

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA MÔN NHẢY XA CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 13-15 ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH HÀ NỘI

ASSESSING THE REALITY OF SPECIALIZED PHYSICAL TRAINING IN LONG JUMP FOR MALE ATHLETES AGED 13-15 OF THE HANOI ATHLETICS TEAM

ThS. Lê Huy Hoàng, CN. Nguyễn Ngọc Quang
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Thực trạng huấn luyện thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu còn một số bất cập: Cơ sở vật chất, trình độ của huấn luyện viên chưa đáp ứng yêu cầu, chưa ứng dụng công nghệ khoa học trong huấn luyện; Phương pháp, phương tiện huấn luyện xuất phát từ kinh nghiệm bản thân; Nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn chưa định mức rõ khối lượng cụ thể ở từng thời kỳ; Thể lực chuyên môn còn thấp, chưa đạt chỉ tiêu. Kết quả lựa chọn được 06 test thể hiện mối tương quan mạnh, có đủ độ tin cậy, mang tính khả thi, phù hợp với điều kiện thực tiễn huấn luyện và lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Thực trạng, huấn luyện, thể lực chuyên môn, nhảy xa, nam vận động viên, Đội tuyển, Điền kinh Hà Nội.

Abstract: The reality of specialized physical training for the research subjects still reveals several shortcomings: Facilities and coach qualifications do not meet the required standards; scientific and technological applications have not yet been integrated into training; training methods and tools are mainly based on personal experience; the content of specialized physical training lacks clearly defined workloads for each training phase; and specialized physical fitness remains low and does not meet the set standards. As a result, six tests have been selected, all of which show a strong correlation, are reliable, feasible, and suitable for the practical training conditions and the specialized physical fitness of the research subjects

Keywords: Reality, training, specialized physical training, Long jump, male athlete, Team, Hanoi Athletics.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong nhảy xa sức mạnh là yếu tố không thể thiếu của huấn luyện thể lực chuyên môn. Do vậy, cần tìm ra phương pháp để làm sao giáo dục nâng cao được sức mạnh thông qua hiệu quả huấn luyện được kiểm soát bằng trọng lượng, số lần lặp lại, số tổ luyện tập và nhịp độ bài tập. Về nguyên tắc, sức mạnh của các nhóm cơ dưới phát triển nhanh hơn sức mạnh của các cơ co, các cơ hoạt động nhiều sẽ phát triển nhanh hơn. Sức mạnh cơ bắp phát triển với nhịp độ nhanh trong giai đoạn 13 – 15 tuổi, đến các năm sau đó sức mạnh phát triển chậm lại (nếu không có tập luyện).

Các năng lực sức mạnh trong Nhảy xa được phân thành 4 hình thức chính: *Năng lực*

sức mạnh bột phát: Là năng lực biểu hiện trị số sức mạnh lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất. Đây là một dạng quan trọng của sức mạnh và nó có ý nghĩa đặc biệt đối với việc huấn luyện Nhảy xa; *Năng lực sức mạnh tối đa:* Là sức mạnh cao nhất mà VĐV có thể thực hiện được khi cơ cơ tối đa; *Năng lực sức mạnh nhanh:* Là khả năng khắc phục lực cản với tốc độ cơ cơ cao của VĐV; *Năng lực sức mạnh bền:* Là khả năng chống lại mệt mỏi của VĐV khi hoạt động sức mạnh kéo dài. Vì vậy để tăng cường thể lực chuyên môn hiệu quả thông qua giáo dục sức mạnh là phải tạo nên sự căng cơ tối đa, huy động số lượng sợi cơ tham gia hoạt động một cách tối đa.

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

Qua quan sát công tác huấn luyện môn Nhảy xa cho nam VĐV lứa tuổi 13-15 đội tuyển Điền kinh Hà Nội nhận thấy, đa số các VĐV khi thi đấu loại và chung kết đều bị giảm sút về thể lực do tốc độ chạy đà, biên độ chạy đà không ổn định; góc độ giậm nhảy và lực giậm nhảy yếu dẫn đến việc giậm nhảy của VĐV bị phạm luật, không phát huy được thành tích trong thi đấu nhảy xa. Trong huấn luyện thể lực chuyên môn việc tìm ra những phương pháp có hiệu quả cao nhất để nâng cao thành tích thi đấu nhảy xa là hết sức cần thiết.

Có một số công trình của các tác giả đã nghiên cứu về nhảy xa, nhưng chưa có tác giả nào đề cập tới nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng VĐV trẻ 13-15. Từ những lý do nêu trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Đánh giá thực trạng huấn

luyện thể lực chuyên môn của môn nhảy xa cho nam VĐV lứa tuổi 13 - 15 đội tuyển Điền kinh Hà Nội”.

Phương pháp nghiên cứu: Quá trình nghiên cứu sử dụng: 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

2.1. Thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện môn nhảy xa lứa tuổi 13-15 đội tuyển Điền Kinh Hà Nội

Tiến hành khảo sát thực trạng điều kiện cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện môn nhảy xa cho đối tượng nghiên cứu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ cho công tác huấn luyện Nhảy xa lứa tuổi 13-15 đội tuyển Điền Kinh Hà Nội

TT	Sân tập – dụng cụ	Số lượng	Chất lượng
1	Sân vận động	1	Khá
2	Nhà tập đa năng	0	-
3	Đường chạy cự ly 400m	4	Khá
4	Hố nhảy xa	1	Trung bình
5	Rào	10	Trung bình
6	Dây chun	2	Trung bình
7	Dây nhảy	10	Trung bình
8	Tạ đòn	2	Khá
9	Tạ bánh	150 (kg)	Trung bình
10	Bao chì	0	-
11	Tạ bình vôi	0	-
12	Hố nhảy cao	1	Tốt
13	Tạ tròn	10	Tốt
14	Bàn đập	6	Khá
15	Lao	5	Trung bình

Bảng 1 cho thấy: Sân bãi dụng cụ phục vụ cho công tác huấn luyện tổ Nhảy xa còn thiếu về số lượng và hạn chế về chất lượng. Dụng cụ như: Bao chì, Tạ bình vôi ... trang bị ít.

Bộ Tạ gánh thì quá cũ và thiếu trọng lượng. Đặc biệt chưa có nhà tập đa năng dành cho môn Điền kinh nên rất khó khăn trong việc tập luyện, nhất là khi thời tiết nắng nóng và mưa

bão. Như vậy việc cần phải có kế hoạch đầu tư cải tiến, nâng cấp và xây dựng mới cơ sở vật chất, trang thiết bị, dụng cụ tập luyện cho môn Điền kinh nói chung và tổ Nhảy xa nói riêng là rất cần thiết.

2.2. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên môn Điền kinh của đội tuyển Điền Kinh, Hà Nội

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

Hiện nay bộ môn Điền kinh có tổng số 07 và 01 HLV 7 môn phối hợp và 02/7 HLV đang HLV, trong đó có 02 HLV Tổ nhảy xa, 02 HLV huấn luyện trên đội tuyển Quốc gia. Kết quả Tổ nhảy cao, 01 HLV Tổ ngắn, 01 HLV Tổ dài được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Đội ngũ HLV môn Điền kinh của Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Tổ môn	Số lượng	Trình độ CM		Đăng cấp VĐV		Thâm niên		Thành tích HL	
		CN	ThS	C1	KT	< 10	>10	HC Đại hội	Đăng cấp
Nhảy cao	2	2	0	0	2	0	2	2	6
Nhảy xa	2	1	1	0	2	1	1	2	7
Chạy ngắn	1	1	0	0	1	0	1	0	2
Chạy dài	1	1	0	1	0	1	0	0	1
7 môn PH	1	1	0	0	1	1	0	0	1
Σ	7	6	1	1	6	3	4	4	17

Bảng 2 cho thấy: Có 01 HLV đạt trình độ thạc sĩ (chiếm 14.28%), còn lại 85.72% là cử nhân (tại chức và chuyên tu). Đa số các HLV đều là các VĐV kì cựu có đăng cấp Kien tướng Quốc gia, sau khi hết thời gian thi đấu và đi học tại chức để trở thành HLV. Thực trạng trên có thuận lợi là: HLV có nhiều kinh nghiệm đúc rút từ bản thân, các bài học từ phía chuyên gia nước ngoài... Song cũng có khó khăn như: Các kiến thức về lý luận chưa được đào tạo cơ bản dẫn đến việc xây dựng kế hoạch huấn luyện thiếu căn bản và khoa học. Trình độ chuyên môn về bằng cấp của các HLV môn Nhảy xa cần được đào tạo hàng năm nâng lên các trình độ cao hơn để đáp

ứng vị trí việc làm. Vì vậy, bộ môn Điền kinh cần phải có kế hoạch nâng cao trình độ chuyên môn, lý luận và khoa học cho các HLV để đáp ứng yêu cầu ngày càng cao của công tác huấn luyện hiện nay.

2.3. Thực trạng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn của môn Nhảy xa cho nam VĐV lứa tuổi 13-15 đội tuyển Điền Kinh, Hà Nội

Tiến hành đánh giá thực trạng nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 thông qua quan sát, phân tích kế hoạch huấn luyện năm 2023 của Tổ nhảy xa cụ thể như trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Nội dung huấn luyện thể lực cho nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Nội dung huấn luyện	Khối lượng huấn luyện/năm	Chuẩn bị TLC					Chuẩn bị TLCM					TĐ	CT
			8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
1	Nhảy xa: Đà dưới 12 bước (lần)	204	8	16	24	16	16	16	24	32	24	16	8	4
2	Nhảy xa: Đà trên 12 bước (lần)	188	0	8	16	32	16	8	24	32	24	16	8	4
3	Các bài tập nhảy bật (lần)	288	32	40	32	24	16	32	40	24	16	16	8	8

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

TT	Nội dung huấn luyện	Khối lượng huấn luyện/năm	Chuẩn bị TLC					Chuẩn bị TLCM					TĐ	CT
			8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7
4	Bài tập với vật nặng (tấn)	100	8	12	14	9	6	11	14	8	5	5	4	4
5	Chạy đà (lần)	196	0	16	24	16	16	16	24	32	24	16	8	4
6	Chạy cự ly ngắn (km)	19	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1
7	Chạy 3/4 sức (km)	80	5	8	10	8	4	8	10	8	5	5	5	4
8	Bài tập phát triển chung và các môn bóng (giờ)	72	12	8	4	4	4	12	8	4	4	4	4	4

Bảng 3 cho thấy, việc phân bổ lượng vận động hàng tháng cũng như việc phân chia tỉ lệ huấn luyện chung và chuyên môn chưa được hợp lý, lượng vận động ở thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn chưa có sự khác biệt về khối lượng huấn luyện hàng năm cho VĐV Nhảy xa của Hà Nội còn thấp và chưa phong phú về nội dung.

2.4. Thực trạng thể lực chuyên môn của môn Nhảy xa của nam VĐV lứa tuổi 13-15 đội tuyển Điền Kinh Hà Nội

2.4.1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu, qua tham khảo các tài liệu có liên quan quá trình lựa chọn các test đánh giá cần phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau:

Nguyên tắc 1: Các test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực, tâm lý, y học, hứng thú, kỹ thuật, chiến thuật.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết của đối tượng nghiên cứu và các test được lựa chọn phải hướng đến việc đánh giá các năng lực sau: Về tốc độ tối đa, sức mạnh tốc độ, khả năng phối hợp vận động, khả năng khéo léo, năng lực tinh thần, các khả năng chuyên biệt khác (Cảm giác của tốc độ chạy đà).

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có các tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện VĐV Nhảy xa cho đội tuyển Điền kinh Hà Nội.

Thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi đối tượng là 30 chuyên gia, HLV, giáo viên tại các trung tâm Hà Nội, Bộ Công An, Trung tâm đào tạo VĐV Từ sơn, Bộ môn Điền kinh trường ĐHSP TDTT Hà Nội. Trong đó PGS.TS là 10 người - chiếm 33.33%; Thạc sĩ là 12 người - chiếm 40% và Cử nhân là 8 người - chiếm 26.67%. Kết quả trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 – 15

TT	Nội dung test	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
1	Bật xa tại chỗ (m)	30	100	0	0.0	0	0.0
2	Bật xa 3 bước (m)	28	93.3	2	6.7	0	0.0
3	Bật xa 5 bước (m)	19	63.3	6	20.0	5	16.7

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

TT	Nội dung test	Rất phù hợp		Phù hợp		Không phù hợp	
		n	%	n	%	n	%
4	Bật xa 7 bước (m)	10	33.3	8	26.7	12	40.0
5	Bật xa 10 bước (m)	9	30.0	10	33.3	11	36.7
6	Bật cao với bảng (m)	11	36.7	9	30.0	10	33.3
7	Chạy 30m xuất phát cao (s)	30	100	0	0.0	0	0.0
8	Chạy 30m tốc độ cao (s)	28	93.3	2	6.7	0	0.0
9	Chạy 60m xuất phát cao (s)	20	66.7	6	20.0	4	13.3
10	Chạy 60m tốc độ cao (s)	8	26.7	12	40.0	10	33.3

Tại bảng 5, đề tài đã lựa chọn được 6/10 test có số phiếu đồng thuận cao chiếm tỷ lệ từ 83.3% - 100% được lựa chọn để đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu. 06 test được lựa chọn là: 1. Bật xa tại chỗ (m); 2. Bật xa 3 bước (m); 3. Bật xa 5 bước (m); 4. Chạy 30m xuất phát cao (s); 5. Chạy 30m tốc độ cao (s); 6. Chạy 60m xuất phát cao (s).

2.4.2. Xác định độ tin cậy và tính thông báo của test lựa chọn

Bảng 6. Mối tương quan giữa các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn với thành tích thi đấu của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 – 15

TT	Nội dung kiểm tra	Lứa tuổi 13 (n = 3)			Lứa tuổi 14 (n = 4)			Lứa tuổi 15 (n = 3)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	r	p	$\bar{x} \pm \sigma$	r	p	$\bar{x} \pm \sigma$	r	P
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.55±0.05	0.90	<0.05	2.61± 0.58	0.89	<0.05	2.69±0.79	0.91	<0.05
2	Bật xa 3 bước (m)	7.60±1.09	0.82	<0.05	7.67± 1.62	0.81	<0.05	7.73±0.16	0.84	<0.05
3	Bật xa 5 bước (m)	13.21±0.91	0.81	<0.05	13.78±0.88	0.84	<0.05	14.15±1.97	0.83	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	4.28± 0.09	0.88	<0.05	4.19± 0.06	0.89	<0.05	4.08±0.06	0.90	<0.05
5	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.38±0.41	0.83	<0.05	3.22±0.54	0.88	<0.05	3.19±0.62	0.89	<0.05
6	Chạy 60m XPC (s)	7.84± 0.12	0.87	<0.05	7.76± 0.09	0.87	<0.05	7.71±0.11	0.89	<0.05

Kết quả ở bảng 6 cho thấy: Cả 6 test mà đề tài đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ tính thông báo (có r từ 0.81 – 0.91 với $P < 0.05$) có thể ứng dụng trong thực tiễn để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

Xác định tính thông báo của các test lựa chọn: Tiến hành xác định mối tương quan giữa các test đã lựa chọn với thành tích thi đấu của đối tượng nghiên cứu (tại giải vô địch Điền kinh các lứa tuổi trẻ Quốc gia vào tháng 6 năm 2023). Đối tượng kiểm tra là 10 nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 ở 06 test đã lựa chọn. Kết quả trình bày tại bảng 6.

Xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn: Sau khi xác định tính thông báo, đề tài tiến hành xác định độ tin cậy của các test thông qua kiểm tra 2 lần trên đối tượng nghiên cứu trong điều kiện quy trình, quy phạm như nhau. Kết quả được trình bày ở bảng 7.

Bảng 7. Mối tương quan giữa hai lần kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 – 15

TT	Các test kiểm tra	Lứa tuổi 13 (n = 3)		r	Lứa tuổi 14 (n = 4)		r	Lứa tuổi 15 (n = 3)		r
		Lần 1	Lần 2		Lần 1	Lần 2		Lần 1	Lần 2	
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.55±0.05	2.56±0.06	0.85	2.61±0.58	2.62±0.49	0.83	2.69±0.79	2.69±0.98	0.87
2	Bật xa 3 bước (m)	7.60±1.09	7.61±1.10	0.82	7.67±1.62	7.67±0.99	0.87	7.73±0.16	7.74±0.79	0.85
3	Bật xa 5 bước (m)	13.21±0.91	13.23±1.01	0.81	13.78±0.88	13.79±1.08	0.81	14.15±1.97	14.16±1.45	0.84
4	Chạy 30m XPC (s)	4.28±0.09	4.27±0.09	0.86	4.19±0.06	4.19±0.12	0.84	4.08±0.06	4.08±0.08	0.83
5	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.38±0.41	3.37±0.38	0.82	3.22±0.54	3.20±0.49	0.83	3.19±0.62	3.17±0.53	0.86
6	Chạy 60m XPC (s)	7.84±0.12	7.85±0.14	0.88	7.76±0.09	7.75±0.25	0.88	7.71±0.11	7.70±0.23	0.89

Kết quả ở bảng 7 cho thấy: Cả 6 test đều thể hiện độ tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức độ rất cao ($r > 0.8$). Điều đó cho thấy 6 test lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh, có đầy đủ độ tin cậy, mang tính khả thi và phù hợp với đối tượng nghiên cứu cũng như điều kiện thực tiễn trong huấn luyện và đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13

– 15 Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

2.4.3. Thực trạng thể lực chuyên môn của môn nhảy xa nam VĐV lứa tuổi 13-15 đội tuyển Điền Kinh Hà Nội

Đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá thể lực của đối tượng và so sánh với chỉ tiêu thành tích của kế hoạch huấn luyện năm 2023 ở Tổ Nhảy xa. Kết quả trình bày tại bảng 8.

Bảng 8. Đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 – 15 đội tuyển Điền Kinh Hà Nội (n = 9)

TT	Các test	Kết quả kiểm tra			Chỉ tiêu thành tích năm 2023	W (%)
		Lứa tuổi 13 (n = 3)	Lứa tuổi 14 (n = 3)	Lứa tuổi 15 (n = 3)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x}$	
1	Bật xa tại chỗ (m)	2.55 ± 0.06	2.62 ± 0.54	2.69 ± 0.93	2.70	4.93

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

TT	Các test	Kết quả kiểm tra			Chỉ tiêu thành tích năm 2023	W (%)
		Lứa tuổi 13 (n = 3)	Lứa tuổi 14 (n = 3)	Lứa tuổi 15 (n = 3)		
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
2	Bật xa 3 bước (m)	7.60 ± 1.10	7.67 ± 1.23	7.72 ± 0.43	7.87	3.23
3	Bật xa 5 bước (m)	13.21 ± 0.95	13.78 ± 1.02	14.15 ± 1.86	14.16	6.72
4	Chạy 30m XPC (s)	4.28 ± 0.09	4.19 ± 0.07	4.08 ± 0.07	4.11	-3.58
5	Chạy 30m tốc độ cao (s)	3.38 ± 0.39	3.21 ± 0.52	3.18 ± 0.53	3.28	-1.81
6	Chạy 60m XPC (s)	7.85 ± 0.13	7.75 ± 0.15	7.71 ± 0.17	7.66	-2.19

Kết quả ở bảng 8 cho thấy: Khi so sánh kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV Nhảy xa lứa tuổi 13 - 15 đội tuyển Điền Kinh Hà Nội với chỉ tiêu thành tích năm 2023 thấy rằng: Tất cả các kết quả kiểm tra đều chưa đạt chỉ tiêu như kế hoạch huấn luyện Tổ Nhảy xa đã xây dựng theo chu kỳ năm. Điều đó chứng tỏ, khối lượng huấn luyện năm và việc phân bổ lượng vận động hàng tháng là chưa phù hợp.

3. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy, thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn của đội tuyển Điền kinh Hà Nội còn bất cập, cụ thể:

Cơ sở vật chất phục vụ chưa đáp ứng được yêu cầu cho mục tiêu huấn luyện; Đội ngũ

huấn luyện viên về trình độ chưa đáp ứng về mặt lý luận, dẫn đến chưa ứng dụng được công nghệ trong huấn luyện. Bên cạnh đó phương pháp, phương tiện huấn luyện chủ yếu từ kinh nghiệm của bản thân. Nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn chưa định mức được khối lượng vận động cụ thể cho từng thời kỳ huấn luyện; thể lực chuyên môn còn thấp so với chỉ tiêu theo kế hoạch huấn luyện của năm.

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn 6 test thể hiện được mối tương quan mạnh, có đủ độ tin cậy, mang tính khả thi, phù hợp với điều kiện thực tiễn trong huấn luyện và đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV nhảy xa lứa tuổi 13 – 15.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2000), *Điền kinh*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo vận động viên trình độ cao*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiền, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Daxioroxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Dierich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Nguyễn Ngọc Quang (2024), bài báo trích từ khóa luận tốt nghiệp “*Lựa chọn nội dung huấn luyện thể lực chuyên môn nhằm nâng cao thành tích nhảy xa cho nam VĐV lứa tuổi 13 - 15 đội tuyển Điền kinh Hà Nội*” đã được thông qua trước hội đồng Trường ĐHSP TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 11/03/2025; Ngày đánh giá: 20/3/2025; Ngày duyệt đăng: 10/5/2025.