

NGHIÊN CỨU BIỆN PHÁP ĐIỀU CHỈNH DIỄN BIẾN TỐC ĐỘ CHẠY CỰ LY 200M CHO VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

TS. Vũ Quỳnh Như¹; ThS. Nguyễn Đăng Điệp¹; ThS. Vũ Công Duẩn¹

Tóm tắt: Thông qua đánh giá được thực trạng tốc độ của vận động viên nam chạy 200m đội tuyển cho thấy hầu hết các vận động viên đều giảm tốc độ ở giai đoạn chạy giữa quãng và về đích nên kết quả còn hạn chế thành tích chạy 200m của vận động viên nam đội tuyển Điền kinh trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh, trên cơ sở đó đề tài lựa chọn các biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ chạy cự ly 200m nhằm nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu cho vận động viên Nam chạy 200m của đội tuyển Điền kinh trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh.

Từ khóa: Diễn biến tốc độ, giải pháp, phương án phân phối tốc độ, thành tích, tập luyện, thi đấu, điều chỉnh.

Abstract: The assessment of the speed of the male 200m runners shows that most of the athletes reduced their speed in the middle and finish stages, so the results were still limited. On that basis, the topic selected measures to adjust the 200m running speed to improve training and competition performance for male 200m runners of the Athletics team at Bac Ninh University of Physical Education and Sports.

Keywords: Speed, solutions, speed distribution plans, achievements, practice, competition, adjustment.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Cùng với sự phát triển của toàn ngành thể thao, trường Đại học Thể dục thể thao (TĐTT) Bắc Ninh trong nhiều năm luôn là lá cờ tiên phong trong lĩnh vực TĐTT. Không chỉ đào tạo ra các cán bộ TĐTT mà trường còn luôn chú trọng công tác đào tạo, huấn luyện vận động viên (VĐV), đem lại thành tích cao trong các cuộc thi đấu trong và ngoài nước. Để hoàn thành nhiệm vụ đào tạo trường Đại học TĐTT Bắc Ninh không ngừng phấn đấu về mọi mặt: Đặc biệt nâng cao thành tích các môn thể thao như: Bóng đá, Bóng bàn, Cầu lông, Võ thuật... đặc biệt là môn Điền kinh. Tập luyện Điền kinh để nâng cao sức khỏe đã trở thành hệ thống tiêu chuẩn rèn luyện thân thể, là cơ sở và tiền đề thể lực cho các môn thể thao khác.

Đã có nhiều tác giả nghiên cứu về môn Điền kinh như: Đàm Quốc Chính (2000); Hoàng Mạnh Cường (1994); Nguyễn Đại Dương (1993); Bạch Quốc Ninh (1999); Nguyễn Thành Long (2014)... Tuy vậy chưa có công trình nghiên cứu điều chỉnh diễn biến tốc độ cho VĐV đội tuyển Điền kinh trường Đại học TĐTT Bắc Ninh thông qua đánh giá bằng hệ thống máy Speedlight TT để nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu cho VĐV chạy 200m cho VĐV đội

tuyển Điền kinh trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1 Lựa chọn phương án đánh giá tốc độ chạy cự ly 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TĐTT Bắc Ninh

Để đánh giá diễn biến tốc độ chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TĐTT Bắc Ninh, nghiên cứu sử dụng hệ thống máy Speedlight TT.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được phương án 2 có 19 giảng viên HLV, VĐV Điền kinh đồng ý lựa chọn với tỷ lệ 95% sử dụng trong đánh giá diễn biến tốc độ nội dung chạy 200m.

2.2. Thực trạng tốc độ trong chạy cự ly 200m của VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TĐTT Bắc Ninh thông qua hệ thống máy Speedlight TT.

Sau khi đã lựa chọn được phương án đánh giá, đề tài bước đầu tiến hành kiểm tra diễn biến tốc độ thông qua hệ thống máy Speedlight TT chạy 200m lần 1 của 5 VĐV Nam trước khi đề tài lựa chọn các biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ chạy 200m, để

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn phương án đánh giá tốc độ chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh (n=20).

TT	Các đoạn đánh giá	Kết quả phỏng vấn			
		Đồng ý (%)		Không đồng ý (%)	
1	Phương án 1	12	60	8	40
-	Vị trí 1: Xuất phát				
-	Vị trí 2: Điểm mốc 60m				
-	Vị trí 3: Điểm mốc 120m				
-	Vị trí 4: Đích (200m)				
2	Phương án 2	19	95	1	0,5
-	Vị trí 1: Xuất phát				
-	Vị trí 2: Điểm mốc 80m				
-	Vị trí 3: Điểm mốc 150m				
-	Vị trí 4: Đích (200m)				
3	Phương án 3	11	55	9	45
-	Vị trí 1: Xuất phát				
-	Vị trí 2: Điểm mốc 100m				
-	Vị trí 3: Điểm mốc 150m				
-	Vị trí 4: Đích (200m)				

Bảng 2. Kết quả diễn biến tốc độ của VĐV Nam chạy 200m đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh lần 1 (n=5)

VĐV	Điểm mốc giai đoạn (m)	Thành tích tới điểm mốc (s)	Độ dài giai đoạn (m)	Thành tích giai đoạn (s)	Tốc độ trung bình (m/s)
VĐV 1	80	10.24	80	10.24	0.54
	150	21.17	70	10.93	0.71
	200	28.77	50	7.80	0.63
VĐV 2	80	9.26	80	9.26	0.51
	150	19.19	70	9.93	0.61
	200	25.64	50	6.45	0.58
VĐV 3	80	9.25	80	9.25	0.53
	150	19.03	70	9.78	0.68
	200	26.87	50	7.09	0.59
VĐV 4	80	10.25	80	10.25	0.56
	150	21.01	70	10.76	0.70
	200	28.27	50	7.26	0.62
VĐV 5	80	11.28	80	11.28	0.52
	150	22.21	70	8.93	0.67
	200	27.30	50	7.84	0.60



Hình 1. Một số hình ảnh kiểm tra diễn biến tốc độ chạy 200m lần 1 thông qua hệ thống máy Speedlight TT

đánh giá thực trạng diễn biến tốc độ của từng VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: VĐV1, VĐV4 và VĐV5 có tốc độ trung bình ở giai đoạn 50m cuối cùng thấp hơn so với các giai đoạn khác từ 7,26 - 7,84 (s), cho thấy điểm yếu của VĐV là sức bền tốc độ. Tuy nhiên VĐV1 và VĐV4 có tốc độ trung bình ở giai đoạn 150 giữa là 10,76-10,93 (s) kém hơn so với giai đoạn còn lại, cho thấy điểm yếu của VĐV là sức mạnh tốc độ. VĐV2 và VĐV3 có thành tích từng đoạn tốt và ổn định hơn so với các VĐV khác. Các VĐV đều bị giảm tốc độ ở giai đoạn số 2, vì vậy ảnh hưởng không nhỏ tới thành tích trong tập luyện và thi đấu ở nội dung này. Chính vì lẽ đó, việc nâng cao thể lực chuyên môn, tâm lý tập luyện và thi đấu với các biện pháp tích cực, phù hợp sẽ nâng cao hiệu quả trong quá trình huấn luyện.

Như vậy, có thể thấy hầu hết các VĐV đều giảm tốc độ ở giai đoạn chạy giữa quãng và về đích, với phương án chạy số 1 thì hầu hết các VĐV không đáp ứng được phương án này, chứng tỏ các VĐV chưa được trang bị tối ưu các tố chất thể lực đặc trưng trong chạy 200m, đồng thời hạn chế trong quá trình tập luyện của các VĐV đó là vừa phải thực hiện nhiệm vụ học tập vừa thực hiện nhiệm vụ tập luyện chuyên môn nâng cao thành tích của đội tuyển nên kết quả còn hạn chế thành tích chạy 200m là 25,64 - 28,77 (s).

2.3. Lựa chọn phương án trong phân phối tốc độ chạy cự ly 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền

kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh

Chúng tôi tiến hành xác định phương án tối ưu trong phân phối tốc độ cho các VĐV chạy cự ly 200m. Kết quả phỏng vấn thu được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Có 95% lựa chọn phương án số 1, tăng tốc độ ở giai đoạn xuất phát và chạy lao sau xuất phát, tiếp tục duy trì tốc độ giai đoạn chạy giữa quãng và bắt tốc ở giai đoạn rút đích, với phân phối tốc độ này đòi hỏi VĐV không được giảm tốc độ ở một giai đoạn nào cả, đối với nội dung chạy ngắn, VĐV phải phát huy tốc độ và duy trì trên toàn cự ly chạy, việc giảm tốc độ ở giai đoạn nào đó chứng tỏ VĐV cần được lưu tâm đặc biệt trong quá trình huấn luyện với các biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ cũng như nâng cao thể lực chuyên môn..

2.4. Lựa chọn biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ trong chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

Chúng tôi tiến hành lựa chọn biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ trong chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Đã lựa chọn 5 biện pháp cụ thể nhằm nâng cao thành tích chạy 200m cho VĐV đội tuyển Điền kinh trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Như vậy, nghiên cứu đã lựa chọn được 5 biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh cụ thể các biện pháp như sau:

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn phương án phân phối tốc độ chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh (n=20)

TT	Phương pháp phân phối tốc độ	Kết quả	
		Đồng ý	Tỷ lệ (%)
1		19	95
2		6	30
3		8	40
4		5	25

Biện pháp 1: Đánh giá diễn biến tốc độ chạy 200m thông qua hệ thống máy Speedlight TT.

Biện pháp 2: Nâng cao thành tích và điều chỉnh diễn biến tốc độ chạy 200m thông qua ứng dụng bài tập chuyên môn, tăng cường sử dụng phương tiện, phương pháp tập luyện chạy 200m.

Biện pháp 3: Tăng cường tổ chức thi đấu, kiểm tra giao lưu với các đội bạn, các đội tuyển tập huấn tại trường, với các đội tuyển ở các tỉnh lân cận, các trường chuyên có đội tuyển chạy 200m.

Biện pháp 4: Rèn luyện khả năng tự đánh giá tốc độ, cảm giá tốc độ của mình trên cự ly tập luyện và cự ly chạy 200m.

Biện pháp 5: Thường xuyên cổ vũ khích lệ, động viên VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu.

2.5. Đánh giá hiệu quả biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ trong chạy 200m cho VĐV Nam đội

tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

Trong quá trình ứng dụng các biện pháp nâng cao thành tích chạy 200m, đề tài tiến hành tổ chức tập luyện với 48 giáo án mỗi giáo án 100 phút, mỗi tuần 2 giáo án cho VĐV đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh. Đề tài tiếp tục tiến hành kiểm tra diễn biến tốc độ thông qua hệ thống máy Speedlight TT chạy 200m sau khi ứng dụng các biện pháp điều chỉnh tốc độ nâng cao thành tích cho các VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh.

Kết quả kiểm tra diễn biến tốc độ chạy 200m sau khi ứng dụng các bài tập nâng cao thành tích cũng như điều chỉnh diễn biến tốc độ cho các VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh, kết quả được thể hiện tại bảng 5

Qua bảng 5 cho thấy: Thành tích trung bình trong các giai đoạn chạy được đánh giá là thấp của

Bảng 4. Lựa chọn biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n=20)

TT	Các biện pháp	Rất cần		Cần		Không cần	
		n	%	n	%	n	%
1	Đánh giá diễn biến tốc độ chạy 200m thông qua hệ thống máy Speedlight TT	19	95	1	0,5	0	0,0
2	Nâng cao thành tích và điều chỉnh diễn biến tốc độ chạy 200m thông qua ứng dụng bài tập chuyên môn. Tăng cường sử dụng phương tiện, phương pháp tập luyện chạy 200m.	20	100	0	0,0	0	0,0
3	Tăng cường tổ chức thi đấu, kiểm tra.	17	85	3	15	0	0,0
4	Rèn luyện khả năng tự đánh giá tốc độ, cảm giá tốc độ của mình trên cự ly tập luyện và cự ly chạy 200m	19	95	1	0,5	0	0,0
5	Thường xuyên cổ vũ khích lệ, động viên VĐV trong quá trình tập luyện và thi đấu	18	90	2	10	0	0,0
6	Phân tích, giảng giải cho VĐV về ý nghĩa, tầm quan trọng diễn biến tốc độ chạy 200m	13	65	6	30	1	0,5

Bảng 5. Kết quả diễn biến tốc độ của VĐV Nam chạy 200m đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh lần 2 (n=5).

VĐV	Điểm mốc giai đoạn (m)	Thành tích tới điểm mốc (s)		Độ dài giai đoạn (m)	Thành tích giai đoạn (s)		Tốc độ trung bình (m/s)	
		L1	L2		L1	L2	L1	L2
VĐV1	80	10,24	9,83	80	10,24	9,83	0,54	0,51
	150	21,17	20,03	70	10,93	10,20	0,71	0,68
	200	28,77	26,40	50	7,60	6,37	0,63	0,59
VĐV2	80	9,26	9,24	80	9,26	9,24	0,51	0,50
	150	19,19	18,50	70	9,93	9,26	0,61	0,58
	200	25,64	24,20	50	6,45	5,70	0,58	0,56
VĐV3	80	9,25	9,20	80	9,25	9,20	0,53	0,52
	150	19,03	18,50	70	9,78	9,30	0,68	0,64
	200	26,87	25,93	50	7,84	7,43	0,59	0,55
VĐV4	80	10,25	10,20	80	10,25	10,20	0,56	0,53
	150	21,01	20,40	70	10,76	10,20	0,70	0,66
	200	28,27	27,30	50	7,26	6,90	0,62	0,59
VĐV5	80	11,28	10,50	80	11,28	10,50	0,52	0,50
	150	20,21	20,13	70	8,93	10,63	0,67	0,61
	200	27,30	26,73	50	7,09	6,60	0,60	0,58

VĐV Nam chạy 200m đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh đã được cải thiện so với trước khi ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn. Các VĐV đã khắc phục được nhược điểm giảm tốc độ ở giai đoạn chạy giữa quãng và về đích hiệu quả của các giải pháp đã góp phần nâng cao thành tích trong tập luyện và thi đấu cho các VĐV. Với thời gian tập luyện ngắn, giáo án ít, không thể khắc phục nhược điểm hoàn toàn trong quá trình tập luyện và ứng dụng diễn biến tốc độ tối ưu của phương án 1, tuy nhiên quá trình huấn luyện cần được chú ý tập luyện với thời gian dài hơn, nhiều giáo án hơn và duy trì tập luyện ứng dụng các bài tập để đạt hiệu quả cao hơn nữa cho VĐV trong quá trình điều chỉnh diễn biến tốc độ nhằm đạt thành tích cao trong tập luyện và thi đấu.

Khẳng định được tính ưu việt của hệ thống máy Speedlight TT trong công tác kiểm tra – đánh giá diễn biến tốc độ nội dung chạy 200m của VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh, với các biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ phù hợp, đề tài đã góp phần nâng cao thành tích chạy 200m, cũng như xác định phương án điều chỉnh diễn biến tốc độ cho VĐV.

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được phương án đánh giá tốc độ chạy 200m cho VĐV Nam đội tuyển Điền kinh trường ĐH TDTT Bắc Ninh là: Vị trí 1: Xuất phát, Vị trí 2: Điểm mốc 80m, Vị trí 3: Điểm mốc 150m, Vị trí 4: Đích (200m)

- Đề tài đã xác định được thực trạng tốc độ của VĐV Nam chạy 200m đội tuyển cho thấy hầu hết các VĐV đều giảm tốc độ ở giai đoạn chạy giữa quãng và về đích nên kết quả còn hạn chế thành tích chạy 200m là 25,64-28,77 (s).

- Đã lựa chọn được 5 biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ và bước đầu ứng dụng các biện pháp đã lựa chọn trong tập luyện nâng cao thành tích góp phần nâng cao thành tích cho VĐV chạy 200m của VĐV đội tuyển Điền kinh trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền, (2006) *Lý luận và phương pháp TDTT trẻ*. NXB TDTT thành phố

Hồ Chí Minh.

2. Nguyễn Ngọc Bích (2004), *Tâm lý học nhân cách – các vấn đề lý luận*, NXB Giáo Dục, Hà Nội

3. Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, NXB TDTT, Hà Nội

4. Nguyễn Đại Dương (2016) *Điền Kinh*, NXB TDTT Hà Nội

5. Đinh Quang Ngọc, *Nghiên cứu thực trạng phân phối tốc độ chạy cự ly 400m của VĐV Điền kinh tại Trung tâm đào tạo VĐV trường Đại học TDTT Bắc Ninh*.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ nhiệm vụ cấp cơ sở, tác giả Vũ Quỳnh Như: “Nghiên cứu biện pháp điều chỉnh diễn biến tốc độ chạy cự ly 200m cho VĐV đội tuyển điền kinh trường Đại học TDTT Bắc Ninh”, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, năm 2020.

Ngày nhận bài: 28/6/2022; Ngày duyệt đăng: 21/8/2022



Ảnh minh họa - Nguồn Internet