

XÂY DỰNG HỆ THỐNG CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐUA XE ĐẠP THỂ THAO LỬA TUỔI 13 - 15

• Lê Anh Đức^(*), Lý Duy Xuân^(**)

Tóm tắt

Các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện là những nội dung phản ánh về trình độ phát triển thể hình chức năng cơ thể, tổ chất thể lực, năng lực chuyên môn và tâm lý của vận động viên xe đạp thể thao. Qua nghiên cứu tác giả đã đánh giá được đúng thực trạng sử dụng các chỉ tiêu đánh giá trình độ luyện tập cho vận động viên xe đạp thể thao bao gồm: hình thái (04 chỉ số); chức năng (07 chỉ số); thể lực (11 chỉ tiêu); kỹ thuật và tâm lý (05 chỉ tiêu). Tác giả dùng phương pháp kiểm định Wilcoxon và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test để xác định được 18 chỉ tiêu dùng để đánh giá trình độ luyện tập cho vận động viên đua xe đạp thể thao trẻ 13 - 15 tuổi.

Từ khóa: chỉ tiêu, trình độ tập luyện, vận động viên, xe đạp thể thao.

1. Đặt vấn đề

Trong tuyển chọn và đào tạo vận động viên (VĐV) thể thao nói chung và VĐV xe đạp thể thao nói riêng muốn đảm bảo được tính hiệu quả và độ chính xác cần có hệ thống đánh giá mang tính khoa học và tính thực tiễn cao. Song để xây dựng được hệ thống đánh giá có hiệu quả cao trước hết cần lựa chọn được hệ thống chỉ tiêu phản ánh được toàn diện trình độ phát triển của các yếu tố chi phối thành tích thể thao của VĐV.

Môn đua xe đạp là môn thể thao có chu kỳ, song nó lại có những nét rất riêng so với các môn thể thao có chu kỳ khác như bơi lội, điền kinh, đua thuyền trượt băng, trượt tuyết... Do vậy, việc lựa chọn được các chỉ tiêu phản ánh một cách khách quan có tính thông báo có độ tin cậy cao là yếu tố quan trọng hàng đầu trong quá trình xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV xe đạp thể thao 13 - 15 tuổi giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu. Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Xây dựng hệ thống các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của VĐV đua xe đạp thể thao lứa tuổi 13 - 15”.

Khách thể của đối tượng nghiên cứu là nhóm theo dõi dọc gồm 39 VĐV nam, trong đó

lứa tuổi 13 có 14 em; lứa tuổi 14 có 13 em và lứa tuổi 15 có 12 em. Nhóm theo dõi ngang có 42 em, trong đó có thêm 15 VĐV 13 tuổi mới tuyển vào, còn lại là 14 em với lứa tuổi 13 chuyển lên thành lứa tuổi 14 và 13 em lứa tuổi 14 chuyển lên lứa tuổi 15 sau một năm tập luyện. Các VĐV này tập trung ở 4 tỉnh thành: Hà Nội, Hòa Bình, Sơn La và Thanh Hóa.

Để giải quyết vấn đề nghiên cứu, bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu tham khảo; phương pháp phỏng vấn chuyên gia; phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Thực trạng sử dụng các chỉ tiêu kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV xe đạp thể thao ở nước ta

Bằng phương pháp điều tra dùng phiếu hỏi, bài viết đã khảo sát trên 22 huấn luyện viên (HLV) xe đạp thể thao các tỉnh thành trong toàn quốc: Hà Nội, thành phố Hồ Chí Minh, Hải Phòng, Long An, An Giang, Đồng Tháp, Thanh Hóa, Đà Nẵng... về việc sử dụng các chỉ tiêu trong đánh giá trình độ luyện tập của VĐV xe đạp thể thao. Kết quả thống kê được trình bày ở bảng 1.

^(*) Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Thanh Hóa.

^(**) Thành Đoàn Hà Nội.

Bảng 1. Thực trạng sử dụng các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của VĐV xe đạp thể thao

Loại hình	Các chỉ tiêu đánh giá (trình độ tập luyện)	Có sử dụng		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
Hình thái cơ thể	Chiều cao (cm)	22	100	-	-	-	-
	Cân nặng (kg)	22	100	-	-	-	-
	Chỉ số Quetelet (g/cm)	15	68.18	3	13.63	4	18.18
	Tay dài (cm)	-	-	-	-	-	-
	Chân dài (cm)	2	9.09	-	-	20	90.91
	Vòng ngực (cm)	2	9.09	-	-	20	90.91
	Vòng hông (cm)	2	9.09	-	-	20	90.91
	Vòng đùi (cm)	20	90.9	2	9.09	-	-
	Rộng vai (cm)	2	9.09	-	-	20	90.91
	Rộng hông (cm)	2	9.09	-	-	20	90.91
Chức năng	Chỉ số dung tích sống tương đối	2	9.09	0	-	20	90.91
	Dung tích sống (lít)	15	68.18	2	9.09	5	22.72
	Thời gian nín thở (s)	15	68.18	2	9.09	5	22.72
	Chỉ số công năng tim	2	9.09	0	-	20	90.91
	VO ₂ max	2	9.09	0	-	20	90.91
	VO ₂ max tương đối	2	9.09	0	-	20	90.91
	Công suất yếm khí	0	-	0	-	0	-
Tổ chất thể lực	Chạy 30m x FC	2	-	0	-	20	-
	Chạy 100m (s)	20	90.91	1	4.55	1	4.55
	Tần số bước chạy tại chỗ 30" l/p	2	9.09	-	-	20	90.91
	Chạy nâng cao đùi tại chỗ 30" (l)	15	68.18	4	18.18	3	13.63
	Bật xa tại chỗ (cm)	15	68.18	4	18.18	3	13.63
	Bật cao với (cm)	5	22.72	4	18.18	13	59.09
	Nằm sấp chống đẩy (lần)	5	22.72	4	18.18	13	-
	Co tay xà đơn lần	15	8.18	4	18.18	3	13.63
	Co tay treo người xà đơn (s)	2	9.09	0	-	20	90.91
	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	15	68.18	4	18.18	3	13.63
	Chạy 800m (s)	2	9.09	0	-	20	90.91
	Chạy 1500m (s)	15	68.18	4	18.18	3	13.63
	Chạy test 5 phút (m)	1	4.54	2	9.09	19	86.36
	Nhảy chữ thập 30" (lần)	2	9.09	0	-	20	90.91
	Nhảy đôi bước 10 giây (lần)	2	9.09	0	-	20	90.91
Đeo gập thân (cm)	2	9.09	0	-	20	90.91	
Kỹ thuật chuyên môn	Đánh giá kỹ thuật đi theo sơ đồ (đ)	2	9.09	0	-	20	90.91
	Thành tích đi xe đạp 10km	2	100.00	0	-	0	-

Từ kết quả trình bày ở bảng 1 cho thấy:

- Về hình thái cơ thể, có 4 chỉ tiêu là chiều cao cơ thể, cân nặng, chỉ số Quetelet và vòng đùi là có tỷ lệ % số HLV thể dục cao đạt từ 68.15% đến 100%, đối với các chỉ tiêu đánh giá về chức năng, qua kết quả phỏng vấn cho thấy: có chỉ tiêu dung tích sống và chỉ tiêu thời gian nín thở là có tỷ lệ %, số HLV sử dụng cao đạt từ 68.15% - 100%. Các chỉ tiêu đánh giá về tổ chất thể lực được các HLV trong nước sử dụng với tỷ lệ cao gồm: chạy 100m, chạy nâng cao

đùi tại chỗ 30s, bật xa tại chỗ, nằm ngửa gập bụng, co tay xà đơn, chạy 1.500m. Các chỉ tiêu này được các HLV xe đạp thể thao sử dụng để đánh giá trình độ luyện tập của VĐV đã đạt từ 68.18% đến 90.91%.

Đối với chỉ tiêu đánh giá trình độ tổng hợp cả thể lực, kỹ thuật và phẩm chất ý chí của VĐV. Là chỉ tiêu thành tích đua xe cự ly 10km đã được 100% các HLV sử dụng.

Như vậy, từ kết quả khảo sát thực trạng sử dụng các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của

VĐV xe đạp thể thao của các HLV trình bày ở bảng 1 ta có thể rút ra các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của VĐV xe đạp thể thao được các HLV quan tâm là:

- | | |
|---|--|
| 1. Chiều cao cơ thể (cm) | 15. Bật xa tại chỗ (cm) |
| 2. Chỉ số Quetelet | 16. Nhảy cóc 2x20m (s) |
| 3. Vòng đùi | 17. Co tay treo người trên xà đơn (s) |
| 4. Tỷ lệ % mỡ cơ thể | 18. Nằm ngửa gập bụng 10s (l) |
| 5. Dung tích sống | 19. Chạy 800m (s) |
| 6. Dung tích sống tương đối | 20. Chạy 1500m (s) |
| 7. VO ₂ max l/p | 21. Nhảy đôi bước 10s (lần) |
| 8. VO ₂ max tương đối | 22. Đeo gập chân (m) |
| 9. Chỉ số công năng tim | 23. Điểm kỹ thuật đi xe đạp trên xa bàn |
| 10. PWC 170 | 24. Thành tích đua xe 10km |
| 11. Thời gian nín thở (s) | 25. Loại hình thần kinh |
| 12. Chạy 30m XFC (s) | 26. Phản xạ đơn |
| 13. Chạy 100 (s) | 27. Đánh giá phẩm chất ý chí trong tập luyện thi đấu |
| 14. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10s (lần) | |

2.2. Kết quả xác định các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của VĐV xe đạp thể thao 13 - 15 tuổi

Bằng phương pháp phỏng vấn trực tiếp 15 HLV và cán bộ quản lý môn đua xe đạp thể thao ở các tỉnh thành miền Bắc, kết hợp với việc tổng hợp các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước, bài viết đã bước đầu tổng hợp, sàng lọc và đã chọn được các chỉ tiêu có liên quan với các yếu tố chi phối thành tích thể thao mà các chuyên gia sử dụng để đánh giá trình độ tập luyện của VĐV xe đạp thể thao.

Để tăng thêm độ tin cậy và tính khách quan trong việc lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV xe đạp thể thao 13 - 15 tuổi.

Bài viết đã tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia gồm các nhà khoa học thể dục thể thao, các HLV có kinh nghiệm, các cán bộ quản lý.

Phỏng vấn được tiến hành trong 2 lần, trong tháng 9 và tháng 10 năm 2015, nội dung hai lần phỏng vấn là giống nhau. Cách trả lời là đánh giá mức độ quan trọng của các chỉ tiêu trong đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV xe đạp thể thao 13 - 15 tuổi với 3 mức độ rất quan trọng đạt 5 điểm, quan trọng đạt 3 điểm và ít quan trọng đạt 1 điểm. Sau khi thu thập các phiếu phỏng vấn của 2 lần phỏng vấn, lần 1 thu được 29 phiếu, lần 2 thu được 28 phiếu.

Kết quả bước đầu đã chọn ra 27 chỉ tiêu trình bày trong bảng 2:

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn 2 lần

Loại hình	Các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện	Phỏng vấn lần 1 (n=29)			Phỏng vấn lần 2 (n=28)		
		Tổng điểm tối đa	Điểm đạt được	Tỷ lệ % so với tổng điểm tối đa	Tổng điểm tối đa	Điểm đạt được	Tỷ lệ % so với tổng điểm tối đa
Thể hình	1. Chiều cao cơ thể (cm)	145	145	100.00	140	140	100.00
	2. Chỉ số Quetelet (g/cm)	145	140	96.55	140	136	97.14
	3. Vòng đùi (cm)	145	142	97.93	140	137	97.85
	4. Tỷ lệ % mỡ cơ thể	145	138	95.17	140	133	95.00
Chức năng	1. Dung tích sống (l)	145	145	100.00	140	140	100.00
	2. Dung tích sống tương đối	145	100	41.37	140	56	40.00
	3. VO ₂ max l/p	145	145	100.00	140	140	100.00
	4. VO ₂ max tương đối	145	140	96.55	140	134	95.71
	5. Chỉ số công năng tim	145	70	48.27	140	65	46.42
	6. PWC 170	145	80	55.17	140	72	51.42
	7. Thời gian nín thở (s)	145	130	89.65	140	125	89.28

Tổ chất thể lực	1. Chạy 30m XFC (s)	145	40	27.58	140	36	25.71
	2. Chạy 100 (s)	145	140	96.55	140	135	96.42
	3. Chạy nâng cao đùi tại chỗ 10s (lần)	145	142	97.93	140	138	98.57
	4. Bật xa tại chỗ (cm)	145	143	98.62	140	137	97.85
	5. Nhảy cóc 2x20m (s)	145	138	95.77	140	134	95.71
	6. Co tay treo người trên xà đơn (s)	145	141	97.24	140	136	97.14
	7. Nằm ngửa gập bụng 10s (l)	145	136	93.79	140	131	93.57
	8. Chạy 800m (s)	145	46	31.72	140	38	27.14
	9. Chạy 1500m (s)	145	125	86.20	140	122	87.14
	10. Nhảy đổi bước 10s (lần)	145	130	89.65	140	126	90.00
	11. Dẻo gập chân (m)	145	48	33.10	140	45	32.14
Năng lực kỹ thuật và năng lực tâm lý	1. Điểm kỹ thuật đi xe đạp trên xa bàn	145	145	100.0	140	140	100.00
	2. Thành tích đua xe 10km	145	30	20.08	140	28	20.00
	3. Loại hình thân kinh	145	20	13.79	140	18	12.85
	4. Phân xạ đơn	145	50	34.48	140	47	33.57
	5. Đánh giá phẩm chất ý chí trong tập luyện thi đấu	145	145	100.00	140	140	100.00

Bài viết dùng phương pháp tính Wilcoxon. Những chỉ tiêu được chọn lọc phải là các chỉ số cả hai lần nhưng vẫn đạt được 80% tổng điểm trở lên. Kết quả phỏng vấn và xử lý số liệu phỏng vấn được trình bày bảng 3

Bảng 3. Chỉ số W của 2 lần phỏng vấn

STT	Các nội dung	Chỉ số W	$W \alpha$
1	Chỉ số hình thái cơ thể	17	11
2	Chỉ tiêu chức năng cơ thể	50	36
3	Chỉ tiêu tổ chất thể lực	105	06
4	Các chỉ tiêu giả kỹ thuật và năng lực tâm lý	31	17

Qua kết quả phỏng vấn 2 lần trình bày ở bảng 1 và bảng tính chỉ số Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn tại bảng 3 cho thấy:

Thứ nhất: Trả lời giữa 2 lần phỏng vấn của các chuyên gia (các nhà khoa học, cán bộ quản lý và HLV) giữa 2 lần đã có sự nhất trí rất cao thể hiện ở các nội dung phỏng vấn giữa 2 lần đều có $W > W \alpha$ sự khác biệt là không có ý nghĩa.

Thứ hai: Lựa chọn được 18 chỉ tiêu có tỷ lệ % số điểm so với tổng điểm tối đa từ 80% trở lên đó là:

1. Chiều cao cơ thể vòng đùi
2. Chỉ số Quetelet
3. Vòng đùi
4. Tỷ lệ % mỡ cơ thể
5. Dung tích sống
6. VO_2 max

7. VO_2 max tương đối
8. Thời gian nín thở
9. Bật xa tại chỗ
10. Co tay treo người trên xà đơn
11. Nằm ngửa gập bụng
12. Nhảy cóc 2x20m
13. Chạy 100m
14. Chạy nâng cao đùi 30s
15. Chạy 1500m
16. Nhảy đổi bước 10s
17. Chấm điểm kỹ thuật đi xe đạp trên xa bàn
18. Đánh giá phẩm chất, ý chí của VĐV qua tập luyện và thi đấu

Bởi vậy, bài viết chọn 18 chỉ tiêu này tiến hành kiểm định tính thông báo và độ tin cậy qua thực tiễn kiểm tra trên VĐV xe đạp thể thao 13 - 15 tuổi các tỉnh miền Bắc Việt Nam.

2.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV xe đạp thể thao 13 - 15 tuổi

Để có sự khẳng định cuối cùng trong việc lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV xe đạp thể thao. Bài viết đã tiến hành kiểm định tính thông báo và độ tin cậy của các chỉ tiêu đã lựa chọn sơ bộ qua tổng hợp tư liệu và phỏng vấn chuyên gia.

Để xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện VĐV đua xe đạp 13 - 15 tuổi

tác giả tiến hành kiểm tra 2 lần thời gian kiểm tra thành tích giữa 2 lần kiểm tra kết quả được trình trước và sau 1 tuần, sau đó tính hệ số tương quan bày ở bảng 4.

Bảng 4. Hệ số tương quan của các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện giữa hai lần kiểm tra

Loại hình	Các chỉ tiêu kiểm tra	13 tuổi (n=14)		14 tuổi (n=13)		15 tuổi (n=12)	
		r	p	r	p	r	p
Hình thái cơ thể	1. Chiều cao cơ thể (cm)	0.945	<0.05	0.943	<0.05	0.942	<0.05
	2. Chỉ số Quetelet (g/cm)	0.847	<0.05	0.856	<0.05	0.862	<0.05
	3. Vòng đùi (cm)	0.912	<0.05	0.913	<0.05	0.914	<0.05
	4. Tỷ lệ % mỡ cơ thể	0.908	<0.05	0.910	<0.05	0.911	<0.05
Chức năng cơ thể	5. Dung tích sống (lít)	0.895	<0.05	0.894	<0.05	0.895	<0.05
	6. VO ₂ max (l/p)	0.876	<0.05	0.879	<0.05	0.882	<0.05
	7. VO ₂ max tương đối	0.874	<0.05	0.876	<0.05	0.879	<0.05
	8. Thời gian nín thở (s)	0.856	<0.05	0.860	<0.05	0.865	<0.05
Tổ chất thể lực	9. Bật xa tại chỗ (cm)	0.852	<0.05	0.856	<0.05	0.862	<0.05
	10. Bật cóc 2x20m (s)	0.848	<0.05	0.845	<0.05	0.850	<0.05
	11. Co tay treo người xà đơn (s)	0.905	<0.05	0.900	<0.05	0.898	<0.05
	12. Nằm ngửa gập bụng 10s (lần)	0.910	<0.05	0.905	<0.05	0.906	<0.05
	13. Chạy 100m (s)	0.897	<0.05	0.892	<0.05	0.899	<0.05
	14. Chạy nâng cao đùi 30s	0.865	<0.05	0.870	<0.05	0.871	<0.05
Kỹ thuật	15. Chạy 1500m (s)	0.825	<0.05	0.830	<0.05	0.835	<0.05
	16. Nhảy đôi bước 10 giây (lần)	0.842	<0.05	0.840	<0.05	0.846	<0.05
Phẩm chất tâm lý	17. Chấm điểm kỹ thuật đi xe đạp trên sa bàn (điểm)	0.864	<0.05	0.868	<0.05	0.872	<0.05
	18. Đánh giá phẩm chất, ý chí của VĐV qua tập luyện và thi đấu (điểm)	0.870	<0.05	0.872	<0.05	0.880	<0.05

Từ kết quả trình bày ở bảng 4 cho thấy, thành tích các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện của VĐV xe đạp thể thao được lựa chọn giữa hai lần kiểm tra có mối tương quan rất chặt. Điều đó có nghĩa là các chỉ tiêu đánh giá trên có độ tin cậy rất cao.

Kiểm định tính thông báo được thực hiện bằng việc tính hệ số tương quan (r) giữa thành tích các chỉ tiêu kiểm tra với thành tích đua xe 10km. Kết quả kiểm định tính thông báo của các chỉ tiêu đánh giá được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả kiểm định tính thông báo của các chỉ tiêu đánh giá

Loại hình	Các chỉ tiêu kiểm tra	13 tuổi (n=14)		14 tuổi (n=13)		15 tuổi (n=12)	
		r	p	r	p	r	p
Hình thái cơ thể	1. Chiều cao cơ thể (cm)	0.826	<0.05	0.825	<0.05	0.820	<0.05
	2. Chỉ số Quetelet (g/cm)	0.786	<0.05	0.790	<0.05	0.797	<0.05
	3. Vòng đùi (cm)	0.865	<0.05	0.872	<0.05	0.880	<0.05
	4. Tỷ lệ % mỡ cơ thể	0.801	<0.05	0.803	<0.05	0.805	<0.05
Chức năng cơ thể	5. Dung tích sống (lít)	0.816	<0.05	0.818	<0.05	0.820	<0.05
	6. VO ₂ max (l/p)	0.852	<0.05	0.855	<0.05	0.860	<0.05
	7. VO ₂ max tương đối	0.854	<0.05	0.858	<0.05	0.863	<0.05
	8. Thời gian nín thở (s)	0.861	<0.05	0.864	<0.05	0.868	<0.05

Tổ chất thể lực	9. Bật xa tại chỗ (cm)	0.825	<0.05	0.826	<0.05	0.830	<0.05
	10. Co tay treo người xà đơn (s)	0.817	<0.05	0.819	<0.05	0.821	<0.05
	11. Bật cóc 2x20m (s)	0.809	<0.05	0.811	<0.05	0.815	<0.05
	12. Nằm ngửa gập bụng 10s (lần)	0.796	<0.05	0.799	<0.05	0.805	<0.05
	13. Chạy 100m (s)	0.785	<0.05	0.788	<0.05	0.790	<0.05
	14. Chạy nâng cao đùi 30s	0.790	<0.05	0.792	<0.05	0.794	<0.05
	15. Chạy 1500m (s)	0.776	<0.05	0.778	<0.05	0.781	<0.05
	16. Nhảy đổi bước 10 giây (lần)	0.768	<0.05	0.775	<0.05	0.790	<0.05
Kỹ thuật	17. Chấm điểm đi xe đạp trên sa bàn (điểm)	0.834	<0.05	0.840	<0.05	0.588	<0.05
Phẩm chất tâm lý	18. Đánh giá phẩm chất của VĐV qua tập luyện và thi đấu	0.780	<0.05	0.796	<0.05	0.592	<0.05

Qua bảng 5 cho thấy, tất cả các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện được lựa chọn qua tổng hợp tư liệu và phỏng vấn chuyên gia đều có hệ số tương quan chặt với thành tích thi đấu xe đạp 10km. Như vậy có nghĩa là các chỉ tiêu trên đã có tính thông báo rất cao.

3. Kết luận

Qua nghiên cứu tác giả đã đánh giá được thực trạng sử dụng các chỉ tiêu đánh giá trình độ luyện tập cho VĐV xe đạp thể thao bao gồm: hình thái (04 chỉ số); chức năng (07 chỉ số); thể lực (11 chỉ tiêu); kỹ thuật và tâm lý (05 chỉ tiêu). Tác giả dùng phương pháp kiểm định Wilcoxon và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test để xác định được 18 chỉ tiêu được dùng để lập test đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV xe đạp thể thao 13 - 15 tuổi gồm các chỉ tiêu sau:

1. Chiều cao cơ thể (cm)

2. Chỉ số Quetelet (g/cm)

3. Vòng đùi (cm)

4. Tỷ lệ % mỡ cơ thể

5. Dung tích sống (lít)

6. VO₂ max (l/p)

7. VO₂ max tương đối

8. Thời gian nín thở (s)

9. Bật xa tại chỗ (cm)

10. Bật cóc 2x20m (s)

11. Co tay treo người xà đơn (s)

12. Nằm ngửa gập bụng 10s (lần)

13. Chạy 100m (s)

14. Chạy nâng cao đùi 30s

15. Chạy 1500m (s)

16. Nhảy đổi bước 10 giây (lần)

17. Chấm điểm kỹ thuật đi xe đạp trên sa bàn (điểm)

18. Đánh giá phẩm chất, ý chí của VĐV qua tập luyện và thi đấu (điểm)/.

Tài liệu tham khảo

- [1]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1990), *Đo lường thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3]. Điền Mạch Cửu (2000), *Học thuyết huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục thể thao Nhân dân Bắc Kinh, Trung Quốc.
- [4]. Hình Văn Hoa (1991), *Đo lường và đánh giá thể thao*, NXB Thể dục thể thao Nhân dân Bắc Kinh, Trung Quốc.
- [5]. Liên đoàn xe đạp Việt Nam (2000), *Xe đạp thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV các môn thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

BUILDING ASSESSMENT CRITERIA SYSTEM OF SPORTS TRAINING LEVEL OF 13 - 15 YEAR-OLD SPORTSBIKE ATHLETES

Summary

Assessment criteria of training levels are those reflecting developments of bodybuilding, body function, physical qualities, professional competence and psychological aspects of sportsbike athletes. Through the study, the author assessed the actual use of criteria measuring the training levels for sportsbike athletes, which include: shape (04 indicators); function (07 indicators); fitness (11 indicators); tactics and psychological (05 indicators). The Willkoston method, test reliability and notification are used to determine 18 indicators for assessing training levels of 13 - 15 year-old sportbike athletes.

Keywords: indicators, training level, athletes, sportsbike.

Ngày nhận bài: 27/6/2016; Ngày nhận lại: 9/8/2016; Ngày duyệt đăng: 10/10/2016.