

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 14-15 ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN CÔNG AN NHÂN DÂN

TS. Phùng Xuân Dũng¹; ThS. Lê Văn Năm²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển võ cổ truyền Công an nhân dân. Kết quả nghiên cứu giúp cho huấn luyện viên có thể kiểm tra, đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn; Vận động viên võ cổ truyền; Lứa tuổi 14 - 15; Trung tâm huấn luyện và thi đấu thể thao Công an nhân dân.

Abstract: Using conventional scientific research methods in the field of sport, we selected and evaluated the effectiveness of exercises to develop professional fitness for aged 14 -15 Vietnamese traditional martial athlete at People's Police sports training and competition center. The exercises applied in practice have brought certain effects in the development of professional fitness for the research subjects.

Keywords: Professional fitness; Vietnamese traditional martial athlete; Ages 14 – 15; People's Police sports training and competition center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam khởi nguồn từ nhu cầu của cuộc sống và tự vệ chiến đấu để sinh tồn. Được lưu truyền trong dân gian theo dòng lịch sử qua các thời đại Vua Hùng, thời Tây Sơn - Nguyễn Huệ rồi đến ngày nay với biết bao thăng trầm. Khác với các môn võ khác Võ cổ truyền được sàng lọc, tái tạo, bồi đắp để làm nên một bản sắc văn hóa riêng. Có thể nói, với nền võ học đồ sộ, uyên thâm, bí truyền và cực kỳ phong phú của dân tộc đã cùng đất nước đi suốt các cuộc trường chinh đánh giặc và đã thấm sâu vào máu người dân đất Việt, góp phần tạo nên truyền thống thượng võ và sức mạnh Việt Nam.

Quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của nam vận động viên (VĐV) Võ cổ truyền Công an nhân dân (CAND), chúng tôi thấy rằng các VĐV bộc lộ một số điểm yếu cơ bản về kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và đặc biệt là Thể lực chuyên môn (TLCM). Do thể lực thường giảm sút ở cuối hiệp đấu dẫn đến khả năng tấn công và phòng thủ của các VĐV còn yếu, không đủ khả năng duy trì cường độ vận động trong thi đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu nghiên cứu về vấn đề này như: Nguyễn Đình Duy (2004), Hoàng Anh Bảo (2007), Nguyễn Ngọc Hiếu (2011), Nguyễn Mạnh Đạt (2016), Thái Bảo Anh (2016),... Các công trình nghiên cứu trên đã đề cập tới việc phát triển tố chất thể lực cho VĐV Võ cổ truyền ở

các đối tượng khác nhau. Tuy nhiên việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng của việc phát triển TLCM cho VĐV Võ cổ truyền, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND”**.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng những phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND

2.1.1. Lựa chọn test

Qua tham khảo tài liệu, các công trình nghiên cứu liên quan về các test đánh giá tố chất thể lực VĐV Võ cổ truyền, chúng tôi đã xác định được 10 test thường được sử dụng để đánh giá TLCM trong Võ cổ truyền. Để đảm bảo tính khách quan, trên cơ sở những test đã thu thập được, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 21 chuyên gia, cán bộ quản lý, các HLV đang làm công tác huấn luyện Võ cổ truyền Việt Nam tại các trung tâm huấn luyện VĐV Võ cổ truyền mạnh bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Quan bảng 1 cho thấy: Có 05 test được đánh giá

1. Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

2. Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao CAND

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu (n = 21)

TT	Test	Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
1	Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	21	100	0	0	0	0
2	Nắm dây chun đấm bao cát liên tục 30 s (lần)	21	100	0	0	0	0
3	Đấm vòng 2 tay vào Lämpơ liên tục 30s (lần)	4	19.0	8	38.1	9	42.9
4	Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	19	90.5	2	9.5	0	0
5	Đấm thẳng tay sau liên tục vào bao cát 15s (lần)	3	14.3	8	38.1	10	47.6
6	Buộc dây chun vào cổ chân đá vòng cầu 2 chân liên tục vào Lämpơ 30s (lần)	18	85.7	2	9.5	1	4.8
7	Di chuyển đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	17	80.9	3	14.3	1	4.8
8	Đạp thẳng 2 chân liên tục vào bao cát trong 1 phút (lần)	4	19.0	8	38.1	9	42.9
9	Đá lướt ngang chân trước vào Lämpơ 30s (lần)	5	23.8	9	42.9	7	33.3
10	Di chuyển đá ngang vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	3	14.3	10	47.6	8	38.1

cao ở mức Rất quan trọng và Quan trọng, đồng thời tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đó, chúng tôi đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND, đó là các test:

- Test 1: Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lämpơ 15s (lần)

- Test 2: Nắm dây chun đấm bao cát liên tục 30s (lần)

- Test 3: Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lämpơ 15s (lần)

- Test 4: Buộc dây chun vào cổ chân đá vòng cầu 2 chân liên tục vào Lämpơ 30s (lần)

- Test 5: Di chuyển đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần).

2.1.2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá

Để xác định tính thông báo của các test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu. Việc kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu với mục đích để xác định chính xác mức độ phù hợp và tính thông báo của các test đã lựa chọn. Đối tượng kiểm tra là 20 nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: Cả 05 chỉ tiêu kiểm tra

đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của các VĐV với r từ 0.78 đến 0.84 của lứa tuổi 14 và từ 0.79 đến 0.83 của lứa tuổi 15 ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, cả 5 test trên đều đảm bảo tính thông báo sử dụng trên đối tượng nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND.

2.1.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá

Sau khi xác định được 05 test đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND đảm bảo tính thông báo, đề tài tiếp tục xác định độ tin cậy của chúng bằng phương pháp test lặp lại cho cả 2 độ tuổi 14 và 15. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test của 05 chỉ tiêu ở cả 2 độ tuổi được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy cả 05 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh với r từ 0.78 đến 0.83 của lứa tuổi 14 và từ 0.79 đến 0.84 của lứa tuổi 15 ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều đó chứng tỏ cả 5 test đều đảm bảo độ tin cậy.

Như vậy qua các bước nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được 05 test đủ tiêu chuẩn đánh giá TLCM của nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền

CAND

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND

Thông qua kết quả kiểm tra, chúng tôi tiến hành phân loại từng test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Đồng thời, chúng tôi sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị

đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả được trình bày ở bảng 4 và 5.

Kết quả thu được qua các bảng trên rất thuận tiện để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra năng lực TLCM đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và kiểm tra, đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 2. Mối tương quan giữa kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM với xếp hạng thứ bậc của đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r	p
Lứa tuổi 14 (n = 10)				
1	Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	48.0 ± 4.0	0.79	<0.05
2	Nắm dây chun đấm bao cát liên tục 30s (lần)	54.0 ± 6.0	0.82	<0.05
3	Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	21.0 ± 2.0	0.81	<0.05
4	Buộc dây chun vào cổ chân đá vòng cầu 2 chân liên tục vào Lämpơ 30s (lần)	36.0 ± 4.0	0.84	<0.05
5	Di chuyển đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	30.0 ± 4.0	0.78	<0.05
Lứa tuổi 15 (n = 10)				
1	Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	54.0 ± 4.0	0.83	<0.05
2	Nắm dây chun đấm bao cát liên tục 30s (lần)	68.0 ± 6.0	0.79	<0.05
3	Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	23.0 ± 2.0	0.82	<0.05
4	Buộc dây chun vào cổ chân đá vòng cầu 2 chân liên tục vào Lämpơ 30s (lần)	42.0 ± 4.0	0.80	<0.05
5	Di chuyển đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	34.0 ± 4.0	0.81	<0.05

Bảng 3. Xác định độ tin cậy các tests đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r	p
		Lần 1	Lần 2		
Lứa tuổi 14 (n = 10)					
1	Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	48.0 ± 4.0	47.0 ± 5.0	0.80	<0.05
2	Nắm dây chun đấm bao cát liên tục 30s (lần)	54.0 ± 6.0	52.0 ± 6.0	0.81	<0.05
3	Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	21.0 ± 2.0	20.0 ± 2.0	0.80	<0.05
4	Buộc dây chun vào cổ chân đá vòng cầu 2 chân liên tục vào Lämpơ 30s (lần)	36.0 ± 4.0	35.0 ± 3.0	0.83	<0.05
5	Di chuyển đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	30.0 ± 4.0	29.0 ± 5.0	0.80	<0.05
Lứa tuổi 15 (n = 10)					
1	Đấm thẳng hai tay liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	54.0 ± 4.0	53.0 ± 4.0	0.80	<0.05
2	Nắm dây chun đấm bao cát liên tục 30s (lần)	68.0 ± 6.0	67.0 ± 7.0	0.81	<0.05
3	Đá vòng cầu chân sau liên tục vào Lämpơ 15s (lần)	23.0 ± 2.0	22.0 ± 2.0	0.82	<0.05
4	Buộc dây chun vào cổ chân đá vòng cầu 2 chân liên tục vào Lämpơ 30s (lần)	42.0 ± 4.0	41.0 ± 4.0	0.84	<0.05
5	Di chuyển đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 1 phút (lần)	34.0 ± 4.0	33.0 ± 5.0	0.80	<0.05

Bảng 4. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
Lứa tuổi 14						
1	Test 1	< 42.0	42.0 – 45.0	46.0 – 49.0	50.0 – 53.0	> 53.0
2	Test 2	< 45.0	45.0 – 51.0	52.0 – 57.0	58.0 – 63.0	> 63.0
3	Test 3	< 19.0	19.0 – 20.0	21.0 - 22.0	23.0- 24.0	> 24.0
4	Test 4	< 30.0	30.0 – 33.0	34.0 ± 37.0	38.0 – 41.0	> 41.0
5	Test 5	< 24.0	24.0 – 27.0	28.0 - 31.0	32.0 – 35.0	> 35.0
Lứa tuổi 15						
1	Test 1	< 48.0	48.0 – 51.0	52.0 – 55.0	56.0 – 59.0	> 59.0
2	Test 2	< 60.0	60.0 – 65.0	66.0 – 71.0	72.0 – 77.0	> 77.0
3	Test 3	< 21.0	21.0 – 22.0	23.0 – 24.0	25.0 – 26.0	> 26.0
4	Test 4	< 36.0	36.0 – 39.0	40.0 – 43.0	44.0 – 47.0	> 47.0
5	Test 5	<28.0	28.0 – 31.0	32.0 – 35.0	36.0 – 39.0	> 39.0

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Lứa tuổi 14											
1	Test 1	<41.0	41.0	43.0	45.0	47.0	49.0	51.0	53.0	55.0	>55.0
2	Test 2	<44.0	44.0	47.0	50.0	53.0	56.0	59.0	62.0	65.0	>65.0
3	Test 3	<18.0	18.0	19.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	>25.0
4	Test 4	<29.0	29.0	31.0	33.0	35.0	37.0	39.0	41.0	43.0	>43.0
5	Test 5	>23.0	23.0	25.0	27.0	29.0	31.0	33.0	35.0	37.0	>37.0
Lứa tuổi 15											
1	Test 1	<47.0	47.0	49.0	51.0	53.0	55.0	57.0	59.0	61.0	>61.0
2	Test 2	<58.0	58.0	61.0	64.0	67.0	70.0	73.0	76.0	79.0	>79.0
3	Test 3	<20.0	20.0	21.0	22.0	23.0	24.0	25.0	26.0	27.0	>27.0
4	Test 4	<35.0	35.0	37.0	39.0	41.0	43.0	45.0	47.0	49.0	>49.0
5	Test 5	<27.0	27.0	29.0	31.0	33.0	35.0	37.0	39.0	41.0	>41.0

2.2.2. Xác định tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND

Sau khi đã quy được tất cả kết quả của các test ra điểm cần xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu. Chúng tôi sử dụng 05 test sự phạm theo thang điểm 10 đánh giá TLCM thì tương ứng với số điểm tối đa quy đổi là 50 điểm, tuy nhiên để đạt được số điểm tuyệt đối này là rất khó. Vì vậy, chúng tôi xây dựng tiêu chuẩn phân loại tổng hợp để đánh giá TLCM của nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND. Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 50)
1	Tốt	> 45
2	Khá	35 – 45
3	Trung bình	25 – 34
4	Yếu	15 – 24
5	Kém	< 15

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng test TLCM. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV có thể

kiểm tra, đánh giá chính xác trình độ TLCM của VĐV.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 05 test đánh giá TLCM cho nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo ở ngưỡng thống kê cần thiết. Đồng thời đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, bảng điểm phân loại tổng hợp của từng test và bảng điểm tổng hợp đánh giá chung, cho phép đánh giá thuận tiện, chính xác và khách quan các test đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV lứa tuổi 14 – 15 đội tuyển Võ cổ truyền CAND.



Ảnh minh họa (nguồn: Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lý Đại Nghĩa (2014), “Nghiên cứu thực trạng kỹ thuật tấn công của vận động viên Võ cổ truyền Việt Nam và nâng cao hiệu quả huấn luyện thông qua video kỹ thuật số”, Sở Khoa học và Công nghệ TP. HCM.
2. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Quốc Tuấn (2004), “Bước đầu nghiên cứu trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật của Đội tuyển Võ cổ truyền Việt Nam Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện”, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
4. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2012), Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2001), Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài: Bài báo được trích dẫn từ luận văn Thạc sĩ giáo dục học (2022): “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên lứa tuổi 14-15 đội tuyển Võ cổ truyền Công an nhân dân”, Lê Văn Năm, GVHD: TS. Phùng Xuân Dũng, Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội, 2022.

Ngày nhận bài: 10/1/2023; **Ngày duyệt đăng:** 23/3/2023