

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN LỬA TUỔI 14 – 15 QUẬN BẮC TỪ LIÊM, THÀNH PHỐ HÀ NỘI

ThS. Trương Quang Anh¹

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Võ cổ truyền lửa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn tests đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Võ cổ truyền lửa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, 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; Võ cổ truyền; Quận Bắc Từ Liêm; thành phố Hà Nội...

Summary: Evaluating the Physical Fitness Level of Male Traditional Martial Arts Athletes aged 14-15 in Bac Tu Liem District, Hanoi, is a necessary undertaking. The research process involves selecting fitness assessment tests for this group of athletes, and concurrently establishing evaluation criteria for the chosen tests.

Keywords: Establishment, criteria, physical fitness, male athletes, traditional martial arts, Bac Tu Liem District, Hanoi.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Môn Võ cổ truyền là một môn thể thao đối kháng trực tiếp có sự tiếp xúc thể chất rất quyết liệt, do vậy việc sử dụng các đòn trong tấn công cũng như trong phòng thủ đòi hỏi người VĐV phải phát huy hết khả năng biến hoá cao về kỹ - chiến thuật và thể lực chuyên môn. Hiện nay việc đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên (VĐV) Võ cổ truyền chỉ chủ yếu thông qua các giải thi đấu và qua kinh nghiệm của huấn luyện viên chưa có cơ sở khoa học, đặc biệt là quá trình đánh giá về mặt thể lực, kỹ - chiến thuật, sinh lý, tâm lý thi đấu ...

Thông qua phân tích, quan sát đội tuyển tại một số đội tuyển cấp Quận, Huyện tập luyện và thi đấu đồng thời kết hợp với phỏng vấn các Huấn luyện viên thì thấy rằng việc sử dụng các test để đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho VĐV rất ít khi được sử dụng. Vấn đề về đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV Võ cổ truyền Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội chưa được quan tâm đúng mức đặc biệt là quá trình đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội.

Trong những năm gần đây đã có một số công trình nghiên cứu có liên quan như: Cao Hoàng Anh (1999); Nguyễn Đương Bắc (2000); Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Thy Ngọc (2008); Đặng Thị Hồng Nhung (2007) [34]; Nguyễn Ngọc Sơn (2014)... Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Võ cổ truyền ở Quận Bắc Từ

Liêm, thành phố Hà Nội, và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: **Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội.**

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội.

Chúng tôi tiến hành lựa chọn chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp và gián tiếp; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test được lựa chọn. Kết quả lựa chọn được 09 test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Võ cổ truyền lửa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội gồm: *Test 1: Chạy 30m xuất phát cao (s); Test 2: Đám tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần); Test 3: Bật xa tại chỗ (cm); Test 4: Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần); Test 5: Chạy 1500m (phút); Test 6: Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần); Test 7: Chạy ziczắc 30m (s); Test 8: Đám nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần); Test 9: Xoạc ngang (cm).*

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể

Lực cho nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14 - 15

Để phân loại trình độ thể lực đề tài sử dụng phương pháp 2đ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2 và 3.

Qua bảng 2 và 3 để xác định test theo từng chỉ tiêu trình độ thể lực của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội (Tổng số nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội được kiểm tra là 20 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2đ tiến hành

để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời 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 4, 5.

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, 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 vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội.

Từ kết quả tìm được tại bảng 4 và 5 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Võ cổ

Bảng 1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Võ cổ truyền tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm thành phố Hà Nội (n=25)

TT	Các test	Kết quả sử dụng							
		Ưu tiên 1 (3đ)		Ưu tiên 2 (2đ)		Ưu tiên 3 (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	Đ	n	Đ	n	Đ		
Sức nhanh									
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	15	45	6	12	4	4	61	81,3
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m 10s (lần)	13	39	5	10	7	7	56	74,6
Sức mạnh									
3	Bật xa tại chỗ (cm)	16	48	5	10	4	4	62	82,6
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước 45s (lần)	16	48	6	12	3	3	63	84,0
Sức bền									
5	Chạy 1500m (phút)	15	45	5	10	5	5	60	80,0
6	Lướt đá vòng cầu vào vai đích cách nhau 3m 60s (lần)	16	48	6	12	3	3	63	84,0
Khả năng phối hợp vận động									
7	Chạy ziczắc 30m (s)	15	45	6	12	4	4	61	81,3
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích 10s (lần)	13	39	5	10	7	7	56	74,6
Mềm dẻo									
9	Xoạc ngang (cm)	16	48	6	12	3	3	63	84,0

truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các Huấn luyện viên 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 09 test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội. Qua đó xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội.

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 Quận Bắc Từ Liêm, thành phố Hà Nội

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 81
Khá	63 - 80
Trung bình	45 - 62
Yếu	27 - 44
Kém	≤ 27

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14

TT	Các test	Xếp loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4.14	4.14 - 4.28	4.29-4.56	4.57 -4.7	>4.7
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	>19	18-19	16-17	14-15	<14
3	Bật xa tại chỗ (cm)	>224.8	218.45-224.8	205.75-218.43	199.4-205.75	<199.4
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	>30	28-29	25-28	22-24	<22
5	Chạy 1500m (phút)	<5.17	5.18-5.31	5.32-5.59	5.60-5.73	>5.73
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	>65	62-64	59-61	56-58	<56
7	Chạy ziczác 30m (s)	<4.88	4.89-5.15	5.16-5.69	5.70-5.96	>5.96
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	>18	16-17	15-16	14-15	<14
9	Xoạc ngang (cm)	<12.84	12.84-15.86	15.87-21.92	21.93-24.95	>24.96

Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 15

TT	Các test	Xếp loại				
		Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4.03	4.03-4.16	4.17-4.42	4.43-4.55	>4.55
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	>22	20-21	18-19	16-17	<15
3	Bật xa tại chỗ (cm)	>230.02	225.36-230.02	216.04-225.35	211.38-216.03	<211.38
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	>32	30-31	27-29	24-26	<24
5	Chạy 1500m (phút)	<5.05	5.06-5.17	5.16-5.41	5.42-5.53	>5.53
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	>67	64-66	61-64	59-61	<58
7	Chạy ziczác 30m (s)	<4.88	4.89-5.14	5.15-5.66	5.67-5.92	>5.92
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	>21	19-20	17-18	15-16	<15
9	Xoạc ngang (cm)	<12.84	12.84-15.86	15.87-21.92	21.93-24.95	>24.96

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 14

TT	Các test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.07	4.14	4.21	4.28	4.35	4.42	4.49	4.56	4.63	4.7
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
3	Bật xa tại chỗ (cm)	228	225	222	218	215	212	209	206	203	199
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	31	30	29	28	27	26	25	24	23	22
5	Chạy 1500m (phút)	5.1	5.17	5.24	5.31	5.38	5.45	5.52	5.59	5.66	5.73
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	63	62	61	60	59	58	57	56	55	54
7	Chạy ziczắc 30m (s)	4.76	4.88	5.015	5.15	5.28	5.42	5.555	5.69	5.825	5.96
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)	12	13	14	16	17	19	20	22	23	25

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền lứa tuổi 15

TT	Các test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	3.96	4.03	4.095	4.16	4.225	4.29	4.355	4.42	4.485	4.55
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
3	Bật xa tại chỗ (cm)	232	230	228	225	223	221	218	216	214	211
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 45s (lần)	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
5	Chạy 1500m (phút)	4.99	5.05	5.11	5.17	5.23	5.29	5.35	5.41	5.47	5.53
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	68	67	66	65	64	64	63	62	61	60
7	Chạy ziczắc 30m (s)	4.75	4.88	5.01	5.14	5.27	5.4	5.53	5.66	5.79	5.92
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
9	Xoạc ngang (cm)	11	12	14	16	17	19	21	22	24	26

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. Nguyễn Huy Hiếu (2012), “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn chuyên môn chọn nam VĐV trẻ Boxing lứa tuổi 14 – 15 thành phố Hải Phòng”, Luận văn thạc sỹ, ĐHTĐTT Bắc Ninh.
4. Vũ Trường Lâm (2016), Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nam VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 - Trung tâm huấn luyện và thi đấu TĐTT Hà Nội, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TĐTT Bắc

Ninh.

5. Nguyễn Thành Ngọc (2016), Giáo trình Võ cổ truyền, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài nhóm sinh viên trường Đại học TĐTT Bắc Ninh; Giáo viên chỉ đạo, ThS. Trương Quang Anh: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập thể lực cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 14 – 15 Quận Bắc Từ Liêm thành phố Hà Nội” bảo vệ năm 2017.

Ngày nhận bài: 10/2/2023; **Ngày duyệt đăng:** 26/5/2023