

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH BỀN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN TÁN THỦ LỬA TUỔI 15 - 16 TRƯỜNG PHỔ THÔNG NĂNG KHIẾU THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH THÁI NGUYÊN GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN HÓA SÂU

ThS. Dương Nghĩa Sỹ¹

Tóm tắt: Việc xác định các test kiểm tra đánh giá sức mạnh bền (SMB) cho vận động viên (VĐV) tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao (PTNK TDTT) Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu để các HLV kiểm tra, đánh giá, và căn cứ để điều chỉnh quá trình huấn luyện là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các test có đủ cơ sở khoa học, đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo có thể ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá SMB cho VĐV tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 trường PTKN TDTT Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Từ khóa: sức mạnh bền, nữ vận động viên, tán thủ, lửa tuổi 15 - 16, trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao, tỉnh Thái Nguyên.

Abstract: The identification of endurance assessing tests for female Sanda athletes aged 15-16 at Thai Nguyen High School for the Gifted in Physical Training and Sports in the intensive training period is necessary for coaches to check, evaluate, and adjust the training process. The research has selected tests with sufficient scientific basis, ensuring the reliability and validity that can be applied in testing and evaluating endurance of female Sanda athletes aged 15-16 at the Thai Nguyen High School for the Gifted in Physical Training and Sports in the intensive training period.

Keywords: endurance, female athletes, Sanda, aged 15 - 16, Thai Nguyen High School for the Gifted in Physical Training and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo VĐV Wushu Tán thủ đòi hỏi bên cạnh công tác huấn luyện tố chất thể lực, phải đặc biệt chú ý tới phát triển tố chất sức mạnh chuyên môn, đặc biệt là SMB. SMB là tố chất thể lực đặc thù có ý nghĩa quyết định, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất thể lực khác, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu. Ngoài ra, SMB còn giúp cho VĐV vững tin bước vào trận đấu, đủ tự tin thực hiện kỹ chiến thuật và sáng suốt trong xử lý các tình huống xuất hiện trong thi đấu. Trong môn Tán thủ, SMB là tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng, do vậy VĐV có SMB tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho VĐV tiếp thu và hoàn thiện kỹ chiến thuật nhanh trong quá trình tập luyện. Tuy nhiên, thực tiễn công tác huấn luyện VĐV Tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 trường PTKN TDTT Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu hiện nay cho thấy, các HLV chưa xác định được các nội dung kiểm tra, đánh giá SMB cho VĐV một cách có đầy đủ cơ sở khoa học. Chính vì vậy, nghiên cứu lựa chọn test đánh giá sức mạnh bền cho nữ VĐV Tán thủ lửa tuổi 15 - 16 trường PTKN TDTT Thái Nguyên, giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu là hết sức cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn - tọa đàm,

kiểm tra sư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU.

2.1. Lựa chọn các test đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 trường PTKN TDTT Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, đồng thời, qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV Tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 tại các Trung tâm đào tạo VĐV trên phạm vi toàn quốc và trường PTKN TDTT Thái Nguyên, nghiên cứu đã lựa chọn được 14 test đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu, trên cơ sở đó phỏng vấn 30 chuyên gia kết quả thu được ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, nghiên cứu đã lựa chọn được cả 14 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 trường PTKN TDTT tỉnh Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu (đa số ý kiến lựa chọn các test đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá tố chất thể lực chuyên môn cho VĐV Tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16, có từ 75.00% ý kiến trở lên lựa chọn trở lên, trong đó trên 50.00% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ từ quan trọng cho đến rất quan trọng).

2.2. Xác định tính thông báo của các test đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lửa tuổi 15 - 16 trường

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá SMB cho VĐV tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 Trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu (n = 30)

TT	Nội dung phỏng vấn	Số người lựa chọn		Kết quả phỏng vấn theo mức độ quan trọng							
				Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
I	Các test sự phạm										
1	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	29	96.67	22	75.86	5	17.24	2	6.90	0	0.00
2	Treo co tay ở xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	26	86.67	20	76.92	3	11.54	3	11.54	0	0.00
3	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 30s (lần)	26	86.67	19	73.08	5	19.23	2	7.69	0	0.00
4	Di chuyển ngang thảm 10×10m 20 lượt (s)	27	90.00	19	70.37	6	22.22	1	3.70	1	3.70
5	Di chuyển tiến lùi thảm 10×10m 20 lượt (s)	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
6	Di chuyển đâm thẳng vào đích 30s (lần)	29	96.67	22	75.86	5	17.24	2	6.90	0	0.00
7	Tổ hợp tay trái đâm xuynh tay phải đâm thẳng vào đích 30s (lần)	28	93.33	25	89.29	2	7.14	1	3.57	0	0.00
8	Đá đảo sòn trái tại chỗ 30s (lần)	27	90.00	22	81.48	3	11.11	1	3.70	1	3.70
9	Đá đảo sòn phải tại chỗ 30s (lần)	26	86.67	19	73.08	4	15.38	3	11.54	0	0.00
10	Đá đảo sòn hai chân di chuyển đá trái phải 30s (lần)	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
11	Đá zích ngang chân trước vào đích 30s (lần)	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
II	Các test sinh cơ học										
12	Chỉ số động lực học kỹ thuật đá đảo sòn trái tại chỗ 20 lần.	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
13	Chỉ số động lực học kỹ thuật đá đảo sòn phải tại chỗ 20 lần	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00
14	Chỉ số động lực học kỹ thuật di chuyển đâm thẳng vào đích 20 lần	30	100.00	30	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00

PTNK TDTT Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Nghiên cứu tiến hành xác định mối tương quan thứ bậc giữa các test lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (tại giải Wushu cúp các câu lạc bộ trẻ năm 2017). Trước hết, nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra trên đối tượng khách thể nghiên cứu gồm 20 VĐV Tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 thông qua 11 test sự phạm

(05 test thể lực chuyên môn và 06 test kỹ thuật) đã lựa chọn. Riêng với 03 tiêu chí (test) sinh cơ học của 03 kỹ thuật đòn chân (đá đảo sòn trái tại chỗ 20 lần, đá đảo sòn phải tại chỗ 20 lần, di chuyển đâm thẳng vào đích 20 lần) là các chỉ số sinh cơ học được đo bằng thiết bị SM102 tự động đo xung lực đòn tấn công, nên nghiên cứu không tiến hành xác định độ tin cậy và tính thông báo, bởi đây là các chỉ số sinh cơ học của 03 kỹ thuật

Bảng 2. Kết quả xác định tính thông báo các test đánh giá SMB cho VĐV tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 Trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu

TT	Test	Lứa tuổi 15 (n = 11)		Lứa tuổi 15 (n = 9)	
		$\bar{x} \pm \sigma$	r	$\bar{x} \pm \sigma$	r
1	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	21.11±0.87	0.752	22.06±0.88	0.798
2	Treo co tay ở xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	28.38±1.17	0.720	29.64±1.22	0.746
3	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 30s (lần)	22.76±0.92	0.739	23.79±0.96	0.752
4	Di chuyển ngang thảm 10×10m 20 lượt (s)	113.12±4.67	0.818	108.36±4.54	0.853
5	Di chuyển tiến lùi thảm 10×10m 20 lượt (s)	110.33±4.67	0.839	105.75±4.36	0.852
6	Di chuyển đâm thẳng vào đích 30s (lần)	68.30±2.86	0.718	71.47±3.29	0.723
7	Tổ hợp tay trái đâm xuynh tay phải đâm thẳng vào đích 30s (lần)	70.04±3.42	0.815	74.04±3.25	0.847
8	Đá đảo son trái tại chỗ 30s (lần)	48.91±2.11	0.824	51.52±2.17	0.858
9	Đá đảo son phải tại chỗ 30s (lần)	46.92±2.26	0.764	49.63±2.22	0.775
10	Đá đảo son hai chân di chuyển đá trái phải 30s (lần)	47.34±2.16	0.795	49.73±2.22	0.844
11	Đá zích ngang chân trước vào đích 30s (lần)	25.12±1.05	0.778	26.38±1.15	0.821

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá SMB cho VĐV tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 Trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu

TT	Test	Lứa tuổi 15 (n = 11)		Hệ số tương quan (r)	Lứa tuổi 16 (n = 9)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$		Lần 1 $\bar{x} \pm \sigma$	Lần 2 $\bar{x} \pm \sigma$	
1	Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)	21.11±0.87	21.15±0.88	0.879	22.06±0.88	22.11±0.90	0.826
2	Treo co tay ở xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)	28.38±1.17	28.44±1.18	0.831	29.64±1.22	29.71±1.24	0.810
3	Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 30s (lần)	22.76±0.92	22.97±0.93	0.816	23.79±0.96	24.24±0.98	0.843
4	Di chuyển ngang thảm 10×10m 20 lượt (s)	113.12±4.67	112.23±4.73	0.853	108.36±4.54	107.50±4.59	0.863
5	Di chuyển tiến lùi thảm 10×10m 20 lượt (s)	110.33±4.67	111.66±4.72	0.855	105.75±4.36	107.03±4.41	0.814
6	Di chuyển đâm thẳng vào đích 30s (lần)	68.30±2.86	69.12±2.90	0.846	71.47±3.29	72.34±3.33	0.807
7	Tổ hợp tay trái đâm xuynh tay phải đâm thẳng vào đích 30s (lần)	70.04±3.42	70.89±3.46	0.841	74.04±3.25	74.94±3.29	0.864
8	Đá đảo son trái tại chỗ 30s (lần)	48.91±2.11	49.50±2.13	0.872	51.52±2.17	52.15±2.20	0.832
9	Đá đảo son phải tại chỗ 30s (lần)	46.92±2.26	47.49±2.28	0.897	49.63±2.22	50.23±2.25	0.823
10	Đá đảo son hai chân di chuyển đá trái phải 30s (lần)	47.34±2.16	47.91±2.18	0.861	49.73±2.22	50.33±2.24	0.804
11	Đá zích ngang chân trước vào đích 30s (lần)	25.12±1.05	25.42±1.06	0.886	26.38±1.15	26.70±1.17	0.879

đã được xác định trong 11 test sự phạm lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2 cho thấy: cả 11/11 test đã lựa chọn qua phỏng vấn đều thể hiện mối tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo với ($r > 0.6$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$) ở các lứa tuổi 15 và 16, nên có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 tại trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu. Mức độ tương quan thứ bậc giữa các test lựa chọn với thành tích thi đấu của khách thể nghiên cứu đều tăng theo lứa tuổi, trong đó mức độ tương quan thứ bậc của các test với thành tích thi đấu ở lứa tuổi 16 tương đối chặt chẽ và cao hơn so với lứa tuổi 15. Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được các test đủ giá trị thông báo để tiếp tục nghiên cứu về độ tin cậy của chúng, bao gồm 11 test (như trình bày ở bảng 2).

2.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 trường PTNK TDTT Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá SMB cho

VĐV Tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu, nghiên cứu đã 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 cho thấy: Cả 11 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng VĐV Tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao (với $r > 0.800$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Điều đó cho thấy hệ thống các test trên thể hiện tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại các đơn vị trong việc đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 tại trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 14 test đủ độ tin cậy, tính thông báo để kiểm tra, đánh giá SMB cho VĐV Tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 trường PTNK TDTT tỉnh Thái Nguyên giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.



Ảnh minh họa

DANH MỤC TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), Đo lường thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Bùi Xuân Hoàng (2017), Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và kỹ thuật môn Wushu nội dung tán thủ (Sanshou) ở nam VĐV lứa tuổi 16 - 18, Luận án Tiến sĩ Khoa học giáo dục, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Đỗ Thế Hồng (2009), Nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Wushu Sanshou lứa tuổi 12 - 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu, Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.
4. Ngô Ích Quân (2007), Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với VĐV nam 15 - 17 tuổi (dẫn chứng ở môn Tán thủ), Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Trí Quân (2014), Nghiên cứu bài tập phát triển tố chất SMTĐ cho nam VĐV wushu sanshou lứa tuổi 12 - 14 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu thuộc đội tuyển Hà Nội Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Đại học TDTT Bắc Ninh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Luận án Tiến sĩ Giáo dục học: “Nghiên cứu nội dung huấn luyện SMB cho VĐV tán thủ nữ lứa tuổi 15 - 16 Trường Phổ thông năng khiếu Thể dục thể thao tỉnh Thái Nguyên”, ThS. Dương Nghĩa Sỹ, Luận án dự kiến bảo vệ năm 2021.

Ngày nhận bài 15/04/2021; Ngày duyệt đăng: 05/07/2021