

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE-DO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

ThS. Nguyễn Thị Kim Anh
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn và sử dụng toán học thống kê, đề tài đã xác định được 10 chỉ tiêu đủ khả năng đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Karate-do thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Chỉ tiêu, đánh giá, sức mạnh tốc độ, vận động viên nữ.

Abstract: Through reference material, pedagogical observations, interviews, and using mathematical statistics, the project has identified 10 test to evaluate the power for female athletes Karate-do Da Nang city.

Keywords: Test, evaluate, power, female athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua thực tế quá trình quan sát, tìm hiểu cho thấy, trong thi đấu các nữ VĐV thể hiện kỹ - chiến thuật tương đối tốt, nhưng tốc độ và lực cần thiết còn hạn chế. Để nhận biết sức mạnh tốc độ của nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng, điều tối quan trọng là phải tiến hành nghiên cứu để tìm được các test đủ sức đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Karate-do thành phố Đà Nẵng.

Để giải quyết vấn đề đặt ra, đề tài đã sử dụng các phương pháp như: Phân tích và tổng hợp tài liệu; quan sát sư phạm; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sư phạm; toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test kỹ thuật và thể lực đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên Karate-do thành phố Đà Nẵng

Để tìm được những test đánh giá sức mạnh tốc độ phù hợp nhất cho nữ vận động viên Karate-do thành phố Đà Nẵng, trước hết đề tài tiến hành tổng hợp và phân tích các tài liệu liên quan trong thể thao nói chung và trong môn Karate-do nói riêng, đồng thời còn quan sát, theo dõi các buổi tập luyện và thi đấu của các VĐV Karate-do ở các tỉnh, thành có phong trào Karate-do phát triển mạnh trên toàn quốc.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test kỹ thuật đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng (n = 25)

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Đấm tay trước 10 mục tiêu cách nhau 1,5m (s)	17	68	6	24	2	8	0	0
2	Đấm tay sau liên tục 10 mục tiêu cách nhau 1,5m (s)	10	40	6	24	7	28	2	8

3	Đấm hai tay vào đích cố định 10 giây (số lần)	9	36	7	28	7	28	2	8
4	Đánh (tay trước+ tay sau) vào 10 mục tiêu ziczac (s)	17	68	6	24	2	8	0	0
5	Đấm ba mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	14	56	7	28	3	12	1	4
6	Đánh đổi bước vào 10 mục tiêu ziczac (s)	9	36	7	28	5	20	4	16
7	Đấm 4 hướng chữ thập trong 15 giây (sl)	8	32	8	32	7	28	2	8
8	Đá vòng cầu chân trước 10 mục tiêu cách nhau 1m (s)	10	40	8	32	7	28	0	0
9	Đá vòng cầu chân trước+đấm tay sau vào đích cố định 15 giây (số lần)	8	32	7	28	7	28	3	12
10	Đánh hai bước (tay trước + tay sau)+đá vòng cầu chân trước 15 giây (số lần)	8	32	5	20	9	36	3	12
11	Ngồi xuống đứng lên đá trước trong 15 giây (số lần)	11	44	10	40	4	16	0	0
12	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	7	28	6	24	10	40	2	8
13	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 10 giây (số lần)	19	76	3	12	2	8	1	4

Để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ một cách khoa học, khách quan và chính xác cho nữ vận động viên Karate-do thành phố Đà Nẵng, đề tài còn đưa các chỉ tiêu đã khảo sát

ở trên ra phỏng vấn 25 chuyên gia, HLV và giảng viên Karate-do bằng phiếu hỏi về khả năng sử dụng của các test. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở Bảng 1 và Bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test thể lực đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng (n = 25)

TT	Nội dung phỏng vấn	Rất quan trọng		Quan trọng		Ít quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	20	80	3	12	2	8	0	0
2	Giật tạ nhanh 15kg trong 10 giây (số lần)	19	76	4	16	2	8	0	0
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	13	52	6	24	4	16	2	8
4	Nằm ngửa đẩy tạ 20kg trong 10 s (số lần)	11	44	5	20	6	24	3	12
5	Nhảy dây tốc độ 15 giây (số lần)	18	72	4	16	3	12	0	0
6	Chạy nâng cao gối 15 giây (số lần)	11	44	5	20	6	24	3	12
7	Gánh tạ 20kg nhảy cắt kéo 10s (số lần)	6	24	7	28	10	40	2	8

8	Nằm sấp chống đẩy 10 giây (số lần)	22	88	2	8	1	4	0	0
9	Gánh tạ 20kg chạy đạp sau 20m (s)	9	36	7	28	7	12	2	8
10	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 10 giây (số lần)	8	32	7	28	6	24	4	16
11	Bật vượt 10 rào cao 0,5m mỗi rào cách nhau 1m (s)	10	40	6	24	5	20	4	24
12	Cơ bụng 20 lần (s)	8	32	8	32	8	32	1	4

Qua kết quả Bảng 1 và Bảng 2 cho thấy, chỉ có 12 test đạt tỷ lệ tán đồng trên 70% từ mức quan trọng trở lên đó là 12 test in đậm ở trên.

2. Kiểm định tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh tốc độ nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng

Để lựa chọn test chính xác và phù hợp với đối tượng nghiên cứu đề tài tiến hành phân tích mối tương quan thứ bậc giữa kết quả lập 12 test trên với thành tích thi đấu của VĐV nhằm xác

định tính thông báo hay còn gọi là tính hữu hiệu của các test.

Để xác định tính thông báo, đề tài phải xác định chỉ số tham chiếu. Đó là kết quả thi đấu Kumite theo thể thức vòng tròn một lượt tính điểm. Sau đó, chúng tôi tính hệ số tương quan thứ bậc giữa các kết quả lập test với thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả cụ thể được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm định tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng (n = 10)

TT	Phân loại	Các test	r	P
1	Kỹ thuật	Đắm tay trước 10 mục tiêu cách nhau 1,5m (s)	0,71	<0,05
2		Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu ziczac (s)	0,75	<0,05
3		Đắm ba mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (sl)	0,80	<0,05
4		Đá vòng cầu chân trước liên tục 10 mục tiêu cách nhau 1m (s)	0,48	>0,05
5		Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu trong 15 giây (số lần)	0,68	<0,05
6		Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 10 giây (số lần)	0,65	<0,05
7	Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	0,71	<0,05
8		Giật tạ nhanh 15kg trong 10 giây (số lần)	0,83	<0,05
9		Chạy 30m xuất phát cao (s)	0,76	<0,05
10		Nằm sấp chống đẩy 10 giây (số lần)	0,65	<0,05
11		Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 10 giây (số lần)	0,42	>0,05
12		Nhảy dây tốc độ 15 giây (số lần)	0,70	<0,01

Phân tích kết quả tại bảng 3 cho thấy, có 2 test có mối tương quan yếu với thành tích thi đấu ($p > 0,05$). Đó là test: Đá vòng cầu chân trước liên tục 10 mục tiêu cách nhau 1m (s) và

test gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 15 giây (số lần). Do đó chỉ còn lại 10 test được in đậm trong Bảng 3 đảm bảo có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu. Hệ số tương quan r

từ 0,69 đến 0,82 là những test có tính thông báo cao vì $r > 0,60$ với $p < 0,05$ đến $p < 0,01$.

3. Kiểm định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh tốc độ nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng

Để đánh giá độ tin cậy của 10 test đã qua kiểm tra tính thông báo, đề tài tiến hành tìm hệ

số tin cậy bằng phương pháp test lặp lại trên cùng đối tượng đã qua kiểm tra tính thông báo là nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng. Quãng nghỉ giữa hai lần lập test cách nhau 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy giữa hai lần lập test được trình bày ở Bảng 4.

Bảng 4. Kết quả kiểm định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng (n = 10)

TT	Phân loại	Các test	Lần 1 $\bar{X}_1 \pm \delta$	Lần 2 $\bar{X}_2 \pm \delta$	r	P
1	Kỹ thuật	Đắm tay trước 10 mục tiêu cách nhau 1,5m (s)	$3,91 \pm 0,19$	$3,93 \pm 0,22$	0,91	<0,05
2		Đánh tay trước+tay sau 10 mục tiêu ziczac (s)	$5,29 \pm 0,17$	$5,33 \pm 0,15$	0,83	<0,05
3		Đắm ba mục tiêu hình rìe quạt 15 giây (số lần)	$13,3 \pm 0,82$	$12,6 \pm 0,52$	0,84	<0,05
4		Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 15s (số lần)	$14,6 \pm 0,84$	$14,3 \pm 0,95$	0,86	<0,05
5		Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 10 giây (số lần)	$16,2 \pm 0,79$	$15,4 \pm 0,7$	0,82	<0,05
6	Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	$220,7 \pm 9,7$	$220 \pm 8,22$	0,97	<0,05
7		Chạy 30m xuất phát cao (s)	$5,06 \pm 0,22$	$5,14 \pm 0,21$	0,95	<0,05
8		Nằm sấp chống đẩy 10 giây (số lần)	$12,1 \pm 0,74$	$11,5 \pm 0,97$	0,85	<0,05
9		Giật tạ nhanh 15kg trong 10 giây (số lần)	$13,7 \pm 0,82$	$13,2 \pm 1,23$	0,93	<0,05
10		Nhảy dây tốc độ 15 giây (số lần)	$36,8 \pm 0,92$	$36,2 \pm 1,14$	0,89	<0,05

Phân tích kết quả nghiên cứu ở Bảng 4 cho thấy, trong 10 test đảm bảo tính thông báo đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết, chứng tỏ chúng đủ sức đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng vì $r > 0,80$ với $p < 0,05$ đến $p < 0,01$.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đủ khả năng đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Karate-do thành phố Đà Nẵng, đó là:

1. Test kỹ thuật

- Đắm tay trước 10 mục tiêu cách nhau 1,5m (s).
- Đánh tay trước+tay sau 10 mục tiêu ziczac (s).
- Đắm ba mục tiêu hình rìe quạt 15 giây (số lần).
- Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu 15s (số lần).

- Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 10 giây (số lần).

2. Test thể lực

- Bật xa tại chỗ (cm).

- Chạy 30m xuất phát cao (s).

- Nằm sấp chống đẩy 10 giây (số lần).

- Giật tạ nhanh 15kg trong 10 giây (số lần).

- Nhảy dây tốc độ 15 giây (số lần).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, TP. Hồ Chí Minh.
3. Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp và cộng sự (1999), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV Karate-do lứa tuổi 12-15*, Luận án Tiến sĩ, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.

Bài nộp ngày 08/01/2018, phản biện ngày 17/01/2018, duyệt in ngày 05/3/2018