

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN TUYỂN CHỌN NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH VÀ DÀI LỬA TUỔI 11-13, TỈNH NINH BÌNH

PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu¹, TS. Nguyễn Mạnh Cường², ThS. Vũ Hồng Minh²

Tóm tắt: Đánh giá trình độ tập luyện và tuyển chọn nữ vận động viên (VĐV) chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình qua các giai đoạn tuyển chọn, huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu đã lựa chọn chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các chỉ tiêu, test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn tuyển chọn; nữ VĐV; chạy cự ly trung bình và dài; tỉnh Ninh Bình

Summary: Evaluation of training and selection of female middle-distance runners and 11-13 years old, Ninh Binh province through the stages of selection and training is necessary; is too the headers for the title is, test select the girl is run middle distance and age 11-13, Ninh Binh province, and build evaluation criteria of the indicators, test. selected for research subjects.

Keyword: Build; select standard standard; female athletes; middle and long distance running; Ninh Binh province

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm qua, thể thao Ninh Bình đã tổ chức đào tạo VĐV và đạt được những thành tích đáng khích lệ trong các kỳ Đại hội thể thao toàn quốc, các giải vô địch, vô địch trẻ quốc gia, hằng năm đóng góp cho đội tuyển quốc gia, đội tuyển trẻ quốc gia từ 15 đến 25 VĐV.

Tuy nhiên hiện nay, quy trình đào tạo các VĐV trẻ tài năng không chỉ là việc tuyển chọn chính xác hay đề ra các kế hoạch huấn luyện, các bài tập bổ trợ, hoặc hoàn thiện về kỹ - chiến thuật mà còn phải chuẩn bị kỹ về mặt thể chất cho VĐV Karate trẻ, đã nảy sinh vấn đề bất cập cần nghiên cứu để làm sáng tỏ. Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn của VĐV các nội dung môn điền kinh trong đó tiêu biểu là các công trình của các tác giả: Dương Nghiệp Chí – 1981, 1985; Võ Đức Phùng – 1981, 1983; Phạm Tiến Bình, Phan Đình Cường – 1981, 1990; Nguyễn Kim Minh – 1985, 1992; Hoàng Vĩnh Giang, Trần Văn Ngoan, Hoàng An; Đàm Quốc Chính (2000); Nguyễn Duy Quyết (2012); Vũ Quỳnh Như (2017); Nguyễn Trọng Hồ (2018)... Xuất phát từ thực tiễn tuyển chọn, huấn luyện để phát triển các môn thể thao trọng điểm của tỉnh Ninh Bình trong đó có môn điền kinh và tiến hành xây dựng một đội ngũ VĐV trẻ, chúng tôi mạnh dạn nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình.

Tiến hành lựa chọn chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm

- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, huấn luyện viên

- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

- Xác định tính thông báo của test

- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 19 chỉ tiêu, test tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình gồm: chỉ tiêu hình thái: quetelette (g/cm); chiều cao đứng (cm); dài chân A (cm); dài gân Asin (cm); vòng cổ chân (cm); chỉ tiêu chức năng: tần số tim (lần/phút); dung tích sống (lít), thông khí phổi gắng sức (lít/phút); chỉ tiêu tâm lý: phản xạ đơn (ms); phản xạ phức (ms); test thể lực chung: bật xa tại chỗ (cm); chạy XPC 30 m TĐC (s); chạy 60 m XPC (s); chạy XPC 300m (nữ); chạy XPC 500m (nam); test thể lực chuyên môn: bật xa 10 bước (m); chạy 600m; chạy 1200 m (s); chạy 3000 m (s)

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình.

Để phân loại tuyển chọn đề tài sử dụng phương pháp 28 cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 1 và bảng 2.

Qua hai bảng 1 và 2 để xác định test theo từng chỉ tiêu, test tuyển chọn của VĐV nào độ được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 3 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định độ tuổi của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 3: Căn cứ các bảng phân loại tương ứng theo lứa tuổi để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình.

Để xây dựng bảng điểm tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình (tổng số nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình được kiểm tra

Bảng 1. Bảng tiêu chuẩn phân loại tuyển chọn nữ vận động viên Điền kinh, lứa tuổi 11

TT	Chỉ tiêu, test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Quetetle (g/cm)	≥ 22.99	22.98-21.14	21.13-17.44	17.43-15.59	≤ 15.58
2	Chiều cao đứng (cm)	≤ 108.7	108.8-118.2	118.3-137.2	137.3-146.7	≥ 146.8
3	Dài chân A (cm)	≤ 65.31	65.32-68.82	68.83-75.84	75.85-79.35	≥ 79.36
4	Dài cẳng chân (cm)	≤ 29.55	29.56-32.61	32.62-38.73	38.74-41.79	≥ 41.8
5	Dài gân Asin (cm)	≤ 15	15.01-16.5	16.51-19.5	19.51-21	≥ 21.01
6	Vòng cổ chân (cm)	≤ 16.75	16.76-17.79	17.8-19.87	19.88-20.91	≥ 20.92
7	Tần số tim (lần/phút)	≥ 101.81	101.8-94.24	94.23-79.1	79.09-71.53	≤ 71.52
8	Dung tích sống (lít)	≤ 1.02	1.03-1.41	1.42-2.19	2.2-2.58	≥ 2.59
9	Thông khí phổi gắng sức (lít)	≤ 1.9	1.91-2.18	2.19-2.74	2.75-3.02	≥ 3.03
10	Phản xạ đơn (mili giây)	≥ 258.3	258.2-243.1	243.0-212.5	212.4-197.2	≤ 197.1
11	Phản xạ phức (mili giây)	≥ 337.5	337.4-322.2	322.1-291.7	291.6-276.4	≤ 276.3
12	Bật xa tại chỗ (cm)	≤ 174.7	174.8-185.8	185.9-208.1	208.2-219.2	≥ 219.3
13	Bật xa ba bước (cm)	≤ 481.1	481.2-511.2	511.3-571.4	571.5-601.4	≥ 601.5
14	Chạy 30m TĐC (s)	≥ 7.91	7.9-6.72	6.71-4.34	4.33-3.15	≤ 3.14
15	Chạy 60m XPC (s)	≥ 12.76	12.75-11.57	11.56-9.19	9.18-8	≤ 7.99
16	Chạy XPC 300m (nữ) (s)	≥ 60.83	60.82-57.64	57.63-51.26	51.25-48.07	≤ 48.06
17	Bật xa 10 bước (cm)	≤ 1951.8	1951.9-2008.8	2008.9-2122.5	2122.6-2179.4	≥ 2179.5
18	Chạy 1.200m (p)	≥ 8.39	8.38-7.84	7.83-6.74	6.73-6.19	≤ 6.18
19	Chạy 3000m (p)	≥ 18.63	18.62-17.53	17.52-15.33	15.32-14.23	≤ 14.22

Bảng 2. Bảng tiêu chuẩn phân loại tuyển chọn nữ vận động viên Điền kinh, tuổi 12 – 13

TT	Chỉ tiêu, test	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
1	Quetetle (g/cm)	≥ 20.24	20.23-18.57	18.56-15.23	15.22-13.56	≤ 13.55
2	Chiều cao đứng (cm)	≤ 137.1	137.-1243.3	143.4-155.8	155.9-162.0	≥ 162.1
3	Dài chân A (cm)	≤ 63.96	63.97-69.73	69.74-81.27	81.28-87.04	≥ 87.05
4	Dài cẳng chân (cm)	≤ 34.53	34.54-36.99	37-41.91	41.92-44.37	≥ 44.38
5	Dài gân Asin (cm)	≤ 18.54	18.55-20.82	20.83-25.38	25.39-27.66	≥ 27.67
6	Vòng cổ chân (cm)	≤ 17.14	17.15-18.32	18.33-20.68	20.69-21.86	≥ 21.87
7	Tần số tim (lần/phút)	≥ 88.91	88.9-84.4	84.39-75.38	75.37-70.87	≤ 70.86
8	Dung tích sống (lít)	≤ 2.28	2.29-2.63	2.64-3.33	3.34-3.68	≥ 3.69
9	Thông khí phổi gắng sức (lít)	≤ 2.2	2.21-2.63	2.64-3.49	3.5-3.92	≥ 3.93
10	Phản xạ đơn (mili giây)	≥ 247.9	247.8-230.5	230.4-195.8	195.7-178.4	≤ 178.3
11	Phản xạ phức (mili giây)	≥ 319.6	319.5-303.2	303.25-270.48	270.47-254.09	≤ 254.08
12	Bật xa tại chỗ (cm)	≤ 172.3	172.4-184.2	184.3-208.3	208.4-220.4	≥ 220.45
13	Bật xa ba bước (cm)	≤ 501.6	501.7-549.6	549.7-645.5	645.6-693.4	≥ 693.5
14	Chạy 30m TĐC (s)	≥ 6.91	6.9-6.17	6.16-4.69	4.68-3.95	≤ 3.94
15	Chạy 60m XPC (s)	≥ 12.08	12.07-11.09	11.08-9.11	9.1-8.12	≤ 8.11
16	Chạy XPC 300m (nữ) (s)	≥ 55.43	55.42-52.12	52.11-45.5	45.49-42.19	≤ 42.18
17	Bật xa 10 bước (cm)	≤ 1988.8	1988.9-2055.5	2055.6-2188.8	2188.9-2255.5	≥ 2255.6
18	Chạy 1.200m (p)	≥ 6.51	6.5-6.2	6.19-5.58	5.57-5.27	≤ 5.26
19	Chạy 3000m (p)	≥ 16.93	16.92-15.88	15.87-13.78	13.77-12.73	≤ 12.72

Bảng 3. Bảng điểm tuyển chọn nữ vận động viên Điền kinh lứa tuổi 11

TT	Chỉ tiêu, test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Quetetle (g/cm)	23.0	22.1	21.1	20.2	19.3	18.4	17.4	16.5	15.6	14.7
2	Chiều cao đứng (cm)	109	113	118	123	128	132	137	142	147	151
3	Dài chân A (cm)	65	67	69	71	72	74	76	78	79	81
4	Dài cẳng chân (cm)	30	31	33	34	36	37	39	40	42	43
5	Dài gân Asin (cm)	15	16	17	17	18	19	20	20	21	22
6	Vòng cổ chân (cm)	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21
7	Tần số tim (lần/phút)	102	98	94	90	87	83	79	75	72	68
8	Dung tích sống (lít)	1.02	1.22	1.41	1.61	1.80	2.00	2.19	2.39	2.58	2.78
9	Thông khí phổi gắng sức (lít)	1.90	2.04	2.18	2.32	2.46	2.60	2.74	2.88	3.02	3.16

10	Phản xạ đơn (mili giây)	258.4	250.7	243.1	235.5	227.8	220.2	212.5	204.9	197.3	189.6
11	Phản xạ phức (mili giây)	337.6	329.9	322.3	314.6	307.0	299.4	291.7	284.1	276.4	268.8
12	Bật xa tại chỗ (cm)	175	180	186	191	197	203	208	214	219	225
13	Bật xa ba bước (cm)	481	496	511	526	541	556	571	586	601	617
14	Chạy 30m TĐC (s)	7.91	7.32	6.72	6.13	5.53	4.94	4.34	3.75	3.15	2.56
15	Chạy 60m XPC (s)	12.76	12.17	11.57	10.98	10.38	9.79	9.19	8.60	8.00	7.41
16	Chạy XPC 300m (nữ) (s)	60.83	59.24	57.64	56.05	54.45	52.86	51.26	49.67	48.07	46.48
17	Bật xa 10 bước (cm)	1952	1980	2009	2037	2066	2094	2123	2151	2179	2208
18	Chạy 1.200m (p)	8.39	8.12	7.84	7.57	7.29	7.02	6.74	6.47	6.19	5.92
19	Chạy 3000m (p)	18.63	18.08	17.53	16.98	16.43	15.88	15.33	14.78	14.23	13.68

Bảng 4. Bảng điểm tuyển chọn nữ vận động viên Điền kinh lứa tuổi 12 – 13

TT	Chỉ tiêu, test	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	Quetetle (g/cm)	20.2	19.4	18.6	17.7	16.9	16.1	15.2	14.4	13.6	12.7
2	Chiều cao đứng (cm)	137	140	143	146	150	153	156	159	162	165
3	Dài chân A (cm)	64	67	70	73	76	78	81	84	87	90
4	Dài cẳng chân (cm)	35	36	37	38	39	41	42	43	44	46
5	Dài gân Asin (cm)	19	20	21	22	23	24	25	27	28	29
6	Vòng cổ chân (cm)	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22
7	Tần số tim (lần/phút)	89	87	84	82	80	78	75	73	71	69
8	Dung tích sống (lít)	2.28	2.46	2.63	2.81	2.98	3.16	3.33	3.51	3.68	3.86
9	Thông khí phổi gắng sức (lít)	2.20	2.42	2.63	2.85	3.06	3.28	3.49	3.71	3.92	4.14
10	Phản xạ đơn (mili giây)	247.9	239.3	230.6	221.9	213.2	204.5	195.9	187.2	178.5	169.8
11	Phản xạ phức (mili giây)	319.7	311.5	303.3	295.1	286.9	278.7	270.5	262.3	254.1	245.9
12	Bật xa tại chỗ (cm)	172	178	184	190	196	202	208	214	220	226
13	Bật xa ba bước (cm)	502	526	550	574	598	622	646	669	693	717
14	Chạy 30m TĐC (s)	6.91	6.54	6.17	5.80	5.43	5.06	4.69	4.32	3.95	3.58
15	Chạy 60m XPC (s)	12.08	11.59	11.09	10.60	10.10	9.61	9.11	8.62	8.12	7.63
16	Chạy XPC 300m (nữ) (s)	55.43	53.78	52.12	50.47	48.81	47.16	45.50	43.85	42.19	40.54
17	Bật xa 10 bước (cm)	1989	2022	2056	2089	2122	2156	2189	2222	2256	2289
18	Chạy 1.200m (p)	6.51	6.36	6.20	6.05	5.89	5.74	5.58	5.43	5.27	5.12
19	Chạy 3000m (p)	16.93	16.41	15.88	15.36	14.83	14.31	13.78	13.26	12.73	12.21

Bảng 5. Bảng điểm tổng hợp đánh giá tuyển chọn nữ vận động viên chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình

Phân loại điểm tổng hợp	Mức điểm
Tốt	≥ 171
Khá	133 – 170
Trung bình	95 – 132
Yếu	76-94
Kém	≤ 75

là 5 VĐV); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại và Chúng tôi sử dụng quy tắc 28 tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng chỉ tiêu riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các chỉ tiêu, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các chỉ tiêu trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (Thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3 và 4.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy: Các bảng điểm tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng chỉ tiêu đánh giá sức mạnh tốc độ theo từng nội dung của nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình.

Từ kết quả tìm được tại bảng 3 và 4 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp tuyển chọn của nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 5

Qua bảng 5 cho phép đánh giá tổng hợp tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV trong công tác tuyển chọn VĐV được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng vận động huấn luyện

cho phù hợp.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 19 test tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình.

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp tuyển chọn nữ VĐV chạy cự ly trung bình và dài lứa tuổi 11-13, tỉnh Ninh Bình

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Tuyển chọn thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Đàm Quốc Chính - *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sự phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của VĐV trẻ chạy 100 m ở Việt Nam*. Luận án tiến sỹ khoa học giáo dục. Hà Nội 2001. (192 tr).
4. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Giáo trình Điền Kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội
5. Bùi Quang Hải và cộng sự (2009), *Giáo trình tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

NGUỒN BÀI BÁO: Bài báo trích từ kết quả nghiên cứu đề tài Khoa học xã hội và nhân văn cấp tỉnh: “*Nghiên cứu giải pháp nâng cao chất lượng tuyển chọn và đào tạo VĐV một số môn thể thao trọng điểm tỉnh Ninh Bình*”, đề tài dự kiến bảo vệ năm 2022.



Ảnh minh họa