

**XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ SỨC BỀN TỐC ĐỘ CHO NAM
VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH CỰ LY 400M LÚA TUỔI 13-14
TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VĐV TDTT TP. ĐÀ NẴNG**

TS. Võ Văn Quyết, ThS. Nguyễn Hùng Cường, ThS. Nguyễn Đức Thiện

Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bài viết kiểm tra và xây dựng 05 test sự phạm đánh giá sức bền tốc độ (SBTD) cho nam vận động viên (VĐV) điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và đào tạo VĐV thể dục thể thao (TTHL&ĐTVĐVTDTT) Thành phố Đà Nẵng, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn phân loại và bảng điểm tổng hợp để đánh giá tố chất SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: tiêu chuẩn, đánh giá, sức bền tốc độ, nam vận động viên điền kinh, cự ly 400m, TTHL&ĐTVĐVTDTT Thành phố Đà Nẵng.

Abstract: Test and build articles of 05 pedagogical tests to assess speed endurance (SBTD) for male athletes (athletes) in 400m track and field aged 13-14 Gymnastics training and training center Sports (M&E) in Da Nang City, and at the same time, develop classification standards and a synthetic scoreboard to assess the quality of physical skills for research subjects.

Keywords: standards, assessment, speed endurance, male track and field athlete, 400m, Danang City Gymnastics & Athletics.

ĐẶT VĂN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu điền kinh cự ly ngắn hiện nay, ngoài việc tập luyện kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thì thể lực có vai trò rất quan trọng đối với vận động viên (VĐV) điền kinh. Trong hệ thống huấn luyện các tố chất thể lực chuyên môn của môn điền kinh thì sức bền tốc độ (SBTD) chiếm một trong những vị trí chủ chốt hàng đầu. Để duy trì tốc độ được độ ổn định trên đường chạy cự ly 400m của VĐV với thời gian giữa các đoạn cự ly chạy không bị giảm sút..., nên SBTĐ là một tố chất đặc thù và đặc biệt quan trọng trong tập luyện, thi đấu đối với nam VĐV điền kinh trẻ.

Điền kinh là một trong những môn thể thao được TTHL&ĐTVĐVTDTT Thành

phố Đà Nẵng quan tâm và chú trọng. Việc kiểm tra và đánh giá các tố chất thể lực của VĐV điền kinh cự ly ngắn hiện nay tại trung tâm, đội tuyển, mặc dù đã có một số tiêu chuẩn đánh giá cho các tố chất thể lực chung và chuyên môn. Tuy nhiên, chưa có một tiêu chuẩn, thang điểm đánh giá một cách khoa học và chính xác về SBTĐ cho nam VĐV điền kinh trẻ lứa tuổi 13 – 14 tại TTHL&ĐTVĐVTDTT Thành phố Đà Nẵng. Vì vậy, đề tài tiến hành “*Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14 Trung tâm huấn luyện và đào tạo vận động viên TDTT TP. Đà Nẵng*”.

Để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau:

phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; toán thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá SBTĐ cho nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14 Trung tâm HL&ĐT VĐV TDTT TP. Đà Nẵng

Qua tham khảo tài liệu và tìm hiểu thực trạng công tác đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV điền kinh. Đề tài đã lựa chọn được 10 test có khả năng đánh giá SBTĐ của đối tượng nghiên cứu và đều đáp ứng được các yêu cầu về góc độ sự phạm, bao gồm: Test 1: Chạy 30m tốc độ cao (s); Test 2: Chạy 60m xuất phát cao (s); Test 3: Chạy 100m xuất phát thấp (s); Test 4: Chạy 150m xuất phát thấp (s); Test 5: Chạy 200m (s); Test 6: Chạy 300m (s); Test 7: Chạy 400m (s); Test 8: Bật xa tại chỗ 10 bước (m); Test 9: Chạy đạp sau tốc độ 100m (s); Test 10: Chạy đạp sau tốc độ 200m (s).

Thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài lựa chọn được 5/10 test có khả năng đánh giá SBTĐ cho nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14. Đó là các test có từ 80% số điểm trở lên so với tổng số điểm ở cả hai lần phỏng vấn, bao gồm:

1 - Chạy 30m tốc độ cao (s);

2- Chạy 60m xuất phát cao (s);

3 - Chạy 200m (s);

4 - Chạy 400m (s);

5 - Chạy đạp sau tốc độ 100m (s)

Qua so sánh các chỉ tiêu đã lựa chọn, các nội dung kiểm tra đều có hệ số tương quan giữa hai lần kiểm tra tương đối cao $r > 0.8$ với $P < 0.05$. Như vậy, các test lựa chọn đều có tính thông báo đầy đủ và độ tin cậy cao nên có thể dùng để kiểm tra, đánh giá năng lực SBTĐ cho nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14.

2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

Để xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14, phù hợp với đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành theo lộ trình sau:

2.1. So sánh SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m giữa hai lứa tuổi 13-14

Vấn đề đặt ra là xây dựng tiêu chuẩn đánh giá riêng cho từng lứa tuổi hay xây dựng tiêu chuẩn chung cho cả 2 lứa tuổi trong quá trình khảo sát. Để giải quyết vấn đề này, đề tài đã tiến hành so sánh thành tích SBTĐ của 2 lứa tuổi để kiểm chứng.

Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. So sánh SBTĐ giữa 2 lứa tuổi 13 và 14

TT	Lứa tuổi Test	Tuổi 13 (n = 14)	Tuổi 14 (n=16)	$t_{tính}$	P
		$\bar{x} \pm \delta$	$\bar{x} \pm \delta$		
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.35 ± 0.17	3.33 ± 0.12	0.57	>0.05
2	Chạy 60m XPC (s)	7.44 ± 0.20	7.42 ± 0.23	0.59	
3	Chạy 200m (s)	24.76 ± 0.24	24.72 ± 0.26	0.64	
4	Chạy 400m (s)	55.89 ± 0.36	55.75 ± 0.40	0.87	
5	Chạy đạp sau tốc độ 100m(s)	13.70 ± 0.23	13.59 ± 0.23	1.19	

$$(t_{bảng} = 2.000)$$

Qua bảng 1 cho thấy, tuy thành tích lứa tuổi 14 có cao hơn lứa tuổi 13 nhưng thành tích ở tất cả các test giữa 2 lứa tuổi đều có $t_{tinh} < t_{bảng}$ (ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), chứng tỏ thành tích giữa 2 lứa tuổi không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Kết quả này cho phép đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ chung cho 2 lứa tuổi.

*Bảng 2. Hiện trạng SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14
(n = 30)*

TT	Test	\bar{x}	δ	$C_v(\%)$	ϵ
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.35	0.14	3.17	0.019
2	Chạy 60m XPC (s)	7.44	0.21	2.57	0.029
3	Chạy 200m (s)	24.76	0.25	3.67	0.017
4	Chạy 400m (s)	55.83	0.38	3.59	0.016
5	Chạy đạp sau tốc độ 100m (s)	13.65	0.23	4.89	0.018

Qua kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, số liệu ở các test phân bố khá đồng đều ($Cv < 10\%$) và giá trị trung bình tìm được ở mẫu khảo sát có tính đại diện cho số trung bình tổng thể ($\epsilon < 0.05$). Đây là điều kiện quan trọng cho phép sử dụng \bar{x} ước lượng giá trị trung bình tổng thể đối tượng nghiên cứu.

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, theo lý thuyết đo lường, trước hết cần phải kiểm định tính phân bố chuẩn của các số liệu. Kết quả kiểm định dựa trên quy tắc $\pm 2\delta$ cho thấy, các số liệu ở các test đều thuộc dạng phân bố chuẩn hoặc gần chuẩn (92% - 97% số liệu ở từng test đều nằm trong khoảng $\bar{x} - 2\delta$ đến

2.2. Thực trạng SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ cho khách thể nghiên cứu, để tài khảo sát (tiến hành kiểm tra hiện trạng) 30 nam VĐV điền kinh về năng lực SBTĐ của một số Trung tâm TDTT tại miền Trung. Kết quả trình bày ở bảng 2.

*Bảng 2. Hiện trạng SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14
(n = 30)*

$\bar{x} + 2\delta$, hay 3% - 7% số liệu nằm ngoài khoảng đó). Với kết quả này, cho phép đề tài xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của 05 test nêu trên dựa vào các thang chuẩn.

2.3. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

Phương pháp đánh giá phân loại hay còn gọi là phương pháp độ lệch chuẩn. Đề tài đã phân loại theo phương thức $\pm 1,28 \delta$ để đánh giá, bởi phân loại theo cách này có ưu điểm là các loại được phân bổ đồng đều hơn và loại trung bình chỉ ở mức 50%.

Bảng 3. Tỷ lệ giữa các loại phân theo phuong thuc $\pm 1,28 \delta$

Tiêu chuẩn phân loại	Đánh giá	Tỷ lệ %
Trên $\bar{X} + 1,28\delta$	Tốt	10
$\bar{X} + 0,67\delta + \Delta \sim \bar{X} + 1,28\delta$	Khá	15
$\bar{X} - 0,67\delta \sim \bar{X} + 0,67\delta$	Trung bình	50
$\bar{X} - 1,28\delta \sim \bar{X} - 0,67\delta - \Delta$	Yếu	15
Dưới $\bar{X} - 1,28\delta$	Kém	10

Ghi chú: Δ: là đơn vị nhỏ nhất để phân biệt với mức khá và yếu.

Nếu số đo càng ít càng tốt, tiêu chuẩn phân loại theo chiều ngược lại.

Bảng 4. Tiêu chuẩn đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	T.bình	Khá	Giỏi
1	Chạy 30m tốc độ cao (s)	≥3.54	3.53- 3.45	3.44- 3.25	3.24- 3.17	≤3.16
2	Chạy 60m XPC (s)	≥7.71	7.70 - 7.59	7.58 - 7.30	7.29 - 7.17	≤7.17
3	Chạy 200m (s)	≥25.09	25.08 - 24.93	24.92 - 24.59	24.58 - 24.44	≤24.43
4	Chạy 400m (s)	≥56.32	56.31 - 56.09	56.08 - 55.57	55.56 - 55.34	≤55.36
5	Đạp sau tốc độ 100m (s)	≥13.95	13.94 - 13.82	13.80 - 13.49	13.48 - 13.35	≤13.35

Kết quả thu được qua bảng 4 như trên rất thuận tiện để sử dụng trong việc đánh giá, phân loại trình độ của từng nội dung kiểm tra năng lực SBTĐ đồng thời nhằm phục vụ cho công tác đổi chiều, tham khảo trong thực tiễn huấn luyện và kiểm tra, SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14.

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

Test	Điểm đánh giá									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.63	3.56	3.49	3.42	3.35	3.28	3.21	3.14	3.07	3.00
Chạy 60m XPC (s)	7.84	7.74	7.64	7.54	7.44	7.34	7.24	7.14	7.04	6.94
Chạy 200m (s)	25.24	25.12	25.00	24.88	24.76	24.64	24.52	24.40	24.28	24.16
Chạy 400m (s)	56.59	56.40	56.21	56.02	55.83	55.64	55.45	55.26	55.07	54.88
Đạp sau tốc độ 100m (s)	14.09	13.98	13.87	13.76	13.65	13.54	13.43	13.32	13.21	13.10

2.5. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV TDTT TP. Đà Nẵng

Qua tham khảo và tổng hợp tài liệu, đề tài tiến hành xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14.

Kết quả được trình bày ở bảng 6.

Bằng cách đó, để tài phân loại SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14. Kết quả được trình bày ở bảng 4.

2.4. Xác định chuẩn điểm đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

Đề tài đã sử dụng thang chuẩn C là thang chuẩn 10 điểm được dùng để đánh giá. Kết quả được trình bày trong bảng 5.

Bảng 6. Bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

Xếp loại	Điểm đạt	\bar{x}	δ
Tốt	≥39	24.5	6.3
Khá	32 – 38		
Trung bình	19 – 31		
Yếu	12 – 18		
Kém	≤ 11		

KẾT LUẬN

1. Đề tài đã xác định được 05 test đủ tin cậy đánh giá chính xác trình độ SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV TDTT TP. Đà Nẵng, bao gồm:

1- Chạy 30m tốc độ cao (s); 2- Chạy 60m XPC (s); 3- Chạy 200m (s); 4-Chạy 400m (s); 5-Chạy đạp sau tốc độ 100m (s).

2. Đề tài đã xây dựng được 03 bảng điểm đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền

kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV TDTT TP. Đà Nẵng, bao gồm:

- Bảng phân loại SBTĐ của nam VĐV điền kinh cự ly 400m theo từng test.

- Bảng đánh giá SBTĐ của nam VĐV điền kinh cự ly 400m theo từng test.

- Bảng điểm tổng hợp đánh giá SBTĐ của nam vận động viên điền kinh cự ly 400m lứa tuổi 13-14

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Nguyễn Đại Dương (2000), *Sách giáo khoa Điền kinh dùng cho SV ĐH TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.
- [3]. Nguyễn Văn Long (2016), *Nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền chuyên môn chon nam VĐV điền kinh trẻ chạy cự ly trung bình lứa tuổi 15-16*, Luận án tiến sĩ khoa học giáo dục, Viện KH TDTT Hà Nội.
- [4]. Nguyễn Kim Minh (2002), *Các chỉ tiêu y sinh của VĐV điền kinh Việt Nam, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực trong tuyển chọn và HLTT*, Nxb TDTT Hà Nội
- [5]. Nguyễn Thé Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2003), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội

Bài nộp ngày 10/5/2022, phản biện ngày 30/9/2022, duyệt đăng ngày 30/10/2022