

NGHIÊN CỨU DIỄN BIẾN TRÌNH ĐỘ TẬP LUYỆN CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN CẦU MÂY TRẺ QUỐC GIA TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH THEO CÁC THỜI KỲ TRONG CHU KỲ HUẤN LUYỆN NĂM 2015

Nguyễn Hùng Cường*

Phạm Ngọc Hải**

Lã Trọng Nghĩa***

Tóm tắt:

Đánh giá hiệu quả công tác huấn luyện của đội tuyển nữ Cầu mây trẻ quốc gia - Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2015 thông qua sự phát triển trình độ tập luyện (Hình thái, thể lực chung, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý và chỉ số y sinh).

Từ khóa: Vận động viên Cầu mây trẻ quốc gia, trình độ tập luyện, hình thái, thể lực chung, thể lực chuyên môn, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, chỉ số y sinh.

RESEARCH TRAINING EVOLUTIONS OF QUALIFIED YOUTH FEMALE ATHLETES NATIONAL SEPAK TAKRAW BAC NINH SPORT UNIVERSITY ACCORDING TO THE PERIOD OF THE TRAINING CYCLE IN 2015

Summary:

Evaluate the effectiveness of training of young female team national takraw - Bac Ninh Sports University under the period in cycle training by 2015 through the development of training levels (morphology, physical On average, professional fitness, technical, tactical, psychological and biomedical indicators).

Keyword: Young athletes takraw national, level of training, morphology, general fitness, fitness professional, technical, tactical, psychological and biomedical indicators.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để đạt được thành tích thể thao cao đòi hỏi phải có một kế hoạch lâu dài và khoa học. Huấn luyện thể thao là một quá trình sự phạm phức tạp diễn ra trong quãng thời gian dài liên tục, gồm nhiều giai đoạn, mang tính kế thừa lẫn nhau, trong đó giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu là rất quan trọng. Nội dung của công tác huấn luyện cũng đa dạng, bao gồm nhiều mặt: Thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý thi đấu... Để đảm bảo hiệu quả của quá trình huấn luyện vận động viên (VĐV), vấn đề kiểm tra, đánh giá trình độ tập luyện của VĐV luôn là một nhiệm vụ quan trọng, được tiến hành một cách có hệ thống, thường xuyên và chặt chẽ, nhằm xác định hiệu quả huấn luyện với sự phát triển năng lực thể thao của VĐV, qua đó kịp thời dự báo điều khiển và điều chỉnh quá trình huấn

luyện theo mục đích đã đặt ra.

Cầu mây là môn thể thao mới du nhập vào Việt Nam từ những năm đầu thập niên 90 của thế kỷ XX, nhưng đã có thành tích cao trên đấu trường khu vực, hiện nay các công trình nghiên cứu khoa học liên quan đến VĐV Cầu mây còn rất ít.

Việc nghiên cứu nâng cao tính khách quan, chính xác của công tác kiểm tra đánh giá theo hướng khoa học, hiện đại là một yêu cầu cấp thiết trong thực tiễn công tác huấn luyện VĐV. Vì vậy: “Nghiên cứu diễn biến trình độ tập luyện của nữ vận động viên Cầu mây trẻ quốc gia - Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2015” là rất cần thiết, giúp cho huấn luyện viên Cầu mây có cơ sở để điều chỉnh kế hoạch huấn luyện, giúp nâng cao thành tích.

*TS, Trung tâm đào tạo VĐV, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**ThS, Trung tâm đào tạo VĐV, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

***CN, Học viện An ninh nhân dân

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp y sinh học; Phương pháp toán học thống kê. Nghiên cứu được tiến hành trên 17 nữ VĐV Cầu mây trẻ quốc gia lứa tuổi 17-18 – Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test và chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện nữ VĐV Cầu mây trẻ Quốc gia

Thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia đề tài lựa chọn được 36 test và chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện cho nữ VĐV Cầu mây trẻ quốc gia như sau:

- Hình thái: Chiều cao (cm); Cân nặng (kg).
- Nhóm test thể lực: Test cooper (m); Xoạc ngang (cm); Xoạc dọc (cm); Dẻo gập thân (cm); Sức mạnh cơ chi dưới (kG); Di chuyển 4 góc (s); Phát cầu 30 quả (quả); Phát cầu tốc độ quả/phút (quả); Chuyển cầu 30 quả (quả); Tấn công 30 quả (quả).
- Nhóm test kỹ thuật: Tầng lòng (quả); Tầng mu (quả); Tầng đầu (quả); Tầng 9 bộ phận (quả); Bắt bước một 30 quả (quả); Phát cầu 30 quả (quả); Test chuyển 30 quả (quả); Tấn công 30 quả (quả).
- Nhóm test chiến thuật: Phòng thủ có chắn (test tấn công 30 quả (quả)); Phòng thủ không chắn (test tấn công 30 quả (quả)); Tấn công trái

(tấn công 30 quả bên trái (quả)); Tấn công phải (tấn công 30 quả bên phải (quả)).

- Nhóm test thần kinh - tâm lý: Phản xạ đơn (s); Phản xạ phức (s); Hiệu số cảm giác cơ duỗi căng chân phải 50% (kG); Hiệu số cảm giác cơ duỗi căng chân trái 50% (kG); Hiệu số cảm giác cơ gấp căng chân phải 50% (kG); Hiệu số cảm giác cơ gấp căng chân trái 50% (kG).

- Nhóm chỉ tiêu y – sinh: Thông khí phổi VE (l/p); VO2max tuyệt đối (l/p); VCO2max tuyệt đối (l/p).

2. Kiểm tra độ tin cậy các test, chỉ tiêu đã chọn

Các test được kiểm tra độ tin cậy. Kết quả có độ tin cậy $r=0.8$ trở lên với $P<0.05$.

3. Tổ chức thực nghiệm

Đề tài tiến hành kiểm tra sự phạm trên đối tượng nghiên cứu tại 3 thời điểm:

- Thời kỳ chuẩn bị năm 2015 (Từ tháng 01/2015 đến tháng 06/2015): Đối tượng nghiên cứu được kiểm tra vào tháng 01/2015.
- Thời kỳ thi đấu năm 2015 (Từ tháng 06/2015 đến tháng 08/2015): Đối tượng nghiên cứu được kiểm tra vào tháng 07/2015.
- Thời kỳ chuẩn bị tập huấn năm 2016 (Từ tháng 08/2015 đến tháng 12/2015): Đối tượng nghiên cứu được kiểm tra vào tháng 11/2015.

Diễn biến trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu mây trẻ quốc gia - Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2015 được trình bày trên bảng 1.

Bảng 1. Diễn biến trình độ tập luyện của nữ VĐV Cầu mây trẻ quốc gia Trường Đại học TDTT Bắc Ninh theo các thời kỳ trong chu kỳ huấn luyện năm 2015 (n=17)

TT	Chỉ số/test	Thời kỳ chuẩn bị năm 2015 ($\bar{X} \pm \delta$) (1)	Thời kỳ thi đấu năm 2015 ($\bar{X} \pm \delta$) (2)	Thời kỳ CB tập huấn năm 2016 ($\bar{X} \pm \delta$) (3)	W1-2 (%)	W2-3 (%)	W1-3 (%)	t _{1,2}	t _{2,3}	t _{1,3}
HÌNH THÁI										
1	Chiều cao đứng (cm)	163.5 $\pm$ 5.1	164.5 $\pm$ 4.1	165.0 $\pm$ 4.11	0.31	0.15	0.46	1.97	1.23	2.12
2	Cân nặng (kg)	53.12 $\pm$ 4.28	54.33 $\pm$ 4.12	55.12 $\pm$ 4.14	1.13	0.72	1.85	1.99	1.81	2.35
THỂ LỰC CHUNG										
3	Test Cooper (m)	2614.52 $\pm$ 129.13	2700.62 $\pm$ 120.44	2712.61 $\pm$ 121.4	1.62	0.22	1.84	2.17	1.08	2.15
4	Xoạc ngang (cm)	11.14 $\pm$ 4.78	3.12 $\pm$ 0.54	1.12 $\pm$ 0.12	56.24	47.17	81.73	9.77	8.96	17.3
5	Xoạc dọc (cm)	12.43 $\pm$ 4.61	4.14 $\pm$ 0.62	1.15 $\pm$ 0.03	50.03	56.52	83.07	9.86	9.36	18.21
6	Dẻo gập thân (cm)	20.20 $\pm$ 4.12	22.20 $\pm$ 4.06	23.40 $\pm$ 4.14	4.72	2.63	7.34	2.31	2.04	3.21
7	Chạy 30m (s)	4.32 $\pm$ 0.22	4.13 $\pm$ 0.21	4.02 $\pm$ 0.11	2.25	1.35	3.6	2.18	1.45	3.02
8	Lực cơ duỗi chân phải (kG)	42.51 $\pm$ 9.22	45.51 $\pm$ 8.25	46.54 $\pm$ 8.26	3.41	1.12	4.53	2.77	1.2	3.44
9	Lực cơ duỗi chân trái (kG)	42.45 $\pm$ 7.06	44.62 $\pm$ 7.33	45.42 $\pm$ 7.12	2.49	0.89	3.38	2.31	1.01	2.98
10	Lực cơ gấp chân phải (kG)	15.64 $\pm$ 3.11	17.56 $\pm$ 3.02	18.48 $\pm$ 3.12	5.78	2.55	8.32	3.81	2.04	3.55
11	Lực cơ gấp chân trái (kG)	15.95 $\pm$ 2.12	17.54 $\pm$ 3.01	18.66 $\pm$ 3.11	4.75	3.09	7.83	3.11	2.09	3.63

BÀI BÁO KHOA HỌC

THỂ LỰC CHUYÊN MÔN										
12	Di chuyển 4 góc (s)	8.14 ± 0.28	7.56 ± 0.25	7.12 ± 0.22	3.69	3	6.68	3.02	2.04	3.02
13	Vị trí phát cầu: Phát cầu tốc độ quả/1 phút (quả) (n=5)	16.24 ± 2.02	17.22 ± 2.0	18.32 ± 2.11	2.93	3.1	6.02	2.31	2.03	3.11
14	Vị trí chuyên 2: Chuyên cầu 30 quả (s) (n=4)	117.84 ± 8.68	113.24 ± 8.33	115.28 ± 8.46	1.99	0.89	1.1	2.15	1.01	2.15
15	Vị trí tấn công: Tấn công 30 quả (s) (n=5)	141.26 ± 11.08	133.12 ± 10.06	135.34 ± 10.16	2.97	0.83	2.14	2.21	1	2.44
TEST KỸ THUẬT – CHIẾN THUẬT										
16	Tâng lòng (quả)	633.05 ±43.31	644.05 ±43.34	652.02 ±43.58	0.86	0.62	1.48	2.12	1.38	2.16
17	Tâng mu (quả)	134.72 ±21.68	140.78 ±21.68	148.66 ±22.44	2.2	2.72	4.92	2.26	2.04	3.02
18	Tâng đầu (quả)	91.22 ±9.12	96.26 ±9.18	98.24 ±9.22	2.69	1.02	3.71	2.32	1.11	2.96
19	Tâng 9 bộ phận (vòng)	9.88 ±2.08	11.34 ±2.11	12.32 ±2.06	6.88	4.14	10.99	3.02	2.1	5.32
20	Bắt bước một 30 quả (quả)	24.00 ±2.02	26.00 ±2.0	26.5 ±2.1	4	0.95	4.95	3.11	1.68	4.02
21	Phát cầu 30 quả (quả)	23.80 ±2.08	25.40 ±2.02	26.20 ±2.04	3.25	1.55	4.8	3.1	1.21	3.98
22	Test chuyên 30 quả (quả)	24.20 ±2.00	25.60 ±2.01	26.40 ±2.1	2.81	1.54	4.35	2.33	1.2	3.55
23	Tấn công: 30 quả (quả)	24.50 ±3.02	25.50 ±2.42	26.50 ±2.44	2	1.92	3.92	2.42	1.98	3.21
24	Phòng thủ có chắn: Test tấn công 30 quả (quả)	11.92 ±2.01	13.88 ±2.11	14.42 ±2.04	7.6	1.91	9.49	3.56	1.99	6.12
25	Phòng thủ không chắn: Test tấn công 30 quả (quả)	10.96 ±2.02	12.22 ±2.14	13.22 ±2.22	5.44	3.93	9.35	3.11	2.1	6.52
26	Tấn công trái: Tấn công 30 quả bên trái (quả)	24.00 ±3.12	25.00 ±3.04	25.5 ±3.06	2.04	0.99	3.03	2.25	0.99	2.39
27	Tấn công phải: Tấn công 30 quả bên phải (quả)	22.50 ±4.08	23.50 ±3.68	24.0 ±3.96	2.17	1.05	3.23	2.27	1.05	2.38
TEST THẦN KINH - TÂM LÝ										
28	Phản xạ đơn (s)	0.22±0.05	0.21±0.04	0.19 ±0.03	2.33	5	7.32	2.32	3.74	4.02
29	Phản xạ phức (s)	0.33±0.04	0.30±0.03	0.21±0.02	4.76	17.64	22.22	3.13	5.36	6.33
30	Hiệu số cảm giác cơ duỗi căng chân phải 50% (kG)	3.02 ± 0.11	2.98 ± 0.09	2.56 ± 0.07	0.67	7.58	8.24	2.24	3.21	3.12
31	Hiệu số cảm giác cơ duỗi căng chân trái 50% (kG)	3.00 ± 0.10	2.96 ± 0.08	2.48 ± 0.06	0.67	8.82	9.49	2.24	3.35	3.26
32	Hiệu số cảm giác cơ gấp căng chân phải 50% (kG)	2.01 ± 0.04	1.99 ± 0.03	1.89 ± 0.03	0.5	2.58	3.08	2.12	2.19	2.33
33	Hiệu số cảm giác cơ gấp căng chân trái 50% (kG)	2.04 ±0.04	1.99 ±0.03	1.88 ±0.03	1.24	2.84	4.08	2.19	2.15	2.96
CHỈ SỐ Y SINH										
34	Thông khí phổi VE (l/p)	139.72±15.2	143.80±15.4	148.42±15.4	1.44	1.58	3.02	1.2	1.96	2.69
35	VO ₂ max tuyệt đối (l/p)	3.78±0.14	4.06±0.15	4.56±0.14	3.57	5.8	9.35	2.98	2.56	5.32
36	VCO ₂ max tuyệt đối (l/p)	4.28±0.34	4.88±0.32	5.02±0.44	6.55	1.41	7.96	3.77	1.69	4.39



Cầu mây là một trong những môn thể thao của Việt Nam đạt thành tích cao trên đấu trường khu vực (Ảnh minh họa)

Kết quả nghiên cứu bảng 1 cho thấy: Tất cả kết quả các test đánh giá trình độ tập luyện của VĐV đều cho thấy xu hướng biến đổi thích nghi với lượng vận động tập luyện và thi đấu của VĐV theo các thời kỳ trong chu kỳ của kế hoạch huấn luyện năm.

Nhịp tăng trưởng các yếu tố độ tập luyện của nữ VĐV Cầu mây giữa các thời kỳ chuẩn bị năm 2015, thời kỳ thi đấu năm 2015 và thời kỳ chuẩn bị tập huấn năm 2016 có sự biến đổi cùng với quy luật biến đổi của thành tích. Sự khác biệt nhịp tăng trưởng thành tích giữa các thời kỳ hầu hết ở các test đều có sự khác biệt thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Kết quả nghiên cứu bước đầu khẳng định kế hoạch, chương trình tập luyện, các bài tập hiện nay đang áp dụng để huấn luyện nữ VĐV cầu mây là phù hợp với tình hình thực tiễn và phù hợp với kế hoạch thi đấu hàng năm hướng tới việc đạt thành tích thể thao cao nhất tại các giải mà VĐV tham dự.

KẾT LUẬN

1. Thông qua nghiên cứu đã chọn được 36 test, chỉ tiêu đánh giá trình độ tập luyện cho nữ VĐV cầu mây trẻ quốc gia - Trường đại học TDTT Bắc Ninh theo 6 yếu tố gồm: Hình thái (2 chỉ tiêu); Thể lực (12 test); Kỹ thuật (9 test); Chiến thuật (4 test); Thần kinh - Tâm lý (6 test); Chức năng (3 test).

2. Xác định được diễn biến trình độ tập luyện

của VĐV theo 3 thời kỳ của chu kỳ huấn luyện năm 2015: Thời kỳ chuẩn bị năm 2015; Thời kỳ thi đấu năm 2015; Thời kỳ chuẩn bị tập huấn năm 2016. Nhịp tăng trưởng thành tích giữa các thời kỳ đều có ý nghĩa ($P < 0.05$).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Sở TDTT TP Hồ Chí Minh.
3. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Dr. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Dịch : Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền), Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội
6. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
7. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 17/11/2015, Phản biện ngày 18/11/2015, duyệt in ngày 25/3/2016)