

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN BOXING LỬA TUỔI 17-18 ĐỘI TUYỂN TRẺ HÀ NỘI

Nguyễn Văn Phúc*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 9 test đủ phẩm chất đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lửa tuổi 17-18, đội tuyển trẻ Hà Nội, trong đó có 2 test đánh giá sức nhanh, 2 test đánh giá sức mạnh, 3 test đánh giá sức bền và 2 test đánh giá khả năng phối hợp vận động. Trên cơ sở kết quả lập test, xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm, bảng điểm tổng hợp, thể lực chuyên môn, Boxing, lửa tuổi 17-18, đội tuyển Boxing nữ trẻ Hà Nội...

SET CRITERIA OF PROFESSIONAL PHYSICAL STRENGTH EVALUATION FOR FEMALE BOXING ATHLETES AGED FROM 17-18 IN HA NOI YOUNG TEAM

Summary:

By using the common scientific research methods, the study has selected 09 tests in accordance with criteria to evaluate the professional physical strength for female Boxing athletes at the age from 17 to 18 of Hanoi young team in which 02 tests of assessing on rapidity, 02 tests on power, 03 tests on strength and 02 tests on exercise combination capability. On such basis, we set classification criteria transcript, point transcript and general point transcript to assess professional physical strength level of the study subjects.

Keywords: Classification criteria, points transcript, general point transcript, professional physical strength, athletes, Boxing, aged17-18, Ha Noi Boxing young team...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong quá trình đào tạo VĐV các môn thể thao nói chung và môn Boxing nói riêng, việc nâng cao thành tích thể thao phụ thuộc vào nhiều yếu tố như trình độ kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, rèn luyện ý chí và trình độ thể lực chuyên môn (TLCM), trong đó TLCM tốt là nền tảng vững chắc để rèn luyện kỹ - chiến thuật. Tuy nhiên, trong thực tế, qua quan sát các buổi tập và thi đấu của nữ VĐV Boxing lửa tuổi 17-18 Đội tuyển Hà Nội chúng tôi nhận thấy các nữ VĐV còn bộc lộ nhiều điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, tâm lý và thể lực, đặc biệt là TLCM.

Trong quá trình huấn luyện, đánh giá đúng trình độ tập luyện nói chung và trình độ thể lực nói riêng là vấn đề quan trọng, giúp HLV có căn cứ điều khiển, điều chỉnh quá trình huấn luyện. Tuy nhiên, trong thực tế huấn luyện nữ VĐV Boxing lửa tuổi 17-18, Đội tuyển trẻ Hà Nội,

chưa có hệ thống tiêu chí, tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của VĐV mà chỉ tiến hành đánh giá bằng kinh nghiệm.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng khảo sát gồm 14 nữ VĐV Boxing Đội tuyển Boxing trẻ Hà Nội có thời gian tập luyện từ 3-4 năm, trong đó có 7 VĐV lửa tuổi 17 và 7 VĐV lửa tuổi 18.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn tiêu chí đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lửa tuổi 17-18, đội tuyển trẻ Hà Nội

Thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sự

*TS, Phó Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV hiện đang làm công tác huấn luyện môn Boxing, chúng tôi lựa chọn được 23 chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18, Đội tuyển trẻ Hà Nội, trong đó có 6 test đánh giá sức nhanh, 6 test đánh giá sức mạnh, 6 test đánh giá sức bền và 5 test đánh giá khả năng phối hợp vận động.

Để lựa chọn được những test phù hợp nhất trong đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18, Đội tuyển trẻ Hà Nội, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 32 chuyên gia, HLV, trọng tài, cán bộ quản lý môn Boxing bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 12 test đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu, trong đó có 3 test đánh giá sức nhanh, 3 test đánh giá sức mạnh, 3 test đánh giá sức bền và 3 test đánh giá khả năng phối hợp vận động.

Sau khi lựa chọn được 12 test qua phỏng vấn, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại và tính thông báo của các test bằng phương pháp tính tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test và thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả, lựa chọn được 9 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, trong đó có 2 test đánh giá sức nhanh, 2 test đánh giá sức mạnh, 3 test đánh giá sức bền và 2 test đánh giá khả năng phối hợp vận động.

Như vậy, qua 4 bước nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 9 test đủ phẩm chất để đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

***Đánh giá sức nhanh:** 2 test

Tại chỗ đâm thẳng tay trước tốc độ vào bao 10s (lần)

Đấm súc tốc độ 10s (lần)

***Đánh giá sức mạnh:** 2 test

Buộc dây chun vào 2 tay đấm liên tục 30s (lần)

Tại chỗ đâm thẳng 2 tay vào đích 20s (lần)

***Đánh giá sức bền:** 3 test

Đấm xuynh vào lampo 60s (lần)

Di chuyển ngang trên Ring 90s (lần)

Di chuyển đánh gió liên tục tối đa 2 phút (lần)

***Đánh giá khả năng phối hợp vận động:**

2 test

Di chuyển tránh né đấm xuynh tay trái - đấm thẳng tay phải tối đa 30s (lần)

Phối hợp di chuyển tiến lùi đấm súc - đấm xuynh vào bao 20 lần (s)

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18, Đội tuyển trẻ Hà Nội

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả lập test của VĐV lứa tuổi 17 và lứa tuổi 18. Kết quả cho thấy: Ở cả 9 test đánh giá TLCM trên 2 lứa tuổi đều có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P < 0,05$. Từ đó cho thấy, cần phải tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, xây dựng thang điểm và tiêu chuẩn riêng cho từng độ tuổi.

2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 đội tuyển trẻ Hà Nội

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội, chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ trên cơ sở kết quả lần lập test thứ nhất. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 đã phân loại trình độ TLCM cho nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 theo từng lứa tuổi. Khi sử dụng bảng tiêu chuẩn cần tiến hành lập test theo đúng quy chuẩn, xác định tuổi tương ứng của VĐV và đối chiếu kết quả với tiêu chuẩn để xác định trình độ TLCM của VĐV.

2.2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội

Tiến hành xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả bảng 2 đã phân điểm trình độ TLCM của nữ VĐV theo từng lứa tuổi. Khi sử dụng đánh giá, VĐV cần được tiến hành lập test theo đúng quy chuẩn, xác định tuổi của VĐV và đối chiếu kết quả với bảng điểm để xác định điểm đạt được của VĐV.

Bảng 1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing Đội tuyển trẻ Hà Nội lứa tuổi 17-18 (n=14)

TT	Test	Lứa tuổi	Phân loại				
			Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Đánh giá sức nhanh							
1	Tại chỗ đâm thẳng tay trước tốc độ vào bao 10s (lần)	17	>9.4	8.59-9.4	6.97-8.58	6.16-6.96	<6.16
		18	>11.3	10.49-11.3	8.87-10.48	8.06-8.86	<8.06
2	Đấm sức tốc độ 10s (lần)	17	>31.3	29.22-31.3	25.06-29.21	22.98-25.05	<22.98
		18	>34.63	32.76-34.63	29.02-32.75	27.15-29.01	<27.15
Đánh giá sức mạnh							
3	Buộc dây chun vào 2 tay đấm liên tục 30s (lần)	17	>55.05	51-55.05	42.9-50	38.85-42.8	<38.85
		18	>54.41	52.32-54.41	48.14-52.31	46.05-48.13	<46.05
4	Tại chỗ đâm thẳng 2 tay vào đích 20s (lần)	17	>54.45	49.73-54.45	40.29-49.72	35.57-40.28	<35.57
		18	>56.01	52.95-56.01	46.83-52.94	43.77-46.82	<43.77
Đánh giá sức bền							
5	Đấm xuyên vào lampo 60s (lần)	17	>60.82	58.15-60.82	52.81-58.14	50.14-52.80	<50.14
		18	>63.8	61.02-63.8	55.46-61.01	52.68-55.45	<52.68
6	Di chuyển ngang trên Ring 90s (lần)	17	>35.33	32.86-35.33	27.92-32.85	25.45-27.91	<25.45
		18	>38.88	36.87-38.88	32.85-36.86	30.84-32.84	<30.84
7	Di chuyển đánh gió liên tục tối đa 2 phút (lần)	17	>225.26	218.14-225.26	203.9-218.13	196.78-203.8	<196.78
		18	>232.52	225.65-232.52	211.91-225.64	205.04-211.90	<205.04
Đánh giá khả năng phối hợp vận động							
8	Di chuyển tránh né đấm xuyên tay trái - đấm thẳng tay phải tối đa 30s (lần)	17	>24.12	22.89-24.12	20.43-22.88	19.2-20.42	<19.2
		18	>28.4	26.59-28.4	22.97-26.58	21.16-22.96	<21.16
9	Phối hợp di chuyển tiến lùi đấm sức - đấm xuyên vào bao 20 lần (s)	17	<21.6	22.58-21.6	24.54-22.59	25.52-24.55	>25.52
		18	<19.41	20.25-19.41	21.93-20.26	22.77-21.94	>22.77

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội (n=14)

Test	Lứa tuổi	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Đánh giá sức nhanh											
Tại chỗ đấm thẳng tay trước tốc độ vào bao 10s (lần)	17	9.8	9.4	8.99	8.59	8.18	7.78	7.37	6.97	6.56	6.16
	18	11.71	11.3	10.9	10.49	10.09	9.68	9.28	8.87	8.47	8.06
Đấm súc tốc độ 10s (lần)	17	32.34	31.3	30.26	29.22	28.18	27.14	26.1	25.06	24.02	22.98
	18	35.57	34.63	33.7	32.76	31.83	30.89	29.96	29.02	28.09	27.15
Đánh giá sức mạnh											
Buộc dây chun vào 2 tay đấm liên tục 30s (lần)	17	57.08	55.05	53.03	51	48.98	46.95	44.93	42.9	40.88	38.85
	18	55.46	54.41	53.37	52.32	51.28	50.23	49.19	48.14	47.1	46.05
Tại chỗ đấm thẳng 2 tay vào đích 20s (lần)	17	56.81	54.45	52.09	49.73	47.37	45.01	42.65	40.29	37.93	35.57
	18	57.54	56.01	54.48	52.95	51.42	49.89	48.36	46.83	45.3	43.77
Đánh giá sức bền											
Đấm xuynh vào lampo 60s (lần)	17	62.16	60.82	59.49	58.15	56.82	55.48	54.15	52.81	51.48	50.14
	18	65.19	63.8	62.41	61.02	59.63	58.24	56.85	55.46	54.07	52.68
Di chuyển ngang trên Ring 90s (lần)	17	36.57	35.33	34.1	32.86	31.63	30.39	29.16	27.92	26.69	25.45
	18	39.89	38.88	37.88	36.87	35.87	34.86	33.86	32.85	31.85	30.84
Di chuyển đánh gió liên tục tối đa 2 phút (lần)	17	228.82	225.26	221.7	218.14	214.58	211.02	207.46	203.9	200.34	196.78
	18	235.96	232.52	229.09	225.65	222.22	218.78	215.35	211.91	208.48	205.04
Đánh giá khả năng phối hợp vận động											
Di chuyển tránh né đấm xuynh tay trái - đấm thẳng tay phải tối đa 30s (lần)	17	24.74	24.12	23.51	22.89	22.28	21.66	21.05	20.43	19.82	19.2
	18	29.31	28.4	27.5	26.59	25.69	24.78	23.88	22.97	22.07	21.16
Phối hợp di chuyển tiến lùi đấm súc - đấm xuynh vào bao 20 lần (s)	17	21.11	21.6	22.09	22.58	23.07	23.56	24.05	24.54	25.03	25.52
	18	18.99	19.41	19.83	20.25	20.67	21.09	21.51	21.93	22.35	22.77



TLCM là một trong những điểm yếu của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển Hà Nội
(ảnh minh họa)

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp TLCM chúng tôi tiến hành so sánh bảng điểm thành tích và bảng tiêu chuẩn phân loại trình độ để xác định tổng điểm phân loại theo từng mức. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 72
Khá	56-71
Trung bình	45-55
Yếu	27-44
Kém	9-26

Để đánh giá tổng hợp thể lực chuyên môn của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18 Đội tuyển trẻ Hà Nội, tiến hành theo các bước sau:

Bước 1: Lập test theo đúng quy chuẩn

Bước 2: Đối chiếu kết quả với bảng điểm để xác định điểm đạt của từng chỉ tiêu

Bước 3: Tính tổng điểm đạt được của VĐV, sau đó đối chiếu kết quả với mức điểm trong bảng 3 để xác định trình độ thể lực chuyên môn VĐV đạt được.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 09 test đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18, Đội tuyển trẻ Hà Nội.

2. Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Boxing lứa tuổi 17-18, Đội tuyển trẻ Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đức Anh (2010), *Quyền anh kỹ thuật cơ sở và thực tiễn*, Nxb Tổng hợp, TP Hồ Chí Minh.

2. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT Thành phố HCM, tr. 31 - 48.

4. Lưu Quốc Hưng, Trần Tuấn Hiếu (2014), *Giáo trình Quyền anh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Vũ Ngọc Tâm (2007), *Quyền anh luyện tập cơ bản và nâng cao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội, tr. 87 - 93, 125 - 130, 153 - 157.

(Bài nộp ngày 25/2/2016, Phản biện ngày 25/2/2016, duyệt in ngày 25/3/2016)