

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên

ThS. Vũ Hoàng Sơn; ThS. Nông Văn Đồng ■

TÓM TẮT:

Đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên (VĐV) Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể lực; nam vận động viên; lứa tuổi 14 - 15, Taekwondo; thành phố Thái Nguyên.

ABSTRACT:

Evaluating of the strength level of young male Taekwondo athletes aged 14-15 in Thai Nguyen city through several training stages is a necessity; the process of researching and selecting tests to assess the strength level of young male Taekwondo athletes aged 14-15 in Thai Nguyen city, and building evaluation criteria of the selected tests for the study subjects.

Keywords: Building; standard; strength; male athlete; aged 14 - 15, Taekwondo; Thai Nguyen City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo được xác định là môn thể thao trọng điểm được đầu tư trong "Chương trình thể thao Quốc gia của Ủy ban Thể dục thể thao", quy trình đào tạo các VĐV 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 VĐV Taekwondo trẻ. Ở nước ta, trong những năm gần đây một số công trình nghiên cứu khoa học về lĩnh vực đánh giá trình độ thể lực VĐV Taekwondo như: Nguyễn Mạnh Hùng (2003); Trương Ngọc Đế, Trần



(Ảnh minh họa)

Quang Hạ, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tuấn(2006); Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2006); Nguyễn Đức Ninh (2008)...

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới. Để phát triển môn Taekwondo ở thành phố Thái Nguyên và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu: "**Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên**".

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên

Thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo và tiến hành phỏng vấn hai lần (lần 1: 34 và lần 2: 31 HLV, chuyên gia, trọng tài... môn Taekwondo và lựa chọn các test có tổng điểm thông qua 2 lần phỏng vấn đạt 70% tổng điểm trở lên). Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 8 test ứng dụng trong đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên. Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, đề tài đã lựa chọn được 8 test ở trên để đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên gồm: Chạy 30m xuất phát cao (s); Bật xa tại

chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy (sl); Chạy 1500m (phút); Đá Tolyo chagi 10s (sl); Đá hai đích đối diện khoảng cách 3 m 10s (sl); Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 15s (sl); Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 60s (sl).

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên

Để xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ tập luyện thể lực của đối tượng nghiên cứu, đề tài sử dụng phương pháp 2 cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không nhất thiết phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu theo hệ thống test được đề xuất cho từng lứa tuổi.

Kết quả tính toán được trình bày từ bảng 2 và bảng 3 nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu trong thực tiễn huấn luyện và kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện thể lực của đối tượng nghiên cứu.

Bảng 1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV môn Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên

TT	Loại Test	Test	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 34)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 31)	
			Điểm	%	Điểm	%
1	Các Test thể lực chung	Nhảy dây 10s (sl)	22	64.70	21	67.74
2		Chạy 30m xuất phát cao (s)	28	82.35	27	87.1
3		Bật cao tại chỗ (cm)	20	58.82	19	61.29
4		Bật xa tại chỗ (cm)	29	85.29	28	90.32
5		Gánh tạ 20 kg ngồi xuống đứng lên (sl)	22	64.70	21	67.74
6		Nằm sấp chống đẩy (sl)	29	85.29	28	90.32
7		Chạy 1500m (phút)	28	82.35	27	87.1
8		Nhảy dây 120s (sl)	22	64.70	21	67.74
9		Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	23	67.64	20	64.52
10		Chạy zigzag 20m (s)	22	64.70	21	67.74
11	Các Test thể lực chuyên môn	Đá Tolyo chagi 10s (sl)	28	82.35	27	87.1
12		Đá Yop chagi 10s (sl)	23	69.7	19	61.29
13		Đá hai đích đối diện khoảng cách 3 m 10s (sl)	28	82.35	27	87.1
14		Hai chân đá liên tục vào lămپر 10s (sl)	23	69.7	19	61.29
15		Đá Ap chaghi dây chun 15s (sl)	22	64.70	21	67.74
16		Đá Tolyo chagi vào bao 100% sức 15s (sl)	20	58.82	19	61.29
17		Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 15s (sl)	29	85.29	28	90.32
18		Đá 2 chân liên tục vào lămپر 60s (sl)	22	66.67	20	64.52
19		Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 60s (sl)	28	82.35	27	87.1
20		Đá hai đích đối diện 90s (sl)	22	66.67	20	64.52
21		Đá Tolyo chagi một chân liên tục 60s (sl)	23	69.7	19	61.29
22		Đá Tolyo chagi 3 mục tiêu 10s (sl)	23	69.7	19	61.29

Bảng 2. Bảng phân loại trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 14 thành phố Thái Nguyên

TT	Test kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4.48	4.48-4.8	4.8-5.44	5.44-5.76	> 5.76
2	Bật xa tại chỗ (cm)	>222.57	221.36-222.57	218.94-221.36	217.73-218.94	< 217.73
3	Nằm sấp chống đẩy (sl)	>22.63	21.39-22.63	18.91-21.39	17.67-18.91	< 17.67
4	Chạy 1500m (phút)	<5.82	5.82-6.07	6.07-6.57	6.57-6.82	> 6.82
5	Đá Tolyo chagi 10s (sl)	>18.84	18.68-18.84	18.36-18.68	18.2-18.36	< 18.2
6	Đá hai đích đối diện khoảng cách 3 m 10s (sl)	>18.74	17.53-18.74	15.11-17.53	13.9-15.11	< 13.9
7	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 15s (sl)	>25.34	19.92-25.34	9.08-19.92	3.66-9.08	< 3.66
8	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 60s (sl)	>50.74	46.47-50.74	37.93-46.47	33.66-37.93	< 33.66

Bảng 3. Bảng phân loại trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 15 thành phố Thái Nguyên

TT	Test kiểm tra	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	<4.49	4.49-4.72	4.72-5.18	5.18-5.41	>5.41
2	Bật xa tại chỗ (cm)	>229.05	227.65-229.05	224.85-227.65	223.45-224.85	<223.45
3	Nằm sấp chống đẩy (sl)	>25.36	24.32-25.36	2.24-24.32	21.2-2.24	<21.2
4	Chạy 1500m (phút)	<5.88	5.88-6.03	6.03-6.33	6.33-6.48	>6.48
5	Đá Tolyo chagi 10s (sl)	>23.86	21.96-23.86	18.16-21.96	16.26-18.16	<16.26
6	Đá hai đích đối diện khoảng cách 3 m 10s (sl)	>20.86	19.46-20.86	16.66-19.46	15.26-16.66	<15.26
7	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 15s (sl)	>25.54	21.02-25.54	11.98-21.02	7.46-11.98	<7.46
8	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 60s (sl)	>57.12	51.7-57.12	40.86-51.7	35.44-40.86	<35.44

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 14 TP Thái Nguyên

TT	Test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.32	4.48	4.64	4.8	4.96	5.12	5.28	5.44	5.6	5.76
2	Bật xa tại chỗ (cm)	234	231	228	226	223	220	217	215	212	209
3	Nằm sấp chống đẩy (sl)	31	29	27	24	22	20	18	16	14	12
4	Chạy 1500m (phút)	5.69	5.82	5.94	6.07	6.19	6.32	6.44	6.57	6.69	6.82
5	Đá Tolyo chagi 10s (sl)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
6	Đá hai đích đối diện khoảng cách 3 m 10s (sl)	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
7	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 15s (sl)	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9
8	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 60s (sl)	50	49	47	45	44	42	41	39	37	36

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên (Tổng số nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên được kiểm tra là 18 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và sử dụng quy tắc 2 tiến

hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4 và bảng 5.

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 15 thành phố Thái Nguyên

TT	Test kiểm tra	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.375	4.49	4.605	4.72	4.835	4.95	5.065	5.18	5.295	5.41
2	Bật xa tại chỗ (cm)	238	235	233	231	229	226	224	222	219	217
3	Nằm sấp chống đẩy (sl)	37	34	31	29	26	23	21	18	15	12
4	Chạy 1500m (phút)	5.805	5.88	5.955	6.03	6.105	6.18	6.255	6.33	6.405	6.48
5	Đá Tolyo chagi 10s (sl)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
6	Đá hai đích đối diện khoảng cách 3 m 10s (sl)	22	21	20	19	19	18	17	17	16	15
7	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 15s (sl)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
8	Đá Tolyo chagi đeo dây chun cổ chân 60s (sl)	57	55	52	50	48	46	44	42	40	38

Bảng 6. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 - 15 TP Thái Nguyên

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 72
Khá	56 - 71
Trung bình	40 - 55
Yếu	24 - 39
Kém	≤ 23

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên

Từ kết quả tìm được tại bảng 2,3 chúng tôi tiến

hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 6

Qua bảng 6 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác đánh giá trình độ tập luyện VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 8 Test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên và xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội..
 2. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 3. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (1999), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
 4. Nguyễn Thùy Dương (2013), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam VĐV Wushu Sanshou lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên*, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Đại học TDTT Bắc Ninh
 5. Harre.Dr (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), NXB TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: "Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15 thành phố Thái Nguyên", bảo vệ năm 2015.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/2/2020; ngày phản biện đánh giá: 21/3/2020; ngày chấp nhận đăng: 26/4/2020)