

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐUA THUYỀN ROWING TRẺ LỬA TUỔI 18 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Nguyễn Văn Long*
Võ Tài**

Tóm tắt:

Trong quá trình huấn luyện, việc sử dụng các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực được coi là biện pháp quan trọng để đánh giá năng lực của từng vận động viên (VĐV). Trên cơ sở đó huấn luyện viên (HLV) có căn cứ điều chỉnh chương trình, kế hoạch huấn luyện sao cho phù hợp với yêu cầu, nhiệm vụ của mỗi giai đoạn huấn luyện. Thông qua sử dụng các phương pháp nghiên cứu chúng tôi đã xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, thể lực chuyên môn, nữ VĐV, thuyền Rowing, Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng.

Developing standards for professional fitness assessment for young rowing female athletes at the age of 18 at Da Nang Athlete Training Center

Summary:

In the training process, the criteria application for assessing physicality is considered an important measure to assess the athlete's ability. On that basis, the coach has the basis to adjust the training program and plan to suit the requirements and mission of each training phase. Through research methods, we have developed professional fitness assessment criteria for 18-year-old young female athletes at Da Nang Athletics Training Center.

Keywords: Standards development, professional fitness assessment, Rowing female athlete, 18 years old, Da Nang Athletics Training Center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đánh giá được chất lượng đào tạo vận động viên (VĐV) đua thuyền Rowing ở các Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao nói chung và VĐV tuyển trẻ Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng nói riêng, cần phải xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá có tính khoa học và đảm bảo tính chính xác. Vì vậy, việc nghiên cứu xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá là vấn đề mang tính cấp thiết, là cơ sở khoa học quan trọng trong việc đánh giá chất lượng huấn luyện VĐV ở các trung tâm huấn luyện thể thao. Trong thực tiễn đã có nhiều công trình

nghiên cứu xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá, tuyển chọn VĐV, song đối với tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing thì chưa có tác giả nghiên cứu. Xuất phát từ vấn đề nêu trên, chúng tôi tiến hành “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sơ phạm; phương

*TS, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

**ThS, Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng

pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra su phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Các bước tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng

Để xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18, chúng tôi tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tiến hành lựa chọn test.
- Bước 2: Xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo từng test.
- Bước 3: Xây dựng thang điểm đánh giá theo từng test và bảng điểm đánh giá tổng hợp.

1.1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18

Để lựa chọn được các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18, chúng tôi đã tiến hành tham khảo tài liệu chuyên môn, qua quan sát su phạm và qua phỏng vấn. Kết quả đã chọn được các test có số phiếu đồng ý của các nhà chuyên môn đánh giá cao từ 70.00% trở lên ở mức ưu tiên 1 và có tổng điểm tương ứng đạt từ 80.0% tổng điểm trở lên với $P < 0.05$ so với ý kiến không đồng ý. Đồng thời xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính

thông báo của các test bằng cách tính hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra và thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả đã lựa chọn được 10 test sau:

- Nhóm test sức bền (4 test): Chèo thuyền 4000m (phút), Giật tạ 40kg trong 5 phút (lần), Gánh tạ 40kg đứng lên ngồi xuống trong 5 phút (lần), Kéo máy 4000m (phút)
- Nhóm test sức bền tốc độ (2 test): Kéo máy 1000m (s), Chèo thuyền 1000m (s).
- Nhóm test sức mạnh bền (2 test): Chèo thuyền 500m (s), Kéo máy 500m (s)
- Nhóm test sức mạnh tốc độ (2 test): Chèo thuyền 150m gắn phụ tải (s), Kéo máy 150m (s).

1.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing lứa tuổi 18

Phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu là để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 ở từng test phản ánh cụ thể từng tổ chất thể lực chuyên môn của VĐV. Phương pháp đánh giá phân loại là phương pháp dùng số trung bình cộng của mẫu điều tra (\bar{x}) làm giá trị chuẩn, lấy độ lệch chuẩn (δ) làm khoảng cách phân loại để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ VĐV. Chúng tôi đã xác định tiêu chuẩn phân loại theo phương thức $\pm \delta$ để đánh giá. Cách phân loại cụ thể được tiến hành theo 5 mức và được biểu hiện theo khung chuẩn sau:

TT	Phân loại	Giới hạn
1	Kém	$< x - \sigma$
2	Yếu	Từ $x - \sigma \sim x - 0,5\sigma - \Delta$
3	Trung bình	Từ $x - 0,5\sigma \sim x + 0,5\sigma$
4	Khá	Từ $x + 0,5\sigma + \Delta \sim x + \sigma$
5	Tốt	$> x + \sigma$

Ghi chú: Khi đánh giá đối với các test tính thời gian thi kết quả được xác định ngược lại: (Tốt: $< x - \sigma$; Kém: $> x + \sigma$) và Δ là giá trị để phân biệt với các loại gần kề

Theo đó chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn

theo từng test của nữ VĐV đua thuyền Rowing lứa tuổi 18, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Bảng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng

TT	Nhóm test	Nội dung Test	Phân loại				
			Tốt	Khá	TB	Yếu	Kém
1	Sức bền	Chèo thuyền 4000m (phút)	≤17.66	17.67~≤18.68	18.69~≤19.60	19.61~≤20.52	≥20.53
		Giật tạ 40kg trong 5 phút (lần)	≥116	115~≥112	111~≥108	107~≥104	≤103
		Ánh tạ 40kg đứng lên ngồi xuống trong 5 phút (lần)	≥96	95~≥92	91~≥88	87~≥84	≤83
		Kéo máy 4000m (phút)	≤16.98	16.99~≤17.86	17.87~≤18.74	18.75~≤19.62	≥19.63
2	Sức bền tốc độ	Kéo máy 1000m (s)	≤255.65	255.66~≤257.75	257.76~≤259.85	259.86~≤261.95	≥261.96
		Chèo thuyền 1000m (s)	≤266.10	266.11~≤268.50	268.51~≤270.90	270.91~≤273.30	≥273.31
3	Sức mạnh bền	Chèo thuyền 500m (s)	≤125.80	125.81~≤127.40	127.41~≤129.00	129.01~≤130.60	≥130.61
		Kéo máy 500m (s)	≤116.40	116.41~≤118.80	118.81~≤121.20	121.21~≤123.61	≥123.61
4	Sức mạnh tốc độ	Chèo thuyền 150m gán phụ tải (s)	≤55.80	55.81~≤58.20	58.21~≤60.60	60.61~≤63.00	≥63.01
		Kéo máy 150m (s)	≤33.60	33.61~≤34.40	34.41~≤35.20	35.21~≤36.00	≥36.01



Việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn là cần thiết trong công tác huấn luyện VĐV Đua thuyền Rowing

Qua bảng 1 cho thấy, với 4 nhóm test được đánh giá ở 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, tương ứng với mỗi mức độ đạt được ở từng test là một khoảng giá trị xác định rất thuận tiện cho việc đánh giá riêng theo từng test. Kết quả nghiên cứu cho phép HLV đánh giá được thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của VĐV một cách cụ thể từng tổ chức vận động để có cơ sở điều chỉnh nội dung và kế hoạch huấn luyện kịp thời và khoa học. HLV khi tiến hành đánh giá cần lập test theo từng test và so sánh kết quả đạt được với tiêu chuẩn trong bảng theo quy trình như sau:

- Lập test để xác định thành tích.
- Đối chiếu thành tích kiểm tra với bảng phân loại trình độ thể lực chuyên môn để xác định trình độ theo từng test.

1.3. Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18

Kết quả bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá khá ưu việt, cho phép đánh giá theo từng kết quả lập test cụ thể, nhưng khi đánh giá tổng hợp thì bảng tiêu chuẩn phân loại đó còn bị hạn chế bởi mỗi test có đơn vị đo lường khác nhau (độ dài, thời gian, số lần...). Để dễ dàng trong

việc đánh giá, đề tài quy đổi kết quả lập test khác nhau ra thang điểm theo độ C (thang tính từ 01 đến 10 điểm).

Khi tra bảng điểm chúng ta dùng cách tính cận trên hay cận dưới với thành tích trong bảng điểm. Kết quả cụ thể được trình bày ở bảng 2.

Kết quả phân loại điểm đánh giá tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng, được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá tổng hợp trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18

TT	Phân loại	Tổng điểm
1	Tốt	≥ 90
2	Khá	70 - 89
3	Trung bình	50 - 69
4	Yếu	30 - 49
5	Kém	≤ 30

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng

TT	Nhóm test	Điểm Test kiểm tra	Điểm																				
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10											
1	Sức bền	Chèo thuyền 4000m (phút)	21.43	20.97	20.52	20.06	19.60	19.14	18.68	18.22	17.76	17.30	118	116	114	112	110	108	106	104	102	80	
		Giật tạ 40kg trong 5 phút (lần)	100																				
		Gánh tạ 40kg đứng lên ngồi xuống trong 5 phút (lần)	80																				
2	Sức bền tốc độ	Kéo máy 4000m (phút)	20.50	20.06	19.62	19.18	18.74	18.30	17.86	17.42	16.98	16.54	98	96	94	92	90	88	86	84	82		
		Kéo máy 1000m (s)	264.05	263.00	261.95	260.90	259.85	258.80	257.75	267.30	256.70	254.60											
		Chèo thuyền 1000m (s)	275.70	274.50	273.30	272.10	270.90	269.7	268.50	267.30	266.10	264.90											
3	Sức mạnh bền	Chèo thuyền 500m (s)	132.20	131.40	130.60	129.80	129.00	128.2	127.40	126.60	125.80	125.00	115.2	116.40	117.60	118.80	120.0	121.20	122.40	123.60	124.80		
		Kéo máy 500m (s)	126.00	124.80	123.60	122.40	121.20	120.0	118.80	117.60	116.40	115.2											
		Chèo thuyền 150m gắn phụ tải (s)	65.40	64.20	63.00	61.80	60.60	59.4	58.20	57.00	55.80	54.60											
4	Sức mạnh tốc độ	Kéo máy 150m (s)	36.80	36.40	36.00	35.60	35.20	34.8	34.40	34.00	33.60	33.20											

BÀI BÁO KHOA HỌC

2. Kiểm nghiệm tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng

Sau khi đã xây dựng được tiêu chuẩn, đề tài áp dụng để đánh giá diễn biến trình độ thể lực của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 tại 2 thời điểm cách nhau 6 tháng. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Diễn biến trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV TDTT Thành phố Đà Nẵng (n=12)

Xếp loại	Thời điểm ban đầu		Thời điểm sau 6 tháng	
	Lứa tuổi 18		Lứa tuổi 18	
	m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
Tốt	2	16.60	3	25.00
Khá	5	41.60	7	58.30
Trung bình	4	33.30	2	16.60
Yếu	1	8.30	0	0.00
Kém	0	0.00	0	0.00

Kết quả kiểm tra cho thấy:

Số VĐV đạt loại tốt tăng từ 16.6% thời điểm ban đầu lên 25.0% sau 6 tháng tập luyện.

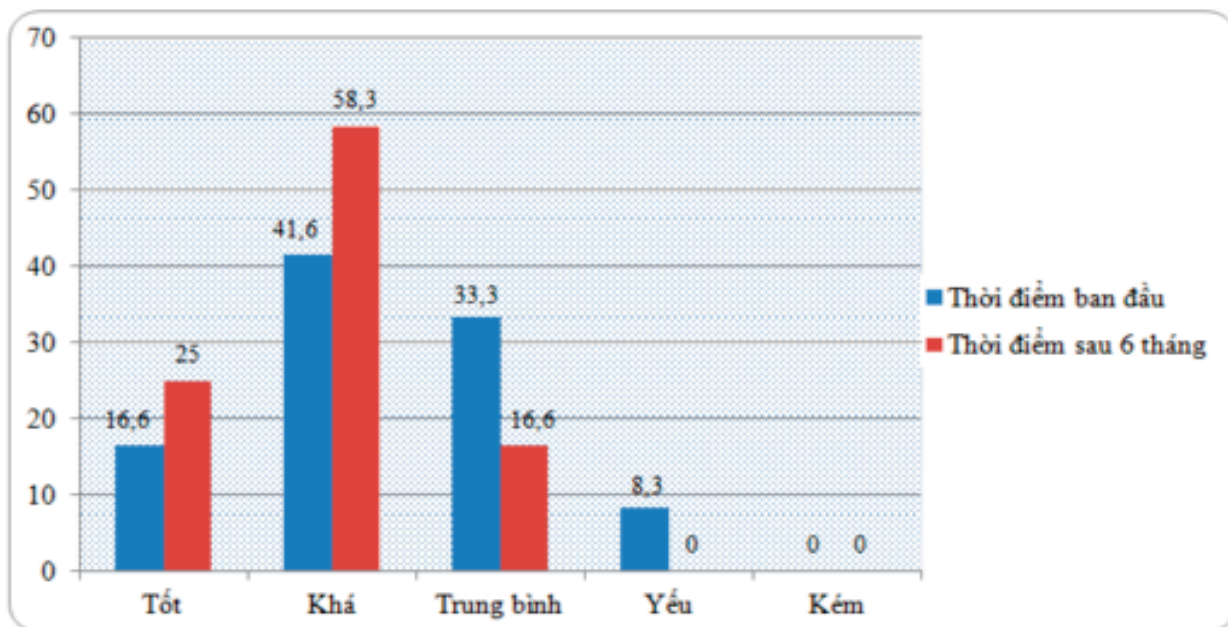
Số VĐV đạt loại khá đã tăng từ 41.6% ở thời điểm ban đầu lên 58.3% sau 6 tháng tập luyện.

Số VĐV đạt thành tích trung bình lại giảm từ 33.3% ở thời điểm ban đầu xuống còn 16.6% sau 6 tháng luyện tập. Điều đó có nghĩa các VĐV trung bình có sự phấn đấu nỗ lực để vươn

lên đạt loại khá và tốt.

Số VĐV đạt loại yếu giảm nhiều từ 8.3% thời điểm ban đầu xuống còn 0.0% sau 6 tháng luyện tập.

Kết quả phân loại trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Rowing lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện Đào tạo VĐV Thành phố Đà Nẵng, ở hai thời điểm trước và sau 6 tháng thực nghiệm được minh họa bằng biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Kết quả xếp loại thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing lứa tuổi 18 tuyển trẻ Trung tâm Huấn luyện Đào tạo VĐV Thành phố Đà Nẵng



Tập luyện đua thuyền Rowing đòi hỏi VĐV phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực, đặc biệt là sức bền chuyên môn

Từ kết quả kiểm tra đánh giá trên cho thấy các tiêu chuẩn được chúng tôi nghiên cứu xây dựng để kiểm tra trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện Đào tạo VĐV Thành phố Đà Nẵng là phù hợp với thực tiễn và đã phản ánh được trình độ thể lực của VĐV.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18 Trung tâm Huấn luyện Đào tạo VĐV Thành phố Đà Nẵng, đó là: Chèo thuyền 4000m(phút), Giật tạ 40kg trong 5 phút(lần), Gánh tạ 40kg đứng lên ngồi xuống trong 5 phút (lần), Kéo máy 4000m(phút), Kéo máy 1000m(s), Chèo thuyền 1000m(s), Chèo thuyền 500m(s), Kéo máy 500m(s), Chèo thuyền 150m gắn phụ tải(s), Kéo máy 150m(s).

Dựa trên các test đã lựa chọn và qua các bước nghiên cứu, đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV đua thuyền Rowing trẻ lứa tuổi 18, gồm: Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực chuyên môn; Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn theo thang độ C; Bảng điểm đánh giá tổng hợp. Kết quả kiểm định cho thấy có tính khả thi, phản ánh

đúng trình độ thể lực của nữ VĐV qua các giai đoạn Huấn luyện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thạc Phúc (2013), “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của VĐV cầu lông nam lứa tuổi 14-15 tỉnh Bắc Ninh”, *Luận văn thạc sĩ*.
2. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Ủy ban TDTT (2000), *Đua thuyền toàn tập*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Ủy Ban TDTT (2007), *Tài liệu khóa học huấn luyện viên đua thuyền Rowing*, Nxb TDTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 17/10/2020, phản biện ngày 29/10/2020, duyệt in ngày 4/12/2020
Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Văn Long,
Email: longtdtdn@gmail.com)