

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG (KYORUGI) LỬA TUỔI 14 – 17 CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

NCS. Kolakot Simuongsong¹

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 14 test đánh giá sức mạnh (2 test tâm lý, 3 test thể lực, 9 test kỹ thuật) cho nam vận động viên (VĐV) Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân (CHDCND) Lào. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để đánh giá thực trạng sức mạnh, cũng như lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Lựa chọn test, sức mạnh, taekwondo, đối kháng, Lào.

Summary: Through routine research methods, the research process has selected 14 strength assessment tests (2 psychological tests, 3 physical tests, 9 technical tests) for male Taekwondo athletes. Confrontation competition (Kyorugi) for ages 14 - 17 Lao People's Democratic Republic. This is an important scientific basis for assessing the current state of strength, as well as choosing strength development exercises for research subjects.

Keywords: Test selection, strength, taekwondo, fighting, Laos.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn thể thao võ thuật phát triển rộng khắp trên toàn thế giới được chính thức đưa vào tranh tài trong các Đại hội thể thao quốc tế lớn như: Thế vận hội Olympic, Á vận hội (Asiad), Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games) và nhiều giải vô địch thế giới, châu lục và khu vực hàng năm. Đồng thời, đây cũng là một trong những môn thể mạnh của thể thao Lào.

Ở Lào hiện nay, phong trào Taekwondo đã phát triển rộng rãi trên phạm vi toàn quốc. Đặc biệt hệ thống đào tạo VĐV Taekwondo nhiều năm (từ giai đoạn huấn luyện ban đầu đến giai đoạn duy trì tuổi thọ thể thao) đã được ban hành và áp dụng thống nhất cho các tỉnh, thành, ngành. Điều này đã góp phần quan trọng trong việc nâng cao vị thế của thể thao Lào trên đấu trường khu vực và quốc tế. Tuy nhiên, trong quá trình đào tạo và huấn luyện VĐV Taekwondo vẫn còn tồn tại nhiều bất cập kim hãm sự phát triển thành tích của môn thể thao này. Một trong những bất cập trước hết phải kể đến, đó là việc chưa hoàn thiện được hệ thống đánh giá thể lực

của VĐV trong quá trình huấn luyện. Chính vì vậy, việc lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 tại CHDCND Lào được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test

Qua phân tích và tổng từ các nguồn tài liệu tham khảo khác nhau, cũng như quan sát sự phạm và kinh nghiệm huấn luyện, đề tài đã xác định sơ bộ được 32 test (thuộc 3 nhóm: Tâm lý, thể lực và kỹ thuật) để đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào. Trên cơ sở đó, đề tài tiến hành phỏng vấn 55 chuyên gia, huấn luyện viên Taekwondo giàu kinh nghiệm thuộc các đơn vị, địa phương có phong trào Taekwondo phát triển mạnh trên toàn

quốc như: Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Lào, Trường năng khiếu TDTT Quốc gia Lào, Trung tâm đào tạo VĐV tỉnh Chăm Pa Sắc, Trung tâm Đào tạo VĐV tỉnh Xiêng Khoảng, Trung tâm Đào tạo VĐV Bộ Quốc Phòng và Trung tâm đào tạo VĐV Bộ Công An...

Các ý kiến lựa chọn được đánh giá theo theo 5 mức: Rất đồng ý, đồng ý, trung lập, không đồng ý và rất không đồng ý. Các mức đánh giá

tương ứng lần lượt với thang điểm 5, 4, 3, 2, 1. Kết quả phỏng vấn các test được đánh giá qua thang đo Likert với các mức: 1,00 – 1,80: Kém; 1,81 – 2,60: Yếu; 2,61 – 3,40: Trung bình; 3,41 – 4,20: Tốt; 4,21 – 5,00: Rất tốt. Với quy ước những test được đánh giá ở mức tốt và rất tốt sẽ được đề tài lựa chọn. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 (n=55)

TT	Các test	Mức độ đánh giá					Điểm trung bình
		Rất đồng ý (5đ)	Đồng ý (4đ)	Trung lập (3đ)	Không đồng ý (2đ)	Rất không đồng ý (1đ)	
I.	Tâm lý						
1.1	Phản xạ đơn (ms)	45	5	5	0	0	4.72
1.2	Phản xạ phức (ms)	47	6	2	0	0	4.81
1.3	Typing test (bít/giây)	12	7	27	9	0	3.4
II.	Thể lực						
2.1	Co tay xà đơn (lần)	50	5	0	0	0	4.9
2.2	Chống tay xà kép (lần)	13	8	19	13	2	3.3
2.3	Đứng gập bụng trong thời gian 1 phút (lần)	12	10	18	16	1	3.4
2.4	Nằm ngửa gập thân trong thời gian 1 phút (lần)	17	5	8	25	0	3.25
2.5	Đưa chân qua xà đơn trong thời gian 1 phút (lần)	12	6	10	27	0	3.05
2.6	Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần)	40	6	7	2	0	4.52
2.7	Bật xa tại chỗ (cm)	51	3	1	0	0	4.9
2.8	Đẩy tạ tay thuận 5,5 kg (m)	10	4	31	10	0	3.25
2.9	Cử tạ trọng lượng tối đa từ tư thế nằm trên ghế băng (kg)	14	3	21	17	0	3.25
2.10	Lực bóp tay thuận (kG)	31	18	5	1	0	4.43

TT	Các test	Mức độ đánh giá					Điểm trung bình
		Rất đồng ý (5đ)	Đồng ý (4đ)	Trung lập (3đ)	Không đồng ý (2đ)	Rất không đồng ý (1đ)	
2.11	Chạy 30 mét XPC (giây)	15	5	13	22	0	3.23
2.12	Chống đẩy xà kép 15 giây (lần).	13	7	23	12	0	3.38
2.13	Co tay xà đơn 15 giây (lần)	12	7	25	11	0	3.36
2.14	Chống tay xà kép 15 giây (lần)	14	3	23	15	0	3.29
III.	Kỹ thuật	10	4	31	10	0	3.25
3.1	Đám trung đẳng vào đích cố định với lực tối đa (kg)	16	3	22	14	0	3.38
3.2	Đá tổng trước vào đích cố định với lực tối đa (kg)	15	4	24	12	0	3.4
3.3	Đá tổng sau vào đích cố định với lực tối đa (kg)	45	7	3	0	0	4.76
3.4	Đá tổng ngang vào đích cố định với lực tối đa (kg)	18	6	9	22	0	3.36
3.5	Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kg)	48	7	0	0	0	4.87
3.6	Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg)	50	5	0	0	0	4.9
3.7	Đá vòng xoay vào đích cố định với lực tối đa (kg)	12	8	11	23	1	3.12
3.8	Đám trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần)	33	12	10	0	0	4.41
3.9	Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần)	50	5	0	0	0	4.9
3.1	Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần)	45	6	4	0	0	4.74
3.11	Đá tổng sau vào đích cố định 10 giây (lần)	41	9	5	0	0	4.65
3.12	Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần)	47	8	0	0	0	4.85
3.13	Di chuyển đá vòng cầu và đá chẻ thượng đẳng vào đích 10 giây (lần)	15	7	11	17	5	3.18
3.14	Di chuyển đá vòng cầu (đá kẹp) 2 chân vào đích 10 giây (lần)	18	6	10	19	2	3.34
3.15	Đá vòng cầu chân trước 10 giây (lần)	19	5	10	17	4	3.32
3.16	Đá và đám tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần)	49	6	0	0	0	4.89

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, có 15/32 test đánh giá sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 thể hiện giá trị trung bình đạt được từ 4,41 – 4,90 điểm nằm trong khoảng rất tốt theo thang Likert. Theo quy ước đặt ra, những test này sẽ được đề tài lựa chọn để phát triển sức mạnh cho khách thể nghiên cứu, đó là các test: 1.1, 1.2, 2.1, 2.6, 2.7, 2.10, 3.3, 3.5, 3.6, 3.8 – 3.12 và 3.16.

2.2.2. Xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng, đề tài tiếp tục xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test.

Tính thông báo của test được xác định thông qua tính hệ số tương quan thứ bậc (spearman) giữa kết quả kiểm tra của 19 test đã được lựa chọn qua phỏng vấn, với thành tích thi đấu vòng tròn 1 lượt tính điểm.

Độ tin cậy của các test được xác định bằng phương pháp lặp lại test theo các hạng cân. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành trong cùng một buổi, cách nhau 7 ngày. Độ tin cậy của test được xác định bằng hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test.

Tham gia và quá trình lập test gồm 75 nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 theo 4 hạng cân, cụ thể là: 22 VĐV hạng cân 45 - 48kg; 20 VĐV hạng cân 48kg - 55kg; 18 VĐV hạng cân 55 kg – 63kg; 15 VĐV hạng cân 63kg – 73kg.

Kết quả xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test được như trình bày ở các bảng 2 và 3.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy, chỉ có 14/15 test đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 thể hiện mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu của VĐV, với $0,687 \leq r \leq 0,895$, với $p < 0,05$ thoả mãn yêu cầu của phép đo lường tính thông báo, với $r \geq 0,6$. Còn lại test “Lực bóp tay thuận (kg)” có $0,391 \leq r \leq 0,434$, với $p > 0,05$ không thoả mãn yêu cầu của phép đo lường tính thông báo nên bị loại bỏ.

Qua bảng 3 cho thấy, hệ số tương quan của 14 test ở các hạng cân qua 2 lần kiểm tra đều thể

hiện mối tương quan mạnh, với $0,803 \leq r \leq 0,926$ thoả mãn yêu cầu của phép đo lường độ tin cậy, với $r \geq 0,8$. Như vậy, cả 14 test này đều đảm bảo độ tin cậy cần thiết.

Tóm lại, thông qua việc sử dụng các phương pháp khoa học, đề tài đã lựa chọn được 14 test đảm bảo tính khách quan và khoa học để đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào, đó là:

- Nhóm test tâm lý (2 test): 1) Phản xạ đơn (ms); 2) Phản xạ phức (ms).

- Nhóm test thể lực (3 test): 1) Co tay xà đơn (lần); 2) Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần); 3) Bật xa tại chỗ (cm).

- Nhóm test kỹ thuật (9 test): 1) Đá tổng sau vào đích cố định với lực tối đa (kg); 2) Đá ché vào đích cố định với lực tối đa (kg); 3) Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg); 4) Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần); 5) Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần); 6) Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần); 7) Đá tổng sau vào đích cố định 10 giây (lần); 8) Đá ché vào đích cố định 10 giây (lần); 9) Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần).

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 14 test đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17. Đây là cơ sở khoa học quan trọng để đánh giá thực trạng sức mạnh, cũng như lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Vũ Xuân Thành (2011), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ tại Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

3. Kuk Hyun Chung, Kyung Myung Lee (1996), *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, Dịch:

Bảng 2. Tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh với thành tích thi đấu của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 (n=75)

TT	Các test	Hạng cân 45kg – 48kg (n=22)		Hạng cân > 48 – 55kg (n=20)		Hạng cân > 55kg – 63kg (n=18)		Hạng cân > 63kg – 73kg (n=15)	
		r	P	r	P	r	P	r	P
1	Phản xạ đơn (ms)	0.835	<0.05	0.837	<0.05	0.846	<0.05	0.864	<0.05
2	Phản xạ phức (ms)	0.843	<0.05	0.848	<0.05	0.851	<0.05	0.875	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần)	0.767	<0.05	0.751	<0.05	0.747	<0.05	0.792	<0.05
4	Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần)	0.75	<0.05	0.764	<0.05	0.743	<0.05	0.748	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	0.745	<0.05	0.762	<0.05	0.806	>0.05	0.815	<0.05
6	Lực bóp tay thuận (kG)	0.405	>0.05	0.434	>0.05	0.413	>0.05	0.391	>0.05
7	Đá tổng sau vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.715	<0.05	0.742	<0.05	0.737	<0.05	0.741	<0.05
8	Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.726	<0.05	0.721	<0.05	0.729	<0.05	0.753	<0.05
9	Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.825	<0.05	0.815	<0.05	0.805	<0.05	0.813	<0.05
10	Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần)	0.703	<0.05	0.753	<0.05	0.742	<0.05	0.752	<0.05
11	Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần)	0.847	<0.05	0.821	<0.05	0.853	<0.05	0.821	<0.05
12	Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần)	0.791	<0.05	0.783	<0.05	0.767	<0.05	0.768	<0.05
13	Đá tổng sau vào đích cố định 10 giây (lần)	0.692	<0.05	0.703	<0.05	0.687	<0.05	0.732	<0.05
14	Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần)	0.836	<0.05	0.794	<0.05	0.763	<0.05	0.861	<0.05
15	Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần)	0.892	<0.05	0.878	<0.05	0.895	<0.05	0.869	<0.05

Bảng 3. Độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 (n=75)

TT	Các test	Hạng cân 45kg – 48kg (n=22)		Hạng cân > 48 – 55kg (n=20)		Hạng cân > 55kg – 63kg (n=18)		Hạng cân > 63kg – 73kg (n=15)	
		r	P	r	P	r	P	r	P
1	Phản xạ đơn (ms)	0.863	<0.05	0.872	<0.05	0.857	<0.05	0.864	<0.05
2	Phản xạ phức (ms)	0.853	<0.05	0.878	<0.05	0.892	<0.05	0.87	<0.05
3	Co tay xà đơn (lần)	0.856	<0.05	0.842	<0.05	0.864	<0.05	0.876	<0.05
4	Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần)	0.845	<0.05	0.863	<0.05	0.842	<0.05	0.85	<0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	0.872	<0.05	0.859	<0.05	0.856	>0.05	0.845	<0.05
6	Đá tổng sau vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.862	<0.05	0.827	<0.05	0.841	<0.05	0.873	<0.05
7	Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.875	<0.05	0.89	<0.05	0.873	<0.05	0.868	<0.05
8	Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kg)	0.837	<0.05	0.863	<0.05	0.856	<0.05	0.847	<0.05
9	Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần)	0.903	<0.05	0.897	<0.05	0.842	<0.05	0.914	<0.05
10	Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần)	0.847	<0.05	0.915	<0.05	0.903	<0.05	0.894	<0.05
11	Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần)	0.891	<0.05	0.853	<0.05	0.867	<0.05	0.868	<0.05
12	Đá tổng sau vào đích cố định 10 giây (lần)	0.892	<0.05	0.803	<0.05	0.835	<0.05	0.832	<0.05
13	Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần)	0.876	<0.05	0.864	<0.05	0.843	<0.05	0.854	<0.05
14	Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần)	0.913	<0.05	0.905	<0.05	0.926	<0.05	0.894	<0.05

Vũ Xuân Thành, Vũ Xuân Long, Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Грецкая Надежда Петровна, Лихоносова Виктория Анатольевна, Хан Артур Владимирович (2018), *Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо для детей в возрасте от 7 до 18 лет*, Ростов-на-Дону.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả luận án tiến sỹ: “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh môn Taekwondo - nội dung thi đấu cho Nam VĐV 14 - 17 tuổi tại CHDCND Lào”, tác giả: NCS. Kolakot Simuongsong, Luận án dự kiến bảo vệ tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh, năm 2023.

Ngày nhận bài: 14/9/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.