

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM VĐV KARATE LỨA TUỔI 14 - 15 THÀNH PHỐ THANH HÓA

TS. Trịnh Văn Bắc

Trường Đại học Hồng Đức

Tóm tắt: Đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu đã lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa, 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; Karate; thành phố Thanh Hóa.

Abstract: Assessing the physical fitness level of male Karate athletes aged 14 - 15 in Thanh Hoa city through training stages is essential; The study was conducted to determine the physical fitness level of male Karate athletes aged 14 - 15 in Thanh Hoa city and to build the evaluation standards of the selected tests for the research subjects.

Keywords: building; standards; physical fitness; male athletes; Karate; Thanh Hoa city.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, quy trình đào tạo các vận động viên 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 vận động viên trẻ, đã nảy sinh những vấn đề bất cập cần nghiên cứu để làm sáng tỏ. Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của vận động viên các môn thể thao khác nhau, trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2003); Trần Tuấn Hiếu (1997), (2004); Đặng Thị Hồng Nhung (2006); Đỗ Tuấn Cường (2008); Mai Thị Bích Ngọc (2011)... Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua, cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Karate ở thành phố Thanh Hóa và tiến hành xây dựng một đội ngũ vận động viên trẻ, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá

trình độ thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau:

- Phương pháp tham khảo tài liệu;
- Phương pháp phỏng vấn;
- Phương pháp kiểm tra sự phạm;
- Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập chúng tôi đã lựa chọn được 44 test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa và tiến hành phỏng vấn hai lần bằng phiếu hỏi, lần 1 thu về là 32 phiếu, lần 2 thu về là 27 phiếu; đối tượng phỏng vấn là: võ sư, HLV, chuyên gia của các trung tâm Karate Hà Nội, TP. Hồ Chí Minh, Quân đội,

Công an và Thanh Hóa. Cách trả lời ở 3 mức: Rất quan trọng: 3 điểm; Quan trọng: 2 điểm; Không quan trọng: 1 điểm. Kết quả chọn những test đạt từ 70% tổng điểm trở lên để đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa, đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 11 test đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên karate do lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa gồm:

*** Mềm dẻo:**

- Xoạc ngang (cm).
- Xoạc dọc (cm).

*** Sức nhanh:**

- Nhảy dây tốc độ 10s (lần).
- Tấn Kiba đâm tốc độ 10s (lần).

*** Sức mạnh:**

- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).
- Lực bóp tay (kg).
- Tấn Kiba 2 tay nắm chun đâm tốc độ 15s (lần)

*** Sức bền:**

- Nhảy dây 90s (lần).
- Đá hai đích đối diện cách 2,5m trong 90s (lần).

*** Khả năng phối hợp vận động:**

- Chạy 30m luân cọc (s).

- Đám bốn đích chữ thập cách tâm 1m trong 10s (lần).

2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa (tổng số nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa được kiểm tra là 30 vận động viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn và phân loại, chúng tôi sử dụng quy tắc 2δ để tiến hành đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test 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 1 và 2 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá trình độ thể lực theo từng nội dung của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa.

Bảng 1. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực nam VĐV Karate lứa tuổi 14, thành phố Thanh Hóa

TT	Tổ chất	Test kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Mềm dẻo	Xoạc dọc (cm)	1,95	2,2	2,45	2,7	2,95	3,2	3,45	3,7	3,95	4,2
2		Xoạc ngang (cm)	14,7	16,3	18	19,6	21,2	22,9	24,5	26	27,8	29
3	Sức nhanh	Nhảy dây tốc độ 10s (lần)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
4		Tấn Kiba đâm tốc độ 10s (lần)	37	36	34	33	31	30	28	27	25	24

5	Sức mạnh	Nắm sấp chống dây 15s (lần)	29	27	26	24	23	21	20	18	17	15
6		Lực bóp tay (KG)	35	34	32	31	29	28	26	25	23	22
7		Tấn Kiba 2 tay nắm chun đấm tốc độ 15s (lần)	69	66	63	60	57	54	51	48	45	42
8	Sức bền	Nhảy dây 90s (lần)	243	236	229	222	215	208	201	196	189	182
9		Đá hai đích đối diện cách 2,5m trong 90s (lần)	96	92	88	84	80	76	72	68	64	60
10	Khả năng phối hợp động tác	Chạy 30m luôn cộc (s)	5,03	5,31	5,59	5,87	6,15	6,43	6,71	6,99	7,27	7,55
11		Đấm bốn đích chữ thập cách tâm 1m trong 10s (lần)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực nam VĐV Karate lứa tuổi 15, thành phố Thanh Hóa

TT	Tổ chất	Test kiểm tra	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Mềm dẻo	Xoạc dọc (cm)	1,95	2,2	2,45	2,7	2,95	3,2	3,45	3,7	3,95	4,2
2		Xoạc ngang (cm)	14,7	16,3	18	19,6	21,2	22,9	24,5	26	27,8	29
3	Sức nhanh	Nhảy dây tốc độ 10s (lần)	32	31	30	29	28	27	26	25	24	23
4		Tấn Kiba đấm tốc độ 10s (lần)	55	53	51	49	47	45	43	41	39	37
5	Sức mạnh	Nắm sấp chống dây 15s (lần)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
6		Lực bóp tay (Kg)	41	39	37	35	33	31	29	27	25	23

7		Tấn Kiba 2 tay nắm chun đấm tốc độ 15s (lần)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
8	Sức bền	Nhảy dây 90s (lần)	64	63	61	60	58	57	55	54	52	51
9		Đá hai đích đối diện cách 2,5m trong 90s (lần)	258	250	242	234	226	218	210	202	194	186
10	Khả năng phối hợp động tác	Chạy 30m lượn cọc (s)	5,04	5,31	5,57	5,84	6,10	6,37	6,63	6,9	7,16	7,43
11		Đấm bốn đích chữ thập cách tâm 1m trong 10s (lần)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12

3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa

Từ kết quả tìm được tại Bảng 1 và 2 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa. Kết quả trình bày tại bảng 3. Điểm tối đa cho mỗi test, mỗi thông số kỹ thuật có giá trị là 10 điểm, nên tổng điểm đạt được tối đa các test và các thông

số tối đa là 110 điểm, do vậy $X_{\max} = 110$, điểm đánh giá tối thiểu là 11 điểm, $X_{\min} = 11$. Do đó, khi muốn đánh giá tổng điểm các test chuyên môn trong đánh giá quá trình huấn luyện và đào tạo VĐV môn Karate theo 5 loại: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém thì khoảng cách điểm đánh giá giữa 05 loại được sẽ tính như sau:

$$\frac{X_{\max} - X_{\min}}{5} = \frac{99}{5} = 19,8$$

Bảng 3. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nam VĐV Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	$\geq 90,2$
Khá	70,3 - 90,1
Trung bình	50,4 - 70,2
Yếu	30,6 - 50,3
Kém	$\leq 30,5$

Kết quả ở Bảng 3 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa, 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.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test, đồng thời đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp để đánh

giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thanh Hóa, gồm:

- Xoạc ngang (cm).
- Xoạc dọc (cm).
- Nhảy dây tốc độ 10s (lần).
- Tấn Kiba đấm tốc độ 10s (lần).
- Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).
- Lực bóp tay (Kg).
- Tấn Kiba 2 tay nắm chun đấm tốc độ 15s (lần).
- Nhảy dây 90s (lần).
- Đá hai đích đối diện cách 2,5m trong 90s (lần).
- Chạy 30m luôn cọc (s).
- Đấm bốn đích chữ thập cách tâm 1m trong 10s (lần).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
3. Dr. Harre, (1996) *Học thuyết huấn luyện*, dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karate (từ 12 - 15 tuổi)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Mai Thị Bích Ngọc (2011), *Nghiên cứu ảnh hưởng của sự biến đổi hình thái và chức năng cơ thể tới trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate-do lứa tuổi 13 - 14, Quận Long Biên, Thành phố Hà Nội*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.