

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN VẬN ĐỘNG VIÊN BƠI LỘI NAM LỬA TUỔI 9-10 TẠI TRUNG TÂM THỂ DỤC THỂ THAO QUỐC PHÒNG 5 HẢI QUÂN

TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh; CN Nguyễn Tiến Hùng

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài xác định được 16 chỉ tiêu tuyển chọn vận động viên (VĐV) bơi lội lứa tuổi 9 -10 Trung tâm TDTT Quốc phòng 5 Hải Quân góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu của VĐV trẻ.

Từ khóa: Trung tâm TDTT Quốc phòng 5 Hải Quân, bơi lội, chỉ tiêu.

Abstract: Using basic scientific research methods in physical training and sports, the study has identified 16 criteria for selecting swimmers aged 9 -10 at the Navy-National Defense Physical Training and Sports Center that contribute to enhancing the training efficiency and competition performance of young swimmers.

Keywords: The Sport Center of Defense Navy 5, swimming, criteria

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển chung của TDTT tại các địa phương trên toàn quốc, thì Trung tâm TDTT QP5 Hải Quân cũng đã thành lập với nhiệm vụ tuyển chọn và đào tạo VĐV các môn thể thao dưới nước cho ngành, đội tuyển Bơi lội được thành lập từ năm 1976 cho đến nay. Trải qua bao nhiêu thế hệ VĐV trung tâm đã đào tạo ra được nhiều VĐV có thành tích để tham gia thi đấu trong, ngoài nước và danh nhiều huy chương như Tô Văn Vệ, Trương Ngọc Tuấn, Nguyễn Thanh Hải... Ban giám đốc Trung tâm đã tạo điều kiện tập luyện, đầu tư cơ sở vật chất cho VĐV, bên cạnh hệ thống đào tạo chuyên nghiệp cùng các HLV có chuyên môn, có nhiều kinh nghiệm đó nên VĐV đội Bơi đã phát triển về số lượng và chất lượng. Điều đó khẳng định rằng công tác huấn luyện và tuyển chọn vận động viên hợp lý và khoa học.

Tuy nhiên, trong quá trình huấn luyện và đào tạo hiện nay việc xây dựng, tổng hợp và ứng dụng hệ thống các tiêu chuẩn, chỉ tiêu về tuyển chọn cho VĐV Bơi, chưa được chú trọng và có sự thống nhất cao trong các HLV. Đa số các VĐV được tuyển vào ban đầu đều bằng kinh nghiệm, và theo cảm tính khách quan của HLV. Dẫn đến trong thời gian gần đây chất lượng VĐV trẻ của Trung tâm đủ trình độ cạnh tranh với toàn quốc ngày càng thiếu. Vì vậy, việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV bơi lội lứa tuổi 9 – 10 là một vấn đề quan trọng cần được nghiên cứu nghiêm túc, góp phần nâng cao chất lượng tuyển chọn ban đầu và giúp cho đội bơi Trung tâm TDTT QP5 Hải Quân ngày càng phát triển và có đội ngũ VĐV kế cận tốt

Để đạt được mục đích, nghiên cứu trên sử dụng các phương pháp: đọc và phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra y học, nhân trắc học, kiểm tra sự phạm và toán thống kê

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Cơ sở lựa chọn sơ bộ một số chỉ tiêu tuyển chọn VĐV bơi lội nam lứa tuổi 9 – 10 tại Trung tâm TDTT QP5 Hải Quân

2.1.1. Nguyên tắc chọn lựa các nội dung cần kiểm tra

* Dễ tiến hành đo lường.

* Có thể so sánh và đánh giá theo các cá thể.

* Có thể so sánh và đánh giá theo từng cá thể, khu vực hoặc các quốc gia khác nhau.

2.1.2 Phỏng vấn lựa chọn xác định chỉ tiêu tuyển chọn VĐV bơi lội nam lứa tuổi 9 – 10 Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân

Bước đầu tiến hành lựa chọn thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan. Sau đó tiến hành phỏng vấn, đối tượng phỏng vấn 15 chuyên gia, HLV và giảng viên tại trường ĐH TDTT và CLB, Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân. Đối tượng phỏng vấn có trình độ từ cử nhân trở lên và có trên 3 năm công tác giảng dạy và huấn luyện bơi lội.

Chúng tôi quy ước chọn các test có tỷ lệ đồng ý nếu có trên 75% tổng điểm tối đa theo đánh giá của các chuyên gia và HLV. Bên cạnh đó, trong mẫu phiếu phỏng vấn cũng có giải thích cách thực hiện test để các chuyên gia và HLV hiểu rõ hơn cách thức thực hiện test và có sự đóng góp ý kiến chính xác hơn.

- Có 4 chỉ tiêu hình thái được chọn gồm: Chiều cao đứng (cm); Sải tay (cm); Diện tích bàn tay (cm²); Vòng ngực (cm)
- Có 2 chỉ tiêu chức năng được chọn gồm: Công năng tim (HW); Dung tích sống (lít)
- Có 2 chỉ tiêu thể lực được chọn gồm: Dẻo vai (cm); Bật xa tại chỗ (cm)
- Có 8 chỉ tiêu kỹ thuật chuyên môn được chọn gồm: 25m tự do (s); 25m chân bướm (s); 25m chân ngửa (s); 25m chân ếch (s); 25m chân tự do (s); 50m tay tự do (s); 50m chân tự do (s); 50m tự do (s)

2.2. Ứng dụng các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV bơi lội Nam lứa tuổi 9 – 10 tại Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân

Qua các chỉ tiêu được lựa chọn, đề tài tiến hành đo lường, đánh giá với 2 lần kiểm tra các chỉ tiêu đã được chọn cho VĐV bơi lội Nam lứa tuổi 9 – 10 tại Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân và có kết quả kiểm tra ban đầu và kết quả kiểm tra sau 3 tháng tập luyện. Căn cứ vào kết quả kiểm tra, dùng

Bảng 1: Kết quả so sánh thực trạng về thể lực và kỹ thuật của VĐV bơi lội Nam lứa tuổi 9 – 10 tại Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân

TT	Test	Lần 1 $\bar{X}_1$	Lần 2 $\bar{X}_2$	Nhịp tăng trưởng W%
1	Chiều cao đứng (cm)	138.4	138.8	0.29
2	Sải tay (cm)	141.58	142.25	0.47
3	Diện tích bàn tay (cm ²)	126.45	126.91	0.36
4	Vòng ngực (cm)	77.31	78.03	0.92
5	Công năng tim (HW)	13.17	12.91	-1.99
6	Dung tích sống (lít)	1.60	1.71	6.64
7	Bật xa tại chỗ (cm)	136.7	143.8	5.06
8	Đeo vai (cm)	54.7	51.9	-5.25
9	25m tự do (s)	20	19.17	-4.24
10	25m chân bướm (s)	30.92	29.88	-3.42
11	25m chân ngửa (s)	30.42	29.43	-3.30
12	25m chân ếch (s)	31.98	30.98	-3.18
13	25m chân tự do (s)	28.45	27.44	-3.61
14	50m tay tự do (s)	50.15	48.87	-2.59
15	50m chân tự do (s)	58.37	56.91	-2.53
16	50m tự do (s)	47.17	46.04	-2.42

công thức tính nhịp tăng trưởng SBronroly. Kết quả được trình bày qua bảng 1

Kết quả tính toán nhịp tăng trưởng cho thấy các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê. Qua 3 tháng các chỉ tiêu đều có sự tương đồng, không có sự chênh lệch quá lớn (hệ số biến thiên $C_v < 10\%$), do đây là các VĐV mới bắt đầu tập luyện nên các chỉ số có sự phát triển chưa đáng kể.

2.3. Xây dựng thang điểm tuyển chọn VĐV bơi lội Nam lứa tuổi 9 -10 tại Trung tâm TDTT QP5 Hải Quân

2.3.1 Lập thang điểm tuyển chọn vận động viên bơi lội nam lứa tuổi 9 – 10 tại Trung tâm TDTT QP5 Hải Quân sau 3 tháng tập luyện.

Với kết quả thu được, đề tài tiến hành lập thang điểm tuyển chọn sau 3 tháng huấn luyện), chúng tôi sử dụng thang điểm: $C = 5 \pm 2z$

Thành tích kiểm tra của VĐV ở nhiều nội dung và được xác định theo các đơn vị tính khác nhau, khi áp dụng công thức tính sẽ được thay thế sao cho phù hợp cụ thể như sau:

- Các test có thành tích theo xu hướng càng tăng càng tốt (điểm càng lớn), bao gồm:
 - Chiều cao đứng (cm)
 - Sải tay (cm)
 - Dung tích sống (lít)
 - Công năng tim (HW)
 - 25m tự do (s)
 - 25m chân bướm (s)
 - 25m chân ếch (s)
- Các test có thành tích theo xu hướng càng giảm càng tốt (điểm càng lớn) bao gồm:
 - Vòng ngực (cm)
 - Diện tích bàn tay (cm²)
 - Bật xa tại chỗ (cm)
 - Đeo vai (cm)
 - 50m tự do (s)
 - 25m chân ngửa (s)
 - 25m chân tự do (s)

- 50m tay tự do (s) - 50m chân tự do (s)

Tổng số chỉ tiêu được lập thang điểm giai đoạn tuyển chọn sau 3 tháng huấn luyện bao gồm 16 chỉ tiêu trong đó bao gồm: Hình thái (4 chỉ tiêu), Chức năng (2 chỉ tiêu), Thể lực trên cạn (2 chỉ tiêu), và kỹ thuật chuyên môn (8 chỉ tiêu).

Qua tính toán, xử lý số liệu ta có kết bảng điểm phân loại các chỉ tiêu về Hình thái, chức năng, thể lực, kỹ thuật dưới nước của VĐV bơi lội nam lứa tuổi 9 – 10 Trung tâm TDTT QP5 Hải Quân qua bảng 2.

2.3.2 Quy ước phân loại đánh giá tiêu chuẩn tuyển chọn

Với thang điểm đã lập cho giai đoạn tuyển chọn, chúng ta có thể dễ dàng tính điểm cho từng VĐV một, ở bất kỳ chỉ tiêu nào hay tổng hợp các chỉ tiêu, yếu tố. tuy nhiên, để dễ dàng lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá và xếp loại tổng hợp cho các VĐV, chúng tôi quy ước phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu làm 5 mức theo quy ước sau:

- Xếp loại tốt từ 8 – 10 điểm
- Xếp loại khá từ 7 - <8 điểm
- Xếp loại trung bình từ 5 - < 7 điểm
- Xếp loại yếu từ 3 - < 5 điểm
- Xếp loại kém từ 0 - < 3 điểm

Từ những quy ước trên, thông qua các mức thang điểm sẽ là cơ sở lập bảng phân loại từng yếu tố và tổng hợp các yếu tố về hình thái, chức năng, thể lực trên cạn và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV. Tổng số test được lập và xếp loại gồm 16 test tương ứng với tổng điểm tối đa là 160 điểm điểm ở giai đoạn tuyển chọn sau 3 tháng huấn luyện. Việc phân loại theo từng phần cũng được xếp loại theo 5 quy ước trên, bảng điểm phân loại được trình bày qua bảng 3.

2.3.3. Vào điểm và phân loại đánh giá tuyển chọn VĐV Bơi

Bảng 3. Bảng điểm phân loại từng chỉ tiêu và tổng hợp các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV bơi lội Nam lứa tuổi 9 -10 tại Trung tâm TDTT QP5

TT	Mức phân loại	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Hình thái (4 chỉ tiêu)	40-32	31-28	27-20	19-12	<12
2	Chức năng (2 chỉ tiêu)	20-16	15-14	13-10	9-6	<6
3	Thể lực (2 chỉ tiêu)	20-16	15-14	13-10	9-6	<6
4	Chuyên môn (8 chỉ tiêu)	80-64	63-56	55-40	39-24	<24
Phân loại tổng hợp (16 chỉ tiêu)		160-128	127-112	111-80	79-48	<48

Bảng 2. Bảng thang điểm tiêu chuẩn tuyển chọn nam VĐV bơi lứa tuổi 9 – 10 Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân sau 3 tháng tập luyện

TT	Chỉ tiêu	Điểm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chiều cao đứng (cm)		<132.9	132.29-134.45	134.46-136.62	136.63-138.7	138.8-140.96	140.97-143.13	143.14-45.30	145.31-147.47	147.48-149.64	>149.65
2	Sải tay (cm)		<135.15	135.15-137.51	137.52-139.87	139.88-142.24	142.25-144.60	144.61-146.97	146.98-149.33	149.34-151.70	151.71-154.06	>154.07
3	Diện tích bàn tay (cm ²)		<117.74	117.74-120.7	120.8-123.84	123.85-126.90	126.91-129.95	129.96-133.01	133.02-136.06	136.07-139.12	139.13-142.17	>142.18
4	Vòng ngực (cm)		<69.63	69.63-72.42	72.43-75.22	75.23-78.02	78.03-80.82	80.83-83.62	83.63-86.42	86.43-89.22	89.23-92.02	>92.03
5	Công năng tim (HW)		>14.92	14.92-14.26	14.25-13.59	13.58-12.92	12.91-12.25	12.24-11.58	11.57-11.0	10.9-10.24	10.23-9.57	<9.56
6	Dung tích sống (lít)		<1.38	1.38-1.48	1.49-1.59	1.6-1.70	1.71-1.81	1.82-1.92	1.93-2.03	2.04-2.14	2.15-2.25	>2.26
7	Bật xa tại chỗ (cm)		<131.62	131.62-135.67	135.68-139.73	139.74-143.7	143.8-147.85	147.86-151.91	151.92-155.7	155.8-160.03	160.04-164.0	>164.1
8	Đeo vai (cm)		>61.53	61.53-58.33	58.32-55.12	55.11-52.0	51.9-48.70	48.69-45.49	45.48-42.28	42.27-39.07	39.06-35.86	<35.85
9	25m tự do (s)		>20.57	20.57-20.11	20.10-19.65	19.64-19.18	19.17-8.72	18.71-18.25	18.24-17.79	17.78-17.32	17.31-16.86	<16.85
10	25m chân bướm (s)		>31.78	31.78-31.16	31.15-30.52	30.51-29.89	29.88-9.25	29.24-28.62	28.61-27.98	27.97-27.35	27.34-26.71	<26.70
11	25m chân ngựa (s)		>35.71	35.71-33.96	33.95-32.20	32.19-29.44	29.43-8.68	28.67-26.92	26.91-25.16	25.15-23.40	23.39-21.64	<21.63
12	25m chân cạch (s)		>32.51	32.51-2.01	32-31.50	31.49-30.99	30.98-0.48	30.47-29.97	29.96-29.46	29.45-28.95	28.94-28.44	<28.43
13	25m chân tự do (s)		>28.73	28.73-28.31	28.3-27.88	27.87-27.45	27.44-7.02	27.01-26.59	26.58-26.16	26.15-25.73	25.72-25.30	<25.29
14	50m tay tự do (s)		>51.31	51.31-50.51	50.5-49.69	49.68-48.88	48.87-8.06	48.05-47.25	47.24-46.43	46.42-45.62	45.61-44.80	<44.79
15	50m chân tự do (s)		>58.96	58.96-58.29	58.28-57.60	57.59-56.92	56.91-6.23	56.22-55.55	55.54-54.86	54.85-54.18	54.17-53.49	<53.48
16	50m tự do (s)		>48.14	48.14-47.45	47.44-46.75	46.74-46.05	46.04-5.35	45.34-44.65	44.64-43.95	43.94-43.25	43.24-42.55	<42.54

lội Nam lứa tuổi 9 – 10 tại Trung Tâm TDTT QP5.

Tuyển chọn sau 3 tháng tập luyện: Đề tài tiến hành vào điểm theo bảng tiêu chuẩn tuyển chọn sau 3 tháng tập luyện, sau đó dựa vào bảng quy ước để phân loại đánh giá từng nhóm chỉ tiêu và tổng hợp các chỉ tiêu tuyển chọn Nam VĐV bơi lứa tuổi 9 -10 Trung tâm QP5 Hải Quân, kết quả vào điểm tổng hợp và phân loại được trình bày qua bảng 4.

Kết quả ở bảng 4 cho thấy, hình thái, chức năng, thể lực trên cạn và kỹ thuật chuyên môn của VĐV Bơi lội nam lứa tuổi 9 – 10 tại Trung Tâm TDTT QP5 như sau:

- Xếp loại tốt có 0 VĐV chiếm tỉ lệ 0%
- Xếp loại khá có 1 VĐV chiếm tỉ lệ 10%
- Xếp loại trung bình có 5 VĐV chiếm tỉ lệ 50%
- Xếp loại yếu có 4 VĐV chiếm tỉ lệ 40%
- Xếp loại kém có 0 VĐV chiếm tỉ lệ 0%

Từ kết quả xây dựng thang điểm, đề tài tiến hành phân loại tiêu chuẩn nhằm lượng hóa và định mức chuẩn các chỉ tiêu giúp cho việc đánh giá hình thái và thể lực của nam VĐV bơi lội lứa tuổi 9 – 10 Trung Tâm TDTT QP5 được thuận lợi.

Như vậy, hệ thống thang điểm và tuyển chọn VĐV bơi lội Nam lứa tuổi 9 – 10 Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân, bước đầu thu được khả quan có thể dùng để đánh giá hình thái, chức năng, thể lực trên cạn và kỹ thuật chuyên môn cho VĐV. qua các giai đoạn huấn luyện tại cơ sở.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu đã rút ra kết luận sau:



Ảnh minh họa

- Đề tài đã xác định được 16 chỉ tiêu tuyển chọn VĐV bơi lội lứa tuổi 9 -10 Trung Tâm TDTTQP5 Hải Quân sau 3 tháng tập luyện, trong đó có 4 chỉ tiêu hình thái, 2 chỉ tiêu chức năng, 2 chỉ tiêu thể lực trên cạn, và 8 chỉ tiêu kỹ thuật chuyên môn.

- Đề tài đã ứng dụng được các chỉ tiêu tuyển chọn qua 2 lần kiểm tra. Qua 3 tháng tập luyện, cách đánh giá về nhịp tăng trưởng, cũng như xem xét về hiệu quả của việc thực

Bảng 4. Kết quả phân loại nhóm chỉ tiêu và tổng hợp các chỉ tiêu tuyển chọn nam VĐV bơi nam lứa tuổi 9 -10 Trung Tâm TDTT QP5 sau 3 tháng huấn luyện

TT	Họ và tên	Hình thái	Chức năng	Thể lực trên cạn	Kỹ thuật chuyên môn	Xếp loại
1	VĐV 1	Khá	Khá	TB	TB	Khá
2	VĐV 2	TB	TB	Khá	TB	TB
3	VĐV 3	Tốt	TB	Yếu	TB	TB
4	VĐV 4	Khá	Yếu	Khá	TB	TB
5	VĐV 5	Yếu	Yếu	Yếu	TB	TB
6	VĐV 6	Yếu	TB	Yếu	TB	TB
7	VĐV 7	Yếu	Yếu	Yếu	TB	Yếu
8	VĐV 8	Yếu	TB	Yếu	TB	Yếu
9	VĐV 9	Kém	Kém	Kém	TB	Yếu
10	VĐV 10	TB	Yếu	TB	Yếu	Yếu

hiện kế hoạch huấn luyện của đội bơi năng khiếu VĐV nam lứa tuổi 9 – 10 Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân cho thấy, ở hầu hết các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng là phù hợp với sự phát triển lứa tuổi, nhưng sự tăng trưởng còn ở mức thấp chưa có sự khác biệt rõ rệt. Do vậy, trong kế hoạch huấn luyện trong những năm tiếp theo, cần chú ý quan tâm hơn nữa đến đặc điểm cá nhân, để phát triển về thể lực và kỹ thuật có tính “đột biến” thì hiệu quả huấn luyện sẽ cao hơn

Về xây dựng thang điểm tuyển chọn vận động viên bơi

lội nam lứa tuổi 9 -10 tại Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân. Kết quả đề tài đã xây dựng thành công bảng thang điểm cho tuyển chọn sau 3 tháng tập luyện với 16 chỉ tiêu. Thông qua bảng điểm đã hệ thống hóa được tiêu chuẩn tuyển chọn và đánh giá được trình độ của từng VĐV nam lứa tuổi 9 -10 hiện tại của Trung Tâm TDTT QP5 Hải Quân.

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 (2004), đo lường thể thao, NXB Hà Nội.
3. Cô Tấn Chương, Lê Nguyệt Nga, Đào Công Sanh (1998), “Chương trình giảng dạy và huấn luyện Bơi lội các tuyển năng khiếu thành phố từ năm 1988 trở đi” của tác giả Trịnh Hùng Thanh – Lê Nguyệt Nga (1996), Hình thái học và tuyển chọn thể thao, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Ngọc Cừ và Công Sự (1988), khoa học tuyển chọn tài năng thể thao (tài liệu dùng bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao), viện khoa học TDTT tập 2.
5. D.Harre (1996), Học thuyết huấn luyện, NXB TDTT Hà Nội.
6. Lưu Quang Hiệp – Phạm Thị Uyên (2003), sinh lý học TDTT, NXB TDTT Hà Nội.
7. Nguyễn Mạnh Kha (2013), “Nghiên cứu một số yếu tố cấu thành, thành tích thi đấu của VĐV bơi lội TP. HCM lứa tuổi 9 -15 chuẩn bị tham dự hội khỏe Phù Đổng toàn quốc lần VI”, luận văn cao học.
8. Diên phong (1999) – người dịch PGS.TS Nguyễn Thiệt Tình – PGS.TS Nguyễn Văn Trạch, 130 câu hỏi – trả lời về HLTT hiện đại, NXB TDTT, Hà Nội.
9. PhiLin V.P. (1996), “lý luận và phương pháp thể thao trẻ”, NXB TDTT Hà Nội.
10. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993), “Cơ sở sinh học và sự phát triển tài năng thể thao” NXB TDTT Hà Nội.
11. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Hùng Hiếu (1998), “Sinh lý và huấn luyện thể thao” NXB TDTT TP.HCM.
12. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm (2005), Đo lường thể thao, TP.HCM.
13. Nguyễn Toán – Phạm Danh Tôn (2000), Lý luận và phương pháp thể dục thể thao, NXBTDTT Hà Nội.
14. 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.

Nguồn bài báo: Nguyễn Tiến Hùng “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Bơi lội nam lứa tuổi 9-10 tại Trung tâm TDTT Quốc phòng 5, Hải quân”, 2015.

Ngày nhận bài: 10/01/2021; Ngày duyệt đăng: 25/4/2021.