

Nghiên cứu lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang

TS. Nguyễn Trọng Bốn; CN. Phạm Thị Huyền

TÓM TẮT:

Qua nghiên cứu lý luận và thực tiễn, đề tài nghiên cứu lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nữ vận động viên (VĐV) đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang, trên cơ sở đó đề tài nghiên cứu tổng hợp các test, lựa chọn các test, xác định độ tin cậy các test và xác định mối tương quan giữa các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang.

Từ khoá: sức mạnh tốc độ, nữ vận động viên đẩy gậy.

ABSTRACT:

Through theoretical and practical research, the research topic selected the speed strength test for female athletes of push rod in Bac Giang province, based on that research topics synthesis test, select the test. Determining the reliability of the tests and determining the correlation between the speed strength test for female athletes push rod Bac Giang province.

Keywords: speed strength, female athlete, Push rod.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Do đặc thù của thi đấu đẩy gậy là hoạt động cá nhân và có tính chất đối kháng trực tiếp bên ngoài khả năng vận động nó còn phát triển tính đồng cảm, tính kỹ thuật, quyết đoán trong các tình huống và khả năng tư duy chiến thuật của VĐV đó là yêu cầu về sức nhanh, sức mạnh, sức bền, sự khéo léo và khả năng phối hợp vận động như các dạng hỗn hợp của chúng là sức bền tốc độ, SMTĐ, sức mạnh chuyên môn (SMCM), sức mạnh bền.

Dù mới phát triển nhưng những năm gần đây Bắc Giang là một tỉnh có phong trào đẩy gậy phát triển tương đối mạnh. Bắc Giang đang đầu tư tập trung huấn luyện cho các nữ VĐV, nhưng trong đó công tác huấn luyện, đào tạo VĐV đẩy gậy vẫn còn nhiều tồn tại bất cập, việc sử dụng các bài tập chiến thuật, các miếng phối hợp còn rất ít, khả năng thực hiện còn chưa tốt, việc vận dụng kỹ thuật vào tình huống cụ thể còn yếu, chưa đạt hiệu quả cao.

Thành tích tập luyện và thi đấu của VĐV là tổng hòa các mặt trong đó trình độ thể lực (TĐTL) cũng như các tiêu chuẩn đánh giá TĐTL là một trong những yếu tố quan trọng dẫn đến thắng lợi cho các VĐV trong mỗi cuộc đấu.

Để thường xuyên kiểm tra đánh giá kịp thời và chính xác TĐTL cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang, trước tiên phải lựa chọn được các test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang.

Quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, quan sát sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp các test

* Nguyên tắc lập test để đánh giá năng lực và kiểm tra thành tích của VĐV

- Để có kết quả đầy đủ mang tính thông báo và độ tin cậy đòi hỏi khi dùng test phải tiến hành với độ chính xác cao và cẩn thận tối đa, hao phí thời gian tối thiểu. Do đó phải có sự chuẩn bị chu đáo cho việc lập test.

- Trước hết phải suy nghĩ việc lập test chính xác: test phục vụ cái gì? test tiến hành trong điều kiện nào? mức độ phù hợp của test đến đâu? Có chỉ tiêu đánh giá không? nghĩa là xem tính thông báo của test đến đâu.

- Cần chuẩn bị tốt những điều kiện, phương tiện để thực hiện test: vị trí, người giúp việc, dụng cụ và phương tiện hỗ trợ. Đồng thời phải tiến hành kiểm tra địa điểm lập test ngay trước khi tiến hành để đảm bảo an toàn cho VĐV.

- Cần có những biện pháp tổ chức cần thiết trước khi lập test: khởi động cho dẻo cơ khớp, giải thích và làm thử nếu chưa rõ, có biện pháp đề phòng bất trắc, cần dặn mỗi VĐV phải cố gắng hết sức để có kết quả tốt nhất.

- Phiếu thu kết quả của test sau khi tiến hành phải thu ngay, khi cần có thể công bố cho VĐV biết.

- Test lập phải chú ý đến những điều kiện đồng nhất so với lần đầu: thời gian tiến hành, điều kiện bên ngoài, độ cao, nhịp sinh học từ Đông sang Tây, người tiến hành thử nghiệm nên giải thích rõ ý nghĩa của test để VĐV tiến hành một cách chính xác, nghiêm túc và có kết quả phản ánh đúng khả năng của bản thân.

- Test lấy được từ các nội dung tập luyện chuyên môn.

- Test cần được đánh giá bằng một đơn vị đo lường nhất định.

- Test phải đảm bảo cách đánh giá mang tính chất trực quan theo kết quả nghiên cứu.

Trong thi đấu đẩy gậy để chiến thắng đối phương bằng bất kỳ hình thức nào, bên cạnh các mặt thể lực, tâm lý, chiến thuật trước hết đòi hỏi VĐV phải biết sử

dụng kỹ thuật một cách hợp lý trong mọi điều kiện, tình huống của trận đấu. Mảng đề tài này chúng tôi nghiên cứu ứng dụng phương pháp tập luyện theo trạm nhằm phát triển sức mạnh cho VĐV. Song mục đích của phần nhiệm vụ này chúng tôi muốn xác định thực trạng sức mạnh của các VĐV đẩy gậy.

Để có test kiểm tra SMTĐ cho VĐV đẩy gậy, chúng tôi tiến hành quan sát thực tế kiểm tra đánh giá ở một số đơn vị khu vực phía Bắc như: Bắc Giang, Hòa Bình, Tuyên Quang, Thái Nguyên, Phú Thọ, Vĩnh Phúc... Kết quả quan sát được trình bày ở bảng 1.

2.2. Lựa chọn các test

Sau khi thu được 13 test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV đẩy gậy chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), giáo viên (GV) có trình độ chuyên môn cao, với số phiếu phát ra 60, số phiếu thu về 58. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 1. Kết quả quan sát việc sử dụng test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV đẩy gậy (n = 7)

TT	Test sức mạnh	Có sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%
1	Cơ tay xà đơn tối đa 20s (lần)	7	100	0	0
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa 20s(lần)	7	100	0	0
3	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống tối đa 20s (lần)	6	85.7	1	14.3
4	Lực bóp tay (KG)	5	71.4	2	29.6
5	Nằm ngửa trên ghế đẩy tạ 20 kg (lần)	5	71.4	2	29.6
6	Kéo vó tạ 20kg 20s (lần)	4	57.1	3	42.9
7	Giật tạ 20kg ngang ngực 20s (lần)	4	57.1	3	42.9
8	Kéo vó tạ 20kg 30m (s)	3	42.9	4	57.1
9	Lực kéo lưng (KG)	3	42.9	4	57.1
10	Chống đẩy xà kép tối đa 20s (lần)	2	29.6	5	71.4
11	Gánh tạ đi thấp 50m 3 tổ (s)	2	29.6	5	71.4
12	Nằm ngửa gập thân tối đa 20s (lần)	2	29.6	5	71.4
13	Bật cao tại chỗ (cm)	1	14.3	6	85.7

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nữ VĐV đẩy gậy (n = 58)

TT	Test sức mạnh	Phiếu đồng ý		Phiếu không đồng ý	
		m _i	%	m _i	%
1	Cơ tay xà đơn tối đa 20s (lần)	55	94.8	3	5.2
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa 20s(lần)	50	86.2	8	13.8
3	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống tối đa 20s (lần)	48	82.7	10	17.3
4	Lực bóp tay (KG)	45	77.6	13	22.4
5	Nằm ngửa trên ghế đẩy tạ 20 kg (lần)	45	77.6	13	22.4
6	Kéo vó tạ 20kg 20s (lần)	25	43	33	57
7	Giật tạ 20kg ngang ngực 20s (lần)	25	43	33	57
8	Kéo vó tạ 20kg 30m (s)	24	41.3	34	58.7
9	Lực kéo lưng (KG)	18	31	40	69
10	Chống đẩy xà kép tối đa 20s (lần)	11	19	47	81
11	Gánh tạ đi thấp 50m 3 tổ (s)	10	17.2	48	82.8
12	Nằm ngửa gập thân tối đa 20s (lần)	10	17.2	48	82.8
13	Bật cao tại chỗ (cm)	8	13.8	50	86.2

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các test lựa chọn cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang (n = 14)

Tham số \ Test	Co tay xà đơn tối đa 20s (lần)	Nằm sấp chống đẩy tối đa 20s (lần)	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống tối đa 20s (lần)
Lần 1 $\bar{X} \pm \delta$	13.1 ± 1.20	14.5 ± 1.24	12.7 ± 1.09
Lần 2 $\bar{X} \pm \delta$	13.3 ± 1.19	13.9 ± 1.32	13.1 ± 1.22
r	0.85	0.86	0.82

Bảng 4. Hệ số tương quan giữa các test sức mạnh với thành tích thi đấu

TT	Test	r	p
1	Co tay xà đơn tối đa 20s (lần)	0.73	< 0.05
2	Nằm sấp chống đẩy tối đa 20s(lần)	0.76	< 0.05
3	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống tối đa 20s (lần)	0.65	< 0.05

Thông qua kết quả bảng 2 chúng tôi lựa chọn được 3 test chiếm từ 80% trở lên là rất quan trọng, đó là các test sau:

- Co tay xà đơn tối đa 20s (lần).
- Nằm sấp chống đẩy tối đa 20s (lần).
- Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống tối đa 20s (lần).

2.3. Xác định độ tin cậy các test

Sau khi lựa chọn được 3 test sức mạnh qua phỏng vấn, chúng tôi đã xác định độ tin cậy của các test. Chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần với 8 nữ VĐV lựa chọn ngẫu nhiên, 2 lần kiểm tra được tiến hành trong cùng điều kiện như nhau về sân bãi, dụng cụ. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả bảng 3 cho thấy, cả 3 nội dung kiểm tra đều có $r_{\text{tính}} > 0.8$. Vậy các test trên đảm bảo độ tin cậy.

2.4. Xác định mối tương quan giữa các test

Sau khi xác định được độ tin cậy của các test chúng tôi tiến hành xác định tính thông báo của chúng, thông qua mối tương quan đo bằng xếp hạng giữa kết quả lap test lần 1 với thành tích thi đấu. Kết

quả được trình bày tại bảng 4.

Từ bảng 4 cho thấy, cả 3 nội dung kiểm tra đều có $r_{\text{tính}} > 0.6$. Vậy các test trên đảm bảo tính thông báo.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy cả 3 test đều đảm bảo được độ tin cậy và tính thông báo. Vậy chúng đủ điều kiện để kiểm tra SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu đề tài đã lựa chọn được các test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang. Bao gồm ở các test sau:

- Co tay xà đơn tối đa 20s (lần).
- Nằm sấp chống đẩy tối đa 20s (lần).
- Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống tối đa 20s (lần).

Các test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang mà đề tài đã lựa chọn được là đảm bảo độ tin cậy, tính xác suất và tính thông báo cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Hare.D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (2003), *Sinh lý TDTT*, Nxb TDTT.
4. Nguyễn Xuân Sinh, Lê Văn Lãm, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT*, Nxb Hà Nội.
5. Thủ tướng Chính phủ (2010), *Chiến lược phát triển TDTT Việt Nam đến năm 2020*.
6. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: trích từ đề tài khoa học công nghệ cấp cơ sở của sinh viên năm 2015. Tên đề tài: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV đội tuyển đẩy gậy tỉnh Bắc Giang". Chủ nhiệm đề tài sinh viên: Phạm Thị Huyền HDKH: TS. Nguyễn Trọng Bốn.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 28/6/2018; ngày chấp nhận đăng: 19/7/2018)