

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN PENCAK SILAT TỈNH ĐỒNG NAI

ThS. Phan Thùy Phương Khánh¹, TS. Trần Thị Kim Hương², ThS. Đặng Ngọc Tiên³

¹Trung tâm HL&TD TDTT Đồng Nai, ²Trường ĐH TDTT Tp.HCM,

³Trung tâm HLTT QG Tp.HCM

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 cho nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai. Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test dùng đánh giá thể lực cho các nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat. Kết quả kiểm tra ban đầu cho thấy thể lực của các nam vận động viên là tương đồng không có sự phân tán.

Từ khóa: Đánh giá, thực trạng, thể lực, nam vận động viên Pencak Silat, tỉnh Đồng Nai ...

Abstract: On the basis of synthesizing and analyzing the opinions and knowledge of experts, select the fitness assessment tests for male athletes of the Pencak Silat team in Dong Nai province. Through the study, 10 tests were identified to assess the physical fitness of male athletes of the Pencak Silat team. Initial test results showed that the physical fitness of the male athletes was similar with no dispersion.

Keywords: Evaluation, status, fitness, male athlete Pencak Silat, Dong Nai province...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đồng Nai là một tỉnh thuộc miền Đông Nam Bộ, đến nay thì lực lượng vận động viên tập trung nhiều vào thành tích ở một số môn như Pencak Silat, Khiêu vũ thể thao, Thể hình,... Riêng môn Pencak Silat tuy mới thành lập năm 2014 nhưng cũng đã và đang được sự quan tâm của lãnh đạo tỉnh nhà với các VĐV đầu tiên đem về những tấm huy chương tại các giải toàn quốc như: Đoàn Thị Hiền, Đào Văn Đạt, Nguyễn Thị Kim Tơ và Phan Trần Tuấn Anh,... Từng là HLV của tỉnh Đồng Nai tôi thấy được ý nghĩa thực tiễn và yêu cầu của công tác huấn luyện nên hiểu được có được nền tảng thể lực chung và chuyên môn vững chắc, sẽ giúp VĐV thực hiện được

kỹ-chiến thuật một cách có hiệu quả để giành chiến thắng trước đối phương. Để tìm hiểu vấn đề này nghiên cứu xác định: *“Đánh giá thực trạng thể lực của nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai.”*

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

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Xác định các test đánh giá thực trạng thể lực của nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai

Để xác định lựa chọn các test đánh giá

thực trạng thực trạng thể lực của nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai.. Nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

-Bước 1: Tổng hợp phỏng vấn và lựa chọn các test đánh giá thể lực.

-Bước 2: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test.

1.1 Tổng hợp các test đánh giá thể lực

Qua tổng hợp một số nguồn tài liệu nghiên cứu về thể lực trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test được sử dụng trong kiểm tra đánh giá thể lực, cụ thể trình bày ở bảng 1

TT	Test	Kết quả phỏng vấn				So sánh	
		Lần 1 (n= 38)	Tỷ lệ %	Lần 2 (n= 37)	Tỷ lệ %	χ^2	P
1.	Chạy 30m XPC (s)	33	92.10	33	89.18	0.14	>0.05
2.	Chạy 400m (s)	16	23.68	16	43.2	1.96	>0.05
3.	Chạy 800m (s)	30	92.10	30	81.08	0.01	>0.05
4.	Chạy 1500m (s)	12	21.05	12	29.7	0.47	>0.05
5.	Bật xa tại chỗ (cm)	37	94.73	37	100	0.01	>0.05
6.	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần)	36	92.10	36	97.3	0.01	>0.05
7.	Nhảy dây 1 phút(lần)	32	81.57	32	86.4	0.05	>0.05
8.	Gập bụng 1 phút(lần)	33	81.57	33	89.18	0.14	>0.05
9.	Duỗi lưng 30s (lần)	10	28.94	10	27.06	0.05	>0.05
10.	Lực lưng (lần)	23	65.78	23	62.16	0.08	>0.05
11.	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	32	81.57	32	86.4	0.05	>0.05
12.	Đấm thẳng tay thuận 30s (lần)	10	28.94	10	27.06	0.05	>0.05
13.	Đá đối 30s (lần)	21	47.36	21	56.7	0.23	>0.05
14.	Đá chặn ngang 30s (lần)	30	92.10	30	81.08	0	>0.05
15.	Đá vòng cầu chân thuận 30s (lần)	23	65.78	23	62.16	0.08	>0.05
16.	Đá thẳng 30s (lần)	16	23.68	16	43.2	1.96	>0.05
17.	Phản đòn đá vòng cầu + đánh ngã 1 phút	30	92.10	30	81.08	0.01	>0.05
18.	Cắt kéo nghịch 30s (lần)	10	28.94	10	27.06	0.05	>0.05
19.	Quét trước 20s (lần)	37	94.73	37	100	0.01	>0.05
20.	Quét sau 30s (lần)	7	31.57	7	18.9	1.32	>0.05

Như vậy, qua phỏng vấn theo nguyên tắc đã đề ra đề tài đã chọn được 09 test có phiếu đồng thuận cao ở cả 2 lần phỏng vấn với tỷ lệ đồng thuận tuyệt đối 100% như sau: Chạy 30m XPC (s), Chạy 800m (s), Bật xa tại chỗ

(cm), Nhảy dây 1 phút (lần), Gập bụng 1 phút (lần), Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), Đấm thẳng tay sau 10s (lần), Đá ngang 30s (lần), phản đòn đá vòng cầu + đánh ngã 1 phút (lần), quét trước 20s (lần)

1.2 Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được lựa chọn

Đánh giá độ tin cậy của các test:

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ

độ tin cậy. Vì vậy 10 test qua phòng 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 được giới thiệu ở bảng 2.

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

TEST KIỂM TRA	TÊN TEST	r	P
THỂ LỰC CHUNG VÀ CHUYÊN MÔN	Chạy 30m XPC (s)	0.92	<0.05
	Chạy 800m (s)	0.94	<0.05
	Bật xa tại chỗ (cm)	0.86	<0.05
	Nhảy dây 1 phút (sl)	0.88	<0.05
	Gập bụng 1 phút (sl)	0.81	<0.05
	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (sl)	0.95	<0.05
	Đám thẳng tay sau 10s (sl)	0.81	<0.05
	Đá chặn ngang 30s (sl)	0.87	<0.05
	Phản đòn đá vòng cầu + đánh ngã 1 phút	0.91	<0.05
	Quét trước 20s (lần)	0.93	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy 10/10 test đều có $r \geq 0.8$ và $P < 0.05$ các test lựa chọn đều thể hiện hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra điều ở mức độ cao. Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đây thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ ổn định và độ tin cậy.

2. Đánh giá thực trạng thể lực của các nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai

Nghiên cứu sử dụng 10 test đánh giá thể lực của nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai nhằm để đánh giá thực trạng thể lực của nam vận động viên tập luyện Pencak Silat được trình bày qua bảng 3.

Từ kết quả bảng 3 cho thấy: Thành tích của 12 nam vận động viên đạt được qua kiểm tra các test về thể lực là đồng đều và không có sự phân tán.

Bảng 3. Thực trạng thể lực của nam sinh viên Pencak Silat

TT	Test	Giai đoạn ban đầu			
		\bar{X}	σ_x	Cv%	ϵ
1	Chạy 30m XPC (s)	3.89	0.16	4.10	0.04
2	Chạy 800m (s)	178.14	0.89	2.07	0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	237	6.2	2.00	0.03
4	Nhảy dây 1 phút (sl)	133	2.74	4.08	0.04
5	Gập bụng 1 phút (sl)	31	2.2	3.63	0.01
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (sl)	49	1.29	0.45	0.05

7	Đấm thẳng tay sau 10s (sl)	23	1.87	0.28	0.04
8	Đá chặn ngang 30s (sl)	50	2.04	1.71	0.03
9	Phản đòn đá vòng cầu + đánh ngã 1 phút	39	1.78	0.50	0.02
10	Quét trước 20s (lần)	14	1.29	1.57	0.02

***So sánh thành tích kiểm tra thể lực:** của đội nam VĐV Pencak Silat Tỉnh Đồng Nai với kết quả kiểm tra đội nam Pencak Silat trẻ quốc gia lứa tuổi 18-20.

Bảng 4 So sánh thể lực của VĐV nam đội Pencak Silat tỉnh Đồng Nai và đội tuyển trẻ nam Pencak Silat Quốc gia

TT	Test	Đội nam Pencak Silat tỉnh Đồng Nai (n = 12)		Đội trẻ nam Pencak Silat Quốc gia (n = 10)		Chênh lệch
		\bar{x}_1	σ_1	\bar{x}_2	σ_2	
1	Chạy 30m XPC (s)	3.89	0.16	3.49	0.19	-0.4
2	Chạy 800m (s)	178.14	0.89	175.11	0.81	-3.03
3	Bật xa tại chỗ (cm)	237	6.2	259	4.9	-22
4	Nhảy dây 1 phút (sl)	133	2.74	156	5.71	-23
5	Gập bụng 1 phút (sl)	31	2.2	43	2.9	-12
6	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (sl)	49	1.29	62	5.25	-13
7	Đấm thẳng tay sau 10s (sl)	23	1.87	28	2.58	-5
8	Đá chặn ngang 30s (sl)	50	2.04	55	3.08	-5
9	Phản đòn đá vòng cầu + đánh ngã 1 phút (sl)	39	1.78	45	1.82	-6
10	Quét trước 20s (sl)	14	1.29	17	1.97	-3

Nhìn chung, thể lực chung và chuyên môn của nam VĐV đội Pencak Silat tỉnh Đồng Nai có sự chênh lệch lớn và thấp hơn nam VĐV đội tuyển trẻ Pencak Silat Quốc gia ở 10/10 test. Đánh giá thực trạng ban đầu thể lực của các VĐV nam Pencak Silat tỉnh Đồng Nai có thể thấy thể lực của các VĐV phát triển ban đầu khá đồng đều và có thể đại diện cho số đông cùng đối tượng với $C_{v\%} < 10$ và $\epsilon < 0.05$. Đó còn do các VĐV có trình độ tương đối đồng nhất và các test lựa chọn đảm bảo độ tin cậy và tính hữu hiệu của chúng.

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn trong đó có 06 test đánh giá chung và 04 test đánh giá chuyên môn dùng kiểm tra thể lực cho các nam vận động viên đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai có đủ độ tin cậy với $r \geq 0.8$ (từ 0.81 đến 0.95). Kết quả so sánh Thể lực chung và chuyên môn của nam VĐV đội Pencak Silat tỉnh Đồng Nai có sự chênh lệch lớn và thấp hơn nam VĐV đội tuyển trẻ Pencak Silat Quốc gia ở 10/10 test (thấp nhất là test Chạy 30m XPC

chênh lệch 0.4 và cao nhất là test Nhảy dây 1 phút chênh lệch là 23). Đã đánh giá được thực trạng thể lực của các nam vận động viên Pencak Silat là tương đối đồng đều không có sự phân tán; Từ đó đủ điều kiện cho nghiên cứu có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại, đánh giá 10 test kể trên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Thành Lâm (2019), *Đo lường thể thao*, tài liệu giảng dạy cho học viên cao học Trường ĐH TDTT TPHCM.
- [2]. Phan Thùy Phương Khánh (2020), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho các vận động viên nam đội tuyển Pencak Silat tỉnh Đồng Nai*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường ĐH TDTT Tp.HCM.
- [3]. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự (2000), *Giáo trình Phương pháp Nghiên cứu khoa học trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội..
- [4]. Trần Kim Tuyền và cộng sự (2003), *Giáo trình Pencak Silat*, NXB TDTT Hà Nội.
- [5]. 5. VN.Ivanốp (1996), *Những cơ sở của toán thống kê*, NXB TDTT Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội.

Bài nộp ngày 03/10/2022, phản biện ngày 07/10/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022