

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO ĐỘI TUYỂN TRẺ QUỐC GIA TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Văn Hưng⁽¹⁾; Phan Thị Thu Hường⁽²⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 25/09/2025

Ngày phản biện: 19/10/2025

Ngày đăng: 26/11/2025

Tác giả liên hệ:

Nguyễn Văn Hưng

Email: hungvat@gmail.com

Tập 2, số 6 (2025), trang 71-76

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13936>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 20 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nữ VĐV Vật tự do Đội tuyển trẻ Quốc gia tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, trên cơ sở đó, xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại theo từng test; bảng điểm theo thang độ C; bảng điểm đánh giá tổng hợp đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khoá: Tiêu chuẩn, trình độ, thể lực, nữ VĐV Vật tự do, Đội tuyển trẻ Quốc gia

Developing standards for evaluating the physical fitness level of female freestyle wrestling athletes in the national youth team at the Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

Nguyen Van Hung⁽¹⁾; Phan Thi Thu Huong⁽²⁾

Article Information:

Received: 25/09/2025

Review date: 19/10/2025

Published: 26/11/2025

Corresponding Author:

Nguyen Van Hung

Email: hungvat@gmail.com

Vol.2, Issue 6 (2025), pp 71-76

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13936>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Summary:

Using basic scientific research methods, we selected 20 qualified tests for evaluating the physical fitness level of female freestyle wrestlers in the National Youth Team at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University. Based on these, we developed a classification standard table for each test; a scoring table on the C scale; and a comprehensive assessment score table for the physical fitness of the study subjects.

Keywords: Standard, level, physical fitness, female freestyle wrestler, National Youth Team.

⁽¹⁾TS ⁽²⁾ThS Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong định hướng phát triển thể thao thành tích cao hiện nay, ngành Thể dục thể thao Việt Nam đặc biệt chú trọng nâng cao chất lượng đào tạo VĐV trẻ, coi chuẩn hóa công tác huấn luyện và đánh giá trình độ tập luyện là cơ sở then chốt để hình thành lực lượng kế cận cho đội tuyển quốc gia. Đối với môn vật tự do nữ, yêu cầu này càng có ý nghĩa khi đây là nội dung Olympic, đòi hỏi quá trình đào tạo bài bản, dài hạn và dựa trên cơ sở khoa học.

Tuy nhiên, thực tiễn huấn luyện tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy việc đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV vật tự do đội tuyển trẻ còn thiếu hệ thống tiêu chuẩn thống nhất, chủ yếu dựa vào kinh nghiệm huấn luyện viên và các chỉ số đơn lẻ. Sự thiếu đồng bộ này gây hạn chế trong theo dõi tiến trình phát triển và điều chỉnh huấn luyện. Vì vậy, việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện là yêu cầu cấp thiết nhằm chuẩn hóa công tác huấn luyện, nâng cao hiệu quả đào tạo và phát triển bền vững VĐV trẻ.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Nghiên cứu được tiến hành trên 19 nữ VĐV đội tuyển Vật trẻ quốc gia Việt Nam (nghiên cứu toàn mẫu), trong đó có 14 VĐV lứa tuổi 17 và 5 VĐV lứa tuổi 18.

Nghiên cứu được tiến hành năm 2019, tại Trung tâm Đào tạo VĐV, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực của Nữ vận động viên Vật tự do Đội tuyển Trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để lựa chọn được các test đánh giá trình độ thể lực phù hợp với nữ vận động viên (VĐV) Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam một cách khách quan và khoa học, chúng tôi tiến hành theo 5 bước sau:

(1) Tìm hiểu thực trạng việc sử dụng các chỉ tiêu, test đánh giá trình độ thể lực môn Vật tự do ở một số trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT các tỉnh thành ngành.

(2) Xác định những nguyên tắc và yêu cầu khi lựa chọn các test

(3) Tiến hành tham khảo ý kiến của chuyên gia, huấn luyện viên thông qua phỏng vấn để lựa chọn và phỏng vấn lựa chọn test trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

(4) Xác định tính thông báo của các test trên cơ sở tính hệ số tương quan thứ bậc Spearman giữa kết quả lập test và thành tích thi đấu của VĐV.

(5) Xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại.

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 20 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá thể lực cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Việt Nam (Bảng 1).

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của Nữ vận động viên Vật tự do Đội tuyển Trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường đại học TDTT Bắc Ninh

Trước khi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành so sánh sự khác biệt kết quả lập test của nữ VĐV lứa tuổi 17 (14 VĐV) và lứa tuổi 18 (5 VĐV) bằng tham số t. Kết quả cho thấy, mặc dù có sự chênh lệch kết quả kiểm tra của VĐV 2 lứa tuổi nhưng sự khác biệt chưa có ý nghĩa thống kê, thể hiện ở $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng $P > 0.05$. Chính vì vậy, khi xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành xây dựng chung tiêu chuẩn đánh giá cho cả 2 lứa tuổi.

Song song với đó, quá trình nghiên cứu tiến hành kiểm tra tính phân phối chuẩn của các test thông hệ số biến sai C_v (%). Kết quả cho thấy, ở tất cả các test kiểm tra, C_v đều $< 10\%$, chứng tỏ các test bảo đảm tính phân phối chuẩn và có thể sử dụng quy tắc 2σ trong xây dựng tiêu chuẩn phân loại và thang độ C trong xây dựng thang điểm đánh giá trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

2.1. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia

Bảng 1. Bảng tiêu chuẩn phân loại đánh giá thể lực cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia (n=19)

TT	Test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>4.56	4.55-4.51	4.5-4.41	4.4-4.36	<4.35
2	Phản xạ bốc 15 s (sl)	<13	13.01-14	14.01-16	16.01-17	>17.01
3	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	<18	18.01-19	19.01-21	21.01-22	>22.01
4	Thoát bò 15s (sl)	<20	20.01-21	21.01-23	23.01-24	>24.01
5	Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	>2.9	2.89-2.81	2.8-2.63	2.62-2.54	<2.53
6	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	<29	29.01-31	31.01-35	35.01-37	>37.01
7	Bật xa tại chỗ (cm)	<191.58	191.59-202.79	202.8-225.21	225.22-236.42	>236.43
8	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	<13	13.01-14	14.01-16	16.01-17	>17.01
9	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	<15	15.01-16	16.01-18	18.01-19	>19.01
10	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	<23	23.01-25	25.01-29	29.01-31	>31.01
11	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	<20	20.01-21	21.01-23	23.01-24	>24.01
12	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<24	24.01-25	25.01-27	27.01-28	>28.01
13	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<24	24.01-25	25.01-27	27.01-28	>28.01
14	Cầu vòng quay tối đa (vòng)	<23	23.01-24	24.01-26	26.01-27	>27.01
15	Bật bực liên tục 1 phút (sl)	<52	52.01-53	53.01-55	55.01-56	>56.01
16	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	<12	12.01-13	13.01-15	15.01-16	>16.01
17	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360° giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	>6.77	6.76-6.51	6.5-5.99	5.98-5.73	<5.72
18	Gập thân về trước (cm)	<4.86	4.87-5.28	5.29-6.12	6.13-6.54	>6.55
19	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng)	<14	14.01-15	15.01-17	17.01-18	>18.01
20	Cầu vòng cao (cm)	<36.58	36.59-38.94	38.95-43.66	43.67-46.02	>46.03

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia (n=19)

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.25	4.23	4.20	4.18	4.15	4.13	4.10	4.08	4.05	4.03
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.00	-	16.00	-	17.00	-	18.00	-	19.00	20.00
3	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	19.00	-	20.00	-	21.00	-	22.00	-	23.00	24.00
4	Thoát bò 15 s(sl)	21.00	-	22.00	-	23.00	-	24.00	-	25.00	26.00
5	Di chuyển ngang thăm 9x4m (s)	2.60	2.56	2.51	2.47	2.42	2.38	2.33	2.29	2.24	2.20
6	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.00	32.00	33.00	34.00	35.00	36.00	37.00	38.00	39.00	40.00
7	Bật xa tại chỗ (cm)	205.78	208.89	211.99	215.10	218.20	221.31	224.41	227.52	230.62	233.73
8	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.00	-	16.00	-	17.00	-	18.00	-	19.00	20.00
9	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.00	-	17.00	-	18.00	-	19.00	-	20.00	21.00
10	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	24.00	25.00	26.00	27.00	28.00	29.00	30.00	31.00	32.00	33.00
11	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.00	-	22.00	-	23.00	-	24.00	-	25.00	26.00
12	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.00	-	26.00	-	27.00	-	28.00	-	29.00	30.00
13	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.00	-	26.00	-	27.00	-	28.00	-	29.00	30.00
14	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.00	-	26.00	-	27.00	-	28.00	-	29.00	30.00
15	Bật bực liên tục 1 phút (sl)	53.00	-	54.00	-	55.00	-	56.00	-	57.00	58.00
16	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	14.00	-	15.00	-	16.00	-	17.00	-	18.00	19.00
17	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	6.27	6.14	6.01	5.88	5.75	5.62	5.49	5.36	5.23	5.10
18	Gập thân về trước (cm)	5.53	5.74	5.95	6.16	6.37	6.58	6.79	7.00	7.21	7.42
19	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16.00	-	17.00	-	18.00	-	19.00	-	20.00	21.00
20	Cầu vòng cao (cm)	48.22	47.04	45.86	44.68	43.50	42.32	41.14	39.96	38.78	37.60



Vật tự do là một trong những môn thể thao Olympic, đòi hỏi quá trình đào tạo bài bản, dài hạn và dựa trên cơ sở khoa học

Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia Trung tâm đào tạo VĐV Trường đại học TDTT Bắc Ninh

Mức độ	Điểm
Tốt	≥ 180
Khá	140 – 179
Trung bình	100 – 139
Yếu	60-99
Kém	≤ 59

Sử dụng phương pháp 2δ tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ quốc gia. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Kết quả bảng 1 cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không nhất thiết phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu theo hệ thống test được đề xuất. Để sử dụng tiêu chuẩn trong thực tế đánh giá, xếp loại từng chỉ tiêu thể lực cho nữ VĐV, cần tiến hành

theo các bước:

- Bước 1: Tiến hành lập test theo đúng quy định
- Bước 2: Xác định chỉ tiêu (test) cần tra cứu, đánh giá.
- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại để tiến hành phân loại trình độ thể lực của VĐV.

2.2. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia

Vì mỗi test kiểm tra lại có đơn vị đo lường



Vận động viên Nguyễn Thị Mỹ Hạnh của Vật tự do Việt Nam giành Huy chương Vàng tại SEA Games 33

riêng, để có thể đánh giá chung kết quả kiểm tra, quá trình nghiên cứu đã tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá thể lực của VĐV theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Khi sử dụng bảng 2 để đánh giá điểm, điểm của từng chỉ tiêu được xác định theo cách tính tiệm cận trên hoặc tiệm cận dưới, nghĩa là kết quả kiểm tra gần với giá trị tương ứng của điểm nào hơn thì đạt điểm đó. Riêng ở các test được tính bằng số lần thì khi tra bảng đạt giá trị tương ứng ở điểm nào thì đạt điểm đó.

Như vậy, bảng điểm đánh giá theo từng chỉ tiêu của các tổ chất thể lực như: mềm dẻo, sức nhanh, sức mạnh – tốc độ, sức mạnh – bền, phối hợp vận động và sức bền, cho phép tính điểm của bất kỳ chỉ tiêu nào có được sau khi kiểm tra, từ đó phục vụ cho việc đánh giá tổng hợp trình độ tập luyện thể lực của đối tượng nghiên cứu.

Để sử dụng bảng điểm trong thực tế cần tiến hành các bước:

- Bước 1: Tiến hành lập test theo đúng quy định
- Bước 2: Xác định chỉ tiêu (test) cần tra cứu, đánh giá.
- Bước 3: Căn cứ các bảng điểm để tiến hành tính điểm thể lực của VĐV.

2.3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia

Từ kết quả nghiên cứu ở phần trên cho thấy, giá trị của mỗi test tối đa là 10 điểm nên tổng điểm đạt được của 20 test này tối đa đối đạt được là 200 điểm. Tiến hành phân loại bảng

điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Tóm lại muốn đánh giá tổng hợp trình độ thể lực của từng VĐV cần tiến hành theo các bước:

- Bước 1: Tiến hành lập test theo đúng quy định.
- Bước 2: Tra cứu điểm theo từng chỉ tiêu.
- Bước 3: Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu kết quả tổng với bảng 3 để xác định trình độ tập luyện thể lực đạt được của VĐV.

Trong quá trình tính điểm tổng hợp sử dụng nguyên tắc có bù, tức là có thể lấy điểm của chỉ tiêu này bù sang điểm của chỉ tiêu khác, miễn tổng điểm đạt được trong khoảng phân loại.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 20 test đánh giá thể lực cho nữ VĐV Vật tự do đội tuyển trẻ Quốc gia. Trên cơ sở đó, tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ thể lực cho VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Daxuroski V.M (1978), *Các tổ chất thể lực VĐV*, (Dịch: Bùi Từ Liêm, Phạm Xuân Tâm), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Văn Hưng (2012), *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nam VĐV vật tự do lứa tuổi 17-18 câu lạc bộ cấp xã khu vực Kinh Bắc*.
4. Ngô Ích Quân (2007), “Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với vận động viên nam 15-17 tuổi (dẫn chứng ở môn vật tự do)”, *Luận án tiến sĩ Giáo dục học*, Viện Khoa học Thể dục thể thao.
5. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.