

# ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VOVINAM - VIỆT VÕ ĐẠO TRẺ 15 - 17 TUỔI TỈNH PHÚ YÊN SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN

• Nguyễn Tiên Tiến<sup>(\*)</sup>, Lê Hoàng Phú<sup>(\*\*)</sup>

## Tóm tắt

*Bằng việc ứng dụng các chỉ số, chỉ tiêu đã về hình thái, chức năng, tâm lý, thể lực và kỹ - chiến thuật để kiểm tra và đánh giá sự phát triển trình độ tập luyện cho nữ vận động viên Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi, thông qua tính toán nhịp tăng trưởng đã cho thấy sau một năm, cả 05 yếu tố cấu thành trình độ tập luyện đều có sự tăng trưởng là phù hợp quy luật phát triển lứa tuổi và huấn luyện thể thao, trong đó yếu tố kỹ chiến thuật có sự tăng trưởng cao nhất có  $W = 22.73 - 38.48\%$ , yếu tố hình thái phát triển thấp nhất có  $W = 0.16 - 4.63\%$ .*

*Từ khóa: sự phát triển, chỉ tiêu, trình độ tập luyện, nữ vận động viên, lứa tuổi 15 - 17, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Phú Yên.*

### 1. Đặt vấn đề

Vovinam - là môn thể thao đã được Sở Văn hóa, Thể thao và Du lịch Phú Yên xác định là môn thể thao trọng điểm của tỉnh, chính thức được đưa vào đào tạo, huấn luyện tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao (HL&TĐTĐTT) Phú Yên. Hiện nay, công tác tuyển chọn, đào tạo và đánh giá trình độ tập luyện (TĐTL) của vận động viên (VĐV) tại Trung tâm HL&TĐTĐTT Phú Yên đang được đẩy mạnh, song còn gặp nhiều khó khăn vì chưa có hệ thống đánh giá toàn diện, bài bản và có cơ sở khoa học. Vì vậy, với mong muốn góp một phần công sức của mình nhằm từng bước chuẩn hóa hệ thống chỉ tiêu, tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của VĐV Vovinam - Việt võ đạo tỉnh Phú Yên, và giúp kiểm soát quá trình huấn luyện, chúng tôi thực hiện nghiên cứu: “Đánh giá sự phát triển TĐTL cho nữ VĐV Vovinam - Việt võ đạo trẻ 15 - 17 tuổi tỉnh Phú Yên sau một năm tập luyện”.

Phương pháp nghiên cứu: Trong quá trình nghiên cứu, bài viết đã sử dụng các phương pháp tổng hợp phân tích tài liệu, nhân trắc, kiểm tra chức năng, tâm lý, kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Đối tượng khảo sát gồm 12 VĐV nữ Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi tỉnh Phú Yên.

### 2. Nội dung và kết quả nghiên cứu

Đánh giá sự phát triển TĐTL ở nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện và kiểm soát mức độ phát triển như thế nào của đối tượng nghiên cứu, thông qua kết quả cụ thể khi thực hiện test. Để làm được điều đó, đề tài tiến hành ứng dụng kiểm tra 2 lần các chỉ số, chỉ tiêu đã công bố trong cuốn “Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” để kiểm tra các yếu tố cấu thành của TĐTL ở đội nữ Vovinam trẻ tỉnh Phú Yên trước và sau một năm tập luyện, dùng công thức tính nhịp tăng trưởng của S. Brondy để đánh giá tổng hợp các mặt năng lực cấu thành TĐTL, kết quả kiểm tra và tính toán các giá trị cơ bản, về nhịp tăng trưởng các chỉ số, chỉ tiêu và được trình bày qua các bảng 1, 2 và 3.

#### 2.1. Đánh giá sự phát triển hình thái nữ VĐV Vovinam 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện

Kết quả kiểm tra và tính toán các chỉ số, chỉ tiêu về hình thái, chức năng và tâm lý trình bày bảng 1. Qua bảng 1, chúng ta thấy, sau một năm, các chỉ số chiều cao, cân nặng, Quetelet, dài chân A, dài chân C, dài chân B đều có sự tăng trưởng với  $W = 0.81 - 4.63\%$  và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0.001$ , vì đều có  $t = 5.4 - 11.19 > t_{0,001} = 4.437$ .

<sup>(\*)</sup> Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

<sup>(\*\*)</sup> Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao Phú Yên.

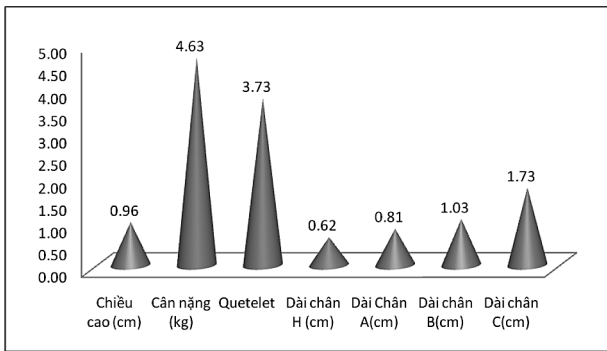
**Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái, chức năng, tâm lý của nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi tỉnh Phú Yên sau một năm tập luyện**

TT	Test		Lần 1		Lần 2		W%	t	P	
			$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$				
1	Hình thái	Chiều cao (cm)	156.38	6.14	157.88	5.96	0.96	11.19	< 0.001	
2		Cân nặng kg	46.38	6.93	48.58	6.52	4.63	8.28	< 0.001	
3		Quetelet	295.64	35.45	306.87	32.45	3.73	5.88	< 0.001	
4		Dài chân	Dài chân H (cm)	92.03	6.34	92.61	6.44	0.62	1.61	> 0.05
5			Dài chân A (cm)	85.10	3.34	85.79	3.37	0.81	10.02	< 0.001
6			Dài chân B (cm)	78.92	2.92	79.73	3.05	1.03	6.54	< 0.05
7			Dài chân C (cm)	69.25	2.21	70.46	1.99	1.73	5.40	< 0.001
8		Chỉ số	A/CC	0.54	0.02	0.54	0.02	0.16	1.24	> 0.05
9			A/H	0.93	0.05	0.93	0.05	0.18	0.43	> 0.05
10			B/H	0.86	0.05	0.86	0.04	0.40	0.89	> 0.05
11			C/H	0.75	0.04	0.76	0.04	1.12	1.56	> 0.05
12	Chức năng	Dung tích sống (l)	2.48	0.51	2.76	0.49	10.73	11.58	< 0.001	
13		Công năng tim	9.80	2.02	8.43	1.30	14.99	3.08	< 0.05	
14		VO <sub>2</sub> max	46.37	2.00	51.32	1.80	10.14	23.53	< 0.001	
15	Tâm lý	Đơn tay	191.71	10.38	175.44	9.49	8.86	22.74	< 0.001	
16		Đơn chân	289.67	37.84	264.33	30.96	9.15	11.51	< 0.001	
17		Lựa chọn	444.53	34.79	394.77	28.56	11.86	13.55	< 0.001	
18		Tapping test	63.25	7.17	67.90	6.04	7.08	10.64	< 0.001	
19		Năng lực xử lý thông tin	1.38	0.38	1.65	0.14	17.68	2.35	< 0.05	
20	Đặc điểm cấu trúc cơ thể	Chiều cao (cm)	156.38	6.14	157.88	5.96				
21		Chiều dài cánh tay (cm)	68.18	3.92	68.91	3.86				
22		Cân nặng kg	46.38	6.93	48.58	6.52				
23		Nếp mỡ dưới da ở bụng (mm)	10.67	2.92	11.05	2.95				
24		Nếp mỡ dưới xương bả vai (mm)	8.46	2.79	9.04	2.89				
25		Nếp mỡ dưới XTĐ cánh tay (mm)	7.97	2.57	8.37	2.48				
26		Tổng 3 nếp mỡ	27.09	7.86	28.46	7.77				
27		Rộng vai (cm)	32.21	1.84	33.26	1.69				
28		Rộng hông (cm)	26.30	1.58	27.22	1.91				
29		Rộng khớp gối (cm)	8.72	0.48	9.08	0.45				
30		Rộng khuỷu tay (cm)	6.00	0.43	6.32	0.44				
31		Chu vi cẳng tay (cm)	19.78	5.59	20.51	5.63				
32	Vòng cẳng chân (cm)	32.40	2.03	33.25	2.24					

Còn lại các chỉ số dài chân H, chỉ số A/CCĐ, chỉ số A/H, chỉ số B/H, chỉ số C/H đều tăng trưởng có  $W = 0.16 - 1.12\%$ , nhưng chưa có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với  $P > 0.05$ , vì đều có  $t_{0,05} = 2.201$ .

Chỉ số Quetelet ở nữ VĐV Vovinam 15 - 17 tuổi cả 2 lần kiểm tra đều ở sát giới hạn trung bình

của người trưởng thành, chứng tỏ các VĐV Vovinam thuộc dạng người có tầm thước trung bình và hơi gầy. Còn tỷ lệ các chỉ số dài chân A, B, C, tuy có thay đổi sau một năm tập luyện, nhưng tỷ lệ A/CC đứng, A/H, B/H và C/H lại có sự thay đổi thấp. Chứng tỏ các đoạn trong độ dài chân, tăng tỷ lệ tương ứng một cách đều đặn. Biểu đồ 1 để minh họa.



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trung bình các chỉ số hình thái của nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

**2.2. Đánh giá sự phát triển chức năng nữ VĐV Vovinam 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

- Kết quả tính toán bảng 1 cho thấy, các chỉ số Dung tích sống, Công năng tim, VO<sub>2</sub> max sau một năm tập luyện giá trị trung bình đều có sự tăng trưởng có W = 10.14 - 14.99% và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với P < 0.05 - 0.001, vì có t = 3.08 - 23.53 > t<sub>0.05</sub> - t<sub>0.001</sub> = 2.201 - 4.437.

- Điều đó cho thấy ảnh hưởng của tập luyện thể dục thể thao cũng có tác động tốt đến sự phát triển của hệ thống công năng tim, phổi ở nữ VĐV Vovinam tương ứng với việc nâng cao trình độ tập luyện theo chu kỳ huấn luyện năm.

**2.3. Đánh giá sự phát triển tâm lý nữ VĐV Vovinam 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

- Kết quả tính toán bảng 1 cho thấy, sau một năm thành tích phản xạ đơn, phản xạ phức, Tapping test của nữ VĐV Vovinam trẻ đã có sự cải thiện, nhịp tăng trưởng trung bình đều tăng có W = 7.08 - 11.86%. Sự tăng trưởng có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với

**Bảng 2. Nhịp tăng trưởng các test thể lực của nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

(n=12; t<sub>0.05</sub> = 2.201; t<sub>0.01</sub> = 3.106; t<sub>0.001</sub> = 4.437)

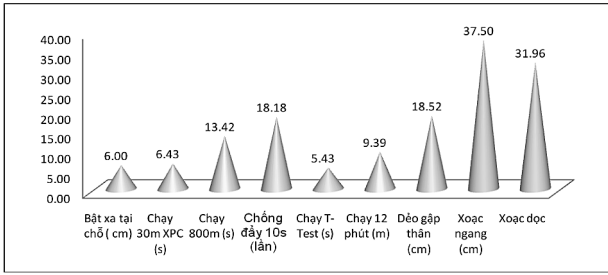
TT	Chỉ số	Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$			
1	Bật xa tại chỗ (cm)	203.42	10.88	216.00	6.63	6.00	7.53	< 0.001
2	Chạy 30m XPC (s)	3.65	0.22	3.44	0.08	6.43	3.56	< 0.01
3	Chạy 800m (s)	189.98	12.08	167.34	10.64	13.42	6.72	< 0.001
4	Chống đẩy 10s (lần)	16.67	2.53	19.75	2.14	18.18	8.04	< 0.001
5	Chạy T-Test (s)	10.24	0.52	9.70	0.26	5.43	5.17	< 0.001
6	Chạy 12 phút (m)	2588.33	99.98	2843.42	88.45	9.39	22.50	< 0.001
7	Đeo gập thân (cm)	-16.33	13.90	-19.67	12.79	18.52	7.15	< 0.001
8	Xoạc ngang (cm)	-7.58	10.60	-11.08	9.77	37.50	7.74	< 0.001
9	Xoạc dọc	-7.67	7.61	-10.58	7.68	31.96	4.29	< 0.01

P < 0,001, vì có t = 10.64 - 22.74 > t<sub>0,001</sub> = 4.437. Nếu so sánh với mức chuẩn ở VĐV có TĐTL ở mức trung bình chỉ số Tapping test = 70, như vậy các nữ VĐV trẻ có xu hướng phát triển phù hợp với mô hình VĐV cấp cao.

- Riêng test Năng lực xử lý thông tin, sau một năm tập luyện thành tích của nữ VĐV Vovinam trẻ có sự tăng trưởng tốt, có W = 17.68% và có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với p < 0,05, vì có t = 2.35 > t<sub>0,05</sub> = 2.201. Nếu so sánh mức phân loại chuẩn, năng lực xử lý thông tin các nữ VĐV Vovinam tỉnh Phú Yên có sự thay đổi về mức phân loại từ trung bình (1.38 bit/s) lên mức tốt (1.65 bit/s). Điều đó chứng tỏ ảnh hưởng của huấn luyện thể thao có tác động tốt sự thay đổi tâm lý ở nữ VĐV.

**2.4. Đánh giá sự phát triển thể lực nữ VĐV Vovinam 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

Kết quả kiểm tra và tính toán trình bày ở bảng 2, qua bảng ta thấy, nhìn chung sau một năm tập luyện thành tích cả 9/9 test thể lực đều tăng trưởng, trong đó có 7/9 test (các test Bật xa, Chạy 800m XPC, Chống đẩy 10s, Chạy T test, Chạy 12 phút, Đeo gập thân, Xoạc ngang) của nữ VĐV Vovinam trẻ đều tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với P < 0,001, vì có t = 5.17 - 22.50 > t<sub>0,001</sub> = 4.437. Còn lại 02 test là Chạy 30m XPC, Xoạc dọc tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với P < 0,01, vì có t = 3.56 - 4.29 > t<sub>0,01</sub> = 3.106. Test tăng trưởng cao nhất là test Xoạc ngang có W= 37.5%, test tăng trưởng thấp nhất là test chạy T- Test có W = 5.43%. Biểu đồ 2 dùng để minh họa.



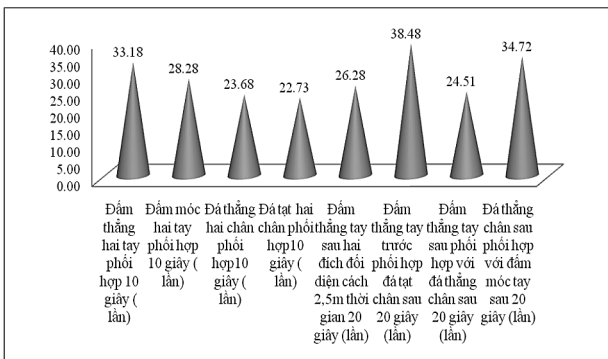
**Biểu đồ 2. Nhịp tăng trung bình các test thể lực của nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

**2.5. Đánh giá sự phát triển kỹ, chiến thuật nữ VĐV 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

Kết quả kiểm tra và tính toán trình bày ở bảng 3 cho thấy, nhìn chung sau một năm tập luyện thành tích cả 8/8 test kỹ - chiến thuật của nữ VĐV Vovinam trẻ đều tăng trưởng và có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0,001$ , vì có  $t = 8.0 - 14.96 > t_{0,001} = 4.437$ . Test tăng trưởng cao nhất là test Đấm thẳng tay trước phối hợp đá tạt chân sau 20 giây có  $W = 38.48\%$ , test tăng trưởng thấp nhất là test Đá tạt hai chân phối hợp 10 giây có  $W = 22.73\%$ . Biểu đồ 3 dùng để minh họa.

**Bảng 3. Nhịp tăng trưởng các test kỹ - chiến thuật cho nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện (n = 12;  $t_{0,001} = 4.437$ )**

TT	Chỉ số	Lần 1		Lần 2		W%	t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	$\bar{X}$	$\delta$			
1	Đấm thẳng hai tay phối hợp 10 giây (lần)	37.50	3.80	52.42	1.88	33.18	13.59	< 0.001
2	Đấm móc hai tay phối hợp 10 giây (lần)	34.92	3.73	46.42	2.64	28.28	9.56	< 0.001
3	Đá thẳng hai chân phối hợp 10 giây (lần)	25.75	1.42	32.67	2.06	23.68	12.74	< 0.001
4	Đá tạt hai chân phối hợp 10 giây (lần)	22.75	1.22	28.58	1.44	22.73	12.74	< 0.001
5	Đấm thẳng tay sau 2 đích đối diện cách 2,5m 20"	23.42	1.98	30.50	1.78	26.28	8.73	< 0.001
6	Đấm thẳng tay trước phối hợp đá tạt chân sau 20"	17.67	2.31	26.08	1.31	38.48	12.39	< 0.001
7	Đấm thẳng tay sau phối hợp đá thẳng chân sau 20"	20.58	3.32	26.33	1.78	24.51	8.00	< 0.001
8	Đá thẳng chân sau phối hợp với đấm móc tay sau 20"	18.25	2.05	25.92	1.24	34.72	14.96	< 0.001



**Biểu đồ 3. Nhịp tăng trưởng trung bình các test kỹ - chiến thuật của nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi sau một năm tập luyện**

Tóm lại, sau một năm tập luyện, các huấn luyện viên đã quán triệt tốt quan điểm huấn luyện toàn diện tất cả các yếu tố cấu thành của TĐTL nên đã có sự phát triển khá đồng đều cả hình thái, chức năng, tâm lý, thể lực và kỹ chiến thuật, cho nữ VĐV Vovinam trẻ 15 - 17 tuổi, đảm bảo thực hiện được các mục tiêu và nhiệm vụ huấn luyện đã đặt ra trong kế hoạch huấn luyện năm.

**3. Kết luận**

Từ các kết quả nghiên cứu trên có thể rút ra các kết luận sau:

3.1. Sau một năm tập luyện, các chỉ số hình thái, chức năng, tâm lý đều có sự tăng trưởng, trong đó các chỉ số hình thái tăng tương đối thấp có  $W = 0.16\% - 4.63\%$  là phù hợp với quy luật phát triển lứa tuổi, do các em đã qua “Thời kỳ dậy thì”. Các chỉ số chức năng tăng trưởng có  $W = 10.14\% - 14.99\%$ , các test tâm lý đều tăng trưởng có  $W = 7.08\% - 11.86\%$  chứng tỏ ảnh hưởng của huấn luyện thể thao tới cơ thể VĐV là rất tốt đã có sự thích nghi của hệ công năng tim phổi và tâm lý.

3.2. Về thể lực cả 9/9 test đều có sự tăng trưởng và đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0.01 - 0.001$ , test tăng trưởng cao nhất là test Xoạc ngang có  $W = 37.5\%$ , test tăng trưởng thấp nhất là test chạy T- Test có  $W = 5.43\%$ . Điều đó chứng tỏ sự phát triển toàn diện của các tố chất thể lực cho đội nữ VĐV Vovinam trẻ tỉnh

Phú Yên thông qua kế hoạch huấn luyện năm 2014 là rất tốt.

3.3. Sau một năm tập luyện, cả 8/8 test kỹ - chiến thuật đều có sự tăng trưởng và đều có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê với  $P < 0.001$ . Test tăng trưởng cao nhất là test Đấm thẳng tay trước

phối hợp đá tạt chân sau 20 giây có  $W = 38.48\%$ , test tăng trưởng thấp nhất là test Đá tạt hai chân phối hợp 10 giây có  $W = 22.73\%$ . Chứng tỏ các huấn luyện viên rất quan tâm huấn luyện kỹ - chiến thuật toàn diện cho đội nữ VĐV Vovinam theo kế hoạch huấn luyện năm 2014 là rất tốt./.

#### Tài liệu tham khảo

- [1]. Đỗ Hùng Anh (1991), “Tình hình dùng test tâm lý ở Việt Nam”, *Nghiên cứu giáo dục*, (10).
- [2]. Aulic I. V, Phạm Ngọc Tân dịch (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [3]. Dương Nghiệp Chí (1987), “Phương pháp tập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, *Bản tin Khoa học kỹ thuật Thể dục thể thao*, (6).
- [4]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp toán thống kê trong thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao, Hà Nội.

### ASSESSING THE DEVELOPMENT LEVEL OF 15-17 YEAR-OLD FEMALE ATHLETES PRACTICING VOVINAM - VIETNAMESE MARTIAL ART AFTER A YEAR OF TRAINING IN PHU YEN PROVINCE

#### Summary

By applying indicators, outcomes of shape, function, and psychology, fitness and tactics to test and evaluate the development of 15 - 17 year-old female Vovinam athletes, calculation results show that after a year, all 05 training level components have appropriately developed in terms of age and athletic training, of which the component of tactics gets the highest growth with  $W = 22.73 - 38.48\%$ , while shape the lowest of  $W = 0.16 - 4.63\%$ .

Keywords: development, indicators, training level, female athletes, 15 - 17 year-old, Sports Training and Competing Centre of Phu Yen.

Ngày nhận bài: 19/7/2016; Ngày nhận lại: 7/9/2016; Ngày duyệt đăng: 10/10/2016.