

**SELECTION OF TESTS CHECKING AND EVALUATING
FOR THE REALITY OF PROFESSIONAL ENDURANCE FEMALE ATHLETE
DISTANCE OF 400M AGED 15 -17 IN QUANG BINH PROVINCE**

**LỰA CHỌN CÁC BÀI KIỂM TRA, ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG
SỨC BỀN CHUYÊN MÔN NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CỰ LY 400M LỨA TUỔI 15 - 17
TỈNH QUẢNG BÌNH**

Trần Thủy, Nguyễn Anh Tuấn
Trường Đại học Quảng Bình

ABSTRACT: From analyzing the reality of the training of young athletics team in Quang Binh province, 6 tests have been selected to be reliable enough to evaluate professional endurance. The results of the reality assessment application show the achievement of the female athlete of Quang Binh team is far from the standard of grandmaster, level I national at a distance of 200m and female athletes of Hanoi youth team aged 15 - 17 on the tested test.

Keywords: evaluate, test, female athlete, Quang Binh, professional endurance, 400m.

TÓM TẮT: Từ việc phân tích thực trạng công tác huấn luyện của đội điền kinh trẻ tỉnh Quảng Bình đã nghiên cứu lựa chọn được 06 bài kiểm tra đủ độ tin cậy đánh giá sức bền chuyên môn. Kết quả ứng dụng đánh giá thực trạng cho thấy, thành tích của nữ vận động viên đội tuyển Quảng Bình có khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp kiện tướng, cấp I Quốc gia ở cự ly 200m và nữ vận động viên đội tuyển trẻ Hà Nội lứa tuổi 15 - 17 trên các bài đã kiểm tra.

Từ khóa: đánh giá, kiểm tra, nữ vận động viên, Quảng Bình, sức bền chuyên môn, 400m.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay trình độ thi đấu thể thao càng phát triển, những yêu cầu đặt ra cho người huấn luyện viên ngày càng cao, vì vậy để có thành tích tốt trong cự ly chạy ngắn phải sử dụng đa dạng các loại bài tập kỹ - chiến thuật và thể lực khác nhau. Trong sức bền, yếu tố sức bền chuyên môn có vai trò rất quan trọng trong việc quyết định thành tích thi đấu ở mỗi vận động viên.

Thực tế trong nhiều năm qua, các vận động viên đội tuyển điền kinh nữ tỉnh Quảng Bình ở cự ly 400m thường có sự biến đổi tốc độ trên từng quãng đường chạy, đặc biệt có sự giảm sút tốc độ ở quãng đường cuối của cự ly. Do đó, thành tích đạt được không như mong muốn. Vì vậy, việc nghiên cứu đánh giá đúng thực trạng sẽ giải quyết được vấn đề nêu trên

cho các vận động viên nói chung và nữ vận động viên chạy cự ly 400m lứa tuổi 15 - 17 tỉnh Quảng Bình nói riêng.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu bài báo đã sử dụng các phương pháp như: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Phân tích thực trạng việc sử dụng các bài tập huấn luyện sức bền chuyên môn của đội điền kinh Quảng Bình

Mức độ phát triển tố chất sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên cự ly 400m được xem

là một trong những chỉ số cơ bản trong việc đánh giá khả năng của vận động viên. Ngoài ý nghĩa đánh giá trình độ chuyên môn thì nó còn thể hiện khả năng đạt thành tích cao của vận động viên trong quá trình đào tạo tài năng thể thao.

Vấn đề hết sức quan trọng là khảo sát việc sử dụng các bài tập đang được áp dụng cho đội điền kinh Quảng Bình. Nghiên cứu đã tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi 15-17 tại Trung tâm đào tạo – huấn luyện Thể dục thể thao Quảng Bình thông qua phỏng vấn, tọa đàm trực tiếp với các chuyên gia, huấn luyện viên điền kinh tại các Trung tâm huấn luyện Thể dục thể thao trên phạm vi toàn quốc cho thấy: các ý kiến đều tập trung vào vấn đề cần thiết tăng số buổi tập, thời gian tập luyện/1 buổi phụ thuộc vào từng thời kỳ huấn luyện (từ 6 - 8 giờ/tuần tăng lên 10 - 12 giờ/tuần), sắp xếp lượng vận động cho phù hợp, chú ý đến phát triển các tổ chất thể lực, đặc biệt là tổ chất sức bền chuyên môn cho vận động viên [1].

Phân tích yếu tố trên, nghiên cứu tiến hành tìm hiểu 26 giáo án của đội điền kinh Quảng Bình nhận thấy: tổng thời gian một giáo án huấn luyện là 120 phút chia ra các phần cụ thể như: khởi động chung, khởi động chuyên

môn, phần cơ bản, thể lực và thả lỏng; trong tổng số 26 giáo án huấn luyện, đa số sử dụng các bài tập phát triển tốc độ, sức mạnh cho vận động viên cự ly 400m, còn lại tập trung vào các nhiệm vụ khác [1].

Đánh giá chung: thời gian một giáo án huấn luyện cơ bản đáp ứng được yêu cầu tập luyện cho vận động viên cự ly 400m lứa tuổi 15-17 ở giai đoạn huấn luyện ban đầu; các huấn luyện viên hầu hết chỉ quan tâm đến huấn luyện tốc độ, sức mạnh cho vận động viên, thể hiện ở việc phân bổ thời gian tương đối nhiều; còn lại thời gian huấn luyện sức bền chuyên môn trong chương trình huấn luyện chưa được quan tâm đúng mức.

3.2. Lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn

Để đánh giá thực trạng khả năng sức bền chuyên môn cự ly 400m của nữ vận động viên lứa tuổi 15- 17 tại Trung tâm đào tạo – huấn luyện Thể dục thể thao Quảng Bình, nghiên cứu đã tổng hợp được 12 test đánh giá sức bền chuyên môn ở môn Điền kinh [3]. Để đảm bảo tính khách quan và độ tin cậy trong việc lựa chọn test, nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn các chuyên gia về mức độ quan trọng của các test (kết quả được trình bày tại Bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức bền chuyên môn cho vận động viên nữ trẻ cự ly 400m (n=18)

TT	Nội dung phỏng vấn	Kết quả					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %	Số phiếu	Tỷ lệ %
1	Chạy 100m tốc độ cao (s)	03	16.67	05	27.78	10	55.56
2	Chạy 200m (s)	13	72.22	04	22.22	01	5.56
3	Chạy 300m (s)	14	77.78	04	22.22	00	0.00

4	Chạy 400m (s)	13	72.22	05	27.78	00	0.00
5	Chạy 500m (p)	15	83.33	03	16.67	00	0.00
6	Chạy 600m (p)	11	61.11	04	22.22	03	16.67
7	Bật xa tại chỗ 7 bước (m)	03	16.67	03	16.67	12	66.67
8	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	12	66.67	04	22.22	02	11.11
9	Chạy đập sau 200m (s)	15	83.33	03	16.67	00	0.00
10	Gánh tạ đi bước xoạc	06	33.33	03	16.67	09	50.00
11	Lắp lại 100m-300m-500m (p)	07	38.89	05	27.78	06	33.33
12	Lắp lại 600m-300m-100m (p)	07	38.89	04	22.22	07	38.89

Phân tích kết quả ở Bảng 1, nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test có số phiếu tán thành trên 65% ở mức độ rất quan trọng (tổng hợp cả hai mức quan trọng và rất quan trọng là trên 88%). Do vậy, đề tài sử dụng 06 test này để kiểm tra và đánh giá thực trạng trình độ sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên trẻ cự ly 400m.

3.2.1. Xác định tính thông báo của các test đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên

trẻ cự ly 400m.

Để xác định tính thông báo, nghiên cứu kiểm nghiệm 06 test đã được lựa chọn vào đối tượng nghiên cứu là các nữ vận động viên cự ly 400m, mỗi nhóm gồm 6 vận động viên để kiểm tra thành tích và xếp hạng từ 1- 6. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan thứ bậc giữa các chỉ số lập test với thành tích thi đấu (kết quả được trình bày tại Bảng 2).

Bảng 2. Hệ số tương quan giữa thành tích thực nghiệm các test và chỉ số thành tích thi đấu

TT	Các test	r	P
1	Chạy 200m (s)	0.76	<0.05
2	Chạy 300m (s)	0.68	<0.05
3	Chạy 400m (s)	0.80	<0.05
4	Chạy 500m (s)	0.66	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	0.75	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	0.67	<0.05

Qua Bảng 2 cho thấy, các test lựa chọn đều có mối tương quan chặt chẽ với thành tích thi đấu. Hệ số tin cậy giữa thứ bậc trong thành tích mỗi test và thành tích thi đấu ở mức độ rất cao ($r > 0.60$); chứng tỏ 06 test nêu trên đều có tính thông báo đối với nội dung thi đấu cự ly 400m cho nữ vận động viên trẻ. Bao gồm: chạy 200m (s); chạy 300m (s); chạy 400m (s); chạy 500m (s); bật xa tại chỗ 10 bước (m, cm) và chạy đạp

sau 200m (s).

3.2.2. Xác định độ tin cậy của các test đánh giá sức bền chuyên môn

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của hệ thống các test đánh giá đã qua kiểm nghiệm tính thông báo; nghiên cứu tiến hành kiểm tra thành tích hai lần của 12 vận động viên trên 06 test đã lựa chọn trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau. Thời gian kiểm tra giữa lần 1 và lần 2

cách nhau một tuần với cùng điều kiện như 2 lần lập test (kết quả được trình bày tại Bảng 3).
nhau; sau đó tính hệ số tương quan giữa kết quả

Bảng 3. Hệ số tương quan giữa hai lần lập test [1]

TT	Các test	Kết quả kiểm tra		r	p
		Lần 1	Lần 2		
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$		
1	Chạy 200m (s)	29.35 \pm 0.07	29.13 \pm 0.20	0.87	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61 \pm 0.12	46.32 \pm 0.25	0.81	<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29 \pm 0.14	64.16 \pm 0.27	0.90	<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68 \pm 0.29	88.17 \pm 0.35	0.82	<0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước(m)	19.28 \pm 0.23	19.21 \pm 0.60	0.87	<0.05
6	Đạp sau 200m (s)		35.0 \pm 0.18	0.82	<0.05

Phân tích kết quả ở bảng 3 cho thấy, các test lựa chọn đều có hệ số tương quan chặt chẽ, thể hiện hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($r > 0.80$ với $p < 0,05$) chứng tỏ độ tin cậy cao. Vì vậy, nghiên cứu đã lựa chọn 06 test trên để đánh giá sức bền chuyên môn cự ly 400m cho nữ vận động viên điền kinh trẻ tỉnh Quảng Bình.

3. Đánh giá về thành tích và thực trạng sức bền chuyên môn

Nhằm tìm hiểu thực trạng về thành tích của vận động viên nữ cự ly 400m đội điền kinh Quảng Bình; nghiên cứu tiến hành so sánh thành tích của các vận động viên trẻ Quảng Bình với tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên Điền kinh. Kết quả được trình bày tại Bảng 4.

Bảng 4. Thành tích của vận động viên nữ trẻ Quảng Bình so với tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên điền kinh [2]

TT	Nội dung	VĐV Quảng Bình (nữ)	Tiêu chuẩn đẳng cấp VĐV (nữ)	
		\bar{X}	Kiện tương	Cấp I
1	200m (s)	29.35	24.70	26.00
2	400m (s)	64.29	55.90	59.10

Qua bảng 4 cho thấy, thành tích của các vận động viên nữ trẻ Quảng Bình ở các cự ly 200m và 400m so với tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên điền kinh còn khoảng cách khá xa so với các tiêu chuẩn đẳng cấp kiện tướng và cấp I Quốc gia (ở cự ly 200m là 3''35, cự ly 400m là 5''19 so với tiêu chuẩn cấp I).

Để làm rõ hơn thực trạng về thành tích và

khả năng sức bền chuyên môn của nữ vận động viên trẻ Quảng Bình; trên cơ sở các test đã lựa chọn cùng với sự hợp tác, tạo điều kiện của các huấn luyện viên điền kinh Hà Nội tiến hành tham khảo, lấy số liệu của các vận động viên để kiểm tra và so sánh kết quả của hai đối tượng thông qua kiểm tra, đánh giá sức bền chuyên môn trên 6 nữ vận động viên trẻ cự ly 400m; sau

đó thống kê các test kiểm tra của các vận động viên nữ hiện đang tập luyện tại đội điền kinh trẻ Hà Nội (kết quả được trình bày tại Bảng 5).

Bảng 5. Kết quả kiểm tra thành tích của nữ vận động viên điền kinh trẻ Quảng Bình và Hà Nội [1]

TT	Các test	Kết quả kiểm tra		T tính	So sánh	
		VĐV QB (n= 6)	VĐV HN (n= 6)		T bảng	p
		$\bar{X} \pm \delta$	$\bar{X} \pm \delta$			
1	Chạy 200m (s)	29.35 \pm 0.07	28.69 \pm 0.16	3.371	2.201	<0.05
2	Chạy 300m (s)	46.61 \pm 0.12	45.89 \pm 0.30	2.721		<0.05
3	Chạy 400m (s)	64.29 \pm 0.14	63.51 \pm 0.10	3.900		<0.05
4	Chạy 500m (s)	88.68 \pm 0.29	88.19 \pm 0.42	1.424		>0.05
5	Bật xa tại chỗ 10 bước (m)	19.28 \pm 0.23	20.09 \pm 0.12	3.354		<0.05
6	Đạp sau 200m (s)	35.22 \pm 0.48	34.93 \pm 0.18	0.677		>0.05

Qua bảng 5 cho thấy, trong 06 test kiểm tra đánh giá sức bền chuyên môn giữa hai nhóm vận động viên nữ trẻ của hai đội điền kinh Quảng Bình và Hà Nội, tất cả các test đều cho thấy thành tích của đội Hà Nội tốt hơn thành tích của đội Quảng Bình. Có 04/6 test có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Còn lại có 02 test là chạy 500m và đạp sau 200m thành tích của hai đội tuyển trẻ Hà Nội và Quảng Bình không có sự khác biệt đáng kể ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

4. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá sức bền chuyên môn cho nữ vận động viên, bao gồm: chạy 200m (s); chạy 300m (s); chạy 400m (s); chạy 500m (s); bật xa tại chỗ 10 bước

(m, cm) và chạy đạp sau 200m (s). Kết quả so sánh giữa đội tuyển điền kinh trẻ Quảng Bình với đội tuyển trẻ Hà Nội có 04/6 test có sự khác biệt có ý nghĩa ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, còn lại có 02 test không có sự khác biệt đáng kể ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1] Trung tâm đào tạo, huấn luyện TDTT Quảng Bình (2014), *Kế hoạch huấn luyện bộ môn Điền kinh*.
- [2] Tổng cục TDTT (2012), *Tiêu chuẩn đẳng cấp vận động viên Điền kinh mới*
- [3] E.E.Arakelian (1999), người dịch (Hoàng Mạnh Cường), *chuẩn bị thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn*, NXB TDTT Hà Nội.

Liên hệ:

TS. Trần Thủy

Địa chỉ: Khoa GDTC- Quốc phòng, Trường Đại học Quảng Bình,

Địa chỉ: 312 - Lý Thường Kiệt, Đồng Hới, Quảng Bình

Email: thuyhoangsonqbuni@gmail.com

Điện thoại: 0913295711, 0983574853

Ngày nhận bài:

Ngày gửi phản biện:

Ngày duyệt đăng: