

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

PGS. TS. Trần Tuấn Hiếu; ThS. Đỗ Bá Thiệp

TÓM TẮT:

Đánh giá trình độ thể lực (TĐTL) của nam vận động viên (VĐV) môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể lực; nam vận động viên; Vovinam; huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội.

ABSTRACT:

Evaluating the fitness level of the Vovinam male athletes aged 14 - 15 in Hoai Duc district - Hanoi city through the training stages is necessary; through the research process, we have selected test to assess the fitness training level of male Vovinam athletes aged 14 - 15 in Hoai Duc district - Hanoi city, and at the same time built the evaluating criteria of the selected tests for the research subjects.

Keywords: Building; standard; physical condition, male athletes; Vovinam; Hoai Duc district - Hanoi city.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, quy trình đào tạo VĐV trẻ tài năng không chỉ là việc tuyển chọn chính xác hay đề ra các kế hoạch huấn luyện, các bài tập bổ trợ, hoặc hoàn thiện về kỹ - chiến thuật mà còn phải chuẩn bị kỹ về mặt thể lực cho VĐV Vovinam trẻ. Ở nước ta, vấn đề đánh giá TĐTL chuyên môn Vovinam hầu như chưa có. Đã có một số công trình nghiên cứu có liên quan như: Nguyễn Hữu An (2001); Đỗ Tuấn Cương (2012); Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Mạnh Hùng (2001); Trương Ngọc Để, Trần Quang Hạ, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc



(Ảnh minh họa)

Tuấn (2001); Trần Dũng (2011); Lê Thị Hoài Phương (2002), Đặng Danh Nam (2017); Lê Xuân Tùng (2017)... Các đề tài trên mới chỉ nghiên cứu ở các môn võ khác, còn xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14 - 15 chưa có tác giả nào nghiên cứu.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới; phát triển môn Vovinam ở thành phố Hà Nội, và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, mạnh chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu “*Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội*”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo chúng tôi đã lựa chọn được 10 Test đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội. Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy các test đã lựa chọn được ở trên để đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội gồm:

* Test đánh giá sức nhanh.

- Chạy 30m xuất phát cao (s).

- Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần).

* Test đánh giá sức mạnh.

- Bật xa tại chỗ (cm).

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

* Test đánh giá sức bền.

- Nhảy dây 90s (lần)

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

* Test đánh giá khả năng phối hợp vận động.

- Chạy zigzắc 30m (s).

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

* Test đánh giá mềm dẻo.

- Xoạc ngang (cm).

- Xoạc dọc (cm).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ tập luyện thể lực (TĐTLTL) của đối tượng nghiên cứu, đề tài sử dụng phương pháp 2 xích ma cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không nhất thiết phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu theo hệ thống test được đề xuất cho từng lứa tuổi của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và 2

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTLTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội (tổng số nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội được kiểm tra là 19 VĐV); tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3,4 cho thấy: các bảng điểm đánh giá thể lực của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội.

Bảng 1. Bảng phân loại TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4,24	4,25-4,38	4,39-4,66	4,67 - 4,8	>4,8
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	>17,7	17,15-17,6	16,05-17,14	15,5-16,04	<15,5
3	Bật xa tại chỗ (cm)	>222,8	216,45-222,7	203,75-216,44	197,4-203,74	<197,4
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	>28,9	27,1-28,8	23,5-27,0	21,7-23,4	<21,7
5	Nhảy dây 90s (lần)	>225,44	217,42-225,43	201,38-217,41	193,36-201,37	<193,36
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	>57,06	55,33-57,05	51,87-55,32	50,14-51,86	<50,14
7	Chạy zigzắc 30m (s)	<4,98	4,99-5,25	5,26-5,79	5,80-6,06	>6,06
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	>16,36	15,78-16,35	14,62-15,77	14,04-14,61	<14,04
9	Xoạc ngang (cm)	>21,96	20,93-21,95	18,87-20,92	17,84-18,86	<17,84
10	Xoạc dọc (cm)	>16,46	15,23-16,45	12,77-15,22	11,54-12,76	<11,54

Bảng 2. Bảng phân loại TDTLTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4,15	4,16-4,27	4,28-4,51	4,52-4,63	>4,63
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	>21,04	20,17-21,05	18,43-20,16	17,56-18,42	<17,56
3	Bật xa tại chỗ (cm)	>228,02	223,36-228,01	214,04-223,35	209,38-214,05	<209,38
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	>31,22	29,26-31,21	25,34-29,25	23,38-25,33	<23,38
5	Nhảy dây 90s (lần)	>236,56	225,83-236,55	204,37-225,82	193,64-204,36	<193,64
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	>61,96	60,23-61,95	56,77-60,22	55,04-56,76	<55,04
7	Chạy ziczắc 30m (s)	<4,15	4,16-4,27	4,27-4,51	4,52-4,63	>4,63
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	>19,9	19,25-19,8	17,95-19,24	17,3-17,94	<17,3
9	Xoạc ngang (cm)	>20,56	19,28-20,55	16,72-19,27	15,44-16,71	<15,44
10	Xoạc dọc (cm)	>14,2	12,95-14,1	10,45-12,94	9,2-10,44	<9,2

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá TDTLTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

TT	Test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,17	4,24	4,31	4,38	4,45	4,52	4,59	4,66	4,73	4,8
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	21	20	18	17	16	15	14	13	12	11
3	Bật xa tại chỗ (cm)	226	223	220	216	213	210	207	204	201	197
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	30	29	28	27	26	25	24	24	23	22
5	Nhảy dây 90s (lần)	229	225	221	217	213	209	205	201	197	193
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	58	57	56	55	54	54	53	52	51	50
7	Chạy ziczắc 30m (s)	4,845	4,98	5,115	5,25	5,385	5,52	5,655	5,79	5,925	6,06
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
9	Xoạc ngang (cm)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
10	Xoạc dọc (cm)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá TDTLTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

T T	Test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4,09	4,15	4,21	4,27	4,33	4,39	4,45	4,51	4,57	4,63
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	21	20	19	18	1	16	15	14	13	12
3	Bật xa tại chỗ (cm)	230	228	226	223	221	219	216	214	212	209
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
5	Nhảy dây 90s (lần)	242	237	231	226	220	215	210	204	199	194
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	63	62	61	60	59	59	58	57	56	55
7	Chạy ziczắc 30m (s)	4,7	4,83	4,96	5,09	5,22	5,35	5,48	5,61	5,74	5,87
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
9	Xoạc ngang (cm)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
10	Xoạc dọc (cm)	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6

Bảng 5. Điểm tổng hợp đánh giá TĐTL nam VĐV Vovinam lứa tuổi 14 - 15 thành phố Hà Nội

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 90
Khá	70 - 89
Trung bình	50 - 69
Yếu	30 - 49
Kém	≤ 29

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội

Từ kết quả tìm được tại bảng 3, 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội theo 5 mức: tốt, khá,

trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 5

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 Test đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội.

- Đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL của nam VĐV môn Vovinam lứa tuổi 14 - 15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội.



(Ảnh minh họa)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiến), Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Đặng Danh Nam (2017), "*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 15*", Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sỹ khoa học giáo dục "*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 14-15 huyện Hoài Đức, thành phố Hà Nội*", GV chỉ đạo PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu, 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/4/2020; ngày phản biện đánh giá: 6/6/2020; ngày chấp nhận đăng: 12/7/2020)