

Nghiên cứu xây dựng các phương án phân phối tốc độ chạy cự ly 1500m cho đội tuyển sinh viên điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội

TS. Phạm Thị Hương ■

TÓM TẮT:

Phân phối tốc độ (PPTĐ) là một trong những yếu tố đem lại thành công trong thi đấu 1500m. Trước thực trạng nhiều vận động viên (VĐV) có đẳng cấp, trình độ thể lực khác nhau thì tìm ra phương án chạy cho các nhóm là điều cần thiết, nó tạo cơ sở khoa học để ứng dụng trong huấn luyện VĐV chạy 1500m.

Từ khóa: sinh viên, đội tuyển điền kinh, sức bền chuyên môn, trình độ thể lực.

ABSTRACT:

Distribution of speed is one of the factors make success in 1,500m competition. Many athletes have different level so research and find how to run is important. It's make a basis of science in traning for 1,500m athletes.

Keywords: student, athletics team, professional strength, fitness level.



(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Chạy 1500m thuộc cự ly chạy tổng hợp quá trình ứa và yếm khí. Tốc độ tối đa không sử dụng cao trên toàn cự ly thi đấu nhưng để đạt được thành tích cao cần phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) nhằm rút ngắn thời gian chạy đến mức tối đa. Bởi lẽ khi rút ngắn thời gian chạy cần phải sử dụng tốc độ tương đối cao trên cự ly chạy, nếu không biết cách PPTĐ trên từng đoạn chạy sẽ không đạt được thành tích cao. Vì vậy nâng cao SBCM và PPTĐ trong chạy cự ly 1500m là rất có ý nghĩa. Hàng năm đội tuyển điền kinh SV trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSPTDTTHN) tham gia thi đấu và đạt thứ hạng cao trong các giải SV toàn quốc. Tuy nhiên qua đánh giá thực trạng khả năng phân bố tốc độ của vận động viên (VĐV) nam chạy 1500m đội tuyển điền

kinh SV cũng như phân tích qua thi đấu các giải thì xuất hiện nhiều hình thức PPTĐ khác nhau, điều này là do các VĐV có trình độ thể lực khác nhau nên khả năng duy trì tốc độ cũng khác nhau.

Vậy làm thế nào để phân nhóm các VĐV có thể lực tốt, hay nhóm thể lực yếu có những phương án chạy để đạt hiệu quả cao nhất, điều này đòi hỏi phải nghiên cứu, xây dựng phương án PPTĐ trong chạy 1500m cho VĐV. Xuất phát từ thực tiễn đề tài tiến hành: **“Nghiên cứu xây dựng các phương án phân phối tốc độ chạy cự ly 1500m cho đội tuyển sinh viên điền kinh trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội”**.

Nghiên cứu trong lĩnh vực này chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, kiểm tra tư phạm, thực nghiệm tư phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

Để xây dựng phương án cảm giác tốc độ trong chạy 1500m cho SV đội tuyển điền kinh trường ĐHSPTDTTHN chúng tôi xác định thực trạng khả năng PPTĐ của đối tượng.

Qua xác định thực trạng của VĐV chạy 1500m thuộc đội tuyển điền kinh SV trường ĐHSPTDTTHN chúng tôi tiến hành xây dựng phương án cảm giác tốc độ cho đối tượng nghiên cứu và kiểm nghiệm các phương án vừa xây dựng, cụ thể các bước:

- Kiểm tra sự phạm các test trên đối tượng nghiên cứu để xây dựng thang điểm, phân loại nhóm.
- Xác định phương án dựa trên kết quả phân nhóm của đối tượng thông qua kiểm tra sự phạm.
- Kiểm nghiệm thực tiễn kết quả mà các phương án đã xây dựng.

Quy trình tiến hành để lựa chọn được phương án PPTĐ cho VĐV chạy 1500m được chúng tôi căn cứ vào những cơ sở lý luận, thực tiễn huấn luyện và qua trao đổi với các huấn luyện viên (HLV) có kinh nghiệm. Như đã biết, trong chạy 1500m chiến thuật chạy được chia ra làm nhiều loại nhưng chủ yếu dựa vào thành tích chạy của từng vòng (từng đoạn 400m). Làm thế nào để có hiệu quả nhất trong khi duy trì tốc độ của từng vòng chạy và đạt thành tích chạy tốt nhất. Cơ sở khoa học ở đây là căn cứ vào thành tích

chạy 400m tốt nhất của VĐV để theo dõi diễn biến các vòng chạy so với thành tích chạy 400m.

2.1. Tiến hành kiểm tra, phân loại các nhóm

Trước tiên dựa vào kết quả kiểm tra của đối tượng nghiên cứu trên các test. Sau đó dựa vào trung bình và độ lệch chuẩn để tiến hành phân loại (khi phân loại chia ra thành 5 loại: giỏi, khá, trung bình, yếu, kém), qua phân loại tiếp tục xây dựng theo thang điểm từ 0 - 10 cho tất cả các test. Cuối cùng là dựa vào phân loại điểm tổng hợp để phân nhóm. Với mục đích tiến hành kiểm tra phân loại các chỉ tiêu (test) đánh giá nhằm phân biệt được các nhóm VĐV có thể lực khác nhau. Nếu trong vùng yếu, trung bình, tốt thì sẽ có những biểu hiện khác nhau và có phương án chạy khác nhau, cụ thể:

Dựa vào kết quả kiểm tra thực trạng, căn cứ vào trung bình, độ lệch chuẩn, và bảng phân loại mà Khoa Điền kinh đã sử dụng. Chúng tôi phân loại theo 5 mức được biểu diễn bằng 1.

Cũng từ giá trị trung bình và độ lệch chuẩn chúng tôi tiếp tục xây dựng thang điểm 10 cho từng chỉ tiêu theo thang độ C. Với giá trị từ 0 đến 10 cho từng chỉ tiêu riêng lẻ được trình bày ở bảng 2.

Sau khi xây dựng bảng điểm tiêu chuẩn có giá trị từ 0 đến 10. Tuy nhiên nếu để tiến hành phân loại thì chưa đảm bảo điều kiện khách quan khi mà giữa các tổ chất thể lực có sự bù trừ cho nhau. Cho nên, chúng

Bảng 1. Phân loại tiêu chuẩn từng chỉ tiêu đánh giá thể lực chuyên môn (TLCM) chạy cự ly 1500m

Test	Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
BXTC (m)	< 2,29	2,29 - 2,35	2,36 - 2,44	2,45 - 2,51	> 2,51
Bật 10BTC (m)	< 24,5	24,5 - 25,1	25,2 - 25,8	25,9 - 26,5	> 26,5
Chạy 30m xuất phát cao (XFC) (s)	> 3,52	3,35 - 3,52	3,26 - 3,34	3,18 - 3,25	< 3,18
Chạy 100m XFC (s)	> 12,50	12,30 - 12,20	12,19 - 11,69	11,68 - 11,47	< 11,47
Chạy 400m (s)	> 55,1	54,5 - 55,1	53,6 - 54,4	53,5 - 52,9	< 52,9
Chạy 1600m (ph:s)	> 4,37	4,33 - 4,37	4,28 - 4,32	4,27 - 4,23	< 4,23

Bảng 2. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho VĐV chạy 1500m

Test	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
BXTC (m)	< 2,25	2,25	2,29	2,33	2,36	2,40	2,44	2,47	2,51	2,55	> 2,55
Bật 10BTC (m)	< 24,1	24,1	24,5	24,8	25,2	25,5	25,8	26,2	26,5	26,9	> 26,9
Chạy 30m XFC (s)	> 3,52	3,52	3,42	3,38	3,36	3,34	3,28	3,25	3,22	3,20	< 3,18
Chạy 100m XFC (s)	> 12,50	12,50	12,30	12,20	12,02	11,91	11,68	11,58	11,54	11,50	< 11,47
Chạy 400m (s)	> 55,5	55,5	55,1	54,7	54,4	54,0	53,6	53,3	52,9	52,5	< 52,5
Chạy 1600m (ph:s)	> 4,40	4,40	4,37	4,35	4,32	4,30	4,28	4,25	4,23	4,20	< 4,20

Bảng 3. Phân loại chỉ tiêu đánh giá trình độ TLCM chạy 1500m theo điểm tổng hợp

Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Giỏi
0 - 12	13 - 24	25 - 36	37 - 48	49 - 60

Bảng 4. Phương án PPTĐ cho VĐV chạy 1500m

Vòng	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
1 (400m)	85%	80%	75%
2 (400m)	80%	75%	75%
3 (400m)	75%	70%	70%
4 (300m)	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại	Toàn bộ sức còn lại

Bảng 5. Kết quả kiểm tra chạy 1500m theo các phương án đã xây dựng của đối tượng kiểm nghiệm

Nhóm	Phương án 1	Phương án 2	Phương án 3
Tốt (ph:s)	4,05	4,08	4,12
Trung bình (ph:s)	4,15	4,10	4,13
Yếu (ph:s)	4,18	4,20	4,15

Bảng 6. Biểu diễn khả năng PPTĐ của VĐV trong chạy 1500m

Kết quả	400m (s)	400m (s)	400m (s)	300m (s)	1500m (ph:s)
Phương án 1	61,2	65,0	69,3	Toàn bộ sức còn lại	4,05
Phương án 2	65,0	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,08
Phương án 3	69,3	69,3	74,3	Toàn bộ sức còn lại	4,12

tôi tiến hành phân loại theo bảng điểm đánh giá tổng hợp được trình bày ở bảng 3.

Như vậy, để phân nhóm chúng tôi dựa trên kết quả phân loại các test cũng như dựa vào phân loại theo điểm tổng hợp. Khi phân loại chúng tôi chia làm 3 nhóm như sau:

Nhóm tốt đạt trong khoảng trung bình trên trung bình trở lên theo bảng phân loại hoặc có tổng điểm lớn hơn mức trung bình.

Nhóm trung bình được nằm từ mức ở cả bảng phân loại và bảng điểm tổng hợp.

Nhóm yếu đạt dưới mức trung bình ở bảng phân loại hoặc dưới mức trung bình ở bảng điểm tổng hợp.

2.2. Xây dựng phương án PPTĐ cho VĐV chạy 1500m và kiểm nghiệm thực tiễn

Để xây dựng phương án cảm giác về tốc độ cho VĐV chạy 1500m chúng tôi dựa vào những trao đổi với HLV và từ thực tiễn huấn luyện. Từ đó tìm ra sự thống nhất đó là đánh giá khả năng PPTĐ của VĐV dựa vào thành tích chạy từng vòng (400m). Cách thức tiến hành là cho các VĐV chạy toàn bộ cự ly 1500m rồi ghi chép lại thành tích chạy của từng vòng, cho lặp lại nhiều lần để tìm ra qui luật chung.

Điều này cho thấy khi xây dựng phương án cần phải tính được thời gian VĐV chạy 400m (thành tích tốt nhất), sau đó căn cứ vào mức độ sử dụng phần trăm so với thành tích khi VĐV phân phối sức trong chạy 1500m.

Tiến hành trên 15 VĐV nam chạy 1500m của đội

tuyển điền kinh SV trường ĐHSPTDTTHN với 3 nhóm theo như phân loại ở trên. Chúng tôi xác định được qui luật chung là: các VĐV đều chạy đạt mức độ từ 70 - 85% tốc độ tối đa so với kết quả chạy 400m trong mỗi vòng và 300m cuối thì sử dụng toàn bộ sức còn lại để rút đích. Có 3 phương án tương ứng với 3 nhóm:

- Phương án 1: dành cho nhóm có trình độ chuyên môn tốt.

- Phương án 2: dành cho nhóm có trình độ chuyên môn trung bình.

- Phương án 3: dành cho nhóm có trình độ chuyên môn yếu.

Cụ thể có các phương án được trình bày ở bảng 4.

Sau khi xác định được các phương án cách kiểm nghiệm thực tiễn được tiến hành trên các đối tượng không thuộc 15 VĐV đã nêu và có kết quả kiểm tra các test thuộc trong 3 nhóm phân loại ở trên. Các VĐV này chạy 1500m và được theo dõi thành tích theo các phương án đã xác định, kết quả bảng 5.

Dẫn chứng bằng con số cụ thể: chẳng hạn VĐV nhóm tốt chạy 1500m với thành tích 4,05 phút ở phương án 1; 4,08 phút ở phương án 2; 4,12 phút ở phương án 3 và thành tích chạy 400m là 52 giây thì khả năng PPTĐ trên các vòng được biểu diễn như sau:

Tóm lại, từ các phương án đã xác định ở trên thấy khả năng PPTĐ cho các VĐV trong chạy 1500m rất quan trọng, đây là chiến thuật sử dụng trong thi đấu. Nếu phát huy tốt chiến thuật sẽ đem lại hiệu quả

trong thi đấu. Qua kiểm nghiệm trên đối tượng theo các phương án chúng tôi nhận thấy:

- Ở phương án thứ nhất là phương án dùng cho nhóm VĐV có TLCM tốt, phương án này phù hợp và đem lại thành tích chạy tốt nhất cho VĐV.

- Phương án 2 là phương án sử dụng cho nhóm VĐV có TLCM ở mức trung bình, bởi phương án này cũng đem lại hiệu quả cho VĐV trong nhóm.

- Phương án 3 chỉ phù hợp với VĐV có trình độ TLCM yếu bởi nếu không sẽ khó có thể duy trì được tốc độ chạy cho đến khi về đích.

Từ đó cho thấy các phương án chúng tôi xây dựng có giá trị thực tiễn phù hợp với từng nhóm VĐV có trình độ khác nhau, đáp ứng điều kiện huấn luyện để nâng cao thành tích tốt nhất cho VĐV trong chạy 1500m.

3. KẾT LUẬN

- Với các bước tổng hợp, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy đã đủ cơ sở khoa học cho chúng tôi lựa chọn được 6 test để đánh giá trình độ TLCM cho VĐV chạy 1500m, đó là:

- + Bật xa tại chỗ (đánh giá sức mạnh - tốc độ).
- + Bật xa 10 bước tại chỗ (đánh giá sức mạnh - bền).
- + Chạy 30m XPC (đánh giá khả năng xuất phát và tăng tốc)
- + Chạy 100m XPC (đánh giá tốc độ trong chạy 1500m)
- + Chạy 400m XPC (đánh giá khả năng PPTĐ).
- + Chạy 1600m (đánh giá khả năng duy trì SBCM).

Khi đánh giá thực trạng xác định được sự khác biệt giữa TLCM của các VĐV do đó cần thiết phải có phân loại và phương án phù hợp.

- Để xây dựng phương án chúng tôi đã kiểm tra



(Ảnh minh họa)

phân loại VĐV dựa vào bảng phân loại tiêu chuẩn và bảng điểm tổng hợp. Thông qua lựa chọn, đã xác định được 3 phương án PPTĐ cho VĐV chạy 1500m. Bằng kiểm nghiệm thực tiễn cho thấy các phương án lựa chọn phù hợp với từng nhóm đối tượng, cụ thể:

Phương án 1 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực tốt.

Phương án 2 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực trung bình.

Phương án 3 chỉ phù hợp với nhóm có trình độ thể lực yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Nguyễn Đại Dương (2002), *Chạy cự ly ngắn*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Nguyễn Đại Dương (2006), *Điện kinh*, Nxb TDTT Hà Nội.
4. Dierch Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT.
6. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

7. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn báo: Trích từ đề tài nghiên cứu: “Nghiên cứu xây dựng các phương án PPTĐ chạy cự ly 1500 cho đội tuyển SV điện kinh trường ĐHSPTDTTHN”, năm 2015.

Nguồn bài báo: được trích dẫn từ đề tài khoa học trường ĐHSPTDTTHN; Mã số ĐTKH- 2015.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 11/10/2017; ngày phản biện đánh giá: 6/12/2017; ngày chấp nhận đăng: 9/1/2018)