

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh bột phát cho nữ vận động viên cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An

TS. Đặng Hoài An; Lê Thị Thắm

TÓM TẮT:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao (TĐTT), nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại và bảng điểm đánh giá sức mạnh bột phát cho nữ vận động viên (VĐV) cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An.

Từ khóa: tiêu chuẩn đánh giá, sức mạnh bột phát, nữ vận động viên cử tạ, lứa tuổi 15 - 16, tỉnh Nghệ An.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) là thước đo chính xác phản ánh hiệu quả của quá trình huấn luyện. Việc áp dụng các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trên từng đối tượng ở từng thời điểm và từng giai đoạn huấn luyện phải được tiến hành một cách chính xác và tuân thủ theo một trật tự nhất định bao gồm các bước: lựa chọn test, xác định độ tin cậy, tính thông báo của test, kiểm tra và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá. Vấn đề này, trong thực tế đã được rất nhiều nhà khoa học và các huấn luyện viên (HLV) quan tâm. Vì vậy mà đã có rất nhiều đề tài nghiên cứu khoa học được ra đời ở hầu hết các môn thể thao. Xong, việc nghiên cứu đánh giá TĐTL sức mạnh bột phát của VĐV cử tạ đặc biệt là nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An chưa thực sự được quan tâm. Vì vậy mà việc nghiên cứu đánh giá trình độ sức mạnh bột phát cho nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An là việc làm hết sức cần thiết. Đây chính là lý do chúng tôi chọn nghiên cứu đề tài: “**Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh bột phát cho nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An**”.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phỏng vấn, phương pháp

ABSTRACT:

Through the basic research methods in sport, the research has developed a classification and score table for the strength of female weightlifters ages 15 - 16 in Nghe An province.

Keywords: assessment standard, strength, female weightlifters, ages 15 - 16, Nghe An province

pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

TĐTL của VĐV nói chung và của VĐV cử tạ nói riêng có thể được đánh giá bằng nhiều phương pháp khác nhau như kiểm tra thể hình, kiểm tra chức năng sinh lý, kiểm tra tố chất thể lực, kiểm tra chức năng tâm lý. Sự phát triển thể lực thường được đánh giá bằng các test sự phạm. Việc sử dụng phương pháp test sự phạm vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, vừa đơn giản về cách tiến hành, vừa phù hợp với chuyên môn của người kiểm tra, không cần thiết bị phức tạp, lại có đơn vị đo lường tương đối chính xác và quan trọng là rất gần với hoạt động chuyên môn của VĐV và HLV. Thông qua các phương pháp nghiên cứu đề tài lựa chọn được 08 test đủ độ tin cậy và tính thông báo đánh giá sức mạnh bột phát của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 gồm: bật xa tại chỗ (cm); chạy 30m tốc độ cao (s); gánh tạ trước (kg); gánh tạ sau (kg); cử giật (kg); cử đẩy (kg); kéo rộng (kg); kéo hẹp (kg). Sau khi lựa chọn được các test, đề tài tiến hành kiểm tra so sánh sự khác biệt giữa kết quả lập test của hai lứa tuổi. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh bột phát của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An

TT	Test	Lứa tuổi				t	p
		lứa tuổi 15 (n = 4)		lứa tuổi 16 (n = 4)			
		\bar{x}	ó	\bar{x}	ó		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	194,7	11,3	198,8	12,1	0,50	> 0,05
2	Chạy 30m TĐC (s)	4,5	0,33	4,38	0,32	0,52	> 0,05
3	Gánh tạ trước (kg)	102,56	8,9	105,65	9,2	0,48	> 0,05
4	Gánh tạ sau (kg)	115,3	12,4	118,9	12,54	0,41	> 0,05
5	Cử giật (kg)	73,4	8,12	76,9	8,9	0,58	> 0,05
6	Cử đẩy (kg)	90,23	10,2	95,5	10,8	0,71	> 0,05
7	Kéo rộng (kg)	79,8	8,5	82,45	8,7	0,44	> 0,05
8	Kéo hẹp (kg)	102,8	12,5	105,9	13,2	0,34	> 0,05

Bảng 2. Bảng phân loại tiêu chuẩn đánh giá TĐTL sức mạnh bột phát của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An (n = 8)

TT	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	> 220,15	208,45 - 220,15	185,05 - 207,45	173,35 - 184,05	< 173,35
2	Chạy 30m TĐC (s)	< 3,79	4,12 - 3,79	4,77 - 3,12	5,09 - 3,77	< 5,09
3	Gánh tạ trước (kg)	> 122	113 - 122	95 - 112	86 - 94	> 86
4	Gánh tạ sau (kg)	> 142	130 - 142	105 - 129	92 - 104	< 92
5	Cử giật (kg)	> 92	84 - 92	67 - 83	58 - 66	< 58
6	Cử đẩy (kg)	> 114	103 - 114	82 - 102	72 - 81	< 72
7	Kéo rộng (kg)	> 98	90 - 98	73 - 89	64 - 72	< 64
8	Kéo hẹp (kg)	> 130	117 - 130	92 - 116	79 - 91	< 79

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá TĐTL sức mạnh bột phát của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An

TT	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật xa tại chỗ (cm)	> 220,15	208,45 - 220,15	185,05 - 207,45	173,35 - 184,05	< 173,35
2	Chạy 30m TĐC (s)	< 3,79	4,12 - 3,79	4,77 - 3,12	5,09 - 3,77	< 5,09
3	Gánh tạ trước (kg)	> 122	113 - 122	95 - 112	86 - 94	> 86
4	Gánh tạ sau (kg)	> 142	130 - 142	105 - 129	92 - 104	< 92
5	Cử giật (kg)	> 92	84 - 92	67 - 83	58 - 66	< 58
6	Cử đẩy (kg)	> 114	103 - 114	82 - 102	72 - 81	< 72
7	Kéo rộng (kg)	> 98	90 - 98	73 - 89	64 - 72	< 64
8	Kéo hẹp (kg)	> 130	117 - 130	92 - 116	79 - 91	< 79

Kết quả bảng 1 đưa đến một nhận xét chung là năng lực vận động của nữ VĐV cử tạ phát triển theo lứa tuổi. Kết quả lập test của nữ VĐV lứa tuổi 16 tốt hơn lứa tuổi 15. Đây là do quy luật sinh trưởng phát dục, vừa do tác động của quá trình tập luyện tạo nên. Tuy nhiên, ở tất cả các test đề tài kiểm tra, kết quả kiểm tra giữa 2 lứa tuổi chưa có sự khác biệt. Hay nói cách khác, sức mạnh bột phát giữa 2 lứa tuổi 15 - 16 là tương đương nhau. Đây là cơ sở để đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại và tiêu chuẩn đánh giá theo thang điểm chung cho cả 2 lứa tuổi 15 và 16. Tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá chung cho cả 2 lứa tuổi được xây dựng dựa trên thành tích trung bình chung của tất cả các test giữa 2 lứa tuổi được thể hiện tại bảng 2 và bảng 3.

Kết quả nghiên cứu ở bảng 2 và bảng 3 cho phép phân loại trình độ tập luyện theo giá trị từng chỉ tiêu. Việc đó rất cần thiết đối với HLV và VĐV hoặc những ai quan tâm muốn sử dụng để đánh giá trong thực tiễn. Tuy nhiên vấn đề đặt ra là cần có sự đánh giá tổng hợp về TĐTL nói chung mà không phải ở từng chỉ tiêu như ở bảng 2. Kết quả nghiên cứu tại bảng 3 cho phép quy điểm của mọi chỉ tiêu và tổng hợp điểm của hệ thống các chỉ tiêu, nhưng được bao nhiêu điểm thì đạt giỏi, bao nhiêu điểm thì đạt khá, bao nhiêu điểm thì đạt trung bình và bao nhiêu điểm thì đạt yếu, bao nhiêu điểm thì đạt kém. Đề tài rõ ràng là phải giải quyết vấn đề đó.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn, Nguyễn Đăng Chiêu (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
2. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Vôrôbiep A.N (2000), *Cử tạ*, Dịch: Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương dịch, Nxb TĐTT Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 22/9/2018; ngày phản biện đánh giá: 4/11/2018; ngày chấp nhận đăng: 19/12/2018)

Bảng 4. Bảng phân loại điểm tổng hợp đánh giá TĐTL sức mạnh bột phát của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An

Mức độ	Điểm
Tốt	≥ 72
Khá	56 - 71
Trung bình	40 - 55
Yếu	24 - 39
Kém	≤ 24

Cơ sở giải quyết vấn đề này là các số liệu được xây dựng trong các bảng phân loại tại bảng 2 và bảng điểm tại bảng 3. Cách tiến hành như sau: lấy số liệu trong các bảng 2 đối chiếu với bảng điểm ở bảng 3 để quy ra điểm theo từng loại trình độ của từng chỉ tiêu, sau đó thì tổng hợp lại. Kết quả xây dựng bảng chuẩn điểm đánh giá tổng hợp TĐTL của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15-16 tỉnh Nghệ An được trình bày tại bảng 4.

3. KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn được 08 test đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá TĐTL sức mạnh bột phát của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An.

- Đề tài đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL sức mạnh bột phát của nữ VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Nghệ An.