

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN JUDO TRẺ QUỐC GIA

ThS. Bạch Mai Ly¹; ThS. Trần Chí Quân¹; CN. Trần Quang Phong¹

Tóm tắt: Trên cơ sở lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện của khách thể nghiên cứu, đề tài đã xây dựng được các bảng chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp dùng để đánh giá trình độ thể lực, tâm lý, kỹ thuật, hình thái - chức năng cho nam vận động viên (VĐV) môn Judo đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ thuận tiện và khoa học.

Từ khóa: Judo, Tiêu chuẩn, Trình độ tập luyện, Trung tâm Huấn luyện Thể thao quốc gia Cần Thơ.

Summary: Based on the selection of tests to assess the training level of the research subjects, the project has developed standard classification tables, score tables, and integrated score tables used to evaluate physical fitness, psychology, technique, morphology, and function for male Judo athletes from the national youth team at the National Sports Training Center in Can Tho conveniently and scientifically.

Keywords: Judo, Standards, Training level, National Sports Training Center, Can Tho.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quy trình huấn luyện các môn thể thao nói chung, huấn luyện Judo nói riêng, việc kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của VĐV (VĐV) là nhiệm vụ quan trọng không thể thiếu. Kết quả kiểm tra đánh giá là thông tin khách quan giúp Huấn luyện viên (HLV) điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp với sự phát triển của từng VĐV cũng như làm căn cứ cho việc tuyển chọn, thay thế VĐV.

Tìm hiểu công tác huấn luyện VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ và một số địa phương khác cho thấy các HLV, chuyên gia huấn luyện mặc dù đã quan tâm đến công tác kiểm tra, đánh giá quá trình huấn luyện, tuy nhiên vẫn chưa có những phương thức, phương tiện kiểm tra, đánh giá TĐTL VĐV một cách hiệu quả trên cơ sở kiểm nghiệm khoa học. Phần lớn công tác kiểm tra, đánh giá TĐTL của VĐV chủ yếu dựa theo kinh nghiệm của các nhà chuyên môn, các chuyên gia và HLV. Các nội dung, tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá đã áp dụng nhưng chưa được kiểm nghiệm trên cơ sở khoa học dẫn đến thông

tin thu được về sự phát triển trình độ tập luyện của các VĐV thiếu chính xác, khách quan, khó khăn cho việc đánh giá cũng như điều chỉnh kế hoạch huấn luyện kịp thời.

Trong quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; kiểm tra tâm lý; toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 15 VĐV (09 VĐV nữ Hạng cân 42-78kg, 06 VĐV nam Hạng cân 60 - 81kg) đội tuyển Judo trẻ quốc gia tại Trung tâm HLTTQG Cần Thơ năm 2023.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm

Tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn của các tác giả trong nước và nước ngoài liên quan đến vấn đề nghiên cứu, khảo sát thực trạng sử dụng các test đánh giá trong huấn luyện của các Trung tâm và đơn vị đơn vị có đào tạo VĐV Judo trên toàn quốc cùng với việc

xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đã lựa chọn qua qua phỏng vấn.

Kết quả đề tài đã lựa chọn được 18 test, chỉ số đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo sử dụng để đánh giá TĐTL cho nam VĐV Judo trẻ quốc gia (05 test thể lực, 03 test tâm lý, 06 test kỹ thuật, 04 chỉ số hình thái - chức năng) đủ tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Hình thái, chức năng:

Chỉ số 1: Chiều cao đứng (cm)

Chỉ số 2: Cân nặng (kg)

Chỉ số 3: Mạch tĩnh (lần/phút)

Chỉ số 4: VO2 max (ml/kg/min)

Test thể lực:

Test 1: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 2: Chạy 30 m XPC(s)

Test 3: Lực bóp tay thuận (kg)

Test 4: Nằm sấp chống đẩy max (số lần)

Test 5: Gập bụng 1 phút (số lần)

Test kỹ thuật:

Test 1: Vào đòn tốc độ Ippon Seoinage 30s (số lần).

Test 2: Đánh ngã Ippon Seoinage 30s (số lần)

Test 3: Vào đòn tốc độ sở trường 30s (số lần)

Test 4: Đánh ngã sở trường 30s (số lần)

Test 5: Kỹ thuật lên đòn 30s (số lần)

Test 6: Kỹ thuật siết cổ 30s (số lần)

Test tâm lý:

Test 1: Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s)

Test 2: Phản xạ đơn (ms)

Test 3: Phản xạ phức (ms)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

2.2.1. Kiểm tra tính phân phối chuẩn của các test đánh giá TĐTL nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia Cần Thơ

Để có căn cứ sử dụng quy tắc $\pm 2\delta$ (quy tắc 2 xích ma) và thang độ C trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực, tâm

lý, kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn của kết quả kiểm tra các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị hệ số biến sai ($Cv < 20\%$), tính phân phối chuẩn kết quả kiểm tra thông qua chỉ tiêu $\varepsilon < 0.05$. Điều này chứng tỏ kết quả kiểm tra TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ là khá đồng đều, đảm bảo điều kiện xây dựng tiêu chuẩn phân loại theo Quy tắc $\pm 2\delta$ (quy tắc 2 xích ma).

2.2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL cho nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu để đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia ở từng test phản ánh cụ thể trình độ thể lực, kỹ thuật, tâm lý của VĐV.

Phương pháp đánh giá phân loại là phương pháp dùng số trung bình cộng (\bar{x}) của các mẫu điều tra làm giá trị chuẩn, lấy độ lệch chuẩn (δ) làm khoảng cách phân loại để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho các VĐV. Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu trên cơ sở Quy tắc $\pm 2\delta$ (quy tắc 2 xích ma). Cách phân loại cụ thể được đánh giá theo 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, Yếu, Kém. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

2.2.3. Xây dựng thang điểm đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Kết quả bảng tiêu chuẩn phân loại TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia mà đề tài xây dựng thuận tiện cho việc đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể. Tuy nhiên, khi đánh giá tổng hợp thì bảng tiêu chuẩn phân loại còn bị hạn chế bởi mỗi chỉ tiêu có đơn vị đo lường khác nhau (số lần, thời gian...), để giải quyết được vấn đề hạn chế nêu trên, chúng tôi tiến hành quy đổi đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ (n= 15)

TT	Test, chỉ tiêu	PHÂN LOẠI				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
I	Hình thái, chức năng					
1	Chiều cao đứng (cm)	161.31-165.12	165.12-168.14	168.40-174.96	174.96-178.24	178.24-181.52
2	Cân nặng (kg)	58.86-53.22	63.72-58.86	63.72-73.44	73.44-78.30	78.30-83.16
3	Mạch tĩnh (lần/phút)	66.25-71.32	61.87-66.25	53.12-61.87	48.75-53.12	44.37-48.75
4	VO2 max (ml/kg/min)	33.88-36.52	36.52-39.16	39.16-44.44	44.44-47.08	47.08-49.72
II	Thể lực					
5	Bật xa tại chỗ (cm)	222.99-224.86	224.86-226.47	226.47-229.69	229.69-231.30	231.30-232.91
6	Chạy 30 m XPC (s)	4.74-4.86	4.63-4.74	4.63-4.41	4.30- 4.41	4.30-4.19
8	Lực bóp tay thuận (kg)	31.98 -35.82	35.82 -39.12	39.12- 45.73	45.73-49.04	49.04-52.34
9	Nằm sấp chống đẩy max (lần)	44-54	55-64	65-84	85-93	94 -103
10	Gập bụng 1 phút (số lần)	38-43	44-49	50 -60	61-66	67-71
III	Kỹ thuật					
11	Vào đòn tốc độ Ippon Seoinage 30s (lần)	29-30	31-32	33-36	37-38	39-40
12	Vào đòn tốc độ sở trường 30s (lần)	33-34	35-36	37-41	42-43	43-44
13	Đánh ngã sở trường 30s (số lần)	15-16	17-18	19-21	22-23	24-25
14	Đánh ngã Ippon Seoinage 30s (số lần)	16-17	18-19	20-23	24-25	26-27

TT	Test, chỉ tiêu	PHÂN LOẠI				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
15	Kỹ thuật lên đê 30s (số lần)	16-17	18-19	20-22	23-24	25-26
16	Kỹ thuật siết cổ 30s (số lần)	2-3	4-5	6-8	9-10	10-11
IV	Tâm lý					
17	Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s)	51.02-52.37	52.38-53.53	53.54-55.87	55.88-57.04	57.05-58.20
18	Phản xạ đơn (ms)	217.88-229.76	217.87-207.62	207.61-187.10	176.85-187.09	166.59-176.84
19	Phản xạ phức (ms)	283.14-301.29	267.48-283.13	267.47-236.15	236.14-220.49	220.48-204.83

Bảng 2. Bảng điểm chuẩn đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

TT	Test, chỉ tiêu	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	Hình thái, chức năng										
1	Chiều cao đứng (cm)	160.08	162.9	165.73	168.55	171.38	174.2	177.03	179.85	182.68	185.5
2	Cân nặng (kg)	49.14	54	58.86	63.72	68.58	73.44	78.3	83.16	88.02	92.88
3	Mạch tĩnh (lần/phút)	65	63	61	59	57	55	53	51	49	47
4	VO2 max (ml/kg/min)	31.24	33.88	36.52	39.16	41.8	44.44	47.08	49.72	52.36	55
II	Thể lực										
5	Bật xa tại chỗ (cm)	221.64	223.25	224.86	226.47	228.08	229.69	231.3	232.91	234.52	236.13
6	Chạy 30 m XPC (s)	4.96	4.85	4.74	4.63	4.52	4.41	4.43	4.19	4.08	3.97
7	Lực bóp tay thuận (kg)	29.21	32.51	35.82	39.12	42.43	45.73	49.04	52.34	55.65	58.95
8	Nằm sấp chống đẩy max (số lần)	36	46	55	65	74	84	94	103	112	122
9	Gập bụng 1 phút (số lần)	33	38	44	49	55	61	66	72	77	83

TT	Test, chỉ tiêu	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III	Kỹ thuật										
10	Vào đòn tốc độ Ippon Seoinage 30s (số lần)	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44
11	Vào đòn tốc độ sở trường 30s (số lần)	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49
12	Đánh ngã sở trường 30s (số lần)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
13	Đánh ngã Ippon Seoinage 30s (số lần)	13	15	17	19	21	23	25	25	27	29
14	Kỹ thuật lên đê 30s (số lần)	13	15	17	19	21	22	23	24	25	26
15	Kỹ thuật siết cổ 30s (số lần)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
IV	Tâm lý										
16	Tốc độ thu nhận và xử lý thông tin (bit/s)	50.05	51.21	52.38	53.45	54.71	55.87	57.04	58.2	59.37	60.53
17	Phản xạ đơn (ms)	238.36	228.11	217.86	207.61	197.36	187.11	176.86	166.61	156.36	146.11
18	Phản xạ phức (ms)	346.85	328.74	310.64	292.35	274.43	261.57	248.42	235.26	222.11	208.95

2.2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Bóng chuyền bãi biển nữ trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy: Điểm đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ, giá trị

tối đa ở tất cả các chỉ tiêu đạt được là 180 điểm, tối thiểu là 18 điểm. Việc xác định khoảng cách điểm đánh giá giữa các mức như sau:

$$\frac{X_{\max} - X_{\min}}{n} = 32.4$$

Kết quả nghiên cứu ở bảng 1, 2 cho phép

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

TT	Phân loại	Điểm
1	Tốt	> 147.6
2	Khá	115.2 - <147.6
3	Trung bình	82.8 - < 115.2
4	Yếu	50.4 - <82.8
5	Kém	< 50.4

phân loại điểm đạt được ở từng test, chỉ số việc đó rất cần thiết đối với các HLV, VĐV làm căn cứ đánh giá những mặt đạt được và chưa được để có sự điều chỉnh phù hợp.

Tuy nhiên, vấn đề đặt ra ở đây là phải có sự đánh giá tổng hợp về TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia mà không dừng lại ở việc đánh giá ở từng test riêng biệt. Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 18 test, chỉ số đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng trong đánh giá TĐTL cho nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm.

Nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn các test đánh giá TĐTL cho khách thể nghiên cứu thông qua các bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm chuẩn và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV đội tuyển Judo trẻ quốc gia một cách khoa học và thuận tiện.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hồng Nhung (2013), *Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật cho các môn Olympic trọng điểm*. Đề tài KHCN cấp Viện, Viện Khoa học TĐTT

2. Lâm Quang Thành và cộng sự (2014), *Nghiên cứu hệ thống giải pháp KHCN và quy trình ứng dụng cho quá trình chuẩn bị cho các VĐV các Đội tuyển thể thao quốc gia*. Báo cáo tổng hợp đề tài KHCN cấp Bộ VHTTDL.

3. Lê Quý Phương, Ngô Đức Nhuận (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Ngô Ích Quân (2013), *Giáo trình Judo*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Trọng Nguyên và cộng sự (2021), *Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện thể lực, tâm lý VĐV Bản cung đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm 2021*. Đề tài Cấp cơ sở Trung tâm HLTTQG Cần Thơ.

6. Nguyễn Thế Truyền (2001), *Đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV cấp cao một số môn thể thao*, Tài liệu nâng cao nghiệp vụ huấn luyện viên, phần II, Viện khoa học TĐTT.

Nguồn bài báo: Đề tài KH&CN cấp cơ sở năm 2023: “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện VĐV Judo đội tuyển trẻ quốc gia Trung tâm HLTTQG Cần Thơ theo các giai đoạn trong kế hoạch huấn luyện năm”, Chủ nhiệm: ThS. Bạch Mai Ly, Đơn vị chủ trì: Trung tâm HLTTQG Cần Thơ

Ngày nhận bài: 26/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.