

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

## LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA LỬA TUỔI 13 - 15 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

SELECTION OF TESTS TO ASSESS TRAINING PROFICIENCY FOR FOR LONG  
JUMP MALE ATHLETES AGED 13 - 15 IN HO CHI MINH CITY

TS. Lưu Trí Dũng, ThS. Trần Thoại My, Bùi Thế Anh  
Trường Đại học Sư phạm TDTT Tp.HCM

**Tóm tắt:** Thông qua các bước thực hiện đảm bảo tính logic, chặt chẽ và khoa học, bài viết đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lửa tuổi 13-15 TPHCM, bao gồm các test: Chạy 30m tốc độ cao (s); Chạy 60m xuất phát cao (s); Chạy lấy đà, Lò cò 5 bước chân trái (m); Chạy lấy đà, Lò cò 5 bước chân phải (m); Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra trước (m). Các test được lựa chọn đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, là công cụ hữu ích trong việc nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên điền kinh nội dung nhảy xa của TPHCM.

**Từ khóa:** Nhảy xa, test đánh giá, trình độ thể lực.

**Abstract:** Through a logical, rigorous, and scientific process, this article has selected 5 assessment tests to evaluate the training levels of male long jump athletes aged 13-15 in Ho Chi Minh City. These tests include: 30m high-speed sprint (s); 60m high-start sprint (s); Triple jump, 5 left-footed steps (m); Triple jump, 5 right-footed steps (m); Shot put 3kg from below upwards (m). The chosen tests ensure reliability and informativeness, serving as valuable tools to enhance the quality of training for long jump athletes in Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Long jump, assessment tests, fitness level.

### 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

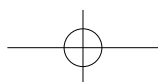
Trong gần 10 năm trở lại đây Điền kinh thành phố Hồ Chí Minh, các VĐV đạt thứ hạng cao môn nhảy xa tại giải Vô địch Quốc gia và khu vực số lượng ngày một hạn chế, cho thấy công tác đào tạo lực lượng VĐV kế thừa của Điền kinh thành phố Hồ Chí Minh đang gặp nhiều khiếm khuyết. Với sự khao khát vươn tới những đỉnh cao thành tích, các nhà quản lý, huấn luyện viên, các nhà khoa học không ngừng nỗ lực xây dựng lực lượng vận động viên; nghiên cứu, tìm tòi các phương pháp có hiệu quả nhất trong tập luyện và thi đấu.

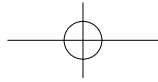
Để định hướng công tác huấn luyện vận động viên nhằm từng bước xây dựng, hoàn thiện quá trình huấn luyện một cách khoa học và hiệu quả hơn. Với vai trò là huấn luyện viên tuyển trọng điểm, việc hoàn thành tốt công tác huấn luyện, đánh giá sự thay đổi, phát triển trình độ tập luyện của các vận động viên nhảy

xa tuyển trọng điểm và tuyển dự bị tập trung là nhiệm vụ hàng đầu.

Việc đánh giá được trình độ tập luyện của vận động viên trong công tác huấn luyện là yếu tố quan trọng. Nhằm từng bước xây dựng, hoàn thiện quá trình huấn luyện một cách khoa học và thành công, việc tìm hiểu và xây dựng được các tiêu chí đánh giá trình độ tập luyện một cách chính xác, khoa học và hiện đại là một trong những vấn đề được quan tâm hàng đầu. Xác định được tầm quan trọng đó, chúng tôi thực hiện hướng nghiên cứu “*Tuyển chọn các test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lửa tuổi 13 - 15 TPHCM*”.

Quá trình nghiên cứu, đề tài đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy như sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, và phương pháp toán thống kê.





### Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

- **Đối tượng nghiên cứu:** Các test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 TPHCM.

- **Khách thể nghiên cứu:** 7 nam vận động viên nhảy xa tuyển trọng điểm lứa tuổi 13 – 15 của đội tuyển Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh.

- **Địa điểm nghiên cứu:** Liên đoàn Điền kinh Thành phố Hồ Chí Minh, Trung tâm Thể dục Thể thao Thống Nhất, Trường Đại học Sư phạm TĐTT TpHCM.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 TPHCM

Đề tài tiến hành theo các bước sau để lựa chọn được các test cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 :

**Bước 1:** Hệ thống hóa các test đã được sử dụng trong đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 qua các tài liệu và công trình nghiên cứu đã được công bố.

**Bước 2:** Đề tài dùng phiếu phỏng vấn, khảo sát ý kiến các chuyên gia, các HLV, những nhà chuyên môn về nhảy xa, để xác định các test thường dùng trong đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV nhảy xa.

**Bước 3:** Lựa chọn các test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 TP.HCM.

Từ việc tổng hợp các test được lựa chọn ở bước 1, đề tài tiến hành xây dựng phiếu phỏng vấn, để thu thập ý kiến của các chuyên gia và HLV. Phiếu phỏng vấn được gửi đi 2 lần mỗi lần cách nhau 1 tháng; giá trị sử dụng các Test được xác định theo tỷ lệ phần trăm ý kiến tán thành. Tuy nhiên để đảm bảo tính khách quan và cũng tránh được sai sót của bản thân khi lựa chọn Test, ở mỗi phiếu phỏng vấn ngoài các test đã lựa chọn trên, đề tài còn để trống trong mỗi phiếu để các chuyên gia và HLV có thể bổ sung các Test mà theo họ là quan trọng khi đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15.

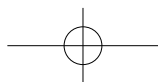
Kết quả thu được vài ý kiến bổ sung thêm các Test, nhưng vì thực tế ý kiến tán thành quá ít, nên không bổ sung được Test nào vào hệ thống Test được chọn.

Ở hai lần phỏng vấn, những chỉ tiêu nào trong phỏng vấn lần thứ nhất được đánh giá cao thì lần thứ hai cũng được đánh giá cao. Trái lại, những chỉ tiêu nào được đánh giá thấp trong lần một thì cũng được đánh giá thấp trong lần hai.

Kết quả cụ thể sau hai lần phỏng vấn được xử lý theo từng test. Đề tài lựa chọn những test đánh giá có ý kiến trả lời của chuyên gia và HLV đánh giá ở mức 80% trở lên số người được hỏi đồng ý trả lời ở hai mức độ sử dụng (thường xuyên sử dụng và sử dụng) qua cả hai lần phỏng vấn được trình bày qua bảng 1 như sau:

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá trình độ tập luyện cho nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 TPHCM**

TT	TEST	KQPV lần 1		KQPV lần 2	
		n = 15	Tỷ lệ %	n = 15	Tỷ lệ %
1	<b>Chạy 30m tốc độ cao (s)</b>	<b>13</b>	<b>86.67</b>	<b>14</b>	<b>93.33</b>
2	Chạy 30m xuất phát cao (s)	10	66.67	11	73.33
3	Chạy 30m xuất phát thấp (s)	7	46.67	10	66.67
4	<b>Chạy 60m xuất phát cao (s)</b>	<b>14</b>	<b>93.33</b>	<b>14</b>	<b>93.33</b>
5	Chạy 100m (s)	11	73.33	10	66.67
6	<b>Chạy đà 5 bước lò cò 5 bước chân trái (m)</b>	<b>12</b>	<b>80.00</b>	<b>14</b>	<b>93.33</b>
7	Chạy 150m (s)	9	60.00	9	60.00
8	Chạy 200m (s)	8	53.33	8	53.33
9	Chạy 300m (s)	5	33.33	5	33.33
10	Đèo khớp hông (m)	7	46.67	10	66.67
11	Tần số bước chạy đoạn 60m (s)	6	40.00	6	40.00



Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	TEST	KQPV lần 1		KQPV lần 2	
		n = 15	Tỷ lệ %	n = 15	Tỷ lệ %
12	Tần số bước chạy đoạn 100m (s)	6	40.00	6	40.00
13	Chạy 400m (s)	5	33.33	5	33.33
14	Chạy 500m (s)	5	33.33	5	33.33
15	Chạy 600m (s)	7	46.67	10	66.67
16	Bật xa tại chỗ không đà (m)	10	66.67	10	66.67
17	Bật ba bước không đà (m)	11	73.33	10	66.67
18	<b>Chạy đà 5 bước lò cò 5 bước chân phải (m)</b>	<b>12</b>	<b>80.00</b>	<b>14</b>	<b>93.33</b>
19	Bật 10 bước không đà (m)	11	73.33	10	66.66
20	<b>Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra trước (m)</b>	<b>13</b>	<b>86.67</b>	<b>13</b>	<b>86.67</b>
21	Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra sau (m)	11	73.33	10	66.67
22	Phản xạ đơn (s)	9	60.00	9	60.00
23	Lực đùi (N/m)	7	46.67	10	66.67
24	Gập thân (lần)	10	66.67	11	73.33

Đề tài tiến hành kiểm định Wilcoxon để phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần qua bảng 2 sau:

**Bảng 2. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn**

Wilcoxon qua hai lần phỏng vấn	Giá trị lần 2 – lần 1
	-0.447
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.655

Giả thiết  $H_0$ : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Từ kết quả trên, cho thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn test là  $sig. = 0.655 > 0.05$  (ngưỡng xác suất thống kê không có ý nghĩa tại  $p = 0.05$ ). Do đó ta chấp nhận giả thiết  $H_0$ . Kết luận rút ra: theo kiểm định Wilcoxon, có tính trùng hợp và ổn định giữa 2 lần phỏng vấn.

Kết quả cụ thể sau hai lần phỏng vấn lựa chọn được những test đánh giá có ý kiến trả lời của chuyên gia và HLV ở mức 80% trở lên số người được hỏi trả lời ở hai mức độ sử dụng (thường xuyên sử dụng và sử dụng)

+ Các test đánh giá được lựa chọn:

1. Chạy 30m tốc độ cao (s)
2. Chạy 60m xuất phát cao (s)

3. Chạy lấy đà, Lò cò 5 bước chân trái (m)

Chạy lấy đà, Lò cò 5 bước chân phải (m)

4. Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra trước (m)

Như vậy các chỉ tiêu trên đều có kết quả tương đồng sau 2 lần phỏng vấn.

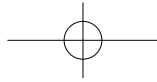
**2.2. Kiểm nghiệm tính thông báo và độ tin cậy của các test đánh giá trình độ tập luyện đã được lựa chọn.**

**2.2.1. Kiểm nghiệm độ tin cậy**

Để xác định độ tin cậy của các chỉ tiêu, tiến hành kiểm tra khách thể nghiên cứu qua 2 lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 7 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các nội dung giữa hai lần kiểm tra và kết quả kiểm nghiệm được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Hệ số tin cậy của các test**

TT	Test	Lần kiểm tra 1		Lần kiểm tra 2		r	p
		$\bar{X}_1$	S	$\bar{X}_2$	S		
1	Chạy 30m tốc độ cao.	3.5	0.1	3.3	0.2	0.981	0.05
2	Chạy 60m.	7.5	0.2	7.3	0.2	0.997	0.05
3	Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra trước	9.7	0.3	9.8	0.3	0.975	0.05
4	Đà 5 bước, lò cò 5 bước chân trái.	14.1	0.7	14.4	0.8	0.997	0.05
5	Đà 5 bước, lò cò 5 bước chân phải	14.5	0.8	14.7	0.7	0.984	0.05



**Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học**

Qua bảng 3 ta thấy hệ số tương quan r của các test có độ tin cậy tốt nên được sử dụng (r dao động từ 0.975 đến 0.997 với  $P < 0.05$ ) trong nghiên cứu tiếp theo.

Như vậy qua xác định độ tin cậy, đề tài đã tìm ra 5 test đánh giá thể lực có đủ độ tin cậy. Đó là: *Chạy 30m tốc độ cao; Chạy 60m xuất phát cao; Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra trước; Chạy đà 5 bước lò cò 5 bước chân trái; Chạy đà 5 bước lò cò 5 bước chân phải*. Công việc tiếp theo là xác định tính thông báo của 5 test đã qua kiểm định độ tin cậy.

**2.2.2. Xác định tính thông báo**

Để làm được điều này cần phải tìm mối tương quan giữa kết quả lập test của 5 test đã xác định đủ độ tin cậy với thành tích kiểm tra nhảy xa (chỉ số trung tâm) để khảo sát tính thông báo.

Để tìm hệ số thông báo, chúng tôi tiến hành đánh giá mối tương quan của thành tích nhảy xa với các test đã lập. Xem xét mức độ tương quan để đánh giá tính thông báo của các test đã lựa chọn. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 4.

**Bảng 4. Mối tương quan giữa thành tích của các test với thành tích nhảy xa (tính thông báo) nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 TPHCM (n < 10)**

TT	Test	Kết quả các test ( $\bar{X} \pm S$ )		Thành tích nhảy xa (m) ( $\bar{X} \pm S$ )	r	P
1	Chạy 30m TĐC.	3.5	0.1	<b>5.82 ± 0.49</b>	0.8	0.05
2	Chạy 60m XPC	7.5	0.2		0.8	0.05
3	Tung tạ 3kg từ dưới lên trên ra trước.	9.7	0.3		0.7	0.05
4	Chạy đà 5 bước, lò cò 5 bước chân trái	14.1	0.7		0.74	0.05
5	Chạy đà 5 bước, lò cò 5 bước chân phải	15.1	0.7		0.8	0.05

Qua phân tích ở bảng 4 cho phép nhận định một xu hướng chung là VĐV đạt thành tích tốt trên các test đánh giá trình độ tập luyện, đồng thời cũng là VĐV có thành tích kiểm tra nhảy xa tốt, VĐV nào thành tích kém trong các test đánh giá cũng là người có thành tích kiểm tra nhảy xa kém hơn. Do đó, 5 test được lựa chọn đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo, được sử dụng để đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 TPHCM.

**3. KẾT LUẬN**

Thông qua các bước nghiên cứu, đề tài cũng đã xác định được 05 test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên nhảy xa lứa tuổi 13-15 TPHCM đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Các test đánh giá có thể sử dụng trong quá trình huấn luyện vận động viên để nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên nhảy xa của đội tuyển điền kinh TPHCM.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Lưu Trí Dũng (2015), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV nhảy xa Thanh thiếu niên Việt nam* - Luận án Tiến sĩ.
2. Hiệp hội Liên đoàn Điền Kinh thế giới (2011), *Chạy - Nhảy - Ném*, Tài liệu hướng dẫn huấn luyện Điền Kinh chính thức của IAAF, Ủy ban TDTT.
3. Phạm Minh Ngọc (2006), *Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV năng khiếu môn Điền kinh, nội dung nhảy xa ba bước (tuổi 13 – 15) tại tỉnh Bình Thuận* – Luận văn thạc sĩ giáo dục học, TP.HCM.

**Nguồn bài viết:** Trần Thoại My (2019), “*Ứng dụng các bài tập thể lực của IAAF trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa, để nâng cao thành tích cho nam vận động viên Nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 của Bộ môn Điền kinh Quận 1, Thành phố Hồ Chí Minh*”, Luận văn Thạc sỹ, TPHCM.

Ngày nhận bài: 05/8/2023; Ngày đánh giá: 15/8/2023; Ngày duyệt đăng: 10/9/2023.

