



# THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH

## THE CURRENT PHYSICAL FITNESS OF THE MALE NATIONAL TEAM ATHLETE IN KURASH

**TÓM TẮT:** Qua qui trình đánh giá và chọn lọc, nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test đủ độ tin cậy và khách quan để đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển Quốc Gia môn Kurash. Kết quả đánh giá cho thấy tình trạng thể lực chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển Quốc gia môn Kurash ban đầu tương đối đồng đều, tuy nhiên thành tích chung chưa thực sự tốt. Nghiên cứu khuyến nghị rằng việc xây dựng một hệ thống bài tập mới đảm bảo tính khoa học và phù hợp với vận động viên đội tuyển Quốc gia môn Kurash là bước tiếp theo cần được tiến hành nhằm phát triển thành tích của toàn đội.

**TỪ KHÓA:** Kurash, thể lực chuyên môn, vận động viên.

**ABSTRACT:** Through evaluation and selection, the study has selected 8 tests that are reliable and objective enough to evaluate the physical fitness of Kurash national team athletes. The results showed that the professional physical condition of male Kurash National Team athletes was initially relatively uniform, but the overall performance was not really good. The study recommends building a new exercise system that ensures scientificity and is suitable for Kurash national team athletes. This is the next step that needs to be taken to develop the team's performance.

**KEYWORDS:** Kurash, physical fitness, athletes.

### TRẦN QUANG PHONG

*Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh*

### NGUYỄN THANH BÌNH

*Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

### TRẦN QUANG PHONG

*Ho Chi Minh city National sports training center*

### NGUYỄN THANH BÌNH

*University of Sport Ho Chi Minh city*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao thành tích cao là một bộ phận cấu thành nền Thể dục Thể thao (TDTT) xã hội. Trên cơ sở định hướng của Đảng và Nhà nước trong dự án chiến lược TDTT đến năm 2030 tổng cục TDTT đã xác định “Thể thao thành tích cao là một trong ba nhiệm vụ chiến lược của ngành nhằm mục tiêu nhanh chóng tiếp cận với trình độ thể thao khu vực, đồng thời từng bước hòa nhập với trình độ thể thao Châu Á và thế giới, cụ thể là thể thao Việt Nam phải phấn đấu là một nước hàng đầu khu

vực Đông Nam Á và đến năm 2030 phải là một trong 15 nước có thành tích cao của Châu Á” [5]. Điều này đòi hỏi ngành TDTT phải tổ chức xây dựng kế hoạch đào tạo tài năng thể thao trên tất cả các môn; Đặc biệt tập trung chú ý phát triển một số môn thể thao mũi nhọn, những môn mới được đưa vào Seagames mà chúng ta có tiềm năng, trong đó có môn Kurash.

Kurash là một trong những môn võ dân tộc nổi tiếng và đã có từ rất lâu đời của Uzbekistan. Kurash là môn võ áp dụng theo nguyên lý lấy nhu

thăng cường, mượn sức mạnh của đối phương để đánh đổi phương, ứng dụng chủ yếu vào việc tự vệ, rèn luyện sức khỏe [5]. Các đòn thế của Kurash được phát triển dựa trên những nghiên cứu về cơ thể con người, sự thăng bằng, lực của tay, chân kết hợp gần giống với nền tảng của môn võ rất nổi tiếng của Nhật Bản đó là Judo.

Kurash là môn võ ôn hòa, đề cao tính tự vệ và rèn luyện thể chất nên rất được mọi người trên thế giới quan tâm, Kurash nhanh chóng được truyền bá rộng rãi ở các nước trên thế giới nhất là các nước trung đông, nó được các tổ chức và cá nhân thành lập từng CLB riêng để tập luyện trong đó có Việt Nam, hiện tại Liên đoàn Kurash Quốc tế đã được thành lập. Kurash đã trở thành môn thể thao tranh tài trên các đấu trường quốc tế. Qua quá trình hình thành và phát triển Kurash đã được đưa chính thức vào thi đấu tại các kỳ đại hội thể thao Đông Nam Á (Seagames 30 và 31), Asiad, thế giới v.v...

Vận động viên môn Kurash muốn đạt được thành tích cao trong thi đấu, điều kiện tiên quyết là phải hoàn thiện được kỹ thuật sở trường nhất định, có trình độ thể lực chuyên môn nhất định, ... Vì đó là những đó là yếu tố quan trọng quyết định trình độ của 1 VĐV ở đẳng cấp cao. Việc đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV Đội tuyển Kurash là điều kiện cần thiết cơ bản để đánh giá được trình độ tập luyện hiện tại. Làm cơ sở cho việc phát triển, nâng cao công tác

**BẢNG 1: KẾT QUẢ TỔNG HỢP CÁC TEST ĐƯỢC SỬ DỤNG ĐỂ ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN TRONG MÔN KURASH**

TT	NỘI DUNG TEST
<b>Chi trên Đòn tay (9 test) ( Tốc độ và Sức mạnh tốc độ)</b>	
1	Kéo tay bên phải (dây thun) 2 phút
2	Kéo tay bên trái (dây thun) 2 phút
3	Động tác vào đòn vai phải (bánh tạ ) 1 phút
4	Động tác vào đòn vai trái (bánh tạ) 1 phút
5	Vào đòn vai bên phải tốc độ 30s
6	Vào đòn vai bên trái tốc độ 30s
7	Vào đòn tay bên phải sức mạnh ,tốc độ 30s
8	Vào đòn tay bên trái sức mạnh,tốc độ 30s
9	Đánh ngã tốc độ đòn tay ,vai sở trường 1 phút
<b>Chi dưới Đòn chân (10 test) ( Bền tốc độ ,Sức mạnh tốc độ)</b>	
10	Đá chân bên phải. trái 2 phút
11	Đá chân bên trái 2 phút
12	Động tác vào đòn chân bên phải (đeo tạ chì) 1 phút
13	Động tác vào đòn chân bên trái (đeo tạ chì) 1 phút
14	Vào đòn chân bên phải tốc độ (đeo tạ chì) 30s
15	Vào đòn chân bên trái tốc độ (đeo tạ chì) 30s
16	Vào đòn chân bên phải sức mạnh (hình nệm) 30s
17	Vào đòn chân bên trái sức mạnh (hình nệm) 30s
18	Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút
19	Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút



Đòn phối hợp Động tác (9 test) ( phối hợp khéo léo,sức mạnh bền)	
20	Kéo tay phải kết hợp đá chân trái 1 phút
21	Kéo tay trái kết hợp đá chân phải 1 phút
22	Kết hợp Co cơ tay(leo dây) ,đánh đòn hông bên phải liên tục (hình nộm) 2 phút
23	Kết hợp Co cơ tay (leo dây),đánh đòn hông bên trái liên tục (hình nộm) 2 phút
24	Kết hợp Co cơ tay(chống đẩy) ,đánh đòn hông bên phải liên tục (hình nộm) 2 phút
25	Kết hợp Co cơ tay (chống đẩy),đánh đòn hông bên trái liên tục (hình nộm) 2 phút
26	Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập)1 phút
27	Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập)1 phút
28	Đánh liên đòn tốc độ(tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút(cùng bạn tập)

tập luyện nâng cao trình độ thể lực chuyên môn nhằm dự báo thành tích của VĐV đó sau một giai đoạn huấn luyện nhất định, từ đó làm cơ sở đánh giá và có sự quan tâm, đầu tư đúng mức, lâu dài, có những giáo án huấn luyện chuyên biệt cho những VĐV cá biệt.

### Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường qui gồm: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán thống kê.

### Khách thể nghiên cứu

- Khách thể kiểm tra thể lực: 20 nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash

- Khách thể phỏng vấn: 24 HLV, chuyên gia, giảng viên tham gia trực tiếp vào công tác giảng dạy, huấn luyện, nghiên cứu về lĩnh vực thể thao thành tích cao, đặc biệt là môn Kurash.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn trong môn Kurash

#### 2.1.1. Tổng hợp các test đánh giá luyện thể lực chuyên môn trong môn Kurash

Qua nghiên cứu và tham khảo các công trình nghiên cứu có liên quan đến lĩnh vực. Căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, điều kiện thực tiễn Trung tâm huấn luyện

quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, đặc biệt là qua tham khảo ý kiến của các HLV Kurash các đơn vị, nghiên cứu đã tổng hợp được 28 test thường dùng để đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV Kurash, đội tuyển trong cả nước.

#### 2.1.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá luyện thể lực chuyên môn trong môn Kurash

Nghiên cứu tiến hành thu thập ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên và giáo viên thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Phiếu phỏng vấn được gửi đi 02 lần tới 24 HLV, chuyên gia, giảng viên, mỗi lần cách nhau 1 tháng (lần 1 phát ra 30 phiếu, thu vào 24 phiếu, lần 2 phát ra 24 phiếu thu vào 24 phiếu); giá trị sử dụng các test được xác định theo tổng điểm cho mỗi test. Như vậy, tổng điểm tối đa mỗi test đạt được sẽ là 120 điểm, với nguyên tắc lựa chọn các test có trên 75% điểm tối đa (tương đương 90 điểm trở lên), sẽ được lựa chọn là test để đánh giá. Kết quả lựa chọn từ bước này sẽ được sử dụng cho các bước tiếp theo.

Nghiên cứu tiến hành kiểm định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 3.

Từ kết quả trên, cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là  $\text{sig.} = 0.632 > 0.05$  (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại  $(P = 0.05)$ ). Do đó chấp nhận giả thiết  $H_0$ . Kết luận rút ra: Theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn. Ở hai lần phỏng vấn,

**BẢNG 2: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH (n=24)**

TT	TEST	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 1 (n = 24)		KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 2 (n = 24)	
		Tổng điểm 120		Tổng điểm 120	
		Điểm	Tỷ lệ	Điểm	Tỷ lệ
<b>Chi trên Đòn tay (9 test) (Bền tốc độ, Sức mạnh tốc độ)</b>					
1	Kéo tay bên phải (dây thun) 2 phút	34	28.33%	36	30.00%
2	Kéo tay bên trái (dây thun) 2 phút	75	62.50%	80	66.67%
3	Động tác vào đòn vai phải (bánh tạ) 1 phút	72	60.00%	76	63.33%
4	Động tác vào đòn vai trái (bánh tạ) 1 phút	75	62.50%	76	63.33%
5	Vào đòn vai bên phải tốc độ 30s	54	45.00%	56	46.67%
6	Vào đòn vai bên trái tốc độ 30s	33	27.50%	35	29.17%
7	Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s	118	98.33%	115	95.83%
8	Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s	120	100.00%	118	98.33%
9	Đánh ngã tốc độ đòn tay, vai số trường 1 phút	55	45.83%	58	48.33%
<b>Chi dưới Đòn chân (10 test) (Sức mạnh tốc độ)</b>					
10	Đá chân bên phải, trái 2 phút	92	76.67%	95	79.17%
11	Đá chân bên trái 2 phút	74	61.67%	75	62.50%
12	Động tác vào đòn chân bên phải (đeo tạ chi) 1 phút	68	56.67%	62	51.67%
13	Động tác vào đòn chân bên trái (đeo tạ chi) 1 phút	62	51.67%	64	53.33%
14	Vào đòn chân bên phải tốc độ (đeo tạ chi) 30s	72	60.00%	76	63.33%
15	Vào đòn chân bên trái tốc độ (đeo tạ chi) 30s	34	28.33%	36	30.00%
16	Vào đòn chân bên phải sức mạnh (hình nộm) 30s	54	45.00%	56	46.67%
17	Vào đòn chân bên trái sức mạnh (hình nộm) 30s	32	26.67%	40	33.33%
18	Đánh ngã đòn chân số trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút	106	88.33%	103	85.83%
19	Đánh ngã đòn chân số trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút	117	97.50%	113	94.17%
<b>Đòn phối hợp Động tác (9 test) (Bền tốc độ)</b>					
20	Kéo tay phải kết hợp đá chân trái 1 phút	65	54.17%	66	55.00%
21	Kéo tay trái kết hợp đá chân phải 1 phút	68	57.83%	67	55.67%
22	Kết hợp Cơ cơ tay (leo dây), đánh đòn hông bên phải liên tục (hình nộm) 2 phút	74	61.67%	75	62.50%
23	Kết hợp Cơ cơ tay (leo dây), đánh đòn hông bên trái liên tục (hình nộm) 2 phút	67	56.81%	66	55.00%
24	Kết hợp Cơ cơ tay (chống đẩy), đánh đòn hông bên phải liên tục (hình nộm) 2 phút	75	62.50%	76	63.33%
25	Kết hợp Cơ cơ tay (chống đẩy), đánh đòn hông bên trái liên tục (hình nộm) 2 phút	68	56.67%	62	51.67%
26	Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập) 1 phút	100	83.33%	102	85.00%
27	Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập) 1 phút	97	80.83%	100	83.33%
28	Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn số trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập)	115	95.83%	116	96.67%

**BẢNG 3: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHÒNG VẤN**

Test Statistics <sup>b</sup>	Phòng vấn Test lần 2 - Phòng vấn Test lần 1
Z	-1.947a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.632
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

Giả thiết  $H_0$ : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Giả thiết  $H_1$ : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là khác nhau.

**BẢNG 4: KẾT QUẢ TÍNH ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH**

TT	TEST	$\bar{x}_1$	$\sigma_1$	$\bar{x}_2$	$\sigma_2$	r	p
<b>Chi trên Đòn tay (2 test) (Tốc độ)</b>							
1	Vào đòn tay bên phải sức mạnh ,tốc độ 30s	13.9	1.2	13.9	1.2	0.86	< 0.05
2	Vào đòn tay bên trái sức mạnh,tốc độ 30s	30.1	1.9	30.1	1.9	0.92	< 0.05
<b>Chi dưới Đòn chân (3 test) (Bền tốc độ)</b>							
3	Đá chân bên phải. trái 2 phút	14.0	1.0	14.0	1.0	0.81	< 0.05
4	Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút	19.9	1.6	19.9	1.6	0.89	< 0.05
5	Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút	17.4	1.1	17.4	1.1	0.85	< 0.05
<b>Đòn phối hợp Động tác (3 test) (Phối hợp khéo léo,tốc độ)</b>							
6	Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập)1 phút	9.7	0.9	9.7	0.9	0.83	< 0.05
7	Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập)1 phút	43.2	1.9	43.2	1.9	0.90	< 0.05
8	Đánh liên đòn tốc độ(tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút(cùng bạn tập)	31.0	2.0	31.0	2.0	0.85	< 0.05

**BẢNG 5: KẾT QUẢ XÁC ĐỊNH TÍNH THÔNG BÁO CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH**

TT	TEST	r	p
<b>Chi trên Đòn tay (2 test) (Tốc độ)</b>			
1	Vào đòn tay bên phải sức mạnh ,tốc độ 30s	0.90	< 0.05
2	Vào đòn tay bên trái sức mạnh,tốc độ 30s	0.85	< 0.05
<b>Chi dưới Đòn chân (3 test) (Tốc độ)</b>			
3	Đá chân bên phải. trái 2 phút	0.86	< 0.05
4	Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút	0.89	< 0.05
5	Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút	0.92	< 0.05
<b>Đòn phối hợp Động tác (3 test) (Bên tốc độ)</b>			
6	Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập)1 phút	0.81	< 0.05
7	Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập)1 phút	0.85	< 0.05
8	Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút(cùng bạn tập)	0.86	< 0.05

những test nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những test nào được đánh giá thấp trong lần đầu thì lần sau cũng đánh giá thấp.

Theo quy ước chọn các test có trên 75% ý kiến lựa chọn (tương ứng 90 điểm trở lên) nghiên cứu đã lựa chọn được 08 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash bao gồm:

- Chi trên Đòn tay (2 test):
  - + Vào đòn tay bên phải sức mạnh ,tốc độ 30s
  - + Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s
- Chi dưới Đòn chân (3 test):
  - + Đá chân bên phải. trái 2

phút /lần.

+ Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút /lần.

+ Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút /lần.

- Đòn phối hợp Động tác (3 test):

+ Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập)1 phút

+ Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập)1 phút

+ Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập).

**2.1.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các Test**

Kiểm nghiệm độ tin cậy của các Test

Độ tin cậy của các test là mức độ trùng hợp giữa kết quả các lần lặp test trên cùng một đối tượng, trong cùng một điều kiện và cùng một phương pháp.

Để kiểm nghiệm độ tin cậy của các Test tìm được qua kết quả phỏng vấn, nghiên cứu xác định hệ số tin cậy bằng phương pháp test lặp lại (Retest) trên 20 VĐV môn của nam VĐV đội tuyển Quốc Gia môn Kurash.

Thực nghiệm được tiến hành làm 2 đợt, thời gian kiểm tra giữa 2 đợt không quá 7 ngày. Tuần tự lặp test, điều kiện kiểm tra và quãng nghỉ giữa hai lần lặp test và cách thức tiến hành đều đảm bảo như nhau giữa

**BẢNG 6: THỰC TRẠNG THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH (n=20)**

TT	TEST	CÁC THAM SỐ ĐẶC TRƯNG			
		$\bar{x}_1$	$\sigma_1$	Cv%	$\epsilon_1$
<b>Chi trên Đòn tay (2 test) (Tốc độ)</b>					
1	Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s	13.9	1.2	8.5%	0.04
2	Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s	30.1	1.9	6.4%	0.03
<b>Chi dưới Đòn chân (3 test) (Sức mạnh tốc độ)</b>					
3	Đá chân bên phải. trái 2 phút	14.0	1.0	7.2%	0.03
4	Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút	19.9	1.6	8.0%	0.04
5	Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút	17.4	1.1	6.3%	0.03
<b>Đòn phối hợp Động tác (3 test) (Phối hợp khéo léo, Bền)</b>					
6	Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập) 1 phút	9.7	0.9	9.6%	0.05
7	Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập) 1 phút	43.2	1.9	4.4%	0.02
8	Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập)	31.0	2.0	6.3%	0.03

các đối tượng khảo sát. Sau đó, nghiên cứu tiến hành tính hệ số tương quan ( $r$ ) của các test giữa hai lần kiểm tra.

Theo lý thuyết, một test đảm bảo độ tin cậy khi  $r > 0.80$  với  $p < 0.05$ . Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy, các chỉ tiêu trên đều có  $r > 0.8$  với  $p < 0.05$  nên chỉ tiêu trên có đủ độ tin cậy để đánh giá thể lực môn của nam VĐV đội tuyển Quốc Gia môn Kurash.

#### ❖ Kiểm nghiệm tính thông báo của các Test

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 đối

tượng nghiên cứu (chất lượng, khả năng, đặc tính,...). Như đã biết, 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 các bài tập thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Quốc Gia môn Kurash, nghiên cứu tiến hành tính hệ số tương quan giữa kết quả lập các Test đủ độ tin cậy với các kết quả thể lực trong môn Kurash. Kết quả phân tích

tính thông báo các Test đánh giá các bài tập phát triển thể lực chuyên môn trong môn Kurash được giới thiệu ở bảng 5.

Những Test có  $r$  nằm từ mức giới hạn  $r \geq 0.60$  trở lên là những Test đảm bảo tính thông báo, còn những Test nằm dưới mức giới hạn thì không đủ giá trị thông báo và cũng có nghĩa là không đủ sức để trở thành những test đánh giá các bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Quốc Gia môn Kurash.

Kết quả kiểm nghiệm ở bảng 3.4 chứng tỏ các Test trên đều đảm bảo tính thông báo ( $r > 0.6$  với  $p < 0.05$ ).

Như vậy qua 5 bước tổng hợp tài liệu, phỏng vấn, kiểm định sự trùng lặp giữa 2 lần phỏng vấn, kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các Test, nghiên cứu đã chọn được các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Quốc Gia môn Kurash bao gồm 8 test:

- Chi trên Đòn tay (2 test):
  - + Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s
  - + Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s
- Chi dưới Đòn chân (3 test):
  - + Đá chân bên phải, trái 2 phút /lần.
  - + Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút /lần.
  - + Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút /lần.
- Đòn phối hợp Động tác (3 test):
  - + Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập) 1 phút
  - + Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập) 1 phút
  - + Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập).

**2.2. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của của nam VĐV đội tuyển Quốc gia môn Kurash**

Đánh giá thực trạng thể lực là một phần quan trọng không thể thiếu trong công tác huấn luyện, thông qua kiểm tra có thể đánh giá được tính hợp lý và hiệu quả của chương trình huấn luyện đồng thời cũng là cơ sở để xây dựng chương trình mới đáp ứng

được yêu cầu phát triển. Qua đó, có thể so sánh trình độ giữa các đội, các quốc gia để tìm ra mặt mạnh cũng như điểm yếu cần khắc phục, cải thiện. Kết quả đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Quốc Gia môn Kurash được trình bày chi tiết tại bảng 6 dưới đây.

- Quan sát số liệu cho thấy thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Quốc Gia môn Kurash tương đối đồng đều với  $Cv < 10\%$ ; Sai số tương đối tất các mẫu kiểm tra  $\epsilon < 0.05$  nên các mẫu có tính đại diện. Phân tích về tính phân bố chuẩn cũng đưa đến nhận xét là tất cả các số liệu hầu như đều thuộc dạng phân bố chuẩn. Điều đó cho phép tiến hành tính điểm theo thang chuẩn hoặc tiến hành phân loại các số liệu dựa vào độ lệch chuẩn. Cụ thể như sau:

- Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s (lần):  $\bar{x}_1 = 43.2 \pm 1.9$ , hệ số biến sai  $Cv = 4.4\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.02 < 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s (lần):  $\bar{x}_1 = 31.0 \pm 2.0$ , hệ số biến sai  $Cv = 6.3\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.03 < 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Đá chân bên phải, trái 2 phút /lần:  $\bar{x}_1 = 19.9 \pm 1.6$ , hệ số biến sai  $Cv = 8.0\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.04 < 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính

đại diện cho tập hợp mẫu.

- Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút /lần:  $\bar{x}_1 = 30.1 \pm 1.9$ , hệ số biến sai  $Cv = 6.4\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.03 < 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút /lần:  $\bar{x}_1 = 13.9 \pm 1.2$ , hệ số biến sai  $Cv = 8.5\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.04 < 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập) 1 phút:  $\bar{x}_1 = 14.0 \pm 1.0$ , hệ số biến sai  $Cv = 7.2\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.03 < 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập) 1 phút:  $\bar{x}_1 = 17.4 \pm 1.1$ , hệ số biến sai  $Cv = 6.3\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.03 < 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập):  $\bar{x}_1 = 9.7 \pm 0.9$ , hệ số biến sai  $Cv = 9.6\% < 10\%$  chứng tỏ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối  $\epsilon_1 = 0.05 \leq 0.05$  chứng tỏ số trung bình đảm bảo tính đại diện cho tập hợp mẫu.

**3. KẾT LUẬN**

Sau khi tham khảo một số tài liệu có liên quan và thông qua





phỏng vấn khách quan, bước đầu lựa chọn được 8 test đủ độ tin cậy và khách quan để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đội tuyển Quốc gia môn Kurash. Kết quả đánh giá kiểm tra thể lực chuyên môn ban đầu của nam VĐV đội tuyển Quốc gia môn Kurash cho thấy tình trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV đội tuyển Quốc gia môn Kurash ban đầu tương đối đồng đều không có sự phân tán

với hệ số biến thiên <10%. Tuy nhiên theo nhận định chuyên môn của nghiên cứu, thành tích chung chưa thực sự tốt. Điều này xuất phát từ việc hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn vẫn mang tính chủ quan của huấn luyện viên. Các bài tập đang sử dụng hiện hành vẫn chưa có hệ thống hóa. Các phương pháp huấn luyện không dựa trên cơ sở khoa học phần nhiều dựa vào kinh nghiệm của

các huấn luyện viên mà có. Các giáo án huấn luyện chưa cụ thể. Việc xác định hệ thống bài tập mới cho nam VĐV đội tuyển Quốc gia môn Kurash là bước hết sức cần thiết và quan trọng mà nghiên cứu kiến nghị cần thực hiện. ■

---

(Ngày tòa soạn nhận bài: 07/11/2023;  
ngày phản biện đánh giá: 27/11/2023;  
ngày chấp nhận đăng: 11/12/2023)

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Akram Abdulakhatov (2021), Preparing of Kurash athletes, Central Asian journal of theoretical and applied sciences, Vol 2, no.4, pp.1-9.
2. Đặng Thị Hồng Nhung (2013), Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của vận động viên các môn Olympic trọng điểm, Đề tài Khoa học công nghệ cấp Viện, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
3. Lâm Quang Thành và cộng sự (2017), Giáo trình Huấn luyện thể thao hiện đại, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
4. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), Giáo trình Thống kê trong Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
5. Bùi Trọng Toại và cộng sự (2010), Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Văn Trạch (2012), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.