



NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN TIÊU CHÍ ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NỮ VĐV MÔN TAEKWONDO LỬA TUỔI 16 - 17 TỈNH AN GIANG

RESEARCH ON SELECTING CRITERIA FOR EVALUATING PHYSICAL FITNESS LEVELS OF FEMALE TAEKWONDO ATHLETES AGED 16-17 IN AN GIANG PROVINCE

TÓM TẮT: Nghiên cứu này tập trung vào việc lựa chọn các tiêu chí đánh giá thể lực cho nữ vận động viên môn Taekwondo lứa tuổi 16-17 tại tỉnh An Giang. Thông qua phương pháp tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, và kiểm tra sơ phạm, nghiên cứu đã xác định được các bài kiểm tra thể lực chung và thể lực chuyên môn phù hợp. Kết quả kiểm nghiệm cho thấy các bài kiểm tra có độ tin cậy và tính thông báo cao, đảm bảo khả năng đánh giá chính xác trình độ thể lực của vận động viên. Nghiên cứu góp phần cung cấp cơ sở khoa học cho công tác huấn luyện và đánh giá thể lực, hỗ trợ nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu của nữ vận động viên Taekwondo tại địa phương.

TỪ KHÓA: Nghiên cứu, lựa chọn, tiêu chí, trình độ thể lực, nữ vận động viên, môn Taekwondo

ABSTRACT: This study focuses on selecting criteria for evaluating the physical fitness of female Taekwondo athletes aged 16-17 in An Giang Province. Using methods such as document synthesis, expert interviews, and pedagogical testing, the research identified appropriate general and specialized fitness tests. The results demonstrate that these tests are highly reliable and informative, ensuring the accurate assessment of athletes' physical fitness levels. This study provides a scientific foundation for training and fitness evaluation, contributing to improving the effectiveness of training and competition performance of female Taekwondo athletes in the locality.

KEYWORDS: Research, selection, criteria, physical fitness levels, female athletes, Taekwondo.

**NGUYỄN THỊ THÚY ANGA
CHÂU VĨNH HUY**

*Trưởng Đại học Sư phạm Thể dục
Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

**NGUYEN THI THUY ANGA
CHAU VINH HUY**

*Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực đóng vai trò quan trọng trong thành tích thi đấu thể thao, đặc biệt đối với các môn võ thuật như Taekwondo, nơi yêu cầu sự kết hợp giữa sức mạnh, tốc độ, sức bền và linh hoạt. Đối với vận động viên nữ lứa tuổi 16-17, giai đoạn phát

triển thể chất và kỹ thuật đạt mức độ cao, việc đánh giá trình độ thể lực một cách khoa học và chính xác là điều cần thiết để xây dựng chương trình huấn luyện hiệu quả.

Tuy nhiên, hiện nay tại Việt Nam nói chung và tỉnh An Giang nói riêng, chưa có một hệ thống tiêu chí cụ thể và phù hợp để đánh giá trình độ thể lực cho vận động viên (VĐV) nữ môn Taekwondo ở lứa tuổi này. Việc thiếu các tiêu chí đánh giá không chỉ gây khó khăn trong việc theo dõi, kiểm soát quá trình tập luyện mà còn ảnh hưởng đến hiệu quả thi đấu và

sự phát triển lâu dài của vận động viên. Do đó, nghiên cứu này được thực hiện nhằm lựa chọn các tiêu chí đánh giá trình độ thể lực phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm sinh lý và yêu cầu chuyên môn của vận động viên nữ Taekwondo lứa tuổi 16-17 tại tỉnh An Giang. Kết quả nghiên cứu không chỉ cung cấp cơ sở khoa học giúp các huấn luyện viên, nhà quản lý thể thao có thể xây dựng chương trình tập luyện tối ưu mà còn góp phần nâng cao thành tích thi đấu và thúc đẩy sự phát triển của bộ môn Taekwondo trong khu vực

Phương pháp nghiên cứu:
 Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:
 Khách thể phỏng vấn:
 - Khách thể kiểm tra sự phạm: 10 nữ VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 16 - 17 tỉnh An Giang.
 - Khách thể phỏng vấn: 40 người là các HLV, cán bộ quản lý, trọng tài quốc gia, chuyên gia, huấn luyện viên Taekwondo.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp các test đánh giá trình độ thể lực của nữ vận động viên Taekwondo

Qua nghiên cứu, tham khảo các nghiên cứu của các tác giả: Nguyễn Đăng Khánh (2004) [2], Trương Ngọc Đế, Nguyễn Đăng Khánh, Trần Quang Hạ, Nguyễn Quốc Tuấn (2001) [1], Lâm Quang Thành và cộng sự (2004) [4], Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002) [6], Nguyễn Bích Thủy (2012) [5]. Nghiên cứu tổng hợp được các test thường dùng để đánh giá trình độ thể lực của môn Taekwondo phù hợp với các nữ VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 16 - 17 để đưa vào phỏng vấn bao gồm:

❖ **Test thể lực chung bao gồm 19 test như sau:** Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 60m xuất phát cao (s), Chạy 400m xuất phát cao (s), Chạy 800m xuất phát cao(s), Chạy 1.500m xuất phát cao (s), Chạy

3000m (phút), Nhảy dây 1 phút/lần, Gập bụng 1 phút/lần, Nằm sấp ưỡn lưng 1 phút/lần, Nằm sấp chống đẩy 10s (lần), Bật xa tại chỗ (cm), Bật cao tại chỗ (cm), Bật ba bước (cm), Tại chỗ nâng cao đùi 15s (lần), Xoạc dọc (cm), Xoạc ngang (cm), Gánh tạ kg (lần), Lực bóp tay (kg), Chạy T test (s).

❖ **Test thể lực chuyên môn bao gồm 19 test như sau:** Đá vòng cầu 1 chân tại chỗ 10s (lần), Đá vòng cầu chân sau tại chỗ 10s (lần), Đá vòng cầu 2 chân tại chỗ 10s (số lần), Đá chẻ trước 10s (lần), Đá tổng sau 10s (lần), Đá ngang liên tục 10s (lần), Đá vòng cầu + đá chẻ 1 chân 10s (lần), Đá bao cát 10s (lần), Đá chuyển hai chân tại chỗ 10s (lần), Đá vòng cầu lùi một chân 10s (lần), Đá hai đòn tấn công liên tục trong 30s (lần), Đá hai đòn tấn phản công liên tục trong 30s (lần), Đá vòng cầu + đá chẻ 30s (lần), Đá vòng cầu chân sau buộc dây thun 30s (lần), Đá vòng cầu hai bên khoảng cách 2m, 2 chân 30s (số lần), Đá chẻ 1 chân trái, phải 10s (lần), Phối hợp hai động tác tấn công 30s (lần) và Phối hợp hai động tác phản công 30s (lần)

2.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nữ VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 16 - 17 tỉnh An Giang

Để xác định các test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 16 - 17, trước hết thông qua phân tích tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập, qua thực tế tập luyện và huấn luyện môn Taekwondo để tìm hiểu các test

được sử dụng đánh giá thể lực, sau đó tiến hành phỏng vấn để thu thập ý kiến của các cán bộ TDTT, HLV, chuyên gia và VĐV. Phiếu phỏng vấn được gửi đi 2 lần mỗi lần cách nhau 1 tháng.

Khách thể phỏng vấn là 40 người (lần 1) và 40 người (lần 2) là trọng tài quốc gia, cán bộ quản lý, HLV và chuyên gia có kinh nghiệm và thâm niên trong công tác quản lý, trọng tài và huấn luyện. Sau khi biên soạn, tiến hành phát phiếu phỏng vấn, cả 2 lần đều phát ra 40 phiếu, thu về 40 phiếu. Trong đó có 15 phiếu của HLV chiếm tỉ lệ 37%, 10 phiếu của cán bộ quản lý thể thao chiếm tỉ lệ 25%, 10 phiếu của trọng tài quốc gia chiếm tỉ lệ 25%, 5 phiếu của chuyên gia chiếm tỉ lệ 13%.

Nghiên cứu chỉ lựa chọn ý kiến trả lời của các chuyên gia, HLV, cán bộ TDTT đánh giá ở mức đồng ý từ 85% trở lên ở hai lần phỏng vấn.

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn giữa, tác giả đã tiến hành so sánh tỷ lệ % giữa 2 lần phỏng vấn qua chỉ số χ^2 thể hiện ở bảng 1.

Kết quả thống kê từ bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả qua hai lần phỏng vấn của các test đều có $X^2_{tính}$ (từ 0.00 đến 1.42) < $X^2_{bảng} = 3.84$, nên sự khác biệt giữa hai lần quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả trả lời của khách thể giữa hai lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Kết quả đã lựa chọn được 05 test đánh giá thể lực chung và 05 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV môn

**BẢNG 1: THỐNG KÊ KẾT QUẢ HAI LẦN PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN MÔN TAEKWONDO LỨA TUỔI 16 - 17 TỈNH AN GIANG**

TT	TEST	KẾT QUẢ TÍNH χ^2					
		Lần 1 (n= 40)		Lần 2 (n= 40)		χ^2	P
		Sử dụng	Không sử dụng	Sử dụng	Không sử dụng		
Thể lực chung							
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	90	10	95	5	0.72	>0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	60	40	75	25	2.10	>0.05
3	Chạy 400m XPC (s)	55	45	80	20	6.08	>0.05
4	Chạy 800m XPC(s)	87.5	12.5	90	10	0.13	>0.05
5	Chạy 1.500m XPC (s)	72.5	27.5	70	30	0.06	>0.05
6	Chạy 3.000m(phút)	62.5	37.5	45	55	2.54	>0.05
7	Nhảy dây 1 phút/lần	77.5	22.5	75	25	0.07	>0.05
8	Gập bụng 1 phút/lần	75	25	90	10	3.19	>0.05
9	Nằm sấp uốn lưng 1 phút/lần	50	50	68	33	2.61	>0.05
10	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	52.5	47.5	80	20	7.32	>0.05
11	Bật xa tại chỗ (cm)	97.5	2.5	95	5	0.35	>0.05
12	Bật cao tại chỗ (cm)	80	20	60	40	3.97	>0.05
13	Bật ba bước (cm)	52.5	47.5	50	50	0.05	>0.05
14	Tại chỗ nâng cao đùi 15s(lần)	70	30	73	28	0.06	>0.05
15	Xoạc dọc (cm)	92.5	7.5	95	5	0.21	>0.05
16	Xoạc ngang (cm)	95	5	90	10	0.72	>0.05
17	Gánh tạ kg(lần)	72.5	27.5	80	20	0.62	>0.05

18	Lực bóp tay (kg)	67.5	32.5	73	28	0.24	>0.05
19	Chạy T test (s)	95	5	87	8	0.29	>0.05
Thể lực chuyên môn							
1	ĐVC 1 chân tại chỗ 10s (lần)	95	5	88	13	1.42	>0.05
2	ĐVC chân sau tại chỗ 10s (lần)	70	30	65	35	0.23	>0.05
3	ĐVC 2 chân tại chỗ 10s (lần)	90	10	90	10	0.00	>0.05
4	Đá chề trước 10s (lần)	45	55	70	30	5.46	>0.05
5	Đá tống sau 10s (lần)	50	50	73	28	4.49	>0.05
6	Đá ngang liên tục 10s (lần)	50	50	75	25	5.69	>0.05
7	ĐVC + đá chề 1chân 10s (lần)	92.5	7.5	93	8	0.00	>0.05
8	Đá bao cát 10s (lần)	70	30	75	25	0.25	>0.05
9	Đá chuyên hai chân tại chỗ 10s (lần)	62.5	37.5	70	30	0.51	>0.05
10	Đá vòng cầu lúi một chân 10s (lần)	62.5	37.5	60	40	0.05	>0.05
11	Đá 2 đòn tấn công 30s (lần)	75	25	78	23	0.07	>0.05
12	Đá chuyển hai chân tại chỗ 30s (lần)	57.5	42.5	50	50	0.46	>0.05
13	ĐVC chân sau buộc dây thun 30s (lần)	55	45	78	23	4.77	>0.05
14	Đá VC+ đá chề 30s (lần)	75	25	80	20	0.29	>0.05
15	Di chuyển lúi đá vòng cầu hai chân liên tục 30s (lần)	87.5	12.5	88	13	0.00	>0.05
16	ĐVC 2 bên khoảng cách 2m, 2 chân 30s (lần)	82.5	17.5	88	13	0.39	>0.05
17	Đá chề 1 chân trái, phải 10s lần	82.5	17.5	88	13	0.39	>0.05
18	Phối hợp 2 động tác tấn công và 1 động tác phản công 30s (lần)	55	45	83	18	7.62	>0.05
19	Phối hợp một động tác tấn công và hai động tác phản công 30s (lần)	52.5	47.5	78	23	5.86	>0.05

**BẢNG 2: HỆ SỐ TIN CẬY CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN MÔN TAEKWONDO LỬA TUỔI 16 - 17 TỈNH AN GIANG**

TT	TEST	LẦN 1 $\bar{x} \pm \sigma$	LẦN 2 $\bar{x} \pm \sigma$	r	P
Thể lực chung					
1	Chạy 30m XPC(s)	4.47±0.13	4.46±0.13	0.98	< 0.05
2	Chạy 800m XPC(s)	248.70±4.85	248.20±4.37	0.95	< 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	210.40±7.14	210.90±6.92	0.98	< 0.05
4	Xoạc ngang (cm)	6.99±0.34	6.70±0.40	0.85	< 0.05
5	Xoạc dọc (cm)	5.33±0.21	5.80±0.25	0.87	< 0.05
Thể lực chuyên môn					
1	Đá vòng cầu 1 chân 10s/lần	14.90±0.88	14.66±0.70	0.83	< 0.05
2	ĐVC 2 chân 10s/lần	27.10±0.88	27.10±0.74	0.84	< 0.05
3	ĐVC+ đá chề 1 chân 10s/lần	27.60±0.84	27.50±1.08	0.85	< 0.05
4	Đá chề 1 chân trái, phải 10s/lần	21.00±1.05	21.00±0.94	0.89	< 0.05
5	ĐVC 2chân 2bên 2m 30s/lần	20.90±0.88	20.80±0.79	0.93	< 0.05

Taekwondo lứa tuổi 16 - 17 tỉnh An Giang bao gồm:

Thể lực chung: Chạy 30m xuất phát cao (s), Chạy 800m xuất phát cao (s), Bật xa tại chỗ (cm), Xoạc ngang (cm) và Xoạc dọc (cm).

Thể lực chuyên môn: Đá vòng cầu 1 chân (10 giây tính số lần), Đá vòng cầu 2 chân tại chỗ (10 giây tính số lần), Đá vòng cầu 2 bên khoảng cách 2m, 2 chân (30 giây tính số lần), Đá chề 1 chân trái, phải (10 giây tính số lần) và Đá vòng cầu + đá chề 1 chân (10 giây tính số lần).

BẢNG 3: THỐNG KÊ HỆ SỐ TƯƠNG QUAN GIỮA THÀNH TÍCH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN MÔN TAEKWONDO LỬA TUỔI 16 - 17 TỈNH AN GIANG

TT	TEST	r	P
Thể lực chung			
1	Chạy 30m XPC(s)	0.79	< 0.05
2	Chạy 800m XPC(s)	0.87	< 0.05
3	Xoạc dọc (cm)	0.40	< 0.05
4	Xoạc ngang (cm)	0.68	< 0.05
5	Bật xa tại chỗ (cm)	0.60	< 0.05
Thể lực chuyên môn			
1	Đá vòng cầu 1 chân 10s/lần	0.40	< 0.05
2	ĐVC 2 chân 10s/lần	0.74	< 0.05
3	ĐVC+ đá chề 1 chân 10s/lần	0.43	< 0.05
4	Đá chề 1 chân trái, phải 10s/lần	0.60	< 0.05
5	ĐVC 2chân 2bên 2m 30s/lần	0.76	< 0.05

2.3. Xác định các tiêu chí đánh giá trình độ thể lực cho nữ vận động viên môn Taekwondo lứa tuổi 16-17 tỉnh An Giang

Để xác định các tiêu chí đánh giá trình độ thể lực của VĐV Taekwondo nữ trẻ lứa tuổi 16 – 17, nghiên cứu tiến hành kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của test.

Kiểm nghiệm độ tin cậy

Để xác định độ tin cậy của các test, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trên khách thể nghiên cứu qua hai lần, thời gian giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các test giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày ở bảng 2.

Kết quả bảng 3 cho thấy tất cả test đánh giá thể lực chung và thể lực chuyên môn cho nữ VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 16 - 17 tỉnh An Giang đều đảm bảo độ tin cậy (r >0,8 và P<0.05).

Kiểm nghiệm tính thông báo

Tính thông báo của test là mức độ chính xác của các test

trong đo lường để xác định một đặc trưng nào đó của khách thể nghiên cứu (chất lượng, khả năng, đặc tính...). Để xác định tính thông báo của các test (có nghĩa là xác định hệ số thông báo) vấn đề quan trọng là chọn đúng chỉ số đại diện cho đối tượng cần đo lường. Trong hoạt động thể thao, ở mỗi môn thể thao có những chỉ số tiêu biểu. Vì vậy, để kiểm nghiệm tính thông báo của các test đánh giá thể lực chung và thể lực chuyên môn cho khách thể nghiên cứu, tiến hành tính toán hệ số tương quan cặp giữa thành tích của các test qua lần thử nghiệm ban đầu thu được kết quả ở bảng 3.

Từ kết quả ở bảng 4 cho thấy tất cả các test kiểm tra thể lực chung trên đều có hệ số tương quan $r_{tính} = 0.40 - 0.76 > r_{05} = 0.4$, $P < 0.05$ và các test kiểm tra thể lực chuyên môn trên đều có hệ số tương quan $r_{tính} = 0.40 - 0.76 > r_{05} = 0.40$, $P < 0.05$ nên có đủ tính thông báo đánh giá thể lực chung và thể lực chuyên môn cho nữ

VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 16 - 17 tỉnh An Giang.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo, nghiên cứu đã xác định được 05 test đánh giá thể lực chung và 05 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV môn Taekwondo lứa tuổi 16 - 17 tỉnh An Giang gồm:

Thể lực chung bao gồm 5 nội dung: Chạy 30m XPC(s), Chạy 800m XPC(s), Xoạc dọc (cm), Xoạc ngang (cm) và Bật xa tại chỗ (m).

Thể lực chuyên môn bao gồm 5 nội dung: Đá vòng cầu 1 chân 10s/lần, ĐVC 2 chân 10s/lần, ĐVC+ đá chề 1 chân 10s/lần, Đá chề 1 chân trái, phải 10s/lần và ĐVC 2 chân 2 bên 2m 30s/lần. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 16/09/2024; ngày phân biện đánh giá: 28/09/2024; ngày chấp nhận đăng: 02/10/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Ngọc Đế, Nguyễn Đăng Khánh, Trần Quang Hạ, Nguyễn Quốc Tuấn (2001), *Kế hoạch huấn luyện dài hạn cho vận động viên Taekwondo trình độ cao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội
2. Nguyễn Đăng Khánh (2004), *Bước đầu nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện kỹ thuật và thể lực của vận động viên đội tuyển Taekwondo quốc gia*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao II.
3. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Hồng Ngọc (2015), *Giáo trình Taekwondo*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
4. Lâm Quang Thành và cộng sự (2004), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho VĐV Judo và Taekwondo Thành phố Hồ Chí Minh*, Đề tài nghiên cứu Khoa học cấp Thành phố, Sở Khoa học và Công nghệ Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Bích Thủy (2012), *Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn về hình thái, chức năng, thể lực, kỹ thuật ở vận động viên Taekwondo năng khiếu nam lứa tuổi 12 – 14 tỉnh An Giang*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện và huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội
7. Đỗ Vinh – Huỳnh Trọng Khải (2008). *Thống kê học trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao.