

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 15 – 16 THÀNH PHỐ VINH TỈNH NGHỆ AN

ThS. Trần Thị Chính¹

Tóm tắt: Bằng phương pháp quan sát và kiểm tra sự phạm cùng với các phương pháp thống kê, nghiên cứu này đã lựa chọn được các test để kiểm tra sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo tuổi 15 – 16, trên cơ sở đó xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo, nhằm mục đích đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Taekwondo tuổi 15 – 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

Từ khóa: Nam vận động viên, Taekwondo, sức mạnh tốc độ, thành phố Vinh tỉnh Nghệ An.

Abstract: By means of observation and pedagogical testing along with statistical methods, this study has selected tests to test speed strength for male taekwondo athletes aged 15-16, on that basis, developed a standard for assessing speed power for male taekwondo athletes, aiming to assess the current state of speed strength of 15-16 year old male taekwondo athletes in Vinh city, Nghe An province.

Keywords: Male athlete, taekwondo, speed power, Vinh city, Nghe An province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An có phong trào thể thao phát triển mạnh mẽ, trong đó phải kể đến môn Taekwondo. Những năm gần đây được sự quan tâm của các cấp, các ngành, Trung tâm Thể dục thể thao thành phố Vinh đã thực hiện các chương trình tuyển chọn và đào tạo vận động viên (VĐV) Taekwondo trẻ. Trong quá trình nghiên cứu, tiếp cận thực tiễn, chúng tôi nhận thấy sức mạnh tốc độ (SMTĐ) có ý nghĩa và vai trò quan trọng ảnh hưởng mạnh đến thành tích thể thao của VĐV Taekwondo. Tuy nhiên, có thể do nhiều nguyên nhân cho nên vấn đề SMTĐ của nam VĐV Taekwondo ở thành phố Vinh cho đến nay chưa được quan tâm đúng mức. Đây có thể là một trong những yếu tố làm cho thành tích thể thao của VĐV Taekwondo của tỉnh còn nhiều hạn chế. Để có cơ sở khoa học khắc phục thực trạng này, chúng tôi đã tổ chức nghiên cứu đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 – 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Nghiên cứu được tiến hành khảo sát trên 24 nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

2.1. Lựa chọn test để kiểm tra SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 tại thành phố Vinh,

tỉnh Nghệ An

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 12 test để đưa ra phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và các nhà khoa học. Phỏng vấn lần 1 trên 30 chuyên gia và nhà khoa học (30 phiếu), kết quả thu được 25 phiếu. Phỏng vấn lần 2 trên 30 chuyên gia và nhà khoa học (30 phiếu), kết quả thu về được 22 phiếu. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Theo như nguyên tắc lựa chọn đã đề ra (chỉ chọn những test có kết quả ở cả hai lần phỏng vấn đều đạt 70% điểm tối đa trở lên), qua kết quả phỏng vấn tại bảng 1, bước đầu đề tài lựa chọn được 04 test đó là: 1/. *Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần)*; 2/. *Đám đích tốc độ 30 giây (lần)*; 4/. *Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần)*; 4/. *Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần)*.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An

Tiêu chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ được coi là một trong những cơ sở khoa học để xác định trình độ thể thao của VĐV, từ đó có những điều chỉnh phù hợp trong quá trình huấn luyện VĐV. Vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ của nam VĐV Taekwondo là việc làm cần thiết.

2.2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An

Sử dụng phương pháp 2δ cho phép tiến hành

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An

TT	Test	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n=25)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n=22)	
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %
1	Chạy 30m tốc độ cao (giây)	50	66.67	45	68.18
2	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần)	70	93.33	61	92.42
3	Nhảy dây tốc độ 30 giây (lần)	50	66.67	45	68.18
4	Bật bụng tốc độ 30 giây (lần)	50	66.67	42	63.64
5	Đấm đích tốc độ 30 giây (lần)	72	96.00	60	90.91
6	Treo người trên thang gióng gấp bụng 30s (lần)	46	61.33	42	63.64
7	Đứng lên ngồi xuống 1 chân 30 giây (lần)	58	77.33	51	77.27
8	Chạy lên xuống cầu thang 60 giây (lần)	46	61.33	42	63.64
9	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần)	72	96.00	60	90.91
10	Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần)	70	93.33	61	92.42
11	Gánh tạ 15 kg đứng lên ngồi xuống 30 giây (lần)	50	66.67	45	68.18
12	Đeo bao chì đá vòng cầu 1 mục tiêu 30 giây (lần)	44	58.67	38	57.58

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An

TT	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần).	> 28,9	26,5-28,9	21,7-26,4	19,3-21,6	<19,3
2	Đấm đích tốc độ 30s (lần).	>95,6	91,4-95,6	83,0-91,3	78,8-82,9	<78,8
3	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần)	>35,7	33,9-35,7	30,3-33,8	28,5-30,2	<28,5
4	Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần).	>28,6	27,0-28,6	23,8-26,9	22,2-23,7	<23,7

Bảng 3. Bảng điểm phân loại đánh giá SMTĐ cho nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An

TT	Test	Thang điểm phân loại đánh giá sức mạnh dọc độ									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 30 giây (lần)	30,1	28,9	27,7	26,5	25,3	24,1	22,9	21,7	20,5	19,3
2	Đấm đích tốc độ 30s (lần)	97,7	95,6	93,5	91,4	89,3	87,2	85,1	83,0	80,9	78,8
3	Đá vòng cầu chân trước 1 mục tiêu 30 giây (lần)	36,6	35,7	34,8	33,9	33,0	32,1	31,2	30,3	29,4	28,5
4	Đá vòng cầu chân trước 2 mục tiêu 30 giây (lần)	30,9	30,1	29,3	28,5	27,7	26,9	26,1	25,3	24,5	23,7

nguyên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không nhất thiết phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test theo hệ thống test được đề xuất cho từng lứa tuổi. Nhờ đó, việc đánh giá phân loại SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15-16 được xác định như ở bảng 2.

2.2.2. Xây dựng bảng điểm phân loại và bảng điểm

tổng hợp đánh giá SMTĐ của nam VĐV Teakwodo lứa tuổi 15 - 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

Thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại, chúng tôi sử dụng 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 3 và bảng điểm tổng hợp được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An

Mức độ	Điểm
Tốt	≥ 32
Khá	28 - 31
Trung bình	20 - 27
Yếu	12 - 19
Kém	≤ 12

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ SMTĐ của đối tượng nghiên cứu, đồng thời là căn cứ quan trọng để giúp các giảng viên, huấn luyện viên đánh giá chính xác trình độ tập luyện SMTĐ của các VĐV, từ đó có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động phù hợp trong quá trình huấn luyện.

2.3. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 tại thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

Để đánh giá được thực trạng SMTĐ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An, đề tài tiến hành theo các bước:

- Bước 1: Tổ chức kiểm tra SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 - 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An theo 4 test đã lựa chọn.

- Bước 2: Thu thập số liệu và xử lý kết quả kiểm tra, đối chiếu với tiêu chuẩn và bảng điểm phân loại đánh giá SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 như trình bày ở trên.

- Bước 3: Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 - 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An.

Sau khi tổ chức kiểm tra, xử lý số liệu và đối chiếu với tiêu chuẩn, bảng điểm phân loại đánh giá SMTĐ của VĐV Taekwondo, kết quả được trình bày tại bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy, SMTĐ của nam VĐV Taekwondo tuổi 15 - 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An không cao, chủ yếu ở mức trung bình và yếu. Có 05 VĐV xếp loại khá (chiếm 20,83 %); 13 VĐV xếp loại trung bình (chiếm 54,16 %) và 06 VĐV xếp loại yếu (chiếm 25 %), không có VĐV xếp loại tốt và kém.

Bảng 5. Thực trạng SMTĐ của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 - 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An (n=24)

Xếp loại	n	%
Tốt	0	0
Khá	5	20,83
Trung bình	13	54,16
Yếu	6	25,00
Kém	0	0

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test và xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá SMTĐ của VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An. Thực trạng SMTĐ của VĐV Taekwondo tuổi 15 – 16 ở thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An xếp loại khá (chiếm 20,83 %), xếp loại trung bình (chiếm 54,16 %) và xếp loại yếu (chiếm 25 %).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.v (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
3. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch, Nxb TĐTT Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp. Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý học Thể dục thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
5. Nam Trọng Hỷ, Vương Lâm (2003) *Chỉ dẫn huấn luyện tố chất thể lực* Nxb TĐTT, Đại Học Bắc Kinh.
6. Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phụng, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), *Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của VĐV*.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài Thạc sĩ tên đề tài: ““Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 -16 thành phố Vinh, tỉnh Nghệ An”, Trần Thị Chín, Đại học TĐTT Bắc Ninh, năm 2015.

Ngày nhận bài: 16/8/2022; **Ngày duyệt đăng** 10/10/2022