

---

# CURRENT STATUS OF USING PHYSICAL ASSESSMENT TEST AT VOVINAM STUDENT TEAM OF DANANG UNIVERSITY OF EDUCATION

**Pham Huu That**

The University of Da Nang

Email: [thatpham6@gmail.com](mailto:thatpham6@gmail.com)

Received: 20/10/2024

Reviewed: 21/10/2024

Revised: 26/10/2024

Accepted: 06/01/2025

Released: 15/01/2025

*Through a survey of the current status of using physical fitness tests for athletes of the Vovinam student team of Da Nang University of Education, the paper has made specific comments on the suitability and effectiveness of the tests. Therefore, the paper proposes adjustments to the process and content of using the test to improve the effectiveness of the assessment, ensuring suitability with the characteristics of Vovinam and the competition schedule of the team.*

**Key words:** Vovinam student team; Physical fitness test; Da Nang University of Education.

---

## 1. Giới thiệu

Để sử dụng thuần thục kỹ thuật Vovinam, một số yếu tố quan trọng nhất người học cần đó là sự kết hợp hài hòa cả sức mạnh tốc độ, tư duy nhạy bén, động tác linh hoạt và lòng dũng cảm. Đặc biệt, lứa tuổi sinh viên (18 - 22 tuổi) là giai đoạn năng lực thể lực phát triển đến hoàn chỉnh, giúp vận động viên lứa tuổi này đạt đến đỉnh cao trong thi đấu Vovinam. Việc nghiên cứu thực trạng thực trạng sử dụng test đánh giá thể lực giúp đưa ra đánh giá chính xác về hiệu quả của quá trình huấn luyện, từ đó làm cơ sở cho việc điều chỉnh chương trình tập luyện phù hợp. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn, bài viết nghiên cứu: Thực trạng công tác dùng test đánh giá thể lực tại đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng.

## 2. Tổng quan nghiên cứu vấn đề

Môn Vovinam sau khi được thành lập, trải qua gần một thế kỷ phát triển theo dòng lịch sử của dân tộc Việt Nam và còn khá mới mẻ so với các môn võ cổ truyền Việt Nam khác. Tuy nhiên, đây là môn võ Việt Nam phát triển rộng rãi nhất không chỉ tại các địa phương trong cả nước mà còn phát triển mạnh mẽ tại nhiều quốc gia trên các châu lục. Trong huấn luyện Vovinam, việc đánh giá và đo lường thể lực là một phần quan trọng trong

quá trình huấn luyện, giúp theo dõi sự tiến bộ của vận động viên. Hiện nay, Vovinam tại thành phố Đà Nẵng đã phát triển ổn định về số lượng người tham gia tập luyện thường xuyên, chất lượng giảng dạy cũng như chất lượng vận động viên. Với sự hình thành các đội tuyển Vovinam chuyên nghiệp, bán chuyên nghiệp, các trung tâm huấn luyện Vovinam, đội tuyển Vovinam tại các trường đại học, câu lạc bộ tại các cơ sở. Cùng với việc tổ chức các giải đấu để tuyển chọn vận động viên tham gia các giải miền Trung và toàn quốc, việc ứng dụng khoa học huấn luyện thể thao cũng được đưa vào áp dụng cho các đội tuyển Vovinam.

Tại Việt Nam, tác giả Hà Thanh Thế cũng có công trình đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên Vovinam tỉnh Bình Dương trong thời gian hai năm từ 2014 đến 2015. Cùng năm 2015 Nguyễn Duy Chúc đã có nghiên cứu trình độ thể lực của đội tuyển Vovinam Quốc gia Việt Nam. Năm 2021, nghiên cứu sinh Nguyễn Văn Long cũng đã công bố sản phẩm khoa học là các test để đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá trong trường cảnh sát vũ trang. Tại Đà Nẵng nói chung, đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng nói riêng vẫn chưa có công trình nghiên cứu nào dùng để đánh giá thể lực cho vận động viên Vovinam.

### **3. Cách tiếp cận và phương pháp nghiên cứu**

Trong quá trình tìm hiểu và nghiên cứu, bài viết đã sử dụng các phương pháp phân tích, tổng hợp tài liệu của các kết quả nghiên cứu trước đó làm cơ sở lý luận cho bài viết và phương pháp phỏng vấn tọa đàm với các chuyên gia là huấn luyện viên, giảng viên Vovinam làm cơ sở lý luận để đưa ra các nhận định khoa học, so sánh kết quả của đội tuyển Vovinam sinh viên với các đội tuyển ở địa phương khác, nhằm tìm ra điểm mạnh, yếu và định hướng cải thiện.

Đề tài dùng phương pháp quan sát sự phạm để ghi nhận cách thức sử dụng các bài kiểm tra thể lực, từ đó đánh giá tính phù hợp và hiệu quả. Phương pháp thống kê toán cũng được sử dụng để nghiên cứu thực trạng sử dụng các test thể lực tại đội tuyển Vovinam nhằm đưa ra các đánh giá thực tế, góp phần điều chỉnh công tác kiểm tra đánh giá thể lực cho vận động viên, giúp nâng cao thành tích đội tuyển.

### **4. Kết quả nghiên cứu**

#### ***4.1. Mức độ sử dụng test đánh giá thể lực tại đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng***

Nhằm đánh giá vai trò của việc sử dụng test đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng. Đề tài tiến hành phỏng vấn các Huấn luyện viên, Giảng viên đang giảng dạy Vovinam, thời gian 2 lần phỏng vấn cách nhau 7 ngày với cùng nội dung như nhau. Kết quả có 100% ý kiến cho rằng vai trò của việc sử dụng test đánh giá thể lực cho nam vận động viên Vovinam cho việc điều chỉnh chương trình tập luyện phù hợp là "Quan trọng" đến "Rất quan trọng" trong quá trình phát triển thành tích sau này của vận động viên.

Để đánh giá mức độ sử dụng test đánh giá thể lực để đánh giá thể lực vận động viên đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng. Đề tài tiến hành thu thập thông tin từ ban huấn luyện đội tuyển qua phỏng vấn.

**Bảng 4.1. Mức độ sử dụng test đánh giá thể lực của đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng (n = 5)**

| TT | Thời điểm              | Số lần   | Tỷ lệ %    |
|----|------------------------|----------|------------|
| 1  | Từng tháng             | 0        | 0          |
| 2  | Từng quý (3 tháng/lần) | 4        | 80%        |
| 4  | Trước thi đấu          | 1        | 20%        |
| 5  | Sau thi đấu            | 0        | 0          |
|    | <b>Tổng</b>            | <b>5</b> | <b>100</b> |

Bảng 4.1. Cho thấy ban huấn luyện đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng rất quan tâm công tác kiểm tra đánh giá thể lực vận động viên, việc đánh giá được thực hiện 5 lần trong năm: Mỗi quý 1 lần (3 tháng) và 1 lần trước giải “Vô địch thành phố Đà Nẵng” 1 tháng do Sở Văn hóa - Thể thao Đà Nẵng tổ chức cho các câu lạc bộ, Trung tâm huấn luyện, Đội tuyển chuyên nghiệp và bán chuyên nghiệp vào tháng 5 hàng năm.

**4.2. Thực trạng các test được sử dụng để đánh giá thể lực vận động viên tại đội tuyển Vovinam Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng**

*4.2.1. Các test tiêu biểu đánh giá trình độ thể lực vận động viên Vovinam*

Đề tài tổng hợp, phân tích các tài liệu liên quan công tác đánh giá thể lực vận động viên Vovinam tại các địa phương có đội tuyển chuyên nghiệp và thường xuyên đạt thành tích thi đấu cao. Kết quả, đề tài tổng hợp được các test thể lực tiêu biểu thường dùng để kiểm tra các yếu tố ảnh hưởng tới trình độ thể lực, cụ thể tại bảng 4.2.

**Bảng 4.2. Các test tiêu biểu đánh giá trình độ thể lực vận động viên Vovinam**

| TT | TEST THỂ LỰC CHUNG                | ĐƠN VỊ TÍNH    | TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN (Đánh đích)     | ĐƠN VỊ TÍNH    |
|----|-----------------------------------|----------------|---|----------------|
| 1  | Chạy cự ly 30 mét tính thời gian  | Giây           | Đắm thẳng tay sau 10 giây               | Số lần lặp lại |
| 2  | Bật xa tại chỗ tính thành tích    | Mét            | Đắm thẳng tay trước 10 giây             | Số lần lặp lại |
| 3  | Chống đẩy 20 giây                 | Số lần lặp lại | Đắm thẳng 2 tay liên tục 10 giây        | Số lần lặp lại |
| 4  | Nằm ngửa gập cơ bụng trong 1 phút | Số lần lặp lại | Đắm rờ ve hai tay 15 giây               | Số lần lặp lại |
| 5  | Chạy cự ly 1500 mét               | Phút           | Đắm móc tay sau 10 giây                 | Số lần lặp lại |
| 6  | Xoạc chân dọc trước sau           | Cm             | Di chuyển chữ V đắm móc hai tay 15 giây | Số lần lặp lại |
| 7  | Xoạc chân ngang trái              | Cm             | Đá thẳng 15 giây                        | Số lần lặp lại |

**THẺ DỤC THỂ THAO**

|    |                 |      |   |                |
|----|-----------------|------|---|----------------|
|    | - phải          |      |   |                |
| 8  | Chạy test chữ T | Giây | Đá tạt 15 giây                                    | Số lần lặp lại |
| 9  | -               | -    | Đạp đạp 15 giây                                   | Số lần lặp lại |
| 10 | -               | -    | Đá tạt 2 bên đích cách nhau 2.5 mét trong 30 giây | Số lần lặp lại |
| 11 | -               | -    | Đấm thẳng + Đá tạt 30 giây                        | Số lần lặp lại |
| 12 | -               | -    | Đấm thẳng + Đá đạp 30 giây                        | Số lần lặp lại |

4.2.2. *Thực trạng sử dụng các bài test đánh giá thể lực cho vận động viên đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng*

Qua việc tiến hành nghiên cứu kế hoạch huấn luyện, quan sát trực tiếp và thu thập dữ liệu tại các buổi kiểm tra thể lực của đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 4.3.

**Bảng 4.3. Thực trạng sử dụng các test đánh giá thể lực vận động viên đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng**

| TT  | Nội dung                                       | Quý 1 | Quý 2 | Quý 3 | Quý 4 | Trước thi đấu | Tổng số lần sử dụng | Tỉ lệ sử dụng (%) |
|---|--|-------|-------|-------|-------|---------------|---------------------|-------------------|
| <b>Test thể lực chung</b>                     |  |       |       |       |       |               |                     |                   |
| 1   | Chạy cự ly 30 mét tính thời gian (giây)        | x     | x     | x     | x     | -             | 4                   | 8.7 %             |
| 2   | Bật xa tại chỗ tính thành tích (mét)           | x     | x     | x     | x     | -             | 4                   | 8.7 %             |
| 3   | Chống đẩy 20 giây tính số lần                  | x     | x     | x     | x     | -             | 4                   | 8.7 %             |
| 4   | Nằm ngửa gập cơ bụng trong 20 giây tính số lần | x     | x     | x     | x     | -             | 4                   | 8.7 %             |
| 5   | Chạy cự ly 1500 mét tính thời gian (phút)      | -     | x     | -     | x     | -             | 2                   | 4.35 %            |
| 6   | Xoạc chân dọc trước sau (cm)                   | x     | -     | x     | -     | -             | 2                   | 4.35 %            |
| 7   | Xoạc chân ngang trái - phải (cm)               | x     | -     | x     | -     | -             | 2                   | 4.35 %            |
| <b>Tổng số lần sử dụng test thể lực chung</b> |  | 6     | 5     | 6     | 5     | 0             | 22                  | 47.85 %           |
| <b>Test thể lực chuyên môn</b>                |  |       |       |       |       |               |                     |                   |
| 8   | Di chuyển lùi đá tạt chân trái 15''(lần)       | x     | x     | x     | x     | x             | 5                   | 10.87 %           |
| 9   | Di chuyển lùi đá tạt chân phải 15''(lần)       | x     | x     | x     | x     | x             | 5                   | 10.87 %           |
| 10  | Xoay 180 độ đá tạt trái + phải, 20''(lần)      | -     | -     | -     | -     | x             | 1                   | 2.17 %            |

|    |  |    |   |    |   |   |    |         |
|----|--|----|---|----|---|---|----|---------|
| 11 | Xoay 180 độ đá đập trái + phải 20''(lần)           | -  | - | -  | - | x | 1  | 2.17 %  |
| 12 | Đấm móc 2 tay trái + phải 15''(lần)                | x  | x | x  | x | x | 5  | 10.87 % |
| 13 | Đấm thẳng 2 tay phải + trái 15''(lần)              | x  | x | x  | x | x | 5  | 10.87 % |
| 14 | Chém quét phải 15s (lần)                           | -  | - | -  | - | x | 1  | 2.17 %  |
| 15 | Chém quét trái 15s (lần)                           | -  | - | -  | - | x | 1  | 2.17 %  |
|    | <b>Tổng số lần sử dụng test thể lực chuyên môn</b> | 4  | 4 | 4  | 4 | 8 | 24 | 52,15 % |
|    | <b>Tổng cộng số lần sử dụng test</b>               | 10 | 9 | 10 | 9 | 8 | 46 | 100 %   |

Kết quả nghiên cứu tại bảng 4.3 cho thấy test thể lực chung không được sử dụng trong đánh giá thể lực trước thi đấu mà chỉ sử dụng định kỳ theo quý. Đồng thời test chạy bền 1500 mét, xoay chân dọc trước sau, xoay chân ngang trái - phải ít được sử dụng (4,35%). Test thể lực chuyên môn được sử dụng chủ yếu là kiểm tra tốc độ đòn đơn chiếm 10,87%. Kết quả nghiên cứu tại bảng 4.3 cũng cho thấy, thực tế việc sử dụng các bài test đánh giá của đội tuyển còn chưa thực sự hợp lý. Đặc biệt, trong quý 2 - thời điểm diễn ra giải đấu (tháng 5), vẫn có sự hiện diện của các bài test thể lực chung, thậm chí còn sử dụng test sức bền 1500m. Điều này chưa phù hợp vì giai đoạn này là thời gian chuẩn bị cho "điểm rơi phong độ" để thi đấu, cần tập trung vào các bài test chuyên môn nhằm đánh giá kỹ thuật và năng lực thi đấu đặc thù hơn là thể lực chung. Do đó, cần xem xét lại kế hoạch và tiến trình sử dụng các bài test, điều chỉnh giảm dần các bài test thể lực chung và tăng cường các bài test chuyên môn để tối ưu hóa hiệu quả trong giai đoạn chuẩn bị thi đấu.

Với việc sử dụng hệ thống test đánh giá hiện nay để đánh giá thể lực vận động viên và điều chỉnh phương pháp huấn luyện, đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng đạt được các kết quả, bảng 4.4.

**Bảng 4.4. Thực trạng kết quả thi đấu của vận động viên đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng**

| TT | Giải thi đấu                                       | Kết quả         |                |                 |
|----|--|-----------------|----------------|-----------------|
|    |  | Huy chương vàng | Huy chương bạc | Huy chương đồng |
| 1  | Giải “Vô địch thành phố Đà Nẵng 2023”              | 5               | 5              | 5               |
| 2  | Giải “Vô địch thành phố Đà Nẵng 2024”              | 7               | 9              | 2               |
| 3  | Giải “Trẻ và vô địch miền Trung - Tây Nguyên 2024” | 0               | 1              | 2               |
| 4  | Giải “Vô địch toàn quốc”                           | 0               | 0              | 1               |

Qua bảng 4.4 cho thấy, đội tuyển chỉ mới chỉ đáp ứng tốt với các giải thi đấu cấp thành phố. Đối với giải miền Trung - Tây Nguyên và giải Vô địch toàn quốc, vận động viên của Trường được bộ môn Vovinam của Sở Văn hóa Thể thao Thành phố Đà Nẵng chọn và triệu tập để tham gia thi đấu. Tuy nhiên, thành tích còn hạn chế, giải “Trẻ và vô địch miền Trung - Tây Nguyên 2024” chỉ đạt 01 huy chương bạc, 02 huy chương đồng; giải “Vô địch toàn quốc” chỉ đạt 01 huy chương đồng.

Cần tăng cường sử dụng test: Chạy cự ly 1500 mét tính thời gian (phút); Xoạc chân dọc trước sau (cm); Xoạc chân ngang trái - phải (cm) Xoay 180 độ đá tạt trái + phải, 20’’(lần); Xoay 180 độ đá đập trái + phải 20’’(lần) Chém quét phải 15s (lần); Chém quét trái 15s (lần) cho tương ứng với tỉ lệ sử dụng các test khác. Đồng thời, cần bổ xung test đánh giá độ linh hoạt như: Chạy test chữ T; Nhảy lục giác để để đánh giá thể lực được toàn diện hơn.

### **5. Thảo luận**

Ban huấn tập trung nhiều vào việc đánh giá yếu tố sức mạnh tốc độ. Đây là những yếu tố thể lực cốt lõi trong Vovinam, đòi hỏi vận động viên phải có sự phát triển toàn diện về sức mạnh cơ bắp và khả năng chịu đựng trong thi đấu. Tuy nhiên, test kiểm tra sức bền và tố chất mềm dẻo trong nhóm tố chất thể lực chung cũng rất quan trọng chưa được quan tâm đúng mức.

Đối với các test kiểm tra thể lực chuyên môn, ban huấn luyện áp dụng các bài tests đa dạng, hiện đại. Ở hướng ngược lại, các test kiểm tra tốc độ ra đòn đơn được sử dụng thường xuyên nhưng các yếu tố như linh hoạt, khả năng giữ thăng bằng khi di chuyển, và phản xạ chỉ được kiểm tra trước thi đấu. Điều này có thể dẫn đến việc bỏ sót khía cạnh quan trọng là đánh giá thể lực chuyên môn trong quá trình huấn luyện Vovinam, kỹ thuật chém quét là kỹ thuật khó, ghi điểm cao (2 điểm/lần tấn công hiệu quả) lại ít được kiểm tra điều chỉnh phương pháp huấn luyện thường xuyên để nâng cao thành tích.

Với việc duy trì công tác kiểm tra định kỳ, kiểm tra trước thi đấu giải Vô địch toàn thành phố, các vận động viên cũng cần được kiểm tra thể lực trước các giải cấp Quận, giải sinh viên các cấp và kiểm tra sau khi kết thúc giải thi đấu. Kiểm tra trước giải đấu, đặc biệt là test thể lực chuyên môn nhằm đánh giá mức độ sẵn sàng và kiểm tra sau giải nhằm đánh giá sự tiêu hao thể lực và hiệu quả phục hồi sau thi đấu của vận động viên.

### **6. Kết luận**

Qua nghiên cứu và đánh giá, chúng tôi nhận thấy tiêu chuẩn và phương pháp đánh giá thể lực hiện tại tại đội tuyển Vovinam sinh viên Đại học Sư phạm, Đại học Đà Nẵng có một số mặt tích cực nhưng cần tiếp tục nghiên cứu áp dụng thêm các bài test đánh giá độ linh hoạt, phối hợp vận động phản ánh khả năng ứng biến trong thi đấu như đối kháng hoặc giả lập các tình huống cụ thể. Việc kết hợp các bài test mới này sẽ giúp cho phương pháp đánh giá thể lực của vận động viên Vovinam trở nên toàn diện và chính xác hơn, phản ánh đúng nhu cầu về thể lực và kỹ năng mà môn võ này đòi hỏi.

**Tài liệu tham khảo**

- [1]. Lê Quốc Ân (Chủ biên) (2008), *Giáo trình Vovinam - Việt võ đạo tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Lê Quốc Ân (Chủ biên) (2012), *Giáo trình Vovinam - Việt võ đạo tập 2*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [3]. Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), Nxb TDTT, Hà Nội.
- [4]. Trần Thị Kim Hương (2018), *Nghiên cứu các bài tập nâng cao năng lực chú ý cho nam vận động viên Vovinam tỉnh Đồng Nai*, đề tài Tiến sĩ Giáo dục học, Trường Đại học TDTT TPHCM.
- [5]. Tổng cục Thể dục Thể thao (2018), *Luật thi đấu Vovinam*, Nxb Hồng Đức.
- [6]. Trịnh Hùng Thanh (2002), *Hình Thái Học Thể Thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Thanh Tùng, Dương Mạnh Thắng, Nguyễn Thị Hùng, Giao Thị Kim Đông (2017), *Giáo trình Đo lường thể thao*, Trường Đại học TDTT Đà Nẵng, Nxb Thông tin và Truyền thông, Hà Nội.

## THỰC TRẠNG SỬ DỤNG TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC TẠI ĐỘI TUYỂN VOVINAM SINH VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM ĐÀ NẴNG

### Phạm Hữu Thật

Đại học Đà Nẵng

Email: [thatpham6@gmail.com](mailto:thatpham6@gmail.com)

Ngày nhận bài: 20/10/2024

Ngày phản biện: 21/10/2024

Ngày tác giả sửa: 26/10/2024

Ngày duyệt đăng: 06/01/2025

Ngày phát hành: 15/01/2025

*Thông qua khảo sát thực trạng sử dụng các bài test đánh giá thể lực dành cho vận động viên đội tuyển Vovinam sinh viên Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng, bài báo đã đưa ra những nhận định cụ thể về mức độ phù hợp và hiệu quả của các bài test. Trên cơ sở đó, đề xuất các điều chỉnh về tiến trình và nội dung sử dụng test nhằm nâng cao hiệu quả đánh giá, đảm bảo tính phù hợp với đặc điểm môn Vovinam và lịch trình thi đấu của đội tuyển.*

**Từ khóa:** Đội tuyển Vovinam sinh viên; Test đánh giá thể lực; Đội tuyển Vovinam; Trường Đại học Sư phạm Đà Nẵng.