

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền cho nam vận động viên điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an

NCS. Nguyễn Đăng Trường ■

TÓM TẮT:

Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 51 bài tập (BT) thuộc 5 nhóm BT phát triển sức bền (PTSB) cho nam vận động viên (VĐV) Điền kinh cự ly trung bình (CLTB) lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an, gồm: sức bền chung, sức bền mạnh, sức bền tốc độ, sức bền chuyên môn và nhóm BT hồi phục, thả lỏng và với giá trị Cronbach's Alpha > 0.8 đều thỏa mãn các điều kiện về hệ số tương quan biến tổng > 0.3, hệ số độ tin cậy Cronbach's Alpha > 0.6..

Từ khóa: Bài tập, sức bền, điền kinh, cự ly trung bình, Bộ Công an...

ABSTRACT:

The interview results have selected 51 exercises belonging to 5 groups of endurance development exercises for men Athletes Average distance aged 16 - 17 Ministry of Public Security, including: general endurance, endurance strength, endurance speed, professional endurance and recovery, relaxation exercises and with Cronbach's Alpha value > 0.8 all satisfy conditions of total correlation coefficient > 0.3, reliability coefficient Cronbach's Alpha > 0.6.

Keywords: Exercises, endurance, athletics, average distance, Ministry of Public Security...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện sức bền cho VĐV chạy CLTB là một trong những nhiệm vụ trọng tâm và có vai trò quyết định đến sự thành bại về kết quả thi đấu. Bởi vậy, đối với VĐV chạy CLTB cần có một nền tảng thể lực nhất định, để đảm bảo cho phát triển thành tích cao và bền vững thì chúng ta phải chú ý đến việc sử dụng các bài tập trong từng giai đoạn, từng chu kỳ và thời kỳ huấn luyện sao cho phù hợp. Tuy nhiên, để giải quyết được nhiệm vụ huấn luyện đề ra, đòi hỏi phải có một quy trình huấn luyện nghiêm ngặt, thống nhất và khoa học. Đặc biệt quan trọng là việc kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV theo từng giai đoạn để điều chỉnh kế hoạch huấn luyện sao cho hợp lý và kịp thời. Với tính cấp thiết trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập**

phát triển sức bền cho nam vận động viên Điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an”.

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

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn BTPTSB cho nam VĐV điền kinh chạy CLTB. Chúng tôi tiến hành lựa chọn 60 BTPTSB trên cơ sở tổng hợp từ các tài liệu: sách điền kinh, giáo trình giảng dạy điền kinh; các công trình nghiên cứu khoa học về chạy CLTB... để phỏng vấn các chuyên gia, nhà khoa học theo thang đo Likert 5 mức. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn BTPTSB cho nam VĐV điền kinh CLTB lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an (n = 35)

TT	Mã số	Tên BT	Kết quả			
			Tổng điểm	Tỷ lệ (%)	Điểm TB	Đánh giá
		Nhóm BTPTSB chung				
1	BT1	BT tổ hợp: Chạy bước nhỏ 50m + Chạy nâng cao đùi 50m + Chạy đạp sau 50m + Chạy tăng tốc độ 50m * 3-4 tổ	76	43.43	2.17	Kh. đồng ý
2	BT2	Chạy 200m – 400m – 600m – 400m – 200m (s) * 3-4 tổ	129	73.71	3.69	Đồng ý
3	BT3	Chạy lặp lại 1000m, 2000m, 3000m (s) * 2-3 tổ	128	73.14	3.66	Đồng ý
4	BT4	Chạy 2km (phút) * 3-4 tổ	117	66.86	3.34	TB
5	BT5	Chạy việt dã 12km lên xuống dốc trên địa hình núi tự nhiên (phút)	75	42.86	2.14	Kh. đồng ý
6	BT6	Chạy việt dã trên đường 14km (phút)	130	74.29	3.71	Đồng ý

7	BT7	Chạy việt dã 30 phút	128	73.14	3.66	Đồng ý
8	BT8	Chạy trên cỏ (60 phút), tập gang bàn chân, chạy trong cát 15 phút	125	71.43	3.57	Đồng ý
		Nhóm BT phát triển sức bền mạnh				
9	BT9	Bài tập chạy lên cầu thang bộ (s) * 3-4 tổ	123	70.29	3.51	Đồng ý
10	BT10	Chạy đạp sau trên sân cỏ 100m (s) * 3-4 tổ	126	72.00	3.60	Đồng ý
11	BT11	Chạy lò cò trên sân cỏ 100m (s) * 3-4 tổ	124	70.86	3.54	Đồng ý
12	BT12	Chạy lên dốc 100m (s) * 3-4 tổ	133	76.00	3.80	Đồng ý
13	BT13	Chạy 200m có kéo bánh tạ 20kg (s) * 2 – 3 tổ	132	75.43	3.77	Đồng ý
14	BT14	Chạy 400m có kéo bánh tạ 20kg (s) * 2 – 3 tổ	85	48.57	2.43	Kh. đồng ý
15	BT15	Chạy nâng cao đùi trên cát 30m (s) * 2 – 3 tổ	135	77.14	3.86	Đồng ý
16	BT16	Bật xa 3 bước (m) * 5 tổ	134	76.57	3.83	Đồng ý
17	BT17	Bật xa 5 bước (m) * 5 tổ	129	73.71	3.69	Đồng ý
18	BT18	Bật xa 7 bước (m) * 5 tổ	126	72.00	3.60	Đồng ý
19	BT19	Bật xa 10 bước (m) * 5 tổ	130	74.29	3.71	Đồng ý
20	BT20	Tay đẩy, nằm đẩy 20 kg * 20 tổ	128	73.14	3.66	Đồng ý
21	BT21	Chân Bật xoạc 30kg * 30 tổ	125	71.43	3.57	Đồng ý
22	BT22	Bước xoạc 30 kg * 30m * 3 tổ	136	77.71	3.89	Đồng ý
23	BT23	Gánh tạ tối đa (kg) * 3 tổ	77	44.00	2.20	Kh. đồng ý
24	BT24	Gánh tạ bằng trọng lượng cơ thể đứng lên, ngồi xuống (½) 10-15 lần * 3 tổ	129	73.71	3.69	Đồng ý
25	BT25	Gánh tạ đòn 35kg đi bước xoạc 50m (s) * 3 tổ	142	81.14	4.06	Đồng ý
26	BT26	Gánh tạ đòn 20kg nâng cao đùi tại chỗ 30 (s) * 3 tổ	132	75.43	3.77	Đồng ý
27	BT27	Kê thang giồng giữ cho thân người và 2 chân vuông góc 1-1,5ph * 3 tổ	83	47.43	2.37	Kh. đồng ý
28	BT28	Bài tập gập cơ bụng, cơ lưng 20 lần * 5 tổ	136	77.71	3.89	Đồng ý
29	BT29	Bài tập xà đơn, xà kép 20 lần * 5 tổ	133	76.00	3.80	Đồng ý
30	BT30	BT chạy rào (20-30 phút)	124	70.86	3.54	Đồng ý
		Nhóm BT phát triển sức bền tốc độ				
31	BT31	Chạy 30m tốc độ cao (s) * 5 tổ	78	44.57	2.23	Kh. đồng ý
32	BT32	Chạy 60m tốc độ cao (s) * 5 tổ	132	75.43	3.77	Đồng ý
33	BT33	Chạy 100m xuất phát cao (s) * 5 tổ	134	76.57	3.83	Đồng ý
34	BT34	Chạy lặp lại 100m (s) * 5 tổ	133	76.00	3.80	Đồng ý
35	BT35	Chạy lặp lại 200m (s) * 5 tổ	129	73.71	3.69	Đồng ý
36	BT36	Chạy lặp lại 400m (s) * 5 tổ	128	73.14	3.66	Đồng ý
37	BT37	Chạy biến tốc 100m nhanh 50m chậm trên sân cự ly 800m (s) * 5 tổ	122	69.71	3.49	Đồng ý
38	BT38	Chạy biến tốc 100m (chạy 100m + đi bộ 100m) * 5 tổ	130	74.29	3.71	Đồng ý
39	BT39	Chạy biến tốc 300m (chạy 300m + đi bộ 100m) * 5 tổ	127	72.57	3.63	Đồng ý
40	BT40	Chạy tốc độ 50m sau đó chạy theo quán tính đến 80m * 5 tổ	84	48.00	2.40	Kh. đồng ý
41	BT41	Bài tập nhảy dây 2ph (lần) * 5 tổ	86	49.14	2.46	Kh. đồng ý
		Nhóm BT phát triển sức bền chuyên môn				
42	BT42	Chạy lặp lại 600m (s) * 3 tổ	141	80.57	4.03	Đồng ý
43	BT43	Chạy lặp lại 800m (s) * 3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
44	BT44	Chạy lặp lại 1000m (s) * 3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
45	BT45	Chạy lặp lại 1200m (s) * 3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
46	BT46	Chạy lặp lại 1500m (s) * 3 tổ	160	91.43	4.57	Rất đồng ý
47	BT47	Chạy lặp lại 2000m (s) * 2-3 tổ	146	83.43	4.17	Đồng ý
48	BT48	Chạy lặp lại 3000m (s) * 2-3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
49	BT49	Chạy lặp lại 5000m (s) * 2 tổ	136	77.71	3.89	Đồng ý
50	BT50	Chạy 1200m + nghỉ 60 giây + chạy 300m * 3 tổ	137	78.29	3.91	Đồng ý
51	BT51	Chạy 600m + nghỉ 30 giây + chạy 200m * 3 tổ	140	80.00	4.00	Đồng ý
52	BT52	Chạy hỗn hợp lặp lại 500m, 700m, 1000m (s) * 3 tổ	131	74.86	3.74	Đồng ý
53	BT53	Chạy hỗn hợp lặp lại 800m, 1200m, 2000m (s) * 2 tổ	135	77.14	3.86	Đồng ý
54	BT54	Chạy lặp lại 1200m – 300m * 3-4 tổ (nghỉ 2 phút, nghỉ tổ 5-7 phút)	156	89.14	4.46	Đồng ý
55	BT55	400m * 2 lần * 2 tổ (nghỉ 1 phút, nghỉ tổ 3-4 phút)	128	73.14	3.66	Đồng ý
56	BT56	Chạy 1500m - 800m - 600m - 400m x 4-5 tổ (nghỉ 2 phút, nghỉ tổ 5-7 phút)	144	82.29	4.11	Đồng ý
57	BT57	Bài tập chạy trên máy 5ph (m) * 3 tổ	86	49.14	2.46	Kh. đồng ý
		Bài tập thả lỏng, hồi phục				
58	BT58	Bài tập mềm dẻo-căng cơ 8 động tác (8(s) căng-30(s) lỏng (30-40 phút)	141	80.57	4.03	Đồng ý
59	BT59	Các BT dẻo: xoạc dọc, xoạc ngang, ép thang giồng (30-40 phút)	132	75.43	3.77	Đồng ý
60	BT60	Chơi các môn thể thao khác nhẹ nhàng: bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, bơi lội... (30-40 phút)	138	78.86	3.94	Đồng ý

Kết quả bảng 1 cho thấy: 01 BT có điểm trung bình mức Rất đồng ý chiếm 1,67% (điểm trung bình > 4,21 điểm); 50 BT điểm trung bình mức Đồng ý chiếm 83,33% (điểm trung bình > 3,41 - 4,20 điểm), còn lại 9 BT điểm trung bình mức Không đồng ý chiếm 15,0% (điểm trung bình < 2,60 điểm).

Để một lần nữa khẳng định được độ tin cậy của các BT đã lựa chọn thông qua phỏng vấn, luận án tiến hành phân tích bằng thang đo hệ số Cronbachs Alpha (đánh giá tính nhất quán của các biến đơn) bằng phần mềm SPSS. Kết quả trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm định độ tin cậy của BTPTSB cho nam VĐV điền kinh CLTB lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an

Nhóm BT phát triển SB chung					Nhóm BTPTSB mạnh				
Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo					Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo				
Cronbach's Alpha		N of Items			Cronbach's Alpha		N of Items		
.816		8			.829		22		
Item-Total Statistics					Item-Total Statistics				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số Tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến	Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số Tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến
<u>BT 1</u>	<u>19,26</u>	<u>38,961</u>	<u>,085</u>	<u>,850</u>	BT9	79,66	345,997	,471	,828
BT 2	19,43	30,899	,617	,783	BT10	79,66	336,173	,603	,826
BT 3	19,31	31,281	,660	,778	BT11	80,57	341,487	,398	,830
BT 4	19,31	29,457	,710	,768	BT12	80,66	326,291	,741	,823
<u>BT 5</u>	<u>19,09</u>	<u>37,316</u>	<u>,198</u>	<u>,838</u>	BT13	80,34	326,879	,649	,825
BT 6	19,03	30,323	,711	,769	<u>BT14</u>	<u>79,49</u>	<u>360,198</u>	<u>,130</u>	<u>,833</u>
BT 7	19,34	31,173	,666	,777	BT15	79,91	324,610	,734	,823
BT 8	19,23	30,887	,653	,778	BT16	79,71	344,269	,483	,828
					BT17	80,49	323,198	,793	,822
					BT18	80,46	321,020	,851	,821
					BT19	80,37	322,770	,814	,822
					BT20	80,29	324,445	,854	,822
					BT21	79,80	348,341	,419	,829
					BT22	79,83	339,440	,520	,827
					<u>BT23</u>	<u>80,29</u>	<u>357,328</u>	<u>,126</u>	<u>,835</u>
					BT24	79,60	340,482	,575	,827
					BT25	80,34	326,879	,649	,825
					BT26	80,31	323,810	,882	,821
					<u>BT27</u>	<u>80,23</u>	<u>361,123</u>	<u>,053</u>	<u>,836</u>
					BT28	80,00	322,941	,752	,823
					BT29	80,29	326,563	,764	,823
					BT30	79,91	324,610	,734	,823
Nhóm BTPTSB tốc độ					Nhóm BT phát triển SB chuyên môn				
Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo					Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo				
Cronbach's Alpha		N of Items			Cronbach's Alpha		N of Items		
.768		11			.888		16		
Item-Total Statistics					Item-Total Statistics				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số Tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến	Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số Tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến
<u>BT 31</u>	<u>35,00</u>	<u>76,353</u>	<u>,086</u>	<u>,789</u>	BT 42	57,86	153,420	,706	,874
BT 32	35,23	61,829	,664	,718	BT 43	58,31	153,869	,703	,874
BT 33	34,97	66,970	,447	,747	BT 44	57,57	157,546	,701	,875
BT 34	34,51	69,434	,457	,747	BT 45	58,09	156,669	,622	,878
BT 35	35,11	62,810	,686	,718	BT 46	57,80	166,341	,348	,889
BT 36	34,94	66,467	,433	,749	BT 47	57,86	165,773	,336	,890
BT 37	35,17	62,205	,701	,715	BT 48	58,34	164,526	,386	,888
BT 38	35,11	62,928	,705	,716	BT 49	57,54	162,844	,588	,880
BT 39	34,94	66,585	,428	,750	BT 50	57,86	153,420	,706	,874
BT 40	35,63	72,770	,210	,776	BT 51	57,49	161,257	,650	,878
<u>BT 41</u>	<u>36,51</u>	<u>83,198</u>	<u>,176</u>	<u>,804</u>	BT 52	58,03	158,323	,608	,878

					BT 53	57,40	167,247	,513	,883
					BT 54	58,31	153,869	,703	,874
					BT 55	58,03	158,323	,608	,878
					BT 56	57,40	167,247	,513	,883
					<u>BT 57</u>	<u>57,83</u>	<u>175,852</u>	<u>,104</u>	<u>,898</u>
Nhóm BT hồi phục, thả lỏng									
Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo									
Cronbach's Alpha		N of Items							
,8.34		3							
Item-Total Statistics									
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số Tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến					
BT 58	7,06	6,879	,559	,899					
BT 59	7,40	6,129	,766	,699					
BT 60	7,60	5,894	,771	,691					

Kết quả bảng 2 cho thấy, sau khi tiến hành đánh giá độ tin cậy của kết quả phỏng vấn lựa chọn BTPTSB cho nam VĐV điền kinh CLTB lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an bằng hệ số Cronbachs Alpha cho thấy phù hợp với kết quả phỏng vấn tại bảng 1 là 9 BT có điểm trung bình mức không đồng ý (<2.61 điểm), với hệ số tương quan biến tổng < 0.3, cụ thể:

Nhóm BT phát triển SB chung có 2 mã BT: BT 1, BT 5;

Nhóm BTPTSB mạnh có 3 mã BT: BT 14, BT 23,

BT 27;

Nhóm BTPTSB tốc độ có 3 mã BT: BT 31, BT 40, BT 41;

Nhóm BT phát triển SBCM có 1 mã BT: BT 57;

Như vậy, còn 4 nhóm với 9 BT chưa thỏa mãn điều kiện của hệ số độ tin cậy Cronbachs Alpha, luận án tiếp tục tiến hành tính lại hệ số Cronbachs Alpha sau khi loại 9 biến (9 BT) có hệ số tương quan biến tổng <0,3.

Kết quả trình bày tại bảng 3:

Bảng 3. Kết quả kiểm định độ tin cậy sau khi loại biến của BTPTSB cho nam VĐV điền kinh CLTB lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an

Nhóm BT phát triển SB chung					Nhóm BTPTSB mạnh				
Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo					Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo				
Cronbach's Alpha		N of Items			Cronbach's Alpha		N of Items		
.897		6			.847		19		
Item-Total Statistics					Item-Total Statistics				
Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số Tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến	Biến quan sát	Trung bình thang đo nếu loại biến	Phương sai thang đo nếu loại biến	Hệ số Tương quan biến tổng	Hệ số Cronbach's Alpha nếu loại biến
BT 2	13,77	26,005	,687	,885	BT9	67,91	326,963	,505	,846
BT 3	13,66	26,526	,721	,880	BT10	67,91	318,198	,614	,845
BT 4	13,66	24,703	,779	,870	BT11	68,83	324,617	,383	,849
BT 6	13,37	25,829	,753	,875	BT12	68,91	310,434	,713	,843
BT 7	13,69	26,222	,746	,876	BT13	68,60	309,247	,656	,844
BT 8	13,57	26,782	,654	,890	BT15	68,17	305,970	,764	,842
					BT16	67,97	324,734	,529	,846
					BT17	68,74	306,373	,787	,842
					BT18	68,71	304,151	,847	,841
					BT19	68,63	305,064	,827	,844
					BT20	68,54	306,491	,872	,846
					BT21	68,06	331,291	,400	,848
					BT22	68,09	322,022	,517	,846
					BT24	67,86	324,067	,546	,846
					BT25	68,60	309,247	,656	,844
					BT26	68,57	306,134	,895	,840
					BT28	68,26	305,138	,765	,845
					BT29	68,54	308,314	,786	,841
					BT30	68,17	305,970	,764	,842
Nhóm BTPTSB tốc độ					Nhóm BT phát triển SB chuyên môn				
Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo					Giá trị Cronbach's Alpha của thang đo				
Cronbach's Alpha		N of Items			Cronbach's Alpha		N of Items		
.850		8			.898		15		

		Nhóm BT phát triển sức bền chuyên môn				
1.	BT42	Chạy lặp lại 600m (s) * 3 tổ	141	80.57	4.03	Đồng ý
2.	BT43	Chạy lặp lại 800m (s) * 3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
3.	BT44	Chạy lặp lại 1000m (s) * 3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
4.	BT45	Chạy lặp lại 1200m (s) * 3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
5.	BT46	Chạy lặp lại 1500m (s) * 3 tổ	160	91.43	4.57	Rất đồng ý
6.	BT47	Chạy lặp lại 2000m (s) * 2-3 tổ	146	83.43	4.17	Đồng ý
7.	BT48	Chạy lặp lại 3000m (s) * 2-3 tổ	139	79.43	3.97	Đồng ý
8.	BT49	Chạy lặp lại 5000m (s) * 2 tổ	136	77.71	3.89	Đồng ý
9.	BT50	Chạy 1200m + nghỉ 60 giây + chạy 300m * 3 tổ	137	78.29	3.91	Đồng ý
10.	BT51	Chạy 600m + nghỉ 30 giây + chạy 200m * 3 tổ	140	80.00	4.00	Đồng ý
11.	BT52	Chạy hỗn hợp lặp lại 500m, 700m, 1000m (s) * 3 tổ	131	74.86	3.74	Đồng ý
12.	BT53	Chạy hỗn hợp lặp lại 800m, 1200m, 2000m (s) * 2 tổ	135	77.14	3.86	Đồng ý
13.	BT54	Chạy lặp lại 1200m – 300m * 3-4 tổ (nghỉ 2 phút, nghỉ tổ 5-7 phút)	156	89.14	4.46	Đồng ý
14.	BT55	400m * 2 lần * 2 tổ (nghỉ 1 phút, nghỉ tổ 3-4 phút)	128	73.14	3.66	Đồng ý
15.	BT56	Chạy 1500m - 800m - 600m - 400m x 4-5 tổ (nghỉ 2 phút, nghỉ tổ 5-7 phút)	144	82.29	4.11	Đồng ý
16.	BT57	Bài tập chạy trên máy 5ph (m) * 3 tổ	86	49.14	2.46	Kh. đồng ý
		Bài tập thả lỏng, hồi phục				
17.	BT58	Bài tập mềm dẻo-căng cơ 8 động tác (8(s) căng-30(s) lỏng (30-40 phút)	141	80.57	4.03	Đồng ý
18.	BT59	Các BT dẻo: xoay dọc, xoay ngang, ép thang giống (30-40 phút)	132	75.43	3.77	Đồng ý
19.	BT60	Chơi các môn thể thao khác nhẹ nhàng: bóng đá, bóng chuyền, bóng rổ, bơi lội... (30-40 phút)	138	78.86	3.94	Đồng ý

Kết quả bảng 3 cho thấy: sau khi loại 9 biến (9 BT có hệ số tương quan biến tổng thấp < 0.3), còn lại 51 biến (51 BT) đều đủ độ tin cậy để ứng dụng PTSB cho nam VĐV điền kinh CLTB lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an, thể hiện ở hệ số tương quan biến tổng > 0.3 và $<$ hệ số Cronbachs Alpha tổng > 0.6 . Cụ thể:

Nhóm BT phát triển SB chung hệ số Cronbachs Alpha tổng là: 0.897, có 6 mã BT: BT 2, BT 3, BT 4, BT 6, BT 7, BT 8.

Nhóm BTPTS mạnh hệ số Cronbachs Alpha tổng là: 0.847, có 19 mã BT: BT 9, BT 10, BT 11, BT 12, BT 13, BT 15, BT 16, BT 17, BT 18, BT 19, BT 20, BT 21, BT 22, BT 24, BT 25, BT 26, BT 28, BT 29, BT 30.

Nhóm BTPTS tốc độ hệ số Cronbachs Alpha tổng là: 0.850, có 8 mã BT: BT 32, BT 33, BT 34, BT 35, BT 36, BT 37, BT 38, BT 39.

Nhóm BT phát triển SBCM hệ số Cronbachs Alpha

tổng là: 0.898, có 15 mã BT: BT 42, BT 43, BT 44, BT 45, BT 46, BT 47, BT 48, BT 49, BT 50, BT 51, BT 52, BT 53, BT 54, BT 55, BT 56.

Nhóm BT hồi phục, thả lỏng hệ số Cronbachs Alpha tổng là: 0.843, có 3 mã BT: BT 58, BT 59, BT 60.

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu này, luận án sẽ sử dụng 51 BT để xây dựng kế hoạch nghiên cứu và đưa vào ứng dụng thực nghiệm trong thực tiễn PTSB cho nam VĐV điền kinh CLTB lứa tuổi 16 - 17 Bộ Công an.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy bằng hệ độ Cronbachs Alpha đã lựa chọn được 51 BT để PTSB cho nam VĐV điền kinh CLTB lứa tuổi 16-17 Bộ Công an đảm bảo hệ số tương quan biến tổng > 0.3 và $<$ hệ số Cronbachs Alpha tổng > 0.6 .

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội
3. Quang Hưng (2004), *BT chuyên môn trong Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận án nghiên cứu của cùng tác giả. Luận án đã hoàn thành nhưng chưa bảo vệ trước hội đồng khoa học, với tên "Nghiên cứu ứng dụng bài tập PTSB cho nam vận động viên Điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 16-17 Bộ Công an"

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/11/2019; ngày phản biện đánh giá: 21/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/2/2020)