

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN ROWING NAM LỬA TUỔI 15-17 THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

Đỗ Xuân Anh*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 8 test đánh giá thể lực và 21 bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV Rowing lửa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng thuộc 6 nhóm: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (2 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (5 bài tập); Nhóm bài tập phát triển sức bền (7 bài tập); Nhóm bài tập phát triển khéo léo và khả năng phối hợp vận động (3 bài tập); Nhóm bài tập trò chơi vận động (3 bài tập) và Nhóm bài tập thi đấu (1 bài tập). Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế đã cho thấy hiệu quả thiết thực trên đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, thể lực, VĐV Rowing, lửa tuổi 15-17, thành phố Hải Phòng...

Exercises selection of developing physical strength for male Rowing athletes aged 15-17 in Hai Phong city

Summary:

By using the common research methods, the study has selected 8 tests to evaluate and 21 exercises to develop the physical strength for male Rowing athletes at the age of 15-17 in Hai Phong city, including 6 exercises groups of developing rapid strength (2 exercises), strength (5 exercises), endurance (7 exercises), flexibility and motor coordination ability (3 exercises), and group exercises in competition (1 exercise). We have initially applied the exercise in practice, which shows positive results on the study subjects.

Keywords: Exercises, physical strength, Rowing athletes, aged 15-17, Hai Phong city

ĐẶT VẤN ĐỀ

Rowing là môn thể thao đòi hỏi VĐV phải có cơ thể cường tráng, thể lực sung mãn với sự ổn định trong thời gian dài. Việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ, chiến thuật Rowing chỉ có thể thực hiện trên nền tảng thể lực chung và thể lực chuyên môn vững chắc. Ngoài ra, huấn luyện thể lực còn đảm bảo phát triển và nâng cao năng lực tâm lý, có tác dụng tích cực đến việc giáo dục phẩm chất, nhân cách, đặc biệt là giáo dục ý chí cho VĐV. Xu hướng phát triển của Rowing hiện đại đòi hỏi ở VĐV khả năng thích ứng cao với lượng vận động lớn và khả năng ổn định tâm lý cao trong thời gian dài. Do đó, việc huấn luyện thể lực cho VĐV Rowing có ý nghĩa đặc biệt trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu (lửa tuổi 15 – 17), tuy nhiên, vấn đề này cho đến nay các HLV vẫn chưa thực sự coi trọng trong công tác đào tạo - huấn luyện VĐV Rowing tại thành phố Hải Phòng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu đề tài 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá thể lực của VĐV Rowing nam lửa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng

Tiến hành lựa chọn test đánh giá thể lực của VĐV Rowing nam lửa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng theo các bước:

Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện viên Rowing, kết quả lựa chọn được 13 test đánh giá thể lực.

Để lựa chọn được những test phù hợp, có hiệu quả nhằm đánh giá thể lực cho đối tượng

*ThS, Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo thể thao Hải Phòng



Phát triển thể lực cho VĐV là vấn đề quan trọng giúp nâng cao hiệu quả tập luyện và thi đấu môn Rowing

nghiên cứu, chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 24 HLV, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên, VĐV của các trung tâm huấn luyện thể thao mạnh trên toàn quốc: Hà Nội, Hải Phòng, Hải Dương, Đà Nẵng, Hưng Yên, Thái Nguyên và thành phố Hồ Chí Minh, Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia I, Trung tâm Huấn luyện thể thao quốc gia II, Trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia III... những người trực tiếp làm công tác đào tạo VĐV Rowing (thời điểm phỏng vấn tháng 03/2014). Kết quả lựa chọn được 9 test đánh giá thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng.

Để kiểm chứng tiêu chuẩn test, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy bằng phương pháp test lặp lại và xác định tính thông báo của các test bằng phương pháp tính tương quan thứ bậc Spermen. Kết quả lựa chọn được 8 test đánh giá thể lực chuyên môn cho đối tượng nghiên cứu.

Tóm lại, qua 4 bước nghiên cứu, đề tài đã lựa chọn được 8 test đánh giá thể lực của VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 Thành phố Hải Phòng. Cụ thể gồm: Chạy 100 m xuất phát thấp (s); Chạy 3000 m (s); Bật xa tại chỗ (cm); Nhảy dây 2 phút (lần); Nằm sấp chống đẩy (lần); Nằm gập tạ 2 phút (lần); Kéo máy 10 phút (m) và Chèo thuyền 2000m (s).

2. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng



Tiến hành lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng theo các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV Rowing
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xây dựng lượng vận động cụ thể của từng bài tập

Kết quả lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng. Các bài tập cụ thể được qui ước theo thứ tự như sau:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (2 bài tập):

- Bài tập 1: Chạy tăng tốc cự ly ngắn 30m - 100m, 3 tổ, 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.
- Bài tập 2: Bài tập chạy đoạn ngắn với tín hiệu, 3 tổ, 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (5 bài tập):

- Bài tập 3: Nằm sấp chống đẩy, 3 tổ x 30s, 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.
- Bài tập 4: Bài tập với tạ tay (tạ ante), 3 tổ x 30s, 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.
- Bài tập 5: Bài tập với dây lò xo 3 tổ x 30s, 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.
- Bài tập 6: Các bài tập trương lực cơ 3 tổ x

30s, 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

- Bài tập 7: Bài tập tạ với trọng lượng vừa phải ở các tư thế khác nhau (nằm ngửa trên ghế đẩy tạ, cúi kéo tạ, vót tạ trước, vót tạ sau) 3 tổ x 30s, 90-95% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

Nhóm bài tập phát triển sức bền (6 bài tập):

- Bài tập 8: Chạy bền 1500m-3000m- 6000m, thực hiện 1 lần (1 cự ly), từ 60-70% tốc độ tối đa, nghỉ tích cực sau bài tập.

- Bài tập 9: Bài tập nhảy dây, 3 tổ x 1 phút, 60-70% tốc độ tối đa, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ tích cực.

- Bài tập 10: Kéo máy 20 phút, thực hiện 1 lần, từ 50-60% tốc độ tối đa, nghỉ tích cực sau bài tập.

- Bài tập 11: Kéo máy 30 phút thực hiện 1 lần, từ 50-60% tốc độ tối đa, nghỉ tích cực sau bài tập.

- Bài tập 12: Bơi thuyền 10000m thực hiện 1 lần, từ 50-60% tốc độ tối đa, nghỉ tích cực sau bài tập.

- Bài tập 13: Bơi thuyền 12000m thực hiện 1 lần, từ 50-60% tốc độ tối đa, nghỉ tích cực sau bài tập.

Nhóm bài tập phát triển khéo léo và khả năng phối hợp vận động (3 bài tập):

- Bài tập 15: Các bài tập mềm dẻo, 4 lần x 8 nhịp, nghỉ tự nhiên

- Bài tập 16: Bài tập với dây cao su thực hiện 1 lần (1 cự ly), từ 85-90% tốc độ tối đa, nghỉ tích cực sau bài tập

- Bài tập 17: Các bài tập thăng bằng thực hiện 1 lần (1 cự ly), từ 75-85% tốc độ tối đa, nghỉ tích cực sau bài tập.

Nhóm bài tập trò chơi vận động (3 bài tập):

- Bài tập 18: Bài tập bóng rổ, chơi 30 phút, 100% cường độ tối đa, nghỉ tích cực sau khi chơi.

- Bài tập 19: Các bài tập với đá bóng, chơi 30 phút, 100% cường độ tối đa, nghỉ tích cực sau khi chơi.

- Bài tập 20: Các trò chơi vận động, chơi 30 phút, 100% cường độ tối đa, nghỉ tích cực sau khi chơi.

Nhóm bài tập thi đấu (1 bài tập):

- Bài tập 21: Bài tập thi đấu, thi đấu theo cự ly, mỗi cự ly 1 lượt, 100% cường độ tối đa, nghỉ

tích cực sau bài tập.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng

3.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: 12 tháng, từ tháng 09/2014 đến tháng 09/2015

- Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm huấn luyện thể thao - Sở Thể dục Thể thao thành phố Hải Phòng.

- Đối tượng thực nghiệm: 20 VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 Thành phố Hải Phòng, là những VĐV đã qua giai đoạn huấn luyện ban đầu, hiện đang tập luyện ở trung tâm và đã tích lũy được những tố chất thể lực chung, cũng như các kỹ năng cơ bản về môn Rowing. Đối tượng thực nghiệm được chia thành 2 nhóm, mỗi nhóm 10 người. Cụ thể:

Nhóm thực nghiệm gồm 10 VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17. Nhóm thực nghiệm tập chung chương trình huấn luyện với nhóm đối chứng, riêng phần phát triển thể lực tập theo các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng của đề tài.

Nhóm đối chứng gồm 10 VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17. Nhóm đối chứng tập theo chương trình huấn luyện thường được sử dụng trong huấn luyện VĐV Rowing thành phố Hải Phòng. Nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện năm môn Rowing của bộ môn đua thuyền Sở Thể dục Thể thao thành phố Hải Phòng xây dựng.

- Công tác kiểm tra, đánh giá: Được tiến hành ở 3 thời điểm: Trước thực nghiệm, sau 6 tháng thực nghiệm, sau 12 tháng thực nghiệm. Nội dung kiểm tra đánh giá: Là trình độ thể lực của VĐV và được kiểm tra bằng 8 test đã lựa chọn của đề tài.

- Xây dựng tiến trình thực nghiệm: Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện năm của bộ môn đua thuyền đã được thông qua Sở Thể dục Thể thao thành phố Hải Phòng, căn cứ chương trình huấn luyện cho nam VĐV Đua thuyền lứa tuổi 15-17 của Trung tâm Huấn luyện thể thao Hải Phòng, chúng tôi tiến hành xây



Thể lực tốt là một trong những điều kiện đảm bảo kết quả thi đấu tốt môn Rowing (Ảnh minh họa)



dựng tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn cho VĐV nhóm thực nghiệm.

Thời gian tập luyện là 6 ngày/tuần, thời gian tập từ 120 phút - 180 phút/1 buổi. Trong đó tập luyện phát triển tố chất thể lực là 6 buổi/tuần, và được đưa vào phần tập luyện thể lực của giáo án. Tổng số buổi huấn luyện thể lực trong một năm của chương trình thực nghiệm sư phạm (từ tháng 09/2014 đến tháng 09/2015) khoảng 250 buổi. Thời gian tập căn cứ vào mục đích phát triển từng tố chất thể lực theo từng thời kỳ huấn.

Thời gian huấn luyện tố chất thể lực được các HLV quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập tới từng nhóm nghiên cứu.

Cụ thể tiến trình thực nghiệm, bảng 1.

3.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

- Thời điểm trước thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ thể lực giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành

thực nghiệm, trình độ thể lực của 2 nhóm là đồng đều nhau, hay nói cách khác sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

- Thời điểm sau 6 tháng thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng 8 test lựa chọn. Kết quả, sau 6 tháng thực nghiệm, ở hầu hết các test kiểm tra vẫn chưa có sự khác biệt (5/8 test), ($P > 0.05$), còn lại 3/8 test đã có sự khác biệt ($t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$), tuy nhiên sự khác biệt này là không lớn. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển thể lực mà đề tài lựa chọn bước đầu đã mang lại tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nam VĐV Rowing lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng.

- Thời điểm sau 12 tháng thực nghiệm:

Sau 12 tháng thực nghiệm, đề tài tiếp tục kiểm tra và so sánh trình độ thể lực của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm bằng 8 test lựa chọn. Kết quả, sau 12 tháng thực nghiệm, tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.101$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển thể lực cho nam VĐV Rowing lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng.

Có thể thấy rõ điều này qua bảng 3.

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17, TP Hải Phòng

TT	Tháng Tuần Bài tập	Giai đoạn 1 (từ tháng 9/2014- tháng 2/2015)												Giai đoạn 2 (từ tháng 3/2015- tháng 8/2016)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		Tháng 9			Tháng 10			Tháng 11			Tháng 12			Tháng 1			Tháng 2			Tháng 3			Tháng 4			Tháng 5			Tháng 6			Tháng 7			Tháng 8																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
		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	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
1	Bài tập 1	x	x	x	x							x	x	x	x											x	x	x	x																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																								</

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá trình độ thể lực của đối nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, thời điểm trước thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Chạy 100m xuất phát thấp	14.52±1.16	14.17±1.09	0.703	>0.05
2	Chạy 3000m (s)	782.08±62.57	763.23±58.77	0.694	>0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	226.00±18.08	230.79±17.77	0.598	>0.05
4	Nhảy dây 2 phút (lần)	312.88±25.03	319.80±24.62	0.623	>0.05
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	61.09±3.05	62.50±2.54	1.123	>0.05
6	Nằm đặt tạ 2 phút (lần)	25.34±2.03	25.85±1.99	0.567	>0.05
7	Kéo máy 10 phút (m)	66.56±5.33	68.10±5.24	0.651	>0.05
8	Chèo thuyền 2000m (s)	53.76±4.30	54.98±40.23	0.64	>0.05

Bảng 3. Nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của VĐV nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm sau 6 tháng và sau 12 thực nghiệm

TT	Test	Nhóm đối chứng			Nhóm thực nghiệm		
		W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₁₋₃	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₁₋₃
1	Chạy 100 m XFT (s)	3.304	3.417	6.718	5.521	5.844	11.356
2	Chạy 3000 m (s)	2.02	2.062	4.082	4.834	5.08	9.908
3	Bật xa tại chỗ (cm)	4.873	4.647	9.514	7.513	6.988	14.482
4	Nhảy dây 2 phút (lần)	4.882	4.655	9.532	8.813	8.099	16.881
5	Nằm sấp chống đẩy (lần)	4.883	4.656	9.534	7.747	7.19	14.916
6	Nằm đặt tạ 2 phút (lần)	4.835	4.61	9.439	9.189	8.416	17.571
7	Kéo máy 10 phút (m)	4.859	4.633	9.487	7.747	7.19	14.916
8	Chèo thuyền 2000m (s)	4.869	4.642	9.506	8.854	8.134	16.957

Qua bảng 3 cho thấy: Sau 12 tháng thực nghiệm nhịp tăng trưởng trình độ thể lực của VĐV nhóm thực nghiệm đã cao hơn hẳn nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra. Chứng tỏ các bài tập lựa chọn và tiến trình xây dựng của đề tài đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

1. Lựa chọn được 8 test đủ tiêu chuẩn trong đánh giá trình độ thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng

2. Lựa chọn được 21 bài tập phát triển thể lực cho VĐV Rowing nam lứa tuổi 15-17 thành phố Hải Phòng. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong thực tế và đánh giá hiệu quả. Kết quả, các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao trong việc phát triển thể lực cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I.v (1982), *Đánh giá trình độ luyện tập thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Diatrocop V. (1963), *Rèn luyện thể lực của vận động viên*, (Dịch: Nguyễn Trinh), Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 3/10/2016, Phản biện ngày 17/10/2016, duyệt in ngày 25/10/2016)