

# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN WUSHU – TAOLU LỬA TUỔI 12-15 TẠI MỘT SỐ TỈNH THÀNH PHÍA BẮC VIỆT NAM

Phạm Tuấn Anh\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học TDTT lựa chọn được 12 test đủ tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam. Trên cơ sở so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của các lứa tuổi, chúng tôi đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho nhóm tuổi 12-13 và 14 -15, làm căn cứ đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn của VĐV theo các tổ chất thể lực chuyên môn đặc thù.

**Từ khóa:** Tiêu chuẩn, thể lực chuyên môn, vận động viên, Wushu Taolu, lứa tuổi 12-15, Bắc Việt Nam...

**Develop standards of professional physicality assessment for Wushu - Taolu male athletes aged 12-15 in some Northern provinces of Vietnam**

## Abstract:

Using general scientific research methods in the Physical Training and Sport field, 12 qualified tests in professional physicality assessment for Wushu Taolu male athletes aged 12-15 in some provinces of Northern Vietnam - are selected. On the basis of comparing the differences among test results, we have built a standard physicality assessment for the age group 12-13 and 14-15, as also a basis for accurate physicality assessment for athletes basing on the specific physicality factors.

**Keywords:** Standard, physicality, athlete, Wushu Taolu, aged 12-15, North Vietnam ...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể lực chuyên môn là nền tảng thể lực để phát triển kỹ thuật động tác, đóng vai trò quan trọng trong tất cả các môn thể thao nói chung và Wushu Taolu nói riêng. Thể lực chuyên môn quyết định trực tiếp đến thành tích thi đấu của các VĐV. Tuy nhiên, trên thực tế huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành miền Bắc Việt Nam, việc đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV chưa được quan tâm đầy đủ. Các đơn vị chưa xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn một cách hoàn chỉnh và toàn diện mà chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của HLV đã dẫn đến thiếu đồng nhất giữa các đơn vị, việc đánh giá thể lực chuyên môn chưa thực sự khách

quan, khoa học. Chính vì vậy xây dựng tiêu chuẩn phù hợp, khoa học và khách quan trong đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam là việc làm cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Nghiên cứu được tiến hành tại: Trung tâm huấn luyện TDTT Quảng Ninh (14 VĐV), Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Lạng Sơn (9 VĐV), Trung tâm đào tạo VĐV Hải

\*ThS, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quảng Ninh; Email: tuananhsp29@gmail.com

Phòng (7 VĐV); Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Vĩnh Phúc (13 VĐV); Trung tâm TDTT Thái Nguyên (5 VĐV), Trung tâm Huấn luyện TDTT Thái Bình (11 VĐV).

Số lượng VĐV thuộc đối tượng khảo sát: 59VĐV, trong đó có 16 VĐV lứa tuổi 12, 16 VĐV lứa tuổi 13, 13 VĐV lứa tuổi 14 và 14 VĐV lứa tuổi 15.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

**1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam**

Để lựa chọn các test phù hợp nhằm đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam, trước tiên, chúng tôi tiến hành xác định các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 thông qua phân tích các tài liệu tham khảo có liên quan, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia Wushu tại Việt Nam. Trên cơ sở các tố chất đã xác định, chúng tôi tiến hành phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Số phiếu phát ra là 37, thu về là 33. Chúng tôi sẽ lựa chọn những tố chất được đánh giá từ 80% số ý kiến ở mức rất quan trọng để đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Theo nguyên tắc phỏng vấn đặt ra, chúng tôi xác định được 6 tố chất thể lực chuyên môn thành phần đặc thù của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 gồm: Sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, sức bền

mạnh, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo.

Trên cơ sở các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù, qua phân tích các tài liệu tham khảo có liên quan, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia Wushu tại Việt Nam, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, xác định độ tin cậy và tính thông báo của test, chúng tôi lựa chọn được 12 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

**2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam**

**2.1. So sánh sự khác biệt trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam**

Để có căn cứ khoa học xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam, chúng tôi tiến hành so sánh trình độ thể lực chuyên môn của VĐV thuộc các lứa tuổi khác nhau. Nếu các lứa tuổi có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kết quả kiểm tra, chúng tôi sẽ xây dựng riêng cho mỗi lứa tuổi một bộ tiêu chuẩn đánh giá còn nếu giữa các lứa tuổi liên kế không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê, chúng tôi sẽ xây dựng bộ tiêu chuẩn chung cho các nhóm tuổi tuổi. Song song với so sánh sự khác biệt thành tích, chúng

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các tố chất thể lực chuyên môn đặc thù và lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15**

<b>Tố chất</b>	<b>Tiêu chí đánh giá</b>
Sức nhanh	Test 1. Đá đập chân 10 (lần) Test 2. Loan hoa kiểm tốc độ 10s (lần)
Sức mạnh tốc độ (SMTĐ)	Test 3. Loan thương 20s (lần) Test 4. Điểm côn 20s (lần)
Sức bền tốc độ (SBTĐ)	Test 5. Quán đao qua đầu đâm đao 45s (lần) Test 6. Điểm côn 4 lần + xoay người khua ngang côn 45s (lần)
Sức bền mạnh (SB mạnh)	Test 7. Đá truyền phong 360 độ + mã bộ 35s (lần) Test 8. Đá vòng ngoài 360 độ + cung bộ 35s (lần)
Khả năng phối hợp vận động (KN PHVD)	Test 9. Bật đá phi chân + toa bàn chân 5 lần (s) Test 10. Tay cầm nam côn Bật đá vòng ngoài 360 độ + mã bộ 60s (lần)
Mềm dẻo	Test 11. Xoạc dọc kéo mũi chân chạm mũi 20 lần (số lần đạt) Test 12. Đá kim tiêu mũi chân chạm trán 20 cái (số lần chạm)

**Bảng 2. So sánh sự khác biệt trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam**

TT	Nhóm	Test	Lứa tuổi 12 (n=16)		Lứa tuổi 13 (n=16)		Lứa tuổi 14 (n=13)		Lứa tuổi 15 (n=14)		So sánh lứa tuổi 12-13		So sánh lứa tuổi 13-14		So sánh lứa tuổi 14-15	
			$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)	$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)	$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)	$\bar{x} \pm \delta$	Cv (%)	t <sub>12-13</sub>	P	t <sub>13-14</sub>	P	t <sub>14-15</sub>	P
1	Sức nhanh	Test 1	11.25 ± 1.06	9.42	11.64 ± 1.08	9.28	13.23 ± 1.21	9.15	13.68 ± 1.23	8.99	1.32	>0.05	2.31	<0.05	1.42	>0.05
2		Test 2	10.37 ± 0.83	8	10.61 ± 0.82	7.73	12.37 ± 0.92	7.44	12.49 ± 1.01	8.09	1.61	>0.05	2.46	<0.05	1.33	>0.05
3	SMTĐ	Test 3	16.86 ± 1.21	7.18	17.23 ± 1.19	6.91	19.33 ± 1.26	6.52	19.82 ± 1.19	6	1.57	>0.05	2.25	<0.05	1.27	>0.05
4		Test 4	63.33 ± 5.12	8.08	64.38 ± 5.23	8.12	70.16 ± 6.07	8.65	71.27 ± 6.02	8.45	1.23	>0.05	2.19	<0.05	1.25	>0.05
5	SBTĐ	Test 5	11.67 ± 1.08	9.25	12.07 ± 1.09	9.03	13.32 ± 1.16	8.71	13.66 ± 1.21	8.86	1.39	>0.05	2.37	<0.05	1.23	>0.05
6		Test 6	11.82 ± 1.09	9.22	11.95 ± 1.12	9.37	13.89 ± 1.27	9.14	13.03 ± 1.11	8.52	1.42	>0.05	2.22	<0.05	1.18	>0.05
7	SB mạnh	Test 7	10.58 ± 0.98	9.26	10.76 ± 0.91	8.46	12.35 ± 0.87	7.04	12.51 ± 0.92	7.35	1.35	>0.05	2.39	<0.05	1.36	>0.05
8		Test 8	10.95 ± 0.97	8.86	10.38 ± 0.93	8.96	12.36 ± 1.01	8.17	12.25 ± 1.08	8.82	1.39	>0.05	2.41	<0.05	1.42	>0.05
9	KN PHVD	Test 9	20.37 ± 1.89	9.28	21.43 ± 1.72	8.03	19.23 ± 1.69	8.79	19.09 ± 1.49	7.81	1.24	>0.05	2.36	<0.05	1.19	>0.05
10		Test 10	12.86 ± 1.18	9.18	12.99 ± 1.19	9.16	14.06 ± 1.19	8.46	14.24 ± 1.09	7.65	1.43	>0.05	2.52	<0.05	1.33	>0.05
11	Miềm dẻo	Test 11	17.49 ± 1.56	8.92	16.72 ± 1.58	9.45	15.16 ± 1.58	10.42	15.36 ± 1.52	9.9	1.49	>0.05	2.43	<0.05	1.47	>0.05
12		Test 12	17.27 ± 1.51	8.74	17.66 ± 1.52	8.61	14.23 ± 1.53	10.75	14.12 ± 1.55	10.98	1.36	>0.05	2.28	<0.05	1.45	>0.05



**Trang bị thể lực chuyên môn hoàn chỉnh là điều kiện để đạt hiệu quả thi đấu tốt nhất cho nam vận động viên Wushu Taolu**

tôi tiến hành kiểm tra hệ số biến sai (Cv%) trong kết quả kiểm tra của VĐV. Nếu  $Cv < 10\%$ , mức độ phân tán của mẫu tập trung, có thể sử dụng quy tắc 2 $\sigma$  để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá. Nếu  $Cv > 10\%$ , chúng tôi sẽ tiến hành loại các biến lớn nhất và bé nhất (để loại bỏ tính ngẫu nhiên) và tính lại hệ số biến sai của tập mẫu. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Về sự khác biệt kết quả kiểm tra giữa các lứa tuổi: Kết quả so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của VĐV lứa tuổi 12-13 và 14-15 cho thấy xu hướng chung, trừ test 11 và test 12 đánh giá mềm dẻo có kết quả kiểm tra của lứa tuổi lớn hơn có xu hướng thấp hơn, ở tất cả các test còn lại, thành tích kiểm tra của VĐV lứa tuổi lớn

**Bảng 3. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-13 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam**

TT	Test	Tốt	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Test 1	>13.59	12.52-13.59	10.38-12.51	9.31-10.37	<9.31
2	Test 2	>12.15	11.32-12.15	9.66-11.31	8.83-9.65	<8.83
3	Test 3	>19.45	18.25-19.45	15.85-18.24	14.65-15.84	<14.65
4	Test 4	>74.22	69.04-74.22	58.68-69.03	53.5-58.67	<53.5
5	Test 5	>14.05	12.96-14.05	10.78-12.95	9.69-10.77	<9.69
6	Test 6	>14.11	13.00-14.11	10.78-12.99	9.67-10.77	<9.67
7	Test 7	>12.59	11.64-12.59	9.74-11.63	8.79-9.71	<8.79
8	Test 8	>12.57	11.62-12.57	9.72-11.61	8.77-9.71	<8.77
9	Test 9	<17.28	17.28-19.09	19.10-22.71	22.72-24.52	>24.52
10	Test 10	>15.31	14.12-15.31	11.74-14.11	10.55-11.73	<10.55
11	Test 11	>20.25	18.68-20.25	15.54-18.67	13.97-15.53	<13.97
12	Test 12	>20.51	18.99-20.51	15.95-18.98	14.43-15.94	<14.43

**Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 14-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam**

TT	Test	Tốt	Khá	Trung bình	yếu	Kém
1	Test 1	>15.9	14.68-15.9	12.24-14.67	11.02-12.23	<11.02
2	Test 2	>14.37	13.4-14.37	11.46-13.39	10.49-11.45	<10.49
3	Test 3	>22.04	20.81-22.04	18.35-20.80	17.12-18.34	<17.12
4	Test 4	>82.82	76.77-82.82	64.67-76.76	58.62-64.66	<58.62
5	Test 5	>15.87	14.68-15.87	12.3-14.67	11.11-12.29	<11.11
6	Test 6	>15.84	14.65-15.84	12.27-14.64	11.08-12.26	<11.08
7	Test 7	>14.23	13.33-14.23	11.53-13.32	10.63-11.52	<10.63
8	Test 8	>14.41	13.36-14.41	11.26-13.35	10.21-11.25	<10.21
9	Test 9	<15.98	15.98-17.57	17.58-20.75	20.76-22.34	>22.34
10	Test 10	>16.43	15.29-16.43	13.01-15.28	11.87-13.00	<11.87
11	Test 11	>18.36	16.81-18.36	13.71-16.80	12.16-13.70	<12.16
12	Test 12	>17.26	15.72-17.26	12.64-15.71	11.1-12.63	<11.1

hơn đều có xu hướng có thành tích tốt hơn. Tuy nhiên, ở tất cả các test, khi so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của lứa tuổi 12 và 13; lứa tuổi 14 và 15 đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P>0.05$ ). Khi so sánh kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn của VĐV lứa tuổi 13 và 14 lại thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ( $P<0.05$ ) ở tất cả các test kiểm tra. Như vậy, khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam, chúng tôi sẽ xây dựng 1 bộ tiêu chuẩn đánh giá cho nam VĐV nhóm tuổi 12 và 13; 1 bộ tiêu chuẩn đánh giá cho nam VĐV nhóm tuổi 14 và 15.

Về độ tập trung của mẫu: Ở tất cả các test kiểm tra và trên các nhóm tuổi đều thu được hệ số  $C_v<10\%$ , có nghĩa là phân bố của mẫu đảm bảo tính tập trung cho phép sử dụng quy tắc 2σ để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá.

**2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam**

Tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam theo 2 nhóm tuổi 12-13 và 14-15 trên cơ sở quy tắc 2σ. Kết quả được trình bày tại

bảng 3 và bảng 4.

Bảng 3 và bảng 4 đã phân loại trình độ thể lực chuyên môn của VĐV theo từng nhóm tuổi. Để sửa dụng bảng tiêu chuẩn, cần tiến hành kiểm tra VĐV theo đúng quy trình lập test, sau đó ghi lại thành tích, chọn bảng tiêu chuẩn phù hợp với lứa tuổi và đối chiếu kết quả.

**KẾT LUẬN**

- Các tổ chất thể lực chuyên môn đặc thù của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 gồm: Sức nhanh, sức mạnh tốc độ, sức bền tốc độ, sức bền mạnh, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo.

- Lựa chọn được 12 test và xây dựng 02 bộ tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn đặc thù của nam VĐV Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 theo 2 nhóm tuổi: nhóm tuổi 13-14 và nhóm tuổi 14-15.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nabatnhicova M.Ia (1985), *Quản lý và đào tạo VĐV trẻ*, (Dịch: Phạm Trọng Thanh), Nxb TDTT, Hà Nội.