

Ứng dụng bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nam vận động viên chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình

TS. Phạm Anh Tuấn; ThS. Lê Thị Thu Thúy; Nguyễn Đức Thắng

TÓM TẮT:

Trên cơ sở nghiên cứu thực trạng sử dụng bài tập cũng như đánh giá sức bền tốc độ (SBTD) của vận động viên (VĐV) nam chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển điền kinh Thái Bình, đã xác định được 14 bài tập ứng dụng trong huấn luyện mang lại hiệu quả phát triển SBTD cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: bài tập, chạy 100m, vận động viên, lứa tuổi 16 - 17, sức bền tốc độ.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

SBTD không chỉ nâng cao thành tích tập luyện và thi đấu cự ly 100m mà còn tạo điều kiện phát triển nhiều môn thể thao khác. Vì vậy, việc nâng cao SBTD trong chạy 100m là hết sức quan trọng. Trong những năm gần đây, đội tuyển điền kinh Thái Bình đã có nhiều tiến bộ, thành tích đạt được đáng khích lệ. Qua theo dõi các cuộc thi chạy cự ly ngắn ở các giải thi đấu điền kinh như: vô địch trẻ và vô địch quốc gia, quốc tế có thể nhận thấy tốc độ chạy sau xuất phát tương đối đồng đều nhưng càng về cuối cự ly càng bị lùi về phía sau nhiều hơn, đặc biệt trong chạy cự ly 100m. Một câu hỏi đặt ra: “Vì sao VĐV không duy trì được tốc độ như ban đầu trên toàn cự ly”. Tham khảo các tài liệu cũng như qua trả lời của giáo viên (GV), huấn luyện viên (HLV) có kinh nghiệm họ đều cho rằng: “Để đạt được thành tích cao trong chạy cự ly ngắn (CLN) thì yếu tố tất yếu là nâng cao trình độ chuẩn bị thể lực chuyên môn, trong đó cần đặc biệt chú trọng phát triển tố chất SBTD”. Vậy trong quá trình huấn luyện và thi đấu vấn đề chuẩn bị thể lực chuyên môn, trong đó trọng tâm là SBTD là một nội dung cơ bản có ý nghĩa vô cùng quan trọng, quyết định đến thành tích của VĐV chạy cự ly 100m.

Xuất phát từ những nhận thức được tầm quan trọng của SBTD với VĐV chạy CLN trong tập huấn và thi đấu, để góp phần nâng cao hơn nữa chất lượng giảng dạy, huấn luyện chuyên môn chạy 100m cho VĐV, chúng tôi nghiên cứu vấn đề: “Ứng dụng bài tập phát triển SBTD cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình”.

Các phương pháp nghiên cứu cơ bản được sử dụng

ABSTRACT:

Based on the study on the use of exercise as well as the endurance speed rating of 100m running athletes ages 16-17 in Thai Binh athletics team, 14 exercises were identified. In training, the effect of speed development is studied.

Keywords: exercise, running 100m, athletes, ages 16 - 17, speed endurance.

để hoàn thành mục đích nghiên cứu: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sư phạm, thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng sử dụng bài tập và SBTD của VĐV chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình

Đề tài tiến hành phân tích thực trạng việc sử dụng bài tập huấn luyện SBTD cho VĐV nam chạy 100m tỉnh Thái Bình, kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 thấy: nội dung và số lượng các bài tập như vậy là không nhiều. Tổng số có 8 bài tập và chỉ có một số bài tập lặp đi lặp lại như: chạy lặp lại, bật xa tại chỗ, chạy biến tốc, điều đó tạo sự nhàm chán trong tập luyện của người tập. Bên cạnh đó lượng vận động (LVD) và quãng nghỉ của bài tập chưa hợp lý với đối tượng người tập. Theo quan điểm của huấn luyện sức bền thời gian huấn luyện cần phải đủ dài để cơ thể hồi phục về trạng thái ban đầu mới tiếp tục LVD tiếp theo, nếu không hiệu quả huấn luyện sẽ không đạt được mà còn phát triển lệch lạc các tố chất dẫn đến thành tích thi đấu chưa đạt được yêu cầu đặt ra.

Từ thực tiễn trên, đề tài nhận định cần thay đổi hình thức tổ chức cũng như nội dung bài tập và cần sắp xếp nội dung bài tập đảm bảo nguyên tắc tăng dần giúp cho khả năng thích ứng cao của cơ thể người tập.

Qua kiểm tra thể lực bằng các test đã được xác định để đánh giá SBTD của các nam VĐV chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình (3 test), cho kết quả bảng 2.

Kết quả bảng 2 cho thấy: năng lực SBTD của nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển điền

Bảng 1. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển điền kinh Thái Bình

| TT | Nội dung bài tập | Số lượng | Cường độ | Quãng nghỉ |
|----|------------------------------------|----------|----------|---------------|
| 1 | Chạy 30m XPC | 5 tổ | 80- 85% | 2 - 4 phút/tổ |
| 2 | Chạy 60m XPC | 5 tổ | 80-85% | 2- 4 phút/tổ |
| 3 | Chạy 30m + 60m + 80m | 3 tổ | 75-80% | 3 -5 phút/tổ |
| 4 | Chạy 100m | 4 tổ | 80-85% | 3- 5 phút/tổ |
| 5 | Chạy 150m | 3 tổ | 75-80% | 4 - 6phút/tổ |
| 6 | Chạy 200m | 3 tổ | 75-80% | 4- 6phút/tổ |
| 7 | Chạy biến tốc 100m nhanh 100m chậm | 3 tổ | 75-80% | 1- 3phút/tổ |
| 8 | Bật xa tại chỗ | 3 tổ | 80-85% | 3 - 5phút/tổ |

Bảng 2. Thực trạng kết quả kiểm tra SBTĐ của nam VĐV chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình (n = 14)

| T T | Test | Chỉ tiêu | Thực trạng | | Năm 2016 | | So sánh | |
|--------|--|----------|------------|-------------|-----------|-------------|---------|--------|
| | | | \bar{x} | $\pm\delta$ | \bar{x} | $\pm\delta$ | t | p |
| 1 | Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s) | 2.60 | 2.72 | 0.43 | 2.73 | 0.45 | 1.28 | > 0.05 |
| 2 | Chạy 100m XPT(s) | 11.90 | 12.20 | 0.42 | 12.23 | 0.44 | 1.42 | > 0.05 |
| 3 | Chạy 150m XPC (s) | 18.90 | 19.49 | 0.45 | 19.51 | 0.47 | 1.27 | > 0.05 |

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình (n = 25)

| TT | Nội dung bài tập | Kết quả phỏng vấn | | | |
|----|--|-------------------|-----------------|-----------------|-----------|
| | | Ưu tiên 1 (3 đ) | Ưu tiên 2 (2 đ) | Ưu tiên 3 (1 đ) | Tổng điểm |
| 1 | Chạy 30m | 6 | 8 | 11 | 45 |
| 2 | Chạy 60m | 12 | 12 | 1 | 61 |
| 3 | Chạy 80m | 13 | 9 | 3 | 60 |
| 4 | Chạy 100m | 20 | 4 | 1 | 69 |
| 5 | Chạy 120m | 18 | 5 | 2 | 66 |
| 6 | Chạy 150m | 14 | 8 | 3 | 61 |
| 7 | Chạy 200m | 15 | 7 | 3 | 62 |
| 8 | Chạy 300m | 9 | 8 | 8 | 51 |
| 9 | Chạy 30m, 60m | 11 | 13 | 1 | 60 |
| 10 | Chạy 60m, 120m | 15 | 7 | 3 | 62 |
| 11 | Chạy 80m, 150m | 14 | 6 | 11 | 65 |
| 12 | Chạy 60m, 200m | 11 | 5 | 9 | 52 |
| 13 | Chạy 60m+80m+100m+120m | 6 | 10 | 9 | 47 |
| 14 | Chạy (100m + 200m + 300m) | 18 | 4 | 3 | 65 |
| 15 | Chạy (200m + 400m + 600m) | 8 | 6 | 11 | 47 |
| 16 | Chạy 120m+80m+60m+30m | 12 | 12 | 1 | 61 |
| 17 | Chạy biến tốc 100m nhanh, 100m chậm | 18 | 5 | 2 | 66 |
| 18 | Chạy biến tốc 200m nhanh, 200m chậm | 15 | 6 | 4 | 61 |
| 19 | Chạy đạp sau 30m, 60m | 5 | 12 | 8 | 47 |
| 20 | Chạy 100m, việt dã 3000m | 16 | 6 | 3 | 63 |
| 21 | Chạy việt dã 5000m | 9 | 8 | 8 | 51 |
| 22 | Chạy test cooper 12min | 8 | 4 | 13 | 45 |

kinh Thái Bình với thành tích thi đấu kiểm tra các nội dung lập test của năm trước là tương đối đồng đều. Kết quả thu được thông qua 3 test kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ thể hiện khác biệt là không đáng kể và không có ý nghĩa thống kê.

Điều đó có thể nhận thấy việc sử dụng các bài tập phát triển SBTĐ trong kế hoạch huấn luyện nhằm phát triển thành tích chạy 100m cho nam VĐV chạy cự ly

100m lứa tuổi 16 - 17 đội tuyển điền kinh Thái Bình là chưa hợp lý, chưa phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý và quy luật phát triển tự nhiên của lứa tuổi, không phát huy được hiệu quả của thực tiễn huấn luyện.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình

Căn cứ vào các nguyên tắc giảng dạy và huấn luyện,

Bảng 4. So sánh kết quả trước TN của hai nhóm đối tượng ($n_A = n_B = 7$)

| TT | Test | Nhóm TN | | Nhóm ĐC | | $t_{\text{tính}}$ | p |
|----|--|-----------|--------------|-----------|--------------|-------------------|--------|
| | | \bar{X} | $\pm \delta$ | \bar{X} | $\pm \delta$ | | |
| 1 | Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s) | 2.71 | 0.38 | 2.70 | 0.37 | 1.31 | > 0.05 |
| 2 | Chạy 100m XPT (s) | 12.05 | 0.42 | 12.04 | 0.43 | 1.49 | > 0.05 |
| 3 | Chạy 150 XPC (s) | 19.17 | 0.49 | 19.15 | 0.47 | 1.31 | > 0.05 |

Bảng 5. So sánh kết quả sau 6 tháng TN của hai nhóm đối tượng ($n_A = n_B = 7$)

| TT | Test | Nhóm TN | | Nhóm ĐC | | $t_{\text{tính}}$ | p |
|----|--|-----------|--------------|-----------|--------------|-------------------|--------|
| | | \bar{X} | $\pm \delta$ | \bar{X} | $\pm \delta$ | | |
| 1 | Thời gian chạy 20m cuối cự ly 100m (s) | 2.58 | 0.31 | 2.66 | 0.37 | 2.36 | < 0.05 |
| 2 | Chạy 100m XPT (s) | 11.86 | 0.32 | 11.98 | 0.34 | 2.43 | < 0.05 |
| 3 | Chạy 150 XPC (s) | 18.73 | 0.44 | 19.01 | 0.47 | 2.28 | < 0.05 |

dựa và cơ sở lý luận huấn luyện các tố chất thể lực, dựa vào đặc điểm tâm sinh lý và thực tế trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, dựa vào mục đích yêu cầu về huấn luyện thể lực và chương trình huấn luyện nhằm bước đầu xác định được 6 nguyên tắc lựa chọn bài tập phát triển trình độ thể lực cho đối tượng nghiên cứu. Qua phỏng vấn 25 chuyên gia, HLV, giảng viên và GV đang trực tiếp giảng dạy, huấn luyện môn Điền kinh ở các trường, các trung tâm thể dục thể thao (TDTT) để lựa chọn các bài tập phát triển SBTĐ, cho kết quả bảng 3.

Với số ý kiến đồng ý đạt tổng điểm từ 60 điểm trở lên đã lựa chọn được 14 bài tập là các bài tập được in đậm trong bảng.

Tổ chức thực nghiệm (TN):

Việc nghiên cứu ứng dụng nội dung huấn luyện SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình được tiến hành từ tháng 01 - 5/2018, tại trung tâm huấn luyện TDTT Thái Bình.

Tổng thời gian tổ chức TN là 20 tuần, mỗi tuần 3 buổi, mỗi buổi 90 phút, trên 14 nam VĐV chạy cự ly ngắn, trong đó 7 em nhóm thực nghiệm (NTN) và 7 em nhóm đối chứng (NĐC), được lựa chọn một cách ngẫu nhiên ở đội tuyển điền kinh Thái Bình.

Đánh giá hiệu quả bài tập ứng dụng:

Trước khi tiến hành thực nghiệm (TN), đề tài tiến

hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa hai NTN và NĐC. Kết quả ở bảng 4.

Qua kết quả kiểm tra trước TN ở bảng 4 cho thấy: ở cả 3 test kiểm tra đều có $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Như vậy, trình độ giữa 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) là tương đương. Sự khác biệt ở các chỉ số này đều không có ý nghĩa. Chứng tỏ sự phân nhóm trước TN giữa 2 nhóm là ngẫu nhiên và khách quan.

Kết quả bảng 5 cho thấy: thành tích của 2 nhóm TN và ĐC thu được thông qua các test kiểm tra đều có ở $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này chứng tỏ các bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình được đề tài lựa chọn đã phát huy hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Qua các bước nghiên cứu đã chọn được 3 test đánh giá SBTĐ cho nam VĐV chạy 100m lứa tuổi 16 - 17 tỉnh Thái Bình, đánh giá giai đoạn huấn luyện năm 2016 các bài tập hiện sử dụng chưa mang lại hiệu quả. Bảng phỏng vấn đã lựa chọn được 14 bài tập phát triển SBTĐ cho đối tượng nghiên cứu, sau 6 tháng ứng dụng tính ưu việt của bài tập đã thể hiện rõ rệt khi NTN có kết quả đạt tốt hơn NĐC ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. A.I.Piandin, G.L.Đrandrôp (2000), "Mối liên quan của các thành phần LVD khác nhau với những biến đổi trạng thái VĐV điền kinh cấp cao", Thông tin Khoa học TDTT bản dịch số 8 (tr. 9 - 13).
2. Phạm Đình Bẩm (2000), "Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện", Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, trường Đại học TDTT I, Nxb TDTT, Hà Nội, tr. 33 - 35.
3. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo được trích từ: Luận văn cao học "Lựa chọn bài tập phát triển SBTĐ cho nam VĐV chạy cự ly 100m lứa tuổi 16 - 17 giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu đội tuyển điền kinh Thái Bình", ThS. Lê Thị Thu Thủy. (Ngày Tòa soạn nhận được bài: 22/12/2018; ngày phản biện đánh giá: 11/1/2019; ngày chấp nhận đăng: 4/2/2019)