

## LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC VÀ KỸ THUẬT CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM LỨA TUỔI 16-17 TỈNH BẾN TRE

ThS. Nguyễn Hoàng Tấn<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Thị Thu Sương<sup>1</sup>, ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

<sup>2</sup>Trường Đại học Công nghiệp Thực phẩm TP. Hồ Chí Minh

**Tóm tắt:** Trên cơ sở tổng hợp và phân tích các ý kiến, kiến thức của các nhà chuyên môn, lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu cho nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Bến Tre. Qua nghiên cứu đã xác định được 08 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 đủ độ tin cậy cao.

**Từ khóa:** kỹ thuật, thể lực, vận động viên, Vovinam, Bến Tre...

**Abstract:** On the basis of synthesizing and analyzing the opinions and knowledge of professionals, selecting the physical and technical assessment tests to improve the effectiveness of training and competition performance for male athletes Vovinam player aged 16-17 in Ben Tre province. The study has identified 08 fitness assessment tests and 05 professional technical assessment tests used for male athletes of Vovinam age 16-17 to be reliable and highly informed.

**Keywords:** technical, physical, athletes, Vovinam, Ben Tre...

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam - Việt Võ Đạo do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng lập tại Hà Nội và được công nhận vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt [1], [4], [6]. Hiện nay môn Vovinam ở tỉnh Bến Tre là môn thể thao phát triển mạnh so với các môn thể thao khác khi tham gia giải toàn quốc. Có vận động viên tham gia thi đấu các giải khu vực, thế giới đạt huy chương Vàng và Bạc. Từ thực tế đó với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên Vovinam trẻ để bổ sung vào đội tuyển và thể thao thành tích cao của tỉnh nhà nói chung [5]. Đó là lý do chọn nghiên cứu: “Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho nam vận động viên Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Bến Tre”.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê [3].

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xác định lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật chuyên môn của các VĐV nam Vovinam lứa tuổi 16-17 nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

- *Bước 1:* Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho các nam VĐV Vovinam.

- *Bước 2:* Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật của các VĐV nam Vovinam qua phỏng vấn.

- *Bước 3:* Kiểm tra độ tin cậy của các test.

#### 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho các nam VĐV Vovinam

Qua tổng hợp nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về lĩnh vực Vovinam trong và ngoài nước, đồng thời tham khảo ý kiến của các chuyên gia, nghiên cứu đã tổng hợp được 33 test được sử dụng trong kiểm tra thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV Vovinam, cụ thể trình bày ở Bảng 1.

*Bảng 1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực và kỹ thuật*

<b>TT</b>	<b>TEST</b>	
1.	Thể lực	Chạy 30m (s)
2.		Chạy 100m (s)
3.		Chạy 400m XPC (s)
4.		Chạy 1500m (s)
5.		Chạy chữ T (s)
6.		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
7.		Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
8.		Bật xa tại chỗ (cm)
9.		Bật cao tại chỗ (cm)
10.		Nhảy chữ thập 2' (lần)
11.		Lực lưng (kg)
12.		Lực bóp tay thuận (kg)
13.		Nằm đẩy tạ (kg)
14.		Gánh tạ (kg)
15.		Gập bụng 1phút (lần)
16.		Nằm sấp uốn lưng (lần/ 1 phút)
17.		Xoạc ngang (cm)
18.		Xoạc dọc (cm)
19.		Uốn cầu (cm)
20.	Kỹ thuật	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)
21.		Đấm thẳng tay trước 10s (lần)
22.		Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)
23.		Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)
24.		Di chuyển đấm 10s (lần)

25.		Di chuyển đấm 20s (lần)
26.		Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2.5m trong 30s (lần)
27.		Đá thẳng 10s (lần)
28.		Đá tạt 10s (lần)
29.		Đạp ngang 10s (lần)
30.		Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)
31.		Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)
32.		Đá vòng cầu + đấm thẳng 30s (lần)
33.		Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)

## 2. Lựa chọn các test đánh giá thể lực và kỹ thuật cho các nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Bến Tre

Để loại bỏ những test không thực sự được nhiều người quan tâm sử dụng và chỉ giữ lại những test thực sự có tính ứng dụng cao đối với môn Vovinam. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu cùng 1 cách đánh giá, trên cùng một hệ thống các test. Hai lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng với cách trả lời theo phương thức đánh dấu vào 3 mức lựa chọn test như sau: rất quan trọng, quan trọng và không quan trọng. Nghiên cứu gửi phiếu phỏng vấn đến 35 chuyên gia, giảng viên, HLV Vovinam có kinh nghiệm; Nghiên cứu quy ước lựa chọn những test có tỷ lệ đồng ý ở mức >75% ở cả 2 lần phỏng vấn. [5]

Kết quả phỏng vấn lựa chọn được 15 test, trong đó có 9 test đánh giá thể lực và 06 test

đánh giá kỹ thuật cho nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Bến Tre. Điều này cho thấy tính trùng hợp và ổn định của kết quả hai lần phỏng vấn. Có nghĩa là các test có sự đồng nhất giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả được trình bày tại Bảng 2 và 3.

## 3. Đánh giá độ tin cậy của các test được lựa chọn

### *Đánh giá độ tin cậy của các test:*

Một test dùng để đánh giá đối tượng nghiên cứu khi và chỉ khi nó đảm bảo có đủ độ tin cậy [2], [7]. Vì vậy, 15 test qua phỏng vấn ở trên trước hết cần phải được tiến hành kiểm tra độ tin cậy của chúng. Kiểm tra độ tin cậy thông qua test lặp lại 2 lần trong 7 ngày. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test thể lực và kỹ thuật được giới thiệu ở Bảng 4.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV Vovinam tỉnh Bến Tre lứa tuổi 16 – 17

STT	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 %		
<b>THỂ LỰC</b>															
1	Chạy 30m (s)	28	80	5	14,3	2	5,7	27	77,1	6	17,1	2	5,7	0,90	>0,05
2	Chạy 100m (s)	26	74,3	6	17,1	3	8,6	24	68,6	6	17,1	5	14,3	0,61	>0,05
3	Chạy 400m XPC (s)	15	42,9	10	28,6	10	28,6	17	48,6	10	28,6	8	22,9	0,69	>0,05
4	Chạy 1500m (s)	35	100	0	0	0	0,0	35	100	0	0,0	0	0,0	0,0	>0,05
5	Chạy chữ T (s)	27	77,1	6	17,1	2	5,7	28	80	5	14,3	2	5,7	0,88	>0,05
6	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	30	85,7	4	11,4	1	2,9	29	82,9	3	8,6	3	8,6	0,43	>0,05
7	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	19	54,3	9	25,7	7	20,0	15	42,9	8	22,9	12	34,3	0,19	>0,05
8	Bật xa tại chỗ (cm)	29	82,9	3	8,57	3	8,6	30	85,7	3	8,6	2	5,7	0,76	>0,05
9	Bật cao tại chỗ (cm)	25	71,4	5	14,3	5	14,3	21	60	8	22,9	6	17,1	0,36	>0,05
10	Nhảy chữ thập 2' (lần)	27	77,1	5	14,3	3	8,6	28	80	3	8,6	4	11,4	0,44	>0,05
11	Lực lưng (kg)	15	42,9	10	28,6	10	28,6	17	48,6	8	22,9	10	28,6	0,69	>0,05
12	Lực bóp tay thuận (kg)	18	51,4	10	28,6	7	20,0	19	54,3	7	20,0	9	25,7	0,41	>0,05
13	Nằm đẩy tạ (kg)	14	40	11	31,4	10	28,6	17	48,6	10	28,6	8	22,9	0,57	>0,05
14	Gánh tạ (kg)	16	45,7	11	31,4	8	22,9	14	40	12	34,3	9	25,7	0,79	>0,05
15	Gập bụng 1 phút (lần)	28	80	4	11,4	3	8,6	27	77,1	4	11,4	4	11,4	0,86	>0,05
16	Nằm sấp ưỡn lưng (lần/1 phút)	12	34,3	13	37,1	10	28,6	14	40	11	31,4	10	28,6	0,72	>0,05
17	Xoạc ngang (cm)	28	80	5	14,3	2	5,7	28	80	4	11,4	3	8,6	0,75	>0,05
18	Xoạc dọc (cm)	27	77,1	4	11,4	4	11,4	28	80	2	5,7	5	14,3	0,33	>0,05
19	Uốn cầu (cm)	13	37,1	13	37,1	9	25,7	11	31,4	13	37,1	11	31,4	0,69	>0,05

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ kỹ thuật của nam VĐV Vovinam Bến Tre lứa tuổi 16 - 17

STT	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			
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	X <sup>2</sup>	P
1	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	29	82,9	4	11,4	2	5,7	31	88,6	2	5,7	2	5,7	0,34	>0,05
2	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	30	85,7	4	11,4	1	2,9	32	91,4	2	5,7	1	2,9	0,35	>0,05
3	Đấm thẳng tay trước 10 mục tiêu (s)	21	60	7	20	7	20,0	20	57,1	8	22,9	7	20,0	0,92	>0,05
4	Đấm thẳng tay sau 10 mục tiêu (s)	22	62,9	10	28,6	3	8,6	25	71,4	6	17,1	4	11,4	0,19	>0,05
5	Di chuyển đấm 10s (lần)	17	48,6	8	22,9	10	28,6	15	42,9	11	31,4	9	25,7	0,55	>0,05
6	Di chuyển đấm 20s (lần)	25	71,4	5	14,3	5	14,3	24	68,6	7	20,0	4	11,4	0,65	>0,05
7	Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2,5m trong 30s (lần)	20	57,1	9	25,7	6	17,1	19	54,3	8	22,9	8	22,9	0,72	>0,05
8	Đá thẳng 10s (lần)	29	82,9	4	11,4	2	5,7	31	88,6	3	8,6	1	2,9	0,48	>0,05
9	Đá tạt 10s (lần)	31	88,6	2	5,7	2	5,7	29	82,9	4	11,4	2	5,7	0,56	>0,05
10	Đạp ngang 10s (lần)	27	77,1	4	11,4	4	11,4	28	80	4	11,4	3	8,6	0,83	>0,05
11	Đá tạt 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 30 giây (lần)	19	54,3	9	25,7	7	20,0	17	48,6	15	42,9	3	8,6	0,01	>0,05
12	Đá thẳng + đấm thẳng tay sau 20s (lần)	22	62,9	6	17,1	7	20,0	20	57,1	6	17,1	9	25,7	0,72	>0,05
13	Đá vòng cầu + đấm thẳng 30s (lần)	32	91,4	2	5,7	1	2,9	33	94,3	1	2,9	1	2,9	0,59	>0,05
14	Đấm thẳng tay sau + đá tạt chân trước vào 2 mục tiêu cách 3m trong 30s (lần)	25	71,4	7	20	3	8,6	26	74,3	2	5,7	7	20,0	0,06	>0,05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

TT	Các test	Lần 1		Lần 2		Hệ số tương quan (r)	
		$\bar{X}_1$	$\pm\sigma_1$	$\bar{X}_2$	$\pm\sigma_2$		
1	THỂ LỰC	- Chạy 30m XPC (s)	4,28	0,12	4,25	0,11	0,94
2		- Chạy 1500m (s)	351,72	19,68	350,64	19,94	0,98
3		- Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15,30	1,07	15,64	0,89	0,85
4		- Bật xa tại chỗ (cm)	225,80	8,75	230,30	8,39	0,94
5		- Nhảy chữ thập 2' (lần)	<b>336,05</b>	<b>7,85</b>	<b>333,05</b>	<b>7,38</b>	<b>0,75</b>
6		- Gập bụng (1phút/lần)	36,97	3,05	37,07	2,82	0,95
7		- Xoạc ngang (cm)	1,75	0,17	1,73	0,36	0,84
8		- Xoạc dọc (cm)	1,66	0,16	1,71	0,16	0,85
9		- Chạy chữ T (s)	11,69	0,35	11,26	0,36	0,97
10	KỸ THUẬT	- Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	22,29	1,59	23,55	1,45	0,85
11		- Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	22,30	1,56	23,31	1,15	0,88
12		- <b>Đá thẳng 10s (lần)</b>	<b>16,76</b>	<b>1,25</b>	<b>16,39</b>	<b>1,02</b>	<b>0,76</b>
13		- Đá tạt 10s (lần)	18,64	0,98	19,88	1,09	0,86
14		- Đá đập ngang 10s (lần)	19,65	1,23	19,89	1,08	0,88
15		- Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần)	19,64	1,60	19,97	1,45	0,87

Qua Bảng 4 cho thấy 13/15 test đều có  $r \geq 0,8$  và  $P < 0,05$  nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Các test bị loại gồm 2 test: Nhảy chữ thập 2 phút (sl), Đá thẳng 10s (lần) do  $r < 0,8$  với  $P > 0,05$  nên không đảm bảo độ tin cậy và bị loại.

**Nội dung các test được lựa chọn dùng để kiểm tra:**

- **Thể lực (8 test):** Chạy 30m (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).

- **Kỹ thuật (5 test):** Đấm thẳng tay sau 10s (lần), Đấm thẳng tay trước 10s (lần), Đá đập ngang 10s (lần), Đá tạt 10s (lần), Đá tạt + đấm thẳng 30s (lần).

Như vậy, qua 3 bước tổng hợp tài liệu hệ thống hóa các test, phỏng vấn các chuyên gia và

kiểm nghiệm độ tin cậy của các test lựa chọn, nghiên cứu lựa chọn được 11 test đánh giá về thể lực và kỹ thuật, các test này có tính khoa học, tính khách quan đảm bảo độ tin cậy để đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV Vovinam lứa tuổi 16-17 tập luyện tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo TDTT tỉnh Bến Tre tỉnh Bến Tre.

### KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã xác định được 13 test được lựa chọn trong đó có 08 test đánh giá thể lực và 05 test đánh giá kỹ thuật chuyên môn dùng kiểm tra cho các VĐV Vovinam nam có đủ độ tin cậy với  $r \geq 0,8$  (từ 0,84 đến 0,98). Các test trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực và kỹ thuật sau 01 chu kỳ huấn luyện nhằm nâng cao thể lực và kỹ thuật cho các VĐV nam Vovinam lứa tuổi 16-17 tỉnh Bến Tre.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1] Lê Quốc Ân (2004), *Kỹ thuật Vovinam tập 1 và 2*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2] Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3] Nguyễn Xuân Sinh - Lê Văn Lãm (1999), *Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4] Trần Hồng Quang, Trần Thị Kim Hương, Phạm Thị Kim Liên (2016), *Giáo trình Vovinam*. NXB Đại học Quốc gia TP. HCM.
- [5] Nguyễn Hoàng Tấn (2017), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bến Tre lứa tuổi 16-17 sau 01 năm tập luyện*.
- [6] Luận văn thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học TDTT TP. HCM.
- [7] Nguyễn Thành Tuấn (2002), *Nghiên cứu hiệu quả phát triển các tố chất thể lực ở người tập Vovinam Việt Võ Đạo (lứa tuổi 14 và 17)*, Luận án Tiến sĩ KHGD Viện NCKH TDTT.
- [8] Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp toán thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.