

Lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam vận động viên trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm đào tạo vận động viên cấp cao Hà Nội

TS. Phạm Thị Hương

TÓM TẮT:

Thông qua nghiên cứu cơ sở lý luận và thực tiễn của việc đánh giá trình độ tập luyện vận động viên (VĐV) trẻ ở cự ly trung bình (CLTB), đề tài tiến hành lựa chọn hệ thống các chỉ tiêu, các test đánh giá trình độ tập luyện thể lực (TĐTLTL) (dưới góc độ sư phạm), từ đó xây dựng và kiểm nghiệm trong thực tiễn hệ thống tiêu chuẩn đánh giá TĐTLTL cho nam VĐV trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15, giúp các HLV điền kinh tham khảo và ứng dụng trong quá trình huấn luyện.

Từ khoá: chỉ tiêu, trình độ tập luyện thể lực, vận động viên.

ABSTRACT:

By researching on theoretical and practical basis of the assessment of young athletes' training level at medium distance, project has selected system of indicators, assessment tests of Physical training level (by pedagogical perspective), from which to build and test in practical standard assessment system of physical training level for athletics young male athletes at medium distance, ages 14 - 15, which helps Athletics coaches reference and apply in training.

Keywords: indicator, physical training level, athlete.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thể thao thành tích cao là một bộ phận cấu thành của thể dục thể thao (TDTT), là động cơ thúc đẩy phong trào TDTT quần chúng. Sự phát triển thể thao thành tích cao là biểu hiện của sức mạnh xã hội, là cơ sở cung cấp lượng VĐV, HLV và những cán bộ TDTT lành nghề cho đất nước. Do vậy việc đào tạo tài năng thể thao một cách khoa học, đúng hướng có mục tiêu phù hợp với quy luật phát triển kinh tế - xã hội của đất nước là đòi hỏi tất yếu, là quy luật khách quan.



(Ảnh minh họa)

Trong các môn thể thao nói chung thì môn Điền kinh chiếm một vị trí quan trọng trong các kỳ đại hội Olympic Quốc tế, SeaGames, các giải quốc gia và trong TDTT quần chúng. CLTB trong môn Điền kinh là một nội dung mà yêu cầu các VĐV phải có được sự nỗ lực ý chí, kiên cường, phải trải qua một quá trình đào tạo lâu dài, mà việc bắt đầu là ở các VĐV trẻ. Đây là nhiệm vụ quan trọng đối với công tác đào tạo VĐV. Vì muốn có tài năng thể thao trước hết là công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ phải được quan tâm, phát hiện và chăm sóc nhân tài, phải tuân theo những quy luật sinh học, những nguyên tắc, nguyên lý huấn luyện một cách khoa học. Xuất phát từ thực tế đã nêu trên, chúng tôi mạnh dạn lựa chọn và nghiên cứu: *“Lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá TĐTLTL của nam VĐV trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội”*.

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sư phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Các nguyên tắc lựa chọn test đánh giá TĐTLTL cho nam VĐV trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội

- Nguyên tắc 1: các bài test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực chuyên môn.
- Nguyên tắc 2: việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết của đối tượng nghiên cứu.
- Nguyên tắc 3: các test lựa chọn phải có các thang độ đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện và đào tạo VĐV điền kinh trẻ tại Việt Nam.

2.2. Cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các chỉ tiêu, các test đánh giá TĐTLTL chuyên môn cho nam VĐV điền kinh trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu, tìm hiểu thực trạng công tác đánh giá TĐTLTL VĐV điền kinh trẻ CLTB chúng tôi đã lựa chọn được 12 chỉ tiêu, test đánh giá TĐTLTL cho VĐV điền kinh trẻ CLTB tại trung tâm. Với mục đích các test ứng dụng nhằm đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV điền kinh trẻ CLTB tại trung tâm phù hợp với các điều kiện thực tiễn của địa phương trong quá trình nghiên cứu xác định thành tích thi đấu của các VĐV điền kinh, đề tài đã tiến hành phỏng vấn.

Đối tượng phỏng vấn của đề tài là 30 HLV, chuyên gia, giáo viên, VĐV của trung tâm đào tạo

VĐV cấp cao Hà Nội, trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: khi tiến hành tìm hiểu nhóm các test được sử dụng để đánh giá TĐTLTL nam VĐV trẻ trong quá trình đào tạo, huấn luyện VĐV điền kinh, chúng tôi nhận thấy rằng đại đa số các HLV đều nhất trí cho rằng việc đánh giá TĐTLTL của VĐV cần tiến hành đánh giá một cách toàn diện. Kết quả thu được từ các HLV, chuyên gia, VĐV của trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội, trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội và trung tâm huấn luyện Thể thao Quốc gia Hà Nội các test lựa chọn đạt trên 75% để ứng dụng cho đối tượng nghiên cứu gồm các test sau: chạy 100m (s); chạy 400m (s); chạy 2000m (phút); chạy 1000m (phút); bật xa 3 bước (m); bật xa 10 bước (m).

2.3. Xác định độ tin cậy, tính thông báo của các chỉ tiêu, các test đánh giá TĐTLTL cho nam VĐV điền kinh trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội

Sau khi xác định được thành tích chạy CLTB của VĐV điền kinh trẻ lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm, đề tài tiến hành kiểm tra sơ bộ trên đối tượng nghiên cứu (10 VĐV điền kinh thuộc nhóm theo dõi ngang) ở 6 chỉ tiêu đã lựa chọn qua phỏng vấn làm cơ sở để xác định hệ số tương quan giữa kết quả lập test với thành tích chạy CLTB.

Nhằm đánh giá một cách chính xác tính thông báo của hệ thống các test đã lựa chọn ứng dụng trong đánh giá trình độ tập luyện cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành xác định mối tương quan của hệ thống các test lựa chọn với thành tích chạy CLTB. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu phát triển thể lực chuyên môn (n = 30)

TT	Nội dung test	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Bật xa tại chỗ (m)	16	53,33	14	46,67
2	Bật xa 10 bước (m)	24	80	6	20
3	Chạy 600m (s)	14	46,67	16	53,33
4	Chạy 400m (s)	23	76,67	7	23,33
5	Chạy 1000m (phút)	25	83,33	5	16,67
6	Chạy 60m xuất phát cao (m)	17	56,67	13	43,33
7	Chạy 60 phút (m)	16	53,33	14	46,67
8	Bật xa 3 bước (m)	26	86,67	4	13,33
9	Chạy 100m (s)	27	90	3	10
10	Chạy con thoi 7x50m (s)	11	36,67	19	63,33
11	Chạy 2000m (phút)	25	83,33	5	16,67
12	Chạy con thoi 5x30m (s)	12	40	18	60

Bảng 2. Kết quả xác định mối tương quan giữa các test đánh giá TĐTLTL với hiệu suất thi đấu của nam VĐV điền kinh trẻ lứa tuổi 14 - 15 CLTB tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội (n = 10)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	Hệ số tương quan (r)
1	Chạy 100m (s)	13"73 $\pm$ 1.13	0.742
2	Chạy 400m (s)	61"37 $\pm$ 6.54	0.771
3	Chạy 2000m (phút)	6'24" $\pm$ 0.56	0.746
4	Chạy 1000m (phút)	2'65" $\pm$ 0.28	0.801
5	Bật xa 3 bước (m)	6.17 $\pm$ 0.72	0.810
6	Bật xa 10 bước (m)	22.44 $\pm$ 3.29	0.707

Xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu, các test đã lựa chọn.

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã qua khảo nghiệm tính thông báo để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV điền kinh trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội, đề tài tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau và trong cùng một thời điểm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 và 3 cho thấy: Cả 6 test đã qua kiểm tra tính thông báo ở đối tượng nghiên cứu đều thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở

mức độ rất cao ($r > 0.800$ với $p < 0.05$). Điều đó cho thấy hệ thống các test trên đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn tại trung tâm trong việc đánh giá trình độ tập luyện của nam VĐV điền kinh trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15.

Như vậy, từ kết quả nghiên cứu nêu trên, đề tài đã lựa chọn được 6 chỉ tiêu, test. Hệ thống các chỉ tiêu, các test này đều đảm bảo đủ độ tin cậy, tính thông báo, có thể sử dụng để đánh giá trình độ tập luyện của VĐV điền kinh trẻ chạy CLTB lứa tuổi 14 - 15 tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

3. KẾT LUẬN

- Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 06 chỉ tiêu để có thể đánh giá được trình độ thể lực chuyên môn trong chạy CLTB và mang lại hiệu quả cao trong quá trình nghiên cứu góp phần nâng cao thành tích cho VĐV thuộc trung tâm đào tạo tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$. Các test đó là: bật xa 3 bước (m); bật xa 10 bước (m); chạy 100m (s); chạy 400m (s); chạy 1000m (phút); chạy 2000m (phút).

Bảng 3. Kết quả xác định độ tin cậy các test đánh giá trình độ thể lực của nam VĐV điền kinh trẻ lứa tuổi 14 - 15 CLTB tại trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội (n = 10)

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		Hệ số tương quan (r)
		Lần 1	Lần 2	
1	Chạy 100m (s)	13"73 $\pm$ 1.13	13"60 $\pm$ 1.15	0.841
2	Chạy 400m (s)	61"37 $\pm$ 6.54	61"23 $\pm$ 5.63	0.832
3	Chạy 1000m (phút)	2'59" $\pm$ 0.28	2'48" $\pm$ 0.56	0.861
4	Chạy 2000m (phút)	6'24" $\pm$ 0.56	6'03" $\pm$ 1.14	0.897
5	Bật xa 3 bước (m)	6.17 $\pm$ 0.72	6,34 $\pm$ 0.63	0.879
6	Bật xa 10 bước (m)	22.44 $\pm$ 3.29	22,61 $\pm$ 3.25	0.801

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Huy Quang (1997), *Nghiên cứu các chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện dưới góc độ sự phạm của VĐV bóng bàn nam từ 9 - 12 tuổi*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí (1987), *Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*; *Bản tin Khoa học Kỹ thuật TĐTT*, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.
3. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nabatnhicova M.Ia (1985), *"Mối liên hệ giữa trình độ chuẩn bị thể lực toàn diện và thành tích thể thao của VĐV trẻ"*, Thông tin Khoa học Kỹ thuật TĐTT, (3), Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội, Tr. 16.
5. Nguyễn Hoàng An và cộng sự (1990), *Tuyển chọn ban đầu VĐV điền kinh trẻ*, Báo cáo kết quả nghiên cứu khoa học, Hà Nội.
6. Nguyễn Đại Dương cùng cộng sự (2006), *Điền kinh*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

Trích nguồn: "Đề tài nghiên cứu khoa học cấp trường" (2012), trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 26/12/2018; ngày phản biện đánh giá: 19/1/2019; ngày chấp nhận đăng: 22/2/2019)