ĐÁNH GIÁ CÁC CHỈ TIÊU THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ TAEKWONDO TỈNH KHÁNH HOÀ SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

ThS. Lưu Phan Xuân Hoàng[1]

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, nghiên cứu đã lựa chọn được 14 test đánh giá về thể lực và kỹ thuật cho nữ vận động viên (VĐV) đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà. Thông qua đó đánh giá diễn biến các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà sau một năm tập luyện làm cơ sở điều chỉnh quá trình huấn luyện cho nữ VĐV.

Từ khóa: chỉ tiêu, thể lực, kỹ thuật, taekwondo, Khánh Hòa.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the research has selected 14 physical and technical assessment tests for female athletes of the young female Taekwondo team in Khanh Hoa province. Thereby assessing the changes in physical and technical indicators of female athletes of the young female Taekwondo team in Khanh Hoa province after one year of training as a basis for adjusting the training process for female athletes.

Keywords: target, physical strength, technique, Taekwondo, Khanh Hoa.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Trong những năm gần đây phong trào tập luyện thể thao tỉnh Khánh Hoà nói chung và phong trào tập võ Taekwondo nói riêng được phát triển rộng rãi với các giải đấu chất lượng được tổ chức hàng năm thu hút được nhiều người tham gia tập luyện và thi đấu. Vì vậy thể thao thành tích cao cũng được các cấp lãnh đạo tỉnh, thành phố quan tâm tạo điều kiện phát triển, trong đó có môn Taekwondo. Thành tích nổi bật của môn Taekwondo tỉnh Khánh Hoà chủ yếu tập trung ở các VĐV nữ tại các giải trẻ trong khu vực và quốc gia, do đó việc đánh giá công tác huấn luyện đào tạo VĐV Taekwondo, đặc biệt là VĐV nữ trẻ đóng vai trò hết sức quan trọng.

Taekwondo là môn võ đối kháng trực tiếp, đòi hỏi VĐV phải có nhiều yếu tố cần thiết như: Hình thái, chức năng, tâm lý, kỹ thuật, chiến thuật và thể lực…vì thế có rất nhiều tác giả đã nghiên cứu về tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện, tiêu chuẩn đánh giá các tố chất thể lực cho nhiều đối tượng VĐV Taekwondo ở những lứa tuổi, địa phương trên cả nước. Có nhiều tác giả nghiên cứu như Nguyễn Mạnh Hòa (2017), Lã Trọng Nghĩa (2017), Trần Ngọc Sơn (2018)…Tuy nhiên, các nghiên cứu tập trung vào đánh giá các tố chất thể lực, bài tập và xây dựng thang điểm đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV Taekwondo… nhưng chưa có tác giả nào nghiên cứu đánh giá về chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật cho nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà. Để đảm bảo công tác huấn luyện, vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện của VĐV về thể lực và kỹ thuật là một nhiệm vụ hết sức quan trọng, nhằm xác định hiệu quả huấn luyện để kịp thời điều chỉnh quá trình huấn luyện. Do đó nghiên cứu đánh giá các chỉ số, chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà sau một năm tập luyện là cần thiết trong quá trình huấn luyện.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN.

2.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà.

Chúng tôi đã tổng hợp và chọn được 14 test (5 test thể lực và 9 test kỹ thuật). Đồng thời tiến hành lựa chọn test đánh giá theo các bước: Phỏng vấn các huấn luyện viên (HLV), trọng tài quốc gia Taekwondo, tổ chức phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, đồng thời xác định tính thông báo và độ tin cậy các test. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã chọn được 14 test có trên 75% ý kiến lựa chọn thường xuyên sử dụng và đảm bảo tính thông báo và độ tin cậy các test để đánh giá thể lực và kỹ thuật nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà là:

Nhóm các test đánh giá thể lực gồm: 5 test

Nhóm các test đánh giá kỹ thuật gồm: 9 test

2.2. Đánh giá về thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà sau một năm tập luyện

Để theo dõi sự phát triển về thể lực, kỹ thuật của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn gồm 5 test về thể lực, 9 test về kỹ thuật. Ở đây chúng tôi tập trung vào nhóm đối tượng là các VĐV được tập trung tại đội tuyển trẻ Taekwondo, các VĐV có lứa tuổi từ 14-16 (do điều kiện thực tiễn chúng tôi sử dụng nghiên

[1] *Trường Đại học Khánh Hòa*

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo (n=20)

TT	Nội dung	Tên test	Đồng ý	Tỷ lệ %
1	Thể lực	Bật xa tại chỗ (cm)	15	75
2		Nằm ngữa gập bụng 30 giây (lần)	16	80
3		Nằm sắp chống đẩy 20 giây (lần)	15	75
4		Nhảy dây đơn 60 giây (lần)	17	85
5		Chạy 800m (giây)	17	85
1	Kỹ thuật	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào ramlly 10 giây (lần)	16	80
2		Đá vòng cầu chân trước vào ramlly 10 giây - chân phải (lần)	17	85
3		Đá vòng cầu một chân trước vào ramlly 10 giây-Chân trái (lần)	17	85
4		Đá lướt vòng cầu vào ramlly hai chân khoảng cách 2m trong 30 giây (lần)	18	90
5		Đá vòng cầu + đá chẻ 10 giây – Chân Phải (lần)	16	80
6		Đá vòng cầu + đá chẻ10 giây – Chân trái (lần)	16	80
7		Đá ngang chân trước vào ramlly 10s – Chân phải (lần)	15	75
8		Đá ngang chân trước vào ramlly 10 giây – Chân trái (lần)	15	75
9		Đấm móc một tay trước- Đá vòng cầu chân sau 30 giây (lần)	15	75

cứu trên mẫu chung là VĐV đội tuyển trẻ, gồm 12 VĐV, tuổi từ 14-16), so sánh kết quả tại thời điểm ban đầu với sau 1 năm tập luyện cho kết quả bảng 2. Qua bảng 2 cho thấy:

Test bật xa tại chỗ (cm): trước tập luyện thành tích trung bình là 190.33cm ± 6.14, sau một năm tập luyện thành tích tăng trưởng trung bình là 197.33cm ± 4.96, nhịp tăng trưởng đạt 3.61%. Sự hơn kém nhau đó hoàn toàn mang ý nghĩa thống kê (t = 7.22 với P<0.05). Như vậy sức mạnh tốc độ của nữ VĐV đã tăng lên rõ rệt, thời điểm ban đầu chỉ chiếm tỷ lệ 96,4% so với sau 1 năm tập luyện.

Test nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần): Trước tập luyện, thành tích trung bình là 39.50 lần ± 3.03, sau một năm tập luyện, thành tích tăng trưởng trung bình là 44.17 lần ± 2.12, nhịp tăng trưởng đạt 11.16%. Như vậy sức mạnh cơ thân mình đã có sự tăng mạnh, thời điểm ban đầu chỉ chiếm tỷ lệ là 89,4% so với sau 1 năm tập luyện.

Test nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần): Trước tập luyện, thành tích trung bình là 19.50 lần ± 4.93 sau một năm tập luyện, thành tích tăng trưởng trung bình là 22.67 lần ± 4.10, nhịp tăng trưởng đạt 15.02% ở ngưỡng thống kê t = 5.38 với P<0.05. Khẳng định sức mạnh chi trên đã tốt lên, khi sức mạnh cho trên thời điểm ban đầu chiếm tỷ lệ bằng 86% so với thời điểm sau 1 năm.

Test nhảy dây đơn 60 giây (lần): Trước tập luyện, thành tích trung bình là 152.58 lần ± 12.23, sau một năm tập luyện, thành tích tăng trưởng trung bình là 160.42 lần ± 12.64, nhịp tăng trưởng đạt 5.01% ở ngưỡng xác suất t = 9.11 với P<0.05. Chứng tỏ khả năng phối hợp vận động của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà đã tăng lên, khi thời điểm ban đầu chỉ số này chỉ đạt 95,1% so với thời điểm sau 1 năm.

Test chạy 800m (giây): Trước tập luyện, thành tích trung bình là 192.67 giây ± 6.30, sau một năm tập luyện, thành tích tăng trưởng trung bình là 184.17 giây ± 5.31, nhịp tăng trưởng đạt 4.51%. Sự hơn kém nhau mang ý nghĩa thống kê t = 5.76 với P<0.05. Chứng tỏ sức bền của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà đã được tăng lên khi thời điểm ban đầu tập luyện chỉ bằng 96% so với sau 1 năm tập luyện.

Về các test kỹ thuật ta thấy, hầu hết các chỉ số kỹ thuật đều có sự tăng trưởng rất lớn, thông qua kết quả kiểm định t cho thấy sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất P < 0.05, ở tất

Bảng 2. Đánh giá nhịp độ phát triển các chỉ tiêu thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà sau một năm tập luyện (n=12)

TT	Test / Chỉ số	Lần thứ	$\overline{X}$	±δ	Cv%	t	W%	p
1	Bật xa tại chỗ (cm)	Ban đầu	190.33	6.14	3.23	7.22	3.61	<0.05
		Sau 1 năm	197.33	4.96	2.51			
2	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	Ban đầu	39.50	3.03	7.67	6.20	11.16	<0.05
		Sau 1 năm	44.17	2.12	4.81			
3	Nằm sấp chống đẩy 20 giây (lần)	Ban đầu	19.50	4.93	25.27	5.38	15.02	<0.05
		Sau 1 năm	22.67	4.10	18.08			
4	Nhảy dây đơn 60 giây (lần)	Ban đầu	152.58	12.23	8.01	9.11	5.01	<0.05
		Sau 1 năm	160.42	12.64	7.88			
5	Chạy 800m (giây)	Ban đầu	192.67	6.30	3.27	5.76	-4.51	<0.05
		Sau 1 năm	184.17	5.31	2.88			
6	Đấm thẳng 2 tay liên tục vào ramlly 10 giây (lần)	Ban đầu	39.17	3.27	8.35	9.22	13.86	<0.05
		Sau 1 năm	45.00	2.37	5.28			
7	Đá vòng cầu chân trước vào ramlly 10 giây - chân phải (lần)	Ban đầu	18.58	1.93	10.38	6.07	12.21	<0.05
		Sau 1 năm	21.00	1.41	6.73			
8	Đá vòng cầu một chân trước vào ramlly 10 giây - chân trái (lần)	Ban đầu	18.75	1.42	7.59	7.09	13.28	<0.05
		Sau 1 năm	21.42	1.24	21.42			
9	Đá lướt vòng cầu vào ramlly hai chân khoảng cách 2m trong 30 giây (lần)	Ban đầu	34.58	2.50	7.24	8.79	11.36	<0.05
		Sau 1 năm	38.75	1.66	4.28			
10	Đá vòng cầu + đá chẻ 10 giây – chân Phải (lần)	Ban đầu	8.17	0.94	11.48	6.09	17.67	<0.05
		Sau 1 năm	9.75	0.97	9.90			
11	Đá vòng cầu + đá chẻ 10 giây – chân trái (lần)	Ban đầu	8.83	0.83	9.45	4.00	9.87	<0.05
		Sau 1 năm	9.75	0.87	8.88			
12	Đá ngang chân trước vào ramlly 10s – chân phải (lần)	Ban đầu	16.25	1.76	10.86	5.42	11.59	<0.05
		Sau 1 năm	18.25	1.22	6.66			
13	Đá ngang chân trước vào ramlly 10 giây – chân trái (lần)	Ban đầu	16.50	1.68	10.17	5.32	10.53	<0.05
		Sau 1 năm	18.33	1.30	7.11			
14	Đấm móc một tay trước- đá vòng cầu chân sau 30 giây (lần)	Ban đầu	12.17	1.11	9.16	14.02	15.77	<0.05
		Sau 1 năm	14.25	1.36	9.52			

cả các test do có $t_{tính} > t_{bảng}$. Cụ thể:

Test đấm thẳng 2 tay liên tục vào ramlly 10 giây (lần) trước tập luyện, thành tích trung bình là 39.17 lần ± 3.27 đạt 86% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 13.86%.

Test đá vòng cầu chân trước vào ramlly 10 giây - chân phải (lần): Trước tập luyện, thành tích trung bình là 18.58 lần ± 1.93 đạt 88% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 12.21%.

Test đá vòng cầu một chân trước vào ramlly 10 giây - Chân trái (lần): Trước tập luyện, thành tích

Bảng 3. So sánh xếp loại tổng hợp qua lần kiểm tra

Xếp loại / Thời điểm	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
Ban đầu	0	01	8	3	0
Sau 1 năm	0	01	10	1	0

trung bình là 18.75 lần ± 1.93 đạt 87% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 13.28%.

Test đá lướt vòng cầu vào ramlly hai chân khoảng cách 2m trong 30 giây (lần) trước tập luyện, thành tích trung bình là 34.58 lần ± 2.50 đạt 89% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 11.36%.

Test đá vòng cầu + đá chẻ 10giây - chân phải (lần) trước tập luyện, thành tích trung bình là 8.17 lần ± 0.94 đạt 83,7% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 17.67%.

Test đá vòng cầu + đá chẻ 10giây - chân trái (lần) trước tập luyện, thành tích trung bình là 8.83 lần ± 0.83 đạt 90,2% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 9.87%.

Test đá ngang chân trước vào ramlly 10giây – chân phải (lần) trước tập luyện, thành tích trung bình là 16.25 lần ± 1.76 đạt 89% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 11.59%.

Test đá ngang chân trước vào ramlly 10giây – chân trái (lần) trước tập luyện, thành tích trung bình là 16.50 lần ± 1.68 đạt 90% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 10.53%.

Test đấm móc một tay trước - đá vòng cầu chân sau 30 giây (lần) trước tập luyện, thành tích trung bình là 12.17 lần ± 1.11 đạt 89% so với sau một năm tập luyện, nhịp tăng trưởng đạt 15.77%.

Khi theo dõi so sánh xếp loại thời điểm ban đầu so với sau 1 năm tập luyện cho kết quả bảng 3 (bảng xếp loại được chia làm 5 mức, chúng tôi xin phép không trình bày mà đi thẳng vào bước kế tiếp):

Qua bảng 3 cho thấy: Có sự thay đổi về số lượng VĐV xếp loại "Trung bình" và "Yếu" giữa ban đầu và sau 1 năm. Đồng thời, có sự thay đổi về xếp hạng của cá nhân VĐV. Chi tiết đánh giá như sau:

- Xếp hạng: Có 3 VĐV có thứ hạng tăng lên (từ hạng 6 lên hạng 2, từ hạng 10 lên hạng 6, từ hạng 12 lên hạng 10 - theo kết quả nghiên cứu). 05 VĐV có thứ hạng giảm: (từ hạng 8 xuống hạng 11, từ hạng 3 xuống hạng 4, từ hạng 2 xuống hạng 3, từ hạng 4 xuống hạng 7, từ hạng 11 xuống hạng 12, từ hạng 7 xuống hạng 8 - theo kết quả nghiên cứu). Có 2 VĐV không thay đổi thứ hạng.

- Xếp loại: Có 10 VĐV sau 1 năm tập luyện thì có thành tích giữ nguyên không thay đổi, có 2 VĐV sau 1 năm tập luyện từ xếp loại yếu lên Trung bình.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã tổng hợp được 14 test để đánh giá thể lực và kỹ thuật của của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hòa, bao gồm: 5 test thể lực, 9 test kỹ thuật.

- Đánh giá các test thể lực và kỹ thuật của của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo sau một năm tập luyện cho thấy: Về thể lực, tố chất phối hợp vận động (test nhảy dây đơn 60 giây) có sự thay đổi lớn nhất; Về kỹ thuật, test đấm móc một tay trước - Đá vòng cầu chân sau 30 giây thay đổi nhiều nhất. Trình độ của VĐV đã tăng lên thể hiện qua xếp hạng: 3 VĐV tăng hạng, 2 VĐV không thay đổi hạng, trong xếp loại có 2 trên 12 VĐV tăng hạng và đều có nhịp tăng trưởng từ 3 - 17%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đăng Khánh (2005), *Bước đầu nghiên cứu trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật đội tuyển Taekwondo quốc gia*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐHTDTT TP.HCM

2.Đoàn Thanh Lâm (2012), *Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn và kỷ thuật cơ bản của VĐV Taekwondo nam lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển Huyện Hớn Quản - Tỉnh Bình Phước sau một năm tập luyện* Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐHTDTT TP.HCM

3. Huỳnh Hồng Ngọc (2010), *Đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV trẻ đội tuyển Taekwondo thành Phố hồ Chí minh,* Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường ĐHTDTT TP.HCM

4. Nguyễn Quang Vinh - Lê Nguyệt Nga - Nguyễn Thanh Đề (2016) *Giáo trình Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh.

5. Đỗ Vĩnh – Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*, Nxb Thể dục Thể thao, Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo được trích từ Luận văn cao học "*Đánh giá sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nữ VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Khánh Hoà sau một năm tập luyện*", Phan Lưu Xuân Hoàng, Trường ĐH TDTT Tp.HCM, 2018.