

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỐI KHÁNG ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI SAU 3 THÁNG TẬP LUYỆN

Đỗ Thị Mỹ¹, Nguyễn Xuân Quắc²

¹*Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

²*Khoa Giáo dục thể chất – Trường Đại học Quy Nhơn*

Email: nguyensexuanquac@qnu.edu.vn

Tóm tắt: Nghiên cứu này nhằm mục đích đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam vận động viên (VĐV) đối kháng đội tuyển Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện. Nghiên cứu đã chọn được 06 test phù hợp và tiến hành kiểm tra. Kết quả cho thấy thành tích của các VĐV ở tất cả các test kiểm tra đều tăng trưởng với ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$). Điều này chứng tỏ thể lực chuyên môn của nam VĐV đã có sự tăng trưởng rõ rệt, đồng thời khẳng định kế hoạch huấn luyện của các huấn luyện viên (HLV) đạt hiệu quả rất cao. Nghiên cứu cũng đã xây dựng được hệ thống thang điểm để đánh giá cụ thể cho từng VĐV.

Từ khóa: Võ cổ truyền, thể lực chuyên môn, đánh giá sự phát triển.

Abstract: This study aimed to evaluate the development of specialized physical fitness for male athletes in the Vocotruyen competitive team of Dong Nai Province after three months of training. The research selected 06 suitable tests and conducted the assessment. The results showed that the performance scores of the athletes in all tested exercises demonstrated statistically significant growth ($P < 0.05$). This proves that the specialized physical fitness of the male athletes significantly improved, affirming that the training plan implemented by the coaches of the Vocotruyen team in Dong Nai Province was highly effective. Consequently, the study also established a scoring system for specific evaluation of each athlete.

Keywords: Vocotruyen, Specialized Physical Training, Evaluating the Development

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện Võ cổ truyền là một quá trình phức tạp, đòi hỏi sự kết hợp của nhiều yếu tố như kỹ - chiến thuật, đạo đức, tâm lý, ý chí, và đặc biệt là thể lực. Thể lực được xem là nền tảng giúp VĐV duy trì phong độ suốt trận đấu và đạt thành tích cao. Do đó, việc kiểm tra, đánh giá sự phát triển tố chất thể lực trong quá trình tập luyện có ý nghĩa lớn trong huấn luyện thể thao.

Tại Đồng Nai hàng năm đội tuyển Võ cổ truyền đều giành được một số thành tích khả quan ở các giải Toàn quốc, tuy nhiên vẫn chưa ổn định. Ban huấn luyện mong muốn các VĐV ngày càng phải khẳng định và phát triển thành tích cao nhất, cũng chưa nghiên cứu đánh giá một cách khoa học, bài bản về thể lực nói chung và thể lực chuyên môn cho các VĐV nói riêng. Chính vì vậy nghiên cứu này được tiến hành với mục đích đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của vận động viên đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện, từ đó góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

1. Đối tượng và khách thể nghiên cứu

Khách thể nghiên cứu: 10 nam VĐV đối kháng Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Khách thể phỏng vấn: 1 chuyên gia, 13 HLV, 10 giáo viên, 6 VĐV.

2. Phương pháp nghiên cứu

- Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu.
- Phương pháp phỏng vấn (chọn lọc test).
- Phương pháp kiểm tra sự phạm (thực hiện test).
- Phương pháp toán học thống kê (tính độ tin cậy, so sánh trước, sau tập luyện).

KẾT QUẢ VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các test đánh giá Thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

Thông qua phân tích tài liệu và phỏng vấn chuyên gia, HLV (với tiêu chí tán đồng từ 70% ở mức “Thường xuyên”, ở cả 2 lần phỏng vấn), nghiên cứu đã chọn được 06 test có độ tin cậy cao để đánh giá thể lực chuyên môn bao gồm:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

TT	Test	Lần 1 (30 phiếu)		Lần 2 (30 phiếu)	
		SP	%	SP	%
1.	Đám bao cát 2 tay 15s lần.	27	90	29	96
2.	Đá vòng cầu chân sau đánh rờ-ve 30s (lần).	25	83	26	87
3.	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s(lần).	25	83	28	93
4.	Đá lam – pơ 2 phút (lần).	26	87	26	87
5.	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).	23	77	25	83
6.	Đám thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần).	25	83	28	93

Sau khi chọn được các test có số phiếu tán thành cao, nghiên cứu tiến hành kiểm tra độ tin cậy của các test thông qua hệ số tương quan r . Kết quả thu được như sau:

Bảng 2. Độ tin cậy của các test

TT	Test	$\overline{X}_1 \pm \delta$	$\overline{X}_2 \pm \delta$	r	P
1	Đám bao cát 2 tay 15s lần.	52.8 ± 1.14	54.8 ± 1.14	0.83	<0.05
2	Đá vòng cầu chân sau đánh rờ-ve 30s (lần).	22 ± 1.41	23.9 ± 1.2	0.85	<0.05
3	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần).	33.4 ± 1.35	35.3 ± 1.34	0.85	<0.05
4	Đá Lam – pơ 2 phút (lần).	52.5 ± 2.27	55.8 ± 2.20	0.93	<0.05
5	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).	34.4 ± 1.90	37.8 ± 1.81	0.92	<0.05
6	Đám thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần).	30.9 ± 2.81	33.7 ± 1.83	0.84	<0.05

Kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy tất cả các test đánh giá thể lực nam VĐV có độ tin cậy ($r > 0.8$ và $P < 0.05$) và đủ điều kiện để tiến hành sử dụng trong nghiên cứu.

2. Đánh giá sự phát triển Thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện

Kết quả kiểm tra sự phát triển thể lực chuyên môn sau 3 tháng tập luyện được thể hiện trong Bảng 3.

Bảng 3. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện

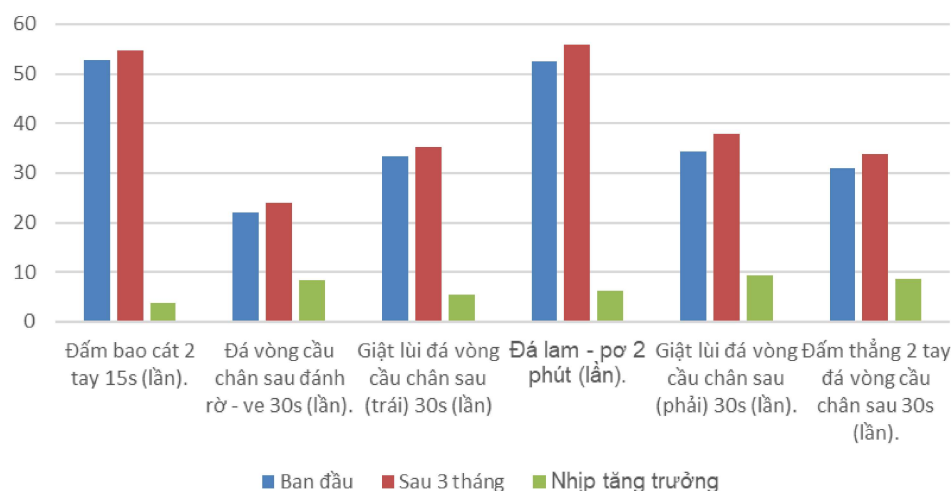
TT	Chỉ tiêu	$\overline{X}_1$	S_1	Cv%	$\overline{X}_2$	S_2	Cv%	W%	t	P
1	Đấm bao cát 2 tay 15s (lần).	52.8	1.14	2.16	54.8	1.14	2.08	3.72	9.44	<0.05
2	Đá vòng cầu chân sau đánh rờ-ve 30s (lần).	22	1.41	6.41	23.9	1.2	5.02	8.28	8.12	<0.05
3	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần).	33.4	1.35	4.04	35.3	1.34	3.8	5.53	8.12	<0.05
4	Đá lam – pơ 2 phút (lần).	52.5	2.27	4.32	55.8	2.20	3.94	6.09	12.73	<0.05
5	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).	34.4	1.90	5.52	37.8	1.81	4.79	9.42	15.36	<0.05
6	Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần).	30.9	2.81	9.09	33.7	1.83	5.43	8.67	5.47	<0.05

$n=10$

$t = 1.833$

Nhận xét:

- Tất cả các test đều có sự tăng trưởng về thành tích sau 3 tháng tập luyện.
- Sự tăng trưởng ở tất cả các test đều có ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$), do có $t_{\text{tính}}$ (từ 3.72 đến 15.36) đều lớn hơn $t_{0.05} = 1.833$.
- Test có nhịp tăng trưởng cao nhất là Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).
- Điều này khẳng định thể lực chuyên môn của VĐV đã tăng trưởng rõ rệt và kế hoạch huấn luyện của đội tuyển Đồng Nai đạt hiệu quả rất cao.



Biểu đồ 1.
Biểu đồ nhíp
tăng trưởng các
chỉ tiêu thể lực
chuyên môn của
nam VĐV
đội tuyển Võ
cổ truyền tỉnh
Đồng Nai sau
3 tháng tập luyện.

3. Phân loại thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai

Thông qua kết quả kiểm tra các test đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai, nghiên cứu tiến hành lập thang điểm để thuận tiện trong việc so sánh, đánh giá, đồng thời làm tiêu chuẩn cho việc đánh sự phát triển thể lực chuyên môn sau này.

Bảng 4. Thang điểm đánh giá thể lực chuyên môn ban đầu của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

Điểm	Hệ thống các Test					
	1	2	3	4	5	6
10	55.65	25.53	36.78	58.18	39.15	37.93
9	55.08	24.82	36.1	57.04	38.2	36.52
8	54.51	24.12	35.43	55.91	37.25	35.12
7	53.94	23.41	34.75	54.77	36.3	33.71
6	53.37	22.71	34.08	53.64	35.35	32.31
5	52.8	22	33.4	52.5	34.4	30.9
4	52.23	21.3	32.73	51.37	33.45	29.5
3	51.66	20.59	32.05	50.23	32.5	28.09
2	51.09	19.89	31.38	49.1	31.55	26.69
1	50.52	19.18	30.7	47.96	30.6	25.28

* Ghi chú: 1: Đấm bao cát 2 tay 15s lần; 2: Đá vòng cầu chân sau đánh rờ-ve 30s (lần); 3: Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); 4: Đá lam – pơ 2 phút (lần); 5: Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); 6: Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần). (Bảng 5 tương tự)

Bảng 5. Thang điểm đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện

Điểm	Hệ thống các Test					
	1	2	3	4	5	6
10	57.65	26.9	38.65	61.3	42.33	38.28
9	57.08	26.3	37.98	60.2	41.42	37.36
8	56.51	25.7	37.31	59.1	40.52	36.45
7	55.94	25.1	36.64	58	39.61	35.53
6	55.37	24.5	35.97	56.9	38.71	34.62
5	54.8	23.9	35.3	55.8	37.8	33.7
4	54.23	23.3	34.63	54.7	36.9	32.79
3	53.66	22.7	33.96	53.6	35.99	31.87
2	53.09	22.1	33.29	52.5	35.09	30.96
1	52.52	21.5	32.62	51.4	34.18	30.04
Phân loại	Tổng điểm (6 test)					
Tốt	54 - 60					
Khá	42 - < 54					
Trung bình	33 - < 42					
Yếu	18 - < 33					
Kém	< 18					

Căn cứ vào 2 lần kiểm tra, dựa vào bảng điểm đã lập ứng với từng chỉ tiêu kiểm tra. Nghiên cứu tiến hành vào điểm ứng với mỗi test thể lực chuyên môn cho từng VĐV. Bảng điểm chỉ tiêu đã được xác định theo khoảng cụ thể cho từng giá trị. Nếu cần tính tổng điểm của tất cả các test, HLV áp dụng kết quả kiểm tra mỗi VĐV vào thang điểm từng test, sau đó cộng tất cả các điểm VĐV đó đạt được. Sau khi vào điểm nghiên cứu nhận thấy:

Phân loại trình độ VĐV trước và sau 3 tháng tập luyện:

Phân loại	Ban đầu (VĐV - %)	Sau 3 tháng (VĐV - %)
Khá	0 VĐV - 0%	2 VĐV - 20% (NTK, VTD)
Trung bình	6 VĐV - 60%	8 VĐV - 80%
Yếu	4 VĐV - 40% (NMC, DTP, DVL, TQV)	0 VĐV - 0%

Kết quả phân loại cho thấy:

- Sự thay đổi trình độ rõ rệt: 4 VĐV từ loại **Yếu** đã vươn lên loại **Trung bình** (NMC, DTP, DVL, TQV).
- 2 VĐV đã đạt loại **Khá** (NTK, VTD).
- Đặc biệt, sau 3 tháng tập luyện, **không còn VĐV nào xếp loại Yếu**. Điều này chứng tỏ hiệu quả của quá trình huấn luyện.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định được 06 test đánh giá thể lực chuyên môn có độ tin cậy cao cho nam VĐV đối kháng Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai, đồng thời xây dựng được hệ thống thang điểm để đánh giá cụ thể.

Kết quả kiểm tra sau 3 tháng tập luyện cho thấy thể lực chuyên môn của các VĐV đã phát triển rõ rệt với sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở tất cả các chỉ tiêu. Sự cải thiện này được thể hiện qua việc không còn VĐV nào xếp loại Yếu và có 20% VĐV đạt loại Khá.

Thực tiễn cho thấy HLV có thể tận dụng thang điểm để đánh giá chi tiết từng VĐV, bù đắp điểm yếu ở test này bằng điểm mạnh ở test khác, nhằm đạt được tổng điểm cao nhất. Và nên có những nghiên cứu tiếp theo trên phương diện phát triển khách thể nghiên cứu là nữ, hoặc nghiên cứu trên tổng thể theo kế hoạch huấn luyện của đội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bompá.T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT.
- [2]. Lê Thị Mỹ Hạnh (2022), *Giáo trình Võ cổ truyền (dành cho sinh viên không chuyên)*, NXB Đại học Quốc gia TP.HCM.
- [3]. Lê Quý Phụng (2009), *Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, NXB TĐTT.
- [5]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà nội.

Bài nộp ngày 08/7/2025, phản biện ngày 09/12/2025, duyệt in ngày 25/12/2025