



XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ CHẠY 100M TỈNH AN GIANG

DETERMINING TESTS FOR EVALUATING THE TRAINING LEVELS OF MALE ATHLETES IN THE 100M JUNIOR TEAM OF AN GIANG PROVINCE

TÓM TẮT: Nghiên cứu xác định các bài test đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên đội tuyển trẻ chạy 100m tỉnh An Giang. Sử dụng phương pháp tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, và kiểm tra sơ phạm, nghiên cứu đã lựa chọn 5 bài test thể lực chung và 5 bài test thể lực chuyên môn phù hợp. Kết quả kiểm tra cho thấy các bài test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao, đáp ứng tốt yêu cầu đánh giá năng lực vận động viên. Nghiên cứu cung cấp công cụ khoa học giúp theo dõi và nâng cao hiệu quả huấn luyện, đồng thời cải thiện thành tích thi đấu và phát triển phong trào điền kinh tại địa phương.

TỪ KHÓA: Xác định, test đánh giá, trình độ tập luyện, nam vận động viên, chạy 100m

ABSTRACT: The study identified tests for evaluating the training levels of male athletes in the 100m junior team of An Giang Province. Using methods such as document review, expert interviews, and pedagogical testing, the research selected 5 general physical fitness tests and 5 specialized fitness tests that are appropriate. The results showed that these tests are reliable and informative, meeting the requirements for accurately assessing the athletes' abilities. The study provides a scientific tool to monitor and enhance training efficiency while improving competitive performance and promoting athletics development in the locality.

KEYWORDS: Determining, evaluation test, training levels, male athletes, 100m sprint.

**HOÀNG THỊ TUYẾT
CHÂU VĨNH HUY**

*Trường Đại học Sư phạm Thể dục
Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

**HOANG THI TUYET
CHAU VINH HUY**

*Ho Chi Minh City University of
Physical Education and Sport*

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy 100m là một trong những nội dung thi đấu cơ bản và hấp dẫn nhất trong môn điền kinh, được xem như thước đo chuẩn mực về tốc độ và sức mạnh của vận động viên. Để đạt thành tích cao trong cự ly này, vận động viên cần sự kết hợp hoàn hảo giữa tốc độ xuất phát, kỹ thuật chạy giữa quãng, khả năng duy trì tốc độ và kỹ thuật kết thúc. Đặc biệt, với các vận động viên trẻ, giai đoạn này không chỉ là nền tảng để phát triển khả năng chuyên môn mà còn là thời điểm quan trọng để tối ưu hóa quá trình đào tạo và

xây dựng định hướng phát triển dài hạn.

Tuy nhiên, tại tỉnh An Giang, dù phong trào điền kinh đang dần phát triển, nhưng việc đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên chạy 100m thuộc đội tuyển trẻ chưa được hệ thống hóa một cách khoa học. Hiện nay, chưa có bộ tiêu chí hay các bài test đánh giá cụ thể nào phù hợp với đặc điểm sinh lý, tâm sinh lý và chuyên môn của nhóm vận động viên này. Điều này dẫn đến khó khăn trong việc kiểm soát tiến độ tập luyện, đánh giá đúng thực trạng năng lực của vận động viên,

BẢNG 1: THÀNH PHẦN KHÁCH THỂ PHÒNG VẤN

KHÁCH THỂ	LẦN 1 (n = 30)				LẦN 2 (n = 30)			
	Phát ra	Tỷ lệ	Thu vào	Tỷ lệ	Phát ra	Tỷ lệ	Thu vào	Tỷ lệ
Giáo viên trình độ Đại học	05	16.7%	05	17%	05	16.7%	05	16.7%
Giáo viên trình độ Thạc sĩ	09	30%	09	30%	09	30%	07	30%
Huấn luyện viên	16	53.3%	16	53%	16	53.3%	14	53.3%

BẢNG 2: THỐNG KÊ KẾT QUẢ 2 LẦN PHÒNG VẤN TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ CHẠY 100M TỈNH AN GIANG

TT	KHÁCH THỂ	TỶ LỆ % KẾT QUẢ PHÒNG VẤN							
		Lần 1 (n = 30)				Lần 2 (n = 30)			
		Thường sử dụng	Tỷ lệ %	Không sử dụng	Tỷ lệ %	Thường sử dụng	Tỷ lệ %	Không sử dụng	Tỷ lệ %
Thể lực chung									
1	Bật xa tại chỗ (cm),	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7
2	Bật cao tại chỗ (cm),	15	50.0	15	50.0	14	46.7	16	53.3
3	Bật ba bước không đà (cm),	23	76.7	7	23.3	25	83.3	5	16.7
4	Bật xa 5 bước (m),	13	44.3	17	55.7	14	46.7	16	53.3
5	Bật xa 10 bước không đà (m),	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7
6	Đéo gập thân (cm),	15	50.0	15	50.0	17	56.7	13	43.3
7	Chạy tại chỗ 10 giây (lần),	26	86.7	4	13.3	28	93.3	2	6.7
8	Lăng tạ qua đầu ra sau (cm),	19	63.3	11	36.7	20	66.7	10	33.3
9	Chạy 800m (giây)	26	86.7	4	13.3	27	90.0	3	10.0
10	Phản xạ đơn (ms),	29	96.7	1	3.3	28	93.3	2	6.7
Thể lực chuyên môn									
11	Chạy 30 m TĐC (s),	28	93.3	2	6.7	27	90.0	3	10.0
12	Chạy 30 m XPC (s),	22	73.3	8	26.7	25	83.3	5	16.7
13	Chạy 30 m XPT (s),	28	93.3	2	6.7	29	96.7	1	3.3
14	Chạy 60 m XPC (s),	28	93.3	2	6.7	29	96.7	1	3.3
15	Chạy 60 m TĐC (s),	25	83.3	5	16.7	25	83.3	5	16.7
16	Chạy 80 m XPC (s),	22	73.3	8	26.7	21	70.0	9	30.0
17	Chạy 100 m XPT (s)	29	96.7	1	3.3	29	96.7	1	3.3
18	Chạy 120m XPC (s),	15	50.0	15	50.0	18	60.0	12	40.0
19	Chạy 150 m XPC (s),	23	76.7	7	23.3	22	73.3	8	26.7
20	Chạy 200 m XPC (s)	27	90.0	3	10.0	27	90.0	3	10.0

cũng như xây dựng kế hoạch huấn luyện phù hợp để cải thiện thành tích.

Trong bối cảnh đó, việc xác định các bài test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên đội tuyển trẻ chạy 100m tại tỉnh An Giang trở thành yêu cầu cấp thiết. Đây không chỉ là cơ sở khoa học giúp các huấn luyện

viên theo dõi và điều chỉnh quá trình tập luyện một cách hiệu quả mà còn góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, cải thiện thành tích thi đấu và thúc đẩy sự phát triển của bộ môn điền kinh tại địa phương.

Nghiên cứu này nhằm xác định các bài test đánh giá trình độ tập luyện phù hợp với đặc

điểm và yêu cầu của vận động viên trẻ. Kết quả nghiên cứu sẽ không chỉ đáp ứng nhu cầu thực tiễn trong huấn luyện mà còn mở ra định hướng phát triển lâu dài cho các thể hệ vận động viên điền kinh của tỉnh An Giang.

Phương pháp nghiên cứu:
Phương pháp tham khảo tài

**BẢNG 3: SO SÁNH KẾT QUẢ GIỮA 02 LẦN PHÒNG VẤN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ CHẠY 100M TỈNH AN GIANG**

TT	TEST	KẾT QUẢ TÍNH χ^2					
		Lần 1 (n= 30)		Lần 2 (n= 30)		χ^2	P
		Sử dụng	Không sử dụng	Sử dụng	Không sử dụng		
Thể lực chung							
1	Bật xa tại chỗ (cm)	29	1	28	2	0.35	>0.05
2	Bật cao tại chỗ (cm)	15	15	14	16	0.07	>0.05
3	Bật ba bước không đà (cm)	23	7	25	5	0.42	>0.05
4	Bật xa 5 bước (m)	13	17	14	16	0.07	>0.05
5	Bật xa 10 bước không đà (m)	29	1	28	2	0.35	>0.05
6	Đeo gập thân (cm)	15	15	17	13	0.27	>0.05
7	Chạy tại chỗ 10 giây (lần)	26	4	28	2	0.74	>0.05
8	Lăng tạ qua đầu ra sau (cm)	19	11	20	10	0.07	>0.05
9	Chạy 800m (giây)	26	4	27	3	0.16	>0.05
10	Phản xạ đơn (ms)	29	1	28	2	0.35	>0.05
Thể lực chuyên môn							
11	Chạy 30 m TĐC (s)	28	2	27	3	0.22	>0.05
12	Chạy 30 m XPC (s)	22	8	25	5	0.89	>0.05
13	Chạy 30 m XPT (s)	28	2	29	1	0.35	>0.05
14	Chạy 60 m XPC (s)	28	2	29	1	0.35	>0.05
15	Chạy 60 m TĐC (s)	25	5	25	5	0.00	>0.05
16	Chạy 80 m XPC (s)	22	8	21	9	0.08	>0.05
17	Chạy 100 m XPT (s)	29	1	29	1	0.00	>0.05
18	Chạy 120m XPC (s)	15	15	18	12	0.61	>0.05
19	Chạy 150 m XPC (s)	23	7	22	8	0.09	>0.05
20	Chạy 200 m XPC (s)	27	3	27	3	0.00	>0.05

liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

Khách thể phỏng vấn: 30 người là các giáo viên, huấn luyện viên Điền kinh tại các Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao quốc gia và tại các địa phương khác.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Tổng hợp các test đánh giá trình độ tập luyện của vận động viên chạy 100m

Nghiên cứu tiến hành tham

khảo các tài liệu chuyên môn làm cơ sở hệ thống hóa các test thường được sử dụng trong đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV chạy cự ly ngắn của các tác giả đã được công bố. Qua phân tích sự trùng lặp cũng như thực tế khảo sát một số tài liệu, kinh nghiệm huấn luyện của các HLV, nghiên cứu tổng hợp được 20 test dùng để đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên 14 - 15 tuổi đội tuyển trẻ chạy 100m tỉnh An Giang như sau:

- Test thể lực chung (10 test)

- Bật xa tại chỗ (cm),

- Bật cao tại chỗ (cm),
- Bật ba bước không đà (cm),
- Bật xa 5 bước (m),
- Bật xa 10 bước không đà (m),
- Đeo gập thân (cm),
- Chạy tại chỗ 10 giây (lần),
- Lăng tạ qua đầu ra sau (cm),
- Phản xạ đơn (ms),
- Chạy 800m (giây).

- Test thể lực chung (10 test)

- Chạy 30 m TĐC (s),
- Chạy 30 m XPC (s),
- Chạy 30 m XPT (s),
- Chạy 60 m XPC (s),
- Chạy 60 m TĐC (s),
- Chạy 80 m XPC (s),

BẢNG 4: KẾT QUẢ THỐNG KÊ HỆ SỐ TIN CẬY CỦA CÁC TEST ĐÃ LỰA CHỌN

TT	TEST	LẦN 1	LẦN 2	r	P
		$\bar{x} \pm \sigma$	$\bar{x} \pm \sigma$		
Thể lực chung					
1	Chạy tại chỗ 10 giây (lần)	46.90 ± 2.23	46.47 ± 2.07	0.88	<0.05
2	Phản xạ đơn (ms)	3.95 ± 0.09	3.94 ± 0.07	0.95	<0.05
3	Chạy 800 m XPC (s)	143.72 ± 3.57	143.75 ± 2.63	0.91	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	247.50 ± 3.75	247.60 ± 6.06	0.81	<0.05
5	Bật 10 bước không đà (m)	26.24 ± 0.65	26.26 ± 0.63	0.93	<0.05
Thể lực chuyên môn					
1	Chạy 30 m XPT (s)	4.47 ± 0.13	4.46 ± 0.13	0.98	<0.05
2	Chạy 30 m TĐC (s)	3.91 ± 0.05	3.92 ± 0.05	0.89	<0.05
3	Chạy 60 m XPC (s)	7.48 ± 0.13	7.49 ± 0.12	0.97	<0.05
4	Chạy 100 m XPT (s)	12.31 ± 0.17	12.32 ± 0.16	0.98	<0.05
5	Chạy 200 m XPC (s)	24.86 ± 0.22	24.79 ± 0.27	0.87	<0.05

- Chạy 100 m XPT (s),
- Chạy 120m XPC (s),
- Chạy 150 m XPC (s),
- Chạy 200 m XPC (s).

2.2. Kết quả phỏng vấn xác định các test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên đội tuyển trẻ chạy 100m tỉnh An Giang

Để xác định các test đánh giá trình độ tập luyện của nam VĐV trẻ chạy cự ly 100m nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn và gửi đến các khách thể qua 2 lần phỏng vấn, mỗi lần cách nhau 01 tháng Số lượng, thành phần khách thể tham gia phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Số liệu tại bảng 1 cho thấy ở cả hai lần phỏng vấn số phiếu phát ra là 30 và số phiếu thu vào cũng là 30 chiếm tỷ lệ %; trong đó giáo viên là 14 người chiếm tỷ lệ 47% (đại học là 05 người 17% và thạc sĩ là 09 người, 30%) và huấn luyện viên là 16 người chiếm tỷ lệ 53%.

Mỗi test phỏng vấn được chia

làm 2 mức độ đánh giá như sau:

- Thường sử dụng
- Không sử dụng

Để kiểm định sự trùng hợp kết quả hai lần phỏng vấn giữa các chuyên gia, nghiên cứu đã tiến hành so sánh tỷ lệ % giữa 2 lần phỏng vấn qua chỉ số χ^2 thể hiện ở bảng 3.

Kết quả nghiên cứu từ bảng 3 cho thấy ở tất cả các kết quả qua hai lần phỏng vấn của các test đều có $\chi^2_{\text{tính}}$ (từ 0.00 đến 0.74) < $\chi^2_{\text{bảng}} = 3.84$, nên sự khác biệt giữa hai lần quan sát của mẫu không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Vậy kết quả trả lời của khách thể giữa hai lần phỏng vấn có sự đồng nhất cao về ý kiến trả lời. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được các test đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên đội tuyển trẻ chạy 100m tỉnh An Giang gồm:

- Test thể lực chung gồm 05 test
- Chạy tại chỗ 10 giây (lần)
- Phản xạ đơn (ms)
- Chạy 800 m XPC (s)

- Bật xa tại chỗ (cm)
- Bật 10 bước không đà (m)
- Test thể lực chuyên môn gồm 05 test

- Chạy 30 m TĐC (s)
- Chạy 30 m XPT (s)
- Chạy 60 m XPC (s)
- Chạy 100 m XPT (s)
- Chạy 200 m XPC (s)

2.3. Kiểm tra độ tin cậy của test đánh giá trình độ tập luyện cho nam vận động viên đội tuyển trẻ chạy 100m tỉnh An Giang

Để đảm bảo tính khách quan trong quá trình lựa chọn test, nghiên cứu tiến hành xác định độ tin của các test.

Kiểm tra độ tin cậy

Để xác định độ tin cậy của các test, tiến hành kiểm tra khách thể thực nghiệm qua hai lần, thời gian giữa hai lần cách nhau 5 ngày, các điều kiện kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan theo Pearson của các nội dung giữa hai lần kiểm tra:

Nếu hệ số tương quan $0.95 < |r| < 1$ thì độ tin cậy rất tốt



(rất cao).

Nếu hệ số tương quan $0.9 < |r| < 0.95$ thì độ tin cậy tốt (cao).

Nếu hệ số tương quan $0.8 < |r| < 0.9$ thì độ tin cậy trung bình.

Nếu hệ số tương quan $0.7 \leq |r| < 0.8$ thì độ tin cậy yếu (thấp).

Nếu hệ số tương quan $|r| < 0.7$ thì độ tin cậy yếu (thấp).

Kết quả nghiên cứu cho thấy, hầu hết các test đánh giá thể lực đều có đủ độ tin cậy ($0.81 \leq |r| \leq 0.98$), cụ thể trình bày ở bảng 4.

3. KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã xác định và lựa chọn được 10 bài test đánh giá trình độ tập luyện của nam vận động viên đội tuyển trẻ chạy 100m tỉnh An Giang, gồm 5 test thể lực chung và 5 test thể lực chuyên môn. Các bài test này được xây dựng dựa trên cơ sở khoa học, đảm bảo tính phù hợp với đặc điểm và yêu cầu chuyên môn của vận động viên. Kết quả kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các bài test cho thấy độ chính xác cao, đáp ứng tốt yêu cầu đánh giá năng lực thực tiễn của VĐV.

Nghiên cứu không chỉ cung

cấp công cụ đánh giá hiệu quả giúp huấn luyện viên theo dõi, điều chỉnh quá trình tập luyện mà còn góp phần nâng cao chất lượng đào tạo, cải thiện thành tích thi đấu. Kết quả này là cơ sở để phát triển thêm các nghiên cứu mở rộng và ứng dụng trong việc xây dựng các chương trình huấn luyện chuyên biệt tại địa phương và trên cả nước. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 17/09/2024;
ngày phản biện đánh giá: 26/09/2024;
ngày chấp nhận đăng: 15/10/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Thị Mỹ Linh (2017), *Nghiên cứu sự phát triển thể lực của vận động viên nữ 13 – 15 tuổi đội tuyển chạy 100m tỉnh An Giang sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
2. Trương Thị Nguyệt (2017), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức nhanh cho nam vận động viên 12-13 tuổi đội tuyển chạy 100m tỉnh An Giang*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo Trình Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
4. Dương Ngọc Trường, Nguyễn Thanh Đề, Nguyễn Văn Tri (2016), *Giáo trình Điền kinh 1*, Nhà xuất bản: Đại học quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo Trình Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
7. Nguyễn Thị Phượng Yến (2020), *Ứng dụng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên chạy 100m lứa tuổi 14 – 16 tỉnh An Giang*, Luận văn thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.