

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁM (NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG) CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Mạnh Đạt, Cao Hoài Anh

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Email: trieuhatnew@gmail.com

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam sinh viên đội tuyển võ cổ truyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội (ĐH SP TDTT HN) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn 04 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam sinh viên đội tuyển võ cổ truyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, đồng thời đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) cho thấy: ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi tại các test chiếm ở mức 20%; Ở loại khá tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 26.66%; Ở loại trung bình tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 40.00%; Ở loại yếu tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 13.33% ; không có học viên đạt loại kém.

Từ khóa: Thực trạng; sức mạnh tốc độ đòn đâm; nam sinh viên; Võ cổ truyền;

Abstract: Evaluating the current status of strength, punching speed (competition content) of male students of the traditional martial arts team at Hanoi University of Physical Education and Sports through stages Training is necessary; The process of researching and selecting 04 tests to evaluate the level of strength, punching speed (competition content) of male students of the traditional martial arts team at Hanoi University of Physical Education and Sports, and at the same time evaluating The current status of punching speed and strength level (competition competition content) shows that: in the excellent category, the percentage of students with excellent test results in tests is at 20%; In the good category, the proportion of students with passing test results is 26.66%; In the average category, the percentage of students with passing test results is at 40.00%; In the weak category, the percentage of students with passing test results at the tests is 13.33%; There are no students with poor grades.

Keywords: Reality; strength, punch speed; male students; Traditional Martial Act.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong công tác giảng dạy tại Trường ĐH SP TDTT HN, vấn đề được đặt lên hàng đầu là chất lượng học tập của sinh viên. Công tác giảng dạy, huấn luyện Võ cổ truyền, với đặc thù là môn thể thao đối kháng trực tiếp và mạnh mẽ, nên để đạt được thành tích cao, ngoài sự

chuẩn bị tốt về kỹ chiến thuật, thể lực, tâm lý, ý chí.... VĐV phải phát huy được tối đa sức mạnh tốc độ trong các kỹ thuật tấn công, đặc biệt là các kỹ thuật đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng). Khi một đòn tấn công được thực hiện hoàn hảo về kỹ thuật kết hợp với sự phát huy tối đa sức mạnh tốc độ, sẽ gây khó khăn

cho đối phương trong phòng thủ khi có quá ít thời gian để phản ứng và có thể bị knock-out bởi lực chấn động mạnh của đòn đánh... Do đó, việc đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đấm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN sẽ giúp cho công tác huấn luyện nam sinh viên đội tuyển đạt được thành tích hơn tập luyện cũng như thi đấu.

Đã có một số đề tài nghiên cứu về võ thuật nói chung và môn võ cổ truyền nói riêng của các nhà khoa học như: Mai Thế Lan (2007), Đỗ Tuấn Vương (2007), Hà Mươi Anh (2011), Đàm Phương Lan (2011), Bùi Đức Thao (2012), Nguyễn Thị Nga (2013)...

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện nam VĐV Võ cổ truyền Trường ĐH SP TĐTT HN chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đấm (nội dung

thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đấm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 07 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đấm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN và tiến hành phỏng vấn 15 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Võ cổ truyền.

Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ đòn đấm (nội dung thi đấu đối kháng) cho nam VĐV Võ cổ truyền Trường ĐH SP TĐTT HN (n=15)

| TT | Nội dung kiểm tra | Ưu tiên 1 | | Ưu tiên 2 | | Ưu tiên 3 | | Tổng điểm |
|----|---|-----------|------|-----------|------|-----------|------|-----------|
| | | n | % | n | % | n | % | |
| 1 | Chạy 30m XPC (giây) | 13 | 86.7 | 1 | 6.7 | 1 | 6.7 | 42 |
| 2 | Chống đẩy (giây) | 14 | 93.3 | 1 | 6.7 | 0 | 0.0 | 44 |
| 3 | Treo ke bụng thang gióng 30s (lần) | 3 | 20.0 | 7 | 46.7 | 8 | 53.3 | 31 |
| 4 | Tại chỗ đấm vào đích cố định 15 giây (lần) | 13 | 86.7 | 2 | 13.3 | 0 | 0.0 | 43 |
| 5 | Di chuyển sang hai bên đấm 15 (s) | 14 | 94.3 | 1 | 33.3 | 0 | 00.0 | 44 |
| 6 | Chân đeo bao chì 0,5 kg, di chuyển sang 2 bên đá tổng ngang 15s (lần) | 4 | 26.3 | 5 | 6.7 | 6 | 0.0 | 28 |
| 7 | Bật xa tại chỗ (cm) | 6 | 40.0 | 2 | 13.3 | 7 | 46.7 | 29 |

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 04 test ứng dụng trong đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đấm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN (đa số ý kiến lựa chọn các test có số điểm đạt 70% tổng điểm trở lên).

Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 04 test ở trên để đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đấm (nội dung thi đấu đối kháng) cho nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN.

2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TDTT HN

Để phân loại trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) đề tài sử dụng phương pháp 2δ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra đối tượng kiểm tra gồm: 30 sinh viên. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2,3 và 4.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của VĐV nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2

bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.
- Bước 2: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

Để xây dựng bảng điểm đánh giá hiệu quả sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) cho nam VĐV Võ cổ truyền Trường ĐH SP TDTT HN. Trong quá trình nghiên cứu, việc tiến hành kiểm tra sự phạm được tiến hành định kỳ trên đối tượng nghiên cứu và được đánh giá điểm theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TDTT HN

| TT | Nội dung kiểm tra | Kém | Yếu | TB | Khá | Tốt |
|----|--|--------|-------------|-------------|-------------|--------|
| 1 | Chạy 30m XPC (giây) | >5.88 | 5.87-5.62 | 5.61-5.1 | 5.09-4.84 | <4.83 |
| 2 | Chống đẩy 15 (s) | <25.68 | 25.69-26.89 | 26.9-29.31 | 29.32-30.52 | >30.53 |
| 3 | Tại chỗ đâm vào đích cố định 15 giây (lần) | <24.7 | 24.71-25.95 | 25.96-28.45 | 28.46-29.7 | >29.71 |
| 4 | Di chuyển sang 2 bên đâm 15 giây (lần) | <23.73 | 23.74-24.87 | 24.88-27.15 | 27.16-28.29 | >28.3 |

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TDTT HN

| TT | Test | Điểm | | | | | | | | | |
|----|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 1 | Chạy 30m XPC (giây) | 5.88 | 5.75 | 5.62 | 5.49 | 5.36 | 5.23 | 5.10 | 4.97 | 4.84 | 4.71 |
| 2 | Chống đẩy 15 (s) | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 3 | Tại chỗ đâm vào đích cố định 15 giây (lần) | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 |
| 4 | Di chuyển sang 2 bên đâm 15 giây (lần) | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội

dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TDTT HN

Qua kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV

Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ Sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN

| Phân loại điểm tổng hợp | Mức điểm |
|-------------------------|-----------|
| Tốt | ≥ 36 |
| Khá | 28 – 35 |
| Trung bình | 20 – 27 |
| Yếu | 16 – 19 |
| Kém | ≤ 15 |

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ Sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

4. Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN

Đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN.

Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN

| TT | Xếp loại | n = 30 | |
|----|-------------------|--------|-------|
| | | n | % |
| 1 | Giỏi | 6 | 20.00 |
| 2 | Khá | 8 | 26.66 |
| 3 | Trung bình | 12 | 40.00 |
| 4 | Yếu | 4 | 13.33 |
| 5 | Kém | 0 | 0 |

Qua bảng 5 cho thấy: Kết quả kiểm tra trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) cho nam sinh viên đội tuyển Võ cổ truyền Trường ĐH SP TĐTT HN, ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi tại các test chiếm ở mức 20%; Ở loại khá tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 26.66%; Ở loại trung bình

tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 40.00%; Ở loại yếu tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 13.33%; không có học viên đạt loại kém.

KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội

dung thi đấu đối kháng) của nam sinh viên đội tuyển Võ cổ truyền Trường ĐH SP TĐTT HN gồm:

- + Chạy 30m XPC (giây)
- + Chống đẩy 15 (giây)
- + Tại chỗ đâm vào đích cố định 15 giây (lần)
- + Di chuyển sang 2 bên đâm 15s (lần)
- Thực trạng trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) của nam

VĐV Võ cổ truyền trường ĐH SP TĐTT HN cho thấy: ở loại giỏi tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt loại giỏi tại các test chiếm ở mức 20%; Ở loại khá tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 26.66%; Ở loại trung bình tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 40.00%; Ở loại yếu tỉ lệ sinh viên có kết quả kiểm tra đạt tại các test chiếm ở mức 13.33%; không có học viên đạt loại kém.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Trần Bửu Duyên (2014), *Nghiên cứu các chỉ tiêu tuyển chọn nam vận động viên trẻ môn Võ cổ truyền lứa tuổi 12-14 TP.HCM qua 01 năm tập luyện*.
- [3]. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Hoa Ngọc Thắng (2007) khi nghiên cứu đề tài: “*Nghiên cứu cấu trúc hình thái thể lực của nam vận động viên Võ cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 - 17 sau 1 năm tập luyện*”
- [5]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể lực chuyên môn thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội, chủ nhiệm đề tài: Nguyễn Mạnh Đạt: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đâm trong thi đấu đối kháng cho nam sinh viên đội tuyển võ cổ truyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội”, Năm 2020

Bài nộp ngày 20/02/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024