

DIỄN BIẾN TỐC ĐỘ CHẠY ĐÀ CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN NAM NHẢY XA CÓ TRÌNH ĐỘ KHÁC NHAU TẠI TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Đàm Trung Kiên*
Đặng Hoài An**

Tóm tắt

Diễn biến tốc độ chạy đà của các VĐV Nhảy xa nam trình độ khác nhau có sự khác biệt giữa các tham số của từng đối tượng, qua đó phân tích được ưu điểm và nhược điểm trong quá trình chạy đà, làm cơ sở để tổ chức giảng dạy có hiệu quả hơn và nâng cao thành tích trong môn nhảy xa.

Từ khóa: Chạy đà, tốc độ, tham số, hiệu quả, vận động viên.

RUN-UP SPEED DEVELOPMENT OF MALE LONG JUMP ATHLETES AT VARIOUS LEVELS IN BAC NINH SPORTS UNIVERSITY

Summary:

The run-up speed development of male Long Jump athletes at various levels has differences between the parameters of each subject. On such basis, we analyze the advantages and disadvantages of the run-up process which is the basis for teaching more effectively and improving achievement in Long Jump.

Keywords: Run-up, speed, parameters, effectiveness, athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhảy xa là một trong những nội dung thi đấu hấp dẫn trong các đại hội Olympic từ thời xa xưa, những người tham gia thi đấu thể hiện sức mạnh của mình để đạt những thành tích đỉnh cao. Kỹ thuật Nhảy xa được phát triển theo từng giai đoạn, từ kỹ thuật Nhảy xa kiểu ngồi, kiểu uốn thân rồi kiểu cắt kéo (Năm 1920, nhảy xa kiểu “uốn thân” ra đời do VĐV B.Tuelos Phần Lan thực hiện đầu tiên. Năm 1991, VĐV Mike Power (Mỹ) thiết lập kỷ lục Thế giới với kiểu nhảy “cắt kéo” khi đạt thành tích 8,95m).

Đặc điểm của môn Nhảy xa là cần phải kéo dài khoảng cách bay trên không do nỗ lực của người nhảy trong lấy đà và giậm nhảy tạo nên. Do đó, trong các giai đoạn kỹ thuật thì chạy đà và giậm nhảy có ý nghĩa quyết định nhất đến thành tích môn Nhảy xa.

Việc nghiên cứu về tốc độ chạy đà được các nhà khoa học trên thế giới quan tâm, thông qua phân tích tốc độ chạy đà để đưa ra các thông số giúp nâng cao hiệu quả huấn luyện. Trong huấn luyện hay giảng dạy kỹ thuật Nhảy xa, điều quan trọng nhất là phải nghiên cứu, tìm hiểu các tham số có giá trị ảnh hưởng lớn nhất đối với thành tích, từ đó đánh giá chi tiết động tác giúp hoàn thiện kỹ thuật nhảy. Với điều kiện hiện tại của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, hệ thống máy đo Armsport Cheetah được chúng tôi sử dụng trong đánh giá diễn biến tốc độ chạy đà của các VĐV Nhảy xa nam trình độ khác nhau là thiết bị hiện đại, giúp làm sáng tỏ ý nghĩa của chạy đà đối với thành tích nhảy xa.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để tổ chức có hiệu quả, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp đọc và phân tích tài liệu,

*TS, Trưởng Phòng Khảo thí và Đảm bảo chất lượng giáo dục, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

**TS, Trưởng Bộ môn Điền kinh, Cử tạ, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

phương pháp quan trắc video, phương pháp kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các tham số tốc độ chạy đà của VĐV nhảy xa nam tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Bằng phương pháp phân tích tài liệu đã xác định được tốc độ chạy đà là một trong những nhân tố quyết định đến thành tích nhảy xa, trong chạy đà bộc lộ các tham số đặc trưng như: Tốc độ đà trung bình (m/s); tốc độ đà tối đa (m/s); tốc độ đà tối ưu (m/s); thời gian chạy đà (s).

Chúng tôi đã tiến hành kiểm tra các VĐV

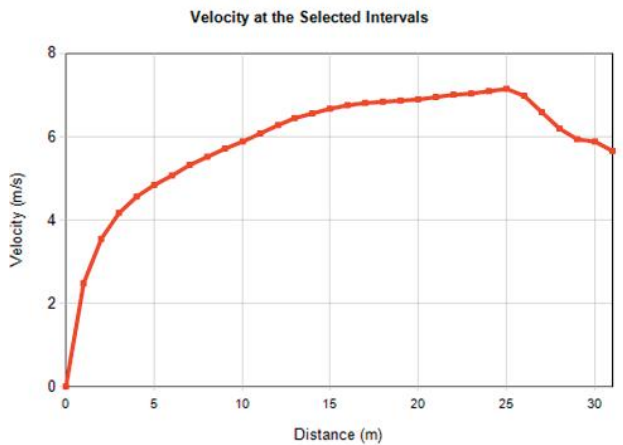
nhảy xa nam có trình độ đẳng cấp khác nhau mỗi nhóm từ 8 – 10 VĐV được tổ chức thực hiện theo lộ trình:

Chuẩn bị thiết bị tiến hành xác định các tham số (máy Armport Cheetah), máy vi tính;

Tiến hành đo các tham số bằng cách các VĐV chạy toàn đà nhảy xa có gắn thiết bị, mỗi VĐV thực hiện hai lần nhảy.

Qui định số bước đà từ 18 – 20 bước, tương đương cự ly từ 28 – 32m.

Sử dụng biên bản ghi chép kết quả lần nhảy sau đó ghép với số liệu trên máy vi tính để xử lý kết quả.



Segment Data			
Distance Range (m)	Split Times (s)	Lap Times (s)	Mean Velocity (m/s)
0-1	1.69	1.69	-0.2
2-Jan	1.99	0.3	2.64
3-Feb	2.25	0.26	3.79
.....			
29-30	6.67	0.17	5.72
30-31	6.85	0.18	5.95

Hình ảnh minh họa dữ liệu đo trên máy Armport Cheetah

Kết quả kiểm tra sự phạm trên các VĐV nam về các tham số tốc độ chạy đà cho kết quả bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các tham số tốc độ chạy đà trong Nhảy xa của nam VĐV có trình độ đẳng cấp khác nhau

TT	Tham số	Cấp 2 nam (n=8)	Cấp 3 nam (n=10)
		$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
1	Thành tích (m)	5.92 ± 0.18	5.21 ± 0.34
2	Tốc độ chạy đà trung bình (m/s)	8.00 ± 0.40	7.60 ± 0.39
3	Thời gian chạy đà (s)	4.83 ± 0.54	5.24 ± 0.71
4	Tốc độ tối ưu (m/s)	8.8 ± 0.19	8.2 ± 0.37
5	Tốc độ cao nhất (m/s)	8.90 ± 0.17	8.35 ± 0.47

Qua bảng 1 cho thấy: Các VĐV có trình độ cấp 2 có tốc độ đà chạy trung bình là 8,0m/s trong khi các VĐV có trình độ cấp 3 chỉ đạt 7,6m/s. Tức là tốc độ đà trung bình của các VĐV cấp 3 chỉ đạt 95% so với tốc độ chạy đà của VĐV cấp 2.

Về thời gian chạy đà: Các VĐV có trình độ cấp 2 chạy trung bình 30m đà hết 4,83s; các

VĐV cấp 3 chạy đà hết 5,24s. Tỷ lệ của các VĐV cấp 3 chỉ đạt 92% đối so với VĐV cấp 2.

Khi kiểm tra ở tốc độ tối ưu các VĐV đạt được cho thấy: Các VĐV cấp 2 đạt được 8,8m/s; các VĐV cấp 3 đạt 8,2m/s. Như vậy, VĐV cấp 3 mới chỉ đạt 93% so với VĐV đạt trình độ cấp 2.

Về tốc độ max trong chạy đà: Các VĐV có trình độ cấp 2 đạt 8,9m/s trong khi các VĐV



VĐV nam có trình độ cấp 2 biểu hiện về tốc độ tốt hơn VĐV trình độ cấp 3
(ảnh minh họa)

cấp 3 đạt 8,35m/s, đạt 94% so với VĐV trình độ cấp 2.

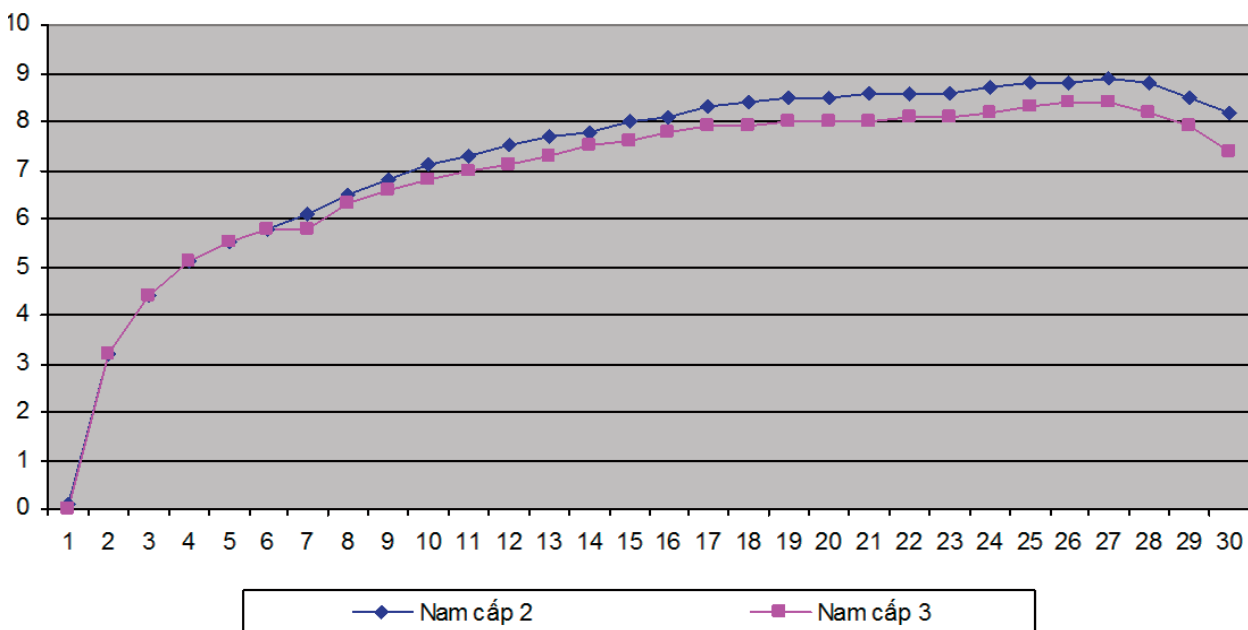
2. Diễn biến tốc độ chạy đà trong Nhảy xa của các VĐV có trình độ đẳng cấp khác nhau tại Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để theo dõi diễn biến tốc độ chạy đà của các nhóm chúng tôi đã so sánh theo từng đoạn 1m chạy qua các tham số: Tốc độ chạy đà (m/s), tỷ lệ phần trăm tốc độ chạy đà (%) và dẫn chứng hai VĐV nam có thành tích nhảy xa là 6,2m (tương đương cấp 1), 5,2m (cấp 3). Kết quả như sau:

Bảng 2 cho ta thấy: Các tham số về thời gian

thực hiện từng đoạn chạy, tốc độ từng đoạn và tỷ lệ phần trăm tốc độ trên từng đoạn 1m của các đối tượng có sự biểu hiện khác nhau. Ở Nam có trình độ cấp 2 biểu hiện về tốc độ tốt hơn nam trình độ cấp 3 và sự suy giảm % tốc độ chạy đà ít hơn so với đối tượng này. Dẫn chứng đối tượng nhảy có thành tích 6,2m so với 5,2m cũng tương tự như vậy khi có các biểu hiện về tham số tốc độ tốt hơn và về cuối cự ly đà sự giảm sút về tốc độ ít nên đạt thành tích lần nhảy cao hơn.

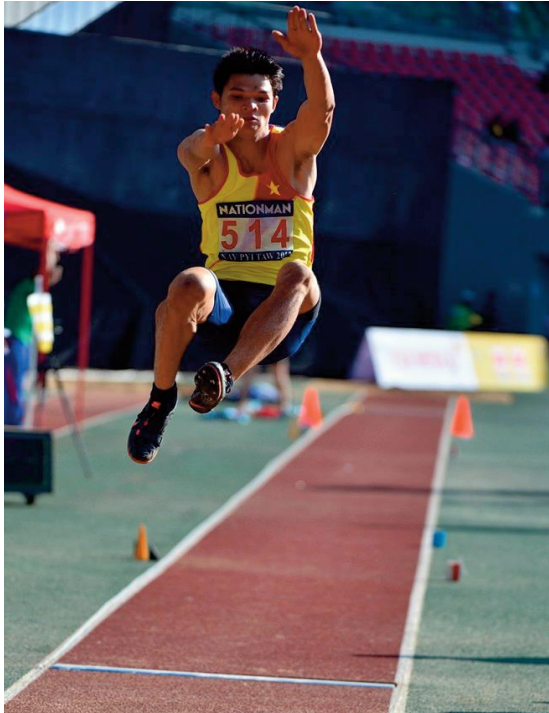
Có thể thấy rõ hơn qua biểu đồ 1.



Biểu đồ1. Diễn biến tốc độ chạy đà của nam VĐV cấp 2 và cấp 3

Bảng 2. Các tham số tốc độ chạy đà từng đoạn 1m của các VĐV nam có thành tích khác nhau

TT	Trình độ	Mét	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Cấp 2 nam (n=8)																															
		giây	0.79	1.05	1.26	1.46	1.64	1.81	1.97	2.12	2.26	2.4	2.59	2.67	2.8	2.93	3.05	3.18	3.31	3.43	3.55	3.67	3.79	3.9	4.02	4.13	4.25	4.36	4.48	4.59	4.71	4.83
		m/s	0.1	3.2	4.4	5.1	5.5	5.8	6.1	6.5	6.8	7.1	7.3	7.5	7.7	7.8	8	8.1	8.3	8.4	8.5	8.5	8.6	8.6	8.6	8.7	8.8	8.8	8.9	8.8	8.5	8.2
		%	-1.3	36.6	50.6	58.1	62.4	66.1	69.6	73.7	77	80.6	83.3	85	86.6	88.3	90.1	91.7	93	93.7	94.7	95.7	96.3	97	97.3	98.1	98.7	99.1	99.3	98.3	95.7	92.6
2	Cấp 3 nam (n=10)																															
		giây	0.9	1.2	1.4	1.6	1.8	2	2.1	2.3	2.5	2.6	2.7	2.9	3	3.2	3.3	3.4	3.6	3.7	3.8	3.9	4.1	4.2	4.3	4.4	4.6	4.7	4.8	4.9	5	5.2
		m/s	0	3.2	4.4	5.1	5.5	5.8	5.8	6.3	6.6	6.8	7	7.1	7.3	7.5	7.6	7.8	7.9	7.9	8	8	8	8.1	8.1	8.2	8.3	8.4	8.4	8.2	7.9	7.4
		%	-0.9	37.6	51.7	59.9	64.8	68.4	71.9	75	77.8	80.2	82.3	84.4	86.1	87.9	89.8	91.5	92.9	93.8	94.1	94.4	94.8	95.1	95.6	96.6	97.9	98.8	98.5	96	92.1	87.6
3	Nam (6.2m)																															
		giây	1.7	2	2.2	2.4	2.6	2.8	3	3.1	3.3	3.4	3.6	3.7	3.8	4	4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.7	4.8	4.9	5	5.1	5.2	5.3	5.5	5.6	5.7	5.8
		m/s	-0.2	2.8	4.17	4.95	5.35	5.67	6.01	6.37	6.74	7.1	7.33	7.4	7.47	7.68	7.96	8.23	8.56	8.9	9.04	8.92	8.67	8.55	8.62	8.76	8.89	8.96	8.95	8.86	8.64	8.29
		%	-3	31	46	55	59	63	66	70	74	78	81	82	83	85	88	91	95	98	100	99	96	95	95	97	98	99	99	98	95	92



Các VĐV thường duy trì tốt tốc độ tối ưu của mình trên đoạn đường dài ở lần nhảy có thành tích cao hơn (ảnh minh họa)

Từ kết quả bảng 2 và biểu đồ 1 ta thấy:

Các VĐV nam trong lần nhảy có thành tích tốt bởi thời gian thực hiện chạy đà ngắn, đạt tốc độ cao hơn trên từng đoạn chạy, đặc biệt là tỷ lệ phần trăm tốc độ đến cuối cự ly gần như giảm rất ít. Đối với nam có trình độ cấp 2 tốc độ đà đạt tối đa là 8,9m/s; tốc độ tối ưu đạt từ mét thứ 19 đến 29.

Nam trình độ cấp 3 có tốc độ đà tối đa là 8,4m/s; tốc độ tối ưu đạt từ mét 22 đến 28, trong khi dẫn chứng ở đối tượng nam có thành tích 6,2m (tương đương cấp 1) có tốc độ đà tối đa 9,04m/s; đạt tốc độ tối ưu từ mét thứ 17 đến 29 có sự khác biệt hơn so với các nhóm còn lại.

Như vậy qua diễn biến tốc độ chạy đà của từng đối tượng đã làm rõ một điều, ở lần nhảy có thành tích cao hơn, các VĐV thường duy trì tốt tốc độ tối ưu của mình trên đoạn đường dài, còn các VĐV nhảy kém hơn do đạt tốc độ tối đa sớm và không duy trì được tốc độ tối ưu của mình.

KẾT LUẬN

Qua việc xác định các tham số đánh giá về tốc độ chạy đà trong Nhảy xa, bằng kiểm tra tra sự phạm đã so sánh được diễn biến tốc độ chạy đà của hai nhóm VĐV nam cấp 2 và cấp 3. Ở trình độ cao hơn các VĐV tận dụng được tốc độ chạy đà tối ưu của mình trên quãng đường dài với tốc độ cao, điều này phù hợp với xu hướng hiện nay của các VĐV Quốc tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá TĐTL trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
 2. José Garcia Grossocordón (2005), *“Chương trình phát hiện nhân tài, phát triển và hỗ trợ cho các VĐV điền kinh trẻ của Liên đoàn điền kinh hoàng gia Tây Ban Nha”*.
 3. Liên đoàn Điền kinh Châu Á (2007), *Hình ảnh trong tài liệu giảng dạy cho lớp bồi dưỡng Huấn luyện viên Việt Nam*.
 4. Liên đoàn điền kinh Quốc tế (2010), *Tài liệu giảng dạy lớp IOC, huấn luyện viên điền kinh*.
 5. Liên đoàn điền kinh Việt Nam (2014), *Kết quả thi đấu Đại hội TĐTT toàn quốc*.
 6. Website <http://www.dienkinh.vn/>.
- (Bài nộp ngày 15/12/2015, phản biện ngày 2/1/2016, duyệt in ngày 10/1/2016)