

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ VOVINAM THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 1 NĂM TẬP LUYỆN

Nguyễn Huy Vũ^{1,*}, Trương Kim Kiều Giang²

¹Trường Đại học Phú Yên

²Trường Đại học Sư phạm TDTT TP.Hồ Chí Minh

Ngày nhận bài: 09/04/2021; Ngày nhận đăng: 03/06/2021

Tóm tắt

Đề tài lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam Thành phố Hồ Chí Minh (TP.HCM) lứa tuổi 15 – 17 sau 01 năm tập luyện. Kết quả nghiên cứu của đề tài có thể được sử dụng trong công tác đánh giá trình độ thể lực hằng năm. Từ đó, các huấn luyện viên có thể đưa ra kế hoạch huấn luyện phù hợp, đồng thời kết hợp với thành tích thi đấu để tiến hành công tác tuyển chọn, đánh giá khả năng của các vận động viên có triển vọng và rút ra những bài học cần thiết về tính hiệu quả trong công tác huấn luyện.

Từ khóa: thể lực, nam vận động viên, Vovinam TP. HCM

1. Đặt vấn đề

Vovinam – Việt Võ Đạo do cố võ sư Nguyễn Lộc sáng tạo tại Hà Nội vào năm 1938 trên cơ sở lấy võ và vật dân tộc làm nòng cốt. Vovinam là từ quốc tế hóa của cụm từ võ thuật – võ đạo Việt Nam.

Hiện nay, Vovinam TP. HCM luôn là lá cờ đầu của cả nước về phát triển phong trào lẫn cấp độ đội tuyển. Những năm qua, đội tuyển Vovinam TP. HCM luôn giành ngôi nhất toàn đoàn ở các giải thi đấu cấp quốc gia. Bên cạnh đó, nơi đây là cái nôi để các môn sinh quốc tế đến học tập, bồi dưỡng võ thuật và võ đạo. 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 TP. HCM, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên đội tuyển trẻ Vovinam thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện”.

Đề tài 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 sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

2. Kết quả nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17.

Để lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 01 năm tập luyện, đề tài được tiến hành 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 TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 01 năm tập luyện thông qua các tài liệu có liên quan để tham khảo.

Bước 2: Lập phiếu phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 để lấy ý kiến của các HLV, các chuyên gia.

Bước 3: Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test

* Email: nguyenhuyvu.dhpy@gmail.com

đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17.

Qua thu thập và tổng hợp tổng hợp các nguồn tài liệu, chúng tôi đã chọn ra được 19 chỉ tiêu thể lực để đánh giá trình độ thể lực cho nam vận động viên Vovinam trẻ gồm: Chạy 30m xuất phát cao (XPC) (s); Chạy 100m (s); Chạy 400m XPC (s); Chạy 1500m (s); Chạy chữ T (s); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Bật cao tại chỗ (cm); Nhảy dây 2' (lần); Lực lưng (kg); Lực bóp tay thuận (kg); Nằm đẩy tạ (kg); Gánh tạ (kg); Gập bụng (lần/1(phút)); Nằm sấp uốn lưng (lần/1 phút); Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm); Uốn cầu (cm).

Sau đó, chúng tôi hành lập phiếu phỏng vấn để phỏng vấn các chuyên gia, trọng tài, HLV, các nhà quản lý có kinh nghiệm trong giảng dạy và huấn luyện cho các môn thể thao nói chung và Vovinam nói riêng. Để đảm bảo các test được tổng hợp có tính khoa học, khách quan và chính xác, đề tài 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.

Kết quả phỏng vấn, đề tài bước đầu xác định và lựa chọn được 9 test có sự tương

đồng ở cả hai lần phỏng vấn với mức đồng ý từ 75% trở lên để kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17, được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1. Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17.

Nội dung	STT	Chỉ tiêu
Thể lực	1	Chạy 30m XPC(s)
	2	Chạy 1500m (s)
	3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
	4	Bật xa tại chỗ (cm)
	5	Nhảy dây 2' (lần)
	6	Gập bụng (lần/1phút)
	7	Xoạc ngang (cm)
	8	Xoạc dọc (cm)
	9	Chạy chữ T (s)

Đề 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 2:

Bảng 2. Hệ số tương quan cặp các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17. ($n = 35$)

TT	Chỉ tiêu	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)	4.31	0.13	4.28	0.12	0.98
2		Chạy 1500m (s)	351.75	19.68	350.67	19.94	0.99
3		Nằm sấp chống đẩy 10s(lần)	15.33	1.07	15.67	0.89	0.89
4		Bật xa tại chỗ (cm)	225.83	8.75	230.33	8.39	0.97
5		Nhảy dây 2' (lần)	332.08	7.75	333.08	7.28	0.73
6		Gập bụng (1phút/lần)	37.00	3.05	37.17	2.82	0.94
7		Xoạc ngang (cm)	1.78	0.17	1.76	0.36	0.82
8		Xoạc dọc (cm)	1.68	0.16	1.73	0.16	0.83

9	Chạy chữ T (s)	11.72	0.34	11.29	0.36	0.96
---	----------------	-------	------	-------	------	------

Qua bảng 2 ta thấy:

Trong 9 chỉ tiêu được kiểm nghiệm có 8 chỉ tiêu có $r \geq 0.8$ nên có đủ độ tin cậy và được chọn để đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV trẻ Vovinam gồm: 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). Và 01 chỉ tiêu là: **nhảy dây 2’(lần)** có $r = 0.73 < 0.8$ không đủ độ tin cậy để sử dụng nên bị loại.

Bảng 3. Kết quả lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15-17

STT	Nội dung	Chỉ tiêu
1	Thể lực	Chạy 30m (s)
2		Chạy 1500m (s)
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)
4		Bật xa tại chỗ (cm)

5	Gập bụng (1phút/ lần)
6	Xoạc ngang (cm)
7	Xoạc dọc (cm)
8	Chạy chữ T (s)

Vậy: Qua ba bước lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá về thể lực và kỹ thuật cho nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17, đề tài đã lựa chọn được 8 test thể lực đảm bảo đủ độ tin cậy. Các chỉ tiêu được chọn được trình bày trong bảng 3.

2.2. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17

Để đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nam VĐV trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17, đề tài tiến hành ứng dụng các chỉ tiêu đã được lựa chọn ở trên để kiểm tra và đánh giá. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 4:

Bảng 4. Kết quả kiểm tra trình độ thể lực ban đầu của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17

STT	Chỉ tiêu	\bar{X}_1	$\pm \sigma_1$	Cv_1	ϵ	
1	Thể lực	Chạy 30m XPC (s)	4.31	0.13	2.96	0.02
2		Chạy 1500m (s)	351.75	19.68	5.60	0.04
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15.33	1.07	7.00	0.04
4		Bật xa tại chỗ (cm)	225.83	8.75	3.87	0.02
5		Gập bụng (1phút/ lần)	37.00	3.05	8.23	0.05
6		Xoạc ngang (cm)	1.78	0.17	9.65	0.05
7		Xoạc dọc (cm)	1.68	0.16	9.42	0.05
8		Chạy chữ T (s)	11.72	0.34	2.87	0.02

Qua bảng 4, ta thấy ban đầu:

- **Chạy 30m XPC (s):** có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 4.31$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 0.13$ và hệ số biến thiên $Cv\% = 2.96 < 10\%$ cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\epsilon = 0.02 \leq 0.05$, chứng tỏ giá trị trung bình của test chạy 30m XPC có thể đại

diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

- **Chạy 1500m (s):** có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 351.75$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 19.68$ và hệ số biến thiên $Cv\% = 5.60 < 10\%$ cho

thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.04 \leq 0.05$, chứng tỏ giá trị trung bình của test chạy 1500m (s) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

- **Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)**: có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 15.33$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 1.07$ và hệ số biến thiên $C_v\% = 7.00 < 10\%$ cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.04 \leq 0.05$, chứng tỏ giá trị trung bình của test nằm sấp chống đẩy 10s (lần) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

- **Bật xa tại chỗ (cm)**: có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 225.83$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 8.75$ và hệ số biến thiên $C_v\% = 3.87 < 10\%$ cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.02 \leq 0.05$, chứng tỏ giá trị trung bình của test bật xa tại chỗ (cm) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

- **Gập bụng (1phút/ lần)**: có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 37.00$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 3.05$ và hệ số biến thiên $C_v\% = 8.23 < 10\%$ cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.05 \leq 0.05$, chứng tỏ giá trị trung bình của test gập bụng (1phút/ lần) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

- **Xoạc ngang (cm)**: có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 1.78$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 0.17$

và hệ số biến thiên $C_v\% = 9.65 < 10\%$ cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.05 \leq 0.05$, chứng tỏ giá trị trung bình của test xoạc ngang (cm) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

- **Xoạc dọc (cm)**: có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 1.68$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 0.16$ và hệ số biến thiên $C_v\% = 9.42 < 10\%$ cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.05 \leq 0.05$, chứng tỏ giá trị trung bình của test xoạc dọc (cm) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

- **Chạy chữ T (s)**: có chỉ số trung bình là $\bar{X} = 11.72$ với độ lệch chuẩn là $\sigma = 0.34$ và hệ số biến thiên $C_v\% = 2.87 < 10\%$ cho thấy mẫu có độ đồng nhất cao. Sai số tương đối $\varepsilon = 0.02 < 0.05$ chứng tỏ giá trị trung bình của test xoạc dọc (cm) có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở chỉ tiêu đó. Từ đó có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị trung bình, hay xây dựng phân loại hoặc biểu điểm đánh giá chỉ tiêu.

2.3. Đánh giá sự phát triển trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập luyện.

Để đánh giá sự phát triển trình độ thể lực của nam VĐV trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập luyện, đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra lần 2 (sau 1 năm) với các chỉ tiêu đã được lựa chọn. Đề tài sử dụng công thức tính nhịp tăng trưởng của S.Brondy để tính nhịp tăng trưởng. Kết quả được trình bày qua bảng 5:

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng về thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập luyện

STT	Nội dung	Ban đầu			Sau 1 năm tập luyện			T	P	W%	
		\bar{X}_1	$\pm \sigma_1$	Cv_1	\bar{X}_2	$\pm \sigma_2$	Cv_2				
1	Thể lực	Chạy 30m (s)	4.31	0.13	2.96	4.08	0.25	6.05	4.769	<0.001	5.48
2		Chạy 1500m (s)	351.75	19.68	5.60	338.58	13.12	3.88	4.493	<0.001	3.82
3		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	15.33	1.07	7.00	16.33	0.65	3.99	4.690	<0.001	6.32
4		Bật xa tại chỗ (cm)	225.83	8.75	3.87	235.33	5.40	2.29	6.096	<0.001	4.12
5		Gập bụng (1phút/lần)	37.00	3.05	8.23	39.42	2.68	6.80	5.163	<0.001	6.33
6		Xoạc ngang (cm)	1.78	0.17	9.65	1.53	0.10	6.33	4.855	<0.001	15.11
7		Xoạc dọc (cm)	1.68	0.16	9.42	1.38	0.09	6.78	4.743	<0.001	19.61
8		Chạy chữ T (s)	11.72	0.34	2.87	11.29	0.36	3.14	4.794	<0.001	3.74

Ghi chú: n = 12; $t_{0.001} = 4.318$

Qua bảng 5 ta thấy sau 1 năm tập luyện:

- **Chạy 30m XPC (s):** Trị số trung bình thành tích chạy 30m XPC có sự cải thiện, giảm từ 4.31 xuống còn 4.08, có nhịp tăng trưởng $W\% = 5.48\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.376 > t_{0.001} = 4.318$.

- **Chạy 1500m (s):** Trị số trung bình thành tích chạy 1500m (s) có sự cải thiện, giảm từ 351.75 xuống còn 338.58, có nhịp tăng trưởng $W\% = 3.82\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.552 > t_{0.001} = 4.318$.

- **Nằm sấp chống đẩy 10s (lần):** Trị số trung bình thành tích nằm sấp chống đẩy 10s có sự cải thiện, tăng từ 15.33 lên 16.33, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.32\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.690 > t_{0.001} = 4.318$.

- **Bật xa tại chỗ (cm):** Trị số trung bình thành tích bật xa tại chỗ (cm) có sự cải thiện, tăng từ 225.83 lên 235.33, có nhịp tăng trưởng $W\% = 4.12\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.096 > t_{0.001} = 4.318$.

- **Gập bụng (1phút/ lần):** Trị số trung bình thành tích gập bụng (1phút/ lần) có sự cải thiện, tăng từ 37.00 lên 39.33, có nhịp tăng trưởng $W\% = 6.11\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.553 > t_{0.001} = 4.318$.

- **Xoạc ngang (cm):** Trị số trung bình thành tích xoạc ngang (cm) có sự cải thiện, giảm từ 1.78 xuống còn 1.53, có nhịp tăng trưởng $W\% = 15.11\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.450 > t_{0.001} = 4.318$.

- **Xoạc dọc (cm):** Trị số trung bình thành tích xoạc dọc (cm) có sự cải thiện, giảm từ 1.68 xuống còn 1.38, có nhịp tăng trưởng $W\% = 19.61\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.743 > t_{0.001} = 4.318$.

- **Chạy chữ T (s):** Trị số trung bình thành tích chạy chữ T (s) có sự cải thiện, giảm từ 11.72 xuống còn 11.29, có nhịp tăng trưởng $W\% = 3.74\%$ có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất ứng với $P < 0.001$, vì có $t_{tính} = 4.794 > t_{0.001} = 4.318$.

2.4. Xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ

Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập luyện.

Qua kết quả kiểm tra chi tiết các chỉ tiêu về thể lực của từng VĐV, đề tài xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực cho

từng nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM theo thang độ C (thang điểm 10) với từng chỉ tiêu.

Kết quả xây dựng thang điểm được trình bày qua các bảng 6, bảng 7:

Bảng 6. Thang điểm các test đánh giá trình độ thể lực ban đầu (lần 1) của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17

T T	Nội dung	Thang điểm										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (s)	4.63	4.57	4.50	4.45	4.37	4.31	4.25	4.18	4.12	4.05	3.98
2	Chạy 1500m (s)	400.96	391.12	381.28	371.43	361.59	351.75	341.91	332.07	322.22	312.38	302.54
3	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	12.65	13.19	13.72	14.26	14.80	15.33	15.87	16.41	16.94	17.48	18.02
4	Bật xa tại chỗ (cm)	203.97	208.34	212.71	217.09	221.46	225.83	230.21	234.58	238.95	243.33	247.70
5	Gập bụng (1phút/ lần)	29.39	30.91	32.43	33.95	35.48	37.00	38.52	40.05	41.57	43.09	44.61
6	Xoạc ngang (cm)	2.20	2.12	2.03	1.95	1.86	1.78	1.69	1.60	1.52	1.43	1.35
7	Xoạc dọc (cm)	2.08	2.00	1.92	1.84	1.76	1.68	1.60	1.52	1.45	1.37	1.29
8	Chạy chữ T (s)	12.56	12.39	12.22	12.05	11.89	11.72	11.55	11.38	11.21	11.05	10.88

Bảng 7. Thang điểm các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập luyện (lần 2)

T T	Nội dung	Thang điểm										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (s)	4.69	4.57	4.44	4.32	4.20	4.08	3.95	3.83	3.71	3.58	3.46
2	Chạy 1500m (s)	371.40	364.83	358.27	351.71	345.15	338.58	332.02	325.46	318.90	312.33	305.77
3	Nằm sấp	14.70	15.03	15.36	15.68	16.01	16.33	16.66	16.98	17.31	17.64	17.96

	chống đẩy 10s (lần)											
4	Bật xa tại chỗ (cm)	219.45	222.51	225.57	228.63	231.69	234.75	237.81	240.87	243.93	246.99	250.05
5	Gập bụng (1phút/lần)	32.72	34.06	35.40	36.74	38.08	39.42	40.76	42.10	43.43	44.77	46.11
6	Xoạc ngang (cm)	1.77	1.72	1.67	1.62	1.57	1.53	1.48	1.43	1.38	1.33	1.28
7	Xoạc dọc (cm)	1.62	1.57	1.52	1.48	1.43	1.38	1.34	1.29	1.24	1.20	1.15
8	Chạy chữ T (s)	12.18	12.00	11.82	11.64	11.47	11.29	11.11	10.93	10.76	10.58	10.40

Để thuận tiện cho việc lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá, phân loại trình độ tập luyện thể lực, kỹ thuật của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17. Trên cơ sở thang điểm 10, chúng tôi quy ước phân loại từng chỉ tiêu thành 5 mức, ở mỗi chỉ tiêu riêng biệt sẽ là cơ sở lập bảng phân loại từng yếu tố thành phần để đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ

Vovinam TP.HCM.

Như vậy, để đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM gồm 8 chỉ tiêu, ứng với tổng điểm tối đa 80 điểm.

Kết quả phân loại từng chỉ tiêu đánh giá và phân loại tổng hợp thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM được trình bày qua bảng 8:

Bảng 8. Bảng điểm phân loại từng chỉ tiêu đánh giá và phân loại tổng hợp trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập luyện.

Mức phân loại	Điểm	
	Điểm phân loại từng chỉ tiêu	Điểm tổng hợp
Tốt	9.0 – 10.0	72 - 80
Khá	7.0 - < 9.0	56 - < 72
Trung bình	5.0 - < 7.0	40 - < 56
Kém	3.0 - < 5.0	24 - < 40
Rất kém	0.0 - < 3.0	0 - < 24

2.5. Kiểm nghiệm và đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập.

Để kiểm nghiệm, đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập, đề tài căn cứ vào kết quả kiểm tra ứng với từng thời điểm kiểm tra tiến hành vào điểm cho từng VĐV ở từng chỉ tiêu, điểm tổng hợp

các chỉ tiêu và xếp loại các chỉ tiêu dựa theo thang điểm đã lập và bảng điểm phân loại tổng hợp trình độ thể lực.

Sau khi tính tổng điểm của 2 lần kiểm tra chúng tôi nhận thấy: quá trình phát triển về thể lực của vận động viên nam đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau một năm tập luyện các VĐV đều có sự tăng tiến. Tuy nhiên, sự phát triển vẫn chỉ xếp loại ở

mức khá, trung bình và kém, chưa có VĐV nào đạt được mức xếp loại tốt. Từ thực tiễn cho thấy, không phải vận động viên nào có năng lực tốt ở chỉ tiêu này cũng có năng lực tốt ở chỉ tiêu còn lại. Vì vậy, để đạt được tổng điểm cuối cùng không nhất thiết phải đạt được số điểm như nhau ở từng chỉ tiêu mà có thể lấy điểm ở chỉ tiêu này bù cho chỉ tiêu khác, miễn là tổng điểm đạt được thuộc khoảng của từng mức độ.

Đề tài xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực của từng VĐV nam Vovinam thông qua thang độ C. Tất cả các test được quy ra thành điểm (thang điểm 10) rất thuận tiện đối với việc cho điểm và đánh giá từng test kiểm tra của từng VĐV. Với 8 nội dung kiểm tra có tổng điểm là 80 điểm, thì việc phân loại từng yếu tố hoặc tổng hợp hai yếu tố cũng được quy ước theo năm mức tốt, khá, trung bình, kém và rất kém. Tuy vậy, một thực tế là theo năm mức phân loại của đề tài khoảng xác định giới hạn của từng mức là tương đối cách xa nhau. Do đó, đòi hỏi mỗi VĐV phải có sự tăng trưởng "*đột biến*" ở nhiều chỉ tiêu thì mới thay đổi mức phân loại tổng hợp về thể lực theo kế hoạch huấn luyện năm. Bên cạnh đó, nhiều trường hợp thành tích kiểm tra từng chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng sau một năm huấn luyện, nhưng mức phân loại tổng hợp về thể lực vẫn không thay đổi, thậm chí có VĐV còn giảm. Vì vậy, để VĐV có sự thay đổi nhiều trong bảng xếp loại thì ban huấn luyện cần có những tính toán và có kế hoạch huấn luyện mang tính chất đột biến để có thể tăng trưởng cao về thành tích.

3. Kết luận

Qua hệ thống chỉ số và chỉ tiêu được chọn, cùng với việc xây dựng được thang điểm nhằm đánh giá được trình độ thể lực của nam VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM lứa tuổi 15 – 17 sau 1 năm tập luyện, cho thấy đề tài nghiên cứu bước đầu có độ tin cậy trong thực tiễn huấn luyện thi đấu môn võ Vovinam. Từ đó có thể vận dụng để định kỳ kiểm tra, tổng hợp đánh giá từng VĐV nhằm điều chỉnh lượng vận động hợp lý trong kế hoạch huấn luyện, tiến hành công tác tuyển chọn một cách tương đối khách quan, đồng thời kết hợp với thành tích thi đấu để đánh giá tiềm năng thực sự của các VĐV có triển vọng, và rút ra những bài học cần thiết về tính hiệu quả trong công tác huấn luyện.

Bên cạnh việc áp dụng kết quả nghiên cứu của đề tài làm cơ sở đánh giá trình độ thể lực của VĐV đội tuyển trẻ Vovinam TP.HCM hằng năm, thì việc cải tiến phương pháp huấn luyện phối hợp với điều kiện đảm bảo khác như: y học, dinh dưỡng, chế độ chính sách... có thể làm tiền đề để xây dựng bộ môn Vovinam TP.HCM thành một trong những trung tâm võ thuật mạnh trên toàn quốc.

Các bảng điểm, bảng phân loại đánh giá trình độ thể lực được xây dựng qua nghiên cứu có thể cần tiếp tục mở rộng nghiên cứu thêm những thành tố khác như: hình thái, kỹ - chiến thuật, tâm lý, sinh lý tuần hoàn, hô hấp, sinh hóa máu, dinh dưỡng ... để hình thành nên hệ thống đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV Vovinam TP.HCM đội tuyển trẻ lứa tuổi 15 – 17 một cách toàn diện □

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.

- Trần Thị Kim Hương. (2013). *Nghiên cứu đánh giá năng lực chuyên môn về thể lực và kỹ thuật của sinh viên chuyên sâu Vovinam chuyên ngành huấn luyện thể thao Khóa 35 sau 01 học kỳ học tập*. Đề tài nghiên cứu khoa học cấp cơ sở.
- Luật thi đấu Vovinam. (2018). Tổng cục TDTT. NXB TDTT. Hà Nội.
- Mai Văn Muôn (chủ biên), cùng nhiều võ sư (2006). *Bước đầu tìm hiểu võ học Việt Nam*. NXB Thể dục thể thao, Hà Nội
- Lê Hoàng Phú. (2014). *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ Vận động viên Vovinam – Việt võ đạo trẻ 15-17 tuổi tỉnh Phú Yên sau một năm tập luyện*. Luận văn Thạc sĩ.
- Nguyễn Đức Văn (2000). *Phương pháp toán thống kê*. NXB TDTT, Hà Nội.

Assessing the fitness levels of male athletes from Ho Chi Minh City Vovinam youth team after one year's practice

Nguyen Huy Vu^{1,*}, Truong Kim Kieu Giang²

¹Phu Yen University

²Ho Chi Minh City University of Physical Education of Sport

*Email: nguyenhuyvu.dhpy@gmail.com

Received: April 12, 2021; Accepted: May 28, 2021

Abstract

The research chose the tests to assess the fitness levels of male athletes aged 15-17 from Ho Chi Minh City Vovinam youth team after 01 year's practice. The research results can be used in annual fitness level assessment, based on which instructors can come up with suitable training plans, and combine with competitive performances for selection procedures and competence evaluation of the prospective athletes as well as draw the timely lessons for effective coaching.

Keywords: *physical, athletes, Vovinam HCMC*