

DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN SÚNG ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH THEO KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN NĂM

Đỗ Hữu Trường*

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra tâm lý, phương pháp toán học thống kê, đề tài đánh giá được diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại trường đại học TDTT Bắc Ninh theo kế hoạch huấn luyện năm. Kết quả nghiên cứu cho thấy: Thời kỳ chuẩn bị chung; Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn; Giai đoạn thi tiền đấu và Giai đoạn thi đấu đều có nhịp tăng trưởng theo hướng thích nghi với lượng vận động tập luyện và thi đấu. Nhịp tăng trưởng thành tích cao nhất của VĐV đạt được ở Giai đoạn thi đấu.

Từ khóa: Trình độ tập luyện, VĐV bắn súng trẻ quốc gia kế hoạch huấn luyện năm.

DEVELOPMENT OF TRAINING LEVEL OF ATHLETES IN YOUNG NATIONAL SHOOTING TEAM AT BAC NINH UNIVERSITY OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS FOLLOWING YEAR TRAINING PROGRAM

Summary: By applying the methods of pedagogy tests, medical tests, psychological tests and mathematical statistics, the study assesses the development of training level of athletes in the Young National Shooting Team at Bac Ninh University of Physical Education and Sports following the year training program. The study result shows that during the times of general preparation, specialized preparation, before competitions, in competitions, the development of training level is adaptive to the volume of movement and competitions.

Keywords: Training level, young national shooting athletes, year training program.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao là một quá trình phức tạp. Nội dung của công tác huấn luyện rất đa dạng: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và chức năng. Trong huấn luyện Bắn súng thể thao hiện đại, việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV có một vị trí vô cùng quan trọng trong quy trình huấn luyện nhiều năm. Đặc biệt trong giai đoạn VĐV bước vào tập luyện chuyên môn hóa, đối với VĐV trẻ, việc đánh giá trình độ tập luyện trong giai đoạn này mang ý nghĩa dự báo khả năng tiềm tàng của họ, để từ đó xác định nội dung thi đấu chuyên môn hóa sâu của từng VĐV cũng như hỗ trợ cho công tác huấn luyện và tuyển chọn VĐV được chính xác, khoa học. Trên cơ sở kết quả thu được từ việc lựa chọn test và kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình

độ tập luyện của VĐV, đề tài tiến hành đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của VĐV qua các giai đoạn huấn luyện trong chu kỳ huấn luyện năm.

PƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của VĐV đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu nghiên cứu sau:

Phương pháp kiểm tra sự phạm với 02 nhóm test: 03 test đánh giá thể lực và 03 test đánh giá kỹ thuật nội dung súng trường thể thao, 03 test đánh giá kỹ thuật nội dung súng ngắn thể thao

Phương pháp kiểm tra y học với 04 chỉ số chức năng.

Phương pháp kiểm tra tâm lý với 02 chỉ số chức năng.

Phương pháp toán học thống kê: Từ kết quả

*PGS.TS, Trưởng Bộ môn Bắn súng, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

BÀI BÁO KHOA HỌC

lập test, đề tài tiến hành quy chuẩn ra điểm theo thang độ C để xác định tổng điểm đạt được ở mỗi nhóm test của từng VĐV và giá trị trung bình của toàn đội.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Đề tiến hành đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của VĐV Bắn súng đội tuyển theo kế hoạch huấn luyện năm, đề tài tiến hành đánh giá diễn biến trình độ tập luyện các nội dung gồm: Diễn biến trình độ thể lực; Diễn biến trình độ kỹ

thuật; Diễn biến các chỉ số chức năng; Diễn biến trình độ tâm lý qua 4 giai đoạn là chuẩn bị chung, chuẩn bị chuyên môn, tiền thi đấu và thi đấu.

1. Diễn biến trình độ thể lực của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Kết quả thu được sau khi xử lý số liệu được trình bày ở bảng 1 và bảng 2 theo 2 nội dung súng trường thể thao và súng ngắn thể thao.

Bảng 1. Diễn biến thành tích thể lực của VĐV Bắn súng trường đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)						
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W _{1&2}	W _{1&3}	W _{1&4}
1	Bùi Thu Hà	16	18	25	23	18.18	42.11	50
2	Hồng Thị Ngọc Thắm	15	18	25	23	11.76	35.9	43.9
3	Nguyễn Ngân Lâm	15	18	26	26	18.18	53.66	53.66
4	Nguyễn Văn Dũng	15	18	26	24	18.18	46.15	53.66
5	Nguyễn Danh Giang	15	18	25	25	18.18	50	50
6	Phan Hữu Đức	15	18	26	24	18.18	46.15	53.66
7	Thái Xuân Thông	15	18	24	26	18.18	53.66	46.15
8	Nguyễn Ngọc Toàn	15	18	25	25	18.18	50	50
9	Nguyễn Thị Thu Trang	16	18	25	25	11.76	43.9	43.9
10	Nguyễn Thu Văn	15	17	24	25	12.5	50	46.15
11	Trần Đức Công	15	18	26	26	18.18	53.66	53.66
12	Nguyễn Văn Thế	15	18	24	26	18.18	53.66	46.15
Trung bình		15.16	17.91	25.08	24.83	16.64	47.67	49.24

Bảng 2. Diễn biến thành tích thể lực của VĐV Bắn súng ngắn đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)						
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W _{1&2}	W _{1&3}	W _{1&4}
1	Trần Công Hiếu	15	19	27	28	23.53	57.14	60.47
2	Nguyễn Minh Hòa	15	18	24	25	18.18	46.15	50
3	Nguyễn Thị Văn Anh	15	20	26	26	28.57	53.66	53.66
4	Phạm Thị Ngọc Châu	15	19	27	27	23.53	57.14	57.14
5	Phạm Nho Huy	15	19	25	27	23.53	50	57.14
6	Nguyễn Việt Cường	15	18	26	26	18.18	53.66	53.66
Trung bình		15	18.33	25.83	26.5	22.61	52.96	55.35

Qua bảng 1 cho thấy: Thể lực của VĐV tăng theo giai đoạn huấn luyện và đạt mức tốt nhất ở giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu. Khi so sánh nhịp tăng trưởng của VĐV giữa các giai đoạn huấn luyện ở môn súng trường thì nhịp tăng trưởng giai đoạn 1 và giai đoạn 2 đạt từ 11.76% đến 18.18%. Giai đoạn 1 và giai đoạn 3 đạt từ

35% đến 53.66%. Vận động viên có nhịp tăng trưởng thấp nhất là Hồng Thị Ngọc Thắm đạt 35.90% và Giai đoạn 1 và Giai đoạn 4 đạt từ 43.90% đến 53.66%. Giai đoạn này có 04 VĐV đạt mức tăng trưởng cao 53.66%.

Qua bảng 2 cho thấy: Trình độ thể lực của VĐV môn súng ngắn thể thao được nâng dần

theo các giai đoạn huấn luyện. Sau đó ổn định và giữ vững ở Giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu. Nhịp tăng trưởng đạt từ 18.18 % đến 28.57% ở Giai đoạn 1 và Giai đoạn 2. Giai đoạn 1 và Giai đoạn 3 đạt từ 46.15% đến 53.66%. Giai đoạn 1 và Giai đoạn 4 đạt từ 50.00% đến 60.47%.

2. Diễn biến trình độ kỹ thuật của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường

Bảng 3. Diễn biến thành tích kỹ thuật của VĐV súng trường đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)						
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W _{1&2}	W _{1&3}	W _{1&4}
1	Bùi Thu Hà	30	38	45	54	23.53	40	57.14
2	Hồng Thị Ngọc Thắm	31	36	46	54	14.93	38.96	54.12
3	Nguyễn Ngân Lâm	31	39	42	51	22.86	30.14	48.78
4	Nguyễn Văn Dũng	30	38	44	54	23.53	37.84	57.14
5	Nguyễn Danh Giang	32	38	45	54	17.14	33.77	51.16
6	Phan Hữu Đức	33	39	46	51	16.67	32.91	42.86
7	Thái Xuân Thông	32	38	45	53	17.14	33.77	49.41
8	Nguyễn Ngọc Toàn	31	37	45	56	17.65	36.84	57.47
9	Nguyễn Thị Thu Trang	30	39	44	54	26.09	37.84	57.14
10	Nguyễn Thu Vân	32	38	43	53	17.14	29.33	49.41
11	Trần Đức Công	32	39	43	52	19.72	29.33	47.62
12	Nguyễn Văn Thế	32	38	42	53	17.14	27.03	49.41
	Trung bình	31.33	38.08	44.16	53.25	19.46	33.98	51.8

Bảng 4. Diễn biến thành tích kỹ thuật của VĐV súng ngắn đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)						
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W _{1&2}	W _{1&3}	W _{1&4}
1	Trần Công Hiếu	10	13	16	19	26.09	46.15	62.07
2	Nguyễn Minh Hòa	10	12	14	16	18.18	33.33	46.15
3	Nguyễn Thị Vân Anh	10	13	16	19	26.09	46.15	62.07
4	Phạm Thị Ngọc Châu	10	12	15	17	18.18	40	51.85
5	Phạm Nho Huy	10	12	14	16	18.18	33.33	46.15
6	Nguyễn Việt Cường	10	12	14	17	18.18	33.33	51.85
	Trung bình	10	12.33	14.83	17.33	20.81	38.71	53.35

Qua bảng 3 và bảng 4 cho thấy: Diễn biến thành tích kỹ thuật của VĐV súng trường và VĐV súng ngắn đều có xu hướng tăng dần. Cụ thể ở VĐV súng trường nhịp tăng trưởng thấp nhất là 14.93% và cao nhất là 57.14%, còn ở VĐV súng ngắn thấp nhất là 18.18% và cao nhất là 62.07%.

3. Diễn biến các chỉ số chức năng của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Đại học TDTT Bắc Ninh

Đề tài tiến hành đánh giá Diễn biến trình độ kỹ thuật của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả thu được sau khi xử lý số liệu được trình bày ở bảng 3 và bảng 4 theo 2 nội dung súng trường thể thao và súng ngắn thể thao. Kết quả được trình bày ở bảng 3 và bảng 4.

Đề tài tiến hành đánh giá Diễn biến các chỉ số chức năng của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Kết quả thu được sau khi xử lý số liệu được trình bày ở bảng 3 và bảng 4 theo 2 nội dung súng trường thể thao và súng ngắn thể thao. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Bảng 5. Diễn biến các chỉ số chức năng của VĐV súng trường đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)						
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W1&2	W1&3	W1&4
1	Bùi Thu Hà	35	35	37	37	0	5.56	5.56
2	Hồng Thị Ngọc Thảo	34	34	36	36	0	5.71	5.71
3	Nguyễn Ngân Lâm	35	35	37	37	0	5.56	5.56
4	Nguyễn Văn Dũng	35	35	37	37	0	5.56	5.56
5	Nguyễn Danh Giang	34	34	36	36	0	5.71	5.71
6	Phan Hữu Đức	34	34	36	36	0	5.71	5.71
7	Thái Xuân Thông	35	35	38	38	0	8.22	8.22
8	Nguyễn Ngọc Toàn	35	35	38	38	0	8.22	8.22
9	Nguyễn Thị Thu Trang	33	33	36	36	0	8.7	8.7
10	Nguyễn Thu Vãn	33	33	37	37	0	11.43	11.43
11	Trần Đức Công	35	35	37	37	0	5.56	5.56
12	Nguyễn Văn Thế	35	35	37	37	0	5.56	5.56
	Trung bình	34.41	34.41	36.83	36.83	0	6.79	6.79

Bảng 6. Diễn biến các chỉ số chức năng của VĐV súng ngắn đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)						
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W1&2	W1&3	W1&4
1	Trần Công Hiếu	35	35	37	37	0	5.56	5.56
2	Nguyễn Minh Hòa	34	34	36	36	0	5.71	5.71
3	Nguyễn Thị Văn Anh	35	35	38	38	0	8.22	8.22
4	Phạm Thị Ngọc Châu	35	35	38	38	0	8.22	8.22
5	Phạm Nho Huy	32	32	35	35	0	8.96	8.96
6	Nguyễn Việt Cường	33	33	36	36	0	8.7	8.7
7	Trung bình	34	34	36.66	36.66	0	7.56	7.56

Qua bảng 5 và bảng 6 cho thấy: Diễn biến các chỉ số chức năng của VĐV súng trường Giai đoạn 1 và Giai đoạn 2 nhíp tăng trưởng không thay đổi. Giai đoạn 1 và Giai đoạn 3 có sự tăng trưởng đạt từ 5.56% đến 11.43 %. Giai đoạn 1 và Giai đoạn 4 đạt cũng tương tự như Giai đoạn 1 và Giai đoạn 3. Ở VĐV súng ngắn cũng có kết quả chỉ khác biệt ở Giai đoạn 1 và Giai đoạn 3, Giai đoạn 1 và Giai đoạn 4. Kết quả nhíp tăng trưởng đạt từ 5.56% đến 8.96%. Có thể nhận thấy sự không thay đổi về kết quả các chỉ số chức năng giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn là do các chỉ số chức năng hô hấp, tìm mạch không có sự biến đổi nhiều do thời gian tác động ngắn, sự khác biệt chỉ diễn ra ở giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu so với 2 giai đoạn trước đó. Kết quả ở nhíp tăng trưởng cũng theo xu hướng tương tự.

4. Diễn biến các chỉ số tâm lý của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Kết quả nghiên cứu diễn biến các chỉ số tâm lý của VĐV Bắn súng đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh được trình bày ở bảng 7 và 8.

Qua bảng 02 bảng trên cho thấy: Các chỉ số tâm lý của VĐV súng ngắn và súng trường không có sự khác biệt ở giai đoạn 1 và 2, chỉ có sự khác biệt ở giai đoạn 1 so với giai đoạn 3 và giai đoạn 1 so với giai đoạn 4. Ở VĐV súng trường đạt kết quả từ 10.53% đến 10.76%, còn ở VĐV súng ngắn nhíp tăng trưởng đạt từ 5.56% đến 8.96%. Sự không khác biệt giữa giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn là do các chỉ số tâm lý không biến đổi do thời gian giữa hai giai đoạn này gần nhau, sự khác biệt chỉ

Bảng 7. Diễn biến các chỉ số tâm lý của VĐV súng trường đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)					
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W _{1&2}	W _{1&3}
1	Bùi Thu Hà	17	17	19	19	0	11.11
2	Hồng Thị Ngọc Thảo	16	16	18	18	0	11.76
3	Nguyễn Ngân Lâm	16	16	18	18	0	11.76
4	Nguyễn Văn Dũng	17	17	19	19	0	11.11
5	Nguyễn Danh Giang	16	16	18	18	0	11.76
6	Phan Hữu Đức	17	17	18	18	0	5.71
7	Thái Xuân Thông	16	16	18	18	0	11.76
8	Nguyễn Ngọc Toàn	18	18	20	20	0	10.53
9	Nguyễn Thị Thu Trang	17	17	19	19	0	11.11
10	Nguyễn Thu Vân	17	17	19	19	0	11.11
11	Trần Đức Công	16	16	18	18	0	11.76
12	Nguyễn Văn Thế	16	16	18	18	0	11.76
Trung bình		16.58	16.58	18.5	18.5	0	10.94

Bảng 8. Diễn biến các chỉ số tâm lý của VĐV súng ngắn đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

TT	Họ và Tên	Kết quả (Điểm)					
		Chuẩn bị chung (1)	Chuẩn bị chuyên môn (2)	Tiền thi đấu (3)	Thi đấu (4)	W _{1&2}	W _{1&3}
1	Trần Công Hiếu	35	35	37	37	0	5.56
2	Nguyễn Minh Hòa	34	34	36	36	0	5.71
3	Nguyễn Thị Văn Anh	35	35	38	38	0	8.22
4	Phạm Thị Ngọc Châu	35	35	38	38	0	8.22
5	Phạm Nho Huy	32	32	35	35	0	8.96
6	Nguyễn Việt Cường	33	33	36	36	0	8.7
Trung bình		34	34	36.66	36.66	0	7.57

xuất hiện ở giai đoạn tiền thi đấu và thi đấu khi so sánh với hai giai đoạn chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn.

KẾT LUẬN

Đề tài đánh giá diễn biến trình độ tập luyện của VĐV theo các Giai đoạn huấn luyện gồm: Giai đoạn chuẩn bị chung; Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn. Giai đoạn thi tiền đấu và giai đoạn thi đấu. Trình độ tập luyện của VĐV Bắc Ninh súng trường đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh đều có nhịp tăng trưởng theo hướng thích nghi với lượng vận động tập luyện và thi đấu. Nhịp tăng trưởng thành tích cao nhất của VĐV ở Giai đoạn tiền thi đấu và giai đoạn thi đấu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. BandaReveski I.A. (1970), *Độ tin cậy của các test thực nghiệm trong thể thao*, Nxb TDTT Mat – xơ – va.

3. Lê Bửu - Dương Nghiệp Chí - Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Lê Bửu - Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

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

6. Nguyễn Duy Phát (1990), “Một số tiêu chuẩn và phương pháp tuyển chọn VĐV bắn súng cấp cao ở Việt Nam”, *Thông tin Khoa học TDTT- số 1*, Viện nghiên cứu khoa học TDTT Hà Nội.