

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỬA TUỔI 16-18 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Nguyễn Tuấn Anh

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 – 18 thành phố Đà Nẵng qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; 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 test đủ tính thông báo và độ tin cậy để đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 – 18 thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Karate; tiêu chuẩn; trình độ tập luyện thể lực; nam vận động viên; thành phố Đà Nẵng.

Abstract: Evaluation of physical training level for male Karate athletes aged 16-18 in Da Nang city through the training stages is necessary; Through reference to documents, pedagogical observations, interviews and the use of mathematical statistics, the topic has identified 10 tests that are informative and reliable enough to assess the level of physical training for athletic men. Karate members aged 16-18 in Da Nang city.

Keywords: Karate; standard; physical training level; male athletes; Da Nang 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, trên thực tế, trong hệ thống lý luận và thực hành, trong các tài liệu khoa học, các sách giáo khoa, vấn đề đánh giá trình độ thể lực chuyên môn Karate-do còn rất ít. Đã có một số công trình nghiên cứu có liên quan như: *Lê Thị Hoài Phương (2002), “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nữ vận động viên Karate-do lứa tuổi 16-18”*; *Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2003), “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong*

tuyển chọn và huấn luyện thể thao”. Những nghiên cứu trên đã đi sâu nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện trong môn thể thao chuyên sâu theo lứa tuổi và đối tượng cụ thể nhưng đối với nam VĐV Karate thành phố Đà Nẵng lứa tuổi 16 - 18 thì chưa có tác giả nào nghiên cứu. Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua, cũng như định hướng sắp tới. Điều quan trọng là tiến hành nghiên cứu lựa chọn các test để đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 – 18 thành phố Đà Nẵng đó là điều được quan tâm.

Để giải quyết vấn đề đặt ra, đề tài sử dụng nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 – 18 thành phố Đà Nẵng.

Qua tổng hợp và phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn, thông qua các tài liệu nghiên cứu có liên quan đã đưa ra 51 test để đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 – 18 thành phố Đà Nẵng. Để đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo của các test được lựa chọn, chúng tôi tiến hành hai lần phỏng vấn cách nhau một tháng với các chuyên gia. Theo nguyên tắc lựa chọn đã được đề ra chỉ có 18 chỉ tiêu có số điểm đạt tỷ lệ tán đồng trên 70% số điểm tối đa ở cả hai lần phỏng vấn, đủ điều

kiện cho các nghiên cứu tiếp theo.

2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 thành phố Đà Nẵng.

Để xác định được tính thông báo, đề tài đã tiến hành lập test ở 18 test thu được qua kết quả phỏng vấn vào nghiên cứu trên đối tượng nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 thành phố Đà Nẵng, mỗi lứa tuổi 10 VĐV. Đồng thời trong từng nhóm tuổi đã tiến hành thi đấu kiểm tra Kumite theo thể thức vòng tròn một lượt tính điểm và xếp hạng từ 1-10 cho từng nhóm tuổi. Kết quả tính hệ số tương quan thứ bậc được trình bày ở bảng 2.

Bảng 1. Kết quả xác định mối tương quan thứ bậc giữa các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực với thành tích thi đấu của nam vận động viên Karate lứa tuổi 16-18 thành phố Đà Nẵng.

TT	Tổ chất	Nội dung các test	Tuổi 16 (n=10)		Tuổi 17 (n=10)		Tuổi 18 (n=10)	
			r	p	r	p	r	p
1	Sức nhanh	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.785	<0.05	0.790	<0.05	0.870	<0.05
2		Chạy 60 m (s)	0.697	<0.05	0.730	<0.05	0.801	<0.05
3		Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	0.695	<0.05	0.745	<0.05	0.810	<0.05
4		Tấn Kiba đấm tốc độ 10s (lần)	0.498	>0.05	0.469	>0.05	0.487	>0.05
5	Sức mạnh	Bật xa tại chỗ (cm)	0.744	<0.05	0.801	<0.05	0.835	<0.05
6		Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	0.382	>0.05	0.478	>0.05	0.510	>0.05
7		Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 45s (lần)	0.731	<0.05	0.762	<0.05	0.796	<0.05
8		Buộc chun vào cổ tay sau đấm nghịch trong 15s (lần)	0.457	>0.05	0.476	>0.05	0.542	>0.05
9	Sức bền	Nhảy dây 90s (lần)	0.739	<0.05	0.764	<0.05	0.832	<0.05
10		Chạy 1500m (phút: giây)	0.741	<0.05	0.735	<0.05	0.689	<0.05
11		Bật đôi tấn zenkutsu-dachi đấm nghịch trong 90s (lần)	0.432	>0.05	0.440	>0.05	0.493	>0.05
12		Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	0.712	<0.05	0.740	<0.05	0.835	<0.05

13	Khả	Chạy ziczắc 30m (s)	0.698	<0.05	0.703	<0.05	0.812	<0.05
14	năng	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	0.721	<0.05	0.768	<0.05	0.785	<0.05
15	phối	Đấm nghịch vào 4 đích hình chữ thập cách nhau 2.5m trong 15s (lần)	0.389	>0.05	0.520	>0.05	0.542	>0.05
16	hợp vận động	Đấm tay trước và tay sau trong thời gian 10s (lần)	0.459	>0.05	0.553	>0.05	0.480	>0.05
17	Mềm	Xoạc dọc (cm)	0.775	<0.05	0.803	<0.05	0.765	<0.05
18	đẻo	Xoạc ngang (cm)	0.801	<0.05	0.825	<0.05	0.830	<0.05
			$r_{0.05} = 0.6021$					

Qua bảng 1 cho thấy: Kết hợp với những nguyên tắc đảm bảo tính thông báo của test được phân tích rất kỹ ở phần tổng quan, thì thấy rằng 12 test nêu trên đảm bảo tính thông báo của test (tức là $r \geq 0.6$), đủ tiêu chuẩn để tiếp tục các nghiên cứu tiếp theo.

3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 thành phố Đà Nẵng.

Để đánh giá độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành kiểm nghiệm bằng phương pháp retest

trên cùng đối tượng đã qua kiểm tra tính thông báo là nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 thành phố Đà Nẵng (lứa tuổi 16 gồm 10 VĐV, lứa tuổi 17 gồm 10 VĐV, lứa tuổi 18 gồm 10 VĐV) tuần tự kiểm tra hai lần. Điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau và cách nhau 6 ngày. Trong một buổi kiểm tra, quãng nghỉ cho VĐV khi thực hiện giữa các test là đủ dài cho cơ thể hồi phục về gần với trạng thái ban đầu, đảm bảo VĐV phát huy đầy đủ khả năng của mình. Kết quả phân tích mối tương quan giữa hai lần kiểm tra bằng hệ số tương quan cặp được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 – 18 thành phố Đà Nẵng

TT	Các chỉ số	Lứa tuổi 16 (n=10)			Lứa tuổi 17 (n=10)			Lứa tuổi 18 (n=10)		
		Lần 1	Lần 2	r	Lần 1	Lần 2	r	Lần 1	Lần 2	r
		($\bar{x} \pm \delta$)	($\bar{x} \pm \delta$)		($\bar{x} \pm \delta$)	($\bar{x} \pm \delta$)		($\bar{x} \pm \delta$)	($\bar{x} \pm \delta$)	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.10 $\pm$ 0.25	5.22 $\pm$ 0.18	0.98	4.71 $\pm$ 0.12	4.69 $\pm$ 0.17	0.99	4.56 $\pm$ 0.14	4.62 $\pm$ 0.09	0.98
2	Chạy 60m (s)	8.32 $\pm$ 0.23	8.20 $\pm$ 0.06	0.64	8.28 $\pm$ 0.12	8.33 $\pm$ 0.20	0.72	8.18 $\pm$ 0.26	8.30 $\pm$ 0.32	0.68
3	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	12.98 $\pm$ 0.87	14.33 $\pm$ 0.67	0.90	13.79 $\pm$ 0.76	15.20 $\pm$ 1.52	0.94	15.25 $\pm$ 0.98	15.50 $\pm$ 1.18	0.99
4	Bật xa tại chỗ (cm)	224.57 $\pm$ 5.75	234.25 $\pm$ 5.25	0.98	231.33 $\pm$ 4.5	241.67 $\pm$ 7.64	0.96	248.93 $\pm$ 7.34	255.25 $\pm$ 9.73	0.97
5	Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 45s (lần)	24.52 $\pm$ 2.2	26.65 $\pm$ 2.9	0.97	27.71 $\pm$ 2.12	29.20 $\pm$ 1.80	0.94	29.50 $\pm$ 1.2	30.5 $\pm$ 1.58	0.96
6	Chạy 1500m (phút: giây)	6:01 $\pm$ 0:2	6:04 $\pm$ 0:12	0.96	5:51 $\pm$ 0:16	5:58 $\pm$ 0:29	0.98	5:41 $\pm$ 0:19	5:49 $\pm$ 0:14	0.97
7	Nhảy dây 90s (lần)	221.60 $\pm$ 4.52	230.71 $\pm$ 10.73	0.76	238.32 $\pm$ 13.87	219.66 $\pm$ 9.18	0.76	236.00 $\pm$ 18.11	211.50 $\pm$ 16.17	0.74
8	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	64.82 $\pm$ 0.92	66.78 $\pm$ 0.62	0.94	68.67 $\pm$ 2.08	70.33 $\pm$ 1.53	0.97	70.75 $\pm$ 0.96	71.25 $\pm$ 1.50	0.98
9	Chạy zigzắc 30m (s)	7.45 $\pm$ 0.19	7.36 $\pm$ 0.26	0.99	7.39 $\pm$ 0.34	7.45 $\pm$ 0.32	0.98	7.34 $\pm$ 0.16	7.29 $\pm$ 0.25	0.99
10	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	11.52 $\pm$ 1.26	10.21 $\pm$ 0.58	0.88	11.67 $\pm$ 1.53	12.00 $\pm$ 1.73	0.86	12.23 $\pm$ 0.72	12.50 $\pm$ 0.68	0.90
11	Xoạc ngang (cm)	19.18 $\pm$ 4.21	20.22 $\pm$ 3.28	0.90	16.22 $\pm$ 3.29	17.10 $\pm$ 4.20	0.92	13.4 $\pm$ 2.34	12.2 $\pm$ 9.40	0.96
12	Xoạc dọc (cm)	3.22 $\pm$ 3.03	3.63 $\pm$ 3.34	0.92	2.42 $\pm$ 2.05	2.66 $\pm$ 2.82	0.95	2.21 $\pm$ 2.59	2.16 $\pm$ 2.2	0.94

Phân tích kết quả tại bảng 3 cho thấy: Qua phân tích mối tương quan giữa hai lần lặp test của nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 thành phố Đà Nẵng trên cho phép chọn ra những test đủ độ tin cậy với cả ba lứa tuổi. Trong 10 test kể trên, các test 1, 3, 5, 7 và 9, 10 là thuộc các test đánh giá thể lực chung,

còn các test 2, 4, 6, 8 là các test đánh giá thể lực chuyên môn.

Sau khi xác định được tính thông báo và độ tin cậy đã xác định được 10 test đủ khả năng đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV Karate lứa tuổi 16-18 thành phố Đà Nẵng, kết quả được trình bày ở bảng 4.

Bảng 4. Tổng hợp các test đủ khả năng đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 - 18 thành phố Đà Nẵng

TT	Các test kiểm tra	Lứa tuổi 16 (n=10)				Lứa tuổi 17 (n=10)				Lứa tuổi 18 (n=10)			
		Hệ số tin cậy		Hệ số thông báo		Hệ số tin cậy		Hệ số thông báo		Hệ số tin cậy		Hệ số thông báo	
		r	p	r	p	r	p	r	p	r	p	r	p
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	0.98	<0.05	0.785	<0.05	0.99	<0.05	0.790	<0.05	0.98	<0.05	0.870	<0.05
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	0.90	<0.05	0.695	<0.05	0.94	<0.05	0.745	<0.05	0.99	<0.05	0.810	<0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	0.98	<0.05	0.744	<0.05	0.96	<0.05	0.801	<0.05	0.97	<0.05	0.835	<0.05
4	Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 45s (lần)	0.97	<0.05	0.731	<0.05	0.94	<0.05	0.762	<0.05	0.96	<0.05	0.796	<0.05
5	Chạy 1500m (phút: giây)	0.96	<0.05	0.741	<0.05	0.98	<0.05	0.735	<0.05	0.97	<0.05	0.689	<0.05
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	0.94	<0.05	0.712	<0.05	0.97	<0.05	0.740	<0.05	0.98	<0.05	0.835	<0.05
7	Chạy zigzắc 30m (s)	0.99	<0.05	0.698	<0.05	0.98	<0.05	0.703	<0.05	0.99	<0.05	0.812	<0.05
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	0.88	<0.05	0.721	<0.05	0.86	<0.05	0.768	<0.05	0.90	<0.05	0.785	<0.05
9	Xoạc ngang (cm)	0.90	<0.05	0.775	<0.05	0.92	<0.05	0.803	<0.05	0.96	<0.05	0.765	<0.05
10	Xoạc dọc (cm)	0.92	<0.05	0.801	<0.05	0.95	<0.05	0.825	<0.05	0.94	<0.05	0.830	<0.05

KẾT LUẬN

Thông qua kết quả nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 10 test, có đủ tin cậy và tính thông báo để đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên Karate lứa tuổi 16 - 18 thành phố Đà Nẵng, gồm các test sau:

* Các test đánh giá sức nhanh:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s).
2. Đấm tay sau vào 2 đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần).

* Các test đánh giá sức mạnh:

3. Bật xa tại chỗ (cm).
4. Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 45s (lần).

* Các test đánh giá sức bền:

5. Chạy 1500m (phút).
6. Lướt đá vòng cầu vào 2 đích cách nhau 3m trong 60s (lần).

* Các test đánh giá khả năng phối hợp vận động:

7. Chạy zigzắc 30m (s).
8. Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần).

* Các test đánh giá mềm dẻo:

9. Xoạc dọc (cm).
10. Xoạc ngang (cm).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Aulic I. V. (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lâm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (2007), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.
- [3]. Trần Hiếu (2006), *Nghiên cứu các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Bóng bàn lứa tuổi 14-15 giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu*, Luận án tiến sĩ KHGD, Viện KH TDTT, Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (1998), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 05/11/2021, phản biện ngày 10/12/2021, duyệt in ngày 10/12/2021