

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỬA TUỔI 15 – 17 TỈNH PHÚ YÊN

TS. Nguyễn Quốc Trâm<sup>1</sup>; ThS. Nguyễn Huy Vũ<sup>2</sup>

**Tóm tắt:** Đánh giá trình độ tập luyện thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết. Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn chỉ tiêu, test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu, test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Xây dựng; tiêu chuẩn; vận động viên; Vovinam; lứa tuổi 15 – 17; tỉnh Phú Yên.

**Summary:** Evaluating the training level of physical fitness and techniques of male Vovinam athletes aged 15-17 in Phu Yen province is a necessary undertaking. The research process involved selecting criteria and tests to assess the physical fitness and technical skills of male Vovinam athletes in the specified age group in Phu Yen province. Additionally, the study aimed to establish evaluation standards for the chosen criteria and tests for the research subjects.

**Keywords:** Development; standards; athletes; Vovinam; age 15-17; Phu Yen province.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sau nhiều năm phát triển, thành tích thi đấu đối kháng của vận động viên (VĐV) Vovinam Việt Nam về nhịp độ có phần chậm lại, tại các Đại hội thể thao Châu Á và Đông Nam Á chủ yếu chúng ta lấy huy chương vàng từ hội diễn, các VĐV đối kháng khó vượt qua được nước Thái Lan khi nước bạn đưa VĐV Muay tham dự. Nguyên nhân của tình trạng trên là do sau nhiều năm tồn tại, Vovinam Việt Nam còn thiếu một hệ thống đào tạo VĐV hoàn chỉnh, từ thấp đến cao. Công tác đào tạo VĐV đối kháng về cơ bản dựa vào kinh nghiệm, điều chủ yếu còn thiếu là tính khoa học (đến thời điểm này chưa có một công trình nghiên cứu nào đánh giá tổng hợp về trình độ kỹ thuật và thể lực cho VĐV Vovinam đối kháng ở tỉnh Phú Yên).

Ở nước ta, có một số công trình nghiên cứu có liên quan đến võ thuật như: Trương Ngọc Đê, Trần Quang Hạ, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tuấn (2001); Trần Tuấn Hiếu (2004); Vũ Xuân Thành (2010); Trần Dũng (2011); Phạm Quang Long (2016), Đặng Danh Nam (2017)... Các đề tài trên mới chỉ nghiên cứu ở các môn võ khác, còn xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật (TĐTL & KT) của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên thì chưa được đề cập đến. Do đó, việc tiến hành nghiên cứu là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm

tra tư vấn và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Lựa chọn chỉ tiêu, test đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên

Tiến hành lựa chọn chỉ tiêu, test đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát tư phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả phỏng vấn tại bảng 1 đã lựa chọn được 13 chỉ tiêu, test đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên gồm: *Chạy 30m XPC (s); Chạy 1500m (s); Nằm sấp chống đẩy 10s(lần); Bật xa tại chỗ (cm); Gập bụng (1phút/lần); Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm); Chạy chữ T (s); Đấm thẳng tay sau 10s (lần); Đấm thẳng tay trước 10s (lần); Đá thẳng 10s (lần); Đá tạt 10s (lần); Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần).*

### 2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá TDTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên (n = 35)**

TT	Nội dung	Lần 1 (n=35)						Lần 2 (n=35)						So sánh	
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng		X <sup>2</sup>	P
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %		
1	<b>THE LỰC</b>	Chạy 30m (s)	35	100	0	0	0.0	0.0	35	100	0	0.0	0.0	0.0	>0.05
2		Chạy 1500m (s)	28	80	5	14.3	2	5.7	27	77.1	6	17.1	2	5.7	>0.05
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	30	85.7	4	11.4	1	2.9	29	82.9	3	8.6	3	8.6	>0.05
4		Bật xa tại chỗ (cm)	29	82.9	3	8.57	3	8.6	30	85.7	3	8.6	2	5.7	>0.05
5		Gập bụng 1 phút (lần)	28	80	4	11.4	3	8.6	27	77.1	4	11.4	4	11.4	>0.05
6		Xoạc ngang (cm)	28	80	5	14.3	2	5.7	28	80	4	11.4	3	8.6	>0.05
7		Xoạc dọc (cm)	27	77.1	4	11.4	4	11.4	28	80	2	5.7	5	14.3	>0.05
8		Chạy chữ T (s)	28	80	5	14.3	2	5.7	28	80	4	11.4	3	8.6	>0.05
1	<b>KỸ THUẬT</b>	Đám thẳng tay sau 10s (lần)	32	91.4	2	5.71	1	2.9	33	94.3	1	2.9	1	2.9	>0.05
2		Đám thẳng tay trước 10s (lần)	29	82.9	4	11.4	2	5.7	31	88.6	2	5.7	2	5.7	>0.05
8		Đá thẳng 10s (lần)	30	85.7	4	11.4	1	2.9	32	91.4	2	5.7	1	2.9	>0.05
9		Đá tạt 10s (lần)	31	88.6	2	5.71	2	5.7	29	82.9	4	11.4	2	5.7	>0.05
13		Đám thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	29	82.9	4	11.4	2	5.7	31	88.6	3	8.6	1	2.9	>0.05

Để phân loại tuyển chọn đề tài sử dụng t để so sánh sự khác biệt giữa 3 lứa tuổi. Kết quả cho thấy ở lứa tuổi 15 và 16 không có sự khác biệt, ở lứa tuổi 15 và 17; 16 và 17 đã có sự khác biệt như vậy chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn chung cho lứa tuổi 15 và 16, lứa tuổi 17 được xây dựng tiêu chuẩn

riêng. Đồng thời quá trình nghiên cứu sử dụng qui tắc 2đ cho phép tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua hai bảng 2 và 3 để xác định test theo từng chỉ tiêu, test tuyển chọn của VĐV nào đó được xếp

**Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Phú Yên**

TT	Chỉ tiêu, test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 30m (s)	>4.47	4.46-4.34	4.33-4.08	4.07-3.95	<3.94
2	Chạy 1500m (s)	>391.11	391.1-371.43	371.42-332.07	332.06-312.39	<312.38
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	<13	13 - 14	15-16	17-18	>18
4	Bật xa tại chỗ (cm)	<208.33	208.34-217.08	217.09-234.58	234.59-243.33	>243.34
5	Gập bụng 1phút (lần)	<30	31-33	34-40	41-43	>43
6	Xoạc ngang (cm)	>2.12	2.11-1.95	1.94-1.61	1.6-1.44	<1.43
7	Xoạc dọc (cm)	>2	1.99-1.84	1.83-1.52	1.51-1.36	<1.35
8	Chạy chữ T (s)	>12.4	12.39-12.06	12.05-11.38	11.37-11.04	<11.03
9	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	<19	19-20	21-23	24-25	>25
10	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	<19	19-20	21-23	24-25	>25
11	Đá thẳng 10s (lần)	<17	17-18	19-20	21-22	>22
12	Đá tạt 10s (lần)	<16	16-17	18-19	20-21	>21
13	Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	<16	16-18	19-21	22-23	>23

**Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 17 tỉnh Phú Yên**

TT	Chỉ tiêu, test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 30m (s)	>4.58	4.57-4.33	4.32-3.83	3.82-3.58	<3.57
2	Chạy 1500m (s)	>364.82	364.81-351.7	351.69-325.46	325.45-312.34	<312.33
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	<15	15-16	17-18	19-20	>20
4	Bật xa tại chỗ (cm)	<224.53	224.54-229.93	229.94-240.73	240.74-246.13	>246.14
5	Gập bụng 1phút (lần)	<34	34-36	37-42	43-45	>45
6	Xoạc ngang (cm)	>1.73	1.72-1.63	1.62-1.43	1.42-1.33	<1.32
7	Xoạc dọc (cm)	>1.56	1.55-1.47	1.46-1.29	1.28-1.2	<1.19
8	Chạy chữ T (s)	>12.01	12-11.65	11.64-10.93	10.92-10.57	<10.56
9	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	<21	21-22	23-24	25-26	>26
10	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	<20	20-22	23-24	25-26	>26
11	Đá thẳng 10s (lần)	<18	18-19	20-22	23-24	>24
12	Đá tạt 10s (lần)	<18	18-19	20-21	22-24	>23
13	Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	<18	18-19	20-22	23-24	>24

Bảng 4. Bảng điểm đánh giá TDTL &amp; KT của nam VDV Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Phú Yên

TT	Chỉ tiêu, test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (s)	4.47	4.41	4.34	4.28	4.21	4.15	4.08	4.02	3.95	3.89
2	Chạy 1500m (s)	391.1	381.3	371.4	361.6	351.8	341.9	332.1	322.2	312.4	302.6
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
4	Bật xa tại chỗ (cm)	208	213	217	221	226	230	235	239	243	248
5	Gập bụng 1phút (lần)	31	32	34	35	37	39	40	42	43	45
6	Xoạc ngang (cm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7	Xoạc dọc (cm)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
8	Chạy chữ T (s)	12.40	12.23	12.06	11.89	11.72	11.55	11.38	11.21	11.04	10.87
9	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
10	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
11	Đá thẳng 10s (lần)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
12	Đá tạt 10s (lần)	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
13	Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá TDTL &amp; KT của nam VDV Vovinam lứa tuổi 17 tỉnh Phú Yên

TT	Chỉ tiêu, test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (s)	4.58	4.46	4.33	4.21	4.08	3.96	3.83	3.71	3.58	3.46
2	Chạy 1500m (s)	364.8	358.3	351.7	345.1	338.6	332.0	325.5	318.9	312.3	305.8
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15	15	16	16	16	17	17	17	18	18
4	Bật xa tại chỗ (cm)	225	227	230	233	235	238	241	243	246	249
5	Gập bụng 1phút (lần)	34	35	37	38	39	41	42	43	45	46
6	Xoạc ngang (cm)	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
7	Xoạc dọc (cm)	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0
8	Chạy chữ T (s)	12.01	11.83	11.65	11.47	11.29	11.11	10.93	10.75	10.57	10.39
9	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
10	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27
11	Đá thẳng 10s (lần)	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
12	Đá tạt 10s (lần)	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
13	Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

### 2.3. Xây dựng bảng đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên

Để xây dựng bảng điểm đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên (tổng số đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên được kiểm tra là 12 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 2đ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang điểm 10) với công thức  $C = 5 + 2Z$ , riêng đối với các Test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức  $C = 5 - 2Z$ . Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4 và 5.

Qua bảng 4 và 5 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên.

### 2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15

### – 17 tỉnh Phú Yên

Từ kết quả tìm được tại bảng 4 và 5 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp tuyển chọn của đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên theo 5 mức : Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 6.

### Qua bảng 6 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	$\geq 117$
Khá	91 – 116
Trung bình	65 – 90
Yếu	52 - 64
Kém	$\leq 51$

TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

### 2.5. Đánh giá TĐTL & KT của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên

Sau khi xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 -17 tỉnh Phú Yên, chúng tôi tiến hành đánh giá TĐTL & KT của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Qua bảng 7 cho thấy: Đánh giá TĐTL & KT của

**Bảng 7. Đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên (n=12)**

TT	Phân loại	Phân loại			
		Ban đầu		Sau 1 năm	
		n	%	n	%
1	Tốt	0	0%	1	8%
2	Khá	1	8%	5	42%
3	Trung bình	5	42%	3	25%
4	Yếu	6	50%	3	25%
5	Kém	0	0%	0	0%
	Tổng	12	100%	12	100%

nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên cho thấy: Trình độ VĐV sau 1 năm tập luyện đã tăng lên ở các tỷ lệ: Tốt, Khá và giảm đáng kể ở các tỷ lệ VĐV trung bình và yếu. Cụ thể:

Ban đầu: Không có VĐV đạt điểm, xếp loại tốt; Có 1 VĐV đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%; Có 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%; Có 6 VĐV xếp loại yếu chiếm tỷ lệ 50%; Không có VĐV xếp loại kém.

Sau một năm: Có 1 VĐV đạt tổng điểm xếp loại tốt chiếm tỷ lệ 8%; Có 5 VĐV đạt tổng điểm xếp loại khá chiếm tỷ lệ 42%; Có 3 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 25%; Tỷ lệ VĐV xếp loại yếu chiếm tỷ lệ chỉ còn 25%.

### 3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 13 test đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên. Đồng thời đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá TĐTL & KT của nam VĐV Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên.

Đánh giá TĐTL & KT của nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 15 – 17 tỉnh Phú Yên cho thấy: Trình độ VĐV sau 1 năm tập luyện đã tăng lên ở các tỷ lệ: Tốt, Khá và giảm đáng kể ở các tỷ lệ VĐV trung bình và yếu.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Tuyển chọn thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao, sở TĐTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Lê Anh Tuấn (2011), Nghiên cứu đánh giá sự phát triển trình độ tập luyện của nam VĐV Vovinam đội tuyển trẻ thành phố Hải Phòng sau một năm tập luyện. Luận Văn Thạc Sĩ
5. Nguyễn Đức Văn (2000), Phương pháp thống kê trong TĐTT, Nxb TĐTT, Hà Nội.

**Nguồn bài báo:** Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp cơ sở “Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Phú Yên sau 01 năm tập luyện”, ThS. Nguyễn Huy Vũ, Đại học Phú Yên, năm 2013.

**Ngày nhận bài:** 10/12/2022. **Ngày duyệt đăng:** 10/3/2023