

XÂY DỰNG VÀ ĐÁNH GIÁ KẾT QUẢ ỨNG DỤNG HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NỮ VĐV CHẠY CỰ LY NGẮN TỈNH VINH LONG

TS. Nguyễn Thị Mỹ Linh, ThS. Nguyễn Thị Yến Nga
Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

Tóm tắt: Qua 03 bước nghiên cứu định tính và định lượng, bài viết đã lựa chọn được 50 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Từ khóa: Hệ thống bài tập, thể lực chuyên môn, chạy cự ly ngắn, VĐV nữ chạy cự ly ngắn, tỉnh Vĩnh Long.

Abstract: Through 3 steps of qualitative and quantitative research, the topic has selected 50 exercises to develop professional fitness for female short-distance runners recruiting young athletes in Vinh Long province.

Keywords: System of exercises, professional fitness, short distance running, short distance running female athletes, Vinh Long province.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Yếu tố ảnh hưởng đến thành tích thể thao ở nội dung chạy cự ly ngắn có liên quan mật thiết với việc nâng cao trình độ thể lực chuyên môn. Ngoài việc tuân thủ theo các giáo án cũ thì việc nghiên cứu hệ thống các bài tập mới hết sức quan trọng. Vì vậy, việc xây dựng được một hệ thống các bài tập thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long là điều hết sức quan trọng và cần thiết.

Phương pháp nghiên cứu: Để giải quyết các nhiệm vụ, bài viết sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu có liên quan; Phương pháp phỏng vấn bằng phiếu; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp kiểm tra thực nghiệm sư phạm; và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Là 14 VĐV nữ chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long. Chia làm 2 nhóm: thực nghiệm (07 VĐV), đối chứng (07 VĐV).

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long

1.1. Cơ sở lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long

Để lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long bài viết tiến hành theo 3 bước sau:

Bước 1: Hệ thống hóa các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tỉnh Vĩnh Long theo đặc trưng loại tổ chất như sau:

- Bài tập phát triển tốc độ.
- Bài tập phát triển sức mạnh bột phát.
- Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ.
- Bài tập phát triển sức bền tốc độ.
- Bài tập phát triển sức mạnh tối đa.

Bước 2: Sơ bộ lựa chọn hệ thống bài tập theo kinh nghiệm bản thân dựa trên các điều kiện huấn luyện, trình độ tập luyện của VĐV cũng như cấu trúc kế hoạch tập luyện.

Bước 3: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên để xác định các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Hệ thống hóa các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Qua tham khảo các tài liệu liên quan. Bài viết lựa chọn được 68 bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV trẻ tỉnh Vĩnh Long, sau đó tiến hành phỏng vấn giảng viên của trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh, HLV Điền Kinh...

Sau 02 lần phỏng vấn, bài viết có 50 bài tập có số phiếu đạt 80% mức đồng ý trở lên với chỉ

số Asymp. Sig. (p-value) $P > 0,05$ xác định chọn làm bài tập phát triển thể lực chuyên môn.

1.2. Xây dựng chương trình tập luyện ứng dụng và phân bố các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long (Nhóm thực nghiệm)

Dựa vào kế hoạch thi đấu hàng năm của Tổng cục TDTT, Liên đoàn Điền kinh Việt Nam bài viết sẽ vận dụng 50 bài tập đã xây dựng được phỏng vấn vào kế hoạch huấn luyện chuẩn bị cho giải vô địch Điền kinh trẻ quốc gia sẽ thi đấu từ ngày 01/8/2016 - 14/8/2016 được trình bày ở Bảng 1.

Bảng 1. Kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nhóm thực nghiệm

KẾ HOẠCH HUẤN LUYỆN TLM CHO GIẢI VÔ ĐỊCH TRẺ QUỐC GIA NĂM 2016 (52 tuần)					
Giai đoạn	Chuẩn bị		Thi đấu		Chuyển tiếp
	CB chung	CBCM	Tiền thi đấu	Thi đấu	
Thời gian	01/9/2015 - 09/01/2016	10/01/2016 - 01/7/2016	04/7/2016 - 30/7/2016	01/8/2016 - 14/8/2016	15/8 - 30/8/2016
Số tuần	19 tuần	25 tuần	4 tuần	2 tuần	2 tuần
Số giáo án tập luyện	190	250	40	20	20

1.3. Ứng dụng hệ thống các bài tập trong chương trình thực nghiệm cho nữ VĐV chạy cự ly ngắn đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

Để chuẩn bị cho giải trẻ vô địch Điền kinh vào tháng 8/2016. Bài viết áp dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho 7 VĐV ở nhóm thực nghiệm (gồm 50 bài tập), bên cạnh đó nhóm đối chứng vẫn được tiến hành tập luyện bằng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn trước đây đã vận dụng. Sau thực nghiệm tiến hành kiểm tra lần 2 để có sự so sánh đánh giá, bằng phương pháp so sánh trình tự đơn gồm nhóm thực nghiệm và đối chứng. Trong đó nhóm thực nghiệm gồm 7 VĐV và nhóm đối

chứng gồm 7 VĐV chạy cự ly ngắn của đội tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

2. Đánh giá kết quả ứng dụng các hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

2.1. So sánh thể lực chuyên môn trước thực nghiệm giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng

Kết quả tính toán các chỉ tiêu kiểm tra ban đầu của nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm về thể lực chuyên môn của nữ vận động viên chạy cự ly ngắn được thể hiện cụ thể ở Bảng 2 như sau:

Bảng 2. Thực trạng thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng

TT	TEST	Thực nghiệm			Đối chứng			t	P
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv		
1	Chạy 30m XPC (s)	4,33	0,06	1,39	4,46	0,16	3,59	2,282	>0,05
2	Chạy 30m TĐC (s)	3,96	0,11	2,78	4,03	4,03	3,97	0,052	>0,05
3	Chạy 60 XPC (s)	8,36	0,29	3,47	8,21	0,03	0,37	1,543	>0,05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	210,86	4,45	2,11	212,0	3,06	1,44	0,633	>0,05
5	Bật xa 3 bước (m)	7,27	0,12	1,65	7,31	0,12	1,64	0,707	>0,05
6	Chạy 100m XPC(s)	13,20	0,03	0,23	13,22	0,05	0,38	1,029	>0,05
7	Chạy 200 XPC(s)	27,72	0,09	0,32	27,65	0,11	0,40	1,478	>0,05
8	Chạy 300 XPC(s)	43,82	0,07	0,16	43,90	0,06	0,14	2,603	>0,05

Qua Bảng 2, ta thấy: Ở tất cả 8/8 test giữa 2 nhóm đều có sự tương đồng về thành tích, không có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với ngưỡng xác suất $P \geq 5$, do cả 8 test có $t_{\text{tính}} = 0,052 - 2,282 < t_{\text{bảng}} = 2,447$ ứng với $P \geq 0,05$. Chứng tỏ trước thực nghiệm thành tích kiểm tra của 2 nhóm sự khác biệt này chưa có ý nghĩa thống kê. Sự khác nhau có tính ngẫu nhiên và trình độ thể lực của 2 nhóm là tương đồng.

2.2. Đánh giá kết quả ứng dụng các hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn của nữ VĐV chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long

Nhóm đối chứng:

Tiến hành song song với nhóm thực nghiệm nhưng không áp dụng bài tập được phỏng vấn chuyên gia, HLV, giáo viên... và kế hoạch huấn luyện năm giống như nhóm thực nghiệm. Bài viết kiểm tra 08 test thể lực chuyên môn như nhóm thực nghiệm.

Sau một năm tập luyện nhóm đối chứng áp dụng bài tập như trước đây thường áp dụng nhận thấy trình độ thể lực chuyên môn của nữ

VĐV chạy cự ly ngắn phát triển có ý nghĩa thống kê: Chạy 30m TĐC; Bật xa tại chỗ; Chạy 100m XPC; Chạy 200 XPC; Chạy 300 XPC có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Ba nội dung còn lại chưa có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P \leq 0,05$ vì có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$.

Nhóm thực nghiệm:

Sau một năm tập luyện nhóm thực nghiệm đã áp dụng hệ thống bài tập phát triển thể lực chuyên môn theo kết quả đã phỏng vấn ở bảng, ta thấy các test thể lực chuyên môn có phát triển có ý nghĩa thống kê ở 08/8 test vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Chứng tỏ sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$.

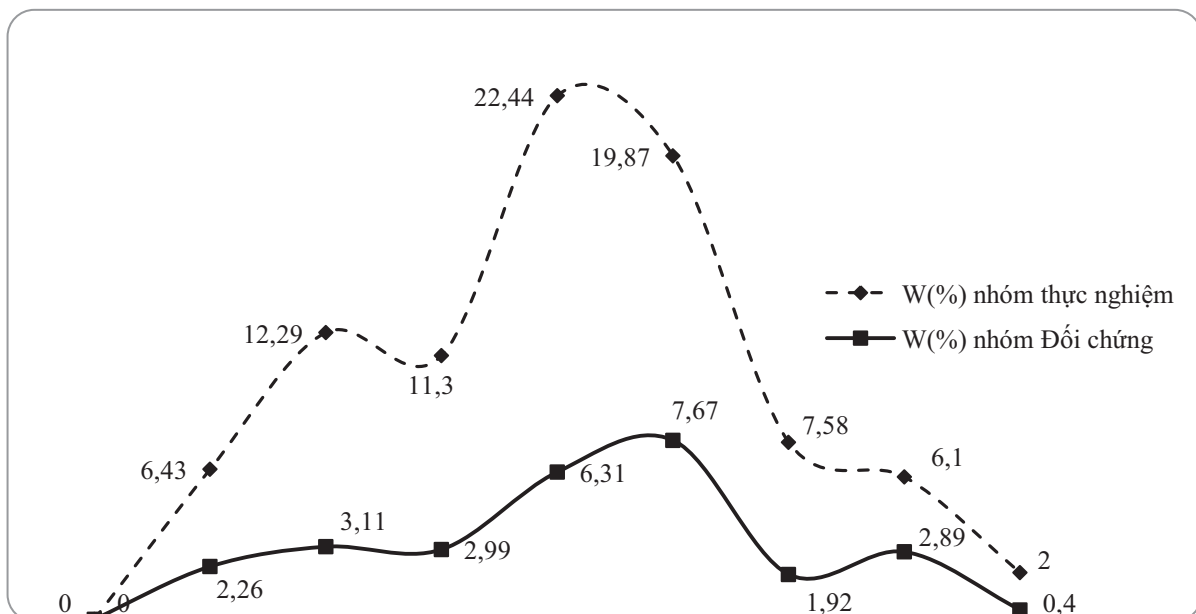
Để làm rõ hơn sự khác nhau về giá trị trung bình kết quả kiểm tra cũng như hiệu quả của các bài tập cùng chương trình kế hoạch của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng, bài viết tiến hành so sánh ngang kết quả kiểm tra sau 1 năm tập luyện giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Bảng 3. Bảng so sánh thành tích của 2 nhóm sau sau một năm tập luyện

TT	TEST	Nhóm thực nghiệm			Nhóm đối chứng			t	P
		$\bar{x}$	σ	Cv	$\bar{x}$	σ	Cv		
1	Chạy 30m XPC (s)	4,22	0,06	1,42	4,41	0,15	3,40	3,112	<0,05
2	Chạy 30m TĐC (s)	3,77	0,17	4,51	3,99	0,15	3,76	2,567	<0,05
3	Chạy 60 XPC (s)	8,00	0,23	2,88	8,30	0,28	3,37	2,190	<0,05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	229,43	8,40	3,66	217,86	3,89	1,79	3,307	<0,05
5	Bật xa 3 bước (m)	8,11	0,45	5,55	7,61	0,33	4,34	2,371	<0,05
6	Chạy 100m XPC (s)	12,66	0,27	2,13	12,97	0,21	1,62	2,398	<0,05
7	Chạy 200 XPC (s)	27,13	0,21	0,77	27,53	0,41	1,49	2,297	<0,05
8	Chạy 300 XPC (s)	43,56	0,21	0,48	43,83	0,25	0,57	2,188	<0,05

Qua ứng dụng chương trình thực nghiệm sau 1 năm tập hầu hết ở tất cả 08 test đánh giá thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm tăng nhiều hơn nhóm đối chứng, nhóm thực nghiệm có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở cả 08 test. Ví dụ như: test Chạy 30m XPC của nhóm thực nghiệm $W\% = 6,43$, $t_{\text{tính}} = 5,820 > t_{\text{bảng}} = 2,447$, trong khi test Chạy

30m XPC của nhóm đối chứng $W\% = 2,26$, $t_{\text{tính}} = 2,120 < t_{\text{bảng}} = 2,447$; Test Chạy 30m TĐC ở nhóm thực nghiệm $W\% = 12,29$, $t_{\text{tính}} = 5,030$, trong khi Test Chạy 30m TĐC ở nhóm đối chứng $W\% = 3,11$, $t_{\text{tính}} = 2,650$. Kết quả cụ thể được thể hiện qua Biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau một năm tập luyện

KẾT LUẬN

Bài viết xây dựng được hệ thống gồm 50 bài tập, qua đó tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện cho nhóm thực nghiệm dựa trên cơ

sở chu kỳ huấn luyện theo năm, đảm bảo tính khoa học để huấn luyện nâng cao thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên chạy cự ly ngắn tuyển trẻ tỉnh Vĩnh Long.

Qua đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống các bài tập đã cho thấy các test đánh thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm có 08 test đều cao hơn nhóm đối chứng, có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất

$P \leq 0,05$ vì có $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$. Như vậy có thể khẳng định là hiệu quả của hệ thống 50 bài tập cùng kế hoạch tập luyện bước đầu ứng dụng thực nghiệm, đã đem lại kết quả khả quan để có thể ứng dụng rộng rãi trong những năm tiếp theo.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [2]. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [3]. Dương Nghiệp Chí, Võ Đức Phùng, Phạm Văn Thụ (1976), *Điện kinh, tập II*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [5]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000), *Điện kinh*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [6]. Đào Hữu Hồ (1998), *Xác suất thống kê*, Nxb. Đại học Quốc gia Hà Nội.
- [7]. Lê Văn Lãm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn. Lưu Quang Hiệp (1000), *Giáo trình phương pháp nghiên cứu khoa học TĐTT*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [8]. Lê Quý Phụng (2009), *Cẩm nang sử dụng Test kiểm tra thể lực vận động viên*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [9]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [10]. Nguyễn Thiết Tinh (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực TĐTT*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [11]. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn và cộng sự (2000), *Lý luận và phương pháp TĐTT*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.
- [12]. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nxb. TĐTT, Hà Nội.