

# LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NỮ TRẺ XE ĐẠP ĐƯỜNG TRƯỜNG TỈNH AN GIANG TRONG 08 THÁNG

Th.S Nguyễn Thanh Đạm<sup>1</sup>, PGS.TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận<sup>2</sup>,

**Tóm tắt:** Từ 24 bài tập sơ bộ được lựa chọn qua 02 lần phỏng vấn các huấn luyện viên, cán bộ quản lý, chuyên gia đã xác định được bài tập gồm có 15 bài tập để phát triển sức bền chuyên môn cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang. Các bài tập được ứng dụng trong 08 tháng chia làm hai giai đoạn huấn luyện, thời lượng mỗi tuần tập 3 buổi, thời gian dành cho huấn luyện sức bền chuyên môn/buổi tập từ 30-40 phút và thời điểm tập luyện các bài tập sức bền chuyên môn là trước khi kết thúc buổi tập.

**Từ khóa:** bài tập phát triển sức bền chuyên môn, nữ vận động viên, xe đạp đường trường.

**Abstract:** From 24 preliminary exercises selected through 02 interviews with coaches, managers and experts, 15 exercises have been identified to develop professional endurance for young female road cyclists the province in An Giang. The exercises applied for 8 months are divided into two training phases, the duration of each exercise is 3 sessions per week, the time for specialized endurance training/training session from 30-40 minutes and the time for the exercises. Specialized endurance training is before the end of the training session.

**Keywords:** endurance training, female athlete, road bike.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đối với nội dung thi đấu xe đạp đường trường, rõ ràng rằng giới hạn chịu đựng về thể lực và ý chí con người đã được đẩy cao đến đỉnh điểm. Hiện tại trình độ thi đấu thể thao phát triển cao thì những yêu cầu đặt ra cho huấn luyện viên ngày càng cao. Muốn có thành tích thi đấu tốt trong xe đạp đường trường, người huấn luyện viên phải sử dụng đa dạng các loại bài tập (BT) và chiến thuật thi đấu khác nhau, trong đó sức bền là yếu tố quan trọng và quyết định nhiều đến thành tích. Các BT sức bền chuyên môn (SBCM) nhằm hoàn thiện có mục đích các năng lực phối hợp vận động và các yếu tố kỹ - chiến thuật trong mối quan hệ với giáo dục trí tuệ, ý chí và tâm lý. Chọn lựa BT hợp lý là một trong những yếu tố quan trọng quyết định hiệu quả của chương trình tập luyện. Việc xác định hệ thống BT, lựa chọn các BT cụ thể cho từng chương trình phụ thuộc vào đặc thù của môn thể thao, mục tiêu tập luyện và giai đoạn huấn luyện, và đặc biệt là đối với môn xe đạp đường trường.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn chuyên gia, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang.

1. Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh An Giang

2. Trường Đại học TDTT TPHCM

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác giảng dạy, huấn luyện VĐV xe đạp đường trường nghiên cứu đã lựa chọn được 24 BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang (bảng 1).

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn một số BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang, đề tài tiến hành phỏng vấn 20 HLV, các chuyên gia, các giảng viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn xe đạp thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Từ kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy, 15 BT huấn luyện phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với tỷ lệ từ 80% trở lên. Như vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn được 15 BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang.

### 2.2. Ứng dụng một số BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang trong 08 tháng tập luyện

Ứng dụng thực nghiệm sự phạm là quá trình ứng dụng các BT đã lựa chọn để phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang. Đây là quá trình tác động có định hướng nhằm phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang thông qua BT thể lực đã xác định. Tổ chức

ứng dụng các BT để phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang được tiến hành trong thời gian là 08 tháng. Chương trình phân bổ ứng dụng các BT cho VĐV tập luyện phù hợp theo mục đích huấn luyện và được thể hiện qua bảng 2.

Với đối tượng thực nghiệm được nghiên cứu xây dựng tiến trình thực nghiệm rất tỷ mỉ, công phu và nghiên cứu kỹ các nguyên tắc trong huấn luyện để phân bổ khối lượng, cường độ, quãng nghỉ sao cho

hợp lý, phù hợp các yêu cầu cũng như mục đích của đề tài đặt ra, đồng thời đảm bảo được các điều kiện về cơ sở vật chất, chế độ dinh dưỡng và các điều kiện khác.

Bên cạnh việc sắp xếp các BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang theo chương trình kế hoạch trong từng thời kỳ, từng giai đoạn, thì việc phân bổ lượng vận động trong mỗi buổi tập, trong mỗi tuần tập và cả giai đoạn thực

**Bảng 1. Phỏng vấn lựa chọn BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang**

Mã hóa	Một số BT phát triển SBCM	Khối lượng	Cường độ	Quãng nghỉ	Tỷ lệ %
BT 1	Đạp xe 8km tốc độ tối đa	3 lần	90-95%	10'	87
BT 2	Đạp xe 8km tốc độ tối đa	5 lần	90-95%	10'	76.67
BT 3	Đạp xe nước rút 3km (đạp 30s nhanh đạp 30s chậm)	3 lần	85-90%	10'	92
BT 4	Đạp xe nước rút 3km (đạp 30s nhanh đạp 30s chậm)	5 lần	85-90%	10'	68.33
BT 5	Đạp xe tăng tốc (đạp 9 phút nhanh, đạp 4 phút chậm)	3 lần	85-90%	10'	85
BT 6	Đạp xe tăng tốc (đạp 9 phút nhanh, đạp 4 phút chậm)	5 lần	85-90%	10'	73.33
BT 7	<b>Chạy biến tốc (200m nhanh 200m chậm)</b>	2 lần	85-90%	10'	90
BT 8	<b>Chạy lặp lại 800m</b>	4 lần	85-90%	10'	90
BT 9	Chạy lặp lại 800m	5 lần	85-90%	10'	50
BT 10	Chạy 1200m	4 lần	85-90%	10'	68.33
BT 11	Đạp xe liên tục 1h 30'	1 lần	85-90%	10'	87
BT 12	<b>Chạy lặp lại (300m + 200m + 100m)</b>	2 lần	85-90%	15'	87
BT 13	Chạy lặp lại (300m + 200m + 100m)	5 lần	85-90%	15'	66.67
BT 14	<b>Chạy (400m + 300m + 200m)</b>	2 lần	85-90%	15'	97
BT 15	Chạy (400m + 300m + 200m)	4 lần	85-90%	15'	75
BT 16	Đạp xe biến tốc (400m nhanh 400m chậm)	6 lần	80-90%	3'	87
BT 17	Đạp xe biến tốc (400m nhanh 400m chậm)	4 lần	85-90%	3'	76.67
BT 18	<b>Bài tập cá nhân 3km</b>	5 lần	90-95%	5'	83
BT 19	<b>Bài tập cá nhân 15km</b>	2 lần	90-95%	15'	90
BT 20	<b>Bài tập cá nhân 20km</b>	1 lần	85-90%		92
BT 21	<b>Bài tập đồng đội 30km</b>	1 lần	85-90%		87
BT 22	<b>Bài tập tốc độ rút về đích 5km</b>	3 lần	90-95%	10'	97
BT 23	Đạp xe rulo 30 phút	2 lần	85-90%	10'	87
BT 24	Đạp xe rulo 30 phút	4 lần	85-90%	5'	71.67



**Bảng 3. Sự phát triển SBCM của nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang sau 08 tháng tập luyện**

TT	Nội dung kiểm tra		Ban đầu		Sau 8 tháng		t	W%
			$\bar{x}$	$\delta$	$\bar{x}$	$\delta$		
1	VO <sub>2</sub> /HR (ml)		13.28	2.37	14.62	2.50	<b>5.55</b>	<b>9.61</b>
2	VE (l/ph)		65.38	10.16	69.40	11.23	<b>4.06</b>	<b>5.97</b>
3	Vo <sub>2</sub> max @LT (Watt)		52.33	8.24	53.50	9.18	<b>2.44</b>	<b>2.21</b>
4	%Vo <sub>2</sub> max (ml/ph/kg)		69.33	7.15	71.67	7.50	<b>3.07</b>	<b>3.32</b>
5	Trắc độ công suất	5gy ( $w.kg^{-1}$ )	10.75	1.15	11.25	1.10	<b>4.33</b>	<b>4.55</b>
6		1ph ( $w.kg^{-1}$ )	6.25	1.15	6.48	1.08	<b>3.50</b>	<b>3.61</b>
7		5ph ( $w.kg^{-1}$ )	3.15	0.31	3.32	0.38	<b>2.59</b>	<b>5.26</b>
8		20ph ( $w.kg^{-1}$ )	2.43	0.33	2.62	0.32	<b>5.97</b>	<b>7.52</b>
9	Đạp xe đường trường 15km (s)		1562.33	73.46	1525.83	77.21	<b>9.83</b>	<b>2.36</b>

nghiệm sao cho hợp lý để phát huy được tối đa mục tiêu đặt ra.

### 2.3 Sự phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang sau ứng dụng

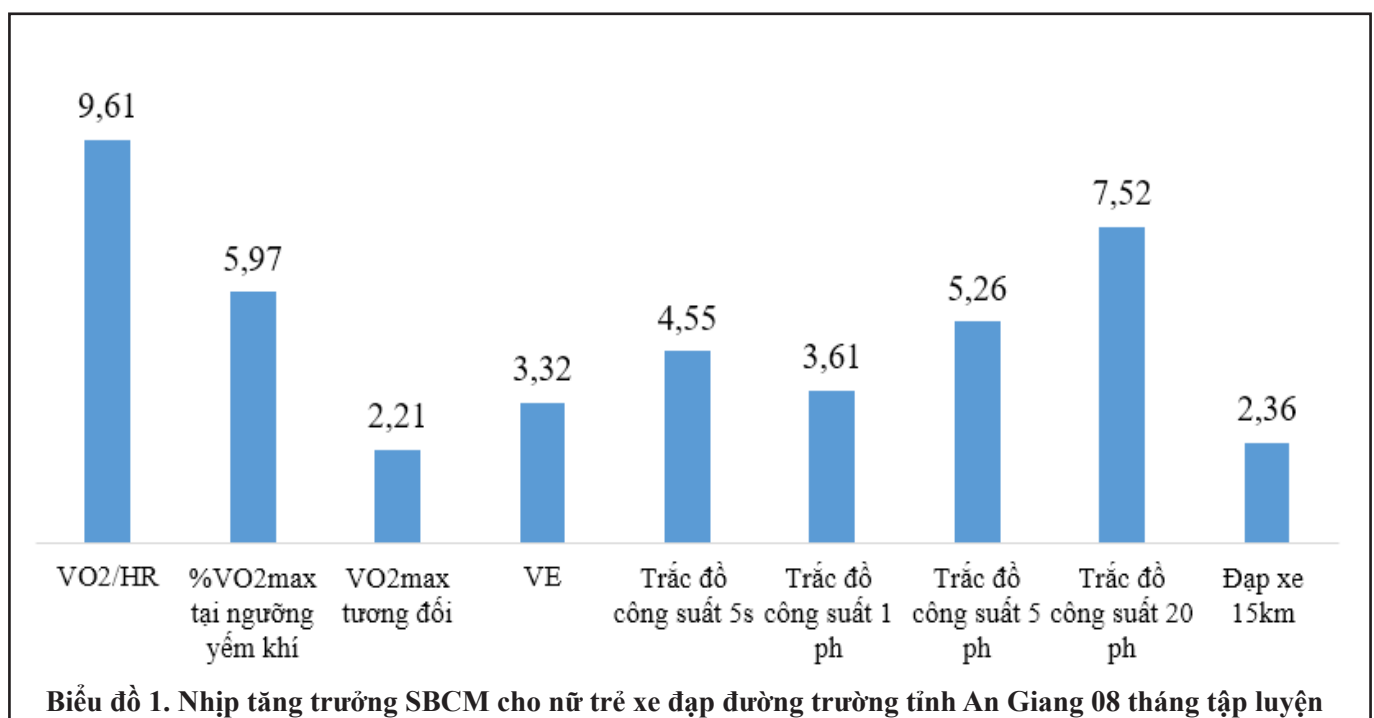
#### 2.3.1 Lựa chọn chỉ số - test đánh giá phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang sau khi ứng dụng.

Đề lựa chọn hệ thống các chỉ số - test có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá đánh giá SBCM của nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang, quá trình nghiên cứu tiến hành tìm hiểu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc sử dụng các chỉ số - test đánh giá sức bền từ đó thống kê các chỉ số test đã và đang

được sử dụng để đánh giá, lược bớt những chỉ số và test có tính khả thi kém hay ít có giá trị, thu thập ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn.

Qua lần lượt các bước nghiên cứu đã chọn được 9 chỉ số - test. Bao gồm: *chỉ số VO<sub>2</sub>/HR (ml)*, *chỉ số %VO<sub>2</sub>max tại ngưỡng yếm khí*, *chỉ số VO<sub>2</sub>max tương đối (ml/ph/kg)*, *chỉ số VE (l/ph)*, *trắc độ công suất 5s ( $w.kg^{-1}$ )*, *trắc độ công suất 1 ph ( $w.kg^{-1}$ )*, *trắc độ công suất 5 ph ( $w.kg^{-1}$ )*, *trắc độ công suất 20 ph ( $w.kg^{-1}$ )*, *Đạp xe 15km (s)*.

Kết quả tính toán được trình bày qua bảng 3 và biểu đồ 1.



Kết quả bảng 3 cho thấy: Sự phát triển về SBCM của nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang sau 08 tháng tập luyện được thể hiện qua biểu đồ 2.1. Tăng trưởng cao nhất là chỉ số VO2/HR với 9.61%, tiếp đến là trắc đồ công suất 20p với 7.52%, thứ ba là %VO2max tại ngưỡng yếm khí với 5.97%, trắc đồ công suất 5ph với 5.26%, trắc đồ công suất 5s với 4.55%, tiếp đến là trắc đồ công suất 1ph với 3.61%, chỉ số VE với 3.32%, đứng ở vị trí tiếp theo là đạp xe đạp 15km với 2.36% là và thấp nhất là chỉ số VO2max tương đối với 2.21%.

Về khía cạnh sự khác biệt sau thời gian ứng dụng các BT phát triển SBCM cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang thì thành tích của nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ở tất cả các chỉ số/test kiểm

tra với  $t_{\text{tính}}$  dao động từ 2.44 đến 5.55. Trong đó khác biệt lớn nhất là chỉ số VO2/HR với 5.55 và khác biệt nhỏ nhất là chỉ số trắc đồ công suất 5ph với  $t = 2.44$ .

### 3. KẾT LUẬN

Dựa trên cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn và 07 nguyên tắc phù hợp thực tiễn huấn luyện xe đạp đường trường, nghiên cứu tổng hợp, tiến hành phỏng vấn và đã lựa chọn được 15 BT đủ điều kiện để xây dựng tiến trình ứng dụng thực nghiệm huấn luyện cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang. 15 BT được ứng dụng trong 08 tháng chia làm hai giai đoạn huấn luyện, thời lượng mỗi tuần tập 3 buổi, thời gian dành cho huấn luyện SBCM/buổi tập từ 30-40 phút và thời điểm tập luyện các BT SBCM là trước khi kết thúc buổi tập.



Ảnh minh họa (nguồn Internet)

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT thành phố HCM.
2. Lâm Quang Thành và cộng sự (2015), *Giáo trình Đo lường thể dục thể thao*, Nhà xuất bản TDTT.
3. Lê Nguyệt Nga (2009), *Cơ sở sinh học của tuyển chọn và huấn luyện*, Tài liệu giảng dạy cho sinh viên cao học trường Đại học TDTT TPHCM.
4. Lê Quý Phương và cộng sự (2019), *Giáo trình Y học thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc Gia TPHCM.
5. Trịnh Hùng Thanh (2000), *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
6. Nguyễn Hoàng Minh Thuận và cộng sự (2017), *Giáo trình Toán thống kê trong thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc Gia TPHCM.

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ: Luận văn Thạc sỹ tại Trường Đại học TDTT Tp.HCM, tác giả Nguyễn Thanh Đạm, tên luận văn: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển sức bền cho nữ trẻ xe đạp đường trường tỉnh An Giang sau một năm tập luyện”, bảo vệ năm 2022.

**Ngày nhận bài:** 16/8/2022; **Ngày duyệt đăng:** 30/9/2022