XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TRẺ VÕ CỔ TRUYỀN (NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG) THÀNH PHỐ HÀ NỘI LỨA TUỔI 14 -15

Đặng Danh Nam*

Tóm tắt:

Đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn test đánh giá trình độ nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá theo các Test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Tiêu chuẩn; đánh giá; trình độ thể lực; nam vận động viên; Võ cổ truyền; thi đấu đối kháng; lứa tuổi 14-15; Thành phố Hà Nội

Establishment of criteria for physical strength level assessment of Hanoi young male traditional Martial Arts athletes (antagonistic competition) from age of 14 to 15

Summay:

The assessment of the physical strength level of Hanoi young male traditional Martial Arts athletes (antagonistic competition) from the age of 14 to 15 through the training process is of much necessity. Through our research, we have selected assessing tests and established the assessing criteria for the athletes.

Keywords: Criteria, assessment, physical strength level, male athletes, traditional Martial Arts, antagonistic competitions, ages 14-15, Hanoi Capital

ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày 12/8/2015 Phó Thủ tướng Vũ Đức Đam đã chỉ đạo về việc triển khai nội dung tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ, bài võ cổ truyền trong các trường phổ thông với nội dung: Triển khai từ năm học 2015 -2016 các nội dung đã được Bộ Giáo dục và Đào tạo, Bộ Văn hóa, Thể thao và Du lịch thống nhất về tập thể dục buổi sáng, thể dục giữa giờ và đưa võ cổ truyền Việt Nam vào chương trình giáo dục thể chất trong các cấp học phổ thông phù hợp với điều kiện thực tiễn các địa phương. Để rèn luyện sức khỏe, vừa góp phần xây dựng lối sống lành mạnh, có kỷ cương, nền nếp, ý thức trách nhiệm, phát huy tinh thần thượng võ của dân tộc.

Hiện nay Võ cổ truyền đã có mặt ở rất nhiều nước thuộc các châu lục khác nhau và rất được hâm mộ và ưa chuộng. Vì là một mô thể thao mới được hội nhập trên đấu trường quốc tế nên cần phải có những giải pháp khoa học trong quá trình đào tạo VĐV. Trong quy trình đào tạo VĐV Võ cổ truyền, vấn đề chất lượng đầu vào (tuyển chọn ban đầu) và quá trình thường xuyên sàng lọc để lựa chọn VĐV trong giai doạn chuyên môn hóa sâu đều cần có những test và tiêu chuẩn đánh giá khoa học chính xác mớ mang lại hiệu quả cao. Nhưng hiện nay việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Võ cổ truyền chỉ chủ yếu thông qua các giải thi đấu và qua kinh nghiệm của HLV chưa có cơ sở khoa học, đặc biệt là quá trình đánh giá về mặt thể lực, kỹ - chiến thuật, sinh lý tâm lý thi đấu. Thực tế này đã làm giảm tính khoa học hiệu quả của tuyển chọn VĐV cũng như điều khiển, điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, từ đó ảnh hưởng đến hiệu quả của quá trình huấn luyện.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới, chúng tôi nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên

*ThS, Học viện Y dược học cổ truyền Việt Nam

trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp tham khảo tài liệu;
- Phương pháp phỏng vấn;
- Phương pháp kiểm tra sư phạm;
- Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên: 19 nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14 – 15 thành phố Hà Nội (Lứa tuổi 14 gồm 9 VĐV, lứa tuổi 15 gồm 10 VĐV); các vận động viên có thời gian tập luyện từ 1,5 năm trở lêm và chưa đạt vận động viên cấp I.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15

Để tìm được những Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15, chúng tôi căn cứ vào 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá toàn diện về thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15.

Nguyên tắc 2: Các test phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu.

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15.

Trên cơ sở các nguyên tắc lựa chọn đề ra, thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo chương trình huấn luyện của đội tuyển nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được được 47 Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 đưa ra phỏng vấn 25 chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên và trọng tài (trong đó có 3 phiếu của các chuyên gia Võ cổ truyền chiếm 14%, các giáo viên Võ cổ truyền là 5 phiếu chiếm 23%, 5 trọng tài Võ cổ truyền cấp quốc gia chiếm 23% và 9 huấn luyện viên Võ cổ truyền chiếm 40%), đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các Test, chúng tôi đã lựa chọn được 10 Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 gồm:

+ Chạy 30m xuất phát cao (s).
+ Đấm tay sau vào hai đích cách 2.5m, 10s (lần).
+ Bật xa tại chỗ (cm).
+ Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tống trước 45s (lần).
+Chạy 1500m (phút).
+ Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách 3m, 60s (lần).
+Chạy ziczắc 30m (s).
+ Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).
+ Xoạc ngang (cm).
+ Xoạc dọc (cm).

2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15; Chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt các Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 cho thấy: Trong 10 test lựa chọn có 4 test không có sự khác biệt đáng kể về thành tích giữa hai lứa tuổi 14-15 (ttính < tbảng; P > 0,05) bao gồm các test:

- Số 2: Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)
- Số 7: Chạy ziczắc 30m (s)
- Số 8: Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)
- Số 10: Xoạc dọc (cm)

Các test này khi xây dựng bảng phân loại và bảng điểm sẽ xây dựng tiêu chuẩn chung cho cả hai lứa tuổi. Còn lại 6 test có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng thống kê cần thiết (ttính > tbảng); P < 0,05) bao gồm:

- Số 1: Chạy 30m xuất phát cao (s)
- Số 3: Bật xa tại chỗ (cm).
- Số 4: Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tống trước trong 45s (lần)
- Số 5: Chạy 1500m (phút)
- Số 6: Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)
- Số 9: Xoạc ngang (cm)

Các tiêu chuẩn đánh giá trình độ đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 được xây dựng theo thang độ C tương ứng với từng lứa tuổi.

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 1 và 2

Bảng 1. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14

TT	Các test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.07	4.14	4.21	4.28	4.35	4.42	4.49	4.56	4.63	4.7
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
3	Bật xa tại chỗ (cm)	228	225	222	218	215	212	209	206	203	199
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tống trước trong 45s (lần)	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
5	Chạy 1500m (phút)	5.1	5.17	5.24	5.31	5.38	5.45	5.52	5.59	5.66	5.73
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54
7	Chạy ziczắc 30m (s)	4.76	4.88	5.015	5.15	5.28	5.42	5.555	5.69	5.825	5.96
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
9	Xoạc ngang (cm)	12	13	14	16	17	19	20	22	23	25
10	Xoạc dọc (cm)	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 15

TT	Các test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.96	4.03	4.095	4.16	4.225	4.29	4.355	4.42	4.485	4.55
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
3	Bật xa tại chỗ (cm)	232	230	228	225	223	221	218	216	214	211
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi uống đá tống trước trong 45s (lần)	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
5	Chạy 1500m (phút)	4.99	5.05	5.11	5.17	5.23	5.29	5.35	5.41	5.47	5.53
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	68	67	66	65	64	64	63	62	61	60
7	Chạy ziczắc 30m (s)	4.76	4.88	5.015	5.15	5.28	5.42	5.555	5.69	5.825	5.96
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
9	Xoạc ngang (cm)	11	12	14	16	17	19	21	22	24	26
10	Xoạc dọc (cm)	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 cho đối tượng nghiên cứu. Sau khi tiến hành lập test, cán bộ quản lý, huấn luyện viên, hay VĐV cần biết kết quả từng Test tương ứng đạt bao nhiêu điểm thì tiến hành theo quy trình gồm hai bước sau:

- Bước 1: Xác định tuổi của đối tượng cần cho điểm và tìm bảng tra cứu ở độ tuổi đó.



Võ cổ truyền Việt Nam hiện đang được phát triển mạnh mẽ tại Việt Nam và một số nước trong khu vực cũng như trên thế giới

- Bước 2: So kết quả lập Test của Test cần tra cứu vào bảng vừa rút ra để xác định điểm đạt được của các Test đó.

3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15

Từ kết quả tìm được tại bảng 1 và 2, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả bày tại bảng 3.

Bang 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 80
Khá	70 - 79
Trung bình	50 - 69
Yếu	30 – 49
Kém	≤ 30

Qua bảng 3 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV và đánh giá quá trình huấn luyện sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dungvà lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 Test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15 gồm:

+ Chạy 30m xuất phát cao (s).

+ Đấm tay sau vào hai đích cách 2.5m, 10s (lần).

+ Bật xa tại chỗ (cm).

+ Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tống trước 45s (lần).

+ Chạy 1500m (phút).

+ Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách 3m, 60s (lần).

+ Chạy ziczắc 30m (s).

+ Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).

+ Xoạc ngang (cm).

+ Xoạc dọc (cm).

- Đã xây dựng được bảng điểm, bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên trẻ Võ cổ truyền (nội dung thi đấu đối kháng) Thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 -15.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

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

2. Bandarevski I. A (1970), *Độ tin cậy của các test trong thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Diên Phong (2001), *130 câu hỏi – trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại,* Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Ivanốp.V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (Dịch: Trần ĐứcDũng), Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, (Dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 15/11/2016, Phản biện ngày 28/11/2016, duyệt in ngày 5/12/2016)