

# Xác định các test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên vật tự do lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình

## TÓM TẮT:

Việc xác định các test kiểm tra đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình làm phương tiện để các huấn luyện viên kiểm tra, đánh giá, và căn cứ để điều chỉnh quá trình huấn luyện là vấn đề cần được quan tâm nghiên cứu. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi đã lựa chọn được các test có đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình.

**Từ khóa:** Sức mạnh chuyên môn, nam vận động viên, vật tự do lứa tuổi 15 - 16, Trung tâm Thể dục thể thao Ninh Bình.

## ABSTRACT:

The identification of the tests to assess the professional strengths for male freestyle wrestlers aged 15 - 16 at Ninh Binh physical training and sport center as a means for the coaches to test, assess and as a basis for adjusting the training process is a matter of concern. The results of our study have selected the tests having enough practical scientific basis to test and assess the professional strength for male freestyle wrestlers aged 15 - 16 at Ninh Binh physical training and sport center.

**Keywords:** Professional strength, male freestyle wrestlers aged 15 - 16, Ninh Binh Physical Training and Sport Center.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo vận động viên (VĐV) vật tự do đòi hỏi bên cạnh công tác huấn luyện tố chất thể lực chuyên môn, phải đặc biệt chú ý tối phát triển tố chất sức mạnh chuyên môn (SMCM). SMCM là tố chất thể lực đặc thù có ý nghĩa quyết định, là tiền đề phát huy tối đa khả năng làm việc của các cơ quan chức phận và các tố chất thể lực khác, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật trong suốt thời gian thi đấu. Ngoài ra, tố chất sức

ThS. Trần Đình Tường ■



(Ảnh minh họa)

mạnh còn giúp cho VĐV vững tin bước vào trận đấu, đủ tự tin thực hiện kỹ chiến thuật và sáng suốt trong xử lý các tình huống xuất hiện trong thi đấu. Trong môn vật tự do, SMCM (bao gồm sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức mạnh tối đa...) là những tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng, do vậy VĐV có sức mạnh tốt sẽ tạo điều kiện thuận lợi cho VĐV tiếp thu và hoàn thiện kỹ chiến thuật nhanh trong quá trình tập luyện.

Tuy nhiên, thực tiễn công tác huấn luyện nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Thể dục thể thao (TĐTT) tỉnh Ninh Bình cho thấy, các huấn luyện viên (HLV) chưa xác định được các nội dung kiểm tra, đánh giá SMCM cho VĐV một cách có đầy đủ cơ sở khoa học. Quá trình kiểm tra, đánh giá SMCM mới chỉ được các HLV dựa trên kết quả các giải thi đấu, hoặc đánh giá dựa theo kinh nghiệm. Chính vì vậy, việc xây dựng, lựa chọn các test đặc trưng chuyên môn có đủ độ tin cậy, đảm bảo đủ cơ sở khoa học ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá SMCM cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TĐTT tỉnh Ninh Bình giai đoạn huấn luyện chuyên

môn hóa sâu là hết sức cần thiết.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn - toạ đàm, kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Căn cứ ý kiến chuyên gia lựa chọn các test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước đã công bố, đồng thời qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn, cũng như công tác kiểm tra - đánh giá SMCM cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 13 test ứng dụng trong đánh giá SMCM cho đối tượng nghiên cứu. Các test được lựa chọn đều đáp ứng được các tiêu chuẩn trên về góc độ sự phạm, trên cơ sở đó quá trình nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn 30

chuyên gia, giáo viên, HLV vật tự do, kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test chuyên môn ứng dụng trong đánh giá SMCM cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình (đa số ý kiến lựa chọn các test đều xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá SMCM cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình, có từ 75.00% ý kiến trở lên lựa chọn trở lên, trong đó trên 50.00% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ từ quan trọng cho đến rất quan trọng). Các test bao gồm:

1. Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg).
2. Treo co tay ở xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s).
3. Ôm ngang ngực người cùng tập ở hạng cân trên (liền kề) đứng trung bình tấn (s).
4. Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần).
5. Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần).
6. Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần).
7. Cầu vồng bật qua lại 20s (lần).

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá SMCM cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình (n = 30)**

| TT | Nội dung phỏng vấn                                                               | Số người lựa chọn |        | Kết quả phỏng vấn theo tỷ lệ % và xếp theo mức độ quan trọng |        |            |       |             |       |                  |       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------|--------------------------------------------------------------|--------|------------|-------|-------------|-------|------------------|-------|
|    |                                                                                  |                   |        | Rất quan trọng                                               |        | Quan trọng |       | Bình thường |       | Không quan trọng |       |
|    |                                                                                  | n                 | %      | n                                                            | %      | n          | %     | n           | %     | n                | %     |
| 1  | Lực bóp tay (kg)                                                                 | 10                | 33.33  | 4                                                            | 40.00  | 3          | 30.00 | 1           | 10.00 | 2                | 20.00 |
| 2  | Lực kéo lưng (kg)                                                                | 11                | 36.67  | 4                                                            | 36.36  | 3          | 27.27 | 3           | 27.27 | 1                | 9.09  |
| 3  | Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)                                    | 29                | 96.67  | 22                                                           | 75.86  | 5          | 17.24 | 2           | 6.90  | 0                | 0.00  |
| 4  | Treo co tay ở xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)                          | 26                | 86.67  | 20                                                           | 76.92  | 3          | 11.54 | 3           | 11.54 | 0                | 0.00  |
| 5  | Ôm ngang ngực người cùng tập ở hạng cân trên (liền kề) đứng trung bình tấn (s)   | 26                | 86.67  | 19                                                           | 73.08  | 5          | 19.23 | 2           | 7.69  | 0                | 0.00  |
| 6  | Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)                                       | 30                | 100.00 | 30                                                           | 100.00 | 0          | 0.00  | 0           | 0.00  | 0                | 0.00  |
| 7  | Gánh tạ 30kg gập duỗi thân 20s (lần)                                             | 11                | 36.67  | 4                                                            | 36.36  | 3          | 27.27 | 4           | 36.36 | 0                | 0.00  |
| 8  | Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)                                            | 28                | 93.33  | 25                                                           | 89.29  | 2          | 7.14  | 1           | 3.57  | 0                | 0.00  |
| 9  | Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)                                             | 27                | 90.00  | 22                                                           | 81.48  | 3          | 11.11 | 1           | 3.70  | 1                | 3.70  |
| 10 | Cầu vồng bật qua lại 20s (lần)                                                   | 26                | 86.67  | 19                                                           | 73.08  | 4          | 15.38 | 3           | 11.54 | 0                | 0.00  |
| 11 | Thoát bờ tại chỗ tối đa (lần)                                                    | 30                | 100.00 | 30                                                           | 100.00 | 0          | 0.00  | 0           | 0.00  | 0                | 0.00  |
| 12 | Bê người đồng cân đứng lên ngồi xuống tối đa (lần)                               | 27                | 90.00  | 19                                                           | 70.37  | 6          | 22.22 | 1           | 3.70  | 1                | 3.70  |
| 13 | Đứng trên 2 ghế băng đặt song song, ôm người đồng cân gập duỗi thân tối đa (lần) | 30                | 100.00 | 30                                                           | 100.00 | 0          | 0.00  | 0           | 0.00  | 0                | 0.00  |

8. Thoát bờ tại chỗ tối đa (lần).

9. Bê người đồng cân đứng lên ngồi xuống tối đa (lần).

10. Đứng trên 2 ghế băng đặt song song, ôm người đồng cân gấp duỗi thân tối đa (lần).

## 2.2. Xác định tính thông báo của hệ thống test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam vận động viên vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình

Để xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn, quá trình nghiên cứu tiến hành xác định mối tương quan thứ bậc giữa các test lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (tại giải vô địch vật các lứa tuổi trẻ toàn quốc năm 2015). Quá trình nghiên cứu đã tiến hành kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu gồm 26 nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình thông qua 10 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Kết quả ở bảng 2 cho thấy:

Cả 10/10 test đã lựa chọn qua phỏng vấn đều thể hiện mối tương quan mạnh có đầy đủ tính thông báo với ( $|r| > 0.6$  với  $p < 0.05$ ) ở các lứa tuổi 15 và 16, nên có thể ứng dụng trong thực tiễn đánh giá sức mạnh cho chuyên môn cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình.

Mức độ tương quan thứ bậc giữa các test lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu đều

tăng theo lứa tuổi. Mức độ tương quan thứ bậc của các test với thành tích thi đấu ở lứa tuổi 16 tương đối chặt chẽ và cao hơn so với lứa tuổi 15. Điều này cũng phù hợp với các kết quả nghiên cứu của các công trình nghiên cứu về vấn đề này đã được công bố của các tác giả ở trong và ngoài nước. Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được các test đủ giá trị thông báo để tiếp tục nghiên cứu về độ tin cậy của chúng, bao gồm 10 test (như trình bày ở bảng 2).

## 2.3. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức mạnh chuyên môn cho nam vận động viên vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá SMCM cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình, quá trình tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và cùng một thời điểm (bằng phương pháp test lặp lại). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Cả 10 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng Nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao (với  $r > 0.800$  ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ). Điều đó cho thấy các test lựa chọn đều thể hiện tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ

**Bảng 2. Mối tương quan thứ bậc giữa các test đánh giá SMCM với thành tích thi đấu của nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình**

| TT | Test                                                                             | Lứa tuổi 15 (n = 12) |              | Lứa tuổi 16 (n = 14) |              |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--------------|----------------------|--------------|
|    |                                                                                  | $\bar{X} \pm \delta$ | r            | $\bar{X} \pm \delta$ | r            |
| 1  | Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)                                    | 76.71±6.52           | <b>0.822</b> | 86.52±6.92           | <b>0.823</b> |
| 2  | Treo co tay ở xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)                          | 51.02±4.34           | <b>0.722</b> | 54.97±4.40           | <b>0.729</b> |
| 3  | Ôm ngang ngực người cùng tập ở hạ cân trên (liền kê) đứng trung bình tấn (s)     | 50.02±4.25           | <b>0.827</b> | 54.11±4.33           | <b>0.830</b> |
| 4  | Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)                                       | 16.82±1.43           | <b>0.799</b> | 18.49±1.48           | <b>0.786</b> |
| 5  | Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)                                            | 10.48±0.89           | <b>0.808</b> | 12.01±0.96           | <b>0.814</b> |
| 6  | Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)                                             | 14.59±1.24           | <b>0.765</b> | 16.68±1.33           | <b>0.774</b> |
| 7  | Cầu vòng bật qua lại 20s (lần)                                                   | 11.29±0.96           | <b>0.789</b> | 12.84±1.03           | <b>0.786</b> |
| 8  | Thoát bờ tại chỗ tối đa (lần)                                                    | 53.44±4.54           | <b>0.832</b> | 60.02±4.80           | <b>0.819</b> |
| 9  | Bê người đồng cân đứng lên ngồi xuống tối đa (lần)                               | 36.82±3.13           | <b>0.797</b> | 41.14±3.29           | <b>0.802</b> |
| 10 | Đứng trên 2 ghế băng đặt song song, ôm người đồng cân gấp duỗi thân tối đa (lần) | 24.89±2.12           | <b>0.707</b> | 29.06±2.32           | <b>0.711</b> |
|    | $r_{05}$                                                                         |                      | 0.4227       |                      | 0.3809       |

**Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá SMCM cho nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình**

| TT | Test                                                                             | Lứa tuổi 15 (n = 12)          |                               | Hệ số tương quan (r) | Lứa tuổi 16 (n = 14)          |                               | Hệ số tương quan (r) |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------|
|    |                                                                                  | Lần 1<br>$\bar{x} \pm \delta$ | Lần 2<br>$\bar{x} \pm \delta$ |                      | Lần 1<br>$\bar{x} \pm \delta$ | Lần 2<br>$\bar{x} \pm \delta$ |                      |
| 1  | Giật tạ trọng lượng tối đa lên ngang vai (kg)                                    | 76.71±6.52                    | 75.83±5.69                    | <b>0.841</b>         | 86.52±6.92                    | 85.64±6.94                    | <b>0.864</b>         |
| 2  | Treo co tay ở xà đơn cánh tay và cẳng tay vuông góc (s)                          | 51.02±4.34                    | 50.14±3.76                    | <b>0.872</b>         | 54.97±4.40                    | 54.09±4.38                    | <b>0.832</b>         |
| 3  | Ôm ngang ngực người cùng tập ở hạng cân trên (liền kề) đứng trung bình tấn (s)   | 50.02±4.25                    | 49.80±3.74                    | <b>0.897</b>         | 54.11±4.33                    | 53.19±4.31                    | <b>0.823</b>         |
| 4  | Gánh tạ 30kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)                                       | 16.82±1.43                    | 15.77±1.18                    | <b>0.861</b>         | 18.49±1.48                    | 17.44±1.41                    | <b>0.804</b>         |
| 5  | Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần)                                            | 10.48±0.89                    | 9.62±0.72                     | <b>0.879</b>         | 12.01±0.96                    | 11.15±0.90                    | <b>0.826</b>         |
| 6  | Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)                                             | 14.59±1.24                    | 15.54±1.17                    | <b>0.831</b>         | 16.68±1.33                    | 17.63±1.43                    | <b>0.810</b>         |
| 7  | Cầu vồng bật qua lại 20s (lần)                                                   | 11.29±0.96                    | 10.74±0.81                    | <b>0.816</b>         | 12.84±1.03                    | 12.29±1.08                    | <b>0.843</b>         |
| 8  | Thoát bỏ tại chỗ tối đa (lần)                                                    | 53.44±4.54                    | 54.29±4.07                    | <b>0.853</b>         | 60.02±4.80                    | 60.87±4.93                    | <b>0.863</b>         |
| 9  | Bê người đồng cân đứng lên ngồi xuống tối đa (lần)                               | 36.82±3.13                    | 37.60±2.82                    | <b>0.855</b>         | 41.14±3.29                    | 41.92±3.40                    | <b>0.814</b>         |
| 10 | Đứng trên 2 ghế băng đặt song song, ôm người đồng cân gập duỗi thân tối đa (lần) | 24.89±2.12                    | 23.94±1.80                    | <b>0.846</b>         | 29.06±2.32                    | 28.11±2.28                    | <b>0.807</b>         |

độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn trong đánh giá SMCM cho Nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình.

### 3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test ứng

dụng trong kiểm tra, đánh giá SMCM cho Nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình,

Các test lựa chọn trên đây đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo, có thể sử dụng trong thực tiễn nhằm kiểm tra, đánh giá SMCM cho Nam VĐV vật tự do lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm TDTT tỉnh Ninh Bình giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
  2. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
  3. Phạm Đông Đức (1998), *Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho vận động viên vật tự do*, Luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT I, Bắc Ninh.
  4. Nguyễn Thành Lưu (2004), *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ cho nhóm kỹ thuật gồng của vận động viên vật tự do thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh.
  5. Ngô Ích Quân (1997), *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ cho nhóm kỹ thuật bốc của vận động viên vật tự do cấp cao Việt Nam*, Luận văn Thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT I.
  6. Ngô Ích Quân (2007), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên nam 15 - 17 tuổi (dẫn chứng ở môn vật tự do)*, Luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội.
  7. Nguyễn Đức Văn (2001), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục: “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh chuyên môn cho vận động viên vật tự do nam lứa tuổi 15 - 16 Trung tâm thể dục thể thao tỉnh Ninh Bình”, Trần Đình Tường, Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 14/3/2020; ngày phản biện đánh giá: 6/5/2020; ngày chấp nhận đăng: 4/6/2020)