LỰA CHỌN CHỈ TIÊU TUYỂN CHỌN ĐỊNH HƯỚNG CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH LỨA TUỔI 13 - 15 TẠI THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

ThS. NGUYỄN THỊ NHUNG
Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

Ngày nhận bài: 21/11/2022; Ngày phản biện,biên tập và sửa chữa: 30/11/2022; Ngày duyệt đăng: 09/12/2022

ABSTRACT

Through the analysis, and synthetic reference, through the investigation in reality to determine interrelation coefficient of the targets with achievement athletes. The studying has chosen 23 selection criteria to orient the young athletic athletes in medium - long distance including: the selection criteria in body form, in physical fitness and in functional body

Keywords: Selection, athletes, athletic young, average distance, long distance, Hai Phong City

A. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tuyển chọn và huấn luyện là hai mặt của quá trình đào tạo vận động viên (VĐV), là khâu then chốt quyết định thành tích thể thao và tiết kiệm được kinh phí đào tạo, cũng như công sức tập luyện của VĐV.

Tổ chức huấn luyện là khâu then chốt của quá trình đào tạo VĐV trẻ, nội dung chủ yếu là huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý. Nếu tổ chức tốt quá trình này sẽ tạo điều kiện vững chắc cho quá trình huấn luyện nâng cao và VĐV sẽ nhanh chóng phát huy tối ưu khả năng vốn có của bản thân để sẵn sàng đạt thành tích cao. Ngược lại, quá trình tổ chức huấn luyện không tốt, thiếu khoa học sẽ gây cản trở rất lớn cho quá trình huấn luyện nâng cao, thậm chí làm mất đi cơ hội giành thành tích cao của VĐV.

Thực tiễn công tác huấn luyện ở các môn thể thao cho thấy trong nhiều trường hợp công tác huấn luyện không đạt kết quả là do hiệu quả tuyển chọn không đúng đối tượng, đó là việc định hướng chuyên môn hoá sai cho các em, dẫn đến việc tập luyện không đem lại hiệu quả như mong muốn. Do vậy, công tác tuyển chọn định hướng ban đầu có hiệu quả sẽ cho phép tìm kiếm được nhiều tài năng điền kinh trẻ các cự ly trung bình và dài. Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "Lựa chọn chỉ tiêu tuyển chọn định hướng cho VĐV điền kinh cự ly trung bình lứa tuổi 13 -15 tại Thành Phố Hải Phòng".

B. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

I. LỰA CHỌN CHÍNH XÁC CÁC CHỈ TIÊU (TEST) CẦN TRONG TUYỂN CHỌN ĐỊNH HƯỚNG THỂ THAO CHO VĐV CHẠY CỰ LY TRUNG BÌNH LỨA TUỔI 13 - 15 TẠI THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

Qua phân tích, tổng hợp cơ sở lý luận của các nhà khoa học, nhà chuyên môn trong và ngoài nước và thực tiễn huấn luyện VĐV điền kinh trẻ cự ly trung bình như: Tâm - sinh lý, tố chất thể lực và kỹ thuật ở các lứa tuổi khác nhau làm cơ sở lựa chọn test. Song sự lựa chọn, ứng dụng hệ thống các test đánh giá phải đảm bảo nguyên tắc, các test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo.

Sau khi tổng hợp được 65 chỉ tiêu về hình thái, thể lực và chức năng cơ thể của VĐV chạy cự ly trung bình thông qua phương pháp đọc và phân tích tài liệu, đề tài tiến hành phỏng

vấn 55 chuyên gia điền kinh, huấn luyện viên điền kinh, giáo viên có kinh nghiệm trong môn điền kinh và các nhà quản lý thể dục thể thao ở Trung tâm huấn luyện TDTT Thành phố Hải Phòng, các trường Đại học ở Hải Phòng và trường Đại học TDTT Bắc Ninh để lựa chọn các chỉ tiêu hình thái, thể lực và các chỉ số chức năng đặc trưng cho hoạt động vận động ở cự ly trung bình. Thời gian khảo sát vào tháng 1 năm 2020. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1[1 tr 2].

TT	Chỉ tiêu (test)	Kết quả lựa chọn			
		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	Tỷ lệ	n	Tỷ lệ
Hình thái					
1	Chiều cao đứng (cm)	33	60,00	22	40,00
2	Chỉ sô BMI (kg/m)	54	98,18	1	1,82
3	Dài chân H/chiều cao đứng (%)	45	81,82	10	18,18
4	Dài chân B-Dài cẳng chân A/Dài cẳng chân A (%)	30	54,54	25	45,45
5	Vòng cổ chân/chiều dài gân A.sin (%)	21	38,18	34	61,82
6	Dài chân H-Dài chân C (cm)	46	83,64	9	16,36
7	Dài gân A.sin (cm)	45	81,82	10	18,18
8	Dài chân C (cm)	38	69,09	17	30,91
9	Vòng ngực (cm)	33	60,00	22	40,00
10	Vòng bụng (cm)	30	54,54	25	45,45
11	Vòng mông (cm)	33	60,00	22	40,00
12	Vòng đùi thuận (cm)	35	63,64	20	36,36
13	Chỉ số QVC	30	54,54	25	45,45
14	Chỉ số Pinhe	21	38,18	34	61,82
15	Chỉ số cao ngồi/cao đứng (%)	27	49,09	28	50,91
Thể lực					
16	Chạy 30m TĐC (s)	45	81,82	10	18,18
17	Chạy 100m XPT (s)	51	92,73	4	7,27
18	Chạy 300m (s)	30	54,54	25	45,45
19	Chạy 600m (phút)	45	81,82	10	18,18
20	Chạy 800m (phút)	51	92,73	4	7,27
21	Chạy 1000m (phút)	40	72,73	15	27,27
22	Chạy 1500m (phút)	51	92,73	4	7,27
23	Chạy 3000m (phút)	46	83,64	9	16,36
24	Chạy 5000m (phút)	52	94,55	3	5,45
25	Chạy 12 phút (m)	38	69,09	17	30,91
26	Bật xa tại chỗ (m)	36	65,45	19	34,54
27	Bật xa 3 bước tại chỗ (m)	51	92,73	4	7,27
28	Bật xa 10 bước tại chỗ (m)	54	98,18	1	1,82
29	Chạy 10000m (phút)	38	69,09	17	30,91
30	Chạy 15000m (phút)	39	70,91	16	29,09
Chức năng cơ thể					
31	Dung tích sống tuyệt đối (ml)	30	54,54	25	45,45
32	Dung tích sống tương đối (ml/kg)	51	92,73	4	7,27
33	Thông khí phổi tối đa (lít/phút)	23	41,82	32	58,18
34	VO_2max tương đối (ml/kg/phút)	52	94,55	3	5,45

35	VO_2max tuyệt đối (ml/phút)	21	38,18	34	61,82
36	VCO_2max tương đối (ml/kg/phút)	27	49,09	28	50,91
37	Thương số hô hấp	52	94,55	3	5,45
38	Ngưỡng yếm khí	23	41,82	32	58,18
39	Chỉ số oxy mạch (ml/mạch)	51	92,73	4	7,27
40	Tần số hô hấp (lần/phút)	30	54,54	25	45,45
41	Hb (g/l)	52	94,55	3	5,45
41	Hồng cầu (triệu/dl)	30	54,54	25	45,45
43	Bla max (mmol/lít)	53	96,36	2	3,64
44	Glucose (mmol/lít)	38	69,09	17	30,91
45	BU (Urê huyết) (mmol/lít)	36	65,45	19	34,54
46	Tesosteron (mmol/lít)	30	54,54	25	45,45
47	Bạch cầu	33	60,00	22	40,00
48	Tần số nhịp tim (lần/phút)	30	54,54	25	45,45
49	Huyết áp tối đa (mmHg)	21	38,18	34	61,82
50	Huyết áp tối thiểu (mmHg)	27	49,09	28	50,91
51	Vd (ml)	33	60,00	22	40,00
52	Vs (ml)	38	69,09	17	30,91
53	Qs tĩnh (ml)	27	49,09	28	50,91
54	Mtt (g)	36	65,45	19	34,54
55	Q tĩnh (lít/phút)	35	63,64	20	36,36
56	Chu chuyển tim	21	38,18	34	61,82
57	Chỉ số công năng tim	38	69,09	17	30,91
58	Qs/max (ml)	50	90,91	5	9,09
59	Qmax (lít)	38	69,09	17	30,91
60	Qs/max/Qs/tĩnh	47	85,45	8	14,54
61	Qmax/Qtĩnh	35	63,64	20	36,36
62	Test soát vòng hở Landont	54	98,18	1	1,82
63	Tepping test	23	41,82	32	58,18
64	Phản xạ đơn (ms)	46	83,64	9	16,36
65	Phản xạ phức (ms)	35	63,64	20	36,36

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các chỉ tiêu hình thái, thể lực và chức năng đặc trưng cho hoạt động vận động ở cự ly trung bình (n=55)

Kết quả nghiên cứu bảng 1 cho thấy: Ở tất cả các chỉ tiêu (test) mà chúng tôi đưa ra phỏng vấn đều được các HLV, các chuyên gia, các giáo viên và các nhà quản lý TDTT đều lựa chọn ở mức quan trọng đối với VĐV chạy cự ly trung bình. Tuy nhiên, mức độ tán đồng mức quan trọng ở các chỉ tiêu khác nhau đạt từ 38.18% - 98.18%. Để đảm bảo tính khách quan và nâng cao độ tin cậy của các số liệu phỏng vấn thu thập được, chúng tôi chỉ lựa chọn sử dụng các chỉ tiêu có số phiếu lựa chọn từ 80% trở lên ở mức quan trọng làm chỉ tiêu đặc trưng cho tuyển chọn định hướng VĐV chạy cự ly trung bình bao gồm:

Các chỉ số chức năng cơ thể gồm: Dung tích sống tương đối (ml/kg/phút); VO_2max tương đối (ml/kg/phút); Thương số hộ hấp; Chỉ số oxy mạch (ml/mạch); Hb (g/l); Bla max (mmol/lít); Qs/max (ml); Qs/max/Qs/tĩnh; Test soát vòng hở Landont, Phản xạ đơn (ms).

Các chỉ tiêu về hình thái: BMI (kg/m); Dài chân H/chiều cao đứng (%); Dài chân H-dài chân C (cm); Dài gân A.sin (cm).

Các tố chất thể lực (TCTL) đặc trưng và cần có của VĐV chạy cự ly trung bình gồm: Chạy 30m TĐC (s); Chạy 100m XPT (s); Chạy 600m (phút); Chạy 800m (phút); Chạy 1500m (phút); Chạy 3000m (phút); Chạy 5000m (phút); Bật xa 3 bước tại chỗ (m); Bật xa 10 bước tại chỗ (m).

II. XÁC ĐỊNH TÍNH THÔNG BÁO CỦA CÁC CHỈ TIÊU

Để đảm bảo tính khoa học khi đưa các test vào ứng dụng, chúng tôi tiến hành xác định hệ số tương quan thứ bậc (spearmen) giữa kết quả kiểm tra của 23 chỉ tiêu (đã được lựa chọn qua phỏng vấn) với thành tích thi đấu của các VĐV ở từng lứa tuổi. Thời gian kiểm tra vào tháng 4 năm 2020. Kết quả được trình bày tại bảng 2[2 tr 4].

TT	Chỉ tiêu (test)	Giới tính	r		
			Lứa tuổi 13	Lứa tuổi 14	Lứa tuổi 15
1	Chỉ số BMI (kg/m)	Nam	0,83	0,81	0,78
		Nữ	0,84	0,83	0,81
2	Dài chân H/chiều cao đứng (%)	Nam	0,82	0,84	0,80
		Nữ	0,81	0,80	0,83
3	Dài chân H-Dài chân C (cm)	Nam	0,82	0,83	0,84
		Nữ	0,76	0,79	0,82
4	Dài gân A.sin (cm)	Nam	0,81	0,84	0,81
		Nữ	0,83	0,85	0,85
5	Dung tích sống tương đôi (ml/kg)	Nam	0,84	0,83	0,83
		Nữ	0,80	0,82	0,82
6	VO_2max tương đối (ml/kg/phút)	Nam	0,79	0,78	0,78
		Nữ	0,83	0,81	0,81
7	Thương số hô hấp	Nam	0,84	0,80	0,80
		Nữ	0,80	0,83	0,83
8	Chỉ số oxy mạch (ml/mạch)	Nam	0,78	0,81	0,85
		Nữ	0,81	0,83	0,83
9	Hb (g/l)	Nam	0,80	0,84	0,82
		Nữ	0,85	0,81	0,80
10	Bla max (mmol/lít)	Nam	0,83	0,82	0,83
		Nữ	0,82	0,76	0,79
11	Qs/max (ml)	Nam	0,78	0,81	0,84
		Nữ	0,81	0,83	0,85
12	Qs/max/Qs/tĩnh	Nam	0,80	0,84	0,83
		Nữ	0,83	0,80	0,82
13	Test soát vòng hở Landont	Nam	0,84	0,83	0,81
		Nữ	0,82	0,84	0,83
14	Phản xạ đơn (ms)	Nam	0,81	0,82	0,84
		Nữ	0,82	0,81	0,80
15	Chạy 30m TĐC (s)	Nam	0,82	0,82	0,83
		Nữ	0,76	0,76	0,79
16	Chạy 100m XPT (s)	Nam	0,81	0,81	0,84
		Nữ	0,80	0,84	0,83

17	Chạy 600m (phút)	Nam	0,83	0,82	0,84
		Nữ	0,79	0,81	0,82
18	Chạy 800m (phút)	Nam	0,84	0,80	0,80
		Nữ	0,80	0,83	0,83
19	Chạy 1500m (phút)	Nam	0,79	0,81	0,85
		Nữ	0,81	0,83	0,83
20	Chạy 3000m (phút)	Nam	0,80	0,84	0,82
		Nữ	0,85	0,81	0,80
21	Bật xa 3 bước tại chỗ (m)	Nam	0,83	0,82	0,83
		Nữ	0,82	0,76	0,79
22	Bật xa 10 bước tại chỗ (m)	Nam	0,78	0,81	0,84
		Nữ	0,81	0,83	0,85
23	Chạy 5000m (phút)	Nam	0,80	0,84	0,83
		Nữ	0,78	0,81	0,85

Bảng 2. Mối tương quan giữa các test tuyển chọn với thành tích thi đấu của các VĐV chạy cự ly trung bình lứa tuổi 13-15 tại Thành Phố Hải Phòng

Qua bảng 2 cho thấy: Ở cả 23 chỉ tiêu tuyển chọn VĐV đã được lựa chọn qua phỏng vấn ở cả 3 lứa tuổi và trên cả đối tượng nam, nữ thì kết quả kiểm tra đều có tính thông báo cao thể hiện ở $r_{tính} > r_{bảng}$ và $r_{tính} > 0.60$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, cả 23 chỉ tiêu trên đều có tính thông báo cao trong việc tuyển chọn định hướng VĐV chạy cự ly trung bình lứa tuổi 13-15 ở Thành Phố Hải Phòng.

III. XÁC ĐỊNH ĐỘ TIN CẬY CỦA CÁC CHỈ TIÊU

Sau khi xác định được 23 chỉ tiêu tuyển chọn VĐV chạy cự ly trung bình đảm bảo tính thông báo, chúng tôi tiếp tục xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp test lặp lại cho cả 3 lứa tuổi tuổi 13, 14 và 15. Phương pháp và điều kiện lập test như nhau ở cả 2 lần lập test. Thời gian thực hiện test lặp lại được tiến hành cách nhau 07 ngày và đảm bảo sao cho ở lần lập test thứ hai các điều kiện lập test giống như lần thứ nhất. Độ tin cậy được xác định bằng phương pháp tính hệ số tương quan cặp giữa 2 lần lập test của 23 chỉ tiêu, test trên cả 3 lứa tuổi theo 2 nhóm đối tượng nam và nữ. Thời gian kiểm tra vào tháng 4 năm 2020. Kết quả được trình bày ở bảng 3[3 tr 5].

TT	**Chỉ tiêu (test)**	**Giới tính**	**r**		
			Lứa tuổi 13	**Lứa tuổi 14**	**Lứa tuổi 15**
1	Chỉ số BMI (kg/m)	Nam	0,83	0,83	0,83
		Nữ	0,85	0,85	0,84
2	Dài chân H/chiều cao đứng (%)	Nam	0,82	0,82	0,82
		Nữ	0,86	0,82	0,82
3	Dài chân H-Dài chân C (cm)	Nam	0,82	0,84	0,81
		Nữ	0,83	0,81	0,84
4	Dài gân A.sin (cm)	Nam	0,84	0,80	0,86
		Nữ	0,84	0,83	0,82
5	Dung tích sống tương đôi (ml/kg)	Nam	0,80	0,82	0,83
		Nữ	0,81	0,85	0,84
6	VO_2max tương đối (ml/kg/phút)	Nam	0,83	0,85	0,81
		Nữ	0,81	0,84	0,82
7	Thương số hô hấp	Nam	0,82	0,83	0,81

		Nữ	0,85	0,83	0,80
8	Chỉ số oxy mạch (ml/mạch)	Nam	0,85	0,82	0,81
		Nữ	0,84	0,84	0,83
9	Hb (g/l)	Nam	0,82	0,83	0,84
		Nữ	0,85	0,84	0,84
10	Bla max (mmol/lít)	Nam	0,83	0,83	0,82
		Nữ	0,82	0,82	0,83
11	Qs/max (ml)	Nam	0,84	0,84	0,82
		Nữ	0,81	0,85	0,84
12	Qs/max/Qs/tĩnh	Nam	0,82	0,83	0,85
		Nữ	0,83	0,82	0,81
13	Test soát vòng hở Landont	Nam	0,85	0,83	0,82
		Nữ	0,84	0,80	0,83
14	Phản xạ đơn (ms)	Nam	0,83	0,81	0,84
		Nữ	0,82	0,83	0,83
15	Chạy 30m TĐC (s)	Nam	0,84	0,82	0,82
		Nữ	0,83	0,84	0,85
16	Chạy 100m XPT (s)	Nam	0,82	0,83	0,83
		Nữ	0,85	0,81	0,82
17	Chạy 600m (phút)	Nam	0,81	0,82	0,83
		Nữ	0,81	0,80	0,82
18	Chạy 800m (phút)	Nam	0,82	0,84	0,81
		Nữ	0,83	0,81	0,84
19	Chạy 1500m (phút)	Nam	0,84	0,81	0,86
		Nữ	0,84	0,83	0,82
20	Chạy 3000m (phút)	Nam	0,80	0,82	0,83
		Nữ	0,81	0,85	0,84
21	Bật xa 3 bước tại chỗ (m)	Nam	0,83	0,85	0,81
		Nữ	0,81	0,84	0,82
22	Bật xa 10 bước tại chỗ (m)	Nam	0,82	0,83	0,81
		Nữ	0,85	0,83	0,80
23	Chạy 5000m (phút)	Nam	0,84	0,83	0,82
		Nữ	0,80	0,82	0,83

Bảng 3. Mối tương quan giữa 2 lần lập test của các test tuyển chọn VĐV chạy cự ly trung bình lứa tuổi 13-15 ở Thành Phố Hải Phòng

Qua kết quả bảng 3 cho thấy: Cả 23 chỉ tiêu kiểm tra đều có mối tương quan mạnh, với $r_{tính} > r_{bảng}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ ở cả 3 độ tuổi và giới tính. Vì vậy, mà cả 23 chỉ tiêu kiểm tra đều đảm bảo độ tin cậy và cho phép sử dụng trong tuyển chọn định hướng VĐV chạy cự ly trung bình lứa tuổi 13-15 ở Thành Phố Hải Phòng.

C. KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu về lý luận, thực tiễn công tác huấn luyện và xác định tính thông báo, độ tin cậy của các chỉ tiêu tuyển chọn, chúng tôi đã lựa chọn được 23 chỉ tiêu áp dụng cho quá trình tuyển chọn định hướng VĐV điền kinh trẻ cự ly trung bình lứa tuổi 13 - 15 ở Thành Phố Hải Phòng, đó là: Dung tích sống tương đối (ml/kg/phút); VO_2max tương đối (ml/kg/phút); Thương số hộ hấp; Chỉ số oxy mạch (ml/mạch); Hb (g/l); Bla max (mmol/lít);

Qs/max (ml); Qs/max/Qs/tĩnh; Test soát vòng hở Landont, Phản xạ đơn (ms); Dài chân H/chiều cao đứng (%); Dài chân H- dài chân C (cm); Dài gân A.sin (cm);Chạy 30m TĐC (s); Chạy 100m XPT (s); Chạy 600m (phút); Chạy 800m (phút); Chạy 1500m (phút); Chạy 3000m (phút); Chạy 5000m (phút); Bật xa 3 bước tại chỗ (m); Bật xa 10 bước tại chỗ (m).

Như vậy, công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV điền kinh trẻ tại Trung tâm huấn luyện TDTT Thành Phố Hải Phòng đang thực hiện theo một quy trình, lộ trình theo năm và nhiều năm. Trong đó hình thức, phương pháp, qui trình tuyển chọn rất đa dạng và khoa học bảo đảm đánh giá, phát hiện được những VĐV có năng khiếu, có năng lực thực sự từ đó góp phần rất lớn vào hiệu quả của công tác đào tạo VĐV của Thành Phố Hải Phòng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đại Dương (2006), Điền kinh, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội

2. Lưu Quang Hiệp, Vũ Chung Thuỷ, Lê Đức Chương, Lê Hữu Hưng (2000), Y học TDTT, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội

3. Trịnh Hùng Thanh (2002), Hình thái học thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội

4. Trịnh Hùng Thanh, Trần Văn Đạo (1997), Huấn luyện chạy cự ly trung bình dài và marathon, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội

5. Zuico I.G (1975), Test sư phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13-14, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội

6. Dương Nghiệp Chí (1991), Đo lường thể thao, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội