

NGHIÊN CỨU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV TÁN THỦ (SANSYOU) VIỆT NAM LỨA TUỔI 16 – 18 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ THAO QUỐC GIA ĐÀ NẴNG

PGS.TS Nguyễn Thanh Tùng, TS. Võ Đình Hợp

Đại học Đà Nẵng

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu này, đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học Thể dục Thể thao thường quy đó là phương pháp phân tích tích hợp, phương pháp toán học thống kê, phương pháp kiểm tra, phương pháp phỏng vấn và tọa đàm để phân tích tổng hợp, tiến hành lựa chọn test, đánh giá thực trạng, xây dựng các thang điểm và đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam Tán thủ lứa tuổi 16 – 18 tại trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng.

Từ khóa: Sức bền chuyên môn; Tiêu chuẩn đánh giá; Trình độ tập luyện; Wushu Tán thủ

Abstract: As a result of this study, the scientific research methods of regular exercise and sports were used, which are the integrated analysis method, the mathematical and statistical method, the test method, the interview method and the discussion method. to analyze and synthesize, conduct test selection, assess the situation, build the scale and assess the professional endurance level for male spanners aged 16-18 at the National Sports Training Center in Da Nang.

Keywords: Expert endurance; Evaluation Criteria; Training level; Wushu Flirting

ĐẶT VẤN ĐỀ

Wushu là một võ thuật của người Trung Quốc. Wushu dịch sang tiếng Việt có nghĩa là võ thuật. Wushu rất quen thuộc với người Việt Nam, nó vừa mang tính chất văn hoá phương Đông vừa mang đặc điểm riêng của dân tộc. Hiện nay, Wushu cũng đã được xác định là môn thể thao trọng điểm được đầu tư trong chiến lược phát triển của Ngành thể dục thể thao Việt Nam.

Qua khảo sát sơ bộ các nam VĐV Wushu ở nội dung Tán thủ tại trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng nhận thấy, trình độ chuẩn bị thể lực của các VĐV còn hạn chế đặc biệt là tố chất SBCM. Do vậy, vấn đề đặt ra là cần có nghiên cứu đánh giá quá trình

huấn luyện để góp phần nâng cao hiệu quả trong công tác đào tạo và huấn luyện VĐV. Xuất phát từ những lý do đó, để góp phần vào việc nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện cho nam VĐV môn Wushu - nội dung Tán thủ (Sanshou) Việt Nam 16-18 tuổi, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *“Nghiên cứu đánh giá trình độ sức bền chuyên môn cho nam vấv tán thủ (sanshou) việt nam lứa tuổi 16 – 18 tại trung tâm huấn luyện thể thao Quốc gia Đà Nẵng”*.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ SBCM cho nam VĐV Tán thủ trẻ tại TTHLTQG Đà Nẵng

1.1. Xác định các yếu tố đánh giá SBCM nam VĐV nam VĐV Tân thủ (sanshou) 16 - 18 tuổi

Để có thể xác định được các yếu tố đánh giá SBCM của nam VĐV Tân thủ (sanshou) 16 - 18 tuổi, thông qua tham khảo các tài liệu chúng tôi xác định được 06 tổ hợp đánh giá SBCM.

Tuy nhiên, để đảm bảo độ tin cậy trong nghiên cứu, chúng tôi chỉ sử dụng tổ hợp đánh giá có sự nhất trí cao nhất của các huấn luyện viên, chuyên gia thông qua phỏng vấn ưu tiên trong đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Các yếu tố đánh giá SBCM của nam VĐV Tân thủ trẻ tại TTHLTQG Đà Nẵng lứa tuổi 16 – 18 (n = 35)

TT	Các yếu tố đánh giá sức bền	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Tổ chất thể lực	28	80
2	TCTL+ Sinh lý	2	5.7
3	TCTL+ Tâm lý	2	5.7
4	TCTL+ Kỹ thuật	1	2.85
5	TCTL+ Sinh lý + Tâm lý	1	2.85
6	TCTL+ Sinh lý + Tâm lý + Kỹ thuật	1	2.85

() Tổ chất thể lực ở đây trọng tâm hướng đến SBCM*

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 cho thấy, tổ chất thể lực chiếm tỷ lệ 80%. Theo nguyên tắc phỏng vấn đã đề ra thì nhóm yếu tố này được ưu tiên sử dụng trong đánh giá SBCM cho nam VĐV Tân thủ (sanshou) 16 - 18 tuổi

1.2. Xác định các test đánh giá SBCM nam VĐV Tân thủ (sanshou) 16 - 18 tuổi

Để lựa chọn được các test đặc trưng đánh giá SBCM của nam VĐV Tân thủ (sanshou) 16 - 18 tuổi, chúng tôi đã tiến thu thập thông tin nghiên cứu qua tham khảo các sách, tạp chí, tài liệu khoa học về đánh giá sức bền của VĐV nói chung và SBCM của nam VĐV Tân thủ (sanshou) 16 - 18 tuổi nói riêng, các tài liệu chuyên môn về võ; các kết quả nghiên cứu của tác giả, các nhà khoa học trong và ngoài nước liên quan đến công tác huấn luyện sức bền của VĐV. Sau khi tổng hợp được các test thể lực chuyên môn của nam VĐV Tân thủ (sanshou) 16 - 18 tuổi thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giáo

viên, huấn luyện viên, chuyên gia, các nhà quản lý TDTT để lựa chọn các test thể lực và các chỉ số chức năng đặc trưng cho hoạt động vận động SBCM của Tân thủ. Kết quả đã lựa chọn được những test sau:

Test 1: Đạp trước hai chân liên tục vào bao đấm trong 60s (l)

Test 2: Đấm 2 tay liên tục vào bao 30s (l)

Test 3: Đá vòng cầu 2 chân kết hợp hai đòn đấm thẳng vào bao đấm 60s (l)

Test 4: Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào 2 bao đấm 60s (l)

Test 5: Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)

Test 6: Di chuyển tiến lùi 2m đá vòng cầu kết hợp 2 đòn tay 60s (l)

Test 7: Chạy cự ly 300m (s)

Test 8: Chạy 1500m (s)

Test 9: Đứng giật tạ liên tục lên ngang vai 40kg trong 30s (l)

1.3. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá SBCM của Nam VĐV Tân thủ lứa tuổi 16 – 18

Sau khi đã lựa chọn được các test đánh giá trình độ SBCM của Nam VĐV Tân thủ

lứa tuổi 16 – 18 qua phỏng vấn, để đảm bảo các test được lựa chọn mang tính khoa học và khả thi chúng tôi đã tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của test đã lựa chọn.

Bảng 2. Mối tương quan giữa các test đánh giá SBCM với thành tích thi đấu của Nam VĐV Tân thủ lứa tuổi 16 – 18. (n = 18)

TT	Test	r	p
1	Đạp trước hai chân liên tục vào bao đấm trong 60s (l)	0.81	<0.05
2	Đấm 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	0.76	<0.05
3	Đá vòng cầu 2 chân kết hợp hai đòn đấm thẳng vào bao đấm 60s (l)	0.84	<0.05
4	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào 2 bao đấm 60s (l)	0.72	<0.05
5	Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	0.8	<0.05
6	Di chuyển tiến lùi 2m đá vòng cầu kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	0.65	<0.05
7	Chạy cự ly 300m (s)	0.82	<0.05
8	Chạy 1500m (s)	0.83	<0.05
9	Đứng giật tạ liên tục lên ngang vai 40kg trong 30s (l)	0.81	<0.05

Bảng 3. Mối tương quan giữa hai lần lập test của các test đánh giá SBCM của Nam VĐV Tân thủ lứa tuổi 16 – 18. (n = 18)

TT	Test	r	p
1	Đạp trước hai chân liên tục vào bao đấm trong 60s (l)	0.82	<0.01
2	Đấm 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	0.75	<0.01
3	Đá vòng cầu 2 chân kết hợp hai đòn đấm thẳng vào bao đấm 60s (l)	0.78	<0.01
4	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào 2 bao đấm 60s (l)	0.76	<0.01
5	Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	0.84	<0.01
6	Di chuyển tiến lùi 2m đá vòng cầu kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	0.79	<0.01
7	Chạy cự ly 300m (s)	0.80	<0.01
8	Chạy 1500m (s)	0.81	<0.01
9	Đứng giật tạ liên tục lên ngang vai 40kg trong 30s (l)	0.84	<0.01

Kết quả bảng 2 và 3 cho thấy: cả 9/9 test kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với $r_{\text{tính}} = 0.75$ đến 0.84 với $p < 0.01$. Chính vì vậy, 9 test kiểm tra đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong đánh giá trình độ SBCM cho nam VĐV Tân thủ lứa tuổi 16 – 18.

1.4. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM nam VĐV Tân thủ lứa tuổi 16 – 18 tại TTHLTT QG Đà Nẵng

Để xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá trình độ SBCM cho nam VĐV Tân thủ lứa tuổi 16 – 18 tại TTHLTT QG Đà Nẵng. Chúng

tôi sử dụng các test đã được lựa chọn để kiểm tra trên VĐV của hai đội tuyển đó là TTHLTQG Đà Nẵng gồm 18 VĐV và Quảng Ngãi 12 VĐV, nhằm đảm bảo số

liệu thống kê và đảm bảo tính khách quan khoa học. Với số lượng VĐV là 30 VĐV của hai đơn vị. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test SBCM nam VĐV Tân thủ lứa tuổi 16 – 18. (n = 30)

TT	Test	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	Cv	t
1	Đạp trước hai chân liên tục vào bao đấm trong 60s (l)	118	3.17	7.93	3.71
2	Đấm 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	61.3	3.1	5.8	2.41
3	Đá vòng cầu 2 chân kết hợp hai đòn đấm thẳng vào bao đấm 60s (l)	49	3.42	7.45	2.53
4	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào 2 bao đấm 60s (l)	54	2.4	7.87	5.61
5	Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	23.5	2.15	3.4	2.18
6	Di chuyển tiến lùi 2m đá vòng cầu kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	25.7	2.16	3.8	2.19
7	Chạy cự ly 300m (s)	42.62	0.71	3.12	2.34
8	Chạy 1500m (s)	300.42	3.42	6.41	4.57
9	Đứng giật tạ liên tục lên ngang vai 40kg trong 30s (l)	21.2	2.13	3.7	2.32

Qua bảng 4 cho chúng ta thấy, hệ số biến sai Cv ở hầu hết các chỉ tiêu nghiên cứu <10%, điều đó chứng tỏ kết quả kiểm tra trình độ SBCM của vận động viên Tân thủ ở hai đội tuyển là khá tập trung, khá đồng đều. Hay nói cách khác kết quả kiểm tra không có sự chênh lệch nhiều giữa các VĐV, từ đây chúng tôi đã có đầy đủ cơ sở dữ liệu

để tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho nam VĐV Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 - 18.

Để có cơ sở khoa học và thuận tiện cho việc xác định trình độ SBCM của VĐV chúng tôi tiến hành xây dựng thang điểm theo thang độ C xếp loại theo 05 mức (Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém).

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SBCM cho nam VĐV Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 – 18

TT	TEST	ĐIỂM ĐÁNH GIÁ				
		5	4	3	2	1
1	Đạp trước hai chân liên tục vào bao đấm trong 60s (l)	>124	121-124	114-121	111-114	<111
2	Đấm 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	>67	64-67	58-64	55-58	<55
3	Đá vòng cầu 2 chân kết hợp hai đòn đấm thẳng vào bao đấm 60s (l)	>55	52-55	46-52	43-46	<43
4	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào 2 bao đấm 60s (l)	>58	56-58	52-56	50-52	<50

TT	TEST	ĐIỂM ĐÁNH GIÁ				
		5	4	3	2	1
5	Gánh tạ 45kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	>27	25-27	21-25	19-21	<19
6	Di chuyển tiến lùi 2m đá vòng cầu kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	>30	27-30	23-27	21-23	<21
7	Chạy cự ly 300m (s)	<41.48	41.91-41.48	43.33-41.91	44.04-43.33	>44.04
8	Chạy 1500m (s)	<293.58	297-293.58	303.84-297	307.26-303.84	>307.26
9	Đứng giật tạ liên tục lên ngang vai 40kg trong 30s (l)	>25	23-25	19-23	17-19	<17

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá SBCM cho nam VĐV Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 – 18 TTHLTQG Đà Nẵng

Xếp loại	Điểm đạt
Tốt	≥ 38
Khá	29-37
Trung bình	22-29
Yếu	14-22
Kém	< 14

2. Đánh giá trình độ SBCM cho nam VĐV Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 – 18 TTHLTQG Đà Nẵng

Sau khi xây dựng được các bảng điểm,

chúng tôi tiến hành đánh giá trình độ SBCM cho nam Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 – 18 TTHLTQG Đà Nẵng.

Việc đánh giá được trình độ SBCM cho nam Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 – 18 được tiến hành theo 3 bước.

- Bước 1: Kiểm tra SBCM cho nam Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 – 18 theo 9 test đánh giá.

- Bước 2: Tra cứu kết quả kiểm tra đạt được với bảng điểm đánh giá SBCM cho nam Tân thủ (sanshou) lứa tuổi 16 – 18.

- Bước 3: Tổng hợp điểm ở từng chỉ tiêu và đối chiếu với bảng điểm tổng hợp. Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Trình độ SBCM của nam VĐV Tân thủ TTHLTQG Đà Nẵng lứa tuổi 16 - 18. (n=18)

Xếp loại	Kết quả	
	n	%
Tốt	0	0
Khá	7	38.9
Trung bình	11	61.1
Yếu	0	0
Kém	0	0

Kết quả bảng 7 cho thấy SBCM của nam VĐV Tán thủ TTHLTTQG Đà Nẵng lứa tuổi 16 – 18 nằm ở mức tương đối, chủ yếu là khá và trung bình ở mức cao. Điều này cho chúng ta thấy rằng, hiện nay VĐV trẻ thuộc bộ môn Tán thủ ở TTHLTTQG Đà Nẵng vẫn còn nhiều hạn chế ở về vấn đề SBCM.

KẾT LUẬN

- Thông qua các bước nghiên cứu phù hợp và đủ độ tin cậy, chúng tôi đã xác định được các 9 test để đánh giá SBCM nam VĐV Tán thủ (sanshou) lứa tuổi 16 -18 TTHLTTQGDN.

- Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn đánh giá SBCM cho VĐV Tán thủ (sanshou) lứa tuổi 16 - 18 và đã đánh giá trình độ SBCM của nam VĐV Tán thủ (sanshou) lứa tuổi 16 -18 TTHLTTQGDN cho thấy chủ yếu ở mức trung bình khá chiếm tỉ lệ cao.

- Các nhà khoa học TDTT cần quan tâm hơn nữa đến công tác nghiên cứu để ngày càng tìm ra những phương tiện, phương pháp mới đáp ứng tốt hơn nhiệm vụ và yêu cầu của công tác huấn luyện cho VĐV Tán thủ (sanshou).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic. I.V. (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*. Hà Nội: NXB TDTT.
- [2]. Bompa. T. (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*. Người dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại. Hà Nội: NXB TDTT.
- [3]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1997), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*. TP.HCM, NXB.
- [4]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2003), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*. NXB TDTT.
- [5]. Williams, P (1999), *et al. Physical Education for Years 11 and 12*. South Melbourne: Nelson Thomas Learning; 1999.
- [6]. 郑波. (2013), *武术散打基础教学与训练* · 湖南大学出版社出版的图书
- [7]. 7. 黄生勇, 金马. (2015), *武术散打*, 西安电子科技大学出版社出版的图书

Bài nộp ngày 20/8/2022, phản biện ngày 10/9/2022, duyệt đăng ngày 20/10/2022