

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY 400M GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HÓA BAN ĐẦU LỨA TUỔI 13-15

Vũ Quỳnh Như*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 13 chỉ tiêu tuyển chọn nam vận động viên chạy 400m lứa tuổi 13-15 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu. Trên cơ sở các chỉ tiêu lựa chọn chúng tôi tiến hành xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tuyển chọn nam vận động viên chạy 400m lứa tuổi 13-15 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu.

Từ khoá: Tiêu chuẩn, tuyển chọn nam VĐV chạy 400m, lứa tuổi 13-15 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu...

Establishment of criteria to select men's 400 metres running athletes at first specializational period at age 13-15

Summary:

By the common scientific research methods, we select 13 criteria of choosing men's 400 metres running athletes at the age of 13-15 at the first specializational period. On such criteria, we establish a set of classification standards and transcript to select men's 400 metres running athletes at the age of 13-15 at the first specializational period.

Keywords: Criteria, select men's 400 metres running athletes, age of 13-15, first specializational period.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và đào tạo VĐV, tiết kiệm kinh phí, thời gian, công sức trong quá trình tìm kiếm tài năng là nhiệm vụ hàng đầu của các nhà quản lý thể thao cũng như các huấn luyện viên. Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn phải phù hợp với từng đối tượng ở từng thời điểm và 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. Trong thực tiễn thể thao Việt Nam việc nghiên cứu tiêu chuẩn tuyển chọn nam VĐV chạy 400m lứa tuổi 13-15 còn chưa được các nhà nghiên cứu quan tâm đầy đủ, các chỉ tiêu sử dụng thiếu hệ thống, chưa ứng dụng các phương pháp kiểm tra đánh giá, các thiết bị hiện đại và chưa được kiểm chứng khoa học. Xuất phát từ thực tế trên chúng tôi xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-15.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng quan trắc là nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-15 với mẫu nghiên cứu là 58 VĐV (lứa tuổi 13 gồm 19 VĐV; lứa tuổi 14 gồm 19 VĐV; lứa tuổi 15 gồm 20 VĐV) của các đơn vị: Hà Nội, Quân Đội, Công An, Đại học TDTT Bắc Ninh, Nam Định, Thanh Hóa.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test tuyển chọn nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-15

Để xác định được các tiêu chí tuyển chọn chúng tôi tiến hành thu thập thông tin nghiên cứu qua tổng hợp và phân tích tài liệu chuyên môn, qua phỏng vấn 56 cán bộ quản lý TDTT, các chuyên gia, HLV và kết quả kiểm tra độ tin

*ThS, Phó Trưởng Bộ môn Điền kinh, Cử tạ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

cậy và tính thông báo của các test tuyển chọn. Kết quả nghiên cứu giúp chúng tôi lựa chọn được 4 nhóm với 13 chỉ tiêu ứng dụng trong tuyển chọn nam VĐV chạy 400m.

2. So sánh kết quả kiểm tra các test tuyển chọn nam VĐV chạy 400m giữa các lứa tuổi 13,14,15 (n=58)

Trên cơ sở các tiêu chí, các test đã được lựa chọn chúng tôi tiến hành kiểm tra 58 nam VĐV năng khiếu chạy 400m. Kết quả kiểm tra được xử lý theo tham số $\bar{x}$, δ , t được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các chỉ tiêu tuyển chọn của nam VĐV chạy 400m lứa tuổi 13-15 (n = 58)

TT	Chỉ tiêu	Lứa tuổi 13 (n=19) (1)		Lứa tuổi 14 (n=19) (2)		Lứa tuổi 15 (n=20) (3)		t		
		$\bar{x}$	δ_x	$\bar{x}$	δ_x	$\bar{x}$	δ_x	t _{1,2}	t _{1,3}	t _{2,3}
1	Bật xa 5 bước tại chỗ (m)	11.38	0.86	12.43	1.24	13.4	0.4	3.03	9.61	0.34
2	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.83	0.06	3.69	0.15	3.55	0.11	4.51	9.3	3.5
3	Chạy 200m XPC (s)	28.37	1.54	26.55	1.75	25	1.71	3.5	6.6	2.81
4	Chạy 400m XPT (s)	59.11	0.6	57.04	1.68	55.27	1.89	5.17	8.72	3.1
5	Chạy 800m XPC (s)	175.12	0.8	166.28	5.84	163.15	7.72	13.95	12.34	1.4
6	Độ dài chân H/chiều cao (%)	51.39	3.37	52.18	1.67	52.59	1.6	0.95	1.41	0.82
7	Chỉ số Quetelet (g/cm)	218.67	19.45	226.36	11.48	234.34	10.96	1.43	3.06	2.02
8	VO2max tương đối (ml/kg)	51.07	0.05	53.17	1.22	55.3	1.5	7.5	12.44	4.95
9	Thương số hô hấp	1.11	0.008	1.13	0.02	1.14	0.01	0.03	0.04	0.001
10	Chỉ số oxy mạch (ml/mạch)	13.89	0.2	14.15	0.51	14.76	0.57	2.13	6.69	3.58
11	DTS tương đối (ml/kg)	59.23	0.67	61.44	1.46	62.72	1.61	6.13	8.72	2.6
12	Phản xạ đơn (s)	0.212	0.04	0.207	0.02	0.178	0.019	0.5	3.4	0.04
13	Test vòng tròn hờ Landolt (bít)	13.26	0.07	13.75	0.26	14.24	0.21	1.1	2.43	1.23

Qua bảng 1 cho thấy, ở hầu hết các nội dung kiểm tra có sự khác biệt giữa lứa tuổi 13 với lứa tuổi 14 và 15. Giữa lứa tuổi 14 và 15 kết quả so sánh ở một số chỉ tiêu chưa thể hiện sự khác biệt đủ độ tin cậy thống kê cần thiết. Đây là các chỉ tiêu có độ di truyền cao, có tính bảo thủ và ít biến đổi dưới tác động của luyện tập và thi đấu như: Độ dài chân, thương số hô hấp, phản xạ đơn và test vòng hờ landont. Tuy nhiên sự chênh lệch về giá trị trung bình là có và là những chỉ tiêu quan trọng trong tuyển chọn VĐV ở giai đoạn này. Do vậy cần thiết phải xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn riêng cho nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu theo từng độ tuổi 13-15.

3. Xây dựng bảng điểm tuyển chọn nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-15

Từ kết quả kiểm tra tại bảng 1, chúng tôi đã kiểm chứng tính đại diện của $\bar{x}$ theo tham số ϵ và phân bố chuẩn. Kết quả nghiên cứu là cơ sở để

xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn tuyển chọn riêng cho lứa tuổi 13-14-15 theo thang độ C, được trình bày ở bảng 2, bảng 3 và bảng 4.

Bảng phân loại và bảng điểm tuyển chọn nam VĐV chạy 400m khá ưu việt, cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể ở từng lứa tuổi, nhưng để đánh giá tổng hợp được các chỉ tiêu tuyển chọn thì các bảng tiêu chuẩn đó còn hạn chế, bởi mỗi chỉ tiêu có đơn vị đo lường khác nhau. Để giải quyết vấn đề này, sau khi kiểm tra tính phân phối chuẩn chúng tôi đã được quy đổi kết quả kiểm tra sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính điểm từ 1 đến 10). Kết quả xây dựng bảng điểm tổng hợp được trình bày ở bảng 5 cho phép đánh giá điểm tổng hợp của các chỉ tiêu trong tuyển chọn.

Bảng 2. Bảng điểm tuyển chọn nam vận động viên chạy 400m lứa tuổi 13

TT	Chỉ tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	BX 5 bước TC (m)	13.5	13.49-13.00	12.99-12.50	12.49-12.00	11.99-11.50	11.49-11.00	10.99-10.50	10.49-10.00	9.99-9.50	9.49
2	Chạy 30m TĐC (s)	3.54	3.55-3.60	3.61-3.65	3.66-3.70	3.71-3.75	3.76-3.80	3.81-3.90	3.91-4.00	4.01-4.10	4.11
3	Chạy 200m XPC (s)	23.5	23.51-24.50	24.51-25.50	25.51-26.00	26.01-27.00	27.01-28.00	28.01-29.50	29.51-30.50	30.51-31.00	31.01
4	Chạy 400m XPT (s)	50.5	50.51-53.50	53.51-55.50	55.51-57.50	57.51-58.50	58.51-59.50	59.51-60.50	60.51-61.50	61.51-62.50	62.51
5	Chạy 800m XPC (s)	140.5	140.51-150.50	150.51-160.50	160.51-170.50	170.51-180.50	180.51-190.50	190.51-200.00	200.01-200.50	200.51-210.00	210.01
6	Dài chân H/chiều cao (%)	63.5	63.49-61.50	61.49-58.50	58.49-56.50	56.49-54.50	54.49-52.50	52.49-50.50	50.49-48.50	48.49-46.50	46.49
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
8	VO ₂ max tương đối (ml/kg)	60.45	60.44-58.45	58.44-56.45	56.44-54.45	54.44-52.45	52.44-50.45	50.44-48.45	48.44-46.45	46.44-44.45	44.44
9	Thương số HH	1.145	1.144-1.140	1.139-1.135	1.134-1.130	1.129-1.125	1.124-1.120	1.119-1.115	1.114-1.110	1.109-1.105	1.104
10	Chỉ số oxy mạch (ml/mạch)	15.5	15.49-15.00	14.99-14.50	14.49-14.00	13.99-13.60	13.59-13.20	13.19-12.90	12.89-12.60	12.59-12.30	12.29
11	DTS tương đối (ml/kg)	73.2	73.19-70.20	70.19-67.50	67.49-65.50	65.49-63.50	63.49-59.50	59.49-56.50	56.49-54.50	54.49-51.50	51.49
12	Phản xạ đơn (s)	0.18	0.181-0.185	0.186-0.190	0.191-0.195	0.196-0.200	0.201-0.205	0.206-0.210	0.211-0.215	0.216-0.220	0.221
13	Test soát vòng tròn hờ Landon (bit/s)	16	15.9-15.5	15.4-15.0	14.9-14.5	14.4-14.0	13.9-13.5	13.4-13.0	12.9-12.5	12.4-12.0	11.9

Bảng 3. Bảng điểm tuyển chọn nam vận động viên chạy 400m lứa tuổi 14

TT	Chỉ tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	BX 5 bước TC (m)	14.5	14.49-13.50	13.49-13.00	12.99-12.50	12.49-12.00	11.99-11.50	11.49-11.00	10.99-10.50	10.49-10.00	9.99
2	Chạy 30m TĐC (s)	3.34	3.35-3.40	3.41-3.45	3.56-3.60	3.61-3.65	3.66-3.70	3.71-3.80	3.81-3.90	3.91-4.00	4.01
3	Chạy 200m XPC (s)	23	23.01-23.50	23.51-24.00	24.01-24.50	24.51-25.50	25.51-26.50	26.51-27.50	27.51-28.50	28.51-29.50	29.51
4	Chạy 400m XPT (s)	49	49.01-50.00	50.01-52.00	52.01-54.00	54.01-56.00	56.01-58.00	58.01-59.00	59.01-60.00	60.01-61.00	61.01
5	Chạy 800m XPC (s)	130.5	130.51-140.50	140.51-150.50	150.51-160.50	160.51-170.50	170.51-180.50	180.51-190.00	190.01-200.00	200.01-200.50	200.51
6	Dài chân H/chiều cao (%)	64	63.99-62.00	61.99-60.00	59.99-58.00	57.99-56.00	55.99-54.00	53.99-52.00	51.99-50.00	49.99-48.00	47.99
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	220.4-201.5	210.4-200.5	200.4-190.5	190.4
8	VO ₂ max tương đối (ml/kg)	61	60.99-59.00	58.99-57.00	57.99-55.00	54.99-53.00	52.99-51.00	50.99-49.00	48.99-47.00	46.99-45.00	44.99
9	Thương số HH	1.155	1.154-1.150	1.149-1.145	1.144-1.140	1.139-1.135	1.134-1.130	1.129-1.125	1.124-1.120	1.119-1.115	1.114
10	Chỉ số oxy mạch (ml/mạch)	16.3	16.29-15.80	15.79-15.30	15.29-14.80	14.79-14.40	14.39-14.00	13.99-13.70	13.69-13.40	13.39-13.10	13.09
11	DTS tương đối (ml/kg)	74.2	74.19-71.20	71.19-68.50	68.49-65.50	65.49-62.50	62.49-59.50	59.49-56.50	56.49-54.50	54.49-52.50	52.49
12	Phản xạ đơn (s)	0.175	0.176-0.180	0.181-0.185	0.186-0.190	0.191-0.195	0.196-0.200	0.201-0.205	0.206-0.210	0.211-0.215	0.216
13	Test soát vòng tròn hờ Landon (bit/s)	17	16.9-16.5	16.4-16.0	15.9-15.5	15.4-15.0	14.9-14.5	14.4-14.0	13.9-13.5	13.4-13.0	12.9

Bảng 4. Bảng điểm tuyển chọn nam vận động viên chạy 400m lứa tuổi 15

TT	Chỉ tiêu	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	BX 5 bước TC (m)	15.5	15.49-14.50	14.49-14.00	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
2	Chạy 30m TĐC (s)	3.2	3.21-3.28	3.29-3.35	3.36-3.42	3.43-3.55	3.56-3.62	3.63-3.70	3.71-3.80	3.81-3.89	3.9
3	Chạy 200m XPC (s)	22.5	22.51-23.00	23.01-23.50	23.51-24.00	24.01-24.50	24.51-25.50	25.51-26.50	26.51-27.50	27.51-28.50	28.51
4	Chạy 400m XPT (s)	47	47.01-49.00	49.01-51.00	51.01-53.00	53.01-55.00	55.01-57.00	57.01-58.00	58.01-59.00	59.01-60.00	60.01
5	Chạy 800m XPC (s)	130	130.01-135.50	135.51-140.50	140.51-150.50	150.51-160.50	160.51-170.50	170.51-180.00	180.01-190.00	190.01-200.00	200.01
6	Dài chân H/chiều cao (%)	64.5	64.49-62.50	62.49-60.50	60.49-58.50	58.49-56.50	56.49-54.50	54.49-52.50	52.49-50.50	50.49-48.50	48.49
7	Quetelet (g/cm)	280.5	280.4-270.5	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
8	VO ₂ max tương đối (ml/kg)	61.5	60.99-59.00	58.99-57.00	57.99-55.00	54.99-53.00	52.99-51.00	50.99-49.00	48.99-47.00	46.99-45.00	44.99
9	Thương số HH	1.165	1.164-1.160	1.159-1.155	1.154-1.150	1.149-1.145	1.144-1.140	1.139-1.135	1.134-1.130	1.129-1.120	1.119
10	Chỉ số oxy mạch (ml/mạch)	16.9	16.89-16.40	16.39-15.90	15.89-15.40	15.39-15.00	14.99-14.60	14.59-14.30	14.29-14.00	13.79-13.50	13.49
11	DTS tương đối (ml/kg)	75.2	75.19-72.20	72.19-69.50	69.49-66.50	66.49-63.50	63.49-60.50	60.49-57.50	57.49-55.50	55.49-53.50	53.49
12	Phản xạ đơn (s)	0.17	0.171-0.175	0.176-0.180	0.181-0.186	0.187-0.190	0.191-0.195	0.196-0.200	0.201-0.205	0.206-0.210	2.209
13	Test soát vòng tròn hờ Landon (bit)	18	17.9-17.5	17.4-17.0	16.9-16.5	16.4-16.0	15.9-15.5	15.4-15.0	14.9-14.5	14.4-14.0	13.9

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp trong tuyển chọn cho Nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13 - 15

Xếp loại	Điểm
Tốt	117 - 130
Khá	91 - 116
Trung bình	65 - 90
Yếu	52 - 64
Kém	1-51

KẾT LUẬN

1. Kết quả nghiên cứu đã xác định được 4 nhóm với 13 test tuyển chọn nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-15. Các nội dung tuyển chọn gồm:

- Các test kiểm tra thể lực: BX 5 bước tại chỗ (m); Chạy 30m tốc độ cao (s); Chạy 200m XPC (s); Chạy 400m XPT (s); Chạy 800m XPC (s).
- Các chỉ tiêu hình thái: Chỉ số độ dài chân H/chiều cao (%); Chỉ số Quetelet (g/cm).
- Các chỉ tiêu chức năng: VO₂max tương đối (ml/kg/phút); Thương số hô hấp (mmol/lít); Chỉ số oxy mạch (ml/mạch); DTS tương đối (ml/kg).
- Các chỉ tiêu tâm lý: Phản xạ đơn (s); Test soát vòng hờ Landon (bit/s).

2. Đã xây dựng được bảng tiêu chuẩn phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nam VĐV chạy 400m giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu lứa tuổi 13-15.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải và các cộng sự (2015), *Giáo trình tuyển chọn vận động viên thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
6. Vônôp. V.M, Philin. V.P (1983), *Tuyển chọn thể thao*, Nxb Matxcova.

(Bài nộp ngày 18/7/2016, Phản biện ngày 25/7/2016, duyệt in ngày 10/8/2016)