

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAC SILAT TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Phạm Đông Đức*

Tóm tắt:

Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn và sử dụng toán thống kê, chúng tôi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên Pencak Silat trẻ, làm cơ sở để đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên, từ đó có định hướng để điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện phù hợp với giai đoạn huấn.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, trình độ tập luyện, nữ vận động viên, Pencak Silat trẻ.

DEVELOP CRITERIA TO ASSESS THE PRACTICE OF FEMALE ATHLETES RECRUITED YOUNG PENCAC SILAT NATIONAL TRAINING CENTER ATHLETES OF BAC NINH SPORTS UNIVERSITY

Summary:

From reference material, pedagogical observations, interviews and uses the statistics, we develop standards to assess the training of young male athletes Pencak Silat, as a basis for assessing the level of training athlete, from which direction to adjust and control the training process in line with the period of training for each individual athlete.

Keywords: Criteria for assessing the level of training; Training level of female athletes; Female Athlete young Pencak Silat.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak Silat luôn là một trong những môn thể thao mũi nhọn của thể thao Việt Nam. Điều này được chứng minh qua thành tích luôn ổn định ở thứ hạng cao của các VĐV Pencak Silat Việt Nam giành được trong các cuộc thi đấu lớn ở khu vực và quốc tế những năm qua.

Điều này cũng đồng thời cho thấy, chúng ta đã có một hệ thống đào tạo VĐV Pencak Silat tương đối hoàn chỉnh. Tuy nhiên, để tiếp tục đạt được thành tích cao và ổn định trong các cuộc thi đấu quốc tế lớn thì việc hoàn thiện hệ thống đào tạo VĐV luôn được đặt ra với các nhà chuyên môn, trong đó hoàn thiện hệ thống các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cần được quan tâm đúng mức ngay từ giai đoạn ban đầu. Trong quá trình huấn luyện nhiều năm, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện được coi như biện pháp quan trọng để VĐV có căn cứ tự đánh giá năng lực bản thân và huấn luyện viên có cơ sở đánh giá, điều khiển quá trình huấn luyện phù hợp với định hướng của giai đoạn huấn luyện cho từng VĐV.

Trên cơ sở đó, kết hợp với việc tìm hiểu

thực trạng công tác huấn luyện VĐV Pencak Silat tuyển trẻ quốc gia tại Trung tâm đào tạo VĐV, Đại học TDTT Bắc Ninh, chúng tôi xác định nhiệm vụ: “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên Pencak Silat tuyển trẻ Quốc gia, Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết các nhiệm vụ đã đặt ra trong đề tài đã sử dụng các phương pháp sau:

1. Phương pháp tham khảo tài liệu;
2. Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm;
3. Phương pháp quan sát sư phạm;
4. Phương pháp kiểm tra y học: Dung tích sống và thông khí phổi được xác định trên thiết bị đo phế dung điện tử (Nhật) bằng phương pháp thở gắng sức trong 25 giây.
5. Phương pháp kiểm tra sư phạm;
6. Phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát gồm 8 nữ VĐV lứa tuổi 16-17 tuyển trẻ quốc gia đang tập huấn tại Trung tâm đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

*TS, Trường Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ, trước hết chúng tôi tiến hành lựa chọn các test đánh giá thông qua việc tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan đến việc lập test trong thể thao nói chung và trong môn Pencak Silat nói riêng, đồng thời trao đổi, phỏng vấn các chuyên gia và quan sát các buổi kiểm tra VĐV Pencak Silat trẻ tại các tỉnh có phong trào Pencak Silat mạnh trên toàn quốc. Từ kết quả thu được bước đầu chúng tôi đã xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test được lựa chọn.

Trên cơ sở đó, chúng tôi đã lựa chọn được 27 test có đủ phẩm chất để đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ. Các chỉ tiêu

đánh giá gồm các nhóm: Hình thái (2 chỉ tiêu), chức năng (8 chỉ tiêu), thể lực chung (4 chỉ tiêu), chuyên môn (6 chỉ tiêu), kỹ thuật (7 chỉ tiêu).

Tiếp theo chúng tôi tiến hành lập test kiểm tra, thu nhận kết quả phản ánh thực trạng trình độ tập luyện của nữ vận động viên Pencak Silat trẻ. Thực tế các nữ VĐV Pencak Silat trẻ của đội nằm ở độ tuổi 16-17 và có trọng lượng ở 2 hạng cân liền kề. Trong quá trình xử lý số liệu chúng tôi đã tiến hành so sánh sự khác biệt giữa 2 độ tuổi, cũng như so sánh sự khác biệt giữa 2 hạng cân. Thực tế ở cả 2 kết quả so sánh đều cho thấy không có sự khác biệt đủ độ tin cậy thống kê cần thiết. Từ kết quả này chúng tôi định hướng chỉ xử lý số liệu theo 1 nhóm chung mà không phân chia theo tuổi hay hạng cân cụ thể. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ

TT	Chỉ tiêu đánh giá	Test kiểm tra	Kết quả	
			$\bar{X}$	$\pm \delta$
1	Hình thức	Chiều cao đứng (cm)	156.32	4.65
2		Chỉ số BMI	24.8	2.31
3	Chức năng	Thông khí phổi phút (lít/phút)	96.98	9.86
4		Tần số hô hấp (lần/phút)	62.68	5.74
5		PVC170 (W)	127.31	22.14
6		Nhịp tim yên tĩnh (lần/phút)	67.83	2.64
7		Nhịp tim tối đa (lần/phút)	185.45	4.39
8		Phản xạ đơn (ms)	189.76	21.73
9		Phản xạ phức (ms)	252.97	25.92
10		Cảm giác lực cơ (%)	6.31	0.87
11	Thể lực chung	Nhảy dây 2 phút(lần)	326.74	21.86
12		Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	21.63	1.76
13		Gánh tạ 25kg gập thân 15s (lần)	10.87	0.79
14		Chạy 30m XPC (s)	4.67	0.32
15	Thể lực chuyên môn	Đá trước 15s (lần)	23.83	2.16
16		Đá vòng cầu 15s (lần)	23.91	2.16
17		Đấm thẳng 15s (lần)	21.63	1.94
18		Phối hợp một đá một đấm 90s (lần)	79.43	5.12
19		Xoạc ngang (cm)	2.26	0.14
20		Xoạc dọc (cm)	0	0
21	Kỹ thuật	Đá trước (Điểm)	8.58	0.72
22		Đá sau (Điểm)	8.58	0.77
23		Đá vòng cầu (Điểm)	8.49	0.54
24		Đá ngang (Điểm)	8.59	0.66
25		Đấm thẳng (Điểm)	8.6	0.55
26		Phối hợp một đá một đấm (Điểm)	8.42	0.78
27		Đòn quét 1,2,3,4,5 (Điểm)	8.59	0.82

2. Xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện

Việc xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ theo hai cách:

- Cách thứ nhất: Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ tập luyện.
- Cách thứ hai: Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện.

Kết quả trình bày trong bảng 1 đã cho thấy sự tập trung của kết quả lập test của đối tượng khảo sát (8 của tất cả các chỉ tiêu đều < 10% giá trị trung bình). Kết quả này cho phép chúng tôi sử dụng các giá trị trung bình và độ lệch chuẩn làm cơ sở để tiến hành xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nữ VĐV Pencak Silat trẻ.

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ tập

luyện của VĐV chúng tôi sử dụng phương pháp 2Đ. Phương pháp này cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không nhất thiết phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu theo hệ thống test được đề xuất. Theo đó, việc đánh giá phân loại trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ được xác định theo 5 mức: Giỏi, khá, trung bình, yếu, kém.

Kết quả nghiên cứu được trình bày ở bảng 2.

Để đánh giá, xếp loại từng chỉ tiêu thể lực cho nữ VĐV Pencak Silat trẻ chúng ta tiến hành theo quy trình gồm 2 bước sau:

- Bước 1: Lập test để thu nhận kết quả.
- Bước 2: So sánh xác định kết quả lập test với tiêu chuẩn trong bảng phân loại để xác định mức độ đạt được.

Bảng 2. Phân loại trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ

TT	Test kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chiều cao đứng (cm)	>166	>161-166	152-161	148-<152	<148
2	Chỉ số BMI	<21.34	21.34-22.49	23.56-24.80	25.96-28.27	>28.27
3	Thông khí phổi tối đa (lít/phút)	>117	>107-117	87-107	77-<87	<77
4	Tần số hô hấp (lần/phút))	>74	>68-74	57-68	51-<57	<51
5	PVC170 (W)	>171	>149-171	105-149	83-<105	<83
6	Nhịp tim yên tĩnh (lần/phút))	< 63	63-<65	65-69	>69-71	>71
7	Nhịp tim tối đa (lần/phút))	>183	183->179	171-179	167-<171	<167
8	Phản xạ đơn (ms)	<148	148-<169	169-211	>211-232	>232
9	Phản xạ phức (ms)	<201	201-<227	227-279	>279-305	>305
10	Cảm giác lực cơ (%)	<6.1	6.1-<6.2	6.2-6.4	>6.4-6.5	>6.5
11	Nhảy dây 2 phút(lần)	>371	350-371	305-349	283-304	< 283
12	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	>26	25-26	20-24	18-19	< 18
13	Gánh tạ 25kg gập thân15s (lần)	>13	13	10-12	9	< 9
14	Chạy 30m XPC (s)	< 4.03	4.34-4.03	4.35-4.99	5.00-5.31	> 5.31
15	Đá trước 15s (lần)	>28	27-28	22-26	20-21	< 20
16	Đá vòng cầu 15s (lần)	>28	27-28	22-26	20-21	< 20
17	Đấm thẳng 15s (lần)	>25	24-25	19-23	17-18	< 17
18	Phối hợp một đá một đấm 90s (lần)	> 90	86- 90	74-85	73-69	< 69
19	Xoạc ngang(cm)	< 2.54	2.41-2.54	2.12-2.40	1.98-2.11	>1.98
20	Xoạc dọc (cm)	-	-	-	-	-
21	Đá trước (Điểm)	≥ 9	7-8.9	5-6.9	3-4.9	≤ 2.9
22	Đá sau (Điểm)	≥ 9	7-8.9	5-6.9	3-4.9	≤ 2.9
23	Đá vòng cầu (Điểm)	≥ 9	7-8.9	5-6.9	3-4.9	≤ 2.9
24	Đá ngang (Điểm)	≥ 9	7-8.9	5-6.9	3-4.9	≤ 2.9
25	Đấm thẳng (Điểm)	≥ 9	7-8.9	5-6.9	3-4.9	≤ 2.9
26	Phối hợp một đá một đấm (Điểm)	≥ 9	7-8.9	5-6.9	3-4.9	≤ 2.9
27	Đòn quật 1,2,3,4,5 (Điểm)	≥ 9	7-8.9	5-6.9	3-4.9	≤ 2.9

Tuy nhiên, bảng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện mặc dù khá ưu việt, cho phép đánh giá từng chỉ tiêu phản ánh từng yếu tố thành phần của trình độ tập luyện cụ thể, nhưng để đánh giá tổng hợp trình độ tập luyện cho VĐV thì bảng phân loại còn hạn chế.

Để giải quyết vấn đề này, các kết quả lập test thu được qua kiểm tra chúng tôi quy đổi sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C.

Kết quả xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ theo từng chỉ tiêu được trình bày ở bảng 3 và 4

Bảng 3. Điểm đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ

TT	Test kiểm tra											
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
1	Chiều cao đứng (cm)	168	166	163	161	159	156	154	152	149	147	145
2	Chỉ số BMI	19.03	20.18	21.34	22.49	23.65	24.80	25.96	27.11	28.27	29.42	29.50
3	Thông khí phổi (lít/phút)	122	117	112	107	102	97	92	87	82	77	72
4	Tần số hô hấp (lần/phút)	78	75	72	69	66	63	60	57	54	51	48
5	PVC170 (W)	182	171	160	149	138	127	116	105	94	83	72
6	Nhịp tim yên tĩnh (l/phút)	60	61	63	64	66	67	69	70	71	73	74
7	Nhịp tim tối đa (lần/phút)	185	183	181	179	177	175	173	171	168	165	162
8	Phản xạ đơn (ms)	145	156	167	178	189	190	201	212	223	234	245
9	Phản xạ phức (ms)	188	201	214	227	240	253	266	279	292	305	318
10	Cảm giác lực cơ (%)	2	2.8	3.7	4.6	5.4	6.3	7.2	8.1	8.9	9.8	10.7
11	Nhảy dây 2 phút (lần)	382	371	360	349	338	327	316	305	294	283	272
12	Chống đẩy 15s (lần)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
13	Gánh tạ gấp thân 15s (lần)	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6
14	Chạy 30m XPC (s)	3.87	4.03	4.19	4.35	4.51	4.67	4.83	4.99	5.15	5.31	5.47
15	Đá trước 15s (lần)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
16	Đá vòng cầu 15s (lần)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
17	Đấm thẳng 15s (lần)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17
18	Phối hợp đá-đấm 90s (lần)	94	91	88	85	82	79	76	73	70	67	64
19	Xoạc ngang(cm)	1.91	1.98	2.05	2.12	2.19	2.26	2.33	2.4	2.47	2.54	2.61
20	Xoạc dọc (cm)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
21	Đá trước (Điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
22	Đá sau (Điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
23	Đá vòng cầu (Điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
24	Đá ngang (Điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
25	Đấm thẳng (Điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
26	Phối hợp đá- đấm (Điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
27	Quạt 1,2,3,4,5 (Điểm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

Như vậy, bảng điểm đánh giá theo từng chỉ tiêu trình độ tập luyện cho phép tính điểm của bất kỳ chỉ tiêu nào có được sau khi kiểm tra, từ đó phục vụ cho việc đánh giá tổng hợp trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ trong thực tiễn.

Cách tính cụ thể như sau: Sau khi tiến hành

lập test, huấn luyện viên hoặc VĐV cần biết kết quả từng chỉ tiêu tương ứng đạt bao nhiêu điểm thì tiến hành áp kết quả lập test của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó. Để tính điểm tổng hợp của cả hệ thống test phải tính tổng điểm đạt được của các chỉ tiêu.



Pencak Silat luôn là một trong những môn thể thao mũi nhọn của thể thao Việt Nam (Ảnh minh họa)

Kết quả nghiên cứu trên cho phép phân loại trình độ tập luyện theo giá trị từng chỉ tiêu và đánh giá trình độ tập luyện theo điểm của từng chỉ tiêu và hệ thống chỉ tiêu. Việc đó rất cần thiết đối với huấn luyện viên và VĐV trong thực tiễn.

Trong thực tiễn thường cần có sự đánh giá tổng hợp về trình độ tập luyện nói chung chứ không phải chỉ dừng lại ở từng chỉ tiêu. Để giải quyết vấn đề này chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp.

Cơ sở giải quyết vấn đề này là các số liệu được xây dựng trong các bảng phân loại và các bảng điểm tiêu chuẩn. Cách tiến hành như sau: Lấy số liệu trong các bảng phân loại đối chiếu với các bảng điểm tương ứng để quy ra điểm theo từng loại trình độ của từng chỉ tiêu, sau đó thì tổng hợp lại.

Kết quả phân loại điểm tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ được chúng tôi trình bày cụ thể trong bảng 4.

Bảng 4. Bảng đánh giá tổng hợp TĐTL của nữ VĐV Pencak Silat trẻ

TT	Phân loại	Điểm
1	Giỏi	≥ 243
2	Khá	$189 - < 243$
3	Trung bình	$108 - < 188$
4	Yếu	$81 - < 108$
5	Kém	< 81

Theo đó, muốn đánh giá tổng hợp trình độ tập luyện của của nữ VĐV Pencak Silat trẻ cần

tuân theo quy trình sau:

- Bước 1: Tiến hành lập test đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ.

- Bước 2: Xác định giá trị điểm của từng chỉ tiêu bằng cách đối chiếu kết quả lập test với các giá trị tương ứng trong bảng điểm đánh giá để xác định điểm đạt được.

- Bước 3: Tính tổng điểm đạt được của VĐV, sau đó đối chiếu kết quả tổng điểm với tiêu chuẩn trình bày trong bảng 4 để xác định trình độ tập luyện đạt được.

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho phép rút ra một số kết luận sau:

1. Nghiên cứu đã xác định được 27 test đủ phẩm chất để đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ.

2. Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được 2 bảng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV Pencak Silat trẻ theo hình thức phân loại và tính điểm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

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

3. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Các test đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên*, Viện khoa học thể dục thể thao.

(Bài nộp ngày 20/3/2016, Phản biện ngày 21/3/2016, duyệt in ngày 25/3/2016)