

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CHẠY 400M RÀO LỬA TUỔI 16-18 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN THỂ DỤC THỂ THAO TỈNH PHÚ THỌ

Nguyễn Văn Phúc*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 4 test đánh giá và 21 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nâng cao thành tích chạy 400m rào cho nữ VĐV lứa tuổi 16-18 đội Điền kinh, Trung tâm huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế đã có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nữ VĐV 400m rào lứa tuổi 16-18, đội tuyển Điền kinh, trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, chạy 400m rào, nữ VĐV, lứa tuổi 16-18, Trung tâm huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ...

APPLICATION OF STRENGTH OF SPEED DEVELOPMENT EXERCISES FOR 400M HURDLES FEMALE ATHLETES AGED FROM 16 TO 18 AT PHU THO SPORTS TRAINING CENTRE

Summary:

By applying the common scientific research methods, the study has selected 04 estimating tests and 21 exercises for strength of speed development to enhance 400m hurdles achievement for female athletes at the age from 16 to 18 in Phu Tho Sports Training Centre. The centre has initially applied the exercises in practice and made assessment. As a result, the exercises have gained high efficiency in developing the strength of speed for 400m hurdles female athletes from 16-18 ages in the center.

Keywords: exercise, strength of speed, 400m hurdles, female athletes, 16-18 ages, Phu Tho Sports Training Center, etc.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được hiệu quả trong huấn luyện VĐV chạy 400m rào, VĐV phải được phát triển toàn diện các tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất SMTĐ.

Trong thực tiễn công tác huấn luyện Điền kinh và cự ly 400m rào tại Trung tâm huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ chúng tôi nhận thấy, VĐV thể hiện trình độ của các tố chất rất yếu, đặc biệt là SMTĐ. Quan sát thực tiễn công tác huấn luyện cũng cho thấy việc phát triển SMTĐ cho VĐV chưa được quan tâm đúng mức.

Trong những năm gần đây, một số tác giả đã quan tâm tới việc nghiên cứu nâng cao thành tích của VĐV 400m rào như: Phạm Tuấn Phong (2005), Đỗ Thị Thanh Nga (2011)... các tác giả

đã đề cập tới những vấn đề tuyển chọn, dự báo khả năng thích nghi tập luyện, chương trình huấn luyện, cũng như phát triển thể lực chuyên môn của VĐV, tuy nhiên, chưa có tác giả nào quan tâm tới việc phát triển SMTĐ của nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18 thuộc Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

*TS, Phó Hiệu trưởng Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Đối tượng khảo sát và thực nghiệm gồm 12 nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18 thuộc Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ có thời gian tập luyện từ 3-4 năm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá và bài tập phát triển SMTĐ của nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18, Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ

1.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ cho nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18, Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ SMTĐ theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV Điền kinh;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi;
- Xác định độ tin cậy của test;
- Xác định tính thông báo của test.

Kết quả đã lựa chọn được 4 test đủ phẩm chất để đánh giá trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm: Bật xa tại chỗ (cm), Bật 3 bước đổi chân (cm), Bật cao qua 10 rào (s) và Chạy 400m rào (s).

1.2. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ của nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18, Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ

Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ của nữ VĐV chạy 400m rào theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV Điền kinh;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả đã lựa chọn được 21 bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV. Cụ thể gồm:

1. Gánh tạ 20 kg đạp sau 60m x 6 lần

Yêu cầu: Chạy 95% Vmax

Nghỉ giữa các lần từ 5 – 6 phút

2. Chạy lặp lại XPC (30m x 6lần) + (60m x 3lần)

Yêu cầu: Chạy 95% Vmax

Nghỉ giữa các lần từ 5 – 6 phút

Nghỉ giữa tổ từ 8 – 10 phút

3. Chạy lặp lại XPT 60m x 6 lần

Yêu cầu: Chạy 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần từ 5 – 6 phút

4. Bật lò cò một chân (30m x 3 lần) + (60m

x 3 lần)

Yêu cầu: 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần từ 3 - 5 phút

Nghỉ giữa tổ từ 6 – 8 phút

5. Bài tập chạy đạp sau (60m x 6 lần)

Yêu cầu: Chạy 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần từ 3 - 5 phút

6. Chạy xuất phát qua (3 rào + 5 rào) x 4 tổ

Yêu cầu: Chạy 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần 5 phút

Nghỉ giữa tổ từ 10 - 12 phút

7. Chạy 2 bước vượt rào (12 rào x 8 lần) x 6 tổ (cự ly rào 5-6m, độ cao dưới 91,4cm)

Yêu cầu: Chạy 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần 5 phút

Nghỉ giữa tổ từ 10 - 12 phút

8. Nhảy bằng hai chân qua rào 10 rào x 12 lần (độ cao rào 76 cm - 100 cm)

Yêu cầu: 90 - 95% Vmax

Nghỉ giữa các lần 5 phút

9. Nhảy cóc 8 bước x 10 lần có tải trên vai (đòn tạ 20 kg hoặc tạ bình vôi)

Yêu cầu: 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần 6 phút

10. Nhảy bật đổi chân vai mang đòn tạ 45kg x 6 lần

Yêu cầu: 90% - 95% Vmax

Nghỉ giữa các lần 5 phút

11. Chạy 60m tốc độ cao x 5lần

Yêu cầu: 90 - 100% Vmax

Nghỉ giữa các lần 4 phút

12. Bài tập bật nhảy đổi chân (3 + 5 + 7 + 9 bước vào hố cát) x 6 lần

Yêu cầu: 90 - 100% Vmax

Nghỉ giữa các lần 5 phút

13. Bài tập bật bực cao 40cm đổi chân (05 lần x 60-55-50)

Yêu cầu: Chạy 90 - 100% Vmax

Nghỉ giữa các lần 6 phút

14. Ngồi sâu, trọng lượng 98 – 100%, 1- 2 lần x 3 tổ

Yêu cầu: Chạy 98 - 100% Vmax

Nghỉ giữa tổ từ 10 - 12 phút

15. Bật bậc khán đài SVĐ 15 bậc x 6 lần

Yêu cầu: Chạy 80% Vmax

Nghỉ giữa các lần 6 phút

16: Chạy lên dốc (03 lần x 20m) x 2 tổ

Yêu cầu: Chạy 90% Vmax



Sức mạnh tốc độ là một trong những tố chất thể lực quan trọng của VĐV chạy 400m rào (Ảnh minh họa)

Nghỉ giữa các lần 5 phút

Nghỉ giữa tổ từ 10 - 12 phút

17. Chạy xuống dốc (03 lần x 20m) x 2 tổ

Yêu cầu: Chạy 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần 5 phút

Nghỉ giữa tổ từ 10 - 12 phút

18. Chạy kéo tải trọng (kéo lớp) (3 lần x 60m) x 3 tổ

Yêu cầu: Chạy 90 - 100%Vmax

Nghỉ giữa các lần 6 phút

Nghỉ giữa tổ từ 10 - 12 phút

19. Chạy xuất phát qua (1 rào + 3 rào) x 6 tổ

Yêu cầu: Chạy 90% Vmax

Nghỉ giữa các lần 5 phút

Nghỉ giữa tổ từ 10 - 12 phút

20. Chạy có thiết bị kéo 60m x 6 lần

Yêu cầu: Chạy 100%Vmax

Nghỉ giữa các lần 6 phút

21. Chạy bậc khăn dài sân vận động 12 lần

Yêu cầu: Chạy 100% Vmax

Nghỉ giữa các lần 6 phút

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ của nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18, Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ

2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

- Đối tượng thực nghiệm: 12 VĐV chạy

400m rào nữ lứa tuổi 16-18, Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên. Cụ thể:

+ Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 6 VĐV. Nhóm này sẽ được áp dụng hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ mà đề tài đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp huấn luyện trong chương trình, kế hoạch và giáo án huấn luyện.

+ Nhóm đối chứng: Bao gồm 6 VĐV. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình, kế hoạch huấn luyện và nội dung giáo án của các huấn luyện viên Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ biên soạn.

Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm tập chung chương trình, chỉ khác nhau phần tập luyện phát triển SMTĐ trong các giáo án.

- Thời gian tổ chức thực nghiệm 3 tháng, từ tháng 4 đến tháng 6/2015.

- Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: Trung tâm Huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kế hoạch thực nghiệm dành cho nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung	Số buổi tập																							Kiểm tra	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23		24
1	Gánh tạ 20 kg đạp sau 60m x 6 lần				x						x								x							x
2	Chạy lặp lại XPC (30m x 6lần) + (60m x 3lần)	x						x								x						x				
3	Chạy lặp lại XPT 60m x 6 lần			x						x							x									
4	Bật lò cò một chân (30m x 3 lần) + (60m x 3 lần)					x						x								x						x
5	Bài tập chạy đạp sau 60m x 6 lần)		x						x								x									
6	Chạy xuất phát qua (3 rào + 5 rào) x 4 tổ												x											x		
7	Chạy 2 bước vượt rào (12rào x 8lần) x 6 tổ (cự ly rào 5-6m, độ cao dưới 91,4cm)			x				x							x								x			
8	Nhảy bằng hai chân qua rào 10 rào x 12 lần (độ cao rào 76 – 100 cm)	x					x				x						x					x				
9	Nhảy cóc có tải trên vai (đòn tạ 20 kg hoặc tạ bình vôi)		x						x							x										
10	Nhảy bật đôi chân vai mang đòn tạ (45kg x 12 bước) x 6 lần			x								x							x							x
11	Chạy 60m tốc độ cao x 5L																									
12	Bài tập bật nhảy đôi chân (3+5+ 7+ 9 bước vào hố cát) x 6 lần								x					x									x			
13	Bài tập bật bực cao 40cm đôi chân (05 lần x 60-55-50)															x					x					
14	Ngồi sâu, trọng lượng 98 – 100%, 1- 2 lần x 3 tổ	x																			x					
15	Bật bực khan dài SVD 15bạc x 6 lần																					x				
16	Chạy lên dốc (03 lần x 20m) x 2 tổ	x																								
17	Chạy xuống dốc (03 lần x 20m) x 2 tổ																									
18	Chạy kéo tải trọng (kéo lớp) (3 lần x 60m) x 3 tổ		x																	x						
19	Chạy xuất phát qua (1 rào + 3 rào) x 6 tổ																									
20	Chạy có thiết bị kéo 60m x 6 lần	x																								
21	Chạy bực khan dài sân vận động 12 lần						x							x												

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 4 test đã lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của

VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	231 $\pm$ 5.5	230 $\pm$ 5.7	0.19	> 0.05
2	Bật 3 bước đổi chân (cm)	671.65 $\pm$ 15.09	677.65 $\pm$ 16.02	0.7	> 0.05
3	Bật cao qua 10 rào (s)	7.55 $\pm$ 0.49	7.43 $\pm$ 0.51	0.21	> 0.05
4	Thành tích chạy 400m rào (s)	66.35 $\pm$ 1.34	67.42 $\pm$ 1.53	0.23	> 0.05

Qua bảng 2 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$). Như vậy, trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau, hay nói cách khác, sự phân nhóm hoàn

toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 4 test như thời điểm trước thực nghiệm để kiểm tra và so sánh sự khác biệt kết quả kiểm tra của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Bật xa tại chỗ (cm)	234 $\pm$ 6.1	237 $\pm$ 6.1	2.35	<0.05
2	Bật 3 bước đổi chân (cm)	685.85 $\pm$ 14.28	707.25 $\pm$ 14.11	2.28	<0.05
3	Bật cao qua 10 rào (s)	7.48 $\pm$ 0.29	7.41 $\pm$ 0.48	2.42	<0.05
4	Thành tích chạy 400m rào (s)	65.52 $\pm$ 1.67	64.51 $\pm$ 1.47	2.37	<0.05

Qua bảng 3 cho thấy: Sau thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm đã hơn hẳn nhóm đối chứng sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Kết quả này chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ của nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu lựa chọn được 4 test đánh giá và 21 bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV chạy 400m rào lứa tuổi 16-18 thuộc trung tâm huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ.

2. Thông qua thực nghiệm các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng đã có hiệu quả cao trong việc phát triển SMTĐ cho nữ VĐV

chạy 400m rào lứa tuổi 16-18 thuộc trung tâm huấn luyện TDTT tỉnh Phú Thọ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.

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

3. Đỗ Thị Thanh Nga (2011), “Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV điền kinh 400m rào lứa tuổi 14 – 16 tại trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT tỉnh Quảng Ninh”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*.

(Bài nộp ngày 24/2/2016, Phản biện ngày 25/2/2016, duyệt in ngày 25/3/2016)