

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN PENCAK SILAT LỬA TUỔI 15-16 HÀ TĨNH

TS. Trần Mạnh Hưng¹, CN. Phan Văn Trường²

¹ Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

² Học viên Cao học khoá 5

Tóm tắt: Trên cơ sở phân tích các tố chất thể lực đặc trưng của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, bài viết tiến hành lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực cho VĐV. Đồng thời sử dụng phương pháp toán học thống kê để chứng minh độ tin cậy và tính thông báo của các Test lựa chọn.

Từ khóa: Đánh giá, thể lực, vận động viên.

Abstract: On the basis of analyzing the physical strength characteristics of male athletes Pencak Silat aged 15-16 from Ha Tinh province, the study selected the suitable tests to assess athletes' fitness level. At the same time, the statistical mathematical method was utilised to confirm the reliability and notification of the selected tests.

Keywords: Assessment, fitness, athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây, trên các võ đài quốc tế VĐV Pencak Silat đã giành được những chiến thắng vinh quang cho Tổ quốc và nền TDTT nước nhà. Cho đến nay Pencak Silat Việt Nam đã có nhiều nhà vô địch thế giới, vô địch SEA Games và điều này đã góp phần nâng cao thành tích chung của Đoàn Thể thao Việt Nam trong các kỳ đại hội TDTT trong khu vực và quốc tế.

Vấn đề về võ thuật đã từ lâu được các tác giả trong và ngoài nước lấy làm đề tài nghiên cứu khoa học. Ở nước ta vấn đề nghiên cứu về ứng dụng cũng đã có một số công trình nghiên cứu về ứng dụng nhằm nâng cao hiệu quả như Nguyễn Ngọc Anh, Trần Kim Tuyền...

Tuy nhiên, chưa có tác giả nào quan tâm tìm hiểu nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tố chất thể lực cho nam VĐV Pencak Silat Việt Nam lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **Lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh.**

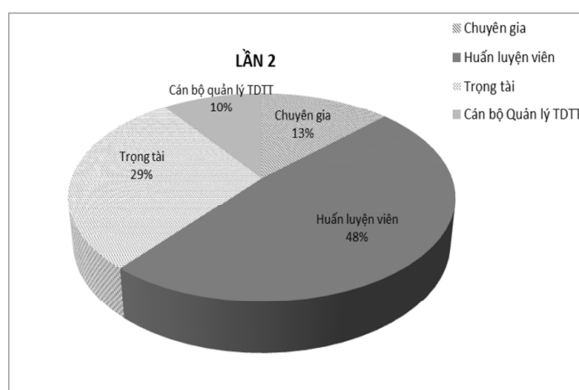
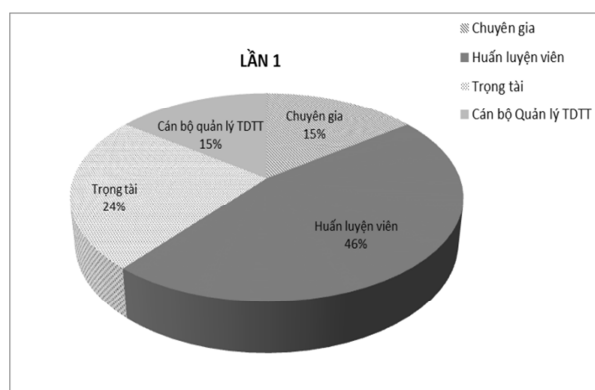
Đồng thời tiến hành cụ thể hóa lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh. Bài viết đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp quan sát sơ phạm; Phương pháp kiểm tra sơ phạm; Phương pháp toán học thống kê. Khách thể nghiên cứu của bài viết gồm các Chuyên gia, HLV, Trọng tài, VĐV Pencak Silat. Chủ thể nghiên cứu là Tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Những tố chất thể lực đặc trưng của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

Để đánh giá các tố chất thể lực đặc trưng cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, đề tài tiến hành phân tích các tài liệu tham khảo về môn Pencak Silat, về huấn luyện thể lực... tìm ra các tố chất thể lực cần thiết, để đưa ra phỏng vấn các HLV làm công tác huấn luyện đánh giá

trình độ thể lực cho môn Pencak Silat. Bài viết tiến hành phỏng vấn hai lần trên cùng một phiếu phỏng vấn và trên cùng đối tượng. Kết quả phỏng vấn tổ chất thể lực đều đạt từ 70% tổng điểm tối đa trở lên. Cụ thể kết quả, thành phần phỏng vấn được trình bày ở Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn tổ chất thể lực đặc trưng của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn tổ chất thể lực đặc trưng của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

TT	Các tổ chất thể lực	Kết quả phỏng vấn			
		Lần 1 (n = 34)		Lần 2 (n = 31)	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Sức nhanh	84	82,35	75	80,65
2	Sức mạnh tốc độ	87	85,29	80	86,02
3	Sức mạnh tuyệt đối	71	69,61	64	68,82
4	Sức mạnh bền	85	83,33	79	84,95
5	Sức bền	83	81,37	79	84,95
6	Khả năng phối hợp động tác	88	86,27	81	87,10
7	Mềm dẻo	70	68,63	65	69,89

Kết quả Bảng 1 cho thấy: Trong 7 tổ chất thể lực thành phần đưa ra phỏng vấn, có 5 tổ chất thể lực được coi là đặc trưng, cần phải đánh giá cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh (có ý kiến trả lời ở cả hai lần phỏng vấn từ 70% tổng điểm tối đa trở lên) bao gồm: 1. Sức nhanh; 2. Sức mạnh tốc độ; 3. Sức mạnh bền; 4. Sức bền; 5. Khả năng phối hợp động tác.

Chỉ chọn các tổ chất thể lực được đánh giá cao từ 70% tổng điểm tối đa trở lên ở cả hai lần phỏng vấn, kết quả cụ thể được trình bày ở Bảng 1.

Các tổ chất thể lực còn lại: sức mạnh tuyệt đối và mềm dẻo, vì có tổng điểm kiểm tra ở hai lần phỏng vấn nhỏ hơn 70% tổng điểm tối đa lên đề tài không chú trọng đánh giá ở đối tượng nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh.

Như vậy, ở đối tượng nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, bài viết chú trọng đánh giá các tổ chất: Sức nhanh; sức mạnh tốc độ; sức mạnh bền và khả năng phối hợp động tác. Còn tổ chất sức mạnh tuyệt đối và mềm dẻo

thì chưa được chú trọng đánh giá trong giai đoạn này.

2. Lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

Để lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, bài viết tiến hành phân tích các tài liệu liên quan đến môn Pencak Silat, đến đánh giá trình độ thể lực của VĐV các môn thể thao nói chung và môn Pencak Silat nói riêng, đồng thời dựa trên cơ sở thực trạng sử dụng các Test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 cũng như quan sát các buổi đánh giá trình độ thể lực của các CLB, các đơn vị huấn luyện Pencak Silat mạnh ở một số tỉnh thành để tìm ra các Test có thể sử dụng trong đánh giá thể lực cho VĐV.

Bằng các nghiên cứu trên chúng tôi đã tìm ra được 28 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho

nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh bao gồm:

- Thể lực chung: 19 chỉ tiêu;
- Thể lực chuyên môn: 9 chỉ tiêu.

Để tìm hiểu các chỉ tiêu phù hợp đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, đề tài tiến hành phỏng vấn các Chuyên gia, HLV, trọng tài... môn Pencak Silat bằng phiếu phỏng vấn.

Kết quả tính toán mức độ quan trọng sử dụng các test và quy ước theo thang điểm trong phiếu phỏng vấn tùy vào mức độ: *5 điểm*: rất quan trọng; *4 điểm*: quan trọng; *3 điểm*: bình thường; *2 điểm*: ít quan trọng; *1 điểm*: không quan trọng.

Từ kết quả phỏng vấn, chúng tôi sẽ lựa chọn các chỉ tiêu có tổng điểm hai lần phỏng vấn đạt từ 70% tổng điểm trở lên để tiến hành các thử nghiệm của bài viết. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 2:

Bảng 2. Lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 - 16 Hà Tĩnh

TT	Phân loại	Các Test sử dụng	Lần 1 (n=34)		Lần 2 (n=31)	
			n	%	N	%
1	Thể lực chung	Nhảy dây 15s (lần)	80	78,43	75	80,65
2		Chạy 100m TĐC(s)	69	67,65	63	67,74
3		Chạy 30m XFC (s)	80	78,43	77	82,80
4		Nằm sấp chống đẩy 30s(lần)	81	79,41	76	81,72
5		Bật xa tại chỗ (cm)	83	81,37	77	82,80
6		Bật cao tại chỗ (cm)	80	78,43	75	80,65
7		Nằm ngửa gập bụng 60s (lần)	70	68,63	63	67,74
8		Nằm sấp uốn lưng 60s (lần)	68	66,67	66	70,97
9		Ke lưng thang gióng 20s (lần)	65	63,73	64	68,82
10		Chạy 800m (s)	79	77,45	76	81,72
11		Gánh tạ 15 kg bật đổi chân 30s (lần)	63	61,76	63	67,74
12		Nằm ngửa đẩy tạ 15kg (lần)	68	66,67	64	68,82
13		Xoạc ngang (cm)	64	62,75	62	66,67
14		Xoạc dọc (cm)	67	65,69	60	64,52
15		Uốn thân (cm)	66	64,71	66	70,97

16		Gập thân trước (cm)	80	78,43	72	77,42
17		Chạy ziczăc 30m (s)	82	80,39	77	82,80
18		Chạy 3000m (phút)	79	77,45	75	80,65
19		Bật tổ hợp (ưỡn thân - chống đẩy) 20s (lần)	81	79,41	76	81,72
20	Thể lực chuyên môn	Đấm hai đích đối diện khoảng cách 2m, 20s (lần)	84	82,35	73	78,49
21		Đá ngang 2 đích đối diện cách 2m 20s (lần)	70	68,63	63	67,74
22		Đá đích 2 chân có buộc chun 30s (lần)	78	76,47	75	80,65
23		Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)	80	78,43	77	82,80
24		Đá phối hợp 3 kỹ thuật trên từng chân 20s (lần)	69	67,65	62	66,67
25		Di chuyển chữ V kết hợp đấm tốc độ 15s (lần)	82	80,39	72	77,42
26		Quét sau vào đích 30s (lần)	80	78,43	73	78,49
27		Phối hợp 2 đòn quét ngã trước - sau 15s (lần)	68	66,67	64	68,82
28		Khả năng thăng bằng của cơ thể (s)	80	78,43	76	81,72

Kết quả Bảng 2 cho thấy: Trong 28 Test đưa ra phỏng vấn lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, có 16 Test được các HLV, Chuyên gia, trọng tài, cán bộ quản lý đánh giá cao hơn 70% tổng điểm tối đa ở cả hai lần phỏng vấn và được bài viết lựa chọn bao gồm các Test in đậm trên bảng.

Còn lại là 12 chỉ tiêu có ý kiến đánh giá của chuyên gia, HLV, trọng tài... kém tập trung hơn dưới 70% tổng điểm tối đa ở cả hai lần phỏng vấn (hoặc một trong hai lần phỏng vấn) và bị loại khỏi vòng thử nghiệm tiếp theo của bài viết.

Như vậy, qua phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 16 Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh bao gồm:

Thể lực chung: 1. Nhảy dây 15s (lần); 2. Chạy 30m XFC (s); 3. Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); 4. Bật xa tại chỗ (cm); 5. Bật cao tại chỗ (cm); 6. Chạy 800m (s); 7. Gập thân trước (cm); 8. Chạy ziczăc 30m (s); 9. Chạy 3000m (phút); 10. Bật tổ hợp (ưỡn thân - chống đẩy) 20s (lần).

Thể lực chuyên môn: 1. Đấm hai đích đối diện khoảng cách 2m, 20s (lần); 2. Đá đích 2 chân có buộc chun 30s (lần); 3. Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần); 4. Di chuyển chữ V kết

hợp đấm tốc độ 15s (lần); 5. Quét sau vào đích 30s (lần); 6. Khả năng thăng bằng của cơ thể (s).

Tuy nhiên, để sử dụng trong thực tiễn, các chỉ tiêu này chưa được kiểm tra để đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, hay nói cách khác để đủ tiêu chuẩn là Test.

Sau đây, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo của các chỉ tiêu trên.

3. Chứng minh độ tin cậy của các Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

Để đánh giá độ tin cậy của Test có 3 phương pháp là phương pháp Test lặp lại, phương pháp Test gấp đôi và phương pháp Test hình thức song song. Ở đây chỉ đề cập đến phương pháp Test lặp lại, để đánh giá độ tin cậy của Test qua phỏng vấn phải kiểm nghiệm bằng phương pháp Test lặp lại (lặp lại 2 lần yêu cầu của Test cách nhau 7 ngày), ở nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh (mỗi lứa tuổi 10 VĐV). Tuần tự lập Test của các đối tượng và điều kiện lập Test được đảm bảo như nhau. Kết quả lập Test trong 2 lần và hệ số tương quan giữa 2 lần lập Test được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

TT	Phân loại	Các Test	Lứa tuổi 15 (n=10)			Lứa tuổi 16 (n=10)			
			Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	r	
1		Nhảy dây 15s (lần)	33,7 ± 3,35	34 ± 2,4	0,92	35,4 ± 3,37	35,5 ± 3,34	0,87	
2		Chạy 30m XFC (s)	4,47 ± 0,24	4,36 ± 0,25	0,80	4,30 ± 0,24	4,32 ± 0,25	0,84	
3		Nằm sấp chống dây 30s (lần)	28,3 ± 3,31	27,25 ± 3,04	0,84	29,7 ± 3,21	29,5 ± 3,23	0,83	
4	Thể lực chung	Bật xa tại chỗ (cm)	208,5 ± 9,66	208,9 ± 9,68	0,87	213,7 ± 9,67	215,3 ± 10,03	0,86	
5		Bật cao tại chỗ (cm)	250,5 ± 8,74	251,1 ± 8,77	0,85	258,5 ± 8,80	258,7 ± 8,87	0,87	
6		Chạy 800m (s)	197,3 ± 10,4	195,3 ± 10,1	0,74	186,2 ± 11,0	186,7 ± 11,4	0,72	
7		Gập thân trước (cm)	12 ± 6,12	12,3 ± 5,57	0,78	14,2 ± 6,01	14,3 ± 5,79	0,76	
8		Chạy zigzắc 30m (s)	6,7 ± 0,46	6,82 ± 0,44	0,66	6,4 ± 0,45	6,42 ± 0,47	0,72	
9		Chạy 3000m (phút)	17,6 ± 1,76	17,62 ± 1,75	0,80	16,7 ± 1,75	16,8 ± 1,78	0,83	
10		Bật tổ hợp (trên thân - chống dây) 20s (lần)	12,4 ± 1,23	12,7 ± 1,27	0,79	13,5 ± 1,37	13,7 ± 1,40	0,79	
11			Đảm 2 đích đôi diện cách 2m 20s (lần)	28,25 ± 2,59	27,3 ± 1,68	0,83	30,3 ± 2,77	30,2 ± 2,75	0,82
12		Thể lực chuyên môn	Đá đích 2 chân bước chun 30s (lần)	29,65 ± 2,6	28,7 ± 2,22	0,83	31,5 ± 2,6	31,4 ± 2,7	0,84
13			Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)	30 ± 2,73	29,8 ± 2,23	0,80	32,1 ± 2,76	33,2 ± 2,73	0,80
14	Di chuyển chữ V kết hợp đâm tốc độ 15s (lần)		16,1 ± 2,0	15,3 ± 2,22	0,78	17,2 ± 2,01	17,1 ± 2,02	0,78	
15	Quét sau vào đích 30s (lần)		18,3 ± 2,07	18,2 ± 2,08	0,88	19,3 ± 2,04	19,4 ± 2,05	0,87	
16	Khả năng thăng bằng của cơ thể (s)		24,7 ± 3,38	24,3 ± 5,3	0,77	23,5 ± 3,7	16,3 ± 3,4	0,72	

Kết quả Bảng 3 cho thấy: Trong 16 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15 - 16 đã được tuyển chọn qua phỏng vấn các Chuyên gia, HLV, trọng tài Pencak Silat, có 10 chỉ tiêu đạt độ tin cậy với r từ 0,80 đến 0,92 ở ngưỡng $P < 0,05$ đến $P < 0,01$ thỏa mãn yêu cầu $r \geq 0,80$ (ngưỡng $p < 0,05$) có nghĩa là đảm bảo độ tin cậy sử dụng bao gồm các Test in đậm trên bảng.

Các Test còn lại vì $r < 0,80$ ở ngưỡng $P > 0,05$, không thỏa mãn yêu cầu độ tin cậy của Test với cầu $r \geq 0,80$ (ngưỡng $p < 0,05$) nên chúng tôi loại khỏi vòng thử nghiệm tiếp theo.

Như vậy, qua chứng minh độ tin cậy của các Test, bài viết đã lựa chọn được 10 Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh.

Để đảm bảo yêu cầu của Test đối với 10 chỉ tiêu trên, chúng tôi tiếp tục tiến hành xác định tính thông báo của các Test trên.

4. Chứng minh tính thông báo của các Test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

Để làm được điều này cần tìm mối tương quan giữa kết quả kiểm tra của 10 chỉ tiêu đã được chứng minh độ tin cậy với thành tích thi đấu, nghĩa là phải tìm hệ số thông báo của các chỉ tiêu lựa chọn.

Nhằm xác định tính thông báo của các chỉ tiêu lựa chọn chúng tôi đi tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra của 10 chỉ tiêu trên với thành tích thi đấu của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 (mỗi lứa tuổi 10 VĐV). Đồng thời trong từng nhóm tuổi tiến hành kiểm tra theo thể thức thi đấu vòng tròn một lượt tính điểm và xếp hạng từ 1 đến 20 cho từng VĐV. Cuối cùng sử dụng công thức tính tương quan thứ bậc Sprimen giữa kết quả kiểm tra các chỉ tiêu với thành tích thi đấu. Kết quả được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Xác định tính thông báo của các Test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

TT	Phân loại	Các Test	Lứa tuổi 15 (n = 10)		Lứa tuổi 16 (n = 10)	
			r	P	r	P
1	Thể lực chung	Nhảy dây 15s (lần)	0,86	<0,01	0,82	<0,01
2		Chạy 30m XFC (s)	0,74	<0,01	0,83	<0,01
3		Nằm sấp chống dẫy 30s (lần)	0,74	<0,01	0,81	<0,01
4		Bật xa tại chỗ (cm)	0,91	<0,01	0,87	<0,01
5		Bật cao tại chỗ (cm)	0,77	<0,01	0,72	<0,01
6		Chạy 3000m (phút)	0,76	<0,01	0,77	<0,01
7	Thể lực chuyên môn	Đám 2 đích đối diện cách 2m 20s (lần)	0,78	<0,01	0,76	<0,01
8		Đá 2 đích chân có buộc chun 30s (lần)	0,81	<0,01	0,83	<0,01
9		Quét sau vào đích 30s (lần)	0,86	<0,01	0,85	<0,01
10		Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)	0,77	<0,01	0,77	<0,01

Kết quả Bảng 4 cho thấy: Xu hướng chung là nam VĐV đạt thành tích tốt trong các chỉ tiêu tuyển chọn về thể lực đồng thời cũng có thành tích thi đấu tốt, những VĐV có thành tích thi

đấu không khả quan cũng là những người có thành tích kém trong các thử nghiệm trên. Qua đó thu được 10 chỉ tiêu có kết quả kiểm tra tỉ lệ thuận với thành tích thi đấu của nam VĐV

Pencak Silat, đi sâu phân tích cho thấy: Những chỉ tiêu đảm bảo độ tin cậy đã được chứng minh đều có tính thông báo cao. Cả 10 chỉ tiêu đều đạt hệ số tương quan r từ 0,71 đến 0,89 ở ngưỡng xác suất $p \leq 0,01$ thỏa mãn yêu cầu tính thông báo có $r \geq 0,60$ với $p \leq 0,05$.

5. So sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra trình độ thể lực của nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

Trước khi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà

Tĩnh, bài viết tiến hành kiểm tra tính đại diện của số trung bình cho tổng thể và phân bố chuẩn của mẫu, đồng thời tiến hành so sánh sự khác biệt về thành tích kiểm tra giữa các độ tuổi bằng tham số t . Nếu giữa các lứa tuổi có sự khác biệt đủ độ tin cậy thống kê cần thiết về thành tích, đề tài sẽ xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm riêng cho từng lứa tuổi, còn nếu không có sự khác biệt về thành tích kiểm tra, bài viết sẽ xây dựng một tiêu chuẩn chung cho cả 2 lứa tuổi. Kết quả cụ thể được trình bày ở Bảng 5.

Bảng 5. Sự khác biệt về kết quả lập test đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh

TT	Test	Lứa tuổi 15		Lứa tuổi 16		t	p	
		\bar{x}	$\pm\delta$	\bar{x}	$\pm\delta$			
1	Thế lực chung	Nhảy dây 15s (lần)	34	2,4	35,5	3,34	2,412	< 0,05
2		Chạy 30m XFC (s)	4,36	0,25	4,32	0,25	2,297	< 0,05
3		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	27,25	3,04	29,5	3,23	2,87	< 0,05
4		Bật xa tại chỗ (cm)	208,9	9,68	215,3	10,03	2,267	< 0,05
5		Bật cao tại chỗ (cm)	251,1	8,74	258,7	8,77	2,433	< 0,05
6		Chạy 3000m (phút)	17,62	1,75	16,8	1,78	2,384	< 0,05
7	Thế lực chuyên môn	Đấm 2 đích đối diện cách 2m 20s (lần)	27,3	1,68	30,2	2,75	3,85	< 0,05
8		Đá đích 2 chân buộc chun 30s (lần)	28,7	2,22	31,4	2,7	2,32	< 0,05
9		Đá vòng cầu 2 chân liên tục 15s (lần)	29,8	2,23	33,2	2,73	3,12	< 0,05
10		Quét sau vào đích 30s (lần)	18,2	2,08	19,4	2,05	3,01	< 0,05

Kết quả Bảng 5 cho thấy: Kết quả so sánh thành tích lập test của cả 10 test ở cả 2 lứa tuổi 15-16 đều có sự khác biệt đáng kể về thành tích thể hiện ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Như vậy, khi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ thể lực cho VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh, cần phải xây dựng cho mỗi lứa tuổi 01 bảng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm riêng.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 10 chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Pencak Silat lứa tuổi 15-16 Hà Tĩnh có đủ độ tin cậy và tính thông báo. Cụ thể gồm:

Thế lực chung: 1. Nhảy dây 15s (lần); 2. Chạy 30m XFC (s); 3. Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); 4. Bật xa tại chỗ (cm); 5. Bật cao tại chỗ (cm); 6. Chạy 3000m (phút).

Thể lực chuyên môn: 1. Đám hai đích đối diện cách 2m 20s; 2. Đá vòng cầu hai chân liên tục vào đích 15s (lần); 3. Đá đích hai chân có bước chun 30s (lần); 4. Quét sau vào đích 30s (lần).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trần Đức Dũng và các cộng sự (2004), *Giáo trình Pencatsilat*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Harre. Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.