

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP KHẮC PHỤC NHỮNG SAI LẦM THƯỜNG MẮC TRONG HỌC KỸ THẬT NHẢY XA UỖN THÂN CHO NAM SINH VIÊN KHOA THỂ DỤC THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM - ĐẠI HỌC THÁI NGUYÊN

Đỗ Quốc Thái\*

## Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập nhằm sửa chữa những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật nhảy xa uõn thân và 06 Test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uõn thân có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên.

**Từ khóa:** Bài tập, kỹ thuật nhảy xa uõn thân, Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên.

**Selection and application of exercises to overcome common mistakes in learning long jump hang technique for male students in Sports Faculty at Thai Nguyen University of Education**

## Summary:

Using basic scientific research methods, we have selected 19 exercises to overcome the common mistakes in learning long jump hang technique and 06 confident and informative enough tests to evaluate the level of long jump hang technique for male students in Sports Faculty at Thai Nguyen University of Education.

**Keywords:** Exercises, long jump hang technique, Thai Nguyen University of Education

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong nội dung môn học Điền kinh thì nhảy xa là một nội dung bắt buộc. Nhảy xa là một hoạt động có sự phối hợp giữa các tổ chức thể lực và các quá trình vận động tương đối phức tạp, do đó đòi hỏi người tập không những nắm vững yếu lĩnh của kỹ thuật động tác ngay từ đầu mà còn yêu cầu họ vừa thực hiện vừa phải phát huy tư duy để động tác trở nên thuần thục, chính xác và nhịp nhàng.

Qua thực tế quan sát nhiều buổi học nhảy xa của nam sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên chúng tôi nhận thấy nhiều sinh viên còn mắc phải những sai lầm khi thực hiện kỹ thuật động tác, điều này làm ảnh hưởng rất lớn đến quá trình thực hiện kỹ thuật. Do đó, vấn đề khắc phục những sai lầm thường mắc trong quá trình học để đạt hiệu quả giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uõn thân cho

nam sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên là vấn đề cấp thiết, có ý nghĩa thực tiễn cao.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; 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.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 1. Thực trạng những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật nhảy xa uõn thân cho nam sinh viên Khoa TDTT

Nội dung nhảy xa uõn thân được bố trí học tập vào học kì hai trong chương trình giảng dạy với 30 tiết (15 giáo án), mỗi giáo án 90 phút; Mục đích chính là trang bị cho sinh viên những

\*ThS, Học viện Y Dược học Cổ truyền Việt Nam; Email: quocthaisptn@gmail.com

kiến thức cơ bản về kỹ thuật, phương pháp giảng dạy, sửa chữa sai lầm trong môn học nhảy xa ưỡn thân. Yêu cầu: Sau khi học tập, sinh viên phải nắm được kỹ thuật cơ bản của môn nhảy xa ưỡn thân, nắm được phương pháp giảng dạy, phương pháp tổ chức thi đấu, trọng tài môn nhảy xa, đồng thời đạt được thành tích nhảy xa theo mức điểm đã được quy định.

Dựa trên việc phân tích và tổng hợp các tài liệu tham khảo, cũng như quan sát thực tiễn việc học kỹ thuật của sinh viên K49 Khoa TDDT, bằng sự trao đổi ý kiến với các thầy cô trong khoa có kinh nghiệm giảng dạy lâu năm đã cho chúng tôi thấy được những sai lầm thường mắc và nguyên nhân gây nên những sai lầm đó, đồng thời tiến hành quan sát 14 buổi tập của nam sinh

viên lớp 1 K49. Kết quả quan sát cho thấy, những sai lầm người tập mắc phải nhiều hơn cả là: Chạy đà không chính xác, thiếu nhịp điệu; Bước cuối quá dài và đặt chân giậm bằng gót; Tư thế kết thúc giậm nhảy chân giậm chưa duỗi hết; Không thực hiện được động tác ưỡn thân và Tư thế bước bộ bay trên không chân lẳng thả nhiều về phía trước hoặc gập ra phía sau.

Để tìm ra những nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc phải khi thực hiện kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân của nam sinh viên Khoa TDDT, chúng tôi đã lựa chọn vị trí thuận lợi ở các góc độ khác nhau để quan sát toàn bộ kỹ thuật động tác của tổng số 31 sinh viên. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Các nguyên nhân dẫn đến sai lầm thường mắc khi học kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân của nam sinh viên Khoa TDDT Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên (n=31)**

| TT | Tên sai lầm                                                                      | Các nguyên nhân                                                                                                                        | Số SV mắc lỗi | Tỷ lệ % |
|----|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------|
| 1  | Chạy đà không chính xác, thiếu nhịp điệu                                         | Sợ bị phạm quy nên nhịp điệu chạy không có                                                                                             | 9             | 28.98   |
|    |                                                                                  | Do không tin tưởng vào đà, mắt nhìn vào ván giậm                                                                                       | 8             | 25.76   |
|    |                                                                                  | Không có tư thế xuất phát và độ dài bước chạy cố định, bị ván giậm chi phối, do đó bước chạy rối loạn khi dài khi ngắn giảm dần tốc độ | 6             | 19.32   |
| 2  | Bước đà cuối quá dài và đặt chân giậm bằng gót                                   | Chưa tạo nên nhịp điệu những bước cuối                                                                                                 | 13            | 41.86   |
|    |                                                                                  | Xác định cự ly đà chưa đúng                                                                                                            | 8             | 25.76   |
|    |                                                                                  | Người nhảy muốn đạt độ bay cao của trọng tâm cơ thể lớn                                                                                | 6             | 19.32   |
| 3  | Tư thế kết thúc giậm nhảy chân giậm chưa duỗi hết                                | Do thể lực yếu nên sử dụng tốc độ cao trong chạy đà thực hiện giậm nhảy không đủ sức                                                   | 8             | 25.76   |
|    |                                                                                  | Chân giậm thực hiện chưa nhanh, chưa duỗi hết chân                                                                                     | 9             | 28.98   |
|    |                                                                                  | Tư thế và góc độ giậm nhảy chưa hợp lý                                                                                                 | 11            | 35.42   |
|    |                                                                                  | Chưa biết kết hợp các kỹ thuật                                                                                                         | 3             | 9.66    |
| 4  | Không thực hiện được động tác ưỡn thân                                           | Chưa thực hiện tốt giai đoạn bước bộ trên không                                                                                        | 10            | 32.22   |
|    |                                                                                  | Khả năng phối hợp chưa tốt                                                                                                             | 9             | 28.98   |
|    |                                                                                  | Giai đoạn bay trên không ngắn                                                                                                          | 4             | 12.88   |
| 5  | Tư thế bước bộ trên không chân lẳng thả nhiều về phía trước hoặc gập ra phía sau | Chưa nắm được yếu lĩnh kỹ thuật                                                                                                        | 8             | 25.76   |
|    |                                                                                  | Cảm giác cơ bắp chưa hình thành                                                                                                        | 8             | 25.76   |
|    |                                                                                  | Chưa chủ động nâng cao đùi chân lẳng                                                                                                   | 2             | 6.44    |

Qua kết quả bảng 1 cho thấy: Có 5 nguyên nhân chính dẫn đến sai lầm mắc phải khi học kỹ thuật nhảy xa kiểu ưỡn thân của nam sinh viên Khoa TDDT.

**2. Lựa chọn bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc và test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên Khoa TDDT Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên**

**2.1. Lựa chọn bài tập**

Lựa chọn bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho sinh viên Khoa TDDT Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên thông qua các bước đã lựa chọn được 19 bài tập nhằm sửa chữa những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật nhảy xa ưỡn thân cho đối tượng nghiên cứu gồm:

- + Nhóm bài tập sửa lỗi chạy đà không chính xác thiếu nhịp điệu (4 bài tập)
- + Nhóm bài tập sửa lỗi bước cuối quá dài và đặt chân giậm bằng gót (4 bài tập)
- + Nhóm bài tập sửa lỗi tư thế kết thúc giậm nhảy chân giậm chưa duỗi hết (4 bài tập)
- + Nhóm bài tập sửa lỗi không thực hiện được động tác uốn thân (3 bài tập)
- + Nhóm bài tập sửa lỗi tư thế bước bộ trên không chân lạng thả nhiều về phía trước hoặc gập ra phía sau (4 bài tập)

## 2.2. Lựa chọn test

Thông qua các bước lựa chọn test chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho SV Khoa TDTT gồm:

*Các test thể lực:* Test 1: Chạy 30m tốc độ cao (s); Test 2: Hắt tạ qua đầu ra sau (m); Test 3: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống  $\frac{1}{2}$  trong 5 lần (s); Test 4: Bật xa tại chỗ (cm).

*Các test đánh giá kỹ thuật:* Test 5: Nhảy xa 5 – 7 bước đà (m); Test 6: Nhảy xa toàn đà (m)

## 3. Ứng dụng bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ

## thuật nhảy xa uốn thân cho sinh viên Khoa TDTT Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên

### 3.1. Tổ chức thực nghiệm

- *Hình thức thực nghiệm:* Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- *Thời gian thực nghiệm:* Thực nghiệm được tiến hành trong 1 học kỳ, mỗi tuần 2 giáo án, tổng thời gian tập luyện là 10 giáo án.

- *Đối tượng thực nghiệm:* Gồm 61 sinh viên Khoa TDTT và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (là nhóm thực nghiệm): Gồm 30 sinh viên tập luyện theo 19 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (là nhóm đối chứng): Gồm 31 sinh viên tập luyện theo các bài tập cũ theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn Điền kinh.

- *Địa điểm thực nghiệm:* Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày cụ thể ở bảng 2.

**Bảng 2. Tiến trình giảng dạy cho nhóm thực nghiệm**

| TT  | Giáo án                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|-----|---------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| I   | Kiểm tra trước thực nghiệm      | X |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| II  | Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm 1 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | Bài tập 1                       | x | x |   |   | x |   |   |   | x |    |
| 2   | Bài tập 2                       |   | x | x |   |   | x |   |   |   |    |
| 3   | Bài tập 3                       |   |   | x |   | x |   | x |   |   |    |
| 4   | Bài tập 4                       |   |   |   | x |   |   | x | x |   |    |
| III | Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm 2 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | Bài tập 5                       |   |   | x |   | x |   | x |   |   |    |
| 2   | Bài tập 6                       |   | x |   | x |   | x |   |   |   |    |
| 3   | Bài tập 7                       |   |   | x |   |   | x |   | x |   |    |
| 4   | Bài tập 8                       |   |   |   | x |   |   | x |   |   |    |
| IV  | Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm 3 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | Bài tập 9                       |   | x |   |   | x |   | x |   |   |    |
| 2   | Bài tập 10                      |   |   | x |   | x |   | x |   |   |    |
| 3   | Bài tập 11                      |   |   |   | x |   | x |   | x |   |    |
| 4   | Bài tập 12                      |   | x |   |   | x |   | x |   |   |    |
| V   | Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm 4 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | Bài tập 13                      |   | x |   | x |   | x |   | x |   |    |
| 2   | Bài tập 14                      |   |   | x |   | x |   | x |   | x |    |
| 3   | Bài tập 15                      |   | x |   | x |   | x |   | x |   |    |
| VI  | Nhóm bài tập sửa chữa sai lầm 5 |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |
| 1   | Bài tập 16                      |   |   |   | x |   | x |   |   | x |    |
| 2   | Bài tập 17                      |   |   | x |   | x |   | x |   |   |    |
| 3   | Bài tập 18                      |   | x |   | x |   | x |   | x |   |    |
| 4   | Bài tập 19                      |   |   | x |   | x |   |   |   | x |    |
| VII | Kiểm tra sau thực nghiệm        |   |   |   |   |   |   |   |   |   | X  |



**Khắc phục những sai lầm kỹ thuật là biện pháp quan trọng giúp nâng cao thành tích nhảy xa (Ảnh minh họa)**

**Ghi chú:**

*A: Nhóm bài tập sửa lỗi chạy đà không chính xác, thiếu nhịp điệu (4 bài tập)*

Bài tập 1: Chạy tăng tốc độ 60m trên đường thẳng (Khối lượng: Thực hiện 3- 5 lần)

Bài tập 2: Chạy đà trung bình 13 – 15 bước chạy thực hiện giậm nhảy vào hố cát. (Khối lượng: Thực hiện 3 – 5 lần)

Bài tập 3: Chạy toàn đà thực hiện giậm nhảy nhẹ bước bộ vào hố cát. (Khối lượng: Thực hiện 3 – 5 lần)

Bài tập 4: Chạy toàn đà trên đường thẳng có vạch báo hiệu 4 – 6 bước cuối (Khối lượng: Thực hiện 6 – 8 lần).

*B: Nhóm bài tập sửa lỗi bước cuối quá dài và đặt chân giậm bằng gót (4 bài tập)*

Bài tập 5: Tại chỗ đặt chân giậm nhảy (Khối lượng: 5 – 8 lần)

Bài tập 6: Đi bộ một bước đặt chân giậm nhảy bước bộ (Khối lượng: 5 – 8 lần)

Bài tập 7: Một bước thực hiện giậm nhảy liên tục trên đường chạy 20 - 30m (Khối lượng: 7 - 8 lần).

Bài tập 8: Chạy toàn đà chú ý tới nhịp điệu đà, đánh dấu bước cuối cùng kết hợp giậm nhảy bước bộ (Khối lượng: Thực hiện từ 4 – 6 lần)

*C: Nhóm bài tập sửa lỗi tư thế kết thúc giậm nhảy chân giậm chưa duỗi hết (4 bài tập)*

Bài tập 9: Chạy 1 - 3 bước đà thực hiện giậm nhảy liên tục trên đường chạy cự ly 20m (Khối lượng: 4 – 6 lần)

Bài tập 10: Chạy đà từ 5 - 7 bước giậm nhảy qua xà ngang cao 50cm, yêu cầu chân giậm nhảy vẫn duỗi thẳng giữ phía trước khi qua xà

ngang (Khối lượng: 6 – 8 lần)

Bài tập 11: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống  $\frac{1}{2}$  Nam 65 – 70kg, Nữ 40kg (Khối lượng: Trọng lượng tạ bằng 75% trọng lượng cơ thể, thực hiện 3 tổ mỗi tổ 5 – 6 lần).

Bài tập 12: Tập lò cò đôi chân (Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ 30m)

*D: Nhóm bài tập sửa lỗi không thực hiện được động tác uốn thân (3 bài tập)*

Bài tập 13: Bám tay trên xà đơn thực hiện động tác uốn thân và bật người về phía trước (Khối lượng: Thực hiện 5 - 7 lần)

Bài tập 14: Đứng tại chỗ bật uốn thân vào hố cát (Khối lượng: Thực hiện 4 - 5 lần)

Bài tập 15: Chạy đà 5 - 7 bước giậm nhảy thực hiện động tác uốn thân qua rào thấp hoặc xà ngang cao 40 - 50cm (Khối lượng: Thực hiện 3 - 5 lần)

*E: Nhóm bài tập sửa lỗi tư thế bước bộ trên không chân lảo nhảo về phía trước hoặc gập ra phía sau (4 bài tập)*

Bài tập 16: Đứng tại chỗ mô phỏng động tác trên không và tiếp đất (Khối lượng: Thực hiện 5 - 7 lần)

Bài tập 17: Đứng trên bục gỗ thực hiện động tác trên không tiếp đất (Khối lượng: Thực hiện 5 - 7 lần).

Bài tập 18: Hắt tạ qua đầu ra sau (Khối lượng: Thực hiện 3 tổ, mỗi tổ gồm hắt tạ ra trước và hắt tạ ra sau và mỗi tổ 6 lần).

Bài tập 19: Chạy 3 - 5 bước giậm nhảy thực hiện động tác trên không tiếp đất có bục gỗ (Khối lượng: Thực hiện 5 - 7 lần).

**3.2. Kết quả ứng dụng các bài tập sửa chữa những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho sinh viên nam Khoa TDTT Trường Đại học Sư phạm – Đại học Thái Nguyên**

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test thể lực đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả kiểm tra đã cho thấy, trình độ thể lực của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê.

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra thể lực và thành tích sau thực nghiệm của đối tượng nghiên cứu**

| Test                                             | Nhóm thực nghiệm |             | Nhóm đối chiếu |             | t <sub>tính</sub> | P     |
|--------------------------------------------------|------------------|-------------|----------------|-------------|-------------------|-------|
|                                                  | $\bar{x}_A$      | $\pm\delta$ | $\bar{x}_B$    | $\pm\delta$ |                   |       |
| 1. Chạy 30m tốc độ cao (s)                       | 4.15             | 0.21        | 4.35           | 0.23        | 2.86              | <0.05 |
| 2. Hắt tạ qua đầu ra sau (m)                     | 10.02            | 0.50        | 9.59           | 0.53        | 2.59              | <0.05 |
| 3. Gánh tạ đứng lên ngồi xuống ½ trong 5 lần (s) | 7.62             | 0.41        | 7.93           | 0.41        | 2.33              | <0.05 |
| 4. Bật xa tại chỗ (cm)                           | 239.54           | 13.28       | 229.01         | 12.42       | 2.52              | <0.05 |
| 5. Nhảy xa 5 – 7 bước đà (m)                     | 4.08             | 0.31        | 3.91           | 0.33        | 2.60              | <0.05 |
| 6. Nhảy xa toàn đà (m)                           | 4.19             | 0.26        | 4.07           | 0.26        | 2.03              | <0.05 |

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test thể lực và 02 test kỹ thuật đã lựa chọn để kiểm tra trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 10 giáo án thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ( $P < 0.05$ ). Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng sửa chữa những sai lầm thường mắc trong quá trình học kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho nam sinh viên Khoa TDDT Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên.

Để khẳng định hiệu quả các bài tập sửa chữa sai lầm đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành so sánh kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật hoàn thiện giữa nhóm đối chiếu và nhóm thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật hoàn thiện nhảy xa uốn thân sau thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chiếu**

| Xếp loại       | Kết quả kiểm tra đánh giá kỹ thuật                                                                |                       | Tổng      |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------|
|                | Nhóm thực nghiệm (n=30)                                                                           | Nhóm đối chiếu (n=31) |           |
| A              | 16 (53.33%)                                                                                       | 5 (16.12%)            | 21        |
| B              | 14 (46.67%)                                                                                       | 14 (45.16%)           | 28        |
| C              | 0                                                                                                 | 12 (38.70%)           | 12        |
| <b>Tổng</b>    | <b>30</b>                                                                                         | <b>31</b>             | <b>61</b> |
| <b>So sánh</b> | <b><math>\chi^2_{tính} = 9,105 &gt; \chi^2_{0.05} = 7,815</math> với <math>P &lt; 0.05</math></b> |                       |           |

Kết quả bảng 4 cho thấy: Kết quả kiểm tra đánh giá hoàn thiện kỹ thuật nhảy xa uốn thân

của 2 nhóm đối tượng có sự khác biệt rõ rệt với  $\chi^2_{tính} \text{ đều} > \chi^2_{bảng} = 7,815$  với  $P < 0.05$ . Điều đó một lần nữa khẳng định rõ hiệu quả của hệ thống bài tập sửa chữa sai lầm thường mắc trong quá trình học nhảy xa uốn thân cho sinh viên Khoa TDDT Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên.

### KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 06 Test đánh giá trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo.

2. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 bài tập và xây dựng kế hoạch ứng dụng chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc nâng cao trình độ kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho nam sinh viên Khoa TDDT Trường Đại học Sư phạm - Đại học Thái Nguyên.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TDDT, Hà Nội.
2. Bộ môn Điền kinh - Ủy ban TDDT (2002), *Báo cáo đánh giá chương trình quốc gia bộ môn Điền kinh*, Hà Nội.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDDT, thành phố Hồ Chí Minh.
4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDDT, thành phố Hồ Chí Minh.
5. Dương Nghiệp Chí (1987), *“Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”*, Bản tin khoa học kỹ thuật TDDT.
6. Nguyễn Ngọc Cừ (1997), *“Khoa học tuyển chọn tài năng thể thao”*, Tài liệu dùng cho lớp bồi dưỡng nghiệp vụ HLV các môn thể thao, Hà Nội.