thấy: công tác đào tạo và huấn luyện VĐV Lặn VHCV đã mang lại những hiệu quả nhất định, đồng thời cũng cho thấy rằng sự phát triển các chỉ số số thành cơ thể VĐV là một việc đòi hỏi cần có thời gian, dinh dưỡng, chế độ tập luyện... để góp phần vào việc nâng cao thành tích cho VĐV trong chương trình huấn luyện nhiều năm.

Để nhận thấy rõ sự tăng trưởng các chỉ số về thành phần cơ thể của nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban

đầu, sau một năm tập luyện của thành phố Đà Nẵng. Chúng tôi thể hiện sự tăng trưởng này dưới dạng biểu đồ.

Biểu đồ 1. Sự tăng trưởng chỉ số thành phần cơ thể ở nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 sau một năm tập luyện



Qua biểu đồ 1, cho thấy sau một năm tập luyện nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 có các chỉ số về thành phần cơ thể đều tăng và chỉ có sự khác biệt ở thời điểm kiểm tra sau một năm.

2. Phân loại sự phát triển của VĐV lặn VHCV sau một năm tập luyện

Sau khi đánh giá sự phát triển về thành phần cơ thể, chúng tôi tiến hành kiểm tra để phân loại quá trình phát triển cho VĐV như sau:

Xây dựng tiêu chuẩn phân loại chỉ số về thành phần cơ thể nam VĐV lặn 100m VHCV lứa tuổi 13- 14 TP Đà Nẵng.

Dựa vào các kết quả kiểm tra chi tiết của từng VĐV qua 03 lần kiểm tra thông qua giá trị trung bình và độ lệch chuẩn chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm theo thang độ C theo 05 mức Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém.

Kết quả được trình bày ở bảng 3 và 4

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá thành phần cơ thể cho nam VĐV Lặn 100m VHCV lứa tuổi 13- 14 TP Đà Nẵng

TT	TEST	MỨC ĐÁNH GIÁ				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Đạm (Protein) (kg)	>10.99	10.99-10.23	10.23-8.71	8.71-7.95	<7.95
2	Khoáng (Minerals) (kg)	>3.66	3.34-3.66	2.70-3.34	2.38-2.70	<2.38
3	Mỡ cơ thể (Body Fat Mass) kg)	<3.90	3.90-5.13	5.13-7.59	7.59-8.82	>8.82
4	Cơ xương (SMM) (kg)	>39.58	32.57-39.58	18.55-32.57	11.54-18.55	<11.54
5	Tay phải (Right Arm) (kg)	>2.70	2.44-2.70	1.92-2.44	1.66-1.92	<1.66
6	Tay trái (Left Arm) (kg)	>2.70	2.44-2.70	1.92-2.44	1.66-1.92	<1.66
7	Thân Người (Trunk) (kg)	>26.89	23.91-26.89	17.95-23.91	14.97-17.95	<14.97
8	Chân phải (Right Leg) (kg)	>8.99	8.25-8.99	6.77-8.25	5.02-6.77	<5.02
9	Chân trái (Left Leg) (kg)	>8.99	8.25-8.99	6.77-8.25	5.02-6.77	<5.02

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thành phần cơ thể cho VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 -14 thành phố Đà Nẵng

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	≥ 38
Khá	31-37
Trung bình	24-30
Yếu	17-23
Kém	< 17

Với việc xây dựng về bảng điểm phân loại và bảng điểm tổng hợp về thành phần cơ thể. Ở khía cạnh này chúng tôi nghiên cứu xây dựng vừa là để tham khảo vừa là để ứng dụng cho đối tượng mà chúng tôi đang nghiên cứu, đào tạo và huấn luyện. Vì đối tượng nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi này được chúng tôi tuyển chọn có thể

trạng và thể hình tương đối đồng đều với nhau. Còn những đối tượng khác có thể tham khảo. Bởi vì, thành phần cơ thể VĐV phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: dinh dưỡng, di truyền, chế độ tập luyện...Kết quả xếp loại được chúng tôi trình bày ở bảng 5 .

Bảng 5. Phân loại về thành phần cơ thể nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 thành phố Đà Nẵng giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu

Thời điểm	Loại					Σ
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém	
Ban đầu	2 (14%)	7 (50%)	5 (34%)	-	-	14
Sau 6 tháng	2 (14%)	8 (57%)	4 (29%)	-	-	14
Sau 12 tháng	4 (28,5%)	6 (43%)	4 (28,5%)	-	-	14

Từ kết quả tại bảng 5 cho thấy: Các chỉ số về thành phần cơ thể của nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 thành phố Đà Nẵng giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu có tỷ lệ và số lượng VĐV được xếp loại khá và loại trung bình còn cao. Đặc biệt, sau 12 tháng tập luyện thì tỷ lệ và số lượng VĐV được xếp loại khá và trung bình vẫn còn chiếm tương đối nhiều, trong khi đó tỷ lệ VĐV đạt loại tốt cũng có chiều hướng tăng lên, nhưng vẫn còn ở mức hạn chế. Điều này đặt ra một vấn đề cần được quan tâm trong thực tiễn là công tác huấn luyện và đào tạo VĐV Lặn trẻ ở thành phố Đà Nẵng cần phải được quan tâm nghiên cứu nhiều hơn nữa về chế độ tập luyện, dinh dưỡng... nhằm nâng cao hiệu quả và chất lượng công tác đào tạo VĐV.

KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng, diễn biến, nhịp tăng trưởng chỉ số thành phần cơ thể của nam VĐV Lặn VHCV lứa tuổi 13 – 14 TP Đà Nẵng Cho thấy: Qua các giai đoạn kiểm tra đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên sự tăng trưởng này chỉ có sự khác biệt sau 12 tháng tập luyện, còn ở thời điểm 6 tháng đầu có sự khác biệt chưa được thể hiện rõ.

- Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại. Bước đầu ứng dụng để đánh giá quá trình tập luyện của VĐV qua một năm cho thấy: số lượng VĐV được xếp loại khá, trung bình còn chiếm tỷ lệ khá cao, số lượng VĐV được xếp loại ở mức tốt còn khá thấp.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lê Đức Chương và cộng sự, “*Xác định thành phần cơ thể và gene đặc trưng của vận động viên cấp cao theo đặc điểm môn thể thao trọng điểm (Điền kinh, Bơi lội, Thể dục dụng cụ, Cử tạ, Bắn súng)*”, đề tài cấp Bộ năm 2018.
- [2]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao trẻ*, NXB TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
- [3]. Trịnh Hùng Thanh (2010), *Hình thái học thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
- [4]. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 10/11/2021, phản biện ngày 03/12/2021, duyệt in ngày 10/12/2021