

LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỬA TUỔI 16-17 TỈNH ĐỒNG NAI

ThS. Trương Thị Trà My¹, ThS. Phan Văn Khởi², ThS. Trần Kiên²

¹Đại học Quốc gia TP. Hồ Chí Minh

²Trường Đại học An ninh nhân dân

Tóm tắt: Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai. Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 đủ độ tin cậy và có tính thông báo cao.

Từ khóa: thể lực chuyên môn, vận động viên, Vovinam, tỉnh Đồng Nai.

Abstract: On the basis of synthesizing and analyzing the opinions and knowledge of experts, selecting professional strength assessment tests to improve training efficiency and performance for male athletes Vovinam aged 16-17 in Dong Nai province. Through the study, 10 professional strength assessment tests were used to test for male Vovinam athletes aged 16-17 with sufficient reliability and high notification.

Keywords: professional strength, athlete, Vovinam, Dong Nai province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam - Việt Võ Đạo do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng tạo tại Hà Nội vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt. Tại tỉnh Đồng Nai Vovinam là một bộ môn đem lại nhiều huy chương trong năm nên Vovinam rất phát triển về mặt phong trào lẫn thành tích cao với những VĐV tiêu biểu từ đầu thập niên 90 đến nay như: Dương Hồng Thanh, Nguyễn Văn Tuấn, Lê Uyên Phương,... với những tấm huy chương tại các giải Vô địch Quốc gia và Quốc tế [3]. Với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Vovinam trẻ để bổ sung lực lượng vào đội tuyển và nâng cao thành tích của tỉnh nhà. Đó là lý do chọn nghiên cứu: *“Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai”*.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng

hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê. [4]

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- *Bước 1:* Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Vovinam.

- *Bước 2:* Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn của các VĐV nam Vovinam qua phỏng vấn.

- *Bước 3:* Kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test.

1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Vovinam

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Vovinam trong nước [3, 5], đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 19 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vovinam, cụ thể trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực chuyên môn sau phỏng vấn

TT	Tên test	Lần 1		Lần 2	
		Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
	Các test thể lực chuyên môn				
1	Đấm thẳng tay trước 10s (sl)	20	80%	20	80%
2	Đấm thẳng tay sau 10s (sl)	17	68%	17	68%
3	Đấm mức tay trước 10s (sl)	18	72%	18	72%
4	Đấm mức tay sau 10s (lần)	11	44%	11	44%
5	Đấm móc tay trước 10s (sl)	17	68%	17	68%
6	Đấm móc tay sau 10s (s)	25	100%	25	100%
7	Đá thẳng vào đích 15s (sl)	22	88%	22	88%
8	Đá tạt vào đích 15s (sl)	22	88%	22	88%
9	Đạp ngang vào đích 15s (sl)	23	92%	23	92%
10	Đá tạt 2 bên - 2,5m trong 30s (sl)	19	76%	19	76%
11	Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl)	20	80%	20	80%
12	Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl)	22	88%	22	88%
13	Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl)	25	100%	25	100%
14	Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl)	19	76%	19	76%
15	Đấm tay trước buộc thun 10s (sl)	14	56%	14	56%
16	Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)	19	76%	19	76%
17	Đá tạt buộc thun 15s (sl)	17	68%	17	68%
18	Đá thẳng buộc thun 15s (sl)	10	40%	10	40%
19	Đạp ngang buộc thun 15s (sl)	11	44%	11	44%

2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho các nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng dụng cao đối với môn Vovinam. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test [3]. Hai lần phỏng

vấn cách nhau 1 tháng với cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào 2 mức lựa chọn test như sau: Đồng ý sử dụng và không sử dụng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 25 chuyên gia, giảng viên, HLV Vovinam có kinh nghiệm; trong đó có 02 chuyên gia, 04 giảng viên và 19 HLV. Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý sử dụng ở mức >75% ở cả 2 lần phỏng vấn (Bảng 1).

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 11 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai. Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn không có sự khác nhau giữa lần 1 và lần 2.

3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test được lựa chọn

3.1. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy

[2, 6]. Vì vậy 11 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực chuyên môn được giới thiệu ở Bảng 2.

Qua Bảng 2 cho thấy 10/11 test đều có $r \geq 0,8$ và $P < 0,05$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Test bị loại gồm là test: Đấm tay sau buộc thun 10s (sl) $r = 0,74 < 0,8$ không đủ độ tin cậy để sử dụng nên bị loại. Nghiên cứu tiến hành bước tiếp theo là kiểm nghiệm tính thông báo của các test.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Chỉ tiêu		Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)
			$\bar{x}_1$	$\pm\sigma_1$	$\bar{x}_2$	$\pm\sigma_2$	
1	THỂ LỰC CHUYÊN MÔN	Đấm thẳng tay trước 10s (sl)	14	1,35	14	1,24	0,98
2		Đấm móc tay sau 10s (s)	16	1,24	16	1,23	0,99
3		Đá thẳng vào đích 15s (sl)	14	1,86	14	1,86	0,99
4		Đá tạt vào đích 15s (sl)	16	1,17	16	1,16	0,99
5		Đạp ngang vào đích 15s (sl)	12	1	13	0,74	0,91
6		Đá tạt 2 bên – 2,5m trong 30s (sl)	12	1,13	12	1,09	0,99
7		Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl)	17	1,13	17	1,12	0,99
8		Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl)	15	1	15	1,11	0,99
9		Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl)	24	1,31	24	1,32	0,99
10		Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl)	37	1,13	37	1,12	0,99
11		Đấm tay sau buộc thun 10s (sl)	14	1,24	13	1,25	0,74

3.2. Kiểm nghiệm tính thông báo của các test [7]:

Tính thông báo của các test được đánh giá qua mối tương quan thứ bậc giữa kết quả thực

hiện các test với thành tích thi đấu của các VĐV được trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

TT	Test	r	P
1	Đấm thẳng tay trước 10s (sl)	0,74	<0,01
2	Đấm móc tay sau 10s (s)	0,80	<0,01
3	Đá thẳng vào đích 15s (sl)	0,82	<0,01
4	Đá tạt vào đích 15s (sl)	0,71	<0,01

5	Đạp ngang vào đích 15s (sl)	0,73	<0,01
6	Đá tạt 2 bên - 2,5m trong 30s (sl)	0,75	<0,01
7	Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl)	0,84	<0,01
8	Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl)	0,81	<0,01
9	Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl)	0,61	<0,01
10	Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl)	0,66	<0,01

$|r| \geq 0,6$ thì test đủ tính thông báo và có thể sử dụng được.

Từ kết quả thu được ở Bảng 3 cho thấy: Tất cả 10 test đã được xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan đủ mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $|r|$ tính $> 0,6$ với $P < 0,01$ nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra thể lực chuyên môn cho VĐV nam Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai.

Nội dung các test được lựa chọn dùng để kiểm tra:

- Test 1: Đấm thẳng tay trước 10s (sl).
- Test 2: Đấm móc tay sau 10s (sl).
- Test 3: Đá thẳng vào đích 15s (sl).
- Test 4: Đá tạt vào đích 15s (sl).
- Test 5: Đạp ngang vào đích 15s (sl).
- Test 6: Đá tạt 2 bên - 2,5m trong 30s (sl).
- Test 7: Đấm thẳng + đá tạt 30s (sl).
- Test 8: Đấm thẳng + đạp ngang 30s (sl).
- Test 9: Đánh rờ ve 2 tay 15s (sl).
- Test 10: Đấm thẳng 2 tay liên tục (sl).

Như vậy, qua 3 bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 10 test đánh giá về thể lực chuyên môn, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16 - 17 tập luyện tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Đồng Nai [3].

KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 10 test được lựa chọn để đánh giá thể lực chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Vovinam nam có đủ độ tin cậy với $r \geq 0,8$ (từ 0,91 đến 0,99) và tính thông báo với $r \geq 0,6$ (0,61 đến 0,84). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực chuyên môn sau thời gian tập luyện với các chu kỳ trong năm nhằm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho các VĐV nam Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai.

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]. Trương Thị Trà My (2017), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên trẻ Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Đồng Nai sau 1 năm tập luyện*. Bài viết nghiên cứu khoa học cấp cơ sở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Đồng Nai.
- [4]. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lắm (1999), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.

- [5]. Trần Thị Kim Hương, Phạm Thị Kim Liên (2013), *Nghiên cứu đánh giá năng lực chuyên môn về thể lực và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Vovinam chuyên ngành huấn luyện thể thao Khóa 35 sau 01 học kỳ học tập*, Đề tài Nghiên cứu khoa học cấp cơ sở trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [6]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. VX. Ivanop (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, Nxb. TDTT.

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP NHẪM NÂNG CAO THỂ LỰC CHO ĐỘI TUYỂN KARATEDO NAM TRƯỜNG THPT BÌNH HƯNG HÒA, QUẬN BÌNH TÂN, THÀNH HỒ CHÍ MINH

PGS.TS. Châu Vĩnh Huy - ThS. Lê Trần Ngọc Hiền

Trường Đại học Sư phạm TDTT TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thông qua các phương pháp nghiên cứu, chúng tôi xác định được 11 test đánh giá và 22 bài tập nâng cao thể lực của môn Karatedo. Từ đó, áp dụng các test và các bài tập vào quá trình huấn luyện và đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hoà, quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập Karatedo, kiểm tra thể lực, trường THPT Bình Hưng Hòa.

Abstract: By research methods, we selected 11 assessment tests and 22 physical exercises in Karatedo. Then, using these tests and exercises applies to training programs and fitness assessment for the male's Karatedo team of Binh Hung Hoa high School, Binh Tan district, Ho Chi Minh City.

Keywords: Exercises of Karatedo, fitness test, Binh Hung Hoa high School.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Xác định phát triển thể lực là yếu tố quan trọng công tác huấn luyện Karatedo, chúng tôi mạnh dạn chọn nghiên cứu bài viết: *“Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, Thành phố Hồ Chí Minh”*.

Mục đích nghiên cứu là lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực cho đội tuyển Karatedo nam Trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh. Từ đó làm cơ sở để các huấn luyện viên có thêm những tài liệu tham khảo cũng như đề ra những bài tập, phương pháp huấn luyện cho phù hợp với vận động viên Karatedo tại các trường phổ thông trong địa bàn thành phố Hồ Chí Minh.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Đánh giá thực trạng thể lực đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

1.1. Xác định một số test đánh giá thể lực cho đội tuyển Karatedo nam trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy, bài viết đã lựa chọn được 6 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn có đủ độ tin cậy để tiến hành phân tích đánh giá sự tăng trưởng các test của nam vận động viên đội tuyển Karatedo trường THPT Bình Hưng Hòa, Quận Bình Tân, TP. Hồ Chí Minh.

Test thể lực chung: Chạy 30m XPC (s); Chạy con thoi 4 × 10m (giây) Bật xa tại chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Đeo xoay ngang (cm); Nhảy dây 2 phút (lần).

Test thể lực chuyên môn: Giật tay liên tục 30s (lần); Tấn kiba đâm thẳng luân phiên 2 tay