

# Đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên nữ chạy cự ly ngắn cấp cao

Nguyễn Vinh Quang\*

\* ThS. Trường Đại học Bạc Liêu

Received: 06/7/2023; Accepted: 17/7/2023; Published: 26/7/2023

**Abstract:** The article focuses on determining the criteria for assessing the training level of female high-level short-distance runners. Accordingly, the criteria for assessing the development of training levels were applied and a system of standards was developed to evaluate the training level of female high-level

## 1. Đặt vấn đề

Điền kinh là môn thể thao cơ bản trong các kỳ đại hội TDTT toàn quốc hay các tổ chức TDTT trên thế giới. Với nhiều nội dung thi đấu thu hút được sự quan tâm của người hâm mộ. Trong đó môn cự ly ngắn luôn chiếm được lượng khán giả đông đảo nhất. Đây là một quá trình lâu dài và phức tạp, bao gồm nhiều vấn đề: Từ khâu tuyển chọn ban đầu, quản lý, giáo dục và nuôi dưỡng, huấn luyện chuyên môn... trong đó tuyển chọn là khâu đầu tiên liên quan trực tiếp đến kết quả đào tạo. Do vậy, việc tìm hiểu và đánh giá trình độ tập luyện của VĐV chạy CLN là điều cần thiết để từ đó tìm ra giải pháp phù hợp hơn trong huấn luyện. Vì vậy tôi mạnh dạn chọn đề tài: “**Đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Nữ chạy cự ly ngắn cấp cao**”. Nội dung nghiên cứu: Xác định, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Nữ chạy cự ly ngắn cấp cao và làm tư liệu tham khảo tốt cho các nhà chuyên môn phục vụ trong công tác đào tạo VĐV Nữ chạy cự ly ngắn cấp cao. Phương pháp nghiên cứu: phương pháp đọc, tổng hợp và phân tích tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp y sinh; phương pháp nhân trắc; phương pháp kiểm tra chức năng; phương pháp kiểm tra tâm lý; phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 6 VĐV Nữ chạy cự ly ngắn cấp cao.

Thời gian nghiên cứu: 2012.

## 2. Nội dung nghiên cứu

### 2.1. Xác định các test và chỉ số đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Nữ chạy cự ly ngắn cấp cao.

Đề tài đã chọn 36 test và chỉ số và cụ thể là:

+ **Hình thái:** Gồm 11 chỉ số: Chiều cao đứng, dài chân, dài gân Asin, vòng cổ chân, dài cẳng chân A, cân nặng, chỉ số Quetelet, % mỡ, chỉ số gân Asin /dài cẳng chân A, chỉ số vòng cổ chân /Asin, các chỉ số:

A/chiều cao đứng, A/H, B/H, C/H.

+ **Chức năng:** Gồm 3 chỉ số: Chỉ số công năng tim, PWC<sub>170</sub>, dung tích sống.

+ **Thể lực:** Gồm 15 test: Chạy 10m XP, chạy 30m XPT, chạy 60m TĐC, chạy 10m về đích, chạy 30m XPC, bật xa tại chỗ, chạy 30m TĐC, bật 3 bước tại chỗ, chạy 100m XPT, bật 10 bước, chạy 150m, chạy 60m XPC, gánh tạ nửa ngồi, tần số bước, ngồi vởi.

+ **Kỹ - Chiến thuật:** Gồm 4 test: xuất phát thấp, đánh tay, tính linh hoạt của VĐV, kỹ thuật đánh đích.

+ **Tâm lý:** Gồm 3 test: Loại hình thần kinh, năng lực xử lý thông tin, phân xạ đơn.

### 2.2. Ứng dụng các test và chỉ số đánh giá sự phát triển trình độ tập luyện cho nữ VĐV chạy CLN cấp cao sau 1 năm tập luyện ( $n = 6, t_{0.05} = 2.015$ ).

#### 2.2.1. Các chỉ tiêu hình thái:

Bảng 2.1: Nhịp tăng trưởng các chỉ số hình thái

Thời điểm	Giá trị	Chỉ số			
		Chiều cao(cm)	Cân nặng(kg)	Quetelet	% mỡ
Ban đầu ↓ Sau 1 năm	$\bar{X}_1$	162	53.33	328.80	20.78
	$\bar{X}_2$	162	52.50	323.83	20.40
	W%	0.00	-1.57	-1.52	-1.85
	t <sub>tính</sub>	0.00	0.41	0.57	0.52
	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05	>0.05

Chiều cao không tăng, cân nặng, quetelet và % mỡ của Nữ VĐV chạy CLN cấp cao có giảm nhưng rất ít.

Bảng 2.2: Nhịp tăng trưởng các chỉ số dài chân, vòng cổ chân, gân Asin

Thời điểm kiểm tra	Giá trị	Dài chân				V.cổ chân	Asin
		H	A	B	C		
Ban đầu Sau 1 năm	$\bar{X}_1$	93.2	91.01	82.55	73.35	20.16	25.70
	$\bar{X}_2$	93.2	91.01	82.55	73.35	20.16	25.70

Nhìn chung các chỉ số dài chân, vòng cổ chân, gân Asin của nữ VĐV chạy CLN cấp cao là tối ưu không có sự thay đổi.

2.2.2. Các chỉ tiêu chức năng

Bảng 2.3: Nhịp tăng trưởng các chỉ số y sinh

Thời điểm kiểm tra	Giá trị	Công năng tim	PWC170	Dung tích sống
Ban đầu	$\bar{X}_1$	5.24	39.53	3.23
	$\bar{X}_2$	5.06	40.72	3.32
	W%	-3.49	2.97	2.75
Sau 1 năm	$t_{\text{tính}}$	1.16	0.58	1.48
	P	> 0,05	> 0,05	> 0,05

Trình độ tập luyện của VĐV nâng cao sau mỗi giai đoạn, chu kỳ tập luyện.

2.2.3. Các chỉ tiêu thể lực:

1. Chạy 10m XP.
2. Chạy 30m XPT.
3. Chạy 60m TĐC.
4. Chạy 10m về đích.
5. Ngồi vởi.
6. Bật xa tại chỗ.
7. Bật 3 bước.
8. Bật 10 bước.
9. Gánh tạ nửa ngồi.
10. Chạy 30m TĐC.
11. Chạy 60m XPC.
12. Chạy 150m XPC.
13. Chạy 100m XPT.
14. Chạy 30m XPC.

Bảng 2.4: Nhịp tăng trưởng các test thể lực

Thời điểm	Giá trị	Test													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Ban đầu	$\bar{X}_1$	1.28	3.96	6.67	1.13	9.06	2.54	7.80	26.8	115.83	3.42	7.17	18.02	11.88	3.77
	$\bar{X}_2$	1.25	3.92	6.57	1.11	9.17	2.58	7.89	26.95	124.17	3.27	7.10	17.79	11.81	3.73
	W%	-2.37	-1.02	-1.51	-1.78	1.21	1.56	1.15	0.56	6.95	-4.48	-0.98	-1.28	-0.68	-1.07
Sau 1 năm	$t_{\text{tính}}$	1.47	1.25	0.75	1.36	0.09	0.73	0.43	0.24	2.06	1.92	0.78	0.58	0.69	2.07
	P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	> 0,05	>0,05	>0,05	<0,05

Bảng 2.5: Nhịp tăng trưởng tần số bước

Thời điểm	Giá trị	Chạy 30m XPC					Chạy 100m XPC				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ban đầu	$\bar{X}_1$	3.94	15.33	7.61	3.59	2.12	11.90	47.33	8.40	3.85	2.18
	$\bar{X}_2$	3.89	15.33	7.71	3.60	2.15	11.82	46.33	8.46	3.82	2.21
	W%	-1.27	0.00	1.31	0.28	1.41	-0.67	-2.14	0.71	-0.78	1.37
Sau 1 năm	$t_{\text{tính}}$	0.96	0.00	0.96	4.90	1.30	0.81	2.11	0.83	1.36	1.15
	P	>0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	<0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Tần số bước được xem xét qua các chỉ số sau:  
Chạy 30m Chạy 100m

1. Thời gian
2. Tổng số bước
3. Tốc độ TB (m/s)
4. Tần số TB (bước/s)
5. Độ dài bước TB (m)
6. Thời gian.
7. Tổng số bước
8. Tốc độ TB (m/s)
9. Tần số TB (bước/s)
10. Độ dài bước TB (m)

Ở nữ VĐV chạy CLN cấp cao sau 1 năm tập luyện thể lực đều có tăng tiến trong năm

2.2.4. Các chỉ tiêu kỹ chiến thuật:

Bảng 2.6. Nhịp tăng trưởng các test kỹ chiến thuật

Thời điểm	Tên VĐV	Lê Ngọc Phương	Lê Thị Mộng Tuyền	Vũ Thị Hương	Trương Thị Nguyệt	Nguyễn Thị Ngọc Thắm	Mai Thị Phương
Ban đầu	$\bar{X}_1$	3.66	2.33	3.66	2.00	2.66	2.66
	$\bar{X}_2$	4.00	2.66	4.00	2.33	3.33	3.33
	W%	8.87	13.22	8,87	15.24	22.37	22.37
Sau 1 năm	$t_{\text{tính}}$	2.31	1.59	2.31	2.24	3.22	3.22
	P	<0,05	>0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Nhịp tăng trưởng sau 1 năm tập luyện có sự tăng trưởng nhẹ có ý nghĩa thống kê.

2.2.5. Các test tâm lý:

Bảng 2.7. Nhịp tăng trưởng các test tâm lý

Thời điểm	Giá trị	Loại hình thần kinh	Năng lực xử lý thông tin	Phản xạ đơn
Ban đầu	$\bar{X}_1$	34.59	1.44	164.83
	$\bar{X}_2$	35.13	1.53	156.17
	W%	1.55	6.06	5.40
Sau 1 năm	$t_{\text{tính}}$	1.43	3.44	2.29
	P	> 0,05	< 0,05	< 0,05

Sau 1 năm tập luyện test tâm lý có sự cải thiện tốt, cho thấy HLV đã chú trọng đến các bài tập liên quan đến trạng thái hưng phấn và tính linh hoạt của hệ thần kinh trung ương.

2.3. Xây dựng hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện cho nữ VĐV chạy CLN cấp cao.

- 2.3.1. Lập thang điểm đánh giá trình độ tập luyện: Đề tài đã sử dụng phương pháp định chuẩn thông qua  $\bar{X} \pm \delta$  và thang độ C.
- 2.3.2. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá TĐTL của Nữ VĐV chạy CLN cấp cao:

Điểm	Xếp loại
9 – 10 điểm	Rất tốt
7 - < 9 điểm	Tốt
5 - < 7 điểm	Trung bình
3 - < 5 điểm	Kém
0 - < 3 điểm	Rất kém

Bảng 2.8: Bảng phân loại từng yếu tố và tổng hợp 3 yếu tố theo thang điểm 10 của Nữ VĐV chạy CLN cấp cao.

Yếu tố	Test	Phân loại				
		Rất tốt	Tốt	T.bình	Kém	Rất kém
Thể lực	15	135-<150	110-<135	85-<110	60-<85	0-<60
Chức năng	3	27 - 30	21 -<27	15 -<21	9 -<15	0-<9
Tâm lý	3	27 - 30	21 -<27	15 -<21	10 -<15	0-<9
Tổng cộng	20	190 -<210	155 -<190	$\frac{1}{2}$ 0 -<155	85 -<120	0-<85

2.3.3. Ứng dụng và kiểm nghiệm đánh giá trình độ tập của nữ VĐV chạy CLN sau 1 năm tập luyện.

Bảng 2.9: Bảng điểm tổng hợp phân loại TĐTL của Nữ VĐV chạy CLN cấp cao ban đầu (n=6).

STT	Họ và tên	Điểm thể lực	Điểm Chức năng	Điểm tâm lý	Tổng điểm	Xếp loại
1	Lê Ngọc Phượng	131.5	24	24	<b>179.5</b>	Tốt
2	Lê Thị Mộng Tuyền	115	20.5	18.5	<b>154</b>	Tốt
3	Vũ Thị Hương	140	25.5	24.5	<b>190</b>	R.Tốt
4	Trương Thị Nguyệt	110.5	20	20	<b>150.5</b>	TB
5	Nguyễn Thị Ngọc Thắm	119	22	21	<b>162</b>	Tốt
6	Mai Thị Phượng	123.5	22.5	19.5	<b>165.5</b>	Tốt

Bảng 2.10: Bảng điểm tổng hợp phân loại TĐTL của Nữ VĐV chạy CLN cấp cao sau 1 năm (n=6).

Số TT	Họ và tên	Điểm thể lực	Điểm Chức năng	Điểm tâm lý	Tổng điểm	Xếp loại
1	Lê Ngọc Phượng	143	25	28	<b>196</b>	R.Tốt
2	Lê Thị Mộng Tuyền	124.5	22.5	22.5	<b>169.5</b>	Tốt
3	Vũ Thị Hương	147.5	26.5	26.5	<b>200.5</b>	R.Tốt
4	Trương Thị Nguyệt	120.5	22.5	24	<b>167</b>	Tốt
5	Nguyễn Thị Ngọc Thắm	128.5	25	25	<b>178.5</b>	Tốt
6	Mai Thị Phượng	129	23.5	23.5	<b>176</b>	Tốt

\* **Đánh giá tổng hợp TĐTL:**

- Ban đầu: 1 R.tốt chiếm 16.6%, 4 tốt chiếm 66.7%, 1 trung bình chiếm 16.6%.

- Sau 1 năm: 2 R.tốt chiếm 33.3%, 4 tốt chiếm 66.7%.

**3. Kết luận**

Từ kết quả nghiên cứu của đề tài chúng tôi rút ra những kết luận sau:

1. Qua 3 bước lựa chọn bảo đảm tính khoa học đề tài đã chọn được 36 chỉ số và test có độ tin cậy cao để đánh giá trình độ tập luyện cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn cấp cao.

2. Kết quả đánh giá sự phát triển về các mặt: đã cho thấy sự cải thiện về mức phân loại ở từng mặt năng lực của TĐTL cũng như tổng hợp các mặt của TĐTL

3. Đề tài đã xây dựng được hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của nữ VĐV chạy CLN cấp cao: gồm 36 test.

**Tài liệu tham khảo**

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Phạm Ngọc Trân dịch), Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Đỗ Hùng Anh (1991) “*Tình hình dùng test ở Việt Nam*”, *Tạp chí nghiên cứu giáo dục* (10).

3. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí - Nguyễn Hiệp (1985), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Tp. Hồ Chí Minh.

4. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDT, Tp. Hồ Chí Minh.

5. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDT, Tp. Hồ Chí Minh.

6. Phạm Đình Bẩm, Đào Bá Trì (1999), *Tâm lý học trong thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

7. Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng, Phạm Văn Thụ (1976), *Sách điển kinh tập II*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

8. Dương Nghiệp Chí (1987), “*Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao*”, Bản tin KHKT TDT.

9. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

10. Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng, Nguyễn Kim Minh (1996),

*Sách điển kinh (dùng cho sinh viên đại học TĐTT)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

11. G.Cometti (1995), “*Tổ chất sức mạnh*”, (Hoàng Văn Minh biên dịch), Thông tin KHTK TĐTT.