

THỰC TRẠNG CÁC THAM SỐ ĐÁNH GIÁ TỐC ĐỘ CHẠY ĐÀ ĐỐI VỚI VẬN ĐỘNG VIÊN NHẢY XA CÓ TRÌNH ĐỘ KHÁC NHAU

Đàm Trung Kiên*

Tóm tắt:

Quá trình nghiên cứu đã xác định các tham số phản ánh tốc độ chạy đà trong nhảy xa, trên cơ sở đó, so sánh giữa các VĐV có trình độ đẳng cấp khác nhau. Kết quả cho thấy có sự khác biệt khi tận dụng ưu thế trong chạy đà nhằm nâng cao thành tích nhảy xa của VĐV

Từ khóa: Thực trạng, tham số, tốc độ, đẳng cấp, VĐV nhảy xa.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Nhảy xa bao gồm nhiều động tác liên kết với nhau một cách chặt chẽ và phức tạp. từ chạy đà, giậm nhảy, bay trên không và rơi xuống đất để kết thúc là một chuỗi hoạt động. Quỹ đạo trọng tâm cơ thể trong lúc bay phụ thuộc vào tốc độ chạy đà, lực giậm nhảy và góc độ giậm nhảy. Để đạt thành tích cao trong nhảy xa, VĐV cần có tầm vóc tốt, có trình độ cao về sức mạnh tốc độ và nắm vững kỹ thuật nhảy, trong đó hai giai đoạn chạy đà và giậm nhảy có ý nghĩa quyết định nhất đến thành tích nhảy xa. Vì thành tích nhảy xa phụ thuộc vào góc bay của thân thể khi rời đất và tốc độ bay ban đầu. Tốc độ bay phụ thuộc nhiều vào tốc độ đà tối đa có được trước lúc giậm nhảy và lúc giậm nhảy. Nhằm góp phần nâng cao hiệu quả chạy đà chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Thực trạng các tham số đánh giá tốc độ chạy đà đối với VĐV nhảy xa có trình độ khác nhau.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các tham số đánh giá tốc độ chạy đà đối với VĐV nhảy xa

Thông qua phỏng vấn 100 chuyên gia, cán bộ giáo viên, sinh viên chuyên ngành về những yếu tố quyết định đến thành tích nhảy xa đã lựa chọn được 03 yếu tố đó là: Tốc độ chạy đà; Góc độ giậm nhảy; Lực giậm nhảy.

Với phạm vi bài viết chúng tôi chỉ tiến hành nghiên cứu về tham số đánh giá hiệu quả chạy đà trong nhảy xa. Bằng phương pháp phỏng vấn chuyên gia cho kết quả bảng 1.

Bảng 1. Lựa chọn tham số đánh giá hiệu quả chạy đà trong nhảy xa

TT	Tham số	Chuyên gia, HLV, giảng viên (n=50)				Sinh viên, VĐV (n=50)			
		Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %	Đồng ý	Tỷ lệ %	Không đồng ý	Tỷ lệ %
1	Cự ly chạy đà	25	50	25	50	27	54	23	46
2	Số bước chạy đà	11	22	39	78	15	30	35	70
3	Nhịp điệu chạy đà	28	56	32	64	34	68	26	52
4	Tốc độ chạy đà trung bình	47	94	3	6	44	88	6	12
5	Tần số bước chạy	37	74	13	26	35	70	15	30
6	Thời gian chạy đà	40	80	10	20	41	82	9	18
7	Tốc độ tối ưu	43	86	7	14	46	92	4	8
8	Số bước chạy ở đoạn đạt tốc độ tối ưu	31	62	19	38	29	58	21	42
9	Tốc độ cao nhất	42	84	8	16	41	82	9	18

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

Reality of parameter evaluating run-up speed of long jump athletes at different levels**Summary:**

By defining the parameters evaluating the run-up speed in long jump that has been compared between athletes at different levels, the results show the differences as take advance of run-up to gain higher achievements.

Keyword: Reality, parameter, speed, level, long jump athletes

Qua bảng 1 cho thấy trong chạy đà các tham số: Tốc độ chạy đà trung bình, thời gian chạy đà, tốc độ tối ưu, tốc độ cao nhất phản ánh hiệu quả cao nhất có tỷ lệ tán thành từ 80% trở lên. Từ đó cho phép chúng tôi nghiên cứu tham số này để đánh giá hiệu quả tốc độ chạy đà trong nhảy xa của VĐV Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Trên cơ sở xác định được các tham số chúng tôi lập qui trình tiến hành xác định các tham số về tốc độ chạy đà đối với đối tượng là VĐV có trình độ đẳng cấp khác nhau, cụ thể:

Thành lập nhóm VĐV có trình độ đẳng cấp hai và cấp ba, mỗi nhóm gồm 8 đến 10 VĐV

được phân theo giới tính;

Chuẩn bị trang 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 28 – 32m.

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

2. Tiến hành kiểm tra xác định các tham số về tốc độ chạy đà

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các tham số tốc độ chạy đà trong nhảy xa của VĐV có trình độ đẳng cấp khác nhau

TT	Tham số	Cấp 3 nam (n=10) nam		Cấp 2 nam (n=8)		Cấp 3 nữ (n=8)		Cấp 2 nữ (n=10)	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$
1	Tốc độ chạy đà trung bình (m/s)	7.60	0.39	8.00	0.4	6.48	0.35	6.77	0.18
2	Thời gian chạy đà (s)	5.24	0.71	4.83	0.54	6.16	0.83	5.59	0.50
3	Tốc độ tối ưu (m/s)	8.20	0.37	8.80	0.19	6.80	0.38	7.01	0.23
4	Tốc độ cao nhất (m/s)	8.35	0.47	8.90	0.17	6.94	0.32	7.10	0.18

Qua bảng 2 cho thấy: Các VĐV có trình độ cấp 2 có tốc độ đà chạy trung bình là 8,0m/s đối với nam và 6,77m/s đối với nữ trong khi các VĐV có trình độ cấp 3 chỉ đạt lần lượt 7,6m/s đối với nam và 6,48m/s đối với nữ. 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 đối với nam và 5,59s đối với nữ trong khi các VĐV cấp 3 chạy đà hết 5,24s đối với nam và 6,16s đối với nữ. Tỷ lệ của các VĐV cấp 3 chỉ đạt 92% đối với nam và 90,7% đối với nữ 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 đối với nam và 7.01m/s đối với nữ; còn các

VĐV cấp 3 đạt lần lượt là 8,2m/s đối với nam và 6,8m/s đối với nữ. Như vậy VĐV cấp 3 mới chỉ đạt 93% đối với nam, 97% đối với nữ so với VĐV đạt trình độ cấp 2.

Về tốc độ đạt max trong chạy đà: Các VĐV có trình độ cấp 2 đạt 8,9m/s đối với nam và 7,1m/s đối với nữ trong khi các VĐV cấp 3 đạt 8,35m/s đối với nam và 6,94m/s đối với nữ. Như vậy các VĐV cấp 3 mới chỉ đạt 94% đối với nam, 97,7% đối với nữ so với VĐV trình độ cấp 2.

Để thấy sự khác biệt giữa các nhóm chúng tôi tiến hành so sánh kết quả các tham số của các nhóm có trình độ khác nhau, kết quả trình bày tại bảng 3, 4.



Tốc độ chạy đà có ảnh hưởng lớn tới thành tích nhảy xa của VĐV (Ảnh minh họa)

Bảng 3. So sánh sự khác biệt của tham số trong tốc độ chạy đà giữa các nhóm nam có trình độ khác nhau

TT	Tham số	Cấp 2 nam (n=8)		Cấp 3 nam (n=10)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1	Tốc độ chạy đà trung bình (m/s)	8.00	0.40	7.60	0.39	2.35	<0.05
2	Thời gian chạy đà (s)	4.83	0.54	5.24	0.71	2.26	<0.05
3	Tốc độ tối ưu (m/s)	8.80	0.19	8.20	0.37	2.34	<0.05
4	Tốc độ cao nhất (m/s)	8.90	0.17	8.35	0.47	2.67	<0.05

Bảng 4. So sánh sự khác biệt của tham số trong tốc độ chạy đà giữa các nhóm nữ có trình độ khác nhau

TT	Tham số	Cấp 2 nữ (n=10)		Cấp 3 nữ (n=8)		So sánh	
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$	t	p
1	Tốc độ chạy đà trung bình (m/s)	6.77	0.18	6.48	0.35	2.19	<0.05
2	Thời gian chạy đà (s)	5.59	0.50	6.16	0.83	2.38	<0.05
3	Tốc độ tối ưu (m/s)	7.01	0.23	6.80	0.38	2.09	<0.05
4	Tốc độ cao nhất (m/s)	7.10	0.18	6.94	0.32	2.21	<0.05

Qua bảng 3, 4 khẳng định được sự khác biệt giữa hai nhóm VĐV nam, nữ có trình độ đẳng cấp khác nhau trong các tham số biểu hiện của tốc độ chạy đà trong nhảy xa khi $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ngưỡng thống kê $p < 0,05$.

Như vậy có thể thấy kết quả nghiên cứu đã xác định các tham số trong chạy đà, ở trình độ cấp 2 các VĐV tận dụng được ưu thế của mình trong từng đoạn chạy để đạt hiệu quả cao hơn các VĐV có trình độ cấp 3 trong lần nhảy.

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu xác định các tham số trong chạy đà, đã chọn được 04 tham số phản ánh tốc độ của chạy đà trong nhảy xa là: Tốc độ chạy đà trung bình (m/s); Thời gian chạy đà (s); Tốc độ tối ưu (m/s); Tốc độ cao nhất (m/s). Khi so sánh giữa hai nhóm VĐV có trình độ khác nhau phản ánh được thực tế các VĐV trình độ cao hơn có những biểu hiện tốt hơn ở tất cả các tham số ($p < 0,05$).

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 3/3/2016, Phản biện ngày 11/5/2016, duyệt in ngày 25/10/2016)