

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH TRẺ LỬA TUỔI 14 - 15 CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH TẠI TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Nguyễn Ngọc Long*, Vũ Hồng Châu**

Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam vận động viên (VĐV) trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV Thể dục thể thao (TĐTT) thành phố Đà Nẵng. Trên cơ sở đó xây dựng được tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp đánh giá được khách quan và chính xác trình độ thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Tiêu chuẩn, trình độ thể lực, chuyên môn, VĐV, Điền kinh, Trung tâm, Đà Nẵng...

Developing criteria to assess professional physical level for male athletes aged 14-15 who run at average distance at Da Nang Center of sports training and competitions

Summary:

By virtue of routine scientific research, we have selected six tests to assess the level of professional fitness for young athletes aged 14-15 at Da Nang Center of sports training and competitions. From this, the classification criteria and the overall score sheet can be built to evaluate the objectivity and accuracy of the subjects' physical fitness.

Keywords: Criteria, physical strength level, professional, athlete, athletics, Center, Da Nang...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Cự ly trung bình trong môn Điền kinh là một trong các nội dung tập luyện đòi hỏi các VĐV phải có sự nỗ lực về ý chí và tính kiên cường trong tập luyện. Muốn làm được điều này, phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV là vấn đề cần thiết và đã được nhiều đơn vị huấn luyện chú ý, trong đó có Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TĐTT Thành phố Đà Nẵng. Tuy nhiên, để có thể tác động các biện pháp, các bài tập phù hợp để phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV thì cần thiết phải đánh giá đúng trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu. Vấn đề này trên thực tế lại chưa được chú ý đúng mức tại Trung tâm Đào tạo và HL VĐV TĐTT Tp. Đà Nẵng.

Để HLV đánh giá chính xác trình độ thể lực chuyên môn của VĐV để tác động các giải pháp phù hợp trong phát triển TLCM cho VĐV và VĐV đánh giá chính xác trình độ TLCM của

bản thân để có hướng phấn đấu phù hợp, việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14-15 Chạy cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TĐTT Tp. Đà Nẵng là vấn đề cấp thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: 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 thực nghiệm sư phạm và Phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 10 VĐV Điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TĐTT Thành phố Đà Nẵng.

*TS, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

**ThS, Trường Đại học TĐTT Đà Nẵng

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

1. Lựa chọn test đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TDTT TP. Đà Nẵng

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM của nam VĐV trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TDTT TP. Đà Nẵng thông qua tham khảo các tài liệu chuyên môn, quan sát sự phạm, tìm hiểu thực trạng huấn luyện, phỏng vấn các chuyên gia, đồng thời xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính thông báo của các test bằng cách tính hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả kiểm tra và thành tích thi đấu của VĐV. Kết quả lựa chọn được 6 test để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm gồm các test sau: (1) Chạy 100m (s); (2) Chạy 400 m (s); (3) Chạy 1000 m (phút); (4) Chạy 2000 m (phút);

(5) Bật xa 3 bước (m); (6) Bật xa 10 bước (m).

2. Xây dựng và ứng dụng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV Điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TDTT TP. Đà Nẵng

2.1. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV trẻ Điền kinh chạy cự ly trung bình lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TDTT TP. Đà Nẵng, trước tiên chúng tôi tiến hành kiểm tra phân phối chuẩn và tính đại diện của mẫu nghiên cứu. Chỉ khi mẫu nghiên cứu đảm bảo phân phối chuẩn và tính đại diện của nó, chúng tôi mới sử dụng kết quả kiểm tra làm cơ sở xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14 – 15 cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV Thành phố Đà Nẵng (n = 10)

| TT | Test đánh giá | Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$) | Cv (%) | ϵ |
|----|--------------------|---|--------|------------|
| 1 | Chạy 100m (s) | 13.60 \pm 1.15 | 6.25 | 0.027 |
| 2 | Chạy 400m (s) | 61.23 \pm 5.63 | 7.34 | 0.034 |
| 3 | Chạy 1000m (phút) | 2.48 \pm 0.56 | 6.78 | 0.023 |
| 4 | Chạy 2000m (phút) | 6.03 \pm 1.14 | 8.26 | 0.039 |
| 5 | Bật xa 3 bước (m) | 6.34 \pm 0.63 | 7.88 | 0.026 |
| 6 | Bật xa 10 bước (m) | 22.61 \pm 3.25 | 9.31 | 0.031 |

Qua bảng 1 cho thấy mẫu nghiên cứu là đồng đều, đảm bảo tính đại diện cho tổng thể và có thể sử dụng làm cơ sở trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14 – 15 cự ly trung bình.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Trên cơ sở kết quả kiểm tra đã trình bày tại bảng 1, chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại đánh giá trình độ TLCM của VĐV theo quy tắc 2 δ và xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của VĐV theo thang độ C. Kết quả được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Từ kết quả thu được ở các bảng 2 và 3, thông qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, đề tài tiến hành xây dựng bảng tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trong đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV Điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 14 – 15 tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV TDTT TP. Đà Nẵng theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Kết quả bảng 4 đã đánh giá tổng hợp trình độ TLCM của VĐV. Tuy nhiên, để đạt được tổng điểm ở một loại nào đó, không nhất thiết từng chỉ tiêu, test phải đạt được số điểm như ở từng tiêu chuẩn thuộc loại đó - nghĩa là có thể lấy điểm đạt cao của test này bù cho điểm đạt thấp

Bảng 2. Tiêu chuẩn đánh giá phân loại trình độ tập luyện thể lực chuyên môn của VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14 – 15 cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV T.P Đà Nẵng theo từng chỉ tiêu tập luyện

| TT | Test | Phân loại | | | | |
|----|--------------------|-----------|-----------|------------|------------|--------|
| | | Kém | Yếu | Trung bình | Khá | Tốt |
| 1 | Chạy 100m (s) | > 13.4 | 13.4-13.2 | 13.1-12.9 | 12.6-12.8 | < 12.6 |
| 2 | Chạy 400m (s) | > 59.0 | 59.0-57.0 | 56.0-54.0 | 53.0-51.0 | < 51.0 |
| 3 | Chạy 1000m (phút) | > 3.04 | 2.56-3.04 | 2.54-2.47 | 2.46-2.38 | < 2.38 |
| 4 | Chạy 2000m (phút) | > 6.05 | 6.05-6.00 | 5.59-5.44 | 5.39-5.34 | < 5.34 |
| 5 | Bật xa 3 bước (m) | < 6.8 | 6.8-7.0 | 7.1-7.3 | 7.4-7.6 | > 7.6 |
| 6 | Bật xa 10 bước (m) | < 22.5 | 22.5-22.7 | 22.71-22.9 | 22.91-23.1 | > 23.1 |

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14 – 15 cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV Thành phố Đà Nẵng theo từng chỉ tiêu tập luyện

| Test | Điểm | | | | | | | | | |
|--------------------|------|-------|-------|-------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| Chạy 100m (s) | 12.7 | 12.8 | 12.9 | 13 | 13.1 | 13.2 | 13.3 | 13.4 | 13.5 | 13.6 |
| Chạy 400m (s) | 52 | 53 | 54 | 55 | 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 |
| Chạy 1000m (phút) | 2.15 | 2.2 | 2.25 | 2.3 | 2.35 | 2.4 | 2.45 | 2.5 | 2.55 | 3 |
| Chạy 2000m (phút) | 5.35 | 5.4 | 5.45 | 5.5 | 5.55 | 6 | 6.05 | 6.1 | 6.15 | 6.2 |
| Bật xa 3 bước (m) | 7.5 | 7.4 | 7.3 | 7.2 | 7.1 | 7 | 6.9 | 6.8 | 6.7 | 6.6 |
| Bật xa 10 bước (m) | 23 | 23.02 | 22.94 | 22.86 | 22.78 | 22.7 | 22.62 | 22.54 | 22.46 | 22.38 |

của test khác, miễn là tổng điểm đạt được phải nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 4), nhưng với điều kiện không có quá 2 nội dung nằm ở mức độ yếu và kém.

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ tập luyện thể lực chuyên môn của nam VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14 - 15 cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV Thành phố Đà Nẵng

| Xếp loại | Tổng điểm đạt được (Tổng điểm tối đa là 60) |
|------------|---|
| Tốt | >54 |
| Khá | 42-54 |
| Trung bình | 30-41 |
| Yếu | 18-40 |
| Kém | <18 |

KẾT LUẬN

- Lựa chọn được 6 test đánh giá TLCM cho nam VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14-15 chạy cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV tp. Đà Nẵng

- Xây dựng được 1 bảng tiêu chuẩn phân loại, 1 bảng điểm và 1 bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Điền kinh trẻ lứa tuổi 14-15 chạy cự ly trung bình tại Trung tâm Đào tạo và Huấn luyện VĐV Tp. Đà Nẵng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Harre D. (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đại Dương cùng cộng sự (2006), *Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Quang Quyền (1994), *Nhân trắc học và ứng dụng trên người Việt Nam*, Nxb Y học, Hà Nội.
5. Ivanôv. V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (Dịch: Trần Đức Dũng), Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/11/2018, Phản biện ngày 18/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018
 Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Ngọc Long
 Email: bensonghan76@yahoo.com)