

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỬA TUỔI 14 - 15 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Phạm Hải Yến*; Trần Trung Khánh**

Tóm tắt:

Đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 -15 thành phố Hà Nội qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu đề tài lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 -15 thành phố Hà Nội, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá theo các Test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Tiêu chuẩn; đánh giá; trình độ thể lực; vận động viên Taekwondo; lứa tuổi 14-15; Thành phố Hà Nội.

Establishment of criteria to evaluate physical strength level for female Taekwondo athletes aged 14-15 in Hanoi

Summary:

Evaluating the physical strength level for female Taekwondo athletes aged 14-15 in Hanoi through different training periods is necessary. The study has chosen tests to evaluate physical strength level for female Taekwondo athletes aged 14-15 in Hanoi, at the same time established set of evaluation criteria following the tests selected for the study subjects.

Keyword: Criteria, evaluation, physical strength level, Taekwondo athletes, aged 14-15, Hanoi

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể dục thể thao (TDTT) là một bộ phận quan trọng không thể thiếu được trong xã hội. Những thành tựu của thể thao nước ta đã được xã hội ghi nhận. Chỉ thị 36 CT/TW ngày 24-3-1994 của Ban Chấp hành Trung ương Đảng Cộng sản Việt Nam, đã khẳng định "phát triển Thể dục thể thao là một bộ phận quan trọng trong chính sách phát triển kinh tế xã hội của Đảng và Nhà nước nhằm bồi dưỡng phát huy nhân tố con người".

Taekwondo được xác định là môn thể thao trọng điểm được tập trung đầu tư trong "Chương trình thể thao Quốc gia của Ủy ban Thể dục thể thao". Sau quá trình cố gắng phấn đấu, hiện nay Taekwondo nước ta có nhiều tiến bộ, giành được thành tích thi đấu cao trong khu vực và bước đầu giành được thành tích trên đấu trường quốc tế.

Hiện nay, quy trình đào tạo vận động viên trẻ tài năng không chỉ là việc tuyển chọn chính xác hay đề ra các kế hoạch huấn luyện, các bài tập bổ trợ, hoặc hoàn thiện về kỹ - chiến thuật mà

còn phải kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện thể lực, trong đó có nữ VĐV Taekwondo trẻ.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới, chúng tôi nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; phương pháp kiểm tra sư phạm; phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn Test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 thành phố Hà Nội

Để xác định các Test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội, chúng tôi căn cứ vào 3 nguyên tắc sau:

*ThS, Trường Đại học Nội vụ Hà Nội

**ThS, Trường Đại học Ngân hàng, Tp. Hồ Chí Minh



Phát triển thể lực chuyên môn là yếu tố cần thiết để nâng cao thành tích thi đấu môn Taekwondo ở cả nội dung thi đấu quyền và thi đấu đối kháng (Ảnh minh họa)

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá toàn diện về thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15.

Nguyên tắc 2: Các test phải đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội.

Trên cơ sở các nguyên tắc đã lựa chọn, thông qua tìm hiểu các tài liệu có liên quan, quan sát các buổi tập và tham khảo chương trình huấn luyện của đội tuyển nữ Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội, chúng tôi đã lựa chọn được 36 Test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội. Nhằm đảm bảo độ tin cậy và khách quan chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, cán bộ, HLV và trọng tài môn Taekwondo, kết quả cho thấy 100% ý kiến tán thành. Sau khi có kết quả phỏng vấn, chúng tôi tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các Test bằng phương pháp toán học thống kê. Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 10 Test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội gồm:

+ **Thể lực chung:**

1. Chạy zigzắc 30m (s)
2. Chạy 30m XPC (s)
3. Đứng lên ngồi xuống 15s (lần)

4. Nhảy dây tốc độ 15s (lần)

5. Chạy 800m (s)

+ **Thể lực chuyên môn:**

6. Tấn trung bình đâm tốc độ 10s (lần)

7. Đá vòng cầu hai chân liên tục vào đích 15s (lần)

8. Đứng lên ngồi xuống đá vòng cầu vào đích 15s (lần)

9. Chân sau buộc dây cao su đá tổng trước 30s (lần)

10. Chân sau đeo bao chì đá chề 30s (lần).

2. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội; Chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt các Test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội cho thấy ở cả hai lứa tuổi có sự khác biệt về thành tích kiểm tra, vì vậy khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá cần xây dựng tiêu chuẩn riêng cho từng lứa tuổi.

Các tiêu chuẩn đánh giá trình độ đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội được xây dựng theo thang độ C tương ứng với từng lứa tuổi.

Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 1 và 2.

Bảng 1. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 Thành phố Hà Nội

TT	Phân loại	Các test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Thể lực chung	Chạy 20m xuất phát cao (s)	4.48	4.6	4.73	4.85	4.98	5.1	5.22	5.35	5.47	5.6
2		Chạy zigzag 30m(s)	6.98	7.07	7.17	7.26	7.36	7.45	7.54	7.64	7.73	7.83
3		Bật xa tại chỗ (cm)	180.1	177.72	175.35	172.97	170.6	168.22	165.85	163.47	161.1	158.72
4		Đứng lên ngồi xuống 15s (lần)	38	37	36	35	34	33	32	31	30	31
5		Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	102	99	96	92	89	86	83	80	77	74
6	Thể lực chuyên môn	Tấn trung bình đâm tốc độ 10s (lần)	53	52	50	49	47	46	44	43	41	40
7		Đá tốc độ tại chỗ với đích 10s (lần)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
8		Lướt đá vòng cầu vào 2 đích đối diện 10s (lần)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
9		Chân sau buộc dây cao su đá đích cố định 10s (lần)	21	19	18	17	15	14	13	12	10	9
10		Phối hợp 1 đâm 1 đá vào 2 đích đối diện 30s (lần)	43	42	40	39	37	35	34	32	31	29

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 15 Thành phố Hà Nội

TT	Phân loại	Các test	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Thể lực chung	Chạy 20m xuất phát cao (s)	4.47	4.53	4.59	4.65	4.71	4.77	4.83	4.89	4.95	5.01
2		Chạy zigzag 30m(s)	6.71	6.88	7.05	7.22	7.39	7.56	7.73	7.9	8.07	8.24
3		Bật xa tại chỗ (cm)	200.86	198.61	196.36	194.11	191.86	189.61	187.36	185.11	182.86	180.61
4		Đứng lên ngồi xuống 15s (lần)	40	39	38	37	36	35	34	33	32	31
5		Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	110	106	102	99	95	92	88	84	81	77
6	Thể lực chuyên môn	Tấn trung bình đâm tốc độ 10s (lần)	55	54	52	51	49	48	46	45	43	42
7		Đá tốc độ tại chỗ với đích 10s (lần)	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16
8		Lướt đá vòng cầu vào 2 đích đối diện 10s (lần)	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13
9		Chân sau buộc dây cao su đá đích cố định 10s (lần)	22	21	19	18	17	16	14	13	12	10
10		Phối hợp 1 đâm 1 đá vào 2 đích đối diện 30s (lần)	48	46	44	43	41	39	38	36	34	33



Đánh giá đúng trình độ thể lực của VĐV là điều kiện quan trọng để tác động các biện pháp để nâng cao thành tích thi đấu cho VĐV
(Ảnh minh họa)

Qua bảng 1 và 2 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 thành phố Hà Nội thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng Test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 thành phố Hà Nội cho đối tượng nghiên cứu. Sau khi tiến hành lập test, cán bộ quản lý, huấn luyện viên, hay VĐV cần biết kết quả từng Test tương ứng đạt bao nhiêu điểm thì tiến hành theo quy trình gồm hai bước sau:

- Bước 1: Xác định tuổi của đối tượng cần cho điểm và tìm bảng tra cứu ở độ tuổi đó.
- Bước 2: So kết quả lập Test của Test cần tra cứu vào bảng để xác định điểm đạt được của các Test đó.

3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội

Từ kết quả tìm được tại bảng 1 và 2, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 80
Khá	70 – 79
Trung bình	50 – 69
Yếu	40 – 49
Kém	≤ 39

Qua bảng 3 cho phép đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV và đánh giá quá trình huấn luyện sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 Test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV

Taekwondo lứa tuổi 14 -15 Thành phố Hà Nội gồm:

+ Thể lực chung:

1. Chạy ziczăc 30m (s)
2. Chạy 30m XPC (s)
3. Đứng lên ngồi xuống 15s (lần)
4. Nhảy dây tốc độ 15s (lần)
5. Chạy 800m (s)

+ Thể lực chuyên môn:

6. Tấn trung bình đâm tốc độ 10s (lần)
7. Đá vòng cầu hai chân liên tục vào đích 15s (lần)
8. Đứng lên ngồi xuống đá vòng cầu vào đích 15s (lần)
9. Chân sau buộc dây cao su đá tổng trước 30s (lần)
10. Chân sau đeo bao chì đá chề 30s (lần).

- Đã xây dựng được bảng điểm, bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 Thành phố Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí và các cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Diên Phong (2001), *130 câu hỏi - trả lời về huấn luyện thể thao hiện đại*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Ivanốp.V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (Dịch: Trần Đức Dũng), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 1/8/2016, Phản biện ngày 5/8/2016, duyệt in ngày 10/8/2016)