

Thực trạng sức bật của vận động viên bóng chuyền bãi biển nữ trung tâm đào tạo vận động viên Hải Phòng

ThS. Trương Thị Yến; TS. Đàm Trung Kiên ■

TÓM TẮT:

Nghiên cứu, đánh giá một cách chính xác thực trạng trình độ thể lực và đặc biệt là sức bật của nữ vận động viên (VĐV) bóng chuyền bãi biển (BCBB) trung tâm đào tạo vận động viên Hải Phòng (TTĐT VĐV HP) làm căn cứ cho việc đổi mới phương pháp huấn luyện thể lực môn BCBB, góp phần nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện VĐV của TTĐT VĐV HP trong giai đoạn hiện nay.

Từ khóa: thực trạng, công tác huấn luyện, kỹ thuật, sức bật, vận động viên, trung tâm đào tạo vận động viên Hải Phòng.

ABSTRACT:

Researching and evaluating accurately on the status of physical fitness and especially the strength of Beach female Volleyball athletes of Hai Phong athlete training center as a basis for a method innovation in physical training for beach volleyball athletes contributing to improve the quality of comprehensive training for athletes of Hai Phong athlete training center in the current period.

Keywords: status, training, techniques, strength, athletes, Hai phong athlete training center.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

BCBB du nhập vào nước ta sau bóng chuyền trong nhà tuy nhiên nó đã nhanh chóng phát triển và thu hút được rất đông số lượng người tham gia và yêu thích nó. Việt Nam với địa thế hơn 3000 km đường biển trải dài trên khắp cả nước, đây chính là điều kiện thuận lợi cho môn thể thao biển này phát triển. Những năm gần đây, trình độ của các VĐV BCBB Việt Nam đã có một bước tiến mạnh mẽ và ghi tên mình trong đấu trường quốc tế. Tuy nhiên các VĐV của chúng ta vẫn còn một chút hạn chế về thể lực. Vì vậy nâng cao chất lượng huấn luyện thể lực nói chung và tố chất thể lực “sức bật” nói riêng cho VĐV nữ môn BCBB là một trong những mục tiêu của quá trình nâng cao chất lượng đào tạo toàn diện cho VĐV tại TTĐT VĐV HP trong giai đoạn trước mắt và lâu dài. Đánh giá về sức bật của VĐV BCBB nữ Hải Phòng cần phải được thực hiện một cách nghiêm túc, toàn diện từ chương trình, nội dung, thực trạng tổ chức huấn luyện và ý thức tập luyện của VĐV đối với tố chất này. Đây là cơ sở giúp huấn luyện viên (HLV) điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện (HL), góp phần nâng cao chất lượng HL, thực hiện mục tiêu chung của trung tâm. Từ những lý do trên đề tài tiến hành nghiên cứu: “*Thực trạng sức bật của vận động viên bóng chuyền bãi biển nữ trung tâm đào tạo vận động viên Hải Phòng*”.

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng về nội dung huấn luyện sức bật cho VĐV BCBB nữ TTĐT VĐV HP

Để đánh giá một cách khách quan đảm bảo có đủ cơ sở thực tiễn trong việc sử dụng các bài tập phát triển sức bật cho nữ VĐV BCBB Hải Phòng, bằng hai phương pháp tổng hợp tài liệu và quan sát sự phạm, đề tài đã thu được thực trạng sử dụng bài tập trong quá trình huấn luyện sức bật cho nữ VĐV BCBB Hải Phòng gồm hai nhóm như trình bày ở bảng 1:

Trên cơ sở quan sát hệ thống các bài tập mà các HLV đã sử dụng qua nhiều năm của TTĐT VĐV HP chúng tôi đánh giá về tỷ lệ phân bố trong huấn luyện (bảng 2, 3).

Phân chia các chu kỳ HL: gồm 2 chu kỳ HL, với tổng thời gian huấn luyện là 52 tuần như sau: tổng cộng có khoảng 300 ngày huấn luyện của một năm, tương đương 600 giờ HL, tương đương 1200 giờ HL.

Chu kỳ 1: 6 tháng đầu năm. Khoảng 420 giờ HL.

Chu kỳ 2: 6 tháng cuối năm. Khoảng 780 giờ HL.

Bảng 1. Nội dung huấn luyện sức bật cho VĐV BCBB nữ Hải Phòng

Bài tập phát triển sức bật bên	Bài tập phát triển sức bật bột phát
Chạy 5000 - 6000m	Bật xa tại chỗ
Chạy biến tốc 100m	Bật xa ba bước
Chạy tốc độ 60m	Bật cao tại chỗ
Chạy lên dốc 30m,60m	Bật cao có đà
Chạy zích zắc	Di chuyển chắn bóng trên lưới (1 phút)
Bật cóc 20m	Đập bóng theo phương lấy đà (1 phút)
Chạy nâng cao gối	Gập cơ bụng trên ghế thể dục
Nhảy dây liên tục 5 phút	Gánh tạ bật nhảy

Bảng 2. Tỷ lệ huấn luyện năm của VĐV BCBB nữ Hải Phòng

TT	Thời gian Nội dung	Chu kỳ I (6 tháng đầu)		Chu kỳ II (6 tháng cuối)		Cả năm	
		%	Giờ huấn luyện	%	Giờ huấn luyện	%	Giờ huấn luyện
1	Lý thuyết chuyên môn	05 %	21	05 %	39	05 %	60
2	Năng lực trí tuệ	05 %	21	05 %	39	05 %	60
3	Thể lực	23,8 %	100	24,7 %	193	24,5 %	293
4	Kỹ thuật	12,8 %	54	12,5 %	98	12,6 %	152
5	Chiến Thuật	33,3 %	140	35,1 %	274	34,5%	414
6	Thi đấu và huấn luyện tâm lý	15 %	63	10 %	78	11,7%	141
7	Kiểm tra	05 %	21	7,2 %	59	6,7 %	80
	Tổng	100%	420h	100%	780h	100%	1200h

Bảng 3. Phân bố huấn luyện sức bật cho VĐV BCBB nữ Hải Phòng

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện sức bật (giờ)	
		n	%
1	Bài tập sức bền bật	72	24,5
2	Bài tập sức bật bột phát	71	24,3
3	Các bài tập thể lực khác	150	51,1
Σ	Tổng	293	100

Từ kết quả thu được ở bảng 2 và 3 cho thấy:

Khi xem xét đến thời gian huấn luyện kỹ thuật BCBB cho đối tượng nghiên cứu cho thấy, tỷ lệ thời gian của các nội dung huấn luyện kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu là tương đối đồng đều nhau, riêng đối với tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực có tỷ lệ thời gian ít hơn cả.

Trong chương trình HL, số giờ dành cho huấn luyện thể lực nói chung cũng như sức bật nói riêng trong năm là 293 giờ, chiếm 24,5% tổng số giờ. Số thời gian còn lại là huấn luyện về kỹ, chiến thuật, thi đấu, kiểm tra và các hoạt động khác cho VĐV. Như vậy thời lượng huấn luyện thể lực nói chung và sức bật nói riêng cho nữ VĐV BCBB của TTĐTVĐVHP là tương đối ít, chủ yếu thời gian dành cho huấn luyện kỹ chiến thuật trong thi đấu và các hoạt động khác.

2.2. Thực trạng về kết quả sử dụng sức bật trong thi đấu của nữ VĐV BCBB Hải Phòng

BCBB là môn thể thao kỹ thuật, hoạt động thi đấu là tổng hợp của mọi tư thế, kỹ thuật: Chắn bóng, chuyền bóng, đập bóng, phát bóng tạo thành hệ thống chiến thuật. Trong đó VĐV phải bật trên sân cát rất lún, chính vì vậy sức bật là một trong những kỹ thuật quan trọng trong thi đấu, là tiền đề thực hiện các miếng tấn công của đội. Bật trên cát gây ra rất nhiều khó khăn cho VĐV trong tập luyện và thi đấu.

Để giải quyết vấn đề này, đề tài tiến hành khảo sát về hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu của nữ VĐV BCBB Hải Phòng và một số đơn vị khác. Kết quả khảo sát được đề tài trình bày ở bảng 4.

Nhận xét: số lần sử dụng sức bật trong thi đấu của đội Hải Phòng là 285 lần cao nhất so với các đội tuyển khác nhưng tỷ lệ thành công lại thấp nhất và tỷ lệ thất bại lại cao nhất. Từ đó đề tài đi đến nhận xét như sau:

Việc sử dụng sức bật của đội nữ VĐV BCBB Hải Phòng trong thi đấu là khá nhiều nhưng tỷ lệ thất bại vẫn chiếm tỷ lệ khá cao do sức bật còn hạn chế và thường mất điểm trong các tình huống tranh chấp và xử lý trên lưới. Khi so sánh đội Hải Phòng với các đội BCBB khác thì hiệu quả của kỹ thuật này tại đội BCBB Hải Phòng vẫn còn thấp. Mặc dù đây là những VĐV có kỹ thuật và trình độ BCBB tương đối tốt đại

Bảng 4. Hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu của VĐV BCBB nữ Hải Phòng

Số trận	Tên đội	Hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu				
		Số lần thực hiện	Thành công	%	Thất bại	%
3	Đà Nẵng	260	176	67,7	84	22,3
	Hải Phòng	285	140	49,1	145	50,9
	Sanest Khánh Hòa	247	169	68,4	78	31,6
	Thành phố Hồ Chí Minh	269	152	56,5	117	43,5

Bảng 5. Kết quả kiểm tra sức bật của VĐV BCBB nữ Hải Phòng so với các đơn vị (n = 16)

TT	Test đánh giá	Đơn vị				
		Hải Phòng (n = 16)	Cần Thơ (n = 16)	Đà Nẵng (n = 16)	Sanest Khánh Hòa (n = 16)	Thành phố Hồ Chí Minh (n = 16)
		$(\bar{x}_a \pm \delta)$	$(\bar{x}_b \pm \delta)$	$(\bar{x}_c \pm \delta)$	$(\bar{x}_d \pm \delta)$	$(\bar{x}_e \pm \delta)$
1	Bật cao tại chỗ (cm)	276,9 ± 2,55	276,3 ± 2,56	278,5 ± 3,48	278,2 ± 2,48	280 ± 2,80
2	Bật cao có đà (cm)	279,9 ± 4,30	279,3 ± 3,99	281,7 ± 8,06	280,5 ± 5,15	281,3 ± 8,22
3	Nhảy dây 30 giây (lần)	50 ± 2,51	49,25 ± 1,79	51,21 ± 4,27	51,63 ± 4,25	53,69 ± 2,93
4	Bật xa tại chỗ (cm)	240 ± 2,58	239,7 ± 2,75	240,7 ± 2,71	240,9 ± 2,77	241,1 ± 2,41
5	Nằm ngửa gập bụng 30 giây (lần)	29,94 ± 2,96	29 ± 2,75	31,06 ± 2,45	30,31 ± 3,33	32 ± 3,42

diện cho trung tâm nhưng khi so sánh hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu với các địa phương khác thì vẫn còn khá thấp. Điều đó chứng tỏ công tác huấn luyện thể lực cũng như sức bật vẫn chưa được chú trọng nhiều như ở các đơn vị khác.

Khi so sánh về một số test thường được sử dụng trong đánh giá sức bật cho các VĐV BCBB đề tài được kết quả bằng 5.

Qua bảng 5 cho thấy thành tích kiểm tra của nữ VĐV BCBB Hải Phòng so với Cần Thơ là cao hơn, song so với các đơn vị khác là thành phố Hồ Chí Minh, Đà Nẵng, Sanest Khánh Hòa thì còn thấp, thể hiện ở các giá trị trung bình đạt được. Đây cũng chính

là lý do trong thi đấu các VĐV BCBB nữ Hải Phòng chưa đạt thành tích tốt bằng các đội bạn.

3. KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu cho thấy việc huấn luyện phát triển sức bật cho nữ VĐV BCBB Hải Phòng hiện nay chưa được quan tâm một cách đúng mức. Việc phân bổ, sử dụng các bài tập trong huấn luyện sức bật cho VĐV là chưa đồng đều và còn ít. Hiệu quả sử dụng sức bật trong thi đấu của VĐV theo mặt bằng chung còn chưa đạt kết quả cao dẫn đến kết quả thi đấu thấp hơn so với các đội khác.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2009), *Tuyển chọn tài năng thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Đinh Lãm, Nguyễn Bình, *Huấn luyện Bóng chuyền*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội
5. Đồng Văn Triệu, Trần Đức Dũng, Bùi Quang Hải (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ đề tài NCKH: “Lựa chọn bài tập phát triển sức bật cho nữ VĐV bóng chuyền bãi biển tại trung tâm đào tạo VĐV Hải Phòng”, Luận văn cao học - trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 28/9/2017; ngày phản biện đánh giá: 14/10/2017; ngày chấp nhận đăng: 19/12/2018)