

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỬA TUỔI 15-16 TỈNH ĐỒNG NAI

TS. Trần Thị Kim Hương¹, ThS. Nguyễn Ngọc Linh², CN. Phan Thùy Phương Khánh²

¹Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

²Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Đồng Nai

Tóm tắt: Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai. Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, vận động viên, Pencak Silat, Đồng Nai...

Abstract: On the basis of synthesizing and analyzing the opinions and knowledge of experts, selecting conditioning assessment tests to improve training efficiency and performance for male athletes Pencak Silat aged 15-16 in Dong Nai province. Through the study, 10 professional strength assessment tests were used to test for male Pencak Silat athletes aged 15-16 with sufficient reliability and high notification.

Keywords: conditioning, athlete, Pencak Silat, Dong Nai...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Pencak Silat là môn Võ có xuất xứ từ cộng đồng người dân tộc Mã Lai với vị tổ sư sáng lập là Hang Juah vào thế kỷ XV. Từ khi được đưa vào thi đấu chính thức tại SEA Games 18, Pencak Silat đã trở thành một trong những môn thể mạnh của thể thao Việt Nam tại đấu trường khu vực Đông Nam Á. Hiện nay, môn Pencak Silat ở tỉnh Đồng Nai có thể nói là còn non trẻ so với các môn thể thao khác, tham gia thi đấu lần đầu tiên tại giải vô địch Trẻ toàn quốc năm 2016 các VĐV đã mang về 01 HCB của Đào Văn Đạt và 01 HCD của Nguyễn Thị Kim Tơ. Với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Pencak Silat trẻ để bổ sung lực lượng vào đội tuyển và nâng cao thành tích của tỉnh nhà, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “*Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai*”.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Pencak Silat trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 15 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat.

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng nghiệm cao đối với môn Pencak Silat. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng với cách trả lời

theo phương thức đánh dấu vào 2 mức lựa chọn test như sau: Đồng ý sử dụng và không sử dụng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 25 chuyên gia, giảng viên, HLV Pencak Silat có kinh nghiệm; trong đó có 02 chuyên gia, 04

giảng viên và 19 HLV. Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý sử dụng ở mức >75% ở cả 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

TT	Tên test	Lần 1		Lần 2	
		Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Các test thể lực chuyên môn					
1	Đá tổng ngang 10s (sl)	20	80%	20	80%
2	Đá tổng trước 10s (sl)	25	100%	25	100%
3	Đá vòng cầu 10s (sl)	25	100%	25	100%
4	Cắt kéo thuận 30s (sl)	19	76%	19	76%
5	Cắt kéo nghịch 30s (sl)	25	100%	25	100%
6	Đánh ngã bắt trong 30s (sl)	25	100%	25	100%
7	Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl)	22	88%	22	88%
8	Quét sau đeo chì 0,5kg 30s (sl)	22	88%	22	88%
9	Quét trước đeo chì 0,5kg 30s (sl)	23	92%	23	92%
10	Đấm thẳng 10s (sl)	19	76%	19	76%
11	Đánh ngã 3 mục tiêu hình tam giác (s)	20	80%	20	80%
12	Kéo dây thun tốc độ 2 tay 10s	22	88%	22	88%
13	Đấm thẳng 1 phút (sl)	10	40%	10	40%
14	Di chuyển bước tấn tam giác 30s (sl)	15	60%	15	60%
15	Đá 2 chân vào đáy bao cát 30s (sl)	11	44%	11	44%

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai. Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn không có sự khác nhau giữa lần 1 và lần 2.

2. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy. Vì vậy, 12 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại

2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực chuyên môn được giới thiệu ở Bảng 2.

Qua Bảng 2 cho thấy 10/12 test đều có $r \geq 0,8$ và $P < 0,05$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Các test bị loại gồm 2 test: Đánh ngã 3 mục tiêu hình tam

giác (s) $r = 0,77 < 0,8$ không đủ độ tin cậy để sử dụng, và Kéo dây thun tốc độ 2 tay 10s (sl) có $r = 0,74 < 0,8$ chỉ ở mức tương đối nên bị loại. Nghiên cứu tiến hành bước tiếp theo là kiểm nghiệm tính thông báo của các test.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Chỉ tiêu	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)	
		\bar{X}_1	$\pm\sigma_1$	\bar{X}_2	$\pm\sigma_2$		
1	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	Đá tổng ngang 10s (sl)	14	1,35	14	1,24	0,98
2		Đá tổng trước 10s (sl)	16	1,24	16	1,23	0,99
3		Đá vòng cầu 10s (sl)	14	1,86	14	1,86	0,99
4		Cắt kéo thuận 30s (sl)	16	1,17	16	1,16	0,99
5		Cắt kéo nghịch 30s (sl)	12	1,00	13	0,74	0,91
6		Đánh ngã bắt trong 30s (sl)	12	1,13	12	1,09	0,99
7		Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl)	17	1,13	17	1,12	0,99
8		Quét sau đeo chì 0,5kg 30s (sl)	15	1,00	15	1,11	0,99
9		Quét trước đeo chì 0,5kg 30s (sl)	24	1,31	24	1,32	0,99
10		Đấm thẳng 10s (sl)	37	1,13	37	1,12	0,99
11		Đánh ngã 3 mục tiêu hình tam giác (s)	6,81	0,12	7	0,23	0,77
12		Kéo dây thun tốc độ 2 tay 10s	14	1,24	13	1,25	0,74

3. Kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai

Tính thông báo của các test được đánh giá qua mối tương quan thứ bậc giữa kết quả thực hiện các test với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày tại Bảng 3.

Từ kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy: Tất cả 10 test đã được xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan đủ mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $[r]_{\text{tính}} > 0,3$ với $P < 0,05$ nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra thể lực chuyên môn cho Nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai. Nội dung các test được lựa chọn dùng để kiểm tra gồm:

- Test 1: Đá tổng ngang 10s (sl);
- Test 2: Đá tổng trước 10s (sl);
- Test 3: Đá vòng cầu 10s (sl);
- Test 4: Cắt kéo thuận 30s (sl);
- Test 5: Cắt kéo nghịch 30s (sl);
- Test 6: Đánh ngã bắt trong 30s (sl);
- Test 7: Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl);
- Test 8: Quét sau đeo chì 0,5kg 30s (sl);
- Test 9: Quét trước đeo chì 0,5kg 30s (sl);
- Test 10: Đấm thẳng 10s (sl).

Như vậy, qua các bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được

10 test đánh giá về thể lực chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan, đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực

chuyên môn cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 - 16 tập luyện tại Trung tâm HL & TĐ TDTT tỉnh Đồng Nai [3].

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

TT	Test	r	P
1	Đá tổng ngang 10s (sl)	0,67	<0,05
2	Đá tổng trước 10s (sl)	0,70	<0,05
3	Đá vòng cầu 10s (sl)	0,62	<0,05
4	Cắt kéo thuận 30s (sl)	0,74	<0,05
5	Cắt kéo nghịch 30s (sl)	0,63	<0,05
6	Đánh ngã bắt trong 30s (sl)	0,65	<0,05
7	Đánh ngã bắt ngoài 30s (sl)	0,74	<0,05
8	Quét sau đeo chì 0,5kg 30s (sl)	0,61	<0,05
9	Quét trước đeo chì 0,5kg 30s (sl)	0,51	<0,05
10	Đám thẳng 10s (sl)	0,56	<0,05

$|r| \geq 0,3$ thì test đã bắt đầu có tính thông báo và có thể sử dụng được.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn để đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Pencak Silat nam có đủ độ tin cậy với $r \geq 0,8$ (từ 0,91 đến 0,99) và tính thông báo với $r \geq 0,3$ (0,51 đến 0,74).

Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các Nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2] Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
- [3] Nguyễn Ngọc Linh (2018), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội Pencak Silat lứa tuổi 15-16 tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [4] Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5] Trần Hồng Quang, Trần Thị Kim Hương, Lê Thị Ngọc Xuyên (2015), *Đánh giá hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho Nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Quảng Ngãi sau 3 tháng tập luyện*, Tạp chí Khoa học và Đào tạo TDTT, trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [6] Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [7] VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, NXB TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 26/7/2019, phản biện ngày 10/9/2019, duyệt in ngày 16/9/2019