

LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LỬA TUỔI 16 - 17 ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA

Phùng Kim Giang⁽¹⁾

Tóm tắt:

Trên cơ sở sử dụng những phương pháp nghiên cứu thường dùng trong lĩnh vực TDTT, nghiên cứu đã lựa chọn được 16 test đánh giá trình độ chuẩn bị thể lực chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia, tạo cơ sở khoa học cho việc xây dựng bộ tiêu chuẩn và đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV.

Từ khoá: Test thể lực chuyên môn, Vật tự do.

Select test to assess the physical fitness level of female freestyle wrestlers aged 16-17 of the National Youth Team

Summary:

Based on the use of conventional research methods in the field of physical education and sports, the study selected 16 tests to assess the level of physical preparation of female Freestyle Wrestling athletes aged 16-17 of the National Youth Team, creating a scientific basis for developing a set of standards and assessing the current status of physical training for athletes.

Keywords: physical fitness test, Freestyle wrestling.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao hiện đại, việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn (TĐTLCM) và hiệu suất thi đấu cho vận động viên (VĐV) là một nhiệm vụ quan trọng, đặc biệt là trong môn Vật tự do, TĐTLCM được xem là một trong những yếu tố quyết định thành tích thi đấu của VĐV. Trong quá trình huấn luyện, việc đánh giá chính xác TĐTLCM không chỉ giúp các huấn luyện viên hiểu rõ về điểm mạnh và điểm yếu của từng VĐV mà còn cung cấp cơ sở cần thiết để xây dựng và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện phù hợp, tối ưu hóa khả năng thi đấu và phát triển bền vững tài năng thể thao.

Để đánh giá chính xác TĐTLCM của VĐV cần phải xác định được các tổ chất thể lực đặc trưng trong thi đấu, trên cơ sở đó lựa chọn hệ thống test đặc trưng, phản ánh toàn diện các mặt của TĐTLCM. Tuy nhiên, đứng trước thực trạng hiện nay chưa có sự thống nhất trong việc sử dụng các test để đo lường các yếu tố thành

phần của TĐTLCM, việc xác lập hệ thống test đánh giá TĐTLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia là vấn đề mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để lựa chọn test đánh giá TĐTLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia, chúng tôi tiến hành các bước nghiên cứu: (1) Lựa chọn và đề xuất; (2) Phỏng vấn lựa chọn; (3) Kiểm định độ tin cậy và tính thông báo.

1. Nghiên cứu lựa chọn và đề xuất hệ thống test đánh giá TĐTLCM

Trên cơ sở phân tích, xác định các tổ chất thể lực đặc trưng trong thi đấu của nữ VĐV Vật tự do, thông qua quan sát thực tiễn và tham khảo

⁽¹⁾NCS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: phungkimgiang1981@gmail.com



Test đánh giá thể lực chuyên môn đặc trưng trong môn Vật tự do cần đảm bảo tính khách quan, tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết để sử dụng kiểm tra đánh giá TĐTLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 Đội tuyển trẻ quốc gia

các nguồn tư liệu trong và ngoài nước, bước đầu đã tổng hợp sơ bộ được 51 test đánh giá TĐTLCM được phân bổ theo 5 nhóm: Sức nhanh: 10 test; Sức mạnh tốc độ: 12 test; Sức mạnh bền: 9 test; Sức bền: 9 test; Mềm dẻo: 5 test; Khéo léo: 6 test.

2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống test đánh giá TĐTLCM

Để kết quả lựa chọn đảm bảo độ tin cậy và tính khách quan, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi 33 chuyên gia, HLV, trọng tài, giảng viên môn Vật tự do thuộc các trung tâm huấn luyện TDTT Quân Đội, Hà Nội, Bắc Ninh, Bắc Giang, Hải Phòng, Công An, Hải Dương, Phú Thọ và Đội tuyển Vật tự do nữ trẻ quốc gia tập huấn tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Quá trình phỏng vấn diễn ra hai lần, mỗi lần cách nhau 1 tháng. Các ý kiến đánh giá theo 3 mức: Mức 1: Rất cần thiết; Mức 2: Cần thiết; Mức 3: Không cần thiết. Theo quy ước sẽ lựa chọn những test có kết quả đạt từ 75% số phiếu trả lời ở mức rất cần thiết để có thể kiểm nghiệm độ tin cậy và thông báo của test.

Theo quy ước đặt ra, có 16/51 test đạt yêu cầu lựa chọn, gồm: Các test đánh giá sức nhanh (3 test); Các test đánh giá sức mạnh tốc độ (2 test); Các test đánh giá sức mạnh bền (2 test); Các test đánh giá sức bền (3 test); Các test đánh giá mềm dẻo (3 test); Các test đánh giá khéo léo (3 test).

3. Kết quả xác định tính thông báo của các test đánh giá TĐTLCM

Tiếp theo, để xác định tính thông báo của các test lựa chọn, chúng tôi tiến hành xác định mỗi

tương quan thứ bậc (Spearman) giữa thành tích thực hiện các test lựa chọn với thành tích thi đấu của 50 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 thuộc các Trung tâm huấn luyện thể thao có phong trào Vật tự do phát triển mạnh trên toàn quốc. Trong đó, lứa tuổi 16 gồm 24 nữ VĐV và lứa tuổi 17 gồm 26 nữ VĐV, với 3 nhóm hạng cân: dưới 53kg, 53 - 61kg và trên 61kg. Thành tích thi đấu của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 được xác định thông qua kết quả thi đấu tại giải Vô địch Vật tự do trẻ các nhóm tuổi toàn quốc năm 2023.

Kết quả xác định tính thông báo của các test theo từng lứa tuổi và hạng cân cho thấy, tất cả 16 test đã lựa chọn qua phỏng vấn đều thể hiện mối tương quan mạnh ($0,72 < r < 0,97$ $P < 0,05$). Điều này cho thấy cả 16 test đều đảm bảo tính thông báo cần thiết theo quy định.

4. Kết quả xác định độ tin cậy của các test đánh giá TĐTLCM

Với mục đích xác định độ tin cậy của 16 test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành xác định hệ số tương quan cặp giữa kết quả 2 lần kiểm tra các test trong điều kiện như nhau và trong cùng 1 thời điểm, mỗi lần kiểm tra cách nhau 7 ngày.

Kết quả xác định độ tin cậy của các test theo từng lứa tuổi (16 và 17) và từng hạng cân (dưới 53kg, 53- 61kg, trên 61kg) cho thấy, tất cả test đều thể hiện mối tương quan mạnh giữa 2 lần kiểm tra ($0,82 < r < 0,93$), với $p < 0,05$.

Từ kết quả nghiên cứu nêu trên đã cho phép lựa chọn được 16 test thể lực chuyên môn đặc trưng trong môn Vật tự do đảm bảo tính khách quan, tính thông báo và độ tin cậy thống kê cần thiết. Các test này có thể sử dụng để kiểm tra đánh giá TĐTLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17. Đội tuyển trẻ quốc gia gồm: Các test đánh giá sức nhanh: 1) Thoát bò 15 s (lần); 2) Sườn tay không 15 s (lần); 3) Phản xạ bốc 15 s (lần); Các test đánh giá sức mạnh tốc độ: 4) Gồng vọt với người đồng cân 20s (lần); 5) Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần); Các test đánh giá sức mạnh bền: 6) Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần); 7) Ngả cầu sau 1 phút (lần); Các test đánh giá sức bền: 8) Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (lần); 9) Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (lần); 10) Cầu vòng quay tối đa (vòng); Các test đánh giá mềm dẻo: 11) Gập

thân về trước (cm); 12) Xoạc ngang (cm); 13) Cầu vòng cao (cm); Các test đánh giá khéo léo: 14) Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (lần); 15) Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng); 16). Cầu vòng quay 5 lần xuôi, 5 lần ngược (s).

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 16 test kiểm tra, đánh giá TĐTLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển trẻ Quốc gia. Đây là cơ sở khoa học cần thiết để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TĐTLCM của VĐV, cũng như cung cấp thông tin cho việc định hướng và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện một cách hiệu quả.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương nghiệp Chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức (2002), *Giáo trình vật cổ điển và vật tự do*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Дарбаев Б.В. (2013), Подготовка борцов вольного стиля с учетом современных правил соревнований / отв. ред. А.С. Сагалеев. – Улан-Удэ: Изд-во Бурятского государственного университета.
4. Чивчи-Баши Сергей Викторович (2003), *Сопряженное воздействие различных средств и методов общей физической подготовки на повышение эффективности учебно-тренировочного процесса борцов вольного стиля*, Дисс.кан. наук, Санкт-Петербург.

(Bài nộp ngày 19/1/2024, phản biện ngày 15/2/2025, duyệt in ngày 28/2/2025)

1. Ban biên tập

Phấn đấu hoàn thành tốt mục tiêu, nhiệm vụ năm 2025

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Gia Linh

Sự kiện tiêu biểu năm 2024 của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

8. Trương Quốc Uyên

Đoàn vận động viên Thể thao thành tích cao Việt Nam tham dự Đại hội GANEFO Châu Á tổ chức ở Campuchia thực hiện tốt lời Bác dạy

10. Nguyễn Văn Phúc

Nhiệm vụ trọng tâm của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

12. Trần Trung; Nguyễn Thị Lan Anh

Định hướng hoạt động đào tạo và hợp tác quốc tế của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh 2025

15. Đặng Văn Dũng; Đinh Quang Ngọc

Định hướng hoạt động Khoa học và Công nghệ của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

19. Đặng Hoài An

Mục tiêu và định hướng công tác đào tạo vận động viên tại Trung tâm Đào tạo Vận động viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh năm 2025

21. Trần Đức Thọ

Một số kết quả hoạt động trong lĩnh vực thể dục thể thao người khuyết tật năm 2024

BÀI BÁO KHOA HỌC

25. Lưu Đình Tài; Lưu Quốc Hưng

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn nhân lực hoạt động thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

30. Nguyễn Văn Phúc; Lưu Thị Như Quỳnh

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác Giáo dục thể chất cho sinh viên Trường Đại học Hùng Vương

36. Nguyễn Văn Hòa; Lê Văn Học

Thực trạng công tác dạy bơi trườn sấp cho trẻ em lứa tuổi 10-12 Câu lạc bộ bơi thành phố Vĩnh Yên, tỉnh Vĩnh Phúc

40. Đặng Danh Nam

Xây dựng chương trình ngoại khóa môn Võ cổ truyền Việt Nam cho sinh viên Học viện Y Dược học cổ truyền Việt Nam

44. Trịnh Ngọc Hoàng; Nguyễn Trung Kiên; Vũ Việt Bảo

Hiệu quả chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt chuyên môn cho nam vận động viên Karate nội dung đối kháng tỉnh Bình Dương

49. Phùng Kim Giang

Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 16-17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

52. Đinh Quang Ngọc

Đặc điểm tâm lý của vận động viên súng ngắn và súng trường đội tuyển Bắn súng Quốc gia Việt Nam

56. Trần Vũ Phương

Mối quan hệ giữa mức độ tập luyện và sức khỏe tim mạch ở người cao tuổi

60. Đào Chánh Thức; Châu Khon

Ảnh hưởng của chương trình tập luyện một năm đến các chỉ số sinh lý và hình thái của vận động viên đội tuyển Bóng chuyền nam Trường Đại học An Giang

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

64. Đỗ Hữu Trường

Công đoàn Trường Đại học TDTT Bắc Ninh phấn đấu hoàn thành mục tiêu Nghị quyết Đại hội đại biểu Công đoàn Khóa XXV, nhiệm kỳ 2023-2028

67. Đỗ Xuân Đặng

Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị Khoa học Quốc tế với chủ đề: “Phát triển kinh tế thể thao: Đổi mới sáng tạo đáp ứng yêu cầu phát triển bền vững”

68. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Thị Phương Thảo

Bài tập giãn cơ các nhóm cơ lưng

70. Tổng hợp các bài báo đăng trên Tạp chí Khoa học Đào tạo và Huấn luyện thể thao năm 2024

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

1. Editorial board

Strive to successfully complete the goals and tasks of 2025

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Gia Linh

Typical events in 2024 of Bac Ninh Sports University

8. Truong Quoc Uyen

Vietnamese high - performance athletes attend GANEFO Asia Congress held in Cambodia offers good advice

10. Nguyen Van Phuc

Key tasks in developing Bac Ninh Sports University in 2025

12. Tran Trung; Nguyen Thi Lan Anh

Orientation of training activities and international cooperation of Bac Ninh Sports University in 2025

15. Dang Van Dung; Dinh Quang Ngoc

Orientation of Science and Technology activities of Bac Ninh Sports University in 2025

19. Dang Hoai An

Goals and orientations of athlete training at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University in 2025

21. Tran Duc Tho

Some results of activities in the field of sports for people with disabilities in 2024

ARTICLES

25. Luu Dinh Tai; Luu Quoc Hung

Proposing solutions to develop human resources for adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

30. Nguyen Van Phuc; Luu Thi Nhu Quynh

Current status of factors affecting physical education of students at Hung Vuong University

36. Nguyen Van Hoa; Le Van Hoc

Current status of teaching front crawl swimming to children aged 10-12 at Vinh Yen city swimming club, Vinh Phuc province

40. Dang Danh Nam

Building an extracurricular program of Vietnamese traditional martial arts for students of the Vietnam Academy of Traditional Medicine

44. Trinh Ngoc Hoang; Nguyen Trung Kien; Vu Viet Bao

Effectiveness of professional flexibility training program for male Karate athlete in combat content of Binh Duong province

49. Phung Kim Giang

Select test to assess the physical fitness level of female freestyle wrestlers aged 16-17 of the National Youth Team

52. Dinh Quang Ngoc

Psychological characteristics of Vietnam National Team pistol and rifle athletes

56. Tran Vu Phuong

The relationship between exercise level and cardiovascular health in older adults

60. Dao Chanh Thuc; Chau Khon

The effect of a one-year training program on physiological and morphological indicators of athletes of the men 's volleyball team of An Giang University

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

64. Do Huu Truong

The Trade Union of Bac Ninh Sports University strives to fulfill the goals of the Resolution of the 25th Trade Union Congress, term 2023-2028

67. Do Xuan Dang

Bac Ninh Sports University successfully organized the International Scientific Conference with the theme: "Sports economic development: Innovation to meet sustainable development requirements"

68. Pham Tuan Dung; Nguyen Thi Phuong Thao

Back muscle stretching exercises

70. Summary of articles published in the Journal of Scientific Training and Sports Coaching in 2024

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 1 -2025
(83)**

