

ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY 200M ĐỘI TUYỂN TRẺ TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

EVALUATING THE PROFESSIONAL FITNESS LEVEL OF FEMALE ATHLETES
RUNNING 200M IN THE YOUTH TEAM OF ATHLETE TRAINING CENTER, BAC
NINH SPORTS UNIVERSITY

¹ThS. Nguyễn Đăng Điệp, ¹ PGS.TS Đàm Trung Kiên, ²ThS. Nguyễn Thị Ngọc Linh

¹Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, ²Trường Đại học Lao động Xã hội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy 200m đội tuyển trẻ. Thông qua đó xây dựng được bảng điểm, bảng phân loại để đánh giá sự thay đổi các chỉ tiêu về tốc độ, sức bền tốc độ làm cơ sở điều chỉnh quá trình huấn luyện cho nữ vận động viên.

Từ khóa: Thể lực chuyên môn; vận động viên; chạy 200m; đội tuyển trẻ; đại học thể dục thể thao.

Abstract: Using conventional scientific research methods in the field of physical education and sports, the research has selected 5 tests to assess the professional fitness level for female athletes running 200m in the youth team. Thereby building a scoreboard, a classification table to evaluate the change in the indicators of speed, speed endurance as a basis for adjusting the training process for female athletes.

Keywords: Professional fitness; athlete; 200m sprint; youth team; university of sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích thể thao cao trong chạy cự ly ngắn (trong đó có 200m) chịu ảnh hưởng của nhiều yếu tố, trong đó việc đánh giá chính xác các tố chất thể lực chuyên môn thông qua quá trình tập luyện và thi đấu đóng vai trò quan trọng quyết định hàng đầu, giúp cho huấn luyện viên (HLV), vận động viên (VĐV) yên tâm vào kế hoạch huấn luyện hàng năm, xác định được mục đích và điểm rơi của từng giải đấu.

Trong hệ thống đào tạo VĐV Điền kinh hiện nay nói chung và tại trường Đại học Thể dục Thể thao (TDTT) Bắc Ninh nói riêng, việc đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) của các VĐV chỉ chủ yếu thông qua kết quả các giải thi đấu chứ chưa có cơ sở khoa học, đặc biệt là đánh giá về mặt thể lực, nền tảng của rèn luyện kỹ, chiến thuật và ý chí. Mặt

khác, để có kết quả thi đấu cao, VĐV phải chuẩn bị một cách hệ thống ngay từ lúc tuổi trẻ, mà khâu quan trọng phải kể tới là đào tạo VĐV để chuẩn bị cho đội dự tuyển và đội tuyển quốc gia.

Việc nghiên cứu đánh giá trình độ TLCM của VĐV đã được nhiều tác giả trong và ngoài nước quan tâm nghiên cứu như: Phạm Tiến Bình - Phan Đình Cường (1990), Hoàng Vĩnh Giang (1997), Nguyễn Đại Dương (1996); Hoàng Mạnh Cường (1996)... Song, phần lớn các tác giả trên mới chỉ dừng lại ở mức độ xác định các chỉ tiêu tuyển chọn ban đầu, định lượng vận động trong các giai đoạn huấn luyện, tổ chức quá trình tuyển chọn... với điều kiện tiến bộ hiện nay, thành tích thể thao không ngừng vươn cao, thì chưa có nghiên cứu nào đề cập đến việc đánh giá trình độ TLCM của VĐV chạy cự ly 200m. Xuất phát từ

những lý do trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu vấn đề về: Đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV chạy 200m đội tuyển trẻ trung tâm đào tạo VĐV Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV chạy 200m (n = 32)

TT	Test	Kết quả phỏng vấn theo mức độ quan trọng (%)							
		Rất quan trọng		Quan trọng		Bình thường		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (cm)	30	93,75	2	6,25	-	-	-	-
2	Bật 3 bước tại chỗ (m)	6	18,75	9	28,13	1	3,13	-	-
3	Bật xa 10 bước (m)	21	65,63	3	9,38	-	-	-	-
4	Chạy 30m xuất phát thấp (s)	20	62,5	4	12,5	1	3,12	-	-
5	Chạy 30m tốc độ cao (s)	22	68,75	10	31,25	-	-	-	-
6	Chạy 60m xuất phát thấp (s)	-	-	4	12,5	5	15,63	-	-
7	Chạy 60m xuất phát cao (s)	22	68,75	5	15,63	1	3,12	-	-
8	Chạy 100m xuất phát thấp (s)	-	-	6	18,75	10	31,25	-	-
9	Chạy 100m xuất phát cao (s)	24	75,0	-	-	2	6,25	-	-
10	Chạy 120m xuất phát cao (s)	30	93,75	-	-	-	-	-	-
11	Chạy 200m xuất phát cao (s)	30	93,75	2	6,25	-	-	-	-
12	Chạy 300 xuất phát cao (s)	19	59,38	4	12,5	-	-	-	-
13	Chạy 400 xuất phát cao (s)	19	59,38	3	9,38	-	-	-	-
14	Chạy 500 xuất phát cao (s)	20	62,50	2	6,25	-	-	-	-
15	Chạy 800 xuất phát cao (s)	-	-	9	28,13	5	15,63	-	-
16	Thời gian phản ứng (s)	-	-	3	9,38	8	25,0	4	12,5
17	Thời gian xuất phát (s)	-	-	4	12,5	8	25,0	4	12,5
18	Tần số bước (bước/s)	7	21,88	6	18,75	-	-	-	-
19	Độ dài bước chạy (m)	4	12,5	2	6,25	8	25,0	-	-

Kết quả tại bảng 1 cho thấy: để đánh giá trình độ TLCM của VĐV chạy 200m, hầu hết các ý kiến đều lựa chọn các test sau (từ 70% ý kiến lựa chọn mức quan trọng trở lên). Xác định tính thông báo có 5 test đạt mối tương quan cho phép sử dụng được đối với thành tích chạy 200m, đó là: chạy 30m TĐC, Chạy 60m

2.1. Xác định nội dung đánh giá trình độ TLCM của VĐV chạy 200m

Chúng tôi đã tổng hợp và đưa ra 19 test đánh giá TLCM cho VĐV nữ chạy 200m. Qua tiến hành lựa chọn test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu theo các bước: Phỏng vấn các HLV, giảng viên, chuyên gia công tác tại trường Đại học TĐTT Bắc Ninh và các Trung tâm huấn luyện thể thao khu vực phía Bắc Việt Nam. Kết quả chọn test đánh giá được trình bày ở bảng 1.

XPC, bật xa tại chỗ, Chạy 120m XPC, chạy 300m XPC (có hệ số tương quan từ 0.77 - 0.85). Các test (chạy 30m XPT, bật xa 10 bước, chạy 100m XPC) có mối tương quan trung bình với thành tích chạy 200m, đề tài loại bỏ không sử dụng trong bước nghiên cứu tiếp theo.

Xác định độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu, đề tài đã sử dụng phương pháp retest (test lặp lại sau 5 ngày). Kết quả thu được như trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Độ tin cậy của các test trên đối tượng nghiên cứu

TT	Test	Cự ly 200m	
		Cấp 1	Kiện tướng
1	Bật xa tại chỗ (m)	0.86	0.85
2	Chạy 30m TĐC (s)	0.83	0.85
3	Chạy 60m XPC (s)	0.82	0.84
4	Chạy 120m XPC (s)	0.85	0.87
5	Chạy 300 XPC (s)	0.85	0.83

Từ kết quả tại bảng cho thấy: tất cả các test kiểm tra độ tin cậy đều có hệ số tương quan giữa 2 lần lập test lớn hơn 0.8 (hệ số tương quan từ 0.82 – 0.87). Theo lý thuyết thống kê, các test này đảm bảo độ tin cậy cho phép sử dụng được trong thực tiễn, các test là: Chạy 300m TĐC, Chạy 60m XPC, bật xa tại chỗ, Chạy 120m XPC, chạy 300m XPC.

2.2. Đánh giá trình độ TLCM của VĐV chạy 200m đội tuyển trẻ tại Trung tâm đào tạo VĐV trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của VĐV chạy 200m

Chúng tôi đã kiểm tra sự phạm trên đối tượng là nữ VĐV chạy 200m của các cơ sở như Trung tâm huấn luyện TDTT Nam Định, Trung tâm TDTT BCA, Trung tâm TDTT

Quân đội, Trung tâm đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội, Trung tâm huấn luyện TDTT Hải Phòng để có được tiêu chuẩn chung cho đối tượng cấp 1, kiện tướng làm cơ sở so sánh, kết quả như sau:

- Đối tượng kiểm tra: VĐV cự ly 200m (gồm cấp 1, kiện tướng).

- Về chế độ tập luyện: Toàn bộ đối tượng nghiên cứu đều được tập luyện theo chương trình đào tạo VĐV Điền kinh của các Trung tâm đào tạo, với thời gian 1 tuần 6-7 buổi, thời gian mỗi buổi tập là 120 phút.

Như chúng tôi đã trình bày ở phần trên quá trình tổ chức kiểm tra đối với cả 2 nhóm nữ VĐV chạy 200m ở các cơ sở đào tạo. Kết quả kiểm tra được trình bày bảng 3.

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV 200m cấp 1, kiện tướng

Đối tượng	Test	Lứa tuổi 15-18						So sánh	
		Cấp 1 (n=13)			Kiện tướng (n=12)			t	p
		\bar{x}	$\pm \delta$	C_v (%)	\bar{x}	$\pm \delta$	C_v (%)		
VĐV 200m nữ	Bật xa tại chỗ (cm)	255.0	12.0	4.71	263.0	11.0	4.18	2.82	<0.05
	Chạy 30m TĐC (s)	3.65	0.14	3.84	3.51	0.16	4.56	2.71	<0.05
	Chạy 60m XPC (s)	7.51	0.23	3.06	7.36	0.18	2.17	2.81	<0.05
	Chạy 120m XPC (s)	14.03	0.28	1.99	13.78	0.26	1.89	2.79	<0.05
	Chạy 200 XPC (s)	23.85	0.78	3.27	23.24	0.22	3.53	2.66	<0.05
	Chạy 300m XPC (s)	37.50	1.12	2.98	36.68	1.06	2.89	2.88	<0.05

Kết quả thu được của đối tượng nghiên cứu ở trình độ cấp 1 và kiện tướng đều có sự khác biệt rõ rệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, với kết quả so sánh thành tích kiểm tra các test ở 2 đối tượng cho thấy có sự khác biệt đạt độ tin cậy ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết ($P < 0.05$). Do đó cần xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn riêng cho từng đối tượng.

Chúng tôi phân loại các test đánh giá TLCM của VĐV chạy 200m cấp 1, kiện tướng

thành 5 mức: Tốt, Khá, Trung bình, Yếu, Kém theo quy tắc 2 xích ma.

Trong ứng dụng thực tiễn, sử dụng phương pháp tiệm cận khi phân loại VĐV theo cách tính trên. Chẳng hạn một chỉ tiêu nào đó nằm giữa mức tốt và mức khá, nếu gần với mức tốt hơn thì đánh giá là tốt - (tốt trừ), nếu gần đến mức khá hơn thì đánh giá là khá + (khá cộng). Kết quả thu được như trình bày ở bảng 4.

Qua tính toán chúng tôi xây dựng trên thang điểm 10 cho kết quả bảng 5.



Ảnh minh họa

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV 200m đội tuyển trẻ

Đẳng cấp	Chỉ số	Phân loại							
		Kém	Yếu		Trung bình		Khá		Tốt
Trình độ cấp 1	Bật xa tại chỗ (cm)	<237.0	237.0	248.0	249.0	261.0	262.0	273.0	>273.0
	Chạy 30m TĐC (s)	>3.86	3.86	3.73	3.72	3.58	3.57	3.44	<3.44
	Chạy 60m XPC (s)	>7.85	7.85	7.63	7.62	7.39	7.38	7.16	<7.16
	Chạy 120m XPC (s)	>14.45	14.45	14.18	14.17	13.89	13.88	13.61	<13.61
	Chạy 200 XPC (s)	>25.02	25.02	24.25	24.24	23.46	23.45	22.68	<22.68
	Chạy 300m XPC (s)	>39.18	39.18	38.07	38.06	36.94	36.93	35.82	<35.82
Trình độ kiện tướng	Bật xa tại chỗ (cm)	<246	246	256	257	268	269	279	>279
	Chạy 30m TĐC (s)	>3.75	3.75	3.60	3.59	3.43	3.42	3.27	<3.27
	Chạy 60m XPC (s)	>7.63	7.63	7.46	7.45	7.27	7.26	7.09	<7.09
	Chạy 120m XPC (s)	>14.17	14.17	13.92	13.91	13.65	13.64	13.39	<13.39
	Chạy 200 XPC (s)	>25.02	25.02	23.36	23.35	23.15	23.14	22.68	<22.68
	Chạy 300m XPC (s)	>39.18	39.18	38.07	38.06	36.94	36.95	35.82	<35.82

Bảng 5. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV 200m đội tuyển trẻ

Đẳng cấp	Chỉ số	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Trình độ cấp 1	Bật xa tại chỗ (cm)	>279	279.0	273.0	267.0	261.0	255.0	249.0	243.0	237.0	231.0
	Chạy 30m TĐC (s)	<3.37	3.37	3.44	3.51	3.58	3.65	3.72	3.79	3.86	3.93
	Chạy 60m XPC (s)	<7.05	7.05	7.17	7.28	7.40	7.51	7.63	7.74	7.86	7.97
	Chạy 120m XPC (s)	<13.47	13.47	13.61	13.75	13.89	14.03	14.17	14.31	14.45	14.59
	Chạy 200 XPC (s)	<22.29	22.29	22.68	23.07	23.46	23.85	24.24	24.63	25.02	25.41
	Chạy 300m XPC (s)	<35.26	35.26	35.82	36.38	36.94	37.50	38.06	38.62	39.18	39.74
Trình độ kiện tướng	Bật xa tại chỗ (cm)	>285	285	279.5	274	268.5	263	257.5	252	246.5	241
	Chạy 30m TĐC (s)	<3.19	3.19	3.27	3.35	3.43	3.51	3.59	3.67	3.75	3.83
	Chạy 60m XPC (s)	<7.0	7.0	7.09	7.18	7.27	7.36	7.45	7.54	7.63	7.72
	Chạy 120m XPC (s)	<13.26	13.26	13.39	13.52	13.65	13.78	13.91	14.04	14.17	14.3
	Chạy 200 XPC (s)	<22.8	22.8	22.91	23.02	23.13	23.24	23.35	23.46	23.57	23.68
	Chạy 300m XPC (s)	<34.56	34.56	35.09	35.62	36.15	36.68	37.21	37.74	38.27	38.8

Đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV chạy 200m đội tuyển trẻ tại trung tâm đào tạo VĐV trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Căn cứ vào các test đã được lựa chọn để kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM ở trên, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra trên đối tượng nghiên cứu là các VĐV chạy 200m thuộc tuyển trẻ đang tập huấn tại trường Đại học

TDTT Bắc Ninh. Các VĐV mới tham gia tập luyện từ 2 – 3 năm nên còn rất trẻ. Thành tích kiểm tra ban đầu khi gọi tập trung đội tuyển trẻ đạt từ 26,3s – 25,0s. Độ tuổi của các VĐV từ 14 đến 16 tuổi (tương ứng với giai đoạn bắt đầu chuyên môn hóa sâu ở nội dung sở trường). Kết quả đánh giá trình bày ở bảng 6.

Bảng 6. Kết quả kiểm tra TLCM của nữ VĐV chạy 200m đội tuyển trẻ tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=7)

Trình độ	Số lượng	Kết quả kiểm tra TLCM					
		BXTC (cm)	30TĐC (s)	60XFC (s)	120m (s)	200m (s)	300m (s)
Cấp 1	6	235 ± 7.6	3.75 ± 0.29	7.29 ± 0.37	14.8 ± 0.29	26.26 ± 0.77	43.23 ± 1.54
Kiện tướng	1	230	3.50	6.80	14.32	25.06	41.0

Như vậy có thể thấy trình độ TLCM của các VĐV chạy 200m nữ tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh đạt ở trên, dưới ngưỡng trung bình so với bảng tiêu chuẩn đã xây dựng trên cơ sở của các VĐV mạnh thuộc các đơn vị phía Bắc, cụ thể:

Đối với test bật xa tại chỗ đạt 235cm so với 255cm của bảng tiêu chuẩn của VĐV trình độ cấp 1. Trình độ kiện tướng đạt 230cm so với 263cm của bảng tiêu chuẩn.

Chạy 30m tốc độ cao: đối với VĐV trình độ cấp 1 đạt 3.75s so với 3.65s của bảng tiêu chuẩn, và đạt 3.50s so với 3.51s trình độ kiện tướng.

Chạy 60m xuất phát cao: đối với VĐV trình độ cấp 1 đạt 7.29s so với 7.51s của bảng tiêu

chuẩn, và đạt 6.80s so với 7.36s trình độ kiện tướng.

Chạy 120m xuất phát cao: đối với VĐV trình độ cấp 1 đạt 14.8s so với 14.03s của bảng tiêu chuẩn, và đạt 14.32s so với 13.78s trình độ kiện tướng.

Chạy 200m: đối với VĐV trình độ cấp 1 đạt 26.26s so với 23.85s của bảng tiêu chuẩn, và đạt 25.06s so với 23.24s trình độ kiện tướng.

Chạy 300m: đối với VĐV trình độ cấp 1 đạt 43.2s so với 37.50s của bảng tiêu chuẩn, và đạt 41.0s so với 36.68s trình độ kiện tướng.

Đối chiếu với bảng điểm phân loại ta có kết quả.

Bảng 7. So sánh trình độ TLCM của nữ VĐV chạy 200m đội tuyển trẻ tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh với bảng tiêu chuẩn

Trình độ	Thành tích trung bình các test TLCM so với tiêu chuẩn					
	BXTC (cm)	30TĐC (s)	60XFC (s)	120m (s)	200m (s)	300m (s)
Cấp 1	235	3.75	7.29	14.8	26.26	43.23
Điểm đạt	1	3	6	1	1	1
Phân loại	Yếu	Trung bình	Trung bình	Kém	Kém	Kém
Kiện tướng	230	3.50	6.80	14.32	25.06	41.0

Trình độ	Thành tích trung bình các test TLCM so với tiêu chuẩn					
	BXTC (cm)	30TĐC (s)	60XFC (s)	120m (s)	200m (s)	300m (s)
Điểm đạt	1	5	10	1	1	1
Phân loại	Kém	Trung bình	Tốt	Kém	Kém	Kém

Như vậy ta thấy: với kết quả đạt được của các VĐV 200m đội tuyển trẻ tại trung tâm đào tạo VĐV trường Đại học TDTT Bắc Ninh vẫn còn có khoảng cách so với mặt bằng chung của các VĐV có trình độ cấp 1, kiện tướng thuộc các đội tuyển mạnh của khu vực phía Bắc. Do đó, để có thể tranh chấp huy chương tại các giải thi đấu rất cần phải có sự điều chỉnh trong huấn luyện của Ban huấn luyện tại trung tâm đào tạo VĐV. Đặc biệt, các tố chất như sức mạnh tốc độ, sức bền cần được bổ sung.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV 200m đội tuyển trẻ đảm bảo tính khả thi, độ tin cậy và tính thông báo, đó là: Chạy 300m TĐC, Chạy 60m XPC, chạy 200m XPC, bật xa tại chỗ, Chạy 120m XPC, chạy 300m XPC.

Kết quả nghiên cứu đã xây dựng được các tiêu chuẩn phân loại, thang điểm đánh giá trình độ TLCM của VĐV 200m đội tuyển trẻ và đối chiếu được TLCM các VĐV tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh vẫn còn thấp. Vì vậy, muốn phát triển tốt, phù hợp cần phải điều chỉnh kế hoạch của Ban huấn luyện.

Tài liệu tham khảo

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, Nxb TDTT, Hà Nội
2. Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nxb TDTT Hà Nội
3. Đàm Trung Kiên (2009), *Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện đối với VĐV chạy 100m cấp cao*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT Hà Nội.
4. Vũ Thị Tuyết Nhung (2011), *Nghiên cứu diễn biến phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV chạy cự ly ngắn lứa tuổi 15 – 16 trung tâm đào tạo VĐV trường Đại học TDTT Bắc Ninh*, luận văn thạc sỹ giáo dục học.
5. Đồng Văn Triệu (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đàm Trung Kiên (2017), Bài báo trích từ đề tài cơ sở “Đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của vận động viên chạy 200m cấp 1, kiện tướng tại trường Đại học TDTT Bắc Ninh”.

Ngày nhận bài: 02/11/2022

Ngày đánh giá: 9/11/2022

Ngày duyệt đăng: 15/12/2022