

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn chân của nam vận động viên Muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

TS. Lý Đức Trường; Vũ Công Duẩn ■

TÓM TẮT:

Đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đòn chân của nam vận động viên (VĐV) Muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam vận động viên Muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: xây dựng; tiêu chuẩn; sức mạnh tốc độ; đòn chân; nam vận động viên; Muay; trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân.

ABSTRACT:

Assessing the kick speed level of Muay male athletes aged 17-18 at the Public Security's Sports Training and Competition Center through different training stages is necessary; through the research process, we have selected criteria for evaluating the kick speed level of Muay male athletes aged 17-18 at the Public Security's Sports Training and Competition Center, and building standards for evaluating the selected criteria for the research subjects.

Keywords: building standards; speed level; kick; male athletes; Muay; the Public Security's Sports Training and Competition Center .

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu Muay, thể lực chuyên môn có vai trò đặc biệt quan trọng, nó giúp các vận động viên (VĐV) có thể phát huy các kỹ thuật với đủ sức mạnh, sức nhanh cần thiết, có khả năng phối hợp nhiều đòn tấn công và phòng thủ với biên độ lớn, có



(Ảnh minh họa)

thể thực hiện tốt các ý đồ chiến thuật huấn luyện viên (HLV) đặt ra... Ở nước ta, có nhiều công trình nghiên cứu về môn võ thuật nói chung, làm nền tảng vững chắc cho đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn chân của nam VĐV môn Muay trên thực tế như: tác giả Trần Tuấn Hiếu (1999); Cao Hoàng Anh (2000); Nguyễn Dương Bắc (2000); Đặng Thị Hồng Nhung (2007); Nguyễn Đức Ninh (2008); Trần Dũng (2011); Mai Thị Bích Ngọc (2011); Nguyễn Đăng Công (2018)... Tuy nhiên, trên thực tế, việc huấn luyện và đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho VĐV Muay nói chung và nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân (TTHL&TĐTT CAND) nói riêng lại chưa được quan tâm nghiên cứu, dẫn tới hiệu quả thi đấu và huấn luyện chưa cao.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới, Để phát triển môn Muay ở TTHL&TĐTT CAND và tiến hành

xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn chân của nam vận động viên Muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân*”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

Thông qua tham khảo tài liệu, qua quan sát các buổi tập, chúng tôi đã lựa chọn được 11 Test đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND và tiến hành phỏng vấn 30 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Muay. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: nghiên cứu

đã lựa chọn được 07 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND (Tổng số nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND được kiểm tra là 16 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và chúng tôi sử dụng quy tắc 2 xích ma tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$,

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND (n = 30)

TT	Các test đánh giá SMTĐ	Tán thành (số người)	Tỷ lệ %
1	Di chuyển tấn công đá vòng cầu chân sau liên tục vào đích 30s (lần)	18	60.0
2	Rút gối tốc độ 1 chân 15s (lần)	26	86.6
3	Đứng lên ngồi xuống đá thẳng trước 2 chân liên tục 15s (lần)	16	53.3
4	Đá thẳng vào 2 đích đối diện cách nhau 2,5m trong 30s (lần)	25	83.3
5	Ôm vít đánh gối 15s (lần)	27	90.0
6	Đứng tại chỗ đá thẳng chân sau vào đích 30s (lần)	27	90.0
7	Đá vòng cầu 1 chân liên tục vào đích 15s (lần)	22	73.3
8	Chân sau buộc chun đá vòng cầu liên tục 30s (lần)	20	66.6
9	Chân sau buộc chun phối hợp đá vòng cầu và đá trước liên tục 30s (lần)	18	60.0
10	Đạp thẳng trước 2 chân liên tục vào đích 30s (lần)	27	90.0
11	Tại chỗ sử dụng đòn đá 1 chân thấp cao liên tục vào bao 30s (lần)	26	86.6

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại SMTĐ đòn chân nam VĐV Muay lứa tuổi 17 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Rút gối tốc độ 1 chân 15s (lần)	>27.38	27.38-26.13	26.12-23.63	23.62-22.38	<22.38
2	Đá thẳng vào 2 đích đối diện cách nhau 2,5m trong 30s (lần)	>26.42	26.42-24.46	24.45-20.54	20.53-18.58	<18.58
3	Ôm vít đánh gối 15s (lần)	>22.32	22.32-21.28	21.27-19.2	19.1-18.16	<18.16
4	Đứng tại chỗ đá thẳng chân sau vào đích 30s (lần)	>30.82	30.82-29.61	29.60-27.19	27.18-25.98	<25.98
5	Đá vòng cầu 1 chân liên tục vào đích 15s (lần)	>26.32	26.32-25.28	25.27-23.2	23.1-22.16	<22.16
6	Đạp thẳng trước 2 chân liên tục vào đích 30s (lần)	>32.72	32.72-31.21	31.20-28.19	28.18-26.68	<26.68
7	Tại chỗ sử dụng đòn đá 1 chân thấp cao liên tục vào bao 30s (lần)	>36.26	36.26-34.83	34.82 -31.97	31.976-30.54	<30.54

riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 2, 3, 4 và 5.

Qua bảng 2,3,4 và 5 cho thấy: các bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay lứa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại SMTĐ đòn chân nam VĐV Muay lứa tuổi 18 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

TT	Nội dung kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Rút gối tốc độ 1 chân 15s (lần)	>28.38	28.38-27.13	27.12-24.63	24.62-23.38	<23.38
2	Đá thẳng vào 2 đích đối diện cách nhau 2,5m trong 30s (lần)	>27.42	27.42-25.46	25.45-21.54	21.53-19.58	<19.58
3	Ôm vít đánh gối 15s (lần)	>23.21	23.21-22.17	22.16-20.09	20.08-19.05	<19.05
4	Đứng tại chỗ đá thẳng chân sau vào đích 30s (lần)	>33.05	33.05-31.84	31.83-29.42	29.41-28.21	<28.21
5	Đá vòng cầu 1 chân liên tục vào đích 15s (lần)	>27.21	27.21-26.17	26.16-29.42	29.41-23.05	<23.05
6	Đạp thẳng trước 2 chân liên tục vào đích 30s (lần)	>34.4	34.4-32.88	32.88-29.87	29.86-28.36	<28.36
7	Tại chỗ sử dụng đòn đá 1 chân thấp cao liên tục vào bao 30s (lần)	>38.49	38.49-37.06	37.05-34.20	34.19-32.77	<32.77

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá SMTĐ đòn chân nam VĐV Muay lứa tuổi 17 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

T T	Các chỉ tiêu	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Rút gối tốc độ 1 chân 15s (lần)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
2	Đá thẳng vào 2 đích đối diện cách nhau 2,5m trong 30s (lần)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
3	Ôm vít đánh gối 15s (lần)	23	22	22	21	20	19	18	17	16	15
4	Đứng tại chỗ đá thẳng chân sau vào đích 30s (lần)	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
5	Đá vòng cầu 1 chân liên tục vào đích 15s (lần)	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18
6	Đạp thẳng trước 2 chân liên tục vào đích 30s (lần)	33	32	31	30	29	28	27	26	25	26
7	Tại chỗ sử dụng đòn đá 1 chân thấp cao liên tục vào bao 30s (lần)	37	36	35	34	33	32	31	30	29	28

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SMTĐ đòn chân nam VĐV Muay lứa tuổi 18 Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân

TT	Các chỉ tiêu	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Rút gối tốc độ 1 chân 15s (lần)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
2	Đá thẳng vào 2 đích đối diện cách nhau 2,5m trong 30s (lần)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
3	Ôm vít đánh gối 15s (lần)	24	23	22	22	21	20	19	18	17	16
4	Đứng tại chỗ đá thẳng chân sau vào đích 30s (lần)	34	33	32	31	30	29	28	27	26	25
5	Đá vòng cầu 1 chân liên tục vào đích 15s (lần)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
6	Đạp thẳng trước 2 chân liên tục vào đích 30s (lần)	35	34	33	32	31	30	29	28	27	26
7	Tại chỗ sử dụng đòn đá 1 chân thấp cao liên tục vào bao 30s (lần)	39	38	37	36	35	34	33	32	31	30

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam VĐV Muay Lửa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 63
Khá	49 - 62
Trung bình	35 - 48
Yếu	28 - 44
Kém	≤ 27

theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam VĐV Muay Lửa tuổi 17-18 TTHL&TĐTT CAND.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay Lửa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân.

Từ kết quả tại bảng 4, 5 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ đòn chân-

của nam VĐV Muay Lửa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 6

Qua bảng 6 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay Lửa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 07 Test đánh giá SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay Lửa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND và đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ đòn chân của nam VĐV Muay Lửa tuổi 17 - 18 TTHL&TĐTT CAND.



(Ảnh minh họa)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 2. Baigunop I.A, Kosmatop I.I, Domanhin P.V (1983), *Chương trình chuẩn bị kỹ thuật cho vận động viên trẻ*, Nxb TĐTT, Matxcova.
 3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 4. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karatedo*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
 5. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam vận động viên Muay Lửa tuổi 17 - 18, Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân”, Vũ Công Duẩn, GV chỉ đạo TS.Lý Đức Trường, 2019.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/5/2020; ngày phản biện đánh giá: 19/7/2020; ngày chấp nhận đăng: 27/8/2020)