

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VĐV CHẠY CỰ LY NGẮN TUYỂN TRẺ TỈNH VĨNH LONG

TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh, ThS. Nguyễn Thị Yên Nga

Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Qua nghiên cứu, tham khảo các công trình nghiên cứu liên quan đến đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên chạy cự ly ngắn. Trên cơ sở đó, bài viết tổng hợp các chỉ tiêu để đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long, bài viết đã lựa chọn ra được 08 test trong việc đánh giá trình độ thể lực chuyên môn làm cơ sở trong quá trình tuyển chọn và huấn luyện VĐV môn Điền kinh nội dung chạy cự ly ngắn.

Từ khóa: chạy cự ly ngắn, điền kinh, test, nữ VĐV, tỉnh Vĩnh Long.

Abstract: Through research, refer to studies related to assessing the professional fitness level of short run runners. On that basis, the topic synthesized the criteria to evaluate the professional fitness status of the female short-distance runner recruiting young athletes in Vinh Long province, the topic selected 8 tests in the evaluation of price of professional fitness level as a basis in the process of selecting and training athletes in short distance running content.

Keywords: Short distance running, track and field, testing, female athletes, Vinh Long province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Điền kinh (ĐK) là một môn thể thao Olympic, từ khi thể thao Việt Nam hội nhập vào khu vực đến nay, với sự tham gia đều đặn, liên tục ở đấu trường khu vực, thành tích ở các nội dung của điền kinh như chạy cự ly ngắn, chạy cự ly trung bình, ném dĩa... đã có nhiều thay đổi tích cực, luôn nằm trong top 3 các Quốc gia Đông Nam Á.

Với sự bùng nổ và phát triển của môn ĐK như vậy và cũng để đáp ứng những xu thế trên đòi hỏi các VĐV phải có một trình độ thể lực, tâm lý... trong đó yếu tố thể lực đóng vai trò hết sức quan trọng, đặc biệt đối với vận động viên kinh nói chung và chạy cự ly ngắn nói riêng thì yếu tố này càng quan trọng hơn.

“Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long sau một năm tập luyện” góp phần nâng xây dựng và ứng dụng hệ thống các bài tập để phát triển thể lực chuyên môn, nâng cao thành

tích thi đấu của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các nhiệm vụ, bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra thực nghiệm sư phạm; và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Là 14 VĐV nữ chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long. Chia làm 2 nhóm: thực nghiệm (07 VĐV), đối chứng (07 VĐV).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

1.1. Cơ sở lựa chọn các test đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

Để đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của VĐV cự ly ngắn tuyển trẻ nữ tỉnh Vĩnh Long, bài viết tiến hành tham khảo ý kiến của

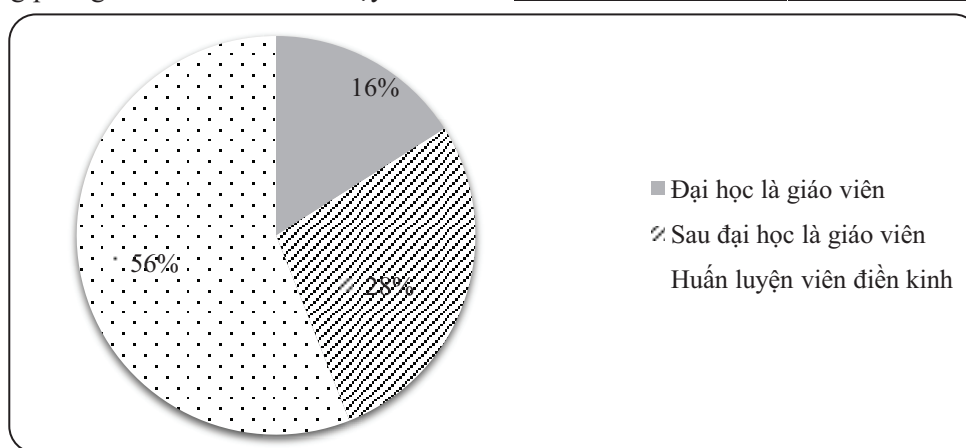
giảng viên trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh, HLV Điền kinh tại các Trung tâm như: Trung tâm TTQG TP. Hồ Chí Minh, TTQG Cần Thơ và các HLV Điền Kinh. Tham khảo các test tuyển chọn VĐV Điền kinh trong tài liệu sách, báo, tạp chí khoa học và công nghệ thể thao...

Bài viết tiến hành lập phiếu và phỏng vấn 25 giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia về huấn luyện điền kinh... có kinh nghiệm và thâm niên công tác. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau một tuần, cùng một nội dung phỏng vấn để đảm bảo tin cậy hơn

của kết quả trả lời phỏng vấn (lần 1 phát ra 25 phiếu thu về 25 phiếu; lần 2 phát ra 25 phiếu thu về 25 phiếu), tỷ lệ % trình độ người được phỏng vấn được trình bày ở Biểu đồ 1.

Qua tổng hợp các phiếu phỏng vấn về các test thể lực chuyên môn trong nội dung chạy cự ly ngắn trong các môn thể thao nói chung và trong Điền kinh nói riêng. Chúng tôi tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn theo 2 mức độ như sau:

Mức độ	
Đồng ý	Không phù hợp



Biểu đồ 1. Tỷ lệ % trình độ của người trả lời phỏng vấn

1.2. Hệ thống hóa các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

Qua phân tích sự trùng lặp cũng như thực tế khảo sát một số tài liệu, bài viết tổng hợp được 19 Test có thể dùng để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long như sau:

- Test sức mạnh bộc phát (2 test): Bật xa tại chỗ và bật cao tại chỗ.

- Test tốc độ (05 test): chạy 30m XPC, chạy 30m TĐC, chạy 60m XPC, chạy 60m TĐC, chạy 100m XPT.

- Test sức mạnh tốc độ (03 test): bật xa 3 bước; bật xa 5 bước; bật xa 10 bước,

- Test kiểm tra sức bền tốc độ (06 test): chạy 80m XPC, chạy 100m XPC, chạy 120m

XPC, chạy 150m XPC, chạy 200m XPC, chạy 300m XPC.

- Test sức mạnh tối đa (03 test): gánh tạ ngò ½; gánh tạ ngò sâu, gánh tạ bật cổ chân 30% sức.

Bài viết đã tiến hành hai lần phỏng vấn bằng phiếu, giữa hai lần cách nhau 01 tuần, trên cùng một hệ thống chỉ tiêu chung với cùng một cách thức trả lời.

Qua kết quả phỏng vấn, tiến hành tính tỷ lệ % để lựa chọn các test: Qua 2 lần phỏng vấn, kết quả trung bình từ 80% trở lên thì bài viết sẽ chọn test đó. Qua đó, đã chọn được 08 test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển tỉnh Vĩnh Long.

Từ kết quả thống kê qua hai lần phỏng vấn, bài viết tiến hành kiểm định để đánh giá độ tin cậy và sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn bằng phương pháp kiểm định Wilcoxon.

Bảng 1. Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon qua 2 lần phỏng vấn

TT	Test	Tỉ lệ (%) lần 1	Tỉ lệ (%) lần 2	Chỉ số Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
1	Bật xa tại chỗ (cm)	100	96	-1,000 ^b	0,317
2	Chạy 30m XPC (s)	100	92	-1,414 ^b	0,157
3	Chạy 30m TĐC (s)	100	92	-1,414 ^b	0,157
4	Chạy 60m XPC (s)	100	100	0,000 ^b	1,000
5	Bật xa 3 bước không đà (m)	100	92	-1,414 ^b	0,157
6	Chạy 100m XPC (s)	100	96	-1,000 ^b	0,317
7	Chạy 200m XPC (s)	100	100	0,000 ^b	1,000
8	Chạy 300m XPC (s)	100	100	0,000 ^b	1,000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

Kết quả kiểm định theo phương pháp Wilcoxon ở bảng 1 cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn các chỉ tiêu đánh giá đều có tính trùng hợp giữa hai lần phỏng vấn (giá trị Sig. > 0,05).

Vì vậy, các test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển tỉnh Vĩnh Long gồm:

- Bật xa tại chỗ (cm);
- Chạy 30m XPC (s);
- Chạy 30m TĐC (s);
- Chạy 60m XPC (s);
- Bật xa 3 bước không đà (m);

- Chạy 100m XPC (s);

- Chạy 200m XPC (s);

- Chạy 300m XPC (s).

2. Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

Sau khi lựa chọn được 08 chỉ tiêu đủ khả năng đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long, bài viết đã tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu. Kết quả kiểm tra được trình bày như sau:

Bảng 2. Kết quả kiểm tra thực trạng thể lực chuyên môn của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

TT	Test	Thành tích		
		$\bar{x}$	δ	Cv%
1	Chạy 30m XPC (s)	4,39	$\pm 0,14$	3,19
2	Chạy 30m TĐC (s)	3,99	$\pm 0,13$	3,26
3	Chạy 60 XPC (s)	8,29	$\pm 0,21$	2,53
4	Bật xa tại chỗ (cm)	211,43	$\pm 3,72$	1,67
5	Bật xa 3 bước (m)	7,29	$\pm 0,11$	1,51

6	Chạy 100m XPC(s)	13,21	$\pm 0,04$	0,30
7	Chạy 200m XPC(s)	27,68	$\pm 0,10$	0,36
8	Chạy 300m XPC(s)	43,86	$\pm 0,08$	0,18

Kết quả cho thấy:

- Chạy 30m XPC (s): Thành tích trung bình đạt được $4,39 \pm 0,14s$, hệ số biến thiên $Cv\% = 3,19 < 10\%$, chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

- Chạy 30m TĐC (s): Thành tích trung bình đạt được $3,99 \pm 0,13s$, hệ số biến thiên $Cv\% = 3,26 < 10\%$ chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

- Chạy 60m XPC (s): Thành tích trung bình đạt được $8,29 \pm 0,21s$, hệ số biến thiên $Cv\% = 2,53 < 10\%$, chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

- Bật xa tại chỗ (cm): Thành tích trung bình đạt được $211,43 \pm 3,72cm$, hệ số biến thiên $Cv\% = 1,67 < 10\%$, chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

- Bật xa 3 bước (m): Thành tích trung bình đạt được $7,29 \pm 0,11m$, hệ số biến thiên $Cv\% = 1,51 < 10\%$, chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

- Chạy 100m XPC(s): Thành tích trung bình đạt được $13,21 \pm 0,04s$, hệ số biến thiên $Cv\% = 0,30 < 10\%$, chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

- Chạy 200m XPC(s): Thành tích trung bình đạt được $27,68 \pm 0,10s$, hệ số biến thiên $Cv\% = 0,36 < 10\%$, chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

- Chạy 300m XPC(s): Thành tích trung bình đạt được $43,86 \pm 0,08s$, hệ số biến thiên $Cv\% = 0,18 < 10\%$, chứng tỏ thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều.

KẾT LUẬN

Thông qua các bước nghiên cứu, bài viết đã lựa chọn được 08 test để đánh giá đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long. Kết quả kiểm tra cho thấy thành tích của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long tương đối đồng đều với 08/08 nội dung kiểm tra có hệ số biến thiên $Cv < 10\%$. Nhìn chung, các mức đánh giá cho thấy thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long chưa cao.

Xuất phát từ thực trạng trên, bài viết nhận thấy cần phải xây dựng hệ thống bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long là điều rất cần thiết để chuẩn bị cho các giai đoạn huấn luyện và các giải thi đấu trong và ngoài nước.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng, Phạm Văn Thụ (1976), *Điện kinh, tập II*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.

- [5]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), *Điện kinh*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [6]. Lê Quý Phụng (2009), *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [7]. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và trong huấn luyện thể thao*, Nxb. TDTT, Hà Nội.
- [8]. Nguyễn Công Bằng (2009), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên sâu cự ly ngắn 100m trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ.
- [9]. Phạm Thanh Giang (2014), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam SV chuyên sâu Điện kinh chạy cự ly trung bình ngành HLTT trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh*, Luận văn Thạc sĩ.
- [10]. Nguyễn Văn Tạng (2014), *Nghiên cứu xác định các chỉ tiêu định hướng tuyển chọn chuyên sâu gia đoạn chuyên môn hóa ban đầu cho các vận động viên nam năng khiếu Điện kinh tỉnh Long An, lứa tuổi 12 - 13*, Tạp chí *Khoa học và Đào tạo thể dục thể thao* số 3 năm 2014, tr. 57-63, Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh.