

LỰA CHỌN CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN TRẺ LỬA TUỔI 14 - 15 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Đặng Danh Nam

Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam

Tóm tắt: Đánh giá độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lửa tuổi 14 -15 thành phố Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; thông qua nghiên cứu chúng tôi lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lửa tuổi 14 -15 thành phố Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các Test đã lựa chọn cho đối tượng này.

Từ khóa: Lựa chọn; test; trình độ tập luyện; thể lực; nam vận động viên; T Võ cổ truyền; lửa tuổi 14 -15; Thành Phố Hà Nội.

Abstract: The assessment of training of young male traditional martial art athletes from 14 to 15 in Hanoi through different stages is essential. After researching, the strength assessing tests and its standards for young male traditional martial art athletes from 14 to 15 in Ha noi are selected.

Keywords: Select, test, training, strength, male athletes, traditional martial art, aged 14 to 15, Hanoi city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

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 đoạn chuyên môn hoá sâu đều cần có những test và tiêu chuẩn đánh giá khoa học, chính xác mới mang lại hiệu quả cao. Tại các giải toàn quốc trong những năm vừa qua, vấn đề về đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV Võ Cổ truyền thành phố Hà Nội chưa được quan tâm đúng mức, đặc biệt là quá trình đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam VĐV Võ Cổ truyền lửa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội. Trên cơ sở đó, kết hợp với việc tìm hiểu thực trạng công tác đánh giá trình độ thể lực trong quá trình huấn luyện cho nam vận động viên Võ Cổ truyền, chúng tôi xác định nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền trẻ lửa tuổi 14 -15 thành phố Hà Nội.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra su phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn Test đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lửa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội

Để tìm được những Test nhằm đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lửa tuổi 14 -15 thành phố Hà Nội, chúng tôi căn cứ vào 3 nguyên tắc sau:

- Nguyên tắc 1: Các test được lựa chọn phải đánh giá được tính toàn diện về trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lửa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội.

- 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 trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội.

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 Võ Cổ truyền trẻ thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được 47 test, được phân bổ theo các nhóm như sau:

- Đánh giá sức nhanh gồm: 10 test;
- Đánh giá sức mạnh gồm: 14 test;
- Đánh giá sức bền gồm: 10 test;
- Đánh giá khả năng phối hợp vận động gồm: 9 test;
- Đánh giá mềm dẻo gồm: 04 test.

Chúng tôi tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 25 Võ sư, HLV, chuyên gia của các Trung tâm Võ Cổ truyền: thành phố Hồ Chí Minh, Quân đội, Công an và thành phố Hà Nội. Cách trả lời ở 3 mức: Rất quan trọng: 3 điểm; Quan trọng: 2 điểm; Không quan trọng: 1 điểm. Kết quả chọn những test đạt từ 70% tổng điểm trở lên để đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội, đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 12 test, gồm:

- * Sức nhanh:
 - Chạy 30m xuất phát cao (s);
 - Chạy 60m (s);
 - Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2,5m 10s (lần).
- * Sức mạnh:
 - Bật xa tại chỗ (cm);
 - Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước 45s (lần);

* Sức bền:

- Chạy 1.500m (phút);
- Nhảy dây 90s (lần);
- Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m, 60s (lần).

* Khả năng phối hợp vận động:

- Chạy zigzắc 30m (s);
- Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).

* Mềm dẻo:

- Xoạc ngang (cm);
- Xoạc dọc (cm).

2. Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn.

Để đánh giá độ tin cậy của các test, bằng phương pháp retest trên cùng đối tượng là nam VĐV Võ Cổ truyền lứa tuổi 14 - 15 (lứa tuổi 14 gồm 9 VĐV, lứa tuổi 15 gồm 10 VĐV) tuần tự kiểm tra 2 lần. Kết quả được trình bày ở Bảng 1 và Biểu đồ 1.

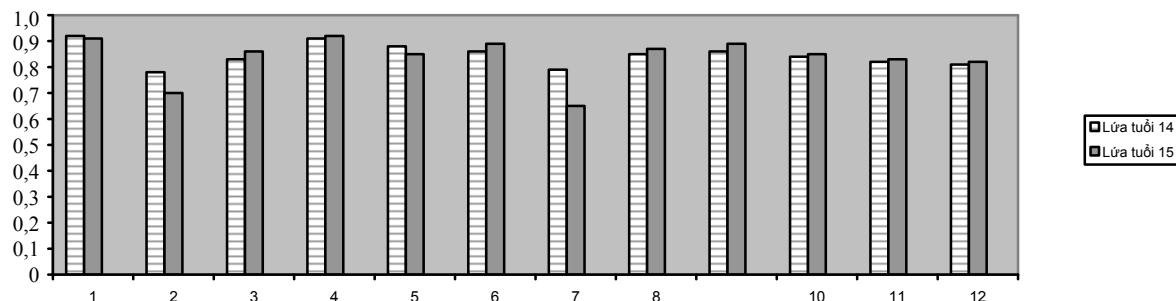
Qua Bảng 1 và Biểu đồ 1 cho thấy: Ở cả 2 lứa tuổi 14 và 15 trong 12 test có 10 test phù hợp với yêu cầu của phép đo lường thể thao và đủ độ tin cậy (tức là hệ số tương quan $r \geq 0,8$ mới đảm bảo độ tin cậy cần thiết và mới có khả năng dùng được với tư cách là test). Với hệ số tương quan r dao động trong khoảng từ $0,91 \leq r_{\text{tính}} \leq 0,99$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$.

3. Xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn.

Để xác định được tính thông báo của từng nhóm tuổi chúng tôi tiến hành thi đấu kiểm tra theo thể thức vòng tròn một lượt tính điểm và xếp hạng từ trên xuống dưới ở mỗi nhóm tuổi. Sau đó, chúng tôi sử dụng công thức tính hệ số tương quan thứ bậc. Kết quả được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 1. Xác định độ tin cậy các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Võ Cổ truyền lứa tuổi 14 - 15

TT	Các chỉ số	Lứa tuổi 14 (n=9)			Lứa tuổi 15 (n=10)		
		Lần 1	Lần 2	r	Lần 1	Lần 2	r
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,42 $\pm$ 0,14	4,39 $\pm$ 0,12	0,92	4,29 $\pm$ 0,13	4,22 $\pm$ 0,15	0,91
2	Chạy 60m (s)	6,07 $\pm$ 0,23	5,97 $\pm$ 0,22	0,78	5,87 $\pm$ 0,23	5,77 $\pm$ 0,26	0,70
3	Đắm tay sau vào hai đích cách nhau 2,5m trong 10s (lần)	17,6 $\pm$ 0,58	18,66 $\pm$ 0,67	0,83	20,3 $\pm$ 0,87	23,2 $\pm$ 1,15	0,86
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212,1 $\pm$ 6,35	215,1 $\pm$ 6,87	0,91	220,7 $\pm$ 4,66	231,7 $\pm$ 7,64	0,92
5	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	26,3 $\pm$ 1,8	26,77 $\pm$ 0,71	0,88	28,3 $\pm$ 1,96	29,2 $\pm$ 1,58	0,85
6	Chạy 1.500m (phút)	5,45 $\pm$ 0,14	5,47 $\pm$ 0,08	0,86	5,29 $\pm$ 0,12	5,33 $\pm$ 0,35	0,89
7	Nhảy dây 90s (lần)	219,4 $\pm$ 8,02	222,5 $\pm$ 13,87	0,79	225,1 $\pm$ 10,73	231,4 $\pm$ 7,64	0,65
8	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	58,6 $\pm$ 1,73	59,0 $\pm$ 0,58	0,85	63,5 $\pm$ 1,73	64,6 $\pm$ 1,97	0,87
9	Chạy zigzắc 30m (s)	5,42 $\pm$ 0,27	5,20 $\pm$ 0,16	0,86	5,4 $\pm$ 0,26	5,29 $\pm$ 0,20	0,89
10	Đắm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	16,2 $\pm$ 0,58	17,1 $\pm$ 0,88	0,84	19,6 $\pm$ 0,65	19,5 $\pm$ 0,58	0,85
11	Xoạc ngang (cm)	18,9 $\pm$ 3,03	17,0 $\pm$ 3,57	0,81	19,0 $\pm$ 3,28	19,2 $\pm$ 3,89	0,82
12	Xoạc dọc (cm)	13,0 $\pm$ 3,23	13,2 $\pm$ 3,51	0,82	10,7 $\pm$ 3,29	10,7 $\pm$ 3,23	0,83



Biểu đồ 1. Độ tin cậy các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Võ Cổ truyền lứa tuổi 14 - 15

Chú ý:

- | | |
|--|----------------------------------|
| 1. Chạy 30m xuất phát cao (s) | 7. Nhảy dây 90s (lần) |
| 2. Chạy 60m (s)
cách nhau 3m trong 60s (lần) | 8. Lướt đá vòng cầu vào hai đích |
| 3. Đắm tay sau vào hai đích cách
nhau 2,5m trong 10s (lần) | 9. Chạy zigzag 30m (s) |
| 4. Bật xa tại chỗ (cm)
trước vào đích trong 10s (lần) | 10. Đắm nghịch, đá vòng cầu chân |
| 5. Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống
đá tổng trước trong 45s (lần) | 11. Xoạc ngang (cm) |
| 6. Chạy 1.500m (phút) | 12. Xoạc ngang (cm) |

Bảng 2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực với thành tích thi đấu của nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14 - 15

TT	Tổ chất	Nội dung các test	Tuổi 14 (n=9)		Tuổi 15 (n = 10)	
			r	p	r	p
1	Sức nhanh	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0,783	<0,05	0,880	<0,05
2		Đắm tay sau vào hai đích cách nhau 2,5m, 10s (lần)	0,732	<0,05	0,815	<0,05
3	Sức mạnh	Bật xa tại chỗ (cm)	0,801	<0,05	0,831	<0,05
4		Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước 45s (lần)	0,756	<0,05	0,798	<0,05
5	Sức bền	Chạy 1.500m (phút)	0,764	<0,05	0,834	<0,05

6		Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m 60s (lần)	0,731	<0,05	0,847	<0,05
7	Khả năng phối hợp vận động	Chạy ziczắc 30m (s)	0,698	<0,05	0,804	<0,05
8		Đắm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần)	0,734	<0,05	0,769	<0,05
9	Mềm dẻo	Xoạc ngang (cm)	0,715	<0,05	0,816	<0,05
10		Xoạc dọc (cm)	0,801	<0,05	0,845	<0,05

Qua Bảng 2 cho thấy: Ở cả 2 lứa tuổi 14 và 15, hệ số tương quan thứ bậc của 12 test được nói ở Bảng 2 có liên quan rất chặt chẽ với thành tích thi đấu của vận động viên.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 Test đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ Cổ truyền trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội, gồm:

* Sức nhanh:

- Chạy 30m xuất phát cao (s);

- Đắm tay sau vào hai đích cách nhau 2,5m 10s (lần).

* Sức mạnh:

- Bật xa tại chỗ (cm);

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

* Sức bền:

- Chạy 1.500m (phút);

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

* Khả năng phối hợp vận động:

- Chạy ziczắc 30m (s);

- Đắm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần).

* Mềm dẻo:

- Xoạc ngang (cm);

- Xoạc dọc (cm).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *Khoa học đánh giá trình độ thể lực cho tài năng thể thao, tập 1,2 và 3*, tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ huấn luyện các môn thể thao, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), NXB TDTT, Hà Nội.
4. Ivanóp. V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thông kê*, (dịch: Trần Đức Dũng), NXB TDTT, Hà Nội.
5. Hoàng Quốc Vinh (2001): *Nghiên cứu những test tuyển chọn VĐV Whushu Sanhou nam lứa tuổi 13 - 14*. Luận văn Cao học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
6. Nguyễn Kim Xuân (2001), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên thể dục trẻ ở giai đoạn huấn luyện ban đầu*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Hà Nội.

Bài nộp ngày 12/01/2018, phản biện ngày 20/5/2018, duyệt in ngày 22/5/2018