



# XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU CHẠY 400M LỬA TUỔI 14 – 15 GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU

Vũ Quỳnh Như\*

## Tóm tắt:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 07 chỉ tiêu hình thái và thể lực trong tuyển chọn nữ vận động viên (VĐV) năng khiếu chạy 400m lửa tuổi 14-15, giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu, trong đó có 5 chỉ tiêu đánh giá thể lực, 2 chỉ tiêu đánh giá hình thái. Qua đó xây dựng được bảng điểm tuyển chọn nữ VĐV năng khiếu chạy 400m lửa tuổi 14-15, giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu.

**Từ khóa:** Chỉ tiêu, tuyển chọn, nữ vận động viên, chạy 400m, lửa tuổi 13-15, giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu...

## Building standards to select female athletes with talents in 400-meter running, aged 14-15 and at the initial stage of specialization

### Summary:

By means of routine scientific research, we have selected 7 morphological and physical criteria in the selection of female athletes with talents in 400-meter running, aged 14-15 and at the initial stage of specialization, including 5 indicators of physical fitness, 2 indicators of morphological assessment. Therefore, a score sheet to select 14 to 15-year-old female athletes with talents in 400-meter running was organized, at the initial stage of specialization.

**Keywords:** Target, selection, female athlete, 400-meter running, aged 13-15, the initial stage of specialization...

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Hệ thống tuyển chọn là một khâu quan trọng trong qui trình đào tạo VĐV nhiều năm. Hệ thống tuyển chọn và định hướng thể thao thể hiện ở việc xác định đúng các chỉ tiêu và mức độ cần thiết tối thiểu của các chỉ tiêu đối với quá trình đạt được thành tích thể thao cao.

Trong thực tiễn thể thao Việt Nam, việc nghiên cứu tiêu chuẩn tuyển chọn nữ VĐV chạy 400m lửa tuổi 14-15 còn chưa được các nhà nghiên cứu quan tâm đầy đủ, các chỉ tiêu sử dụng thiếu hệ thống, chưa được kiểm chứng khoa học và xây dựng bảng điểm để tuyển chọn VĐV lửa tuổi này. Việc xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn phải phù hợp với từng đối tượng ở từng thời điểm, từng giai đoạn huấn luyện và phải được tiến hành một cách khoa học, tuân thủ theo các bước: Lựa chọn các chỉ tiêu, các test; kiểm tra và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá. Tiêu chuẩn tuyển chọn không chỉ góp phần nâng cao hiệu

quả huấn luyện và đào tạo VĐV, giảm chi phí, tiết kiệm kính phí, thời gian, công sức trong quá trình tìm kiếm tài năng mà còn là thước đo chính xác phản ánh hiệu quả quá trình tuyển chọn và huấn luyện. Vì vậy, việc xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn là nhiệm vụ hàng đầu của các nhà quản lý thể thao cũng như các huấn luyện viên.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra y học; Phương pháp kiểm tra sự phạm (tiến hành trên hệ thống máy Kostex Metamax 3B) và Phương pháp toán học thống kê

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

**1. Lựa chọn chỉ tiêu tuyển chọn nữ vận động viên chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lửa tuổi 14-15**

Sử dụng phương pháp phân tích và tổng hợp

\*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Gmail: vuquynhnhu101975@gmail.com

**Bảng 1. Bảng điểm tuyển chọn nữ vận động viên chạy 400m lứa tuổi 14**

TT	Chi tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bắt xa 5 bước tại chỗ (m)	13.00	12.99-12.50	12.49-12.00	11.99-11.50	11.49-11.00	10.99-10.50	10.49-10.00	9.99-9.50	9.49-8.50	8.49
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.80	3.81-3.85	3.86-3.90	3.91-3.95	3.96-4.00	4.01-4.10	4.11-4.20	4.21-4.35	4.36-4.40	4.41
3	Chạy 200m xuất phát cao (s)	26.00	26.01-27.00	27.01-28.00	28.01-29.00	29.01-30.00	30.01-31.00	31.01-32.00	32.01-33.00	33.01-34.00	34.01
4	Chạy 400m xuất phát thấp (s)	61.50	61.51-64.50	64.51-66.50	66.51-68.50	68.51-69.50	69.51-70.50	70.51-71.50	71.51-72.50	72.51-73.50	73.51
5	Chạy 800m xuất phát cao (s)	140.50	140.51-150.50	150.51-160.50	160.51-170.50	170.51-180.50	180.51-190.50	190.01-190.50	190.51-200.00	200.01-210.00	210.01
6	Dài chân H/chiều cao (%)	63.20	63.19-61.20	61.19-59.20	59.19-57.20	57.19-55.20	55.19-53.20	53.19-51.20	51.19-49.20	49.19-46.20	46.19
7	Quetelet (g/cm)	260.5	260.4-250.5	250.4-240.5	240.4-230.5	230.4-220.5	220.4-210.5	210.4-200.5	200.4-190.5	190.4-180.5	180.4

**Bảng 2. Bảng điểm tuyển chọn nữ vận động viên chạy 400m lứa tuổi 15**

TT	Chi tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Bắt xa 5 bước tại chỗ (m)	14.00	13.99-13.50	13.49-13.00	12.99-12.50	12.49-12.00	11.99-11.50	11.49-11.00	10.99-10.50	10.49-9.50	9.49
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.70	3.71-3.75	3.76-3.80	3.81-3.85	3.86-3.90	3.91-3.95	3.96-4.18	4.19-4.25	4.26-4.30	4.31
3	Chạy 200m xuất phát cao (s)	25.00	25.01-26.00	26.01-27.00	27.01-28.00	28.01-29.00	29.01-30.00	30.01-31.00	31.01-32.00	32.01-33.00	33.01
4	Chạy 400m xuất phát thấp (s)	59.50	59.51-62.50	62.51-64.50	64.51-66.50	66.51-68.50	68.51-69.50	69.51-70.50	70.51-71.50	71.51-72.50	72.51
5	Chạy 800m xuất phát cao (s)	140.00	140.01-150.50	140.51-150.50	150.51-160.50	160.51-170.50	170.51-180.50	180.01-180.50	180.51-200.00	200.01-205.50	205.51
6	Dài chân H/chiều cao (%)	63.70	63.69-61.70	61.69-59.70	59.69-57.70	57.69-55.70	55.69-53.70	53.69-51.70	51.69-49.70	49.69-46.70	46.69
7	Quetelet (g/cm)	270.5	270.4-260.5	260.4-250.5	250.4-240.5	240.4-230.5	230.4-220.5	220.4-210.5	210.4-200.5	200.4-190.5	190.4



tài liệu, phương pháp phỏng vấn, lựa chọn, xác định độ tin cậy cũng như tính thông báo của các chỉ tiêu, chúng tôi đã lựa chọn được 07 chỉ tiêu hình thái và thể lực dùng trong tuyển chọn nữ VĐV năng khiếu chạy 400m lứa tuổi 14-15 giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu (5 chỉ tiêu đánh giá thể lực, 2 chỉ tiêu đánh giá hình thái) gồm:

- Chỉ tiêu đánh giá chỉ tiêu hình thái: Độ dài chân H/chiều cao (%); Chỉ số Quetelet (g/cm)

- Chỉ tiêu đánh giá thể lực gồm: Bật xa 5 bước tại chỗ (m); Chạy 30m tốc độ cao (s); Chạy 200m xuất phát cao (s); Chạy 400m xuất phát thấp (s); Chạy 800m xuất phát cao (s)

### 2. Xây dựng bảng điểm tuyển chọn nữ vận động viên chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15

Bảng điểm tuyển chọn nữ VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15 được xây dựng trên cơ sở kiểm tra tính phân phối chuẩn, kết quả kiểm tra của mẫu nghiên cứu chúng tôi đã quy đổi sang đơn vị đo lường trung gian theo than độ C. Kết quả xây dựng bảng điểm được trình bày ở bảng 1, 2 cho phép đánh giá điểm của từng chỉ tiêu.

### 3. Xây dựng bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nữ vận động viên chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15

Từ kết quả nghiên cứu tại bảng 1 và bảng 2, chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá tuyển chọn nữ VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15 theo cách thức sau:

Điểm tối đa cho mỗi test, mỗi thông số kỹ thuật có giá trị là 10 điểm, nên tổng điểm đạt được tối đa các test là 50 điểm, do vậy  $X_{\max} = 50$ , điểm đánh giá tối thiểu là 5 điểm,  $X_{\min} = 5$ . Do đó, khi muốn đánh giá tổng điểm các test tuyển chọn nữ vận động viên chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15 theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu, kém thì khoảng cách điểm đánh giá giữa 05 loại được sẽ tính như sau:

$$(X_{\max} - X_{\min})/5 = (50 - 5)/5 = 9 \text{ điểm}$$

Kết quả trình bày tại bảng 3

Qua bảng 3 cho phép đánh giá tổng hợp tuyển chọn nữ VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các

**Bảng 3. Bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nữ vận động viên chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15**

Xếp loại	Điểm đạt
Giỏi	> 57.4
Khá	44.8 – 57.3
Trung bình	32.2- 44.7
Yếu	19.6 – 32.1
Kém	<19.5

Huấn luyện viên, giáo viên trong công tác tuyển chọn nữ VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu lứa tuổi 14-15 được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện cho phù hợp.

### KẾT LUẬN

- Xác định được 07 chỉ tiêu đánh giá hình thái và thể lực trong tuyển chọn nữ VĐV năng khiếu chạy 400m lứa tuổi 14-15 giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu (5 chỉ tiêu đánh giá thể lực, 2 chỉ tiêu đánh giá hình thái) gồm:

+ Chỉ tiêu đánh giá chỉ tiêu hình thái: Độ dài chân H/chiều cao (%); Chỉ số Quetelet (g/cm).

+ Chỉ tiêu đánh giá thể lực gồm: Bật xa 5 bước tại chỗ (m); Chạy 30m tốc độ cao (s); Chạy 200m xuất phát cao (s); Chạy 400m xuất phát thấp (s); Chạy 800m xuất phát cao (s).

- Xây dựng được hệ thống thang điểm đánh giá hình thái và thể lực trong tuyển chọn nữ VĐV năng khiếu chạy 400m lứa tuổi 14-15 giai đoạn chuyên môn hoá ban đầu.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tấn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT, SGK dùng cho sinh viên các Trường Đại học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.