

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUYỀN VÕ CỔ TRUYỀN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

DETERMINING TESTS FOR EVALUATING THE SPECIALIZED ENDURANCE OF ATHLETES IN HO CHI MINH CITY'S TRADITIONAL MARTIAL ARTS PERFORMANCE TEAM

TÓM TẮT: Việc lựa chọn các bài kiểm tra phù hợp để đánh giá sức bền chuyên môn là rất quan trọng đối với các nữ vận động viên đội tuyển quyền Võ cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh. Nghiên cứu được thực hiện trên 12 nữ vận động viên bằng cách áp dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy. Kết quả đã xác định được 12 bài test đánh giá sức bền chuyên môn phù hợp cho nhóm đối tượng này. Những kết quả này có thể được sử dụng làm tài liệu tham khảo trong công tác giảng dạy và huấn luyện thực tế.

TỪ KHÓA: Xác định, test, sức bền chuyên môn, nữ, vận động viên, võ cổ truyền.

ABSTRACT: Selecting appropriate tests to assess specialized endurance is essential for female athletes in Ho Chi Minh City's Traditional Martial Arts Performance Team. This study was conducted on 12 female athletes using standard research methods. As a result, 12 specialized endurance assessment tests were identified as suitable for this group. These findings can serve as a reference for teaching and practical training.

KEYWORDS: Determine, test, specialized endurance, female, athlete, traditional martial arts.

**PHẠM THỊ HIÊN
NGUYỄN THỊ THANH TRÀ
NGUYỄN VĂN THỊNH**
*Trường Đại học Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh*

**PHAN THI HIEN
NGUYEN THI THANH TRA
NGUYEN VAN THINH**
University of Sport Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ Cổ truyền Việt Nam là một di sản văn hóa truyền thống của dân tộc Việt Nam, hình thành, tồn tại và phát triển song hành với lịch sử dựng nước và giữ nước. Không chỉ đơn thuần là các bài quyền giúp rèn luyện kỹ năng và thể chất, nâng cao khả năng tự vệ, hướng đến sự hài hòa giữa thể chất và tinh thần, Võ Cổ truyền Việt Nam còn góp phần khơi dậy lòng yêu nước, niềm tự hào dân tộc, tinh thần thượng võ và tính nhân văn của con người Việt Nam.

Huấn luyện sức bền chuyên môn đóng vai trò quan trọng trong việc hình thành và nâng cao thành tích thể thao, đòi hỏi

phải đáp ứng các yêu cầu trong quá trình tập luyện và thi đấu. Những yêu cầu này, với sự tác động tổng hợp, nhằm phát triển các phẩm chất chuyên môn, kỹ thuật thể thao phù hợp với thi đấu, kỹ năng chiến thuật, tố chất thể lực, cũng như khả năng điều chỉnh và thích nghi với đặc điểm sinh học của từng môn thể thao. Đặc trưng của huấn luyện sức bền chuyên môn là các chỉ số vận động phải tương đồng với điều kiện thi đấu thực tế, hoặc ít nhất phù hợp với một số yếu tố ngoại cảnh trong thi đấu.

Sức bền chuyên môn có vai trò quan trọng đối với thành tích thi đấu, khả năng chịu đựng cường độ vận động, đồng thời



luôn gắn liền với hiện tượng mệt mỏi và quá trình hồi phục của vận động viên (VĐV). Vì vậy, việc nghiên cứu sức bền chuyên môn của nữ VĐV đội tuyển quyền Võ Cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh để đưa ra những điều chỉnh phù hợp là rất cần thiết. Đặc biệt, việc lựa chọn đầy đủ và chính xác các nội dung đánh giá là yếu tố quan trọng nhằm đảm bảo hiệu quả trong huấn luyện và thi đấu.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp toán thống kê và phương pháp kiểm tra sự phạm.

Khách thể nghiên cứu

+ Khách thể kiểm tra sự phạm: 12 nữ VĐV đội tuyển quyền Võ Cổ truyền Thành Phố Hồ Chí Minh. Thời điểm kiểm tra là tháng 03 năm 2022.

+ Khách thể phỏng vấn: 21 võ sư, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm hiện đang làm công tác cố vấn, huấn luyện, giảng dạy cho VĐV Võ Cổ truyền tại Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1 Thu thập, thống kê, hệ thống hóa các test đã được sử dụng để đánh giá về sức bền chuyên môn cho vận động viên môn Võ Cổ truyền

Qua tham khảo những tài liệu có liên quan đến vấn đề cần nghiên cứu, luận văn đã tổng hợp được một số test đánh giá về sức bền chuyên môn cho VĐV Võ Cổ truyền như sau:

Tác giả Đỗ Đức Nguyên [7] đã lựa chọn được 13 test dùng để đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV trẻ Võ Cổ truyền quận Thủ Đức gồm: Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần); Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần); Đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); Đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); Đấm thẳng 2 tay 30s (lần); Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần); Đá vòng cầu chân sau đánh rờ-ve 30s (lần); Xoay lưng đánh rờ-ve 2 tay 30s (lần); Test công năng tim (HW); Kiểm tra dung tích sống tuyệt đối (lít); Xác định chỉ số $VO_{2\max}$ thông qua test Cooper (m).

Tác giả Bành Huỳnh Quốc Hòa [5] đã lựa chọn được 6 test dùng để kiểm tra thể lực chuyên môn nam sinh viên chuyên sâu Võ Cổ truyền khóa 35 Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh gồm: Đấm bao cát 2 tay 15s (lần); Đá vòng cầu 2 chân liên tục 30s (lần); Đá vòng cầu chân sau đánh rờ-ve 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần).

Tác giả Nguyễn Phi Phụng [8] đã xác định được 17 test dùng để đánh giá trình độ thể lực cho đội tuyển Võ Cổ truyền Bà Rịa - Vũng Tàu gồm: Thể lực chung (09 test): Chạy 30m xuất phát cao (s); Cơ bụng 1 phút (lần); Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần); Chạy 3000m (phút); Bật xa tại chỗ (cm); Cơ lưng (lần);

Chạy 800m (phút); Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm). Thể lực chuyên môn (08 test): Vòng cầu chân trái 30s (lần); Vòng cầu chân phải 30s (lần); Đấm thun tay trái 30s (lần); Đấm thun tay phải 30s (lần); Đấm sin tay sau có thun 30s (lần); Vòng cầu chân sau với thun 30s (lần); Đá ramly 2 phút (lần); Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần).

Tác giả Nguyễn Đức Minh Hoàng [6] đã lựa chọn được 8 test dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho sinh viên câu lạc bộ Võ Cổ truyền Trường Đại học Tôn Đức Thắng Thành phố Hồ Chí Minh gồm: Vòng cầu chân trái 10s (lần); Vòng cầu chân phải 10s (lần); Vòng cầu chân sau với thun 30s (lần); Đấm sin tay sau có thun 30s (lần); Đấm thun tay phải 30s (lần); Đấm thun tay trái 30s (lần); Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần); Đá ramly 2 phút (lần).

Tác giả Dương Thị Thanh Đào [2] đã lựa chọn được 7 test dùng để đánh giá thể lực chuyên môn của VĐV đội tuyển quyền Võ Cổ truyền công an nhân dân gồm: Đấm thun tay trái 30s (lần); Đấm thun tay phải 30s (lần); Đá thun chân trái 30s (lần); Đá thun chân phải 30s (lần); Đá tổng ngang 30s (lần); Đá vòng cầu chân trái với lampo 30s (lần); Đá vòng cầu chân phải với lampo 30s (lần).

Tác giả Nguyễn Quốc Bảo [1] đã lựa chọn được 11 test dùng để đánh giá thể lực chuyên môn Võ Cổ truyền cho nam học sinh lứa tuổi 15-17 Trung tâm nhân đạo quê hương tỉnh Bình Dương gồm: Đấm thun tay trái

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUYỀN VÔ CỐ TRUYỀN THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH (n=21)

TT	TEST	LẦN 1 (n=21)		LẦN 2 (n=21)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
1	Đấm thẳng 2 tay 30s (lần).	61	96.8	61	96.8
2	Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần).	58	92.1	59	93.7
3	Đấm thẳng tay trái có dây thun vào đích cố định 30s (lần).	50	79.4	50	79.4
4	Đấm thẳng tay phải có dây thun vào đích cố định 30s (lần).	50	79.4	50	79.4
5	Đấm móc ngang 2 tay 30s (lần).	46	73.0	47	74.6
6	Đấm móc ngược 2 tay 30s (lần).	45	71.4	46	73.0
7	Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần).	57	90.5	57	90.5
8	Đạp ngang chân trước đấm thẳng tay sau 30s (lần).	47	74.6	47	74.6
9	Đá lướt chân trước đấm thẳng tay sau 30s (lần).	45	71.4	45	71.4
10	Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần).	57	90.5	56	88.9
11	Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần).	57	90.5	56	88.9
12	Đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần).	61	96.8	61	96.8
13	Đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).	61	96.8	61	96.8
14	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 30s (lần).	48	76.2	48	76.2
15	Đá Ramly 2 phút (lần).	62	98.4	62	98.4
16	Đá tổng ngang 30s (lần).	49	77.8	49	77.8
17	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần).	58	92.1	59	93.7
18	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).	58	92.1	59	93.7
19	Đá vòng cầu chân sau đánh rờ ve 30s (lần).	62	98.4	62	98.4
20	Đá vòng cầu chân sau 2 chân cách đích 3m 30s (lần).	63	100.0	63	100.0

30s (lần); Đấm thun tay phải 30s (lần); Đấm bao cát 2 tay 15s (lần); Đấm sin tay sau có thun 30s (lần); Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần); Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần); Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần); Đá ramly 2 phút (lần); Đá vòng cầu 2 chân cách đích 3m 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần).

2.2. Lược bỏ test trùng lặp và không phù hợp đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên đội tuyển quyền Vô Cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh

Từ những test có thể sử dụng để đánh giá sức bền chuyên

môn cho vận động viên Vô Cổ truyền ở trên, nghiên cứu tiến hành lược bỏ những test trùng lặp và không phù hợp theo các nguyên tắc như sau:

Nguyên tắc 1: Các test được lựa chọn phải đánh giá đầy đủ, toàn diện về sức bền chuyên môn của vận động viên môn Vô Cổ truyền.

Nguyên tắc 2: Các test phải đơn giản, dễ làm, dễ tổ chức thực hiện và phù hợp với trình độ của khách thể nghiên cứu để lựa chọn.

Nguyên tắc 3: Các test phải phù hợp với điều kiện thực tiễn của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh (sân bãi, dụng cụ kiểm tra, hình thức tổ

chức...).

Nguyên tắc 4: Các test lựa chọn phải đảm bảo đủ độ tin cậy.

Căn cứ vào những nguyên tắc ở trên nghiên cứu đã lược bỏ bớt các test trùng lặp và không phù hợp thực tiễn. Qua đó, đã lựa chọn được 20 test đưa vào phiếu phỏng vấn bao gồm: 1. Đấm thẳng 2 tay 30s (lần); 2. Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần); 3. Đấm thẳng tay trái có dây thun vào đích cố định 30s (lần); 4. Đấm thẳng tay phải có dây thun vào đích cố định 30s (lần); 5. Đấm móc ngang 2 tay 30s (lần); 6. Đấm móc ngược 2 tay 30s (lần); 7. Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần); 8. Đạp ngang



BẢNG 2. KẾT QUẢ THỐNG KÊ HỆ SỐ TƯƠNG QUAN GIỮA 2 LẦN KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN (n=12)

TT	TEST	BAN ĐẦU	SAU 1 TUẦN	r
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	
1	Đấm thẳng 2 tay 30s (lần)	81.83 $\pm$ 6.78	81.95 $\pm$ 4.65	0.882
2	Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần)	15.83 $\pm$ 1.34	15.87 $\pm$ 1.28	0.969
3	Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần)	26.17 $\pm$ 1.99	26.36 $\pm$ 1.85	0.937
4	Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần)	31.33 $\pm$ 2.71	31.41 $\pm$ 2.36	0.819
5	Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần)	34.08 $\pm$ 2.81	34.11 $\pm$ 2.91	0.917
6	Đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần)	28.58 $\pm$ 2.35	28.66 $\pm$ 2.42	0.904
7	Đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần)	31.25 $\pm$ 2.49	31.23 $\pm$ 2.55	0.910
8	Đá Ramly 2 phút (lần)	41.00 $\pm$ 3.28	41.09 $\pm$ 3.32	0.981
9	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần)	16.42 $\pm$ 1.38	16.47 $\pm$ 1.41	0.982
10	Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần)	20.25 $\pm$ 1.66	20.31 $\pm$ 1.74	0.894
11	Đá vòng cầu chân sau đánh rờ ve 30s (lần)	15.50 $\pm$ 1.31	15.52 $\pm$ 1.42	0.979
12	Đá vòng cầu chân sau 2 chân cách đích 3m 30s (lần)	25.75 $\pm$ 2.14	25.81 $\pm$ 2.18	0.964

chân trước đấm thẳng tay sau 30s (lần); 9. Đá lướt chân trước đấm thẳng tay sau 30s (lần); 10. Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần); 11. Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần); 12. Đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); 13. Đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); 14. Đá vòng cầu 2 chân liên tục 30s (lần); 15. Đá Ramly 2 phút (lần); 16. Đá tổng ngang 30s (lần); 17. Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); 18. Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); 19. Đá vòng cầu chân sau đánh rờ ve 30s (lần); 20. Đá vòng cầu chân sau 2 chân cách đích 3m 30s (lần).

2.3. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho vận động viên đội tuyển quyền Võ Cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh

Để đảm bảo kết quả lựa chọn các test sử dụng trong đánh giá sức bền chuyên môn Võ Cổ truyền phù hợp với điều kiện

thực tiễn tại đơn vị và để đảm bảo tính khách quan. Nghiên cứu tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn gửi đến các võ sư, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm hiện đang làm công tác cố vấn, huấn luyện, giảng dạy cho vận động viên Võ Cổ truyền.

Phiếu phỏng vấn được gửi đi 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 tháng, giá trị sử dụng các test được xác định theo tỷ lệ phần trăm ý kiến tán thành. Quy ước các test được lựa chọn khi được khách thể phỏng vấn đánh giá ở đồng ý từ 80% trở lên.

Kết quả thống kê ở bảng 1 cho thấy: Có 12 test đạt yêu cầu bao gồm: 1. Đấm thẳng 2 tay 30s (lần); 2. Đấm thẳng 2 tay đá vòng cầu chân sau 30s (lần); 3. Xoay lưng đánh rờ ve 2 tay 30s (lần); 4. Đá vòng cầu chân trước (trái) 30s (lần); 5. Đá vòng cầu chân trước (phải) 30s (lần); 6. Đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); 7. Đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); 8. Đá

Ramly 2 phút (lần); 9. Giật lùi đá vòng cầu chân sau (trái) 30s (lần); 10. Giật lùi đá vòng cầu chân sau (phải) 30s (lần); 11. Đá vòng cầu chân sau đánh rờ ve 30s (lần); 12. Đá vòng cầu chân sau 2 chân cách đích 3m 30s (lần).

2.4. Kiểm nghiệm độ tin cậy của các test đánh giá sức bền chuyên môn cho vận động viên đội tuyển quyền Võ Cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh

Nghiên cứu tiến hành đánh giá độ tin cậy của các test theo phương pháp tính hệ số tương quan cặp, giữa kết quả hai lần kiểm tra cách nhau 1 tuần. Việc kiểm tra được thực hiện trên 12 nữ vận động viên đội tuyển quyền Võ Cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh. Các điều kiện kiểm tra giữa 2 đợt như nhau (thời gian, nội dung, trình tự kiểm tra test, quy trình thực hiện, điều kiện sân bãi, dụng cụ). Qua bảng 2 cho thấy, tất cả các test kiểm tra đều có hệ số

tương quan $r > 0.8$, với độ tin cậy ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, nên các test trên có đủ độ tin cậy để sử dụng trong đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ VĐV đội tuyển quyền Võ Cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xây dựng một hệ thống test có cơ sở khoa học

để đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ VĐV đội tuyển quyền Võ Cổ truyền Thành phố Hồ Chí Minh. Quá trình nghiên cứu được thực hiện theo phương pháp khoa học, đảm bảo tính chặt chẽ và khách quan.

Kết quả đã lựa chọn được 12 test phù hợp, đáp ứng yêu cầu đánh giá sức bền chuyên môn

của VĐV, đồng thời phản ánh rõ đặc thù của môn Võ Cổ truyền. Các nội dung đánh giá nhận được sự đồng thuận cao và có giá trị ứng dụng trong công tác huấn luyện, góp phần nâng cao hiệu quả đào tạo VĐV. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 22/01/2025,
ngày phản biện đánh giá: 25/01/2025,
ngày chấp nhận đăng: 14/02/2025)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Quốc Bảo (2021), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn Võ cổ truyền cho nam học sinh lứa tuổi 15-17 Trung tâm nhân đạo quê hương tỉnh Bình Dương*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Dương Thị Thanh Đào (2018), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên đội tuyển quyền Võ cổ truyền Công an nhân dân*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thuỳ, (2000), *Y học TDTT*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
4. Lê Kim Hòa và cộng sự (2011), *Võ cổ truyền Việt Nam*, Nhà xuất bản Trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Bành Huỳnh Quốc Hòa (2015), *Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên chuyên sâu Võ cổ truyền khóa 35 năm 2 Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Nguyễn Đức Minh Hoàng (2016), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho sinh viên câu lạc bộ Võ cổ truyền Trường Đại học Tôn Đức Thắng Thành phố Hồ Chí Minh*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
7. Đỗ Đức Nguyên (2014), *Xây dựng hệ thống bài tập nâng cao sức bền chuyên môn cho VĐV trẻ Võ cổ truyền quận Thủ Đức*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
8. Nguyễn Phi Phụng (2015), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho đội tuyển Võ cổ truyền Bà Rịa - Vũng Tàu năm 2014*, Luận văn thạc sĩ Khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.