

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỬA TUỔI 14-15 ĐỘI TUYỂN TRẺ TỈNH TUYÊN QUANG

Trần Anh Dũng

Phòng Hành chính - Quản trị, Trường Đại học Tân Trào, Tuyên Quang

Tóm tắt. Trên cơ sở nghiên cứu lí luận và thực tiễn từ việc điều tra tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên (VĐV) Pencak silat lửa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang. Chúng tôi tiến hành nghiên cứu, ứng dụng xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak silat lửa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang nhằm góp phần hình thành một hệ thống các chuẩn mực đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak silat tỉnh Tuyên Quang nói chung và VĐV Pencak silat lửa tuổi 14 - 15 nói riêng phù hợp với đặc điểm đào tạo của tỉnh Tuyên Quang. Chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu và lựa chọn được 6 test có độ tin cậy và tính thông báo trên đối tượng nghiên cứu và xây dựng được 2 bảng phân loại và 2 bảng điểm tiêu chuẩn để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên (VĐV) Pencak silat lửa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang.

Từ khóa: tiêu chuẩn, sức mạnh tốc độ, Pencak Silat, lửa tuổi 14 - 15, đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang.

1. Mở đầu

Trong những năm gần đây TDTT đã đóng góp một phần to lớn trong việc phát triển toàn diện cho con người cả về trí, đức, thể, mỹ. Tập luyện TDTT giúp con người nâng cao sức khỏe, hoàn thiện thể chất đưa con người đến đỉnh cao của thời đại tiếp cận với nền văn minh nhân loại, thúc đẩy xã hội ngày càng tiến bộ hơn, việc nâng cao thành tích thể thao của nước ta lên trình độ hàng đầu khu vực Đông Nam Á đã trở thành một yêu cầu của quốc gia, dân tộc trên con đường hội nhập quốc tế nhằm phục vụ sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước. Pencak silat là một môn thi đấu đối kháng trực tiếp, nét đặc trưng để phân biệt Pencak silat với các môn võ khác là khả năng ra đòn rất nhanh, mạnh và chính xác. Thi đấu Pencak silat là hình thức thi đấu thể thao, mà tất cả những đòn đánh nhất thiết phải được khống chế. Bất cứ kĩ thuật nào gây chấn thương đều bị phạt trừ khi do người chấn thương gây ra. Vận động viên cần phải có những bước di chuyển nhanh nhẹn, khéo léo ra đòn phải mạnh, có tốc độ và chính xác. Nếu như ra đòn chậm, lực không mạnh sẽ bị đối phương phản đòn.

Có thể nói rằng: Sức mạnh tốc độ là một trong những tố chất thể lực đặc thù của môn Pencak silat. Do đó bên cạnh những tố chất khác thì sức mạnh tốc độ là yếu tố hết sức quan trọng, cần thiết trong tập luyện và thi đấu. Trong những năm gần đây phong trào tập luyện Pencak silat đã phát triển mạnh, sôi động, thu hút đông đảo mọi tầng lớp hăng say tập luyện. Đặc biệt là tầng lớp thanh thiếu niên, học sinh ngày càng có nhu cầu tập luyện và nâng cao thể chất, tinh thần. Pencak silat đã không ngừng phát triển về số lượng cũng như chất lượng.

Huấn luyện thể lực có vị trí, vai trò quan trọng trong quá trình đào tạo VĐV. Ở tất cả các

Ngày nhận bài: 21/11/2020. Ngày sửa bài: 29/12/2020. Ngày nhận đăng: 10/1/2021.

Tác giả liên hệ: Trần Anh Dũng. Địa chỉ e-mail: trananhdungtq@gmail.com

môn thể thao, muốn trở thành một VĐV đỉnh cao phải có một nền tảng thể lực vững chắc cả thể lực chung và TLCM. Huấn luyện thể lực chung là quá trình giáo dục toàn diện các năng lực thể chất của VĐV. Nội dung huấn luyện thể lực chung là phát triển toàn diện các tố chất thể lực: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, năng lực phối hợp vận động và năng lực mềm dẻo. Phương tiện phát triển thể lực chung là các bài tập phát triển chung. Việc sử dụng các bài tập đa dạng sẽ có tác dụng nâng cao những khả năng chức phận của cơ thể, phát triển toàn diện các tố chất thể lực và làm phong phú vốn kĩ năng, kĩ xảo của VĐV. Tuy nhiên, do các môn thể thao khác nhau có đặc điểm chuyên môn khác nhau nên huấn luyện thể lực chung cần hướng vào các yêu cầu chuyên môn của môn thể thao đó. Theo đó cần lựa chọn nội dung và phương pháp phù hợp.

Trong môn Pencak Silat, thể lực chuyên môn là nền tảng vững chắc để phát huy kĩ thuật, chiến thuật, trong đó yếu tố sức mạnh tốc độ đóng vai trò quan trọng bởi Pencak Silat là môn thể thao phối hợp di chuyển liên tục để thực hiện các đòn đá, đòn đâm nhanh và mạnh vào đối phương trong khoảng thời gian ngắn. Đánh giá sức mạnh tốc độ đối với VĐV Pencak Silat cần đánh giá thực trạng và xây dựng tiêu chuẩn, đưa ra giải pháp cụ thể để điều chỉnh cho phù hợp nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang là vấn đề cần thiết và cấp thiết.

Tuy nhiên, việc đánh giá trình độ thể lực cho VĐV nói chung và đánh giá trình độ SMTĐ cho VĐV lại chưa được quan tâm thích đáng. Việc đánh giá SMTĐ của VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang nói chung và nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 nói riêng cũng mới chỉ dừng lại ở việc đánh giá bằng kinh nghiệm của VĐV mà chưa có tiêu chuẩn khoa học, cụ thể. Chính vì vậy, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang là vấn đề cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

2. Nội dung nghiên cứu

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu [6]

Đây là phương pháp được sử dụng rộng rãi trong các công trình nghiên cứu mang tính lí luận, sư phạm, huấn luyện. Phương pháp này giúp cho việc hệ thống hoá các kiến thức có liên quan đến lĩnh vực nghiên cứu, hình thành cơ sở lí luận về quan điểm, về các biện pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14-15 tỉnh Tuyên Quang, đề xuất giả thuyết khoa học, xác định nhiệm vụ nghiên cứu. Đồng thời việc sử dụng phương pháp nghiên cứu này cho phép thu thập thêm các số liệu để kiểm chứng và so sánh với những số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu. Các tài liệu tham khảo chủ yếu được thu thập từ Thư viện Trường Đại học Sư phạm Hà Nội, Thư viện Viện khoa học TDTT và trên internet.

Trong quá trình nghiên cứu, đề tài tham khảo 64 sách và tài liệu khoa học tiếng Việt:

- Các sách chuyên khảo về lí luận TDTT, tâm lí học TDTT, sinh lí học TDTT, y học TDTT, về huấn luyện và đào tạo VĐV các môn thể thao, đặc biệt là các môn thể thao đối kháng hai người...

- Các công trình nghiên cứu khoa học TDTT đã được công bố.

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu hỏi [6]

Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 25 HLV, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên, cán bộ quản lí của các trung tâm võ thuật mạnh trên toàn quốc: Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia I, Hà Nội, Quảng Ninh, Vĩnh Phúc, Thanh Hóa, Nghệ An, Tuyên Quang ... những người trực tiếp làm công tác đào tạo VĐV Pencak Silat (thời điểm phỏng vấn tháng 09/2019) để thu thập thông tin về thực trạng công tác huấn luyện và đào tạo VĐV Pencak Silat và các biện pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện sức mạnh tốc độ của Nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15.

Nội dung phỏng vấn nhằm mục đích tìm hiểu:

- Các biện pháp được sử dụng trong quá trình huấn luyện TLCM.
- Các giai đoạn huấn luyện TLCM.
- Các nguyên tắc sử dụng LVĐ và quãng nghỉ trong huấn luyện sức mạnh tốc độ.
- Ý kiến của các nhà chuyên môn, huấn luyện viên về các tiêu chí đánh giá sức mạnh tốc độ.

2.2.3. Phương pháp quan sát sơ phạm [6]

Nhằm quan sát và đánh giá khách quan quá trình huấn luyện sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 tỉnh Tuyên Quang. Nội dung quan sát được tập trung vào một số yếu tố:

- Việc sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ trong huấn luyện thể lực.
- Nội dung, thời gian và mức độ tác động của các bài tập sức mạnh tốc độ trong từng buổi huấn luyện.

2.2.4. Phương pháp kiểm tra sơ phạm [6]

Sử dụng các test chuyên môn để đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15.

- Test đánh giá Sức mạnh:

1. Đấm thẳng hai tay tốc độ vào lăm pơ 15s (lần)
2. Đá vòng cầu hai chân vào lăm pơ 15s (lần)

- Test đánh giá Sức nhanh:

3. Đá vòng cầu chân thuận vào bao 30s (lần)
4. Quét trước, quét sau có đích 30s (lần)

- Test đánh giá Khả năng phối hợp vận động:

5. Đá vòng cầu rút chân đá về quét sau 60s (lần)
6. Kết hợp đấm thẳng - đá vòng cầu hai chân liên tục 30s (lần)

2.2.5. Phương pháp thực nghiệm sơ phạm [6]

Nhằm kiểm tra, đánh giá hiệu quả các biện pháp nâng cao hiệu quả huấn luyện sức mạnh tốc độ đề tài lựa chọn trong thực tiễn huấn luyện VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14-15 của tỉnh Tuyên Quang.

Thực nghiệm sơ phạm được tiến hành trong thời gian 3 tháng. Đối tượng tham gia thực nghiệm là 20 nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14-15 tỉnh Tuyên Quang.

Để kiểm nghiệm tính hiệu quả của biện pháp đã lựa chọn, đề tài tiến hành kiểm tra sau 3 tháng thực nghiệm và so sánh kết quả trước khi áp dụng biện pháp và sau khi áp dụng biện pháp.

2.2.6. Phương pháp toán học thống kê [6]

Là phương pháp được chúng tôi sử dụng trong quá trình xử lý các số liệu đã thu thập được của quá trình nghiên cứu. Các tham số đặc trưng mà chúng tôi quan tâm là: \bar{x} , δ^2 , δ , t, r và được tính theo các công thức sau (với $n < 30$):

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

a. Số trung bình quan sát:

Trong đó:

x_i : Là trị số của từng cá thể;

n: Kích thước tập mẫu;

Σ : Ký hiệu tổng

b. Phương sai:

$$\delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n-1} \quad (n < 30)$$

c. Độ lệch chuẩn: $\delta = \sqrt{\delta^2}$

d. So sánh 2 số trung bình quan sát:

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\delta^2}{n_A} + \frac{\delta^2}{n_B}}}$$

$$\delta^2 = \frac{\sum (x - \bar{x}_A)^2 + \sum (x - \bar{x}_B)^2}{n_A + n_B - 2}$$

Trong đó:

e. Hệ số tương quan cặp:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

f. Thang độ C : $C = 5 + 2Z$

$$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{\delta}$$

Trong đó:

x_i : Là giá trị cần tìm ứng với điểm từ 1 - 10 của C.

\bar{x} : Là giá trị trung bình của tập hợp.

δ : Là độ lệch chuẩn.

2.3. Kết quả nghiên cứu

2.3.1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tuyển tỉnh Tuyên Quang [3]

Việc lựa chọn các test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ vận động viên Pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang được tiến hành theo các bước:

- Lựa chọn qua phân tích các tài liệu tham khảo trong và ngoài nước có liên quan, các luận văn, luận án nghiên cứu về việc huấn luyện SMTĐ cho nữ VĐV Pencak Silat trẻ.

- Lựa chọn qua nghiên cứu thực trạng sử dụng các test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV Pencak Silat trẻ của các tỉnh miền núi phía Bắc.

Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các HLV tại Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Tuyên Quang và các tỉnh huấn luyện Pencak Silat trẻ khu vực miền núi phía Bắc.

Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Xác định độ tin cậy của các test

Xác định tính thông báo của các test

Trên cơ sở tổng hợp các tài liệu và thực trạng sử dụng test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang chúng tôi lựa chọn được 14 test. Để đảm bảo tính khả thi, khách quan, phù hợp với điều kiện thực hiện, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện với 3 mức lựa chọn: Rất quan trọng, Quan trọng và Không quan trọng. Kết quả được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang (n = 20)

TT	Nội dung test	Kết quả phỏng vấn					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	14	70	5	25	1	5
2	Bật cóc 30m (s)	16	80	2	10	2	10
3	Gánh tạ 20kg bật bậc đổi chân 15s (lần)	3	15	5	25	12	60
4	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	5	25	2	10	13	65
5	Đấm thẳng tốc độ 02 tay 10s (lần)	6	30	4	20	10	50
6	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	17	85	3	15	0	30
7	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	16	80	4	20	0	0
8	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	18	90	1	5	1	5
9	Đấm tay sau vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	2	10	3	15	15	75
10	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	15	75	1	5	4	20
11	Đá vòng cầu tốc độ hai chân vào bao cát 15s (lần)	5	25	2	10	13	65
12	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	17	85	2	10	1	5
13	Lướt đá ngang vào hai đích cách 3m 15s (lần)	7	35	4	20	9	45
14	Đấm thẳng có buộc chun 15s (lần)	4	20	3	15	13	65

Qua kết quả trên Bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 07/14 test có số phiếu tán thành ở mức Rất quan trọng từ 70 % trở lên để làm test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang, đó là:

- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)
- Bật cóc 30m (s)
- Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)
- Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)
- Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 30s (lần)
- Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)
- Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)

2.3.2. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang [3]

2.3.2.1. Xác định độ tin cậy của test

Sau khi lựa chọn được các test chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển tỉnh Tuyên Quang được kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 6 ngày. Tuần tự lặp test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lặp test và điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa hai lần lặp test. Kết quả được trình bày tại Bảng 2 và 3.

Bảng 2. Độ tin cậy các test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang lứa tuổi 14 (n = 06)

TT	Nội dung test	Lần 1		Lần 2		r
		$\bar{X} \pm \sigma$	σ	$\bar{X} \pm \sigma$	σ	
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	13.27	1.04	13.41	0.98	0.80
2	Bật cóc 30m (s)	13.81	0.78	13.72	0.78	0.81
3	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	13.05	1.01	13.32	0.76	0.83
4	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	22.13	1.41	22.18	1.27	0.84
5	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	10.17	0.46	10.35	0.82	0.83
6	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	19.41	1.14	19.36	0.97	0.82
7	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	24.35	1.52	24.71	2.01	0.81

Bảng 3. Độ tin cậy các test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang lứa tuổi 15 (n = 06)

TT	Nội dung test	Lần 1		Lần 2		r
		$\bar{X} \pm \sigma$	σ	$\bar{X} \pm \sigma$	σ	
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	13.98	0.87	14.05	1.12	0.82
2	Bật cóc 30m (s)	13.02	1.20	13.13	0.97	0.83
3	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	14.04	1.15	14.13	1.07	0.81
4	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	23.31	1.56	23.19	1.41	0.83
5	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	11.21	0.81	11.89	1.32	0.80
6	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	21.08	1.53	21.24	1.68	0.85
7	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	25.63	1.71	25.89	1.69	0.84

2.3.2.2. Xác định tính thông báo của test

Nhằm xác định một cách chính xác tính thông báo của các test đã lựa chọn, đề tài xác định hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test với kết quả thi đấu của VĐV. Kết quả trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4. Xác định tính thông báo của test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang

TT	Nội dung test	Hệ số tương quan theo lứa tuổi (r)		P
		Lứa tuổi 14 (n = 6)	Lứa tuổi 15 (n = 6)	
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	0.53	0.51	> 0.05
2	Bật cóc 30m (s)	0.78	0.72	< 0.05
3	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	0.79	0.83	< 0.05
4	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	0.81	0.84	< 0.05
5	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	0.79	0.82	< 0.05
6	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	0.79	0.80	< 0.05
7	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	0.70	0.83	< 0.05

Qua bảng 4 cho thấy, 6 test (2, 3, 4, 5, 6, 7) có mối tương quan mạnh với kết quả thi đấu ở 2 độ tuổi ($r_{\text{tính}} = 0.70$ đến $0.84 > 0.6$ và lớn hơn $r_{\text{bảng}} = 0.5760$ với $p < 0.05$). Như vậy các test trên đảm bảo tính thông báo. Còn lại test nằm sấp chống đẩy 15s (lần) có mối tương quan yếu với thành tích thi đấu ở cả 2 độ tuổi ($r_{\text{tính}} = 0.51$ đến $0.54 < 0.6$ và nhỏ hơn $r_{\text{bảng}} = 0.5760$ và 0.5324 với $p > 0.05$), đây là test không đảm bảo yêu cầu về tính thông báo trong việc đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Như vậy test 1 đề tài loại bỏ không tiếp tục nghiên cứu.

2.3.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang

2.3.3.1. Xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang [3], [4]

Để xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang, chúng tôi sử dụng quy tắc đó. Kết quả phân loại các chỉ tiêu được trình bày tại Bảng 5 và 6.

Bảng 5. Phân loại các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang lứa tuổi 14 (n = 6)

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật cóc 30m (s)	< 12.25	13.03-12.26	14.59-13.04	15.37-14.60	> 15.37

2	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	> 14.84	14.84-14.08	14.07-12.56	12.55-11.8	< 11.8
3	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	> 24.95	23.54-24.95	20.72-23.52	19.31-20.70	< 19.31
4	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	> 11.09	11.09-10.63	10.62-9.71	9.70-9.25	< 9.25
5	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	> 21.69	20.55-21.69	18.27-20.51	17.13-18.25	< 17.13
6	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	> 27.39	25.87-27.39	22.83-25.85	21.31-22.82	< 21.31

Bảng 6. Phân loại các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang lứa tuổi 15 (n = 6)

TT	Test	Phân loại				
		Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Bật cóc 30m (s)	< 11.19	12.16-11.20	14.1-12.17	15.07-14.5	> 15.07
2	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	> 16.27	16.27-15.2	15.1-13.06	13.05-11.99	< 11.99
3	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	> 26.01	24.6-26.01	21.78-24.5	20.37-21.76	< 20.37
4	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	> 14.53	14.53-13.21	13.20-10.57	10.56-9.25	< 9.25
5	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	> 24.6	22.92-24.6	19.56-22.95	17.88-19.52	< 17.88
6	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	> 29.27	27.58-29.27	24.2-27.55	22.51-24.14	< 22.51

Kết quả trình bày tại Bảng 5 và 6 được xây dựng nhằm mục đích phục vụ cho công tác kiểm tra đánh giá tố chất sức mạnh tốc độ theo từng chỉ tiêu cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang.

2.3.3.2. Xây dựng thang điểm đánh giá [3], [4]

Bên cạnh việc phân loại đánh giá sức mạnh tốc độ cho từng test ở 2 độ tuổi đồng thời xây dựng thang điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu thông qua thang độ C. Sử dụng thang độ C để quy đổi kết quả kiểm tra của các test ra thang điểm 10. Kết quả phân loại đánh giá sức mạnh tốc được trình bày tại Bảng 7 và 8.

Bảng 7. Bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho cho nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển tỉnh Tuyên Quang lứa tuổi 14 (n = 6)

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật cóc 30m (s)	11.86	12.25	12.64	13.03	13.42	13.81	14.2	14.59	14.98	15.37
2	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	15.57	15.07	14.56	14.06	13.55	13.05	12.54	12.04	11.53	11.03

3	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	25.66	24.95	24.25	23.54	22.84	22.13	21.43	20.72	20.02	19.31
4	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	11.32	11.09	10.86	10.63	10.40	10.17	9.94	9.71	9.48	9.25
5	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	22.26	21.69	21.12	20.55	19.98	19.41	18.84	18.27	17.70	17.13
6	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	28.15	27.39	26.63	25.87	25.11	24.35	23.59	22.83	22.07	21.31

Bảng 8. Bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat đội tuyển tỉnh Tuyên Quang lứa tuổi 15 (n = 6)

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bật cóc 30m (s)	10.71	11.19	11.68	12.16	12.65	13.13	13.62	14.10	14.59	15.07
2	Đấm tay trước 1 tay vào đích cách nhau 3m trong 30s (lần)	16.81	16.27	15.74	15.20	14.67	14.13	13.60	13.06	12.53	11.99
3	Đấm thẳng hai tay tốc độ với dây chun vào đích 30s (lần)	26.72	26.01	25.31	24.60	23.90	23.19	22.49	21.78	21.08	20.37
4	Đánh ngã có người phục vụ chống ngã 20s (lần)	15.19	14.53	13.87	13.21	12.55	11.89	11.23	10.57	9.91	9.25
5	Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 40s (lần)	25.44	24.60	23.76	22.92	22.08	21.24	20.40	19.56	18.72	17.88
6	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	30.12	29.27	28.43	27.58	26.74	25.89	25.05	24.20	23.36	22.51

Bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang vừa xây dựng đã giải quyết được những vấn đề khó khăn mắc phải khi sử dụng bảng tiêu chuẩn phân loại. Bảng điểm đánh giá cho phép tính điểm bất cứ test nào trong hệ thống có được sau khi kiểm tra VĐV. Để sử dụng bảng điểm này, HLV cần tiến hành theo các bước:

- + Bước 1: Xác định test cần tra cứu ở vị trí nào mà người kiểm tra cần tìm
- + Bước 2: Áp dụng kết quả lập test của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng vừa rút ra để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó.

Trên cơ sở thang điểm 10 đã được xây dựng cho từng độ tuổi ở các test khi cho điểm cụ thể ta sử dụng bằng cách lấy cận trên hay cận dưới, nếu như một chỉ tiêu của VĐV nào đó có thành tích gần điểm nào hơn thì ta lấy điểm đó. Như vậy, có thể xác định được điểm từ 1 đến 10 cho VĐV ở từng test riêng lẻ.

3. Kết luận

Kết quả nghiên cứu thực trạng huấn luyện nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14-15 tỉnh Tuyên Quang đã chỉ rõ sức mạnh tốc độ còn thấp; điều kiện bảo đảm chất lượng công tác huấn luyện VĐV Pencak Silat tỉnh Tuyên Quang còn hạn chế như: cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ huấn luyện còn thiếu thốn, lạc hậu; thiếu huấn luyện viên, nội dung tập luyện chưa phù hợp.

Kết quả nghiên cứu đã xây dựng 6 test tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV

Pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang.

Xây dựng được 02 bảng phân loại; 02 bảng điểm theo thang điểm 10 ở từng chỉ tiêu để đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ tỉnh Tuyên Quang.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] [1] Dazoxki V. M (1978), Các tổ chất thể lực cho VĐV, NXB TDTT, Dịch Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Lâm.
- [2] [2] D. Harre (1996), Học thuyết huấn luyện, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 37, 39, 42, 55.
- [3] [3] Dương Nghiệp Chí (1987), “Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT, tr. 50, 52,56.
- [4] [4] Luật thi đấu Pencak Silat (2012), Nxb TDTT, Hà Nội. Nguồn bài báo: đề tài Thạc sĩ năm 2018 - Phạm Thu Hương (Hướng dẫn khoa học - TS. Lí Đức Trường). Tên đề tài: “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Pencak Silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia”. tr. 53, 54, 65, 67.
- [5] [5] Nguyễn Toán (1998), Cơ sở lí luận và phương pháp đào tạo VĐV, NXB TDTT, Hà Nội. tr. 34, 45, 46.
- [6] [6] Nguyễn Thế Truyền (1999), Các phương pháp sư phạm kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện VĐV trẻ, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao, Viện KH TDTT, Hà Nội. Tr. 24,25,36, 38, 43.

ABSTRACT

Building speed strength evaluation criteria for female Pencak silat athletes aged 14-15 in Tuyen Quang province

Tran Anh Dung

Administration – Administration, Tan Trao University, Tuyen Quang province

On the basis of theoretical and practical research from the investigation of speed strength evaluation criteria for female athletes (athletes) Pencak silat aged 14-15 in Tuyen Quang province. We conduct research and application to build speed strength evaluation criteria for female Pencak silat athletes aged 14-15 in Tuyen Quang province to contribute to the formation of a system of strength evaluation standards. The speed for female athletes Pencak silat in Tuyen Quang province in general and Pencak silat athletes aged 14-15 in particular is consistent with the training characteristics of Tuyen Quang province. We have researched and selected 6 reliable and informative tests on research subjects and built 2 classification tables and 2 standard scoreboards to evaluate speed strength for women. (Athlete) Pencak silat aged 14-15, the youth team of Tuyen Quang province.

Keywords: standards, speed strength, Pencak Silat, ages 14 - 15, the youth team of Tuyen Quang province.