

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ VOVINAM TỈNH ĐỒNG NAI

TS. Trần Thị Kim Hương¹; ThS. Trần Hoàng Dũng²

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực cho thấy: thành tích đạt được qua các test chung và chuyên môn của các vận động viên (VĐV) nữ Vovinam Đồng Nai là khá đồng đều. Qua bảng điểm phân loại đã xây dựng tổng hợp 2 yếu tố cho thấy thực trạng ban đầu có tỷ lệ trong tổng số 12 VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%, 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%, có 6 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 50%. Không có VĐV xếp loại Tốt và Rất kém.

Từ khóa: Đánh giá, thể lực, nữ vận động viên, Vovinam, tỉnh Đồng Nai.

Abstract: Through research of physical fitness shows that the achievements achieved through the general and professional tests of the female athletes Vovinam Dong Nai are quite similar. Through the classification scoreboard, which has built a synthesis of 2 factors, it shows that the initial situation has a ratio. Among the total 12 athletes, there is 1 athlete with good ranking accounting for 8%, 5 athletes with average rating accounting for 42%, there are 6 athletes ranked poorly, accounting for 50%. There are no Good and Very Poor athletes.

Keywords: Assessment, Physical fitness, female athletes, Vovinam, Dong Nai province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Vovinam là môn võ thuật thi đấu đối kháng trực tiếp trên thảm cùng những bài thi đấu theo quy định như Song luyện, Đòn chân tấn công,... nên yếu tố thể lực đóng vai trò rất quan trọng. Sự tập trung của VĐV Vovinam sẽ được hình thành và phát triển tốt hơn, tạo điều kiện nâng cao thành tích thi đấu thông qua các bài tập thể lực và những bài tập kỹ chiến thuật chuyên môn có định hướng phát triển về mặt thể lực. Đánh giá thực trạng thể lực là một trong những vấn đề cấp bách nhằm tìm ra những bài tập phù hợp đối với VĐV Vovinam trẻ Đồng Nai nhằm mục đích cải thiện thành tích thi đấu. Đó là lý do chúng tôi lựa chọn nghiên cứu: “*Đánh giá thực trạng thể lực cho nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai*”.

Trong quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: tổng hợp và phân tích tư liệu; kiểm tra sự phạm; toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Đồng Nai.

Thông qua các 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 13 test đánh giá về thể lực chung và chuyên môn; các test đều có tỷ lệ ý kiến lựa chọn 75% trở lên ở mức rất quan trọng.

Kết quả được trình bày tại bảng 1.

2.2. Thực trạng thể lực chung và thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai.

Nghiên cứu đánh giá thực trạng thể lực trên khách thể 12 nữ VĐV Vovinam có trình độ Hoàng đai trở lên tập luyện trên 2 năm, các VĐV này thi đấu nhóm hạng cân từ 45 đến 57kg và hội diễn các nội dung Tứ đấu, tự vệ nữ, song luyện dựa trên các test đã lựa chọn.

Thực trạng thể lực của Nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai được giới thiệu qua bảng 2 và 3.

Từ kết quả bảng 2 và 3 cho thấy: Thành tích của 12 Nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ đạt được qua kiểm tra các test về thể lực chung và chuyên môn là khá đồng đều. Các hệ số biến thiên đều nhỏ hơn 10%, độ lệch chuẩn của các tham số đều khá nhỏ so với số trung bình. Chỉ số ϵ của mỗi test thể lực chung đều nhỏ hơn 0.05, chứng tỏ giá trị \bar{X} ở mỗi test đều có thể đại diện cho số trung bình tổng thể ở test đó. Từ đó đủ điều kiện cho chúng ta có thể cho phép tiến hành so sánh các giá trị, hay xây dựng phân loại, đánh giá 13 test thể lực chung và chuyên môn kể trên.

2.3 Phân loại tiêu chuẩn đánh giá thực trạng thể lực chung và chuyên môn của nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai.

Từ kết quả thu được sau khi kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn của các VĐV nghiên cứu đã xây dựng bảng điểm đánh giá năng lực thể

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực nữ VĐV trẻ Vovinam Đồng Nai

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 ²	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	Chạy 30m (s)	35	100	0	0	0	0.0	35	100	0	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	0.90	>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	0.43	>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	0.76	>0.05
5	Gập bụng (1phút/ lần)	28	80	4	11.4	3	8.6	27	77.1	4	11.4	4	11.4	0.86	>0.05
6	Xoạc ngang (cm)	28	80	5	14.3	2	5.7	28	80	4	11.4	3	8.6	0.75	>0.05
7	Xoạc dọc (cm)	27	77.1	4	11.4	4	11.4	28	80	2	5.7	5	14.3	0.33	>0.05
8	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
9	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	32	91.4	2	5.71	1	2.9	33	94.3	1	2.9	1	2.9	0.59	>0.05
10	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	29	82.9	4	11.4	2	5.7	31	88.6	2	5.7	2	5.7	0.34	>0.05
11	Đá thẳng 10s (lần)	30	85.7	4	11.4	1	2.9	32	91.4	2	5.7	1	2.9	0.35	>0.05
12	Đá tạt 10s (lần)	31	88.6	2	5.71	2	5.7	29	82.9	4	11.4	2	5.7	0.56	>0.05
13	Đấm 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	0.48	>0.05

THỂ THAO THÀNH TÍCH CAO

Bảng 2. Thực trạng thể lực chung

TT	Test		\bar{x}	σ	$C_v\%$	ϵ
1	Thể lực chung	Chạy 30m XPC (s)	4.21	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

Bảng 3. Thực trạng thể lực chuyên môn

TT	Test		\bar{x}	σ	$C_v\%$	ϵ
1	Thể lực chuyên môn	Đám thẳng tay sau 10s (lần)	22.32	1.61	7.23	0.05
2		Đám thẳng tay trước 10s (lần)	22.32	1.56	6.97	0.04
3		Đá thẳng 10s (lần)	19.67	1.23	6.26	0.04
4		Đá tạt 10s (lần)	18.67	0.98	5.28	0.03
5		Đám thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	19.61	1.50	7.61	0.05

lực chung và chuyên môn của nữ VĐV Vovinam được trình bày tại bảng 4. Để thuận tiện cho việc lượng hóa các chỉ tiêu trong đánh giá, phân loại thể lực của nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai. Trên cơ sở thang điểm 10, nghiên cứu quy ước phân loại từng chỉ tiêu thành năm mức được trình bày ở bảng 4 như sau:

Bảng 4. Bảng phân loại đánh giá thể lực của nữ VĐV trẻ Vovinam Đồng Nai

Mức phân loại	Điểm tổng hợp		
	Thể lực chung	Thể lực chuyên môn	Tổng hợp
Tốt	≥ 72	≥ 45	≥ 117
Khá	56 - < 72	35 - < 45	91 - < 117
Trung bình	40 - < 56	25 - < 35	65 - < 91
Kém	24 - < 40	15 - < 25	39 - < 65
Rất kém	0 - < 24	0 - < 15	0 - < 39

Nghiên cứu tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chung và chuyên môn của nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai theo thang độ C. Sau khi lập test, việc xác định điểm đạt được tiến hành bằng cách: so kết quả lập chỉ tiêu của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng vừa rút ra để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó được trình bày tại bảng 5 và 6.

Kết quả tổng hợp trình độ thể lực chung và chuyên môn ban đầu của nữ VĐV Vovinam trẻ tỉnh Đồng Nai được trình bày ở bảng 7.

Như vậy, để đánh giá thể lực chung của nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai gồm 08 test, ứng với tổng điểm tối đa là 80 điểm, được quy ước theo năm mức Tốt, khá, trung bình, kém và rất kém. Tương tự đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai gồm 05 test, ứng với tổng điểm tối đa là 50 điểm. Tổng hợp 2 yếu tố chung và chuyên môn có tổng điểm tối đa là 200 điểm. Đây là giá trị đánh giá tổng hợp năng lực thể lực của nam VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai cho thấy thực trạng ban đầu:

- Về thể lực chuyên môn: *Ban đầu*: Có 1 VĐV đạt tổng điểm cao nhất là đạt 37 điểm, xếp loại khá. Thấp nhất là VĐV có tổng điểm là 17 điểm, xếp loại kém. Trong tổng số 12 VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%, 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%, có 5 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 42%, có 1 VĐV xếp loại rất kém chiếm tỷ lệ 8%.

- Về thể lực chung: *Ban đầu*: Có 1 VĐV đạt tổng điểm cao nhất là VĐV đạt 58 điểm, xếp loại khá. Thấp nhất là VĐV có tổng điểm là 28

Bảng 5. Bảng điểm các test đánh giá thể lực chung của nữ VĐV trẻ Vovinam Đồng Nai

STT	TEST	ĐIỂM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m (s)	4.63	4.57	4.50	4.44	4.37	4.31	4.25	4.18	4.12	4.05
2	Chạy 1500m (s)	400.96	391.12	381.28	371.43	361.59	351.75	341.91	332.07	322.22	312.38
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
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
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
6	Xoạc ngang (cm)	2.20	2.12	2.03	1.95	1.86	1.78	1.69	1.60	1.52	1.43
7	Xoạc dọc (cm)	2.08	2.00	1.92	1.84	1.76	1.68	1.60	1.52	1.45	1.37
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

Bảng 6. Bảng điểm các test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ VĐV trẻ Vovinam Đồng Nai

STT	TEST	ĐIỂM										
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Đấm thẳng tay sau 10s (lần)	18.30	19.10	19.91	20.72	21.53	22.33	23.14	23.95	24.75	25.56	26.37
2	Đấm thẳng tay trước 10s (lần)	18.44	19.22	20.00	20.78	21.55	22.33	23.11	23.89	24.67	25.45	26.23
3	Đá thẳng 10s (lần)	16.59	17.20	17.82	18.44	19.05	19.67	20.28	20.90	21.51	22.13	22.74
4	Đá tạt 10s (lần)	16.20	16.70	17.19	17.68	18.17	18.67	19.16	19.65	20.14	20.64	21.13
5	Đấm thẳng tay sau + đá tạt 30s (lần)	15.92	16.67	17.42	18.17	18.92	19.67	20.42	21.16	21.91	22.66	23.41

Bảng 7. Phân loại tổng hợp trình độ thể lực chung và chuyên môn ban đầu của nữ VĐV trẻ Vovinam Đồng Nai

Họ và tên (Mã hóa)	Thể lực		Kỹ thuật		Tổng hợp	
	Điểm	Phân loại	Điểm	Phân loại	Điểm	Phân loại
A01	47	Trung bình	34	Trung bình	81	Trung bình
A02	58	Khá	37	Khá	95	Khá
A03	40	Trung bình	28	Trung bình	68	Trung bình
A04	49	Trung bình	32	Trung bình	81	Trung bình
A05	39	Kém	32	Trung bình	71	Trung bình
A06	31	Kém	31	Trung bình	62	Kém
A07	43	Trung bình	22	Kém	65	Trung bình
A08	28	Kém	14	Rất kém	42	Kém
A09	37	Kém	19	Kém	56	Kém
A10	37	Kém	18	Kém	55	Kém
A11	40	Trung bình	23	Kém	63	Kém
A12	32	Kém	17	Kém	49	Kém

điểm, xếp loại kém. Trong tổng số 12 VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%, có 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%, có 6 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 50%.

Trên cơ sở kết quả kiểm tra thể lực chung và

chuyên môn của nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai đối chiếu với bảng phân loại và bảng điểm đã xây dựng, nghiên cứu đã xác định thực trạng thể lực của nữ VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai. Kết quả cho thấy VĐV chỉ ở mức



Ảnh minh họa

Trung bình và kém tỷ lệ trung bình ở mức cao chiếm gần 50% cả ở thể lực chung và chuyên môn, không có VĐV xếp loại Tốt. Đây là vấn đề cần quan tâm trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai nói chung và công tác huấn luyện thể lực nói riêng.

3. KẾT LUẬN

Kiểm tra thực trạng thể lực bước đầu cho thấy: Thành tích của 12 nữ VĐV Vovinam đội tuyển trẻ tỉnh Đồng Nai đạt được qua kiểm tra các test về thể lực chung và chuyên môn là khá đồng đều; dựa trên bảng điểm xây dựng cho thấy kết quả tổng hợp 2 yếu tố chung và chuyên môn: Trong tổng số 12 VĐV thì có 1 VĐV xếp loại khá chiếm tỷ lệ 8%; 5 VĐV xếp loại trung bình chiếm tỷ lệ 42%; có 6 VĐV xếp loại kém chiếm tỷ lệ 50%.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic.I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.

2. 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 Trường ĐH TĐTT Tp.HCM.

3. Trần Hồng Quang và cộng sự (2016), *Giáo trình Vovinam*, NXB Đại học quốc gia Tp.HCM

4. Nguyễn Xuân Sinh – Lê Văn Lắm (1999), *“Giáo trình NCKH trong lĩnh vực TĐTT”*, NXB TĐTT, Hà Nội.

5. Nguyễn Đức Văn (2000), *“Phương pháp thống kê trong TĐTT”*, NXB TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: được trích từ kết quả nghiên cứu của Luận văn thạc sĩ Giáo dục học "Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV đội tuyển trẻ Vovinam tỉnh Đồng Nai sau một năm tập luyện", Trần Hoàng Dũng, trường ĐH TĐTT Tp.HCM, 2018.

Ngày nộp bài: 12/2/2022; Ngày duyệt đăng: 10/4/2022