XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN VÀ ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CHUYÊN MÔN NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CỬ TẠ TRẺ LỨA TUỔI 15-16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH NINH BÌNH

DEVELOPING STANDARDS AND ASSESSING THE CURRENT STATUS OF SPECIFIC STRENGTH AMONG YOUNG MALE WEIGHTLIFTERS AGED 15-16 AT NINH BINH PROVINCE SPORTS TRAINING AND COMPETITION CENTER

TS. Nguyễn Tiến Lợi[1], ThS. Đinh Hải Hưng[2]

Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội[1], Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Ninh Bình[2]

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp thường quy trong thể thao, nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Ninh Bình. Kết quả của nghiên cứu đã xây dựng được bảng điểm phân loại, đồng thời đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn của nam đội tuyển cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16. Thực trạng sức mạnh chuyên môn của nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Ninh Bình cho thấy còn thấp, chưa có sự đồng đều và cần giải pháp nhằm đáp ứng các mục tiêu đặt ra.

Từ khóa: thực trạng; sức mạnh chuyên môn; cử tạ.

Abstract: Using standard methods in sports science, this study developed standards and assessed the current status of specific strength for young male weightlifters aged 15-16 at Ninh Binh Province Sports Training and Competition Center. The research successfully established a classification grading scale while simultaneously evaluating the actual specific strength of this young weightlifting team. The findings indicate that the specific strength of these athletes remains relatively low and lacks uniformity, thus necessitating appropriate solutions to meet the established training objectives.

Key words: current status; specific strength; weightlifting.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cử tạ là môn thể thao có trong chương trình thi đấu Olympic, được phát triển mạnh ở nhiều nước trên thế giới như Đức, Anh, Áo, Nga… là môn thi đấu sức mạnh, ý chí, sáng tạo, đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải khổ luyện để có thành tích cao nhất trong tập luyện và thi đấu.

Trong những năm gần đây cùng với sự phát triển kinh tế - văn hóa - xã hội của toàn tỉnh Ninh Bình. Thành tích thể thao của tỉnh đã có nhiều bước tiến đáng khích lệ. Đặc biệt, các vận động viên tỉnh Ninh Bình đã xuất sắc đạt được 33 huy chương các loại, trong đó có 12 huy chương vàng, 8 huy chương bạc và 13 huy chương đồng tại các giải thi đấu quốc gia năm 2020. Hiện nay, ngoài những môn thể thao truyền thống của tỉnh được ưa chuộng thì môn cử tạ cũng rất hấp dẫn người dân trong tỉnh và phong trào tập luyện môn thể thao này ngày càng phát triển mạnh mẽ.

Qua quan sát thực tiễn công tác huấn luyện đội tuyển nam VĐV cử tạ tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu (HL&TĐ) Thể dục Thể thao (TDTT) Tỉnh Ninh Bình, chúng tôi nhận thấy Ban huấn luyện đội tuyển cử tạ sẽ đã có xây dựng kế hoạch huấn luyện, có quan tâm đến việc kiểm tra và đánh giá về các yếu tố ảnh hưởng đến thành tích thi đấu của VĐV như: Thể lực, kỹ thuật, tâm lý, chiến thuật… tuy nhiên cũng nhận thấy ban huấn luyện còn thiếu bộ tiêu chuẩn đánh giá về sức mạnh chuyên môn có căn

cứ khoa học, từ đó đánh giá được thực trạng những tồn tại về thể lực chuyên môn, sức mạnh chuyên môn (SMCM) của các nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16.

Xuất phát từ những lý do trên, chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu: ***"Xây dựng tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu Thể dục Thể thao tỉnh Ninh Bình".*** Kết quả nghiên cứu sẽ xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá và xác định được thực trạng những vấn đề về sức mạnh chuyên môn của đối tượng nghiên cứu, từ đó là cơ sở nhằm lựa chọn những giải pháp, phương tiện nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện sức mạnh chuyên môn, góp phần nâng cao thành tích thi đấu.

Các phương pháp nghiên cứu được sử dụng: phương pháp đọc và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán đo lường thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Ninh Bình

Để lựa chọn một cách khoa học, khách quan và chính xác các test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình. Nghiên cứu tiến hành tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan và tổng hợp được 19 test thường được sử dụng trong đánh giá SMCM cho VĐV cử tạ trẻ. Từ kết quả tổng hợp trên, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo viên, huấn luyện viên, nhà chuyên môn, kết quả đã lựa chọn được được 05 test sau:

1. Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)
2. Bật xa tại chỗ (m)
3. Cử giật (kg)
4. Cử đẩy (kg)
5. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống với trọng lượng tạ bằng 65% trọng lượng tối đa (lần/phút).

Nghiên cứu tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo cho thấy: Các test đã lựa chọn có đủ độ tin cậy và tính thông báo, có thể ứng dụng trong đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình. Kết quả đã được công bố trong nghiên cứu: Đinh Hải Hưng, Nguyễn Đức Chỉnh (2022), *"Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Ninh Bình"*, Tạp chí Công Dân và Khuyến học tháng 9/2022.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMCM cho nam VĐV cử tạ trẻ 15 – 16 tuổi tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Ninh Bình.

Thông qua kết quả kiểm tra sư phạm tại bảng 1. Đây là kết quả tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc (Spearman) giữa kết quả kiểm tra của các test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu (đã được lựa chọn qua phỏng vấn) với thành tích kiểm tra, đánh giá và thi đấu hàng năm của nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình.

Bảng 1. Kết quả xác định hệ số tương quan giữa các chỉ tiêu đánh giá SMCM với thành tích thi đấu của nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15 – 16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình (n = 12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r	p
1	Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	78.25±5,78	0.85	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.41±0,16	0.86	< 0.05
3	Cử giật (kg)	79.92±5,83	0.91	< 0.05
4	Cử đẩy (kg)	105.67±8,58	0.92	< 0.05
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống với trọng lượng tạ 65% trọng lượng tối đa (lần/phút).	6.85±0,68	0.88	< 0.05

Nghiên cứu tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá SMCM thành 5 mức theo quy tắc 2 xích ma: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém như sau:

- Tốt: > $\bar{x} + 2\sigma$
- Khá: Từ $\bar{x} + 1\sigma$ đến $\bar{x} + 2\sigma$
- Trung bình: Từ $\bar{x}$ - 1σ đến $\bar{x} + 1\sigma$
- Yếu: Từ $\bar{x}$ - 1σ đến $\bar{x}$ - 2σ
- Kém: < $\bar{x}$ - 2σ

Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó < $\bar{x}$ - 2σ là tốt và > $\bar{x}$ +2 σ là kém.

Khi ứng dụng vào thực tiễn, cũng có thể sử dụng phương pháp tiệm cận để phân loại, nếu kết quả kiểm tra gần với mức trên thì xác định theo tiệm cận trên, như vậy có tác dụng động viên, khuyến khích VĐV tinh thần phấn đấu trong tập luyện và thi đấu. Kết quả tính toán được trình bày thành bảng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp trong đánh giá SMCM cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15–16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình. Từng tiêu chuẩn kiểm tra được thể hiện ở bảng 2.

Bảng 2. Bảng phân loại trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15 – 16 tại trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình

TT	Test	Xếp loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
1	Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	67 <	67 - 71	72 – 84	85 – 90	> 90
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.09 <	2.09 – 2.24	2.25 – 2.57	2.58 – 2.73	> 2.73
3	Cử giật (kg)	68 <	68 - 73	74 - 86	87 - 92	> 92
4	Cử đẩy (kg)	88 <	88 - 96	97 - 114	115 - 123	> 123
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống với trọng lượng tạ 65% trọng lượng tối đa (lần/phút).	< 7.0	7.0 – 8.0	9.0 - 10.0	11.0 – 12.0	> 12.0

Qua bảng 2 cho thấy: Trong 05 test được đánh giá ở 5 mức giỏi, khá, trung bình, yếu, kém, mỗi một test đều có khoảng xác định rất thuận tiện cho việc đánh giá riêng cho từng test đánh giá SMCM cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15–16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình. Huấn luyện viên, khi tiến hành lập test nếu cần biết từng chỉ tiêu VĐV đó được xếp loại nào thì thực hiện tra bảng theo quy trình sau:

- Xác định chỉ tiêu (test) cần tra cứu, đánh giá.

- Tiến hành lập test và căn cứ vào bảng phân loại tương ứng theo đối tượng để tiến hành phân loại trình độ theo từng chỉ tiêu.

2.3. Nghiên cứu xây dựng bảng điểm phân loại trình độ SMCM cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15–16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể; tuy nhiên, mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau, do đó, để đánh giá tổng hợp năng lực SMCM thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy, đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thang điểm đánh giá trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15 – 16 tại trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình

TT	Test	Thang điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	63	65	68	71	76	81	86	90	93	96
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.05	2.13	2.21	2.29	2.37	2.45	2.57	2.61	2.69	2.77
3	Cử giật (kg)	60	64	68	73	77	82	87	92	95	98
4	Cử đẩy (kg)	81	86	91	96	103	109	115	121	126	131
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống với trọng lượng tạ 65% trọng lượng tối đa (lần/phút).	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0	13.0	14

Qua bảng 3 cho thấy: Mỗi test đánh giá trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình đều có điểm đánh giá cụ thể theo thang điểm 10. Thông qua bảng điểm này, huấn luyện viên nhanh chóng đánh giá được sức mạnh chuyên môn của VĐV ở từng nội dung, từng test. Khi sử dụng các thang điểm đánh giá, điểm của từng chỉ tiêu được xác định theo cách tính tiệm cận trên hoặc tiệm cận dưới (kết quả kiểm tra gần với giá trị tương ứng của điểm nào thì nhận điểm đó). Để đánh giá nhanh chóng và chính xác trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình, nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Bảng tổng hợp điểm đánh giá trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15 – 16 tại trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình

TT	Phân loại	Mức điểm
1	Giỏi	≥ 40
2	Khá	39 - 35
3	Trung bình	34 - 25
4	Yếu	24 - 20
5	Kém	19 <

Qua bảng 4 cho thấy: Kết quả của các test sau khi được tiến hành kiểm tra, đánh giá so với tiêu chuẩn và bảng điểm, từ đó được đánh giá thông qua bảng điểm tổng hợp và nhanh chóng xác định được trình độ sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình.

2.4. Thực trạng sức mạnh chuyên môn của nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15 -16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SMCM của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra, xếp loại SMCM trên 12 nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15–16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng sức mạnh chuyên môn của nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15 – 16 tại trung tâm HL&TĐ TDTT Tỉnh Ninh Bình (n=12)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	C_V (%)
1	Nằm sấp chống đẩy tối đa (số lần)	78,2±5,78	10.62
2	Bật xa tại chỗ (m)	2,41±0,16	11.15
3	Cử giật (kg)	79,9±5,92	11.19
4	Cử đẩy (kg)	105,61±8,58	10.78
5	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống với trọng lượng tạ 65% trọng lượng tối đa (lần/phút)	6,85±0,68	10.85

Kết quả bảng 5 cho thấy SMCM của nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15–16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình thông qua các test đánh giá, là thiếu đồng đều, thể hiện ở hệ số biến sai (Cv) của kết quả kiểm tra đều lớn hơn 10%. Sau khi có kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp, đề tài xác định được thực trạng SMCM của nam VĐV cử tạ trẻ 15-16 tuổi tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng kết quả xếp loại sức mạnh chuyên môn của nam VĐV cử tạ trẻ 15 – 16 tuổi tại trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình

TT	Xếp loại	Kết quả	
		m_i	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	8.33%
2	Khá	2	16.67%
3	Trung bình	6	41.67%
4	Yếu	3	25.00%
5	Kém	1	8.33%

Qua kết quả ở bảng 6 cho thấy, tỷ lệ xếp loại sức mạnh chuyên môn của nam VĐV cử tạ trẻ 15 – 16 tuổi tại trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình ở mức khá và tốt là khá thấp: loại Tốt chiếm 8.33%; loại Khá chiếm 16.67%; trong khi đó loại Trung bình là chủ yếu loại chiếm 41.67%; loại Yếu Kém cũng khá cao: loại Yếu chiếm 25.00%; loại Kém chiếm 8.33%. Như vậy, có thể nói sức mạnh chuyên môn của nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại

Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình còn thấp, chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy, đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý, khoa học để phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam VĐV cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình.

3. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu rút ra được một số kết luận sau:

- Nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá: bảng phân loại trình độ, thang điểm đánh giá, bảng tổng hợp điểm đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình.

- Thực trạng sức mạnh chuyên môn của nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình cho thấy sự thiếu đồng đều ở cả 5 test kiểm tra với hệ số biến sai > 10%.

- Nghiên cứu đã ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá đã được xây dựng nhằm xếp loại sức mạnh chuyên môn của nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại trung tâm HL&TĐ TDTT tỉnh Ninh Bình. Kết quả cho thấy tỷ lệ vận động viên đạt mức khá tốt còn thấp với tổng là 25%, trong khi đó tỷ lệ đạt mức trung bình là 41,67% là rất cao, đồng thời mức yếu kém với tổng là 33,33%. Như vậy, cần có những biện pháp, phương tiện nhằm nâng cao sức mạnh chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.

2. Dương Thế Dũng (2008), *Giáo trình cử tạ*, Học viện Thể dục Thành Đô, Trung Quốc, tài liệu tham khảo nội bộ Bộ môn Điền kinh Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, dịch: Dương Thị Lý.

3. Ngô Ích Quân (2009), *Xác định Test kiểm tra trình độ tập luyện cho VĐV cử tạ giai đoạn chuyên môn hoá sâu*, đề tài cấp cơ sở, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

4. Nguyễn Đắc Thi (2017), Hệ thống hóa các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ thực hiện kỹ thuật ném rổ từ xa đối với vận động viên nữ bóng rổ đội tuyển Quảng Ninh, Luận án tiến sỹ Giáo dục học, Viện KH TDTT, Hà Nội.

5. Trương Tiệp (2011), *Nghiên cứu hệ thống chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên cử tạ Trung Quốc*, luận văn thạc sĩ, Học viện TDTT Thành Đô - Trung Quốc.

6. 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*, sách chuyên đề dùng cho các trường Đại học TDTT và trung tâm đào tạo VĐV, NXB TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Đinh Hải Hưng (2022), bài báo trích từ luận văn thạc sỹ *"Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên cử tạ trẻ lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Ninh Bình"*. Luận văn đã được bảo vệ thành công tháng 12/2022 tại Hội đồng khoa học Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài : 28/4/2026; Ngày đánh giá: 29/5/2026; Ngày duyệt đăng: 14/7/2026.