

TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC - KỸ THUẬT ĐỘI TUYỂN NỮ CẦU MÂY TỈNH ĐỒNG NAI SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

Huỳnh TrúC Phương¹, Lê Thị Mỹ Hạnh¹, Trần Minh Tuấn²

¹*Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh*

²*Đại học Sài Gòn*

Tóm tắt: Qua hệ thống test được chọn, nghiên cứu tiến hành kiểm tra, đánh giá, phân loại, và xây dựng được bảng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật trên 12 nữ VĐV đội tuyển nữ cầu mây tỉnh Đồng Nai. Từ đó có cơ sở đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai hàng năm.

Từ khoá: Trình độ tập luyện; Cầu mây.

Abstract: Through the selected test system, the research conducted testing, evaluation, classification, and built a standard table to assess the physical and technical level on 12 female athletes of Dong Nai women's Sepak Takraw team. From there, there is a basis for assessing the physical and technical level of female Sepak Takraw athletes in Dong Nai province every year.

Keywords: Training level; Sepak Takraw

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để có cơ sở khoa học và thuận tiện cho việc xác định mức độ thành tích của từng VĐV đối với từng chỉ tiêu, từng mặt năng lực nhằm đánh giá tổng hợp các mặt của trình độ tập luyện cũng như để so sánh trình độ thể lực và kỹ thuật giữa các VĐV với nhau nghiên cứu tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực - kỹ thuật đội tuyển nữ cầu mây Đồng Nai sau một năm tập luyện. Thông qua hệ thống điểm, phục vụ đắc lực cho việc định hướng, đào thải hay tuyển chọn VĐV trong suốt quá trình huấn luyện

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê. Bài viết nghiên cứu trên 12 nữ VĐV đội

tuyển nữ cầu mây tỉnh Đồng Nai có chiều cao trung bình $167,17 \pm 5,25$ cm và cân nặng $56,38 \pm 6,13$ kg.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Cơ sở khoa học xây dựng thang điểm đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện

Dựa vào các kết quả kiểm tra chi tiết của từng VĐV qua 02 lần kiểm tra thông qua giá trị trung bình và độ lệch chuẩn... với các test đã được lựa chọn thông qua các bước khoa học và logic, nghiên cứu đã tiến hành xây dựng thang điểm theo thang độ C các test thể lực và kỹ thuật. Từ đó, bài viết đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai.

Bảng 1. Bảng vào điểm các test thể lực và kỹ thuật của từng nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai ban đầu

Mã số VĐV	Xoạc ngang (cm)	Xoạc dọc (cm)	Gập thân (cm)	Bật cao (cm)	Bật xa (cm)	Di chuyển 4 góc (s)	Chạy 30m (s)	Chạy 1500m (s)	Tâng lòng (lần)	Tâng mu (lần)	Tâng đầu (lần)	Tâng đùi (lần)	Bắt bước 1 (lần)	Chuyển 2 (lần)	Tấn công (lần)	Phát cầu (lần)
CM1	3,00	3,00	5,50	6,00	5,50	5,00	5,50	7,00	4,50	6,00	8,00	6,00	8	6	8	8
CM2	3,00	3,00	6,00	6,00	5,50	5,00	5,50	6,00	3,50	5,50	7,50	6,00	7	9	7	7
CM3	7,00	6,50	5,50	6,50	4,50	6,00	5,00	4,50	2,50	3,50	7,00	5,50	8	7	7	6
CM4	3,00	3,00	5,00	7,00	4,50	5,00	6,00	6,50	2,00	4,50	6,50	5,50	7	8	6	7
CM5	4,50	4,50	6,00	3,00	3,00	4,00	4,00	2,50	7,50	5,00	6,50	4,50	6	6	6	8
CM6	3,00	3,00	6,00	2,00	1,50	2,50	1,00	1,00	4,50	4,50	1,50	4,00	7	9	5	6
CM7	8,50	9,00	4,50	6,50	6,00	7,50	5,50	6,50	5,50	8,50	4,00	5,50	4	3	6	7
CM8	6,00	6,50	6,50	6,00	6,00	7,50	8,00	7,00	7,00	7,50	4,00	4,50	5	5	7	5
CM9	5,00	5,50	6,00	5,50	8,50	7,50	7,00	5,50	7,50	4,50	4,00	1,50	7	6	9	7
CM10	8,00	7,00	3,50	5,50	6,50	6,00	6,00	5,50	3,50	4,00	3,50	3,00	6	7	6	6
CM11	5,00	5,50	- 1,00	6,00	6,50	2,50	5,50	5,50	4,00	1,00	4,00	5,00	8	4	9	6
CM12	4,50	4,50	6,50	0,50	1,50	1,50	1,50	2,50	7,50	7,00	3,50	9,50	7	5	8	5

Bảng 2. Bảng vào điểm các test thể lực và kỹ thuật của từng nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện

Mã số VĐV	Xoạc ngang (cm)	Xoạc dọc (cm)	Gập thân (cm)	Bật cao (cm)	Bật xa (cm)	Di chuyển 4 góc (s)	Chạy 30m (s)	Chạy 1500m (s)	Tâng lòng (lần)	Tâng mu (lần)	Tâng đầu (lần)	Tâng đùi (lần)	Bắt bước 1 (lần)	Chuyển 2 (lần)	Tấn công (lần)	Phát cầu (lần)
CM1	4,00	4,00	4,50	6,00	5,50	6,00	5,00	7,00	4,50	5,50	7,50	6,00	9	9	9	8
CM2	4,00	4,00	3,50	6,50	6,00	5,50	5,50	5,50	3,50	6,00	7,00	5,50	9	9	8	8
CM3	9,00	7,00	4,00	6,50	1,00	6,00	4,50	4,50	4,00	5,50	5,50	6,50	10	10	10	9
CM4	4,00	4,00	5,00	7,00	5,50	6,50	4,50	6,50	3,50	5,50	7,50	5,00	7	8	8	8
CM5	4,00	4,00	5,00	3,00	5,00	2,50	3,50	2,50	3,50	7,00	7,00	3,50	8	8	7	9
CM6	4,00	4,00	5,50	2,00	4,50	1,50	0,50	0,50	3,00	0,50	4,00	0,50	9	7	8	8
CM7	7,00	10,0	6,00	6,50	6,00	6,50	5,50	6,50	5,50	6,00	3,00	7,00	7	8	7	7
CM8	4,00	4,00	2,00	6,50	6,00	7,00	8,00	7,00	10,00	6,50	3,50	6,50	7	9	8	8
CM9	4,00	4,00	3,00	5,50	6,50	7,50	7,00	5,00	7,00	5,00	4,00	2,50	8	8	8	8
CM10	9,00	7,00	9,00	4,50	6,00	3,00	7,00	6,00	6,50	1,50	5,50	4,00	8	8	7	8
CM11	4,00	4,00	3,50	5,00	6,00	3,00	4,50	5,50	4,00	5,00	4,50	5,00	8	9	8	6
CM12	4,00	4,00	7,50	1,00	4,50	5,00	4,50	2,50	5,00	5,50	1,00	7,50	9	8	9	7

Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai thông qua thang độ C ứng với từng nội dung test của các chỉ tiêu, xu thế

bảng điểm ở từng chi tiết đều tăng dần lên theo từng năm tập luyện là phù hợp với quy luật và xu hướng phát triển trong tập luyện thể thao.

2. Phân loại chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện.

Căn cứ bảng điểm đã lập, nghiên cứu quy ước phân loại từng chỉ tiêu theo thang điểm 10 thành 05 mức cho các test của các chỉ tiêu về thể lực như sau:

Bảng 3. Phân loại các test thể lực và kỹ thuật cho VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai

Xếp loại	Điểm
Tốt	9 - 10
Khá	7 - <9
Trung bình	5 - <7
Yếu	3 - <5
Kém	<3

Từ kết quả nghiên cứu trên để đánh giá trình độ thể lực và thể lực của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua 01 năm tập luyện bao gồm: 8 chỉ tiêu thể lực và 8 chỉ tiêu kỹ thuật. Ở mỗi nhóm chỉ tiêu riêng biệt sẽ là cơ sở lập bảng phân loại từng yếu tố hoặc tổng hợp các yếu tố thành các chỉ tiêu ứng với tổng điểm đã quy ước, kết quả phân loại trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Phân loại từng yếu tố và tổng hợp các mặt trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai theo trung bình điểm mỗi nhóm

TT	Chỉ tiêu	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Thể lực	80 - 72	<72 - 56	<56 - 40	<40 - 24	<24
2	Kỹ thuật	80 - 72	<72 - 56	<56 - 40	<40 - 24	<24
TỔNG		160 - 144	<144 - 112	<112 - 80	<80 - 48	<48

Bảng 5. Bảng tổng hợp, phân loại, xếp hạng của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai ban đầu

Mã số VĐV	Tổng điểm	Xếp loại	Xếp hạng
CM1	95,00	Trung bình	4
CM2	92,50	Trung bình	5
CM3	92,00	Trung bình	6
CM4	86,50	Trung bình	8
CM5	81,00	Trung bình	9
CM6	61,50	Yếu	12
CM7	97,50	Trung bình	2
CM8	98,50	Trung bình	1
CM9	97,00	Trung bình	3
CM10	87,00	Trung bình	7
CM11	76,50	Yếu	10
CM12	75,50	Yếu	11

Dựa trên kết quả bảng điểm tổng hợp các thành tố trong đánh giá TĐTL bao gồm bảng 4 và 5. Các chỉ tiêu trên hiếm khi hoàn hảo có đầy đủ ở một cá thể, chính vì vậy,

trong đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật, tuyển chọn tài năng thể thao còn phải chú ý đến các quy luật bù trừ.

Bảng 6. Bảng tổng hợp, phân loại, xếp hạng của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện

Mã số VĐV	Tổng điểm	Xếp loại	Xếp hạng
CM1	100,50	Trung bình	4
CM2	96,50	Trung bình	6
CM3	101,00	Trung bình	3
CM4	95,50	Trung bình	7
CM5	82,50	Trung bình	11
CM6	62,50	Yếu	12
CM7	104,50	Trung bình	1
CM8	103,00	Trung bình	2
CM9	93,00	Trung bình	8
CM10	100,00	Trung bình	5
CM11	85,00	Trung bình	9
CM12	85,00	Trung bình	9

3. Phân loại trình độ tập luyện của từng VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua 01 năm tập luyện

Với mục đích đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện trên cơ sở đánh giá trung bình điểm từng nhóm chỉ tiêu trên. Căn cứ vào 02 lần kiểm tra qua một năm tập luyện, dựa vào bảng điểm đã lập ứng với từng điểm kiểm tra. Tiến hành vào điểm đối với mỗi chỉ tiêu, thể lực và kỹ thuật cho từng VĐV và được trình bày ở các bảng 5 và 6. Điểm của từng chỉ tiêu được xác định theo cách tính điểm tiệm cận trên và tiệm cận dưới. Căn cứ vào bảng 7 từ đó có thể xem xét để phân loại trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện. Sau

một năm tập luyện tỷ lệ mức phân loại có sự thay đổi, có sự tăng trưởng về mức phân loại tổng hợp của TĐTL bao gồm:

- Ban đầu:

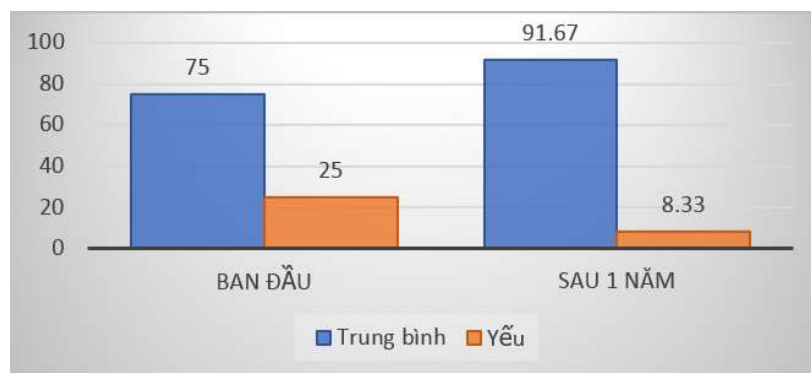
Mức phân loại trung bình có 9/12 VĐV, chiếm tỷ lệ 75.0%;

Mức phân loại yếu có 3/12 VĐV, chiếm tỷ lệ 25.0%

- Sau một năm:

Mức phân loại trung bình có 11/12 VĐV, chiếm tỷ lệ 91.67% Mức phân loại yếu có 1 VĐV, chiếm tỷ lệ 8.33%

Kết quả này chứng tỏ trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV đội tuyển nữ Cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện đã có sự thay đổi đáng kể, được thể hiện qua biểu đồ 1



Biểu đồ 1. Sự thay đổi cách xếp loại về trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai qua một năm tập luyện

Kết quả phân loại từng chỉ tiêu theo thang điểm 10 thành 05 mức (Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém) là tương đối chính xác và hợp lý và có cơ sở khoa học nhất định. Từ đó làm cơ sở để phân loại từng mặt năng lực và tổng hợp của trình độ thể lực và kỹ thuật, nên đảm bảo về tính logic và độ tin cậy của bảng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai. Tuy nhiên, theo 05 mức phân loại của nghiên cứu, khoảng xác định giới hạn ở từng mức là tương đối cách xa nhau, vì thế đòi hỏi mỗi VĐV phải có sự tăng trưởng đột biến ở nhiều chỉ tiêu thì mới có thể thay đổi mức phân loại trình độ thể lực và kỹ thuật sau từng năm huấn luyện. Do vậy, có trường

hợp thành tích kiểm tra từng chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng theo từng năm, nhưng mức phân loại trình độ thể lực và kỹ thuật vẫn không thay đổi.

Kết luận

Qua hệ thống test được chọn, tiến hành kiểm tra, đánh giá, phân loại, nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật nhằm làm cơ sở đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV cầu mây tỉnh Đồng Nai hàng năm. Và từ các bảng điểm nêu trong nghiên cứu được lượng hóa, HLV và VĐV có thể nhận thấy kết quả của mình từ chi tiết đến tổng quát, từ đó có hướng tập luyện để ngày càng hoàn thiện hơn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Xuân Hạnh (2004), *Nghiên cứu xây dựng chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nữ vận động viên Cầu mây trẻ độ tuổi 16 – 18*. Đề tài NCKH cấp thành phố Hà Nội.
- [2]. Hà Khả Luân (1999), *Nghiên cứu xây dựng các chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên các môn Bóng đá, Wushu, Cầu lông, Bắn súng và Cầu mây thông qua tuổi xương chuẩn bị lực lượng cho SEA Games 22 – 2003*. Đề tài NCKH cấp Thành phố Hà Nội.
- [3]. Lê Quý Phương, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nhà xuất bản TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 12/01/2022, phản biện ngày 24/5/2022, duyệt đăng ngày 10/6/2022