THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN ĐĨA BAY TRẺ TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

Lê Trí Trường*
Hoàng Thị Tuất**

Tóm tắt:
Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể dục thể thao (HL&TĐ TDTT) Hà Nội trên các mặt: Thực trạng kế hoạch huấn luyện TLCM; thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV; thực trạng kết quả thi đấu của VĐV và thực trạng trình độ TLCM của VĐV.
Từ khóa: Thể lực chuyên môn, Bắn đĩa bay, Trung tâm HL & TĐ TDTT Hà Nội.

Situation of professional fitness training for young male athletes in flying saucers shooting team at Hanoi Sports Training and Competition Center

Summary:
Using regular scientific research methods, the topic has assessed the status of professional fitness training for male young athletes in flying saucer shooting team at Hanoi Sports Training and Competition Center on following aspects: Current status of professional fitness training plan; status of using professional fitness development exercises for athletes; the status of the athlete's competition results and the actual state of the athlete's competency level.
Keywords: Professional fitness, Flying saucer shooting, Hanoi Sports Training and Competition Center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn đĩa bay là một trong những môn thể thao đã và đang được phát triển mạnh mẽ trong nhiều tỉnh thành tại Việt Nam trong giai đoạn hiện nay. Huấn luyện thể thao nói chung và môn Bắn đĩa bay nói riêng là một quá trình phức tạp diễn ra trong thời gian dài liên tục, gồm nhiều giai đoạn mang tính kế thừa. Nội dung của công tác huấn luyện cũng đa dạng, bao gồm nhiều mặt như thể lực, kỹ thuật và tâm lý... Tuy nhiên, ở các giai đoạn, các thời kỳ khác nhau, vị trí vai trò của từng thành phần huấn luyện lại không giống nhau.

Trong huấn luyện nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ thuộc Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội, mặc dù việc huấn luyện kỹ, chiến thuật và tâm lý diễn ra đạt hiệu quả rất tốt, tuy nhiên, việc phát triển thể lực chuyên môn lại chưa kết quả như mong muốn. Để có cơ sở khoa học tác động các giải pháp nâng cao thể lực chuyên môn cho VĐV, việc đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu là cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp quan sát sư phạm; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Đối tượng nghiên cứu là 10 nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ tại Trung tâm Huấn luyện TDTT Hà Nội. Thời gian nghiên cứu: năm 2019.

*TS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh
**ThS, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

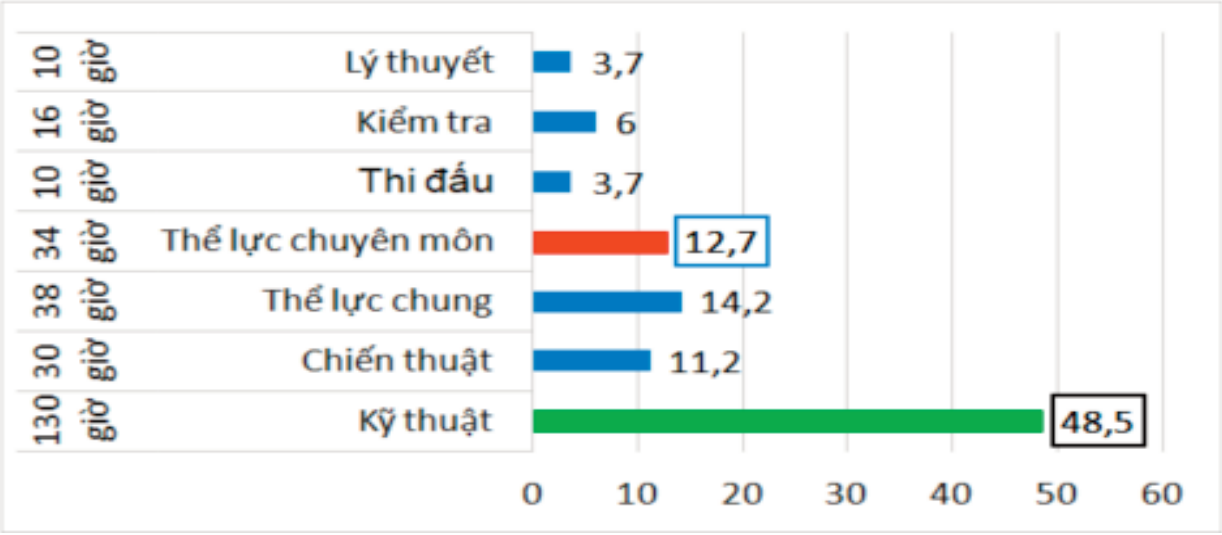
KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội

Phân tích kế hoạch huấn luyện của nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội 6 tháng cuối 2019. Kết quả được trình bày tại bảng 1 và biểu đồ 1.

Bảng 1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện cho vận động viên Bắn đĩa bay trẻ Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Nội dung	Số giờ huấn luyện	Tỷ lệ %
1	Kỹ thuật	260	48.50
2	Chiến thuật	60	11.20
3	Thể lực chung	76	14.20
4	Thể lực chuyên môn	68	12.70
5	Thi đấu	20	3.70
6	Kiểm tra	32	6.00
7	Lý thuyết	20	3.70
Tổng số giờ		**536**	**100.00**



Biểu đồ 1. Tỷ lệ nội dung huấn luyện nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội

Qua bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy: Số giờ tập luyện thể lực chung chiếm 14.2%, tập thể lực chuyên môn chiếm 12.7%. Như vậy số giờ tập luyện thể lực rất ít, trong khi đó số giờ tập luyện kỹ thuật lại tương đối nhiều chiếm 48.5%. Cần có kế hoạch điều chỉnh lại chương trình huấn luyện cho phù hợp với giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ, tập trung phát triển nhiều về thể lực chung và chuyên môn.

2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV Bắn đĩa bay trẻ tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Để thấy rõ thực trạng của công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV Bắn đĩa bay trẻ tại Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng sử dụng các bài tập thông qua tham khảo kế hoạch huấn luyện, phân tích giáo án huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các HLV. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV Bắn đĩa bay trẻ tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

TT	Bài tập	Khối lượng	Nghỉ giữa	Số lần sử dụng
1	Bài tập có đạn xen kẽ không đạn	20 viên		20/50
2	Bắn không đạn đoán điểm và giữ súng trên tay	25 lần x 1 phút	25s	20/50
3	Sau mỗi phát bắn giữ súng lâu trên tay	30 lần x 30s	25s	25/50
4	Giữ súng trên tay	1 phút x 20 lần	25s	25/50
5	Bắn quy định thời gian	20 viên		15/50
6	Bắn tính điểm	60 viên		20/50
7	Thi đấu nội bộ	60 viên		15/50

Qua bảng 2 cho thấy: Các HLV Đội tuyển Bắn đĩa bay Hà Nội đã sử dụng hình thức tập luyện cơ bản để nâng cao thể lực chuyên môn cho VĐV, tuy nhiên qua số liệu thống kê có thể nhận thấy:

- Số lượng các bài tập còn ít, các bài tập được tập lặp đi lặp lại nhiều lần làm giảm hứng thú trong tập luyện.
- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các HLV chứ chưa được nghiên cứu khoa học để xác định tính hiệu quả.
- Các bài tập chưa được phân nhóm cụ thể theo từng tố chất thể lực (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và mềm dẻo) từ đó có định hướng phát triển thể lực phù hợp với đặc điểm chuyên môn của VĐV.

3. Thực trạng kết quả thi đấu của vận động viên Bắn đĩa bay trẻ Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Thành tích thi đấu của VĐV chính là sự phản ánh khách quan trình độ tập luyện ở mọi góc độ kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, thể lực… Vì vậy, để có căn cứ đánh giá công tác huấn luyện nói chung và huấn luyện thể lực nói riêng cho VĐV Bắn đĩa bay trẻ Trung tâm HL &TĐ TDTT Hà Nội, chúng tôi tiến hành thu thập kết quả bài bắn thi đấu của đội Hà Nội, Thanh Hóa và Hà Tĩnh qua 3 giải. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

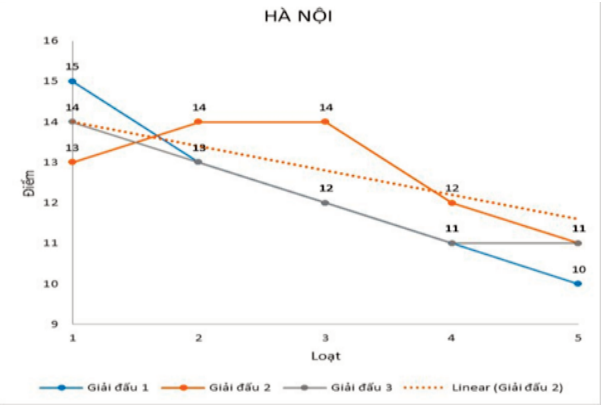
Bảng 3. Kết quả thi đấu của nam vận động viên Bắn đĩa bay trẻ Đội tuyển Hà Nội, Thanh Hóa và Hà Tĩnh

Đội	Loạt bắn	Đồng đội	Giải đấu 1		Giải đấu 2		Giải đấu 3	
			$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ
Hà Nội	1	3	19	2	17	2	18	4
	2	3	17	2	18	4	17	2
	3	3	16	2	18	2	16	2
	4	3	15	4	16	4	15	2
	5	3	14	2	15	3	15	3
Thanh Hóa	1	3	16	3	17	2	18	2
	2	3	18	3	18	4	19	4
	3	3	19	3	19	2	18	2
	4	3	20	4	20	2	21	2
	5	3	21	4	17	2	22	4
Hà Tĩnh	1	3	19	2	18	2	18	2
	2	3	20	2	19	2	19	2
	3	3	20	4	20	2	21	4
	4	3	21	2	21	2	20	2
	5	3	22	2	23	2	21	2

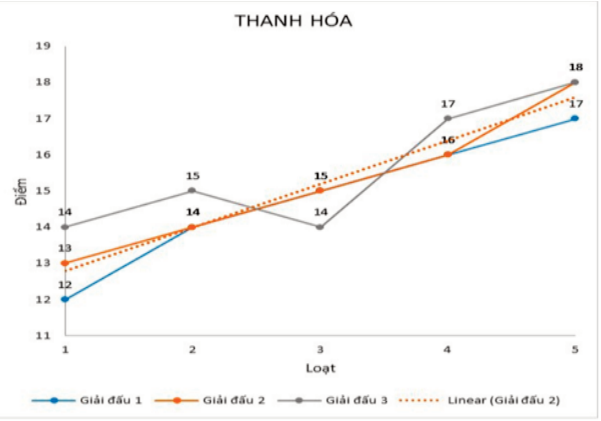
Qua bảng 3 cho thấy: Với nội dung bắn 125 viên chia làm 5 loạt bắn, mỗi loạt 25 viên (gọi là loạt). Ở tư thế đứng là một tư thế khó nhất của bài bắn. Vì vậy thành tích bắn phản ánh rõ rệt về trình độ tập luyện, thể lực chuyên môn giữa các đội với nhau, ở cả ba giải thì 5 loạt bắn của đội tuyển Hà Nội thấp hơn hai đội Thanh Hóa và Hà Tĩnh từ 1 đến 4 điểm.

Sự giảm sút về điểm của VĐV Bắn đĩa bay trẻ Hà Nội được biểu hiện rõ nét ở các loạt cuối, điều này cho thấy sự giảm sút về thể lực chuyên môn của VĐV. Do vậy dẫn đến khả năng phối hợp kỹ thuật kém cũng như không tạo được độ ổn định của súng để thời cơ kết thúc cò vào giai đoạn súng có độ ổn định nhất, trong khi đó thành tích bắn của Thanh Hóa và Hà Tĩnh tương đối tốt và số điểm đạt được ở các loạt đồng đều và tăng ở các loạt sau.

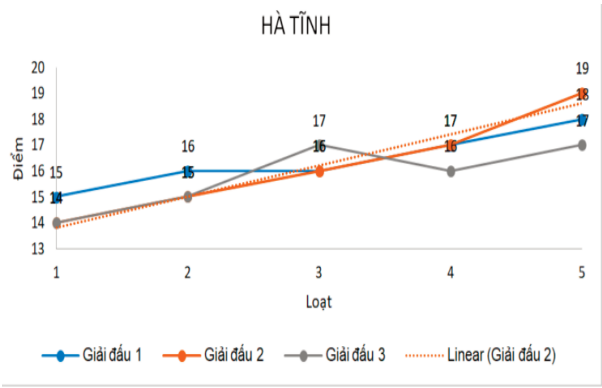
Phân tích này thấy rõ khi xác định đường xu hướng của các đội trên biểu đồ 2, biểu đồ 3 và biểu đồ 4.



Biểu đồ 2. Đường xu hướng trong các loạt bắn của nam vận động viên Bắn đĩa bay Hà Nội



Biểu đồ 3. Đường xu hướng trong các loạt bắn của nam vận động viên Bắn đĩa bay Thanh Hóa



Biểu đồ 4. Đường xu hướng trong các loạt bắn của nam vận động viên Bắn đĩa bay Hà Tĩnh

Phân tích đường xu hướng cho thấy, đội Hà Nội có xu hướng đi xuống còn hai đội còn lại có xu hướng đi lên từ loạt 1 đến loạt 5, đồng thời đường xu hướng (Linear) có xu hướng ở 3 giải đấu gần với Giải đấu 2. Như vậy thành tích trong thi đấu của nam vận động viên Bắn đĩa bay Trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội kém rõ rệt so với VĐV ở các đội của Thanh Hóa và Hà Tĩnh.

4. Thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Hà Nội

Để có căn cứ đánh giá thực trạng trình độ TLCM của nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ Trung tâm HL& TĐ TDTT Hà Nội, trước tiên chúng tôi tiến hành lựa chọn các test đánh giá thông qua tham khảo tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi và xác định độ tin cậy, tính thông báo của các test trên đối tượng nghiên cứu. Kết quả lựa chọn được 03 test đánh giá TLCM cho VĐV gồm: Giữ súng trên tay 1 phút tính thời gian giữ súng ổn định (s); Bắn bài tiêu chuẩn 125 đĩa chia 5 tổ bắn (đ) và Bắn vượt bài tiêu chuẩn 200 đĩa (đ).

Trên cơ sở các test đã lựa chọn, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng TLCM của nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ thuộc TT HL&TĐ TDTT Hà Nội. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Ở tất cả các test kiểm tra, xu hướng chung thu được là trình độ TLCM của nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ đội Thanh Hóa và Hà Tĩnh không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê (P>0.05), nhưng khi so sánh trình độ của VĐV đội tuyển Thanh Hóa và đội tuyển Hà

Bảng 4. Thực trạng trình độ thể lực của nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ thuộc Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội (n=34)

TT	Nội dung các test	Kết quả						t_{1-2}	t_{2-3}	t_{1-3}
		Thanh Hóa (1)		Hà Tĩnh (2)		Hà Nội (3)				
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ			
1	Giữ súng trên tay 1 phút tính thời gian giữ súng ổn định (s)	18.94	1.14	18.92	0.99	18.35	1.32	0.97	2.18*	2.24*
2	Bắn bài tiêu chuẩn 125 đĩa chia 5 tổ bắn (đ)	65.22	3.17	64.06	3.41	60.78	3.39	1.23	2.15*	2.28*
3	Bắn vượt bài tiêu chuẩn 200 đĩa (đ)	106.7	3.51	102.1	4.48	98.95	3.98	1.31	2.22*	2.31*

*Ghi chú: * tương đương P<0.05*

Tĩnh với đội tuyển Hà Nội cho thấy có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ở tất cả các test kiểm tra (P<0.05). Nhìn vào kết quả kiểm tra và so sánh có thể khẳng định, trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV trẻ đội tuyển Hà Nội thấp hơn so với đội tuyển Hà Tĩnh và Thanh Hóa.

KẾT LUẬN

- Phân bổ chương trình huấn luyện cho nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ thuộc Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội còn chưa thực sự phù hợp với giai đoạn huấn luyện VĐV trẻ. Cần có sự điều chỉnh.

- Việc sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho VĐV vẫn còn một số bất cập như: các bài tập còn ít về số lượng, chưa đa dạng về loại bài tập, chưa được phân nhóm bài tập cũng chưa có nghiên cứu khoa học chứng minh tính hiệu quả của các bài tập. Cần phải lựa chọn các bài tập khoa học, phù hợp, có hiệu quả để phát triển TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

- Kết quả kiểm tra TLCM của nam VĐV Bắn đĩa bay trẻ thuộc Trung tâm HL&TĐ TDTT Hà Nội có xu hướng thấp hơn so với đội Thanh Hóa và Hà Tĩnh, tương ứng, thành tích bắn của các VĐV có xu hướng giảm dần ở các lượt bắn cuối. Chính vì vậy, nâng cao TLCM cho VĐV là cần thiết.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Harre. D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Nguyễn Duy Phát (1998), "Nghiên cứu một số chỉ tiêu thể hình tuổi và thành tích của các VĐV bắn súng Việt Nam và Châu Á", *Tuyển tập nghiên cứu Khoa học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Nguyễn Duy Phát (1999), *Bắn súng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

(Bài nộp ngày 10/11/2020, phản biện ngày 16/11/2020, duyệt in ngày 4/12/2020
Chịu trách nhiệm chính: Lê Trí Trường
Email: letritruong_volley@yahoo.com)