

# Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên pencak silat Bộ Công an

ThS. Nguyễn Xuân Hải ■

## TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 09 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VDV) Pencak Silat Bộ Công an, so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra SMTĐ của VDV giữa các nhóm tuổi, trên cơ sở đó, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho VDV theo từng nhóm tuổi.

*Từ khóa: Tiêu chuẩn, Sức mạnh tốc độ, nam VDV, Pencak Silat, Bộ Công an...*

## ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, 09 tests to assess speed power for male Pencak Silat athletes at Ministry of Public Security are selected. Comparing the difference of test results among athletes of different age groups, the criteria to evaluate the speed power of athletes of different age groups are built.

*Keywords: Standard, Speed power, male athletes, Pencak Silat, Ministry of Public Security...*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao hiện đại, vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện nói chung và trình độ thể lực nói riêng của VDV các cấp theo độ tuổi, giới tính và môn thể thao chuyên sâu có ý nghĩa thực tiễn và lý luận trong quá trình tuyển chọn và đào tạo VDV, bởi chỉ có đánh giá đúng trình độ VDV mới có thể tác động các biện pháp phù hợp để điều khiển, điều chỉnh quá trình huấn luyện đi đúng hướng và đạt hiệu quả cao nhất.

Sức mạnh tốc độ có tầm quan trọng đặc biệt trong huấn luyện VDV Pencak Silat trẻ. Ở Việt Nam, đào tạo và huấn luyện VDV môn Pencak Silat đã được các tỉnh, thành, ngành quan tâm và đầu tư, lực lượng VDV luôn đảm bảo tính kế thừa ở các lứa tuổi, các tuyến. Tuy nhiên, việc đánh giá trình độ thể lực cho VDV nói chung và đánh giá trình độ SMTĐ cho VDV lại chưa được quan tâm thích đáng. Việc đánh giá



SMTĐ của nam VDV Pencak Silat trẻ Bộ Công an cũng mới chỉ dừng lại ở việc đánh giá bằng kinh nghiệm của VDV mà chưa có tiêu chuẩn khoa học, cụ thể. Chính vì vậy, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VDV Pencak Silat Bộ Công an là vấn đề cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

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

Khảo sát được tiến hành tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Bộ Công an, thời điểm tháng 3 tới tháng 5 /2017.

Đối tượng nghiên cứu: Gồm 19 nam VDV Pencak Silat Bộ Công an. Các VDV từ 16 tới 18 tuổi; thời gian tập luyện từ 3 - 4 năm; thành tích: đã đạt huy chương tại giải trẻ hoặc giải cúp quốc gia.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an

Việc lựa chọn các test đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an 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 nam VĐV Pencak Silat trẻ

Lựa chọn qua nghiên cứu thực trạng sử dụng các test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat trẻ thuộc các đơn vị huấn luyện

Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các HLV tại Trung tâm Huấn luyện TDTT Bộ Công an và các đơn vị huấn luyện Pencak Silat trẻ trên toàn quốc

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.

Kết quả lựa chọn được 09 test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công an gồm:

Đánh giá SMTĐ chung: Test 1. Nhảy dây 15s (lần); Test 2. Cơ lưng 15s (lần); Test 3. Cơ bụng 15s (lần); Test 4. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).

Đánh giá SMTĐ chuyên môn: Test 5. Đá ngang hai đích đối diện cách 3m 20s (lần); Test 6. Di chuyển đổi chân chữ V tại chỗ đếm tốc độ 20s (lần); Test 7. Quét sau 15s (lần); Test 8. Đá tổng trước 15s (lần) và Test 9. Tổ hợp 3 đòn tay phối hợp tự chọn 8 lần (s).

### 2.2. So sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ của nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công an

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công an, chúng tôi tiến hành so sánh trình độ SMTĐ của VĐV theo từng nhóm tuổi và trình độ tập luyện để tìm hiểu sự khác biệt trình độ SMTĐ VĐV. Nếu các VĐV các nhóm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ xây dựng chung 1 tiêu chuẩn đánh giá TĐTL cho các nhóm tuổi, trình độ; nếu có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ tiến hành xây dựng tiêu chuẩn riêng cho mỗi lứa tuổi, trình độ.

So sánh được tiến hành theo nhóm tuổi (lứa tuổi 16, lứa tuổi 17 và lứa tuổi 18) và so sánh theo trình độ (Cấp 1 và kiện tướng). Kết quả so sánh được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Khi so sánh trình độ SMTĐ của VĐV các nhóm

**Bảng 1. So sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công an (n = 19)**

Phân loại	16 tuổi (n = 6) (1)		17 tuổi (n = 7) (2)		18 tuổi (n = 6) (3)		So sánh			Cấp 1 (n = 11)		Kiện tướng (n = 8)		So sánh	
	$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	$t_{1-2}$	$t_{2-3}$	$t_{1-3}$	$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$	t	P
Nhảy dây 15s (lần)	39.33	2.80	40.29	3.73	40.50	3.27	1.53*	1.65*	1.70*	38.00	3.13	42.88	3.25	2.31	< 0.05
Cơ lưng 15s (lần)	17.67	1.21	18.14	1.35	18.00	1.41	1.60*	1.53*	1.71*	17.73	1.33	18.25	1.11	2.38	< 0.05
Cơ bụng 15s (lần)	16.05	0.75	16.14	0.90	16.17	1.47	1.48*	1.19*	1.66*	15.73	1.20	16.50	0.53	2.43	< 0.05
Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	18.14	1.17	18.43	0.98	18.00	1.67	1.45*	1.37*	1.52*	17.36	1.17	19.38	1.46	2.35	< 0.05
Đá ngang hai đích đối diện cách 2.5m 20s (lần)	15.29	1.05	15.14	1.68	15.17	1.47	1.32*	1.44*	1.492*	14.36	1.23	16.50	1.72	2.41	< 0.05
Di chuyển đổi chân chữ V tại chỗ đếm tốc độ 20s (lần)	14.14	1.63	14.29	1.11	14.33	1.51	1.40*	1.27*	1.58*	13.55	1.07	15.38	1.77	2.49	< 0.05
Quét sau 15s (lần)	9.00	0.75	9.14	0.69	9.17	0.75	1.45*	1.32*	1.68*	8.82	0.74	9.63	0.76	2.33	< 0.05
Đá tổng trước 15s (lần)	24.43	1.76	24.57	1.51	24.67	1.21	1.13*	1.33*	1.48*	23.64	1.08	25.88	1.77	2.42	< 0.05
Tổ hợp 3 đòn tay phối hợp tự chọn 8 lần (s)	12.51	0.46	12.49	0.34	12.41	0.32	1.35*	1.20*	1.65*	12.67	0.33	12.18	0.31	2.46	< 0.05

Ghi chú: \* tương đương  $P > 0.05$

tuổi cho thấy: Mặc dù kết quả kiểm tra trình độ SMTĐ của VĐV lứa tuổi 16, lứa tuổi 17 và lứa tuổi 18 có sự chênh lệch về kết quả kiểm tra, nhưng khi so sánh bằng thuật toán chưa thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $p > 0.05$ ) ở các lứa tuổi 16 - 17, 17 - 18 và 16 - 18 nên khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho VĐV có thể xây dựng chung một tiêu chuẩn đánh giá cho nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công an.

Khi so sánh trình độ SMTĐ của VĐV theo trình độ tập luyện (Cấp 1 và kiện tướng), khác với khi so sánh giữa các lứa tuổi, kết quả kiểm tra của VĐV cấp 1 và kiện tướng có sự khác biệt rõ rệt khi so sánh giá trị trung bình và khi so sánh bằng thuật toán, thể hiện ở  $p < 0.05$  ở tất cả các test kiểm tra. Như vậy, khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an cần thiết phải xây dựng tiêu chuẩn đánh giá riêng cho VĐV Cấp 1 và VĐV Kiện tướng.

### 2.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an

Căn cứ vào kết quả so sánh trình độ SMTĐ của VĐV theo trình độ tập luyện, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ riêng cho

VĐV Pencak Silat Bộ Công an trình độ Cấp 1 và Kiện tướng.

Việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ của VĐV được tiến hành theo quy tắc 2. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Việc xây dựng thang điểm đánh giá trình độ SMTĐ của VĐV được tiến hành theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 2 và bảng 3 rất thuận tiện cho việc phân loại trình độ SMTĐ của VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công an. Để phân loại trình độ SMTĐ hoặc phân điểm SMTĐ của VĐV cần thực hiện các bước: Tiến hành kiểm tra trình độ SMTĐ của VĐV bằng các test quy định (chú ý đảm bảo đúng tiêu chuẩn lập test); Đối chiếu kết quả kiểm tra của VĐV với phần tiêu chuẩn tương ứng với trình độ tập luyện của VĐV.

Để đánh giá tổng hợp trình độ SMTĐ của VĐV, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp trình độ SMTĐ của VĐV. Điểm tối đa cho mỗi test là 10 điểm. mức Tốt là 9 - 10 điểm; Khá từ 7- cận 9 điểm; Trung bình từ 5- cận 7 điểm, Yếu từ 3 - cận 5 điểm và kém đạt dưới 3 điểm. Bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ của VĐV được trình bày tại bảng 4.

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ SMTĐ của nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công An**

Phân loại Test	Tiêu chuẩn phân loại				
	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
<b>Trình độ Cấp 1</b>					
Test 1	> 44.26	41.13 - 44.25	34.87 - 41.12	31.74 - 34.86	< 31.74
Test 2	> 20.39	19.06 - 20.38	16.4 - 19.05	15.07 - 16.39	< 15.07
Test 3	> 18.13	16.93 - 18.12	14.53 - 16.92	13.33 - 14.52	< 13.33
Test 4	> 19.7	18.53 - 19.69	16.19 - 18.52	15.02 - 16.18	< 15.02
Test 5	> 16.82	15.59 - 16.81	13.13 - 15.58	11.9 - 13.12	< 11.9
Test 6	> 15.69	14.62 - 15.68	12.48 - 14.61	11.41 - 12.47	< 11.41
Test 7	> 10.3	9.56 - 10.29	8.08 - 9.565	7.34 - 8.07	< 7.34
Test 8	> 25.8	24.72 - 25.79	22.56 - 24.71	21.48 - 22.55	< 21.48
Test 9	< 12.01	12.01 - 12.33	12.34 - 12.99	13.00 - 13.32	> 13.33
<b>Trình độ Kiện tướng</b>					
Test 1	> 49.38	46.13 - 49.37	39.63 - 46.12	36.38 - 39.62	< 36.38
Test 2	> 20.47	19.36 - 20.46	17.14 - 19.35	16.03 - 17.13	< 16.03
Test 3	> 17.56	17.03 - 17.55	15.97 - 17.01	15.44 - 15.96	< 15.44
Test 4	> 22.3	20.84 - 22.29	17.92 - 20.83	16.46 - 17.91	< 16.46
Test 5	> 19.94	18.22 - 19.93	14.78 - 18.21	13.06 - 14.77	< 13.06
Test 6	> 18.92	17.15 - 18.91	13.61 - 17.14	11.84 - 13.60	< 11.84
Test 7	> 11.15	10.39 - 11.14	8.87 - 10.38	8.11 - 8.86	< 8.11
Test 8	> 29.42	27.65 - 29.41	24.11 - 27.64	22.34 - 24.10	< 22.34
Test 9	< 11.56	11.56 - 11.86	11.87 - 12.48	12.49 - -12.80	> 12.8

**Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công An**

Test	Điểm									
	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
<b>Trình độ cấp 1</b>										
Test 1	46	44	43	41	40	38	36	35	33	32
Test 2	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14
Test 3	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
Test 4	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
Test 5	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Test 6	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8
Test 7	11	11	10	10	9	9	8	8	7	7
Test 8	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
Test 9	11.85	12.01	12.18	12.34	12.51	12.67	12.84	13.00	13.17	13.33
<b>Trình độ Kiện tướng</b>										
Test 1	51	49	48	46	45	43	41	40	38	36
Test 2	23	22	21	20	19	18	18	17	16	15
Test 3	22	21	20	19	18	18	17	16	15	14
Test 4	21	20	19	18	18	17	16	15	14	13
Test 5	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
Test 6	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
Test 7	12	12	11	11	10	10	9	9	8	8
Test 8	301	30	29	28	27	26	25	24	23	22
Test 9	11.41	11.56	11.72	11.87	12.03	12.18	12.34	12.49	12.65	12.80

**Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ của nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công an**

Phân loại	Tổng điểm	
	Kiện tướng	Cấp 1
Tốt	81 - 90	81 - 90
Khá	63 - 80	63 - 80
Trung bình	45 - 62	45 - 62
Yếu	27.00 - 44	27.00 - 44
Kém	< 27.00	< 27.00

### 3. KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 09 test đủ tiêu chuẩn trong đánh

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Dịch: Phạm Ngọc Trâm, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT thành phố HCM.
3. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, Nxb TĐTT, Hà Nội

4. Trần Đức Dũng và cộng sự (2005), *Giáo trình Pencak Silat*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

5. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài viết trích từ kết quả nghiên cứu luận án: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an”, dự kiến bảo vệ tháng năm 2020.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 9/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 5/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/6/2020)

giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat trẻ Bộ Công An.

- So sánh kết quả kiểm tra SMTĐ của VĐV theo từng nhóm tuổi và trình độ tập luyện để tìm hiểu sự khác biệt trình độ SMTĐ VĐV. Kết quả cho thấy: khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ SMTĐ cho nam VĐV Pencak Silat Bộ Công an cần thiết phải xây dựng tiêu chuẩn đánh giá riêng cho VĐV Cấp 1 và VĐV Kiện tướng.

- Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ cho VĐV theo từng đối tượng: Cấp 1 và kiện tướng.