

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia

CN. Phạm Thu Hương ■

TÓM TẮT:

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 (SMTĐ) cho nữ vận động viên (VĐV) pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Quốc gia.

Từ khóa: tiêu chuẩn, sức mạnh tốc độ, pencak silat, lứa tuổi 14 - 15, đội tuyển Quốc gia.

ABSTRACT:

Choosing 6 reliable and informed testson objects and build two classification sheets and 2 standardtranscripts for assessing the strength speed for female Pencak Silat athletes ages 14 - 15 at the National team.

Keywords: standard, strength speed, pencak silat, ages 14 - 15, National team.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong môn Pencak Silat, thể lực chuyên môn (TLCM) là nền tảng vững chắc để phát huy kỹ thuật, chiến thuật. TLCM đặc biệt yếu tố SMTĐ 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.

Tuy nhiên để đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển trẻ Quốc gia (ĐTTQG) thì chưa có tiêu chuẩn để đánh giá. Vì vậy, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG là vấn đề cần thiết và cấp thiết. Và đây cũng chính là lý do chúng tôi lựa chọn vấn đề này làm đề tài nghiên cứu.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê...

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG

Trên cơ sở tổng hợp các tài liệu và thực trạng sử dụng test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG, chúng tôi lựa chọn được 14 test. Để đảm bảo tính khả thi, khách quan, phù hợp với điều kiện thực hiện, đề tài 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.

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 SMTĐ của nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG, 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)

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG (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	0
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

Bảng 2. Độ tin cậy các test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV pencak silat ĐTQG lứa tuổi 14 (n = 06)

TT	Nội dung test	Lần 1 $\bar{X} \pm \sigma$		Lần 2 $\bar{X} \pm \sigma$		r
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 ĐTTQG lứa tuổi 15 (n = 06)

TT	Nội dung test	Lần 1 $\bar{X} \pm \sigma$		Lần 2 $\bar{X} \pm \sigma$		r
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

Bảng 4. Xác định tính thông báo của test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG

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

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)

2.2. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG

2.2.1. Xác định độ tin cậy của test

Sau khi lựa chọn được các test đề tài tiến hành xác định độ tin cậy của các test đánh giá SMTĐ của nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Quốc gia được kiểm nghiệm bằng phương pháp test lặp lại cách nhau 6 ngày. Tuần tự lập test của các đối tượng và quãng nghỉ giữa hai lần lập test và điều kiện kiểm tra đều được đảm bảo như nhau giữa hai lần lập test. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và 3.

2.2.2. 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.

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 SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Như vậy test 1 đề tài loại bỏ không tiếp tục nghiên cứu.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG

2.3.1. Xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG

Để xây dựng bảng tiêu chuẩn phân loại đánh giá mạnh tốc độ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG, chúng tôi sử dụng quy tắc 2ó. Kết quả phân loại của được trình bày tại bảng 5 và 6.

Kết quả trình bày tại bảng 5 và 6 được xây dựng nhằm mục đích phục vụ cho công tác kiểm tra đánh giá tổ chất SMTĐ theo từng chỉ tiêu cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG lứa tuổi hạng 54 kg.

2.3.2. Xây dựng thang điểm đánh giá

Bên cạnh việc phân loại đánh giá SMTĐ cho từng

Bảng 5. Phân loại các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat ĐTTQG lứa tuổi 14 hạng 54kg (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 - 23.53	19.31 - 20.71	< 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 - 20.54	17.13 - 18.26	< 17.13
6	Đá vòng cầu vào đích liên tục 30s (lần)	> 27.39	25.87 - 27.39	22.83 - 25.86	21.31 - 22.82	< 21.31

Bảng 6. Phân loại các chỉ tiêu đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat ĐTTQG lứa tuổi 15 hạng 54 kg (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

Bảng 7. Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho cho nữ VĐV pencak silat ĐTTQG lứa tuổi 14 hạng 54 kg (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 SMTĐ cho cho nữ VĐV pencak silat ĐTTQG lứa tuổi 15 hạng 54 kg (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

test ở 2 độ tuổi, đề tài đồng thời xây dựng thang điểm đánh giá SMTĐ 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 của được trình bày tại bảng 7 và 8.

Bảng điểm đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG hạng 54 kg 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

- Đã lựa chọn được 6 test đặc trưng đảm bảo tính khả thi độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG hạng 54 kg.

- Xây dựng được 02 bảng phân loại; 02 bảng điểm theo thang điểm 10 ở từng chỉ tiêu để đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG hạng 54 kg.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trần Đức Dũng (2003), *Giáo trình pencak silat*, Nxb TDTT Hà Nội
2. Dương Nghiệp Chí (1987), "*Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*", Bản tin Khoa học Kỹ thuật TDTT.
3. *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. Lý Đức Trường*).
Tên đề tài: "*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV pencak silat lứa tuổi 14 - 15 ĐTTQG*".

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 4/3/2018; ngày phản biện đánh giá: 15/5/2018; ngày chấp nhận đăng: 14/6/2018)