



LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

STUDY ON THE SELECTION OF TESTS TO EVALUATE THE CURRENT STATUS OF SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS OF MALE FREESTYLE WRESTLING ATHLETES IN THE NATIONAL YOUTH TEAM

TÓM TẮT: Nghiên cứu được thực hiện nhằm lựa chọn các test đánh giá phù hợp để xác định trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên (VĐV) Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia. Trên cơ sở phân tích tài liệu, phỏng vấn 25 huấn luyện viên và chuyên gia có kinh nghiệm trong huấn luyện vật tự do, kết hợp với phương pháp kiểm tra sư phạm và thống kê toán học, nghiên cứu đã hệ thống 15 test đánh giá thể lực chuyên môn. Qua hai vòng phỏng vấn chuyên gia, 12 test đạt tỷ lệ đồng thuận trên 75% được lựa chọn sơ bộ. Kết quả kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo cho thấy có 10 test đạt yêu cầu (hệ số tương quan $r \geq 0.8$; $r \geq 0.3$ với $P < 0.05$). Hệ thống 10 test này có thể sử dụng trong thực tiễn huấn luyện và đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia.

TỪ KHÓA: Vật tự do, thể lực chuyên môn, test đánh giá, vận động viên trẻ, đội tuyển Quốc gia.

ABSTRACT: The study was conducted to select appropriate tests for evaluating the specialized physical fitness level of male freestyle wrestling athletes in the National Youth Team. Based on document analysis, interviews with 25 coaches and experts experienced in freestyle wrestling training, combined with pedagogical testing and mathematical statistics, the study systematized 15 specialized physical fitness tests. Through two rounds of expert interviews, 12 tests with a consensus rate above 75% were preliminarily selected. The reliability and validity verification results indicated that 10 tests met the required standards (correlation coefficient $r \geq 0.8$; $r \geq 0.3$ with $P < 0.05$). This system of 10 tests can be applied effectively in practice for training and assessing the specialized physical fitness of male freestyle wrestling athletes in the National Youth Team.

KEYWORDS: Freestyle wrestling; specialized physical fitness; evaluation tests; youth athletes; national team.

LÊ TUẤN HÙNG

VŨ ĐÌNH MAI

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

NGUYỄN THANH DŨNG

*Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân
dân II*

LE TUAN HUNG

VU DINH MAI

University of Sport Ho Chi Minh City

NGUYEN THANH DUNG

People's Police College II

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể thao, đặc biệt đối với các môn đối kháng như Vật tự do, việc đánh giá đúng trình độ thể lực chuyên môn đóng vai trò quan trọng giúp huấn luyện viên điều chỉnh giáo án phù hợp, tối ưu hóa hiệu quả tập luyện. Tuy nhiên, hiện nay hệ thống test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia chưa được thống nhất, dẫn đến khó khăn trong

việc theo dõi, đánh giá sự tiến bộ của vận động viên. Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này được tiến hành nhằm lựa chọn hệ thống test có độ tin cậy và tính thông báo cao, phù hợp với đặc điểm thể chất, trình độ chuyên môn và điều kiện huấn luyện của nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia.

Phương pháp nghiên cứu:

Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn- tọa đàm, phương

pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu

+ Khách thể kiểm tra sự phạm: Tiến hành nghiên cứu trên 12 nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia 15-17 tuổi.

+ Khách thể phỏng vấn: Gồm 25 HLV, chuyên gia có kinh nghiệm trong huấn luyện VĐV Vật tự do.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Hệ thống hóa các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn

Thông qua việc tìm hiểu, tham khảo một số tài liệu của những nhà khoa học, và một số các đề tài nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của các tác giả trước đây, các phương pháp đánh giá trình độ tập luyện ở VĐV, các đề tài nghiên cứu đến Vật tự do của một số tác giả như sau:

Theo Phạm Đông Đức (2008): “Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho VĐV vật tự do Thành phố Hà Nội” có sử dụng các test chuyên môn sau:

- Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)
- Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)
- Cầu vồng cao (cm)
- Thoát bò 15s(sl)
- Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 giữa quãng theo hiệu lệnh (s)
- Cầu vồng xoay xuôi – ngược 30s (vòng)
- Phản xạ bốc 15s (sl)

Theo Nguyễn Thế Truyền (2002): “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” trong kiểm tra trình độ thể lực VĐV Vật tự do có sử dụng các test:

- Thoát bò 15s(sl)
- Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (lần)
- Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 giữa quãng theo hiệu lệnh (s)
- Cầu vồng xoay xuôi – ngược 30s (vòng)
- Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)
- Phản xạ bốc 15s (sl)
- Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)
- Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)
- Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)
- Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)
- Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)

Theo Nguyễn Thái Bình (2018), “Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho vận động viên vật tự do nam giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu” có sử dụng 1 số test kiểm tra thể lực như sau:

- Cầu vồng cao (cm)
- Thoát bò 15s(sl)
- Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (lần)
- Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 giữa quãng theo hiệu lệnh (s)
- Cầu vồng xoay xuôi – ngược 30s (vòng)
- Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)
- Phản xạ bốc 15s (sl)
- Bật cầu tối đa (sl)
- Cầu vồng xoay tối đa (sl)
- Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)

Theo Nguyễn Văn Hưng (2011) “Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam vận động viên Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia CLB cấp xã khu vực Kinh Bắc” để đánh giá về trình độ thể lực đã sử dụng các test sau:

- Chạy 30m XPC (s).
- Chạy 800m XPC (s).
- Chạy chữ T (s)
- Chạy 1500m (s)
- Cầu vồng cao (cm)
- Gập thân về trước (cm)
- Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)
- Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)
- Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)
- Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)
- Bật cầu tối đa (sl)

Nhận xét: Các test được tổng hợp trên đã được sử dụng nhiều ở các lứa tuổi và trình độ tập luyện khác nhau. Thông qua các tài liệu trên cũng như qua quan sát thực tế, căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, điều kiện thực tiễn của đội tuyển trẻ Quốc gia Vật tự do. Đồng thời dựa trên sự hiểu biết và kinh nghiệm của bản thân, từ đó sơ lược loại bỏ bớt các chỉ tiêu có trùng lặp về tính thông báo hoặc không phù hợp với điều kiện thực tiễn. Nghiên cứu chọn ra được 15 chỉ tiêu để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do bao gồm:

- Thể lực chuyên môn:
- Cầu vồng cao (cm)
 - Thoát bò 15s(sl)
 - Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (lần)
 - Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 giữa quãng theo hiệu lệnh (s)
 - Cầu vồng xoay xuôi – ngược 30s (vòng)
 - Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)
 - Phản xạ bốc 15s (sl)
 - Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)
 - Bốc đôi với người đồng cân



BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

TT	TÊN TEST	LẦN 1		LẦN 2	
		Số phiếu đồng ý	%	Số phiếu đồng ý	%
Các test thể lực chuyên môn					
1	-Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)	20	80%	20	80%
2	-Phản xạ bốc 15s (sl)	25	100%	25	100%
3	-Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)	25	100%	25	100%
4	-Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)	19	76%	19	76%
5	-Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)	25	100%	25	100%
6	-Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)	25	100%	25	100%
7	-Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)	22	88%	22	88%
8	-Bật cầu tối đa (sl)	22	88%	22	88%
9	-Cầu vòng xoay tối đa (sl)	23	92%	23	92%
10	-Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)	19	76%	19	76%
11	-Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 giữa quảng theo hiệu lệnh (s)	20	80%	20	80%
12	-Cầu vòng xoay xuôi – ngược 30s (vòng)	22	88%	22	88%
13	-Cầu vòng cao (cm)	10	40%	10	40%
14	-Thoát bò 15s (sl)	15	60%	15	60%
15	-Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (sl)	11	44%	11	44%
16	-Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)	20	80%	20	80%
17	-Phản xạ bốc 15s (sl)	25	100%	25	100%
18	-Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)	25	100%	25	100%
19	-Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)	19	76%	19	76%

30s (sl)

- Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)
- Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)
- Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)
- Bật cầu tối đa (sl)
- Cầu vòng xoay tối đa (sl)
- Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)

*Tóm lại, thông qua việc tìm hiểu thu thập, tổng hợp tài liệu, khảo sát thực tế trong công tác huấn luyện và phù hợp với điều kiện chủ quan, nghiên cứu đã hệ thống lại các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia đưa vào phiếu phỏng vấn.

2.2 Kết quả lựa chọn các test đánh giá thông qua phỏng vấn

BẢNG 2: CÁC TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA SAU PHÒNG VẤN 2 LẦN

TT	CHỈ TIÊU
Test 1	-Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)
Test 2	-Phản xạ bốc 15s (sl)
Test 3	-Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)
Test 4	-Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)
Test 5	-Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)
Test 6	-Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)
Test 7	-Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)
Test 8	-Bật cầu tối đa (sl)
Test 9	-Cầu vòng xoay tối đa (sl)
Test 10	-Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)
Test 11	-Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 giữa quảng theo hiệu lệnh (s)
Test 12	-Cầu vòng xoay xuôi – ngược 30s (vòng)

chuyên gia

Trên cơ sở bước 1 (mục 2.1), sau khi hệ thống các chỉ tiêu đánh giá trên, nghiên cứu tiến hành lập và gửi phiếu phỏng vấn

cho các HLV, các chuyên gia, các trọng tài, các giảng viên đã có kinh nghiệm huấn luyện cho VĐV Vật tự do...
Phiếu phỏng vấn được gửi 2

BẢNG 3: HỆ SỐ TƯƠNG QUAN CẶP CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO ĐỘI TUYỂN TRÈ QUỐC GIA CỦA 2 LẦN KIỂM TRA

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 CHUYÊN MÔN	-Test 1	14	1.35	14	1.24	0.98
2		-Test 2	16	1.24	16	1.23	0.99
3		-Test 3	14	1.86	14	1.86	0.99
4		-Test 4	16	1.17	16	1.16	0.99
5		-Test 5	12	1	13	0.74	0.91
6		-Test 6	12	1.13	12	1.09	0.99
7		-Test 7	17	1.13	17	1.12	0.99
8		-Test 8	15	1	15	1.11	0.99
9		-Test 9	24	1.31	24	1.32	0.99
10		-Test 10	37	1.13	37	1.12	0.99
11		-Test 11	6.81	0.12	7	0.23	0.77
12		-Test 12	14	1.24	13	1.25	0.74

lần, lần 1 lần lượt gửi 25 phiếu phỏng vấn cho các nhà chuyên môn và thu về lại 25 phiếu, lần 2 phát ra 25 phiếu thu về 25 phiếu đạt tỷ lệ 100% (2 lần phỏng vấn cách nhau 1 tháng đảm bảo khách quan).

Ngoài các test đã tổng hợp được, trong phiếu phỏng vấn còn có dành 1 mục để các chuyên gia, HLV có thể bổ sung các test mà theo họ là cần thiết để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia. Song các test này là chỉ tiêu để đánh giá khả năng của VĐV Vật tự do đội tuyển đã có quá trình tập luyện lâu dài, đã hình thành kỹ năng, kỹ xảo và các tố chất vận động, các test bổ sung cũng không đảm bảo tỷ lệ % số phiếu nên cũng bị loại; Để thực hiện hết các test này phải mất nhiều thời gian, kinh phí, số người cộng tác... Vì thế, điều kiện tình hình thực tại khách quan không thể đáp ứng được. Kết quả tổng hợp số phiếu thu về thông qua tính tỷ lệ % số phiếu đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn được trình bày

ở bảng 1.

Quy ước lựa chọn các test sau hai lần phỏng vấn là phải có hơn 75% ý kiến đồng ý từ mục đồng ý sử dụng. Theo quy ước trên có 12 test được chọn trình bày ở bảng 2

2.3. Kiểm nghiệm độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia.

*Kiểm nghiệm độ tin cậy:

Để xác định độ tin cậy của các test đã được chọn qua 2 lần phỏng vấn trên, nghiên cứu tiến hành kiểm tra các test qua 2 lần. Lần kiểm tra thứ nhất cách lần kiểm tra thứ 2 là 7 ngày, trong điều kiện kiểm tra của cả 2 lần lập chỉ tiêu đều được đảm bảo như nhau (thời gian, trình tự tiến hành test, quy trình thực hiện, địa điểm, sân bãi, dụng cụ kiểm tra...) và trên cùng khách thể VĐV.

Để xác định độ tin cậy của các test, nghiên cứu tiến hành tính hệ số tương quan cặp kết quả kiểm tra 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 kiểm tra được trình bày qua bảng 3 cho thấy: Trong số 12 test được kiểm nghiệm chỉ có 10 test có $r \geq 0.8$ nên có đủ độ tin cậy và được chọn để đánh giá trình độ thể lực cho nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia bao gồm:

- Test 1: Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)
- Test 2: Phản xạ bốc 15s (sl)
- Test 3: Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)
- Test 4: Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)
- Test 5: Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)
- Test 6: Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)
- Test 7: Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)
- Test 8: Bật cầu tối đa (sl)
- Test 9: Cầu vòng xoay tối đa (sl)



- Test 10: Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)

Và 2 test là: Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 giữa quãng theo hiệu lệnh (s) có $r = 0.77 < 0.8$ và Cầu vồng xoay xuôi – ngược 30s (vòng) có $r = 0.74 < 0.8$ không đủ độ tin cậy để sử dụng nên bị loại.

*Kiểm nghiệm tính thông báo của các test trên đối tượng nghiên cứu:

Sau khi xác định độ tin cậy ở 10 test, nghiên cứu tiếp tục kiểm định tính thông báo của 10 test này, bởi 1 số test có thể dùng đo lường chỉ khi đảm bảo đủ cả độ tin cậy lẫn tính thông báo.

Kết quả thống kê ở bảng 4 cho thấy: Tất cả 10 test đã được xác định độ tin cậy này đều thể hiện mối tương quan đủ mạnh, có đầy đủ tính thông báo bởi $[r]$ tính > 0.3 với $P < 0.05$ nên có thể ứng dụng trong thực tiễn để kiểm tra thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia.

BẢNG 4: KIỂM TRA TÍNH THÔNG BÁO CỦA CÁC TEST ĐÃ LỰA CHỌN (n=12)

TT	TEST	r	P
1	-Ngã cầu sau bốc một 30s (sl)	0.67	<0.05
2	-Phản xạ bốc 15s (sl)	0.70	<0.05
3	-Gồng vọt với người đồng cân 30s (sl)	0.62	<0.05
4	-Bốc đôi với người đồng cân 30s (sl)	0.74	<0.05
5	-Sườn quắp thủ với người đồng cân 30s (sl)	0.63	<0.05
6	-Quấn quật với người đồng cân 30s (sl)	0.65	<0.05
7	-Bó đầu đánh ra sau với người đồng cân 30s (sl)	0.74	<0.05
8	-Bật cầu tối đa (sl)	0.61	<0.05
9	-Cầu vồng xoay tối đa (sl)	0.51	<0.05
10	-Thoát bò tại chỗ tối đa (sl)	0.56	<0.05

$|r| \geq 0.3$ thì test đủ tính thông báo và có thể sử dụng được

Qua các bước lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia, nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đảm bảo đủ độ tin cậy và tính thông báo.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm nghiệm thực tế, nghiên cứu đã xác định được 10 test đạt yêu cầu về độ tin cậy ($r \geq$

0.8) và tính thông báo ($r \geq 0.3$, $P < 0.05$).

Hệ thống 10 test này có thể áp dụng trong công tác đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện, tuyển chọn và đào tạo vận động viên trẻ. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 26/09/2025,
ngày phản biện đánh giá: 10/10/2025,
ngày chấp nhận đăng: 22/10/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thái Bình (2018), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho vận động viên vật tự do nam giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Phạm Đông Đức (2008) *Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho vận động viên Vật tự do Thành phố Hà Nội sau một năm tập luyện*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh
3. Nguyễn Văn Hưng (2011) *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực cho nam Nam vận động viên Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia câu lạc bộ cấp xã khu vực Kinh Bắc*, Luận văn Thạc sỹ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh
4. Ngô Ích Quân. Phạm Đông Đức (2002), *Giáo trình Vật cổ điển và vật tự do*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Lâm Quang Thành
6. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2016), *Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
7. Lâm Quang Thành và cộng sự (2016), *Giáo trình Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
8. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.