

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN VẬT TỰ DO LỬA TUỔI 15-16 TỈNH ĐỒNG NAI

TS.Trần Thị Kim Hương¹; ThS. Nguyễn Thái Bình²

Tóm tắt: Đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện của đội tuyển Vật tự do nam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15-16 thông qua sự phát triển thể lực chuyên môn; góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu tại các giải. Sau một năm tập luyện các test đều có sự tăng trưởng tốt, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$

Từ khóa: thể lực chuyên môn, phát triển, Vật tự do, ...

Summary: The evaluation assesses the effectiveness of training for the male Freestyle Wrestling provincial team in Đồng Nai, aged 15-16, by focusing on their specialized physical fitness development. This evaluation contributes to improving training efficiency and performance in competitions. After one year of training, all test results showed significant improvement, with statistical significance at the $P < 0.05$ level.

Keywords: professional physical fitness, development, Freestyle wrestling

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vật là môn thể thao thi đấu đối kháng, là cuộc đọ sức trực tiếp giữa hai người với nhau nên thành tích của môn Vật phụ thuộc rất nhiều về trình độ thể lực của vận động viên (VĐV) vì vậy việc phát triển và hoàn thiện tố chất thể lực chuyên môn đồng thời tăng cường năng lực phối hợp vận động là vấn đề cần giải quyết trong quá trình tập luyện. Việc xác định và hoàn thiện các hệ thống bài tập chuyên môn phát triển tố chất thể lực cho VĐV đã trở nên điều kiện không thể thiếu được trong quá trình đào tạo VĐV. Tại Đồng Nai môn Vật tự do tuy mới thành lập năm 2015 nhưng cũng đã và đang được sự quan tâm của lãnh đạo tỉnh nhà với các VĐV đầu tiên đem về những tấm huy chương tại các giải toàn quốc. Muốn đạt thành tích thi đấu tốt thì yếu tố thể lực chuyên môn là vấn đề không thể xem nhẹ trong công tác huấn luyện Để tìm hiểu vấn đề này đề tài tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai”.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu,

phỏng vấn, kiểm tra sơ phạm, toán thống kê.

Phương pháp và đối tượng nghiên cứu. Đề tài đã sử dụng phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, phân tích SWOT, thực nghiệm xã hội học và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu là 50 chuyên gia, huấn luyện viên, nhà quản lý và nhà khoa học đang công tác tại Sở VHTTDL An Giang và Trường ĐH TDTT TPHCM. toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Thông qua các bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực chuyên môn; Nghiên cứu chọn các test có 75% ý kiến lựa chọn trở lên. Các test trên được lựa chọn kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau khi kiểm tra xác định độ tin cậy và tính thông báo phù hợp, chọn được 10 test.

1. Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh

2. Trường PTNK thể thao Đồng Nai

-Test 1: Ngã cầu sau bốc một 30s (sl) được 20/25 phiếu chiếm tỷ lệ 80%.

-Test 2: Phản xạ bốc 15s (sl) được 25/25 phiếu chiếm tỷ lệ 100%.

-Test 3: Gồng vợt với người đồng cân 30s (sl) được 25/25 phiếu chiếm tỷ lệ 100%.

-Test 4: Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl) được 19/25 phiếu chiếm tỷ lệ 76%.

-Test 5: Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) được 22/25 phiếu chiếm tỷ lệ 88%.

-Test 6: Quán quật với người đồng cân 30s (sl) được 22/25 phiếu chiếm tỷ lệ 88%.

-Test 7: Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl) được 23/25 phiếu chiếm tỷ lệ 92%.

-Test 8: Bật cầu tối đa (sl) được 19/25 phiếu chiếm tỷ lệ 76%.

-Test 9: Cầu vòng xoay tối đa (sl) được 20/25 phiếu chiếm tỷ lệ 80%.

-Test 10: Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) được 22/25 phiếu chiếm tỷ lệ 88%.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Sau khi xây dựng hệ thống các giải pháp phát triển TTTTC TTTTC tỉnh An Giang trong giai đoạn năm 2017-2020, định hướng đến năm 2030, tác giả gửi đến các tiến sỹ chuyên ngành TDDT, các chuyên gia nghiên cứu về TTTTC, các cán bộ quản lý TDDT để đánh giá mức độ quan trọng của từng nhóm các giải pháp, nhằm đảm bảo tính khách quan cho các giải pháp được đề xuất.

Sau 1 năm tập luyện, sự phát triển về thể lực chuyên môn được đánh giá thông qua giá trị trung bình, độ lệch chuẩn, t tính của 2 lần kiểm tra và nhịp độ phát triển (S.brondy) được trình bày tại bảng 1.

Qua kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Thành tích của các test đánh giá sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện có sự tăng tiến và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Cụ thể như sau:

- Ngã cầu sau bốc một 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Ngã cầu sau bốc một 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 14 lên đến 15, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.9\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.188 > t_{0.05} = 2.179$

- Phản xạ bốc 15s (sl): Trị số trung bình thành tích Phản xạ bốc 15s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 16 lên đến 17, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.06\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.221 > t_{0.05} = 2.179$.

- Gồng vợt với người đồng cân 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Gồng vợt với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 14 lên đến 15, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.9\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.194 > t_{0.05} = 2.179$

- Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 16 lên đến 17, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.06\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.183 > t_{0.05} = 2.179$

- Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 12 lên 14, có nhịp tăng trưởng $W\% = 15.38\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.314 > t_{0.05} = 2.179$

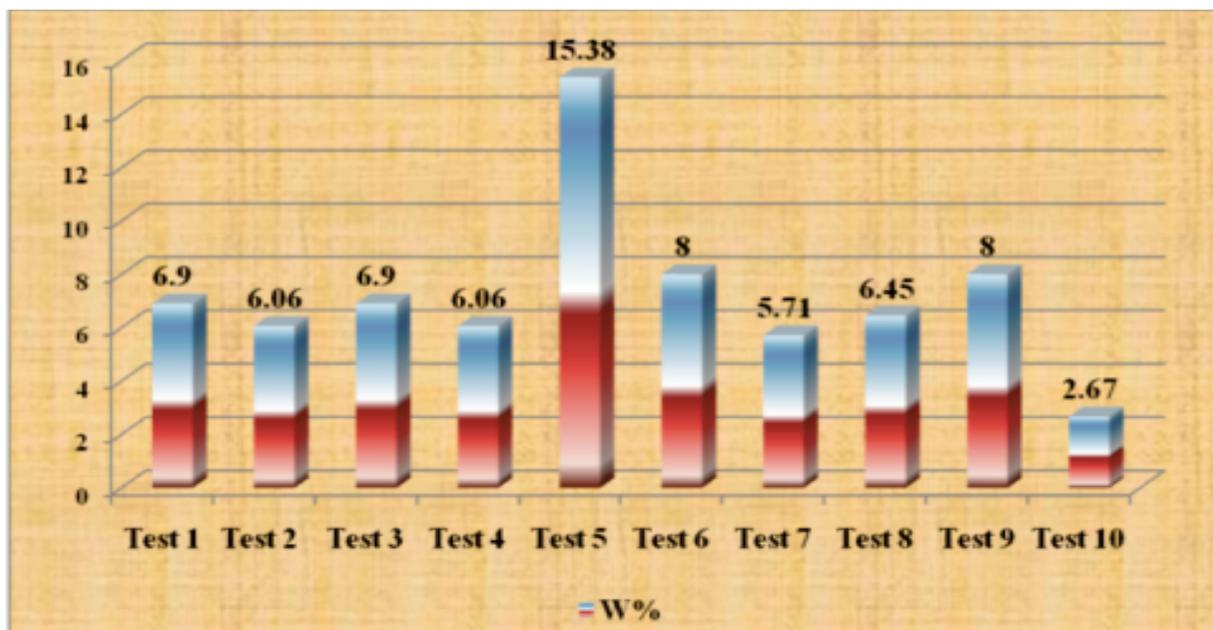
- Quán quật với người đồng cân 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Quán quật với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 12 lên đến 13, có nhịp tăng trưởng $W\% = 8\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.182 > t_{0.05} = 2.179$

- Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl): Trị số trung bình thành tích Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl) có sự cải thiện, tăng từ 17 lên 18, có nhịp tăng trưởng $W\% = 5.71\%$, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở

Bảng 1. Sự phát triển về thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện

STT	Nội dung		Ban đầu			Sau 1 năm tập luyện			t	W%	P
			\bar{x}	δ	Cv%	\bar{x}	δ	Cv%			
1	Thể lực chuyên môn	Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)	14	1.35	9.64	15	1.45	9.67	2.188	6.9	<0.05
2		Phản xạ bốc 15s (sl)	16	1.24	7.75	17	1.21	7.12	2.211	6.06	<0.05
3		Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)	14	1.86	13.29	15	1.51	10.07	2.194	6.9	<0.05
4		Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)	16	1.17	7.31	17	0.8	4.71	2.183	6.06	<0.05
5		Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)	12	1	8.33	14	0.95	6.79	2.314	15.38	<0.05
6		Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)	12	1.13	9.42	13	1.21	9.31	2.182	8	<0.05
7		Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)	17	1.13	6.65	18	1	5.56	2.189	5.71	<0.05
8		Bật cầu tối đa (sl)	15	1	6.67	16	1.09	6.81	2.181	6.45	<0.05
9		Cầu vòng xoay tối đa (sl)	24	1.31	5.46	26	1.28	4.92	2.296	8	<0.05
10		Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)	37	1.13	3.05	38	0.9	2.37	2.195	2.67	<0.05

Ghi chú: n = 12-1; t_{0.05} = 2.201



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện.

ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.189 > t_{0.05} = 2.179$

- **Bật cầu tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Bật cầu tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 15 lên đến 16, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.45\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.181 > t_{0.05} = 2.179$

- **Cầu vòng xoay tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Cầu vòng xoay tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 24 lên 26, có nhịp tăng trưởng $W\% = 8\%$, có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.296 > t_{0.05} = 2.179$

- **Thoát bò tại chỗ tối đa (sl):** Trị số trung bình thành tích Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) có sự cải thiện, tăng từ 37 lên đến 38, có nhịp tăng trưởng $W\% = 2.67\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.05$, vì có $t_{\text{tính}} = 2.195 > t_{0.05} = 2.179$

Kết quả về nhịp tăng trưởng thể lực của VĐV nam Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện được biểu diễn qua biểu đồ 1.

Như vậy: Sau một năm tập luyện, giá trị trung bình của 10/10 test kiểm tra về thể lực chuyên môn của nam VĐV Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai đều có sự tăng trưởng tốt. Giá trị trung bình tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, vì đều có $t_{\text{tính}} > t_{0.05} > 2.201$

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV nam lứa tuổi 15-16 Vật tự do tỉnh Đồng Nai. Sau một năm tập luyện thể lực chuyên môn đã có sự phát triển vượt trội nhất là Test Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl) với nhịp tăng trưởng là 15.38% và thấp nhất là test Thoát bò tại chỗ tối đa (sl) với nhịp tăng trưởng là 2.67 %.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.

3. Tran Thi Kim Huong – Nguyen Thai Binh (2022), *Standar Contruction to Assess the professional Fitness Level of Male Athletes Freestyle Wrestling Age 15-16, Dong Nai Province*; International Journal of Science and Research (IJSR) ISSN: 2319-7064. Volume 11 Issue 7, July 2022.

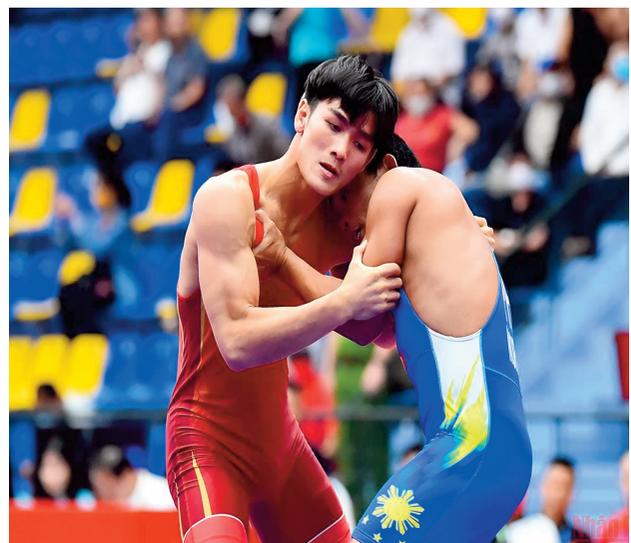
4. Nguyễn Thái Bình (2018), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ giáo dục học Trường ĐH TĐTT Tp.HCM.

5. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích dẫn từ luận văn cao học trường Đại học TĐTT Tp HCM (2018): "*Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Vật tự do lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện*", tác giả ThS. Nguyễn Thái Bình, đơn vị công tác Trường PTNK thể thao Đồng Nai.

Ngày nhận bài: 3/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.



Ảnh minh họa (Nguồn: Internet)