

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ LƯỢNG VẬN ĐỘNG CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ĐIỀN KINH TRẺ CỰ LY NGẮN 100M, 200M QUA CÁC CHU KỲ HUẤN LUYỆN

ThS. Nguyễn Ngọc Nguyên Vỹ¹

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao để đánh giá hiệu quả lượng vận động trong tập luyện của vận động viên luôn là một nhiệm vụ quan trọng, được tiến hành một cách có hệ thống, thường xuyên và chặt chẽ, nhằm xác định hiệu quả huấn luyện với sự phát triển năng lực thể thao của vận động viên, qua đó kịp thời điều chỉnh lượng vận động trong quá trình huấn luyện theo.

Từ khóa: đánh giá, lượng vận động, Điền kinh, chạy ngắn, huấn luyện.

Abstract: Using routine training methods in the field of physical training and sports to evaluate the effectiveness of exercise in the exercise of athletes is always an important task, conducted in a systematic, regular and tight, to determine the effect of training with the development of athletic ability of athletes, thereby timely adjust the amount of exercise during training.

Keywords: assessment, physical activity, athletics, running short, training.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể thao là một quá trình sự phạm phức tạp diễn ra trong quãng thời gian dài liên tục, gồm nhiều giai đoạn. Nội dung của công tác huấn luyện đội tuyển Điền kinh trẻ cũng đa dạng, bao gồm nhiều mặt: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thi đấu. Để đảm bảo hiệu quả của quá trình huấn luyện vận động viên (VĐV), vấn đề kiểm tra, đánh giá hiệu quả lượng vận động trong tập luyện của VĐV luôn là một nhiệm vụ quan trọng, được tiến hành một cách có hệ thống, thường xuyên và chặt chẽ, nhằm xác định hiệu quả huấn luyện với sự phát triển năng lực thể thao của VĐV, qua đó kịp thời điều chỉnh lượng vận động trong quá trình huấn luyện theo mục đích đã đặt ra. Hay nói cách khác, thất bại hay thành công trong quá trình huấn luyện phụ thuộc chủ yếu vào hiệu quả lượng vận động tác động trực tiếp đối với VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu.

Việc đánh giá diễn biến lượng vận động tập luyện và thi đấu từ đó xây dựng lượng vận động tối ưu cho VĐV một cách khoa học, đúng đắn sẽ góp phần nâng cao thành tích thể thao, tiết kiệm được kinh phí, thời gian, nhân lực và phát triển nhân tài. Đồng thời, hiệu quả của công tác huấn luyện được nâng cao sẽ trở thành động lực thúc đẩy tính tự giác tích cực, lòng say mê luyện tập của VĐV.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: tham khảo tài liệu; quan sát sự phạm; phỏng vấn; kiểm tra sự phạm; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Đặc tính thông tin lượng vận động của kế hoạch huấn luyện cho VĐV chạy ngắn đội tuyển trẻ quốc gia tại trường ĐH TDTT Bắc Ninh

Chúng tôi dựa vào tài liệu chuyên môn và các ý kiến chuyên gia khi tiến hành nghiên cứu phân tích và đánh giá đặc tính thông tin lượng vận động.

Chúng tôi tiến hành phân tích đánh giá cụ thể một nội dung của kế hoạch huấn luyện cho VĐV chạy cự ly ngắn (do 14 VĐV đội tuyển trẻ quốc gia tập huấn tại trung tâm đều là VĐV chạy cự ly ngắn) của trung tâm đào tạo VĐV trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh theo từng phần.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong một nội dung kế hoạch huấn luyện ngoài việc phân chia thời gian cho các giai đoạn thì việc định lượng cũng như sắp xếp tỷ lệ phần trăm, diễn biến lượng vận động cho từng giai đoạn, thời kỳ là đặc biệt quan trọng. Nó ảnh hưởng trực tiếp đến sự tăng trưởng nhanh hay chậm của thành tích VĐV, Trong bảng phân chia này với VĐV trẻ mà trong một chu kỳ xác định 1 điểm rơi là không hợp lý. Để phân tích rõ hơn tính bất hợp của kế hoạch phân chia thời gian trong các giai đoạn huấn luyện. Chúng tôi tiến hành thu thập và phân tích đặc tính thông tin phân chia LVĐ trong các giai đoạn huấn luyện 1, được trình bày cụ thể ở bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Điểm thiếu sót lớn nhất là không biết tỷ lệ phần trăm cho việc tác động TL chung, TL chuyên môn, kỹ chiến thuật hay tâm lý bao nhiêu cho mỗi thời kỳ. Một điểm thiếu sót nữa

Bảng 1 Đặc tính thông tin phân chia thời gian trong giai đoạn huấn luyện 1

Thời gian	Giai đoạn huấn luyện 1			
	Chuẩn bị	Chuyên môn	Tiền thi đấu	Thi đấu
Số tuần thực tế (22 tuần)	6	10	4	2
Σgiờ trong tuần	27	27	22	12
Σgiờ/Σtuần	160/6	270/10	88/4	24/2
Chia theo ngày/tháng	36/1,5	60/2,5	24/1	12/0,5

Bảng 2 Đặc tính thông tin phân chia LVĐ trong giai đoạn huấn luyện 1

	Giai đoạn huấn luyện		Thể lực	Kỹ thuật	Chiến thuật	Tâm lý
1	Tuần 1 - 6	CB	x			
	Tuần 7 - 16	CM	x	x		
	Tuần 17 - 20	Tiền TĐ	x	x	x	x
	Tuần 21 – 22	TĐ			x	x

của thực trạng phân chia nội dung kế hoạch là không biết diễn biến LVĐ trong từng tuần, từng tháng như thế nào nên việc kiểm soát mức độ tăng giảm của thành tích là khó khả thi dẫn đến không kịp thời điều chỉnh nội dung kế hoạch và kết quả sẽ không theo ý muốn ở cuối giai đoạn huấn luyện. Xuất phát từ thực trạng kế hoạch huấn luyện và đặc tính thông tin lượng vận động sử dụng cho VĐV điền kinh đội tuyển trẻ qua phân tích ở bảng 1, 2 là chưa thật hợp lý. Chính vì vậy để làm rõ hơn tính chưa hợp lý, đề tài đã tiến hành đánh giá hiệu quả lượng vận động của VĐVĐiền kinh trẻ (cự ly ngắn 100m, 200m) qua giai đoạn huấn luyện 1.

2.2. Đánh giá hiệu quả lượng vận động của VĐV Điền kinh trẻ (cự ly ngắn 100m, 200m) qua giai đoạn huấn luyện 1

Để so sánh đánh giá lượng vận động của VĐVĐiền kinh trẻ giai đoạn chuyên môn hoá sâu qua các thời kỳ huấn luyện thời kỳ, đề tài tiến hành sử dụng các Test đã lựa chọn kiểm tra đánh giá hiệu quả LVĐV của VĐV ở mỗi thời kỳ. Sau đó so sánh mức độ khác biệt giữa mỗi thời kỳ bằng công thức tính t student. Kết quả được trình bày tại bảng 3 và 4 cho từng đối tượng nam và nữ.

Qua bảng 3 và 4 cho thấy:

Đối với nam và nữ VĐV chạy ngắn qua so sánh kết quả kiểm tra giữa các thời kỳ cho thấy, kết quả kiểm tra ở 10 test kiểm tra kết quả thể hiện có sự khác biệt thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p <$

0,05). Còn các test chạy 400m và 1000m đối với nam, test 400, 100m, bật xa 10 bước là không thể hiện có sự khác biệt thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$). Điều đó cho thấy rằng các test đều tăng chưa đều sau mỗi thời kỳ huấn luyện.

Chỉ có thời kỳ chuẩn bị và thời kỳ thi đấu là có sự khác biệt tăng trưởng thành tích thể hiện ở kết quả kiểm tra sau 1 thời kỳ cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$). Còn thành tích ở thời kỳ chuyển tiếp lại thấp hơn thời kỳ chuẩn bị và thời kỳ thi đấu thể hiện ở kết quả kiểm tra cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$). Từ đó cho chúng tôi có thể kết luận như sau :

- Ban huấn luyện đã sử dụng lượng vận động chưa thật hợp lý cho từng thời kỳ huấn luyện và đạt được điểm rơi chưa hợp lý trong quá trình thi đấu.

- Trong 13 test kiểm tra, 10 test có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$). Các test kiểm tra thông số hô hấp thời điểm nghỉ ngơi và vận động như VC, MV ở thời kỳ thi đấu đều tăng và có sự khác biệt với thời kỳ chuẩn bị và thời kỳ chuyển tiếp ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$), tuy nhiên mức độ tăng chưa cao sẽ ảnh hưởng đến khả năng vận động tối đa của VĐV. Từ đó chúng tôi có thể đánh giá lượng vận động chu kỳ I là chưa hợp lý và cần tăng cường lượng vận động hợp lý và phát triển sức bền tốc độ đây cũng chính là nguyên nhân VĐV chưa thể đạt thành tích vượt

Bảng 3. Đánh giá hiệu quả LVD tập luyện của VĐV Điền kinh nam qua các thời kỳ huấn luyện I

TT	Nội dung đánh giá	Thời kỳ chuẩn bị	Thời kỳ thi đấu	Thời kỳ chuyển tiếp	t1,2	P	t2,3	P	t1,3	P
1	VC (lít)	3.99±0.26	4.02±0.26	3.85±0.25	2.36	<0.05	4.25	<0.05	3.45	<0.05
2	MV (l/min)	122.47±23.58	125.63±23.84	119.47±23.57	2.27	<0.05	4.27	<0.05	3.59	<0.05
3	Thời gian phản ứng vận động đơn (ms)	178.82±17.91	166.14±18.82	182.82±17.42	2.19	<0.05	4.56	<0.05	3.62	<0.05
4	Thời gian phản ứng VĐ phức (ms)	301.04±32.25	279.21±32.74	309.04±30.34	2.32	<0.05	4.19	<0.05	3.69	<0.05
5	Lực kéo cơ lưng (KG)	112.46±8.54	113.94±9.38	108.46±4.51	2.36	<0.05	4.39	<0.05	3.61	<0.05
6	Chạy 30m TĐC (s)	2.60±0.13	2.57±0.12	2.65±0.14	2.42	<0.05	4.27	<0.05	3.52	<0.05
7	Chạy 60m (s)	6.61±0.27	6.58±0.31	6.75±0.25	2.67	<0.05	4.33	<0.05	3.70	<0.05
8	Chạy 100m (s)	10.99±0.25	10.95±0.22	11.02±0.23	2.72	<0.05	4.38	<0.05	3.59	<0.05
9	Chạy 200m (s)	22.56±0.23	22.28±0.19	23.47±0.20	2.58	<0.05	4.19	<0.05	3.43	<0.05
10	Chạy 400m (s)	49.94±2.02	49.93±2.35	51.13±2.27	1.82	>0.05	4.03	<0.05	3.37	<0.05
11	Bật xa (cm)	2.68±0.10	2.71±0.11	2.62±0.12	2.97	<0.05	4.91	<0.05	3.28	<0.05
12	Bật xa 10 bước (m)	32.00±3.21	32.51±3.17	31.63±3.06	2.95	<0.05	4.43	<0.05	3.90	<0.05
13	Chạy 1000m (phút)	2.63±0.16	2.56±0.19	2.79±0.17	1.37	>0.05	4.44	<0.05	3.67	<0.05

Bảng 4. Đánh giá hiệu quả LVD tập luyện của VĐV Điền kinh nữ qua các thời kỳ huấn luyện I

TT	Nội dung đánh giá	Thời kỳ chuẩn bị	Thời kỳ thi đấu	Thời kỳ chuyển tiếp	t1,2	P	t2,3	P	t1,3	P
1	VC (lít)	2.69±0.18	2.74±0.22	2.63±0.20	2.27	<0.05	3.03	<0.05	3.65	<0.05
2	MV (l/min)	106.80±11.27	108.92±12.23	104.80±11.97	2.19	<0.05	3.16	<0.05	3.19	<0.05
3	Thời gian phản ứng vận động đơn (ms)	175.51±18.25	180.42±18.32	183.51±18.15	3.82	<0.05	3.32	<0.05	3.82	<0.05
4	Thời gian phản ứng VĐ phức (ms)	319.64±20.27	338.65±32.27	300.97±20.18	3.37	<0.05	3.38	<0.05	3.97	<0.05
5	Lực kéo cơ lưng (KG)	91.73±10.32	94.73±10.31	88.20±10.97	3.87	<0.05	4.32	<0.05	3.60	<0.05
6	Chạy 30m TĐC (s)	3.55±0.13	3.47±0.14	3.67±0.14	3.42	<0.05	4.93	<0.05	3.91	<0.05
7	Chạy 60m (s)	7.54±0.17	7.47±0.13	7.69±0.16	3.34	<0.05	4.24	<0.05	3.83	<0.05
8	Chạy 100m (s)	12.42±0.14	12.39±0.15	12.55±0.13	3.93	<0.05	4.37	<0.05	3.97	<0.05
9	Chạy 200m (s)	25.41±0.45	25.36±0.41	25.51±0.41	3.97	<0.05	4.16	<0.05	3.79	<0.05
10	Chạy 400m (s)	58.00±0.57	57.92±0.55	58.36±0.55	1.53	>0.05	4.82	<0.05	3.65	<0.05
11	Bật xa (cm)	2.35±0.11	2.40±0.12	2.29±0.12	3.75	<0.05	4.09	<0.05	3.90	<0.05
12	Bật xa 10 bước (m)	27.66±2.71	27.72±2.73	27.50±2.72	1.81	>0.05	4.27	<0.05	3.15	<0.05
13	Chạy 1000m (phút)	3.29±0.13	3.28±0.11	3.33±0.13	1.70	>0.05	4.38	<0.05	3.17	<0.05

trội do khả năng bút phát ở những quãng đường cuối còn hạn chế.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xác định đặc tính thông tin và đánh giá hiệu quả lượng vận động tập luyện và thi đấu của VĐV Điền kinh đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện 1 đó là đặc tính thông tin lượng vận động huấn luyện cho VĐV chạy ngắn còn một số bất cập. Các bài tập chưa phân thành các nhóm bài tập phát triển sức bền chung, nhóm bài tập phát triển sức bền tốc độ và nhóm bài tập hỗn hợp ưa và yếm khí. Kế hoạch huấn luyện xây dựng chu

kỳ một có 1 điểm rơi đối với VĐV chạy cự ly ngắn là chưa thật hợp lý.

Trong 13 test kiểm tra, có test chạy 400m và 1000m đối với nam, test 400, 100m, bật xa 10 bước là không thể hiện có sự khác biệt thống kê ($t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$). 10 test còn lại đều cho thấy sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0,05$). Chính vì vậy, đây là thông tin khoa học quan trọng để ban huấn luyện đội tuyển trẻ tham khảo trong quá trình xây dựng kế hoạch huấn luyện, lượng vận động tối ưu cho VĐV điền kinh đội tuyển trẻ quốc gia.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982). Đánh giá trình độ luyện tập thể thao, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
3. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
4. Lê Bửu, Nguyễn thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT thành phố Hồ Chí Minh.
5. Dương Nghiệp Chí (1991) *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội .
6. IvaLôp X.V. (1996) *Những cơ sở của toán học thống kê*, Dịch: Trần Đức Dũng, NXB TDTT' Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cấp cơ sở trường đại học TDTT Bắc Ninh, chủ nhiệm: TS. Trần Ngọc Dũng, thành viên Nguyễn Ngọc Nguyên Vỹ, “Đánh giá diễn biến lượng vận động tập luyện và thi đấu của VĐV Điền kinh đội tuyển trẻ quốc gia trong chu kỳ huấn luyện năm”, đề tài bảo vệ năm: 2018
Ngày nhận bài: 19/10/2022; **Ngày duyệt đăng:** 10/2/2023