

THỰC TRẠNG THỂ LỰC CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN PHONG TRÀO MÔN HALF – MARATHON (21 KM) TẠI THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Lê Phước Thật, CN. Nguyễn Đặng Thanh Duy

Trường ĐHSPTDTT TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Thông qua các bước nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu bài báo đã xác định được 3 test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại Thành phố Hồ Chí Minh bao gồm): Chạy 1000m (phút), Chạy 10000m (phút), Chạy 21km (phút). Bài báo cũng cho thấy thực trạng thành tích thể lực của nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại Thành phố Hồ Chí Minh hiện đang ở mức thấp, chưa tiếp cận được đến thành tích của các VĐV chuyên nghiệp. Đây cũng là động lực để các vận động viên phong trào có sự nỗ lực phấn đấu và tập trung vào việc phát triển tố chất cần thiết cho nội dung Half – Marathon này.

Từ khóa: Thực trạng thể lực, vận động viên phong trào, chạy bán Marathon.

Abstract: Through research steps and research methods, the article has identified 3 fitness tests for male Half-Marathon athletes (21km) in Ho Chi Minh City including: Running 1000m (min), Run 10000m (min), Run 21km (min). The article also shows that the current state of physical achievements of male Half-Marathon athletes (21km) in Ho Chi Minh City is currently at a low level, not approaching the achievements of professional athletes. This is also a motivation for athletes to strive and focus on developing the necessary qualities for this Half - Marathon content.

Keywords: Physical status, athletes movement, running half marathon.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Phong trào chạy Marathon ở Việt Nam những năm gần đây rất sôi nổi. Những cuộc thi marathon liên tiếp được tổ chức tại Việt Nam là tín hiệu khả quan đáng mừng để thúc đẩy phong trào tập luyện thể thao, tăng vận động cơ thể của người dân. Nhằm xây dựng các bài tập phát triển thể lực cho vận động viên phong trào không chuyên góp phần cải thiện thành tích thi đấu nội dung half marathon (21km). Bài báo tìm hiểu và đánh giá thực trạng trình độ thể lực của vận động viên marathon phong trào không chuyên tại Thành phố Hồ Chí Minh, từ đó tìm ra những bài tập phù hợp góp phần nâng cao thành tích

thi đấu nội dung half marathon (21km).

Trong nội dung bài báo này, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng thể lực của nam vận động viên phong trào môn half – Marathon (21km) tại Thành phố Hồ Chí Minh. Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; kiểm tra surpham; phỏng vấn, thực nghiệm và toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Muốn đánh giá thực trạng thể lực nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP. Hồ Chí Minh trước tiên cần xác định test đánh giá thể lực.

1. Xác định test đánh giá thể lực cho nam vận động viên môn Half-Marathon (21km) tại TP. Hồ Chí Minh

Để xác định test đánh giá thể lực của nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP. Hồ Chí Minh, công trình thực hiện các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên môn Half-Marathon (21km) của các tác giả.

- Bước 2: Phỏng vấn và lựa chọn các test đánh giá thể lực của nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km)

1.1. Tổng hợp các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên môn Half-Marathon (21km) của các tác giả

Qua tham khảo các tài liệu có các test đánh giá thể lực cho vận động viên môn Half-Marathon (21km), cự ly trung bình, cự ly dài của một số tác giả như: Trần Văn Tuyên (2017), “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực nhằm nâng cao thành tích chạy vũ trang cho nữ vận động viên đội tuyển ba môn quân sự phối hợp trường Cao đẳng Sư Phạm Bà Rịa Vũng Tàu*”; Đào Xuân Bảo (2015), “*Nghiên cứu, đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên năng khiếu chạy cự ly trung bình 800m – 1500m lứa tuổi 13 – 14 trường năng khiếu nghiệp vụ thể dục thể thao Bình Thuận sau một năm tập luyện*”; Đinh Văn Quyền (2015), “*Nghiên cứu, lựa chọn, các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn nâng cao thành tích chạy 5000m cho nam vận động viên độ tuổi 16 – 17 Trung Tâm TDTT Bình Phước*”; Nguyễn Anh Tuấn (2015), “*Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập thể lực chạy cự ly trung bình cho các vận động viên Nam đội tuyển trẻ Điền kinh tỉnh Bình Phước lứa tuổi 15 – 18*”; Nguyễn Văn Long (2016), “*Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận*

động viên điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15-16”; Quang Hưng (2004), “*Bài tập chuyên môn trong điền kinh*”; Nguyễn Thiên Lý (2011), “*Nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển sức bền chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy CLTB cho sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT TP.HCM trong điều kiện không có sân vận động*”; Huỳnh Trung Phong (2010), “*Xác định các bài tập chuyên môn trong giảng dạy môn chạy CLTB cho nam sinh viên khoa GDTC trường đại học sư phạm TP.HCM*”; Dương Ngọc Trường, Nguyễn Thanh Đề, Nguyễn Văn Tri, “*Giáo trình điền kinh I*”; Võ Minh Lợi (2015), “*Nghiên cứu ứng dụng các bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy CLTB cho đội tuyển trẻ TP.HCM*” ... qua quá trình tập luyện và kinh nghiệm huấn luyện của mình tác giả đã tổng hợp được 9 test thường được dùng để kiểm tra thể lực cho vận động viên môn Half-Marathon (21km), cự ly trung bình, cự ly dài là:

- (1) Chạy 400m (giây)
- (2) Chạy 800m (phút)
- (3) **Chạy 1000m (phút)**
- (4) Chạy 1500m (phút)
- (5) Chạy 2000m (phút)
- (6) Chạy 3000m (phút)
- (7) Chạy 5000m (phút)
- (8) **Chạy 10000m (phút)**
- (9) **Chạy 21km (phút)**

1.2. Phỏng vấn và lựa chọn các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh

Qua nghiên cứu, tổng hợp tài liệu chuyên môn và các công trình nghiên cứu của các nhà khoa học đề tài đưa ra được 9 test thường

dùng để đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km). Để việc lựa chọn các test đánh giá được chính xác, khách quan, đề tài tiến hành phỏng vấn 2 lần bằng phiếu.

Tuy nhiên, để đảm bảo tính khách quan, tránh sai sót khi lựa chọn test, ở mỗi phiếu phỏng vấn vẫn để 1 khoảng bỏ trống cho các HLV, chuyên gia, giảng viên, giáo viên, trọng tài, các nhà quản lý có thể bổ sung thêm mà theo họ là cần thiết. Kết quả chúng tôi cũng thu được vài ý kiến bổ sung về các test nhưng vì thực tế số ý kiến bổ sung quá ít, nên cũng không bổ sung được test nào vào hệ thống test được chọn.

Cách trả lời phiếu phỏng vấn như sau: Đánh dấu (x) vào một trong hai ô: Đồng ý,

Không đồng ý để lựa chọn test đánh giá.

Các test được lựa chọn cần phải đảm bảo các yêu cầu sau:

- Các test được lựa chọn phải đánh giá được thể lực cho vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km)

- Các test được lựa chọn phải có ít nhất từ 90% số ý kiến mức đồng ý ở cả 2 lần phỏng vấn.

- Kết quả hai lần phỏng vấn phải đảm bảo độ tính đồng nhất.

Và kết quả 2 lần phỏng vấn về ý kiến các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh được giới thiệu ở bảng 1 như sau:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh

TT	TEST	Kết quả phỏng vấn								χ^2	P
		Lần 1(n=20)				Lần 2(n=20)					
		Đồng ý		Không đồng ý		Đồng ý		Không đồng ý			
		n	%	n	%	n	%	n	%		
1	Chạy 400m (giây)	12	60	8	40	11	55	9	45	0,10	>0.05
2	Chạy 800m (phút)	15	75	5	25	16	80	4	20	0,14	>0.05
3	Chạy 1000m (phút)	19	95	1	5	19	95	1	5	0,00	>0.05
4	Chạy 1500m (phút)	16	80	4	20	15	75	5	25	0,14	>0.05
5	Chạy 2000m (phút)	14	70	6	30	15	75	5	25	0,13	>0.05
6	Chạy 3000m (phút)	15	75	5	25	14	70	6	30	0,13	>0.05
7	Chạy 5000m (phút)	16	80	4	20	18	90	2	10	0,78	>0.05
8	Chạy 10000m (phút)	20	100	0	0	19	95	1	5	1,03	>0.05
9	Chạy 21km (phút)	20	100	0	0	20	100	0	0	0,00	>0.05

Qua bảng 1 cho thấy ở tất cả các kết quả quan sát qua hai lần phỏng vấn của các test đều có χ^2 từ 0.0 đến $1.29 < \chi^2$ bảng = 3.84 ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$ nên sự khác biệt ở hai giá trị quan sát không có ý nghĩa thống

kê. Vậy kết quả phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên và giảng viên có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời.

Tóm lại: Qua 2 bước nghiên cứu, đề tài đã xác định được 3 test đánh giá thể lực cho

nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại Thành phố Hồ Chí Minh gồm các test sau:

- (1) Chạy 1000m (phút)
- (2) Chạy 10000m (phút)
- (3) Chạy 21km

1.3. Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn

Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh

Để xác định độ tin cậy của 3 test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại Thành phố Hồ Chí Minh, đề tài tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu, kiểm tra 2 lần trong vòng 07 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test được giới thiệu ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) thông qua test lặp lại (retest)

STT	Test	Ban đầu (n=10)		Retest (n=10)		r	P
		$\bar{X}$	S_x	$\bar{X}$	S_x		
1	Chạy 1000m (phút)	4,37	0,30	4,34	0,34	0,85	< 0.05
2	Chạy 10000m (phút)	54,6	2,32	54,3	1,86	0,99	< 0.05
3	Chạy 21km (phút)	101,16	4,82	99,92	3,27	0,99	< 0.05

Qua bảng 2 cho thấy hệ số tin cậy giữa hai lần kiểm tra test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) có $r_{\text{tính}}$ từ 0.85 đến 0.99 (với $P < 0.05$). Như vậy các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) có độ tin cậy ở mức trung bình đến độ tin cậy ở mức rất cao. Điều này cho thấy 3 test trên điều có đủ độ tin cậy và có tính khả thi để đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km)

Như vậy qua các bước nghiên cứu, đề tài đã chọn ra được 3 test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh là:

- (1) Chạy 1000m (phút)

- (2) Chạy 10000m (phút)

- (3) Chạy 21km (phút)

Đề tài đã chọn ra được 3 test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại Thành phố Hồ Chí Minh các test trên đã cơ bản đảm bảo tố chất thể lực đặc trưng cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh.

2. Thực trạng thể lực của nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh

Đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào trong thi đấu môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh và tính toán các giá trị, các tham số được trình bày ở bảng 3.

ε

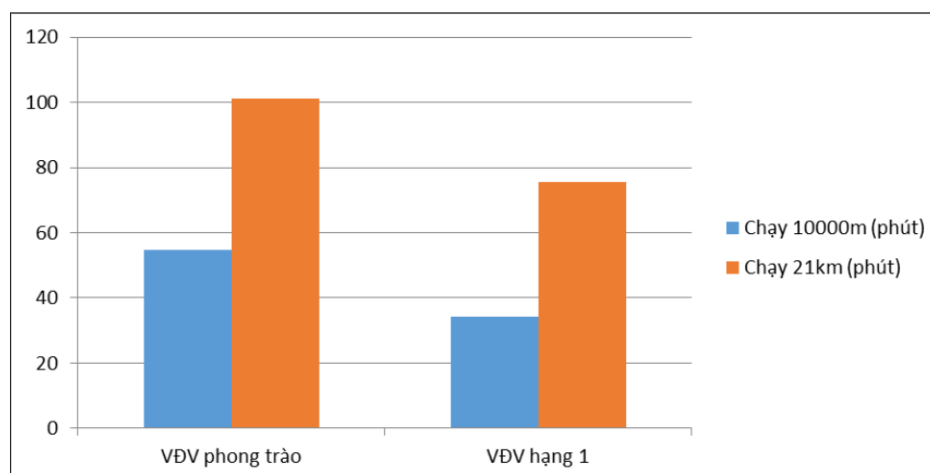
Bảng 3. Thực trạng thể lực cho vận động viên phong trào trong thi đấu môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh

Test	$\bar{X}$	S_x	C_v	δ	P
Chạy 1000m (phút)	4,37	0,30	6,8	0,05	< 0.05
Chạy 10000m (phút)	54,60	2,32	4,3	0,02	< 0.05
Chạy 21km (phút)	101,1	4,82	4,8	0,03	< 0.05

So sánh với thành tích của các nam vận động viên tham gia giải Marathon TP Hồ Chí Minh cúp Salompas tổ chức năm 2022, thành tích của các VĐV đạt thứ hạng và tham gia như sau:

Bảng 4. So sánh thành tích thi đấu giữa các VĐV hệ phong trào và kết quả thi đấu giải Marathon TP.HCM 2022

Test	VĐV phong trào	VĐV hạng 1	TT trung bình
Chạy 10000m (phút)	54,60	34,08	45,30
Chạy 21km (phút)	101,1	75,46	81,39



Biểu đồ 1. So sánh thành tích thi đấu giữa các VĐV hệ phong trào và kết quả thi đấu giải Marathon TP.HCM 2022

Dựa vào kết quả bảng 4 và biểu đồ 1 ta thấy: Thành tích của các nam vận động viên phong trào của TP Hồ Chí Minh hiện đang ở mức thấp, chưa tiếp cận được đến thành tích của các vận động viên chuyên nghiệp có thời gian tập luyện và nền tảng thể lực tốt. Đây cũng là động lực để các vận động viên phong trào có sự nỗ lực phấn đấu và tập trung vào việc phát triển tố chất cần thiết cho nội dung Half – Marathon này.

KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu và phương pháp nghiên cứu đề tài đã xác định được 3 test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km): Chạy 1000m (phút), Chạy 10000m (phút), Chạy 21km (phút).

Qua kiểm tra ban đầu test đánh giá thể lực cho nam vận động viên phong trào môn Half-Marathon (21km) tại TP Hồ Chí Minh

cho thấy thực trạng thành tích thể lực hiện đang ở mức thấp, chưa tiếp cận được đến thành tích của các VĐV chuyên nghiệp. Đây cũng là động lực để các vận động viên phong trào có sự nỗ lực phấn đấu và tập trung vào việc phát triển tố chất cần thiết cho nội dung Half – Marathon này.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Long (2016), *“Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15-16”*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện khoa học TDTT.
- [2]. Võ Minh Lợi (2015), *“Nghiên cứu ứng dụng các bài tập thể lực nâng cao thành tích chạy CLTB cho đội tuyển trẻ TPHCM”*, Luận văn thạc giáo dục học trường ĐH TDTT TP. Hồ Chí Minh.
- [3]. Nguyễn Thiên Lý (2011), *“Nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển sức bền chuyên môn nhằm nâng cao thành tích chạy CLTB cho sinh viên trường Đại học sư phạm TDTT TP.HCM trong điều kiện không có sân vận động”*. Luận văn thạc sĩ.
- [4]. Đinh Văn Quyền (2015), *“Nghiên cứu, lựa chọn, các bài tập nhằm phát triển sức bền chuyên môn nâng cao thành tích chạy 5000m cho nam vận động viên độ tuổi 16 – 17 Trung Tâm TDTT Bình Phước»* Luận văn thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh
- [5]. Nguyễn Anh Tuấn (2015), *“Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập thể lực chạy cự ly trung bình cho các vận động viên Nam đội tuyển trẻ Điền kinh tỉnh Bình Phước lứa tuổi 15 – 18”* Luận văn thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học Thể dục Thể thao thành phố Hồ Chí Minh.

Bài nộp ngày 05/9/2022, phản biện ngày 07/10/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022