

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ LỬA TUỔI 12 - 13 - 14 TỈNH NINH BÌNH

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu¹; CN. Nguyễn Tử Phượng²; ThS. Nguyễn Cao Nguyên³

Tóm tắt: Đánh giá các chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ vận động viên (VĐV) cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình qua các giai đoạn tuyển chọn, huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu đã lựa chọn chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu, test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể chất; nam vận động viên; Cử tạ; tỉnh Ninh Bình

Abstract: Evaluating the criteria and the tests used for the selection of female weightlifters aged 12-13-14 in Ninh Binh province through different stages of selection and training is necessary. During the process of researching, we have selected the criteria and the tests suitable for female weightlifters aged 12-13-14 in Ninh Binh province, and at the same time developed evaluation standard for the selected criteria and tests for the research subjects.

Keywords: Construction; standard; physical; female athletes; Weightlifting; Ninh Binh province

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, được sự quan tâm lãnh đạo, chỉ đạo của Tỉnh Ủy, Hội đồng nhân dân Thể thao Ninh Bình đã đạt được những thành tích đáng khích lệ trong các kỳ Đại hội Thể thao toàn quốc, các giải Vô địch, vô địch trẻ quốc gia, hằng năm đóng góp cho đội tuyển quốc gia, đội tuyển trẻ quốc gia từ 15 đến 25 VĐV.

Tuy nhiên hiện nay, quy trình đào tạo các VĐV trẻ tài năng không chỉ là việc tuyển chọn chính xác hay đề ra các kế hoạch huấn luyện, các bài tập bổ trợ, hoặc hoàn thiện về kỹ - chiến thuật mà còn phải chuẩn bị kỹ về mặt thể chất cho VĐV Cử tạ trẻ, đã nảy sinh vấn đề bắt cấp cần nghiên cứu để làm sáng tỏ. Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn của VĐV các môn thể thao khác nhau trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Bùi Huy Quang (1996); Chung Tấn Phong (2000); Nguyễn Kim Xuân (2001); ngoài ra đánh đã có một số tác giả nghiên cứu đánh giá tuyển chọn VĐV Cử tạ như: Tác giả: Dương Thế Dũng (2008), *Giáo trình cử tạ*, Học viện Thể dục Thành Đô, Trung Quốc; tác giả: A.N. Vôrôbiep (2000), Cử tạ; tác giả: Ngô Ích Quân (2009); Tác giả: Đặng Thị Hồng Nhung (2012); Đinh Hùng Trường (2018); Đỗ Đình Du (2020)...Xuất phát từ thực tiễn tuyển chọn, để phát triển các môn thể thao trọng điểm của tỉnh Ninh Bình trong đó có môn Cử tạ, và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV cử

1. Viện khoa học TDTT;
2. Sở Văn hóa và Thể thao Tỉnh Ninh Bình
3. Trường Đại học Đà Lạt

tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình.

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định độ tin cậy và tính thông báo của test

Kết quả lựa chọn được 17 chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình gồm các nhóm sau:

Hình thái:

1. Rộng vai (cm)
2. Chu vi lồng ngực (cm)
3. Chu vi vòng hông (cm)
4. Chu vi vòng đùi (cm)
5. Chu vi vòng cánh tay (cm)

Chức năng:

6. Tần số tim (lần/phút)
7. Dung tích sống (lít)
8. Thông khí phổi gắng sức (lít)

Tâm lý:

9. Phản xạ đơn (mili giây)
10. Phản xạ đơn (mili giây)

Thể lực chung

11. Bật xa tại chỗ (cm)
12. Lực bóp tay thuận (kg)
13. Chạy 30m (s)

Thể lực chuyên môn

14. Cử giật (kg)
15. Cử đẩy (kg)
16. Kéo hẹp (kg)
17. Gánh sau (kg)

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV Cử tạ, tuổi 12 - 13

TT	Chỉ tiêu, test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Rộng vai (cm)	≥43.86	41.28-43.85	36.12-41.27	33.54-36.11	≤33.53
2	Chu vi lồng ngực (cm)	≥101.5	90.51-101.4	68.49-90.50	57.48-68.48	≤57.47
3	Chu vi vòng hông (cm)	≥99.06	93.63-99.05	82.77-93.62	77.34-82.76	≤77.33
4	Chu vi vòng đùi (cm)	≥71.32	61.91-71.31	43.09-61.90	33.68-43.08	≤33.67
5	Chu vi cánh tay (cm)	≥37.24	32.02-37.23	21.58-32.01	16.36-21.57	≤16.35
6	Tần số tim (lần/phút)	≤100.06	94.43-100.05	83.17-94.42	77.54-83.16	≥77.53
7	Dung tích sống (lít)	≥3.47	2.94-3.46	1.88-2.93	1.35-1.87	≤1.34
8	Thông khí phổi gs (lít)	≥3.08	2.90-3.07	2.54-2.89	2.36-2.53	≤2.35
9	Phản xạ đơn (ms)	≤230.7	241.2-230.8	262.2-241.3	272.7-262.3	≥272.8
10	Phản xạ phức (ms)	≤288.5	304.6-288.6	336.9-304.7	353.0-337.0	≥353.1
11	Bật xa tại chỗ (cm)	≥199.0	185.8-199.1	159.3-185.9	146.1-159.2	≤146.2
12	Lực bóp tay thuận (KG)	≥36.66	32.28-36.65	23.52-32.27	19.14-23.51	≤19.13
13	Chạy 30m (s)	≤5.44	5.77-5.45	6.43-5.78	6.76-6.44	≥6.77
14	Cử giật (kg)	≥47.52	43.31-47.51	34.89-43.30	30.68-34.88	≤30.67
15	Cử đẩy (kg)	≥64.08	52.74-64.07	30.06-52.73	18.72-30.05	≤18.71
16	Kéo hẹp (kg)	≥65.16	61.53-65.15	54.27-61.52	50.64-54.26	≤50.63
17	Gánh sau (kg)	≥63.36	60.53-63.32	54.87-60.52	52.04-54.86	≤52.03

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV Cử tạ, tuổi 14

TT	Chỉ tiêu, test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Rộng vai (cm)	≥44.50	42.25-44.49	37.75-42.24	35.50-37.74	≤35.49
2	Chu vi lồng ngực (cm)	≥99.44	94.32-99.43	84.08-94.32	78.96-84.07	≤78.95
3	Chu vi vòng hông (cm)	≥98.58	92.69-98.57	80.91-92.68	75.02-80.90	75.01
4	Chu vi vòng đùi (cm)	≥69.54	67.47-69.53	63.33-67.46	61.26-63.32	≤61.25
5	Chu vi cánh tay (cm)	≥33.88	33.04-33.87	31.36-33.03	30.52-31.35	≤30.51
6	Tần số tim (lần/phút)	≤91.74	88.47-91.73	81.93-88.46	78.66-81.92	≥78.65
7	Dung tích sống (lít)	≥3.89	3.30-3.88	2.12-3.29	1.53-2.11	≤1.52
8	Thông khí phổi GS (lít)	≥3.24	3.09-3.23	2.79-3.08	2.64-2.78	≤2.63
9	Phản xạ đơn (ms)	≤156.6	182.1-156.7	233.0-182.2	258.4-233.1	≥258.5
10	Phản xạ phức (ms)	≤290.8	300.7-290.9	320.3-300.8	330.1-320.4	≥330.2
11	Bật xa tại chỗ (cm)	≥190.0	182.8-189.9	168.3-182.7	161.1-168.4	≤161.0
12	Lực bóp tay thuận (KG)	≥33.44	32.22-33.43	29.78-32.21	28.5-29.7	≤28.55
13	Chạy 30m (s)	≤5.47	5.75-5.48	6.31-5.76	6.59-6.32	≥6.60
14	Cử giật (kg)	≥42.82	41.41-42.81	38.59-41.40	37.18-38.58	≤37.17
15	Cử đẩy (kg)	≥46.16	44.58-46.15	41.42-44.57	39.84-41.41	≤39.83
16	Kéo hẹp (kg)	≥93.56	84.08-93.55	65.12-84.07	55.64-65.11	≤55.63
17	Gánh sau (kg)	≥89.14	80.97-89.13	64.63-80.96	56.46-64.62	≤56.45

Bảng 3. Bảng điểm tuyển chọn nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 12 - 13, tỉnh Ninh Bình

TT	Chỉ tiêu, test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Rộng vai (cm)	45	44	43	41	40	39	37	36	35	34
2	Chu vi lồng ngực (cm)	107	102	96	91	85	80	74	68	63	57
3	Chu vi vòng hông (cm)	102	99	96	94	91	88	85	83	80	77
4	Chu vi vòng đùi (cm)	76	71	67	62	57	53	48	43	38	34
5	Chu vi vòng cánh tay (cm)	40	37	35	32	29	27	24	22	19	16
6	Tần số tim (lần/phút)	103	100	97	94	92	89	86	83	80	78
7	Dung tích sống (lít)	3.47	3.20	2.94	2.67	2.46	2.41	2.14	1.88	1.61	1.35
8	Thông khí phổi GS (lít)	3.08	2.99	2.90	2.81	2.72	2.63	2.54	2.45	2.36	2.27
9	Phản ứng đơn giản (ms)	225.5	230.7	235.9	241.2	246.4	251.7	256.9	262.2	267.4	272.7
10	Phản ứng phức tạp (ms)	280.4	288.5	296.6	304.6	312.7	320.7	328.8	336.9	344.9	353.0
11	Bật xa tại chỗ (cm)	206	199	192	186	179	173	166	159	153	146
12	Lực bóp tay thuận (KG)	39	37	34	32	30	28	26	24	21	19
13	Chạy 30m (s)	5.27	5.44	5.60	5.77	5.93	6.10	6.26	6.43	6.59	6.76
14	Cử giật (kg)	50	48	45	43	41	39	37	35	33	31
15	Cử đẩy (kg)	70	64	58	53	47	41	36	30	24	19
16	Kéo hẹp (kg)	67	65	63	62	60	58	56	54	52	51
17	Gánh sau (kg)	65	63	62	61	59	58	56	55	53	52

Bảng 4. Bảng điểm tuyển chọn nữ VĐV Cử tạ lứa tuổi 14, tỉnh Ninh Bình

TT	Chỉ tiêu, test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Rộng vai (cm)	46	45	43	42	41	40	39	38	37	36
2	Chu vi lồng ngực (cm)	102	99	97	94	92	89	87	84	82	79
3	Chu vi vòng hông (cm)	102	99	96	93	90	87	84	81	78	75
4	Chu vi vòng đùi (cm)	71	70	69	67	66	65	64	63	62	61
5	Chu vi vòng cánh tay (cm)	34	34	33	33	33	32	32	31	31	31
6	Tần số tim (lần/phút)	93	92	90	88	87	85	84	82	80	79
7	Dung tích sống (lít)	3.89	3.59	3.30	3.01	2.71	2.41	2.12	1.82	1.53	1.23
8	Thông khí phổi GS (lít)	3.24	3.16	3.09	3.01	2.94	2.86	2.79	2.71	2.64	2.56
9	Phản ứng đơn giản (ms)	143.9	156.6	169.3	182.1	194.8	207.5	220.3	233.0	245.7	258.4
10	Phản ứng phức tạp (ms)	285.9	290.8	295.7	300.7	305.6	310.5	315.4	320.3	325.2	330.1
11	Bật xa tại chỗ (cm)	194	190	186	183	179	176	172	168	165	161
12	Lực bóp tay thuận (KG)	34	33	33	32	32	31	30	30	29	29
13	Chạy 30m (s)	5.33	5.47	5.61	5.75	5.89	6.03	6.17	6.31	6.45	6.59
14	Cử giật (kg)	44	43	42	41	41	40	39	39	38	37
15	Cử đẩy (kg)	47	46	45	45	44	43	42	41	41	40
16	Kéo hẹp (kg)	98	94	89	84	79	75	70	65	60	56
17	Gánh sau (kg)	93	89	85	81	77	73	69	65	61	56

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình.

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình, chúng tôi sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Kết quả phân loại được tiến hành như sau:

- Giỏi $> \bar{x} + 2\delta$
- Khá $\bar{x} + 1\delta \rightarrow \bar{x} + 2\delta$
- Trung bình $\bar{x} - 1\delta \rightarrow \bar{x} + 1\delta$
- Yếu $\bar{x} - 2\delta \rightarrow \bar{x} - 1\delta$
- Kém $< \bar{x} - 2\delta$

Qua hai bảng 1 và 2 để xác định test theo từng chỉ tiêu, test tuyển chọn của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- *Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.*

- *Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.*

- *Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.*

2.3. Xây dựng bảng điểm tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình.

Để xây dựng bảng điểm tuyển chọn của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình (tổng số nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình được kiểm tra là 18 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Các bảng điểm tuyển chọn của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu, test đánh giá tuyển chọn theo từng nội dung của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình.

Từ kết quả tìm được tại bảng 3 và 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình

bày tại bảng 5

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp tuyển chọn VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình.

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 153
Khá	119 – 152
Trung bình	85 – 118
Yếu	68 – 84
Kém	≤ 67

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp tuyển chọn của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 17 chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình. Đồng thời nhóm nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 12-13-14 tỉnh Ninh Bình

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Tuyển chọn thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Kim Huy (2008), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho VĐV Cử tạ nam giai đoạn tuyển chọn, huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu* (13 - 14 tuổi, Luận văn thạc sĩ giáo dục học
4. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Trần Văn Thạch (2009), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá sức Bền cho VĐV Cử tạ nam giai đoạn tuyển chọn, huấn luyện chuyên môn hóa sâu* (15-16 tuổi), Luận văn thạc sĩ giáo dục học.
6. Zuico G (1975): *Các Test sư phạm để đánh giá trình độ chuẩn bị thể chất của lứa tuổi 13 -14* - NXB TDTT Hà Nội. Sách dịch.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài Khoa học xã hội và nhân văn cấp tỉnh: “Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng tuyển chọn và đào tạo VĐV một số môn thể thao trọng điểm tỉnh Ninh Bình”, đề tài dự kiến bảo vệ năm 2022.

Ngày nhận bài: 20/9/2021; Ngày duyệt đăng: 20/10/2021.