

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG DIỄN BIẾN TỐC ĐỘ CÁC CỤ LY CHẠY NGẮN CỦA VĐV ĐỘI TUYỂN ĐIỀN KINH TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT BẮC NINH THÔNG QUA HỆ THỐNG MÁY SPEEDLIGHT TT

TS. Vũ Quỳnh Như

Trường ĐH TDTT Bắc Ninh

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 03 test kiểm tra diễn biến tốc độ từng cự ly của VĐV Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Trên cơ sở các test lựa chọn chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng diễn biến tốc độ của VĐV Đội tuyển Điền kinh, trường đại học TDTT Bắc Ninh thông qua hệ thống máy Speedlight TT.

Từ khóa: Thực trạng, diễn biến, tốc độ, VĐV đội tuyển, điền kinh, trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Abstract: Using scientific research methods, 3 tests used to assess the change of speed in certain distance for Bac Ninh University of Sports running team members are selected. Based on these tests, Bac Ninh University of Sports running team members' speed reality is assessed by Speedlight TT.

Keywords: reality, change, speed, team members, running, Bac Ninh University of Sports.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thành tích trong nội dung chạy ngắn nói riêng và trong điền kinh nói chung phụ thuộc vào các yếu tố sau: sức nhanh, sức nhanh, sức bền, sự khéo léo mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động. Đối với một VĐV chạy ngắn phải kết hợp các yếu tố trên để dẫn đến thành công, vì vậy việc đánh giá được diễn biến tốc độ của VĐV để đưa ra các phương pháp tập luyện hợp lý là một yếu tố không thể thiếu. Tuy nhiên hiện nay còn thiếu đi sự hỗ trợ của khoa học kỹ thuật dẫn đến sự sai lệch trong công tác đánh giá.

Ở nước ta hiện nay có một số tác giả đã có những công trình nghiên cứu khoa học tuy ở các lĩnh vực khác nhau nhưng đều nhằm nâng cao thành tích trong nội dung chạy ngắn như: TS. Đặng Hoài An, ThS. Vũ Quỳnh Như, GS. Nguyễn Đại Dương... Song những tác giả trên chưa đề cập tới việc đánh giá diễn biến tốc độ của VĐV bằng các thiết bị máy móc nhằm tìm ra ưu nhược điểm của VĐV để có thể khắc phục.

Trên cơ sở đó chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng diễn biến tốc độ của VĐV Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua hệ thống máy Speedlight TT.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp: Tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê và phương pháp sử dụng máy đo.

Đối tượng quan trắc là 08 VĐV (trong đó có 02 VĐV cự ly 100m; 04 VĐV cự ly 200m; 02 VĐV cự ly 400m) thuộc Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

** Giới thiệu hệ thống thiết bị Speedlight TT:*

Speedlight TT là một hệ thống gồm nhiều thiết bị điện tử và phần mềm xử lý thông tin khác nhau, được kết nối với nhau bằng sóng vô tuyến, cho phép xác định được thời gian, tốc độ di chuyển của các VĐV theo các đoạn di chuyển, thông qua hệ thống laser và thu phát sóng vô

tuyến. Cho phép ứng dụng trong xác định tốc độ các đoạn chạy của VĐV điền kinh hoặc tốc độ di chuyển của VĐV đua xe đạp... ở các cự ly khác nhau. Hệ thống thiết bị Speedlight TT bao gồm:

1. Chân đế đặt thiết bị đo (8 chân $\times$ 2 bộ).
2. Cổng USB kết nối thiết bị thu phát sóng (không dây) với máy tính.
3. Thiết bị thu phát sóng không dây (sóng vô tuyến).
4. Thiết bị phản xạ ánh sáng (phản xạ ánh sáng laser).
5. Thiết bị phát sóng laser (4 thiết bị $\times$ 2 bộ).
6. Ăng ten thu phát sóng.
7. Sạc điện thiết bị.
8. Máy tính (đã được cài đặt phần mềm Speedlight TT).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn Test kiểm tra đánh giá diễn biến tốc độ các nội dung chạy ngắn của VĐV Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để xác định được các Test kiểm tra đánh giá diễn biến tốc độ các nội dung chạy ngắn của VĐV Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học

TDTT Bắc Ninh chúng tôi tiến hành thu thập thông tin nghiên cứu qua tổng hợp và phân tích tài liệu chuyên môn, qua phỏng vấn 40 giáo viên, HLV và kết quả kiểm tra độ tin cậy và tính thông báo của các test. Kết quả nghiên cứu giúp chúng tôi lựa chọn được 03 Test kiểm tra, gồm:

- Test 1: 30m đầu sau xuất phát, 50m giữa quãng, 20m cuối cùng.

- Test 2: 50m đầu sau xuất phát, 100m giữa quãng, 50m cuối cùng.

- Test 3: 100m đầu sau xuất phát, 100m thứ 2, 100m thứ 3, 100m cuối cùng.

2. Đánh giá thực trạng diễn biến tốc độ các nội dung chạy ngắn của VĐV Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thông qua hệ thống máy Speedlight TT

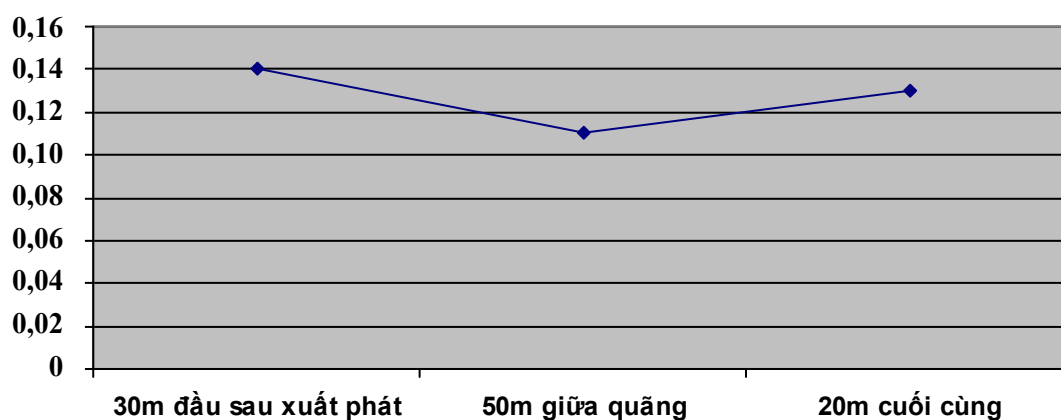
Sau khi đã lựa chọn được các Test chúng tôi tiến hành đo kiểm tra diễn biến tốc độ các nội dung chạy ngắn của VĐV lần 1 để đánh giá thực trạng diễn biến tốc độ của từng VĐV. Kết quả được thể hiện qua các Bảng 1 - Bảng 3 và các Biểu đồ 1 - Biểu đồ 8.

Bảng 1. Kết quả diễn biến tốc độ của VĐV cự ly 100m Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 2)

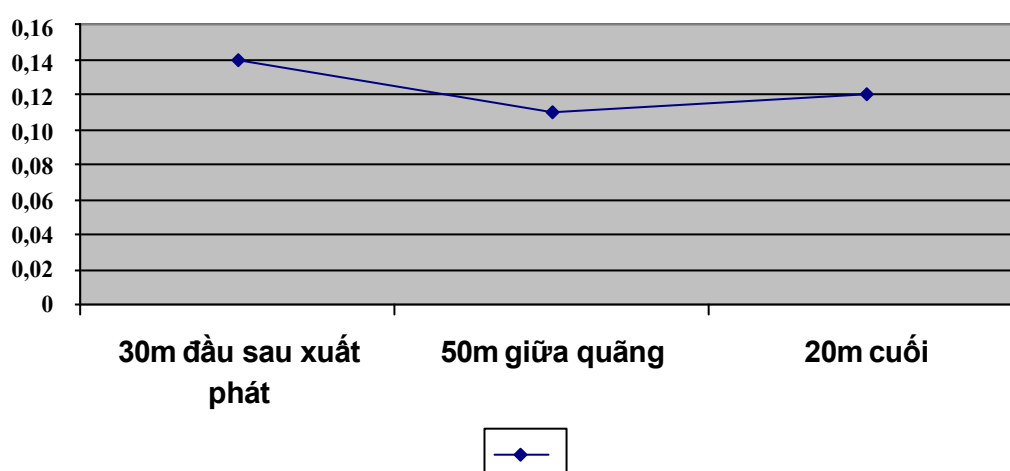
Họ tên	Điểm mốc giai đoạn (m)	Thành tích tới điểm mốc (s)	Độ dài giai đoạn (m)	Thành tích giai đoạn (s)	Thành tích trung bình (m/s)
Đỗ Thành Công	30m đầu sau xuất phát	4,24	30	4,24	0,14
	50m giữa quãng	10,17	50	5,93	0,11
	20m cuối cùng	12,77	20	2,6	0,13
Vũ Tiến Lục	30m đầu sau xuất phát	4,26	30	4,26	0,14
	50m giữa quãng	10,19	50	5,93	0,11
	20m cuối cùng	12,64	20	2,45	0,12

Qua Bảng 1, Biểu đồ 1, 2 và dựa trên kết quả trung bình của các giai đoạn chạy cho thấy: VĐV Đỗ Thành Công và Vũ Tiến Lục có tốc

độ trung bình tại giai đoạn 30m đầu tiên và 20m cuối cùng thấp cho thấy VĐV này còn yếu về sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và sức bền tốc độ (SBTĐ).



Biểu đồ 1. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Đỗ Thành Công cự ly 100m.(m/s)

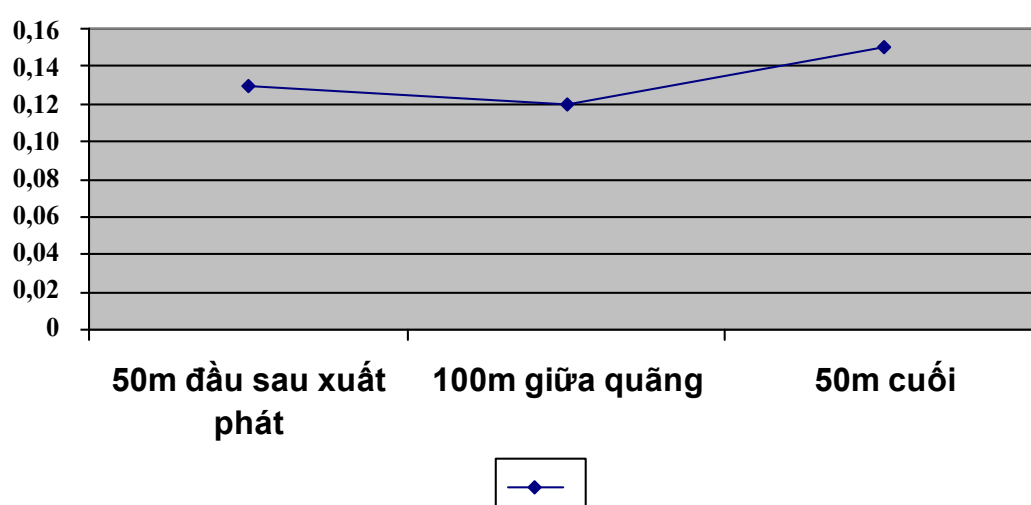


Biểu đồ 2. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Vũ Tiến Lục cự ly 100m.(m/s)

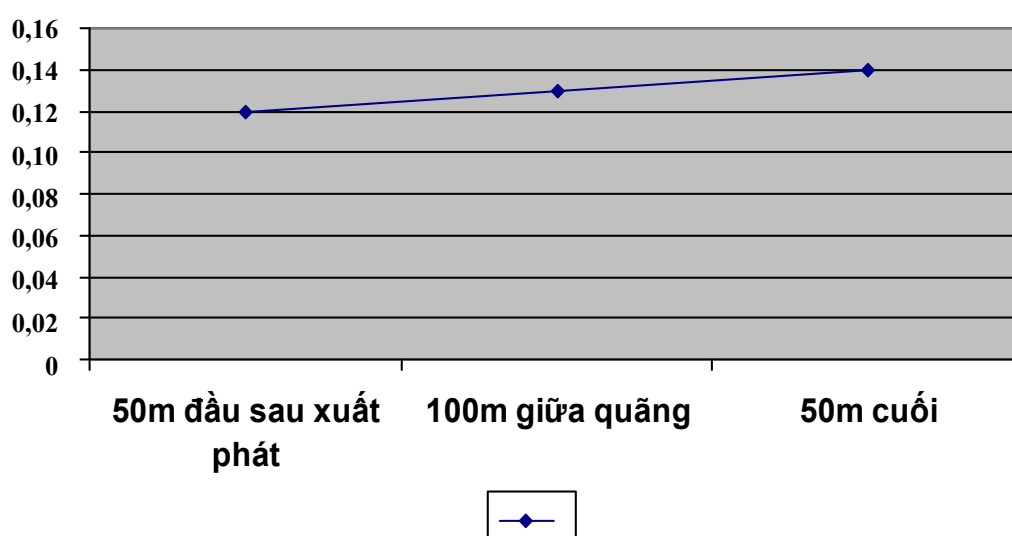
Bảng 2. Kết quả Test trên VĐV cự ly 200m đội tuyển điền kinh trường đại học TDTT Bắc Ninh với (n = 4)

Họ Tên	Điểm mốc giai đoạn (m)	Thành tích tới điểm mốc (s)	Độ dài giai đoạn (m)	Thành tích giai đoạn (s)	Thành tích trung bình (m/s)
Vũ Quang Phú	50m đầu sau xuất phát	6,63	50	6,63	0,13
	100m giữa quãng	18,95	100	12,32	0,12
	50m cuối cùng	26,7	50	7,75	0,15
Hoàng Văn Thiêm	50m đầu sau xuất phát	6,14	50	6,14	0,12
	100m giữa quãng	18,69	100	12,55	0,13
	50m cuối cùng	25,61	50	6,92	0,14

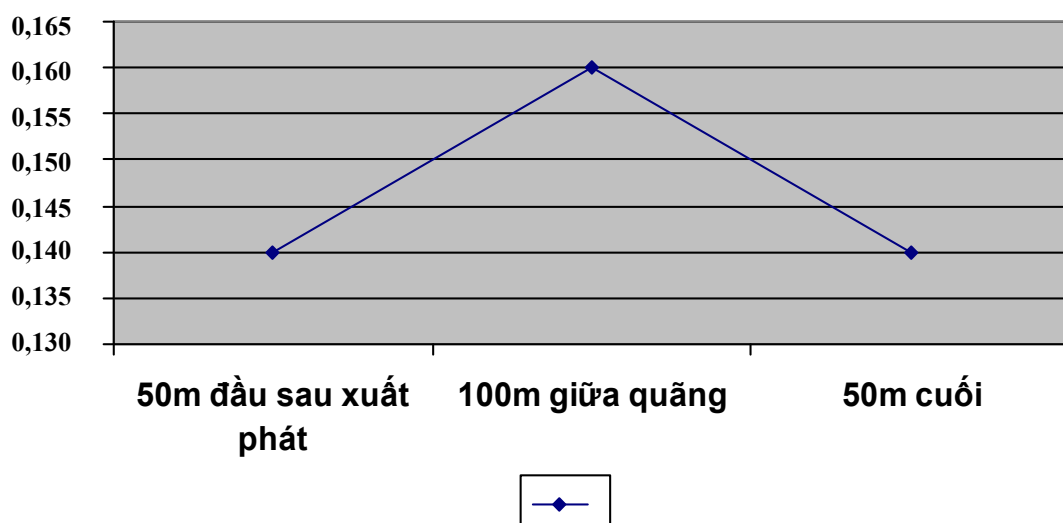
Nguyễn Thu Phương	50m đầu sau xuất phát	7,01	50	7,01	0,14
	100m giữa quãng	23,26	100	16,25	0,16
	50m cuối cùng	30,27	50	7,01	0,14
Trần Thị Ngọc Quyên	50m đầu sau xuất phát	6,82	50	6,82	0,14
	100m giữa quãng	23,05	100	16,23	0,16
	50m cuối cùng	29,87	50	6,82	0,14



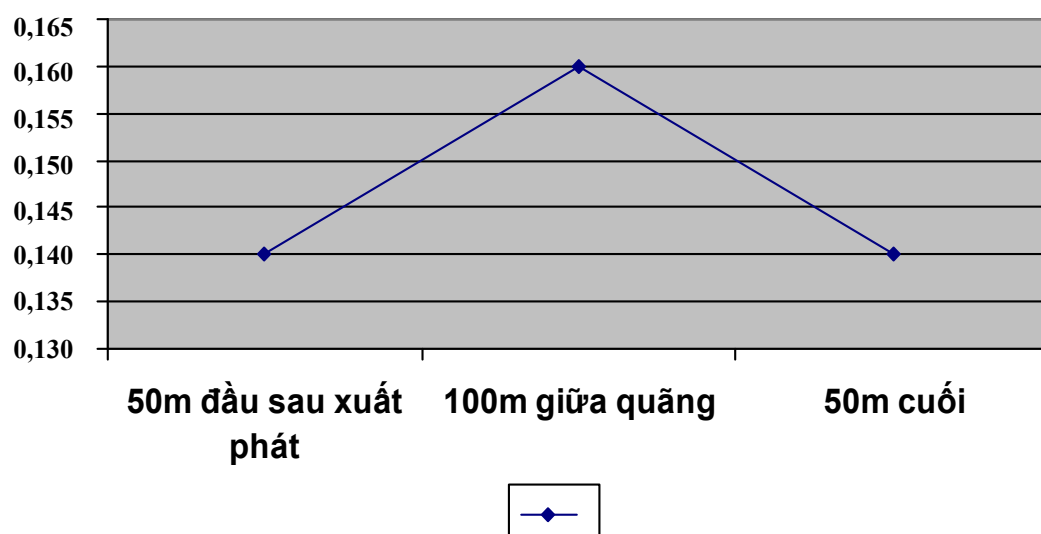
Biểu đồ 3. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Vũ Quang Phú cự ly 200m.(m/s)



Biểu đồ 4. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Hoàng Văn Thiêm cự ly 200m.(m/s)



Biểu đồ 5. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Nguyễn Thu Phương cự ly 200m.(m/s)



Biểu đồ 6. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Trần Thị Ngọc Quyên cự ly 200m.(m/s)

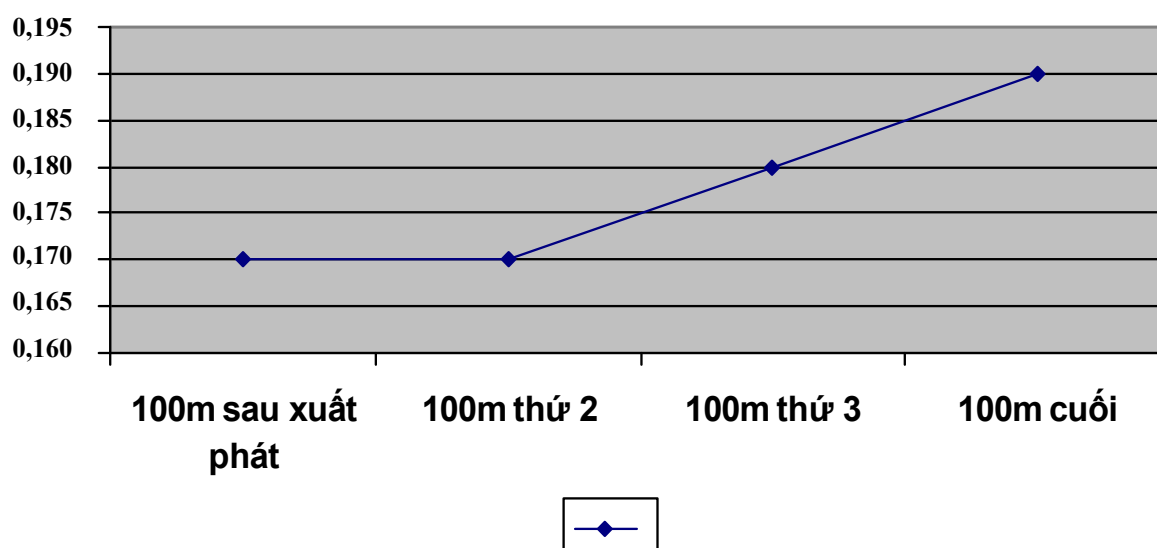
Qua Bảng 2 và các Biểu đồ 3, 4, 5, 6 dựa trên kết quả trung bình của VĐV cho thấy:

+ VĐV Vũ Quang Phú và VĐV Hoàng Văn Thiêm có tốc độ trung bình ở giai đoạn 50m cuối cùng thấp hơn so với các giai đoạn khác. Cho thấy VĐV còn yếu về SBTĐ.

+ VĐV Nguyễn Thu Phương và VĐV Trần Thị Ngọc Quyên có tốc độ trung bình ở giai đoạn 100 giữa là 0,16m/s kém hơn so với giai đoạn còn lại, cho thấy VĐV còn yếu về SMTĐ.

Bảng 3. Kết quả diễn biến tốc độ của VĐV cự ly 400m đội tuyển điền kinh trường đại học TDTT Bắc Ninh với (n = 2)

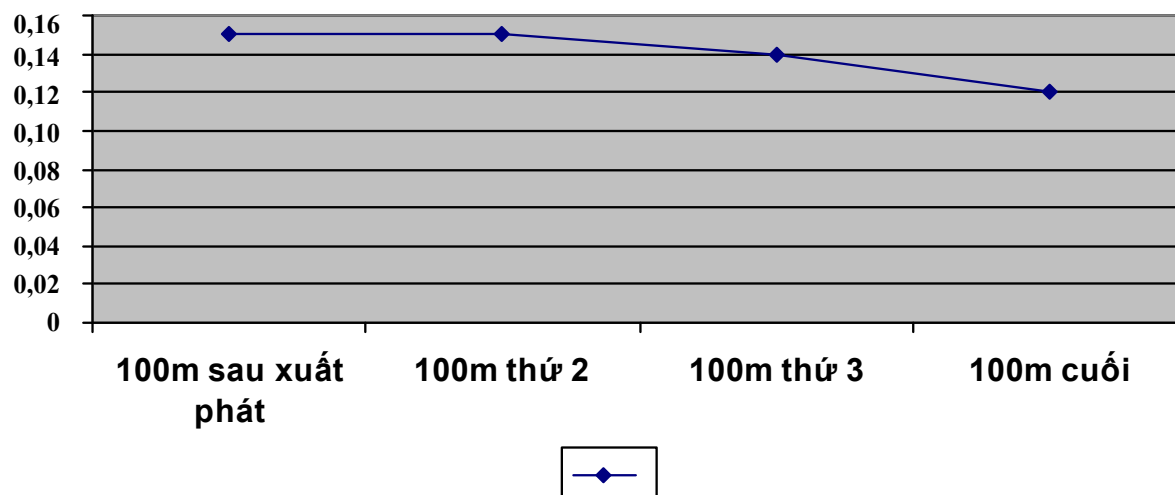
Họ Tên	Điểm mốc giai đoạn (m)	Thành tích tới điểm mốc (s)	Độ dài giai đoạn (m)	Thành tích giai đoạn (s)	Thành tích trung bình (m/s)
Nguyễn Thị Thoa	100m đầu sau xuất phát	16,69	100	16,69	0,17
	100m thứ 2	33,56	100	16,87	0,17
	100m thứ 3	51,27	100	17,71	0,18
	100m cuối cùng	69,83	100	18,56	0,19
Quách Văn Thành	100m đầu sau xuất phát	15,19	100	15,19	0,15
	100m thứ 2	29,98	100	14,79	0,15
	100m thứ 3	43,72	100	13,74	0,14
	100m cuối cùng	56,08	100	12,36	0,12



Biểu đồ 7. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Nguyễn Thị Thoa cự ly 400m.(m/s)

Qua Bảng 3 và Biểu đồ 7, 8 cho thấy:
 + VĐV Nguyễn Thị Thoa có thành tích trung bình tại 200m cuối cùng thấp hơn 200m đầu tiên cho thấy VĐV còn yếu về SBTĐ.

+ VĐV Quách Văn Thành có thành tích trung bình tại 100m đầu tiên và 200m giữa quãng thấp cho thấy VĐV còn yếu về sức nhanh và SMTĐ.



Biểu đồ 8. Diễn biến tốc độ trung bình các đoạn chạy của VĐV Quách Văn Thành cự ly 400m.(m/s)

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 03 Test kiểm tra diễn biến tốc độ các nội dung chạy ngắn của VĐV Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm:

+ Cự ly 100m: Đo diễn biến tốc độ của VĐV thông qua các giai đoạn: 50m đầu sau xuất phát, 100m giữa quãng, 50m cuối cùng.

+ Cự ly 200m: Đo diễn biến tốc độ của VĐV thông qua các giai đoạn: 30m đầu sau xuất phát, 50m giữa quãng, 20m cuối cùng.

+ Cự ly 400m: Đo diễn biến tốc độ của VĐV thông qua các giai đoạn: 100m đầu sau xuất phát, 100m thứ 2, 100m thứ 3, 100m cuối cùng.

- Thực trạng diễn biến tốc độ các cự ly chạy ngắn của VĐV Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh cho thấy:

+ Cự ly 100m Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tăng nhanh nhất ở 30m đầu sau xuất phát, giảm dần ở 50m giữa quãng và tăng dần trở lại ở 20m cuối cùng.

+ Cự ly 200m Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh tăng dần ở 50m đầu sau xuất phát, tăng nhanh nhất ở 100m giữa quãng và giảm dần ở 50m cuối cùng.

+ Cự ly 400m Đội tuyển Điền kinh, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh thành tích được duy trì tương đối ổn định ở 100m đầu sau xuất phát, duy trì không ổn định ở 100m thứ 2, 100m thứ 3 và 100m cuối cùng tùy thuộc vào trình độ thể lực của VĐV.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Đặng Hoài An (2009), *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 TDTT Bắc Ninh*, Đề tài cấp cơ sở, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

2. Nguyễn Đại Dương và cộng sự (2006), *Giáo trình Điền kinh*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Bùi Quang Hải và các cộng sự (2015), *Giáo trình Tuyển chọn vận động viên thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thiệt Tình, Nguyễn Văn Trạch (2001), *130 câu hỏi - trả lời về Huấn luyện thể thao hiện đại*, NXB TDTT, Hà Nội, Sách dịch
6. Nguyễn Đức Văn (2008), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Bài nộp ngày 12/01/2018, phản biện ngày 05/5/2018, duyệt in ngày 15/5/2018