

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Thị Huyền, TS. Nguyễn Thị Thu

Đại học Quốc gia Hà Nội

Tóm tắt: Trên cơ sở lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ của các khách thể nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 10 test đánh giá có đủ cơ sở khoa học, đảm bảo độ tin cậy, tính thông báo để ứng dụng trong đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nữ vận động viên (VDV) câu lạc bộ (CLB) Taekwondo Đại học Quốc gia Hà Nội (ĐHQGHN).

Từ khóa: sức mạnh; sức mạnh tốc độ; Taekwondo; nữ VDV; Đại học Quốc gia Hà Nội.

Abstract: Based on the selection of the tests to evaluate the power of the research subjects, the author has selected 10 evaluation tests with enough scientific basis, ensuring the reliability and notification to apply in the assessment power for female athletes Taekwondo club at Hanoi National University (VNU).

Keywords: Strength; power; taekwondo; female athlete; Hanoi National University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn thể thao võ thuật truyền thống của Hàn Quốc hiện đang phát triển rộng rãi trên toàn thế giới. Đến nay, Liên đoàn Taekwondo Thế giới đã có 192 quốc gia thành viên với khoảng trên 50 triệu người tập luyện. Ủy ban Olympic thế giới (IOC) đã công nhận Taekwondo là một môn thể thao thi đấu quốc tế tại Đại hội lần thứ 83 năm 1980, từ đó được công nhận là một trong những môn thi đấu chính thức tại các Thế vận hội Olympic từ năm 2000 đến nay.

Trong Taekwondo tố chất SMTĐ đặc biệt quan trọng vì khi thực hiện kỹ thuật tấn công, phòng thủ hay phòng thủ phản công đều cần sử dụng các động tác, đòn đâm và đòn đá hoặc đòn đỡ đòi hỏi phải có sức mạnh lớn tốc độ cao (sức mạnh hợp lý và tốc độ cao). Do vậy có thể thấy sức mạnh tốc độ là tố chất đặc thù của Taekwondo làm cho VDV đủ uy lực để thực hiện ý đồ chiến thuật trong tập luyện và thi đấu, gây bất ngờ cho đối phương, thực hiện được đòn đánh biên độ lớn, đạt điểm cao hoặc thắng tuyệt đối trong thời gian ngắn do đó tạo hiệu quả nâng cao thành tích môn Taekwondo. Qua

quan sát thi đấu và thực tiễn công tác giảng dạy và huấn luyện chúng tôi nhận thấy tố chất thể lực chuyên môn của nữ VDV CLB Taekwondo ĐHQGHN chưa được tốt, nhất là tố chất sức mạnh tốc độ vì vậy việc nghiên cứu lựa chọn Test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VDV CLB Taekwondo ĐHQGHN là vấn đề được đặt ra và mang tính cấp thiết nhằm góp phần phát triển sức mạnh tốc độ và nâng cao thành tích thể thao của sinh viên ĐHQGHN tại các giải khu vực Hà Nội và toàn quốc do Bộ giáo dục và Đào tạo tổ chức.

Để giải quyết được mục đích nghiên cứu nêu trên chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và tọa đàm, kiểm tra sư phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VDV CLB Taekwondo ĐHQGHN

Qua tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện tố chất thể lực VDV Taekwondo tại các trường Đại học không chuyên ngành TDTT bài viết đã lựa chọn được 15 test đánh giá tố chất

sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN.

Các test thể lực: Chạy 30m tốc độ cao (s); Bật cao có đà (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Bật xa tại chỗ (cm); Lực bóp tay (kG); Lực kéo lưng (kG); Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần); Nhảy dây trong 15s (lần).

Các test kỹ thuật: Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần); Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10s (lần); Đá tổng sau vào đích cố định 10s (lần); Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần); Di chuyển đá vòng cầu (đá kẹp) 2 chân vào đích 10s (lần); Đá vòng cầu chân trước 10s (lần); Đá 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 10s (lần).

Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu phù hợp điều kiện thực tiễn của ĐHQGHN, đề tài đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung kiểm tra và các chỉ tiêu thường được áp dụng trong việc đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn. Đối tượng phỏng vấn là 20 HLV, giảng viên trực tiếp làm công tác

giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV Taekwondo. Kết quả trình bày tại Bảng 1 cho thấy: Đề tài đã lựa chọn được 12/15 tests chỉ tiêu chuyên môn ứng dụng trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN (đa số ý kiến lựa chọn các bài test trên đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN có từ 70,00% ý kiến lựa chọn trở lên, trong đó trên 33,00% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ từ quan trọng cho đến rất quan trọng chúng tôi đó là:

Các test thể lực: Chạy 30m tốc độ cao (s); Bật cao có đà (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Bật xa tại chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần).

Các test kỹ thuật: Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần); Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10s (lần); Đá tổng sau vào đích cố định 10s (lần); Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần); Di chuyển đá vòng cầu (đá kẹp) 2 chân vào đích 10s (lần); Đá vòng cầu chân trước 10s (lần); Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần).

Bảng 1. Kết quả điều tra thực trạng việc sử dụng các Test trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN ($n = 30$)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Cần		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I.	NHÓM CÁC TEST SỬ DỤNG:										
	- Các test thể lực:										
1.	Chạy 30m tốc độ cao (s)	27	90,00	18	60,00	6	20,00	3	10,00	0	0,00
2.	Bật cao có đà (cm)	24	80,00	17	56,67	5	16,67	2	6,67	0	0,00
3.	Bật cao tại chỗ (cm)	23	76,67	15	50,00	3	10,00	3	10,00	2	6,67
4.	Bật xa tại chỗ (cm)	21	70,00	14	46,67	3	10,00	2	6,67	2	6,67
5.	Lực bóp tay (kG)	10	33,33	4	13,33	2	6,67	4	13,33	0	0,00
6.	Lực kéo lưng (kG)	6	20,00	3	10,00	1	3,33	2	6,67	0	0,00

7.	Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần)	26	86,67	16	53,33	7	23,33	3	10,00	0	0,00
8.	Nhảy dây trong 15s (lần)	14	46,67	8	26,67	4	13,33	2	6,67	0	0,00
	- Các test kỹ thuật										
9.	Đá vòng cầu vào đích cổ định 10s (lần)	29	96,67	20	66,67	20	66,67	0	0,00	0	0,00
10.	Tại chỗ đá ngang vào đích cổ định 10s (lần)	23	76,67	11	36,67	11	36,67	3	10,00	3	10,00
11.	Đá tổng sau vào đích cổ định 10s (lần)	22	73,33	12	40,00	12	40,00	3	10,00	2	6,67
12.	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần)	26	86,67	15	50,00	15	50,00	4	13,33	2	6,67
13.	Di chuyển đá vòng cầu (đá kẹp) 2 chân vào đích 10s (lần)	24	80,00	14	46,67	14	46,67	4	13,33	0	0,00
14.	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	23	76,67	14	46,67	14	46,67	2	6,67	0	0,00
15.	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần)	21	70,00	10	33,33	10	33,33	3	10,00	0	0,00

2. Xác định tính thông báo, độ tin cậy, của test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN

2.1. Xác định tính thông báo của các test lựa chọn

Để xác định được tính thông báo của 12 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành tìm hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test của 12 test trên với kết quả thi đấu của VĐV.

Với mục đích trên, đề tài đã sử dụng 12 test được lựa chọn ở trên để kiểm tra sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN (bao gồm 10 VĐV). Đồng thời tiến hành thi đấu

kiểm tra theo thể thức vòng tròn một lượt tính điểm và xếp hạng từ 1-10. Kết quả kiểm tra được trình bày tại bảng 2 cho thấy: Có 10/12 test đã lựa chọn ở đối tượng nghiên cứu thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo với $(|r| > |0,6|)$ với $P < 0,05$ nên ứng dụng trong thực tiễn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN còn 02 test có tương quan yếu với $(|r| < 0,6)$ với $P > 0,05$, nên không đủ tính thông báo để ứng dụng trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN là test chạy 30m tốc độ cao (s) và test nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần).

Bảng 2. Xác định tính thông báo của các Test đánh giá sức mạnh tốc độ với thành tích thi đấu của nữ VĐV Taekwondo CLB - ĐHQGHN ($n = 10$)

TT	Test	r	P
1.	Chạy 30m tốc độ cao (s)	0,377	> 0,05
2.	Bật cao có đà (cm)	0,796	< 0,05
3.	Bật cao tại chỗ (cm)	0,776	< 0,05
4.	Bật xa tại chỗ (cm)	0,802	< 0,05

5.	Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần)	0,427	> 0,05
6.	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần)	0,801	< 0,05
7.	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10s (lần)	0,769	< 0,05
8.	Đá tổng sau vào đích cố định 10s (lần)	0,811	< 0,05
9.	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần)	0,732	< 0,05
10.	Di chuyển đá vòng cầu (đá kẹp) 2 chân vào đích 10s (lần)	0,761	< 0,05
11.	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	0,778	< 0,05
12.	Test đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần)	0,772	< 0,05

2.2. Xác định độ tin cậy của các test lựa chọn

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN, bài viết tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và cùng một thời điểm (bằng phương pháp test lặp lại - retest). Kết quả thu được như trình bày ở Bảng 3. Từ kết quả thu

được ở Bảng 3 cho thấy: Cả 10 test đã qua kiểm tra tính thông báo đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao với $r > 0,800$ với $P < 0,05$. Điều đó cho thấy các test trên thể hiện tương quan mạnh đầy đủ tính thông báo, độ tin cậy, khả thi và phù hợp đối tượng nghiên cứu và điều kiện thực tiễn tại ĐHQGHN trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN.

Bảng 3. Độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN ($n = 10$)

TT	Các test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1 $\bar{x} \pm \delta$	Lần 2 $\bar{x} \pm \delta$	
1	Bật cao có đà (cm)	222,95 $\pm$ 12,92	221,18 $\pm$ 13,08	0,823
2	Bật cao tại chỗ (cm)	217,75 $\pm$ 11,17	220,38 $\pm$ 11,30	0,804
3	Bật xa tại chỗ (cm)	207,06 $\pm$ 11,23	209,56 $\pm$ 11,37	0,826
4	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần)	17,93 $\pm$ 0,96	18,15 $\pm$ 0,98	0,810
5	Tại chỗ đá ngang vào đích cố định 10s (lần)	20,13 $\pm$ 1,07	20,37 $\pm$ 1,08	0,843
6	Đá tổng sau vào đích cố định 10s (lần)	17,03 $\pm$ 0,86	17,23 $\pm$ 0,87	0,863
7	Di chuyển đá vòng cầu, đá chẻ thượng đẳng 10s (lần)	10,09 $\pm$ 0,46	10,21 $\pm$ 0,47	0,814
8	Di chuyển đá vòng cầu 2 chân vào đích 10s (lần)	8,81 $\pm$ 0,42	8,92 $\pm$ 0,42	0,807
9	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần)	14,91 $\pm$ 0,78	15,09 $\pm$ 0,79	0,810
10	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần)	16,91 $\pm$ 0,85	17,11 $\pm$ 0,86	0,843

KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đã xác lập được các test chuyên môn đặc trưng đảm bảo độ tin cậy và giá trị thông báo nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV CLB Taekwondo ĐHQGHN chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đủ tin cậy và tính thông báo.

Bằng việc xác định mối tương quan giữa kết quả các lần kiểm tra với thành tích thi đấu, xác định mối tương quan giữa 2 lần kiểm tra kết quả nghiên cứu đã chứng minh được cả 10 test lựa chọn đều đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy. Có thể ứng dụng để đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Khúc Văn Bón (1989), *Phương pháp giảng dạy Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Charles A.Stepan (2000), *Hướng dẫn tập luyện Taekwondo bằng hình ảnh*, NXB Mỹ Thuật, Hà Nội.
- [3]. Trương Ngọc Đề (2009) Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn vận động viên môn Taekwondo ở các giải đoạn huấn luyện, Sở VH, TT&DL TP. Hồ Chí Minh.
- [4]. Ngô Ích Quân (2006) *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đối với vận động viên nam 15 -17 tuổi (lấy dẫn chứng ở môn Vật)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Danh Thái, Nguyễn Văn Chung, Vũ Xuân Long, Vũ Xuân Thành, Nguyễn Anh Tú (1999), *Giáo trình Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [6]. Lâm Quang Thành (2004), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho VĐV Taekwondo và Judo TP.Hồ Chí Minh*”, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp Ngành.
- [7]. Vũ Xuân Thành (2004), “*Tăng cường huấn luyện sức mạnh tốc độ cho vận động viên Taekwondo trẻ*”, Khoa học TDTT, Số 2, tr. 40 - 42.
- [8]. Ủy ban Thể dục thể thao (2005), *Luật thi đấu Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.