

## LỰA CHỌN CÁC CHỈ TIÊU ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ VOVINAM TỈNH BÀ RỊA – VŨNG TÀU

Nguyễn Như Ý<sup>1</sup>, Nguyễn Hùng<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Phú Yên

<sup>2</sup>Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu

\*Email: [nguyenhung171088@gmail.com](mailto:nguyenhung171088@gmail.com)

Ngày nhận bài: 29/05/2023; Ngày nhận đăng: 01/07/2023

### Tóm tắt

Bà Rịa - Vũng Tàu là một địa phương có phong trào Vovinam – Việt võ đạo phát triển rất sớm, được đưa vào các môn mũi nhọn của tỉnh trong các cuộc thi đấu toàn quốc. Để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu, chúng tôi đã thu thập và tổng hợp các test để đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên, lập phiếu phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn để lấy ý kiến của các huấn luyện viên, các chuyên gia; kiểm nghiệm độ tin cậy của các test. Qua nghiên cứu đã xác định được 07 chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn có độ tin cậy cao được dùng kiểm tra các nam vận động viên.

**Từ khóa:** lựa chọn, chỉ tiêu đánh giá, thể lực chuyên môn, Vovinam, đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

### Selecting the criteria for assessing professional fitness of male athletes of Ba Ria - Vung Tau Provincial Vovinam youth team

Nguyen Nhu Y<sup>1</sup>, Nguyen Hung<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Phu Yen University

<sup>2</sup>Ba Ria - Vung Tau Province Sports Training and Competition Center

Received: May 29, 2023; Accepted: July 01, 2023

### Abstract

Ba Ria - Vung Tau is a locality where the Vovinam movement developed very early and was included in the province's key sports in national competitions. To select indicators to evaluate the professional physical fitness of male athletes of the Vovinam youth team in Ba Ria - Vung Tau province, we have collected and synthesized tests to evaluate the physical level of male athletes, create interview forms to select criteria, evaluate physical fitness levels to get opinions from coaches and experts; check the reliability of the tests. Through research, seven highly reliable indicators of professional physical fitness have been identified that can be used to assess the male athletes.

**Keywords:** select, assessment criteria, professional fitness, Vovinam, Ba Ria - Vung Tau Provincial Vovinam youth team

## 1. Đặt vấn đề

Vovinam – Việt võ đạo là môn phái võ đạo của người Việt Nam, hình thành từ năm 1938 do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng lập nên với mục đích đào tạo nên những con người khỏe mạnh, có bản lĩnh và tính tự tin để phục vụ dân tộc và nhân loại. Đặc điểm nổi bật của môn Vovinam – Việt võ đạo đó chính là ngoài những kỹ thuật chiến đấu đa dạng và tổng hợp của nhiều môn phái khác, Vovinam còn có những kỹ thuật mang tính chất biểu diễn có tính nghệ thuật độc đáo được dựa theo nguyên lý “Cương nhu phối triển”.

Trải qua 85 năm hình thành và phát triển, Vovinam – Việt võ đạo đang phát triển vượt bậc và mở rộng đến nhiều nơi trên thế giới, trở thành một môn võ được bạn bè khắp năm châu tìm hiểu, luyện tập và xem đó là triết lý sống mang đậm tinh thần nhân văn và thượng võ.

Bà Rịa - Vũng Tàu là một địa phương có phong trào Vovinam – Việt võ đạo phát triển rất sớm. Trong những năm gần đây môn võ này được sự quan tâm, đầu tư thích đáng của lãnh đạo tỉnh nhà và được đưa vào các môn mũi nhọn của tỉnh trong các cuộc thi đấu toàn quốc. Từ thực tế đó, với mong muốn góp phần vào công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên (VĐV) Vovinam trẻ để bổ sung vào đội tuyển mang lại thành tích cao cho Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu”.

Chúng tôi tiến hành nghiên cứu, phân tích, đánh giá dựa trên các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

## 2. Kết quả nghiên cứu

Để xác định và lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu, chúng tôi tiến hành nghiên cứu theo các bước sau:

**Bước 1:** Thu thập và tổng hợp các test để đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam Tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu .

**Bước 2:** Lập phiếu phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu để lấy ý kiến của các HLV, các chuyên gia.

**Bước 3:** Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu .

### 2.1. Tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

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, huấn luyện viên, trọng tài quốc gia, chúng tôi đã tổng hợp được 15 chỉ tiêu thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, cụ thể được trình bày ở Bảng 1:

*Bảng 1. Bảng tổng hợp các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn*

STT	Nội dung
1	Chạy tốc độ 30m XPC (m/s)

2	Chạy 1500m (phút)
3	Bật xa tại chỗ (m)
4	Nằm sấp ưỡn lưng (lần)
5	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
6	Kéo xà đơn 15s (lần)
7	Xoạc ngang hai chân (cm)
8	Gập bụng 10s (lần)
9	Đá thẳng rút gối 15s (lần)
10	Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách 3m 15s (lần)
11	Đạp ngang chân phải 15s (lần)
12	Đạp ngang chân trái 15s (lần)
13	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15s (lần)
14	Đấm tay sau 15s (lần)
15	Đấm tay trước 15s (lần)

## 2.2. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

Để đảm bảo các chỉ tiêu được tổng hợp có tính khoa học, khách quan và chính xác, chúng tôi thực hiện phỏng vấn 2 lần trên cùng một đối tượng, lần phỏng vấn thứ nhất cách lần phỏng vấn thứ hai là một tháng.

Dựa trên kết quả phỏng vấn, chúng tôi thu về được 30 phiếu trả lời. Sau đó chúng tôi xử lý bằng thang điểm tương ứng theo từng mức độ cần thiết của thang đo Likert và tiến hành lựa chọn các chỉ tiêu có sự tương đồng ở cả hai lần phỏng vấn có ý kiến tán thành đạt 70% trở lên sẽ được lựa chọn, cụ thể được trình bày ở bảng 2:

**Bảng 2.** Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

STT	Test kiểm tra	Lần 1 (n=30)		Lần 2 (n=30)	
		Tổng điểm	Tỉ lệ %	Tổng điểm	Tỉ lệ %
1	Chạy tốc độ 30m XPC (m/s)	50	55.6	52	57.8
2	Chạy 1500m (phút)	45	50	46	51.1
3	<b>Bật xa tại chỗ (m)</b>	<b>70</b>	<b>77.8</b>	<b>73</b>	<b>81.1</b>
4	Nằm sấp ưỡn lưng (lần)	38	42.2	42	46.7
5	<b>Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)</b>	<b>74</b>	<b>82.2</b>	<b>72</b>	<b>80</b>
6	Kéo xà đơn 15s (lần)	44	48.9	40	44.4
7	Xoạc ngang hai chân (cm)	44	48.9	45	50
8	Gập bụng 10s (lần)	52	57.8	50	55.6
9	<b>Đá thẳng rút gối 15s (lần)</b>	<b>75</b>	<b>83.3</b>	<b>78</b>	<b>86.7</b>
10	<b>Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách 3m 15s (lần)</b>	<b>80</b>	<b>88.9</b>	<b>78</b>	<b>86.7</b>
11	<b>Đạp ngang chân phải 15s (lần)</b>	<b>65</b>	<b>72.2</b>	<b>65</b>	<b>72.2</b>

12	Đạp ngang chân trái 15s (lần)	68	75.6	70	77.8
13	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15s (lần)	72	80	70	77.8
14	Đấm tay sau 15s (lần)	48	53.3	50	55.6
15	Đấm tay trước 15s (lần)	54	60	52	57.8

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 2, đề tài bước đầu xác định được chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu. Đồng thời tiến hành lựa chọn và kiểm tra tính thông báo và độ tin cậy của các chỉ tiêu, chúng tôi đã lựa chọn được 07 chỉ tiêu để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu.

**Bảng 3.** Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

STT	CHỈ TIÊU
1	Bật xa tại chỗ (m)
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)
3	Đá thẳng rút gối 15s (lần)
4	Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách 3m 15s (lần)
5	Đạp ngang chân phải 15s (lần)
6	Đạp ngang chân trái 15s (lần)
7	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15s (lần)

Hình ảnh minh họa kiểm tra các test:



H.1



H.1a



H.1b

Test bật xa tại chỗ (H.1, H.1a, H.1b)

**H.2****H.2a**

*Test nằm sấp chống đẩy (H.2, H.2a)*

**H.3****H.3a**

*Test đá rút gối (H.3, H.3a).*

**H.4**



**H.4a**



**H.4b**

*Test đá vòng cầu 2 mục tiêu cách 3m (H.4, H.4a, H.4b)*



**H.5**



**H.5a**

*Test đạp ngang chân phải (H.5, H.5a)*



**H.6**



**H.6a**

*Test đạp ngang chân trái (H.6, H.6a)*



H7.



H.7a



H.7b

*Test đấm 2 tay liên tục (H.7, H.7a, H.7b)*

### **2.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu**

Để xác định độ tin cậy của các test đã được chọn qua 2 lần phỏng vấn trên, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test qua 2 lần. Lần kiểm tra thứ nhất cách lần kiểm tra thứ 2 là 7 ngày, trong điều kiện kiểm tra của cả 2 lần lập chỉ tiêu đều được đảm bảo như nhau (*thời gian, trình tự tiến hành test, quy trình thực hiện, địa điểm, sân bãi, dụng cụ kiểm tra...*) và trên cùng khách thể VĐV.

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của các test, đề tài tiến hành tính hệ số tương quan cặp của từng test giữa 2 lần kiểm tra. Nếu test có hệ số tương quan  $r \geq 0.8$  thì test có đủ độ tin cậy cho phép sử dụng, nếu test có hệ số tương quan  $r < 0.8$  thì test không đủ độ tin cậy cho phép sử dụng trên đối tượng kiểm tra. Kết quả tính độ tin cậy của test được trình bày qua

bảng 4.

**Bảng 4.** Hệ số tương quan cặp các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

STT	Test kiểm tra	Lần đo 1	Lần đo 2	r	p
		$X \pm \delta$	$Y \pm \delta$		
1	Bật xa tại chỗ (m)	$2.34 \pm 0.11$	$2.27 \pm 0.15$	0.85	0.05
2	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	$44.15 \pm 3.36$	$43.95 \pm 2.44$	0.84	0.05
3	Đá thẳng rút gối 15s (lần)	$43.95 \pm 2.24$	$43.70 \pm 1.75$	0.82	0.05
4	Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách 3m 15s (lần)	$13.4 \pm 1.27$	$13.95 \pm 1.45$	0.91	0.05
5	Đạp ngang chân phải 15s (lần)	$14.55 \pm 1.10$	$14.25 \pm 1.05$	0.86	0.05
6	Đạp ngang chân trái 15s (lần)	$14.45 \pm 0.83$	$14.50 \pm 1.10$	0.9	0.05
7	Đấm thẳng 2 tay liên tục 15s (lần)	$61.7 \pm 1.42$	$62.15 \pm 1.27$	0.81	0.05

Qua bảng 4 cho thấy:

Theo lý thuyết đo lường một chỉ tiêu đảm bảo độ tin cậy dùng để đánh giá khi và chỉ khi  $1 \geq R \geq 0.8$  với  $P \leq 0.05$ , kết quả ở bảng 4 cho thấy 7 chỉ tiêu chúng tôi đưa ra có tính khoa học, tính khách quan và đảm bảo độ tin cậy. Đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các huấn luyện viên đánh giá được trình độ tập luyện của VĐV, từ đó có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động cho phù hợp.

### 3. Kết luận

Qua nghiên cứu đã xác định được 7 chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu, có đủ độ tin cậy ( $r \geq 0,8$ ), đó là: Bật xa tại chỗ (m); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Đá thẳng rút gối 15s (lần); Đá vòng cầu 2 mục tiêu cách 3m 15s (lần); Đạp ngang chân phải 15s (lần); Đạp ngang chân trái 15s (lần); Đấm thẳng 2 tay liên tục 15s (lần).

Các chỉ tiêu trên sẽ được dùng trong nghiên cứu đánh giá thực trạng và kiểm tra đánh giá thể lực sau 01 chu kỳ huấn luyện nhằm nâng cao thể lực chuyên môn nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu □

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Lê Quốc Ân (chủ biên), cùng nhiều võ sư (2008), *Giáo trình “Kỹ thuật Vovinam – Việt Võ Đạo”* (tập 1, 2), NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- Võ Danh Hải (2008) *“Tiêu chuẩn tuyển chọn và phương pháp huấn luyện thi đấu Vovinam”*, Liên đoàn Vovinam Việt Nam.
- Nguyễn Hùng (2013), *“Nghiên cứu đánh giá sự phát triển trình độ thể lực chuyên môn của các vận động viên nam đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Bà Rịa – Vũng Tàu sau 3 tháng tập luyện”*, Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở.