

Vấn đề huấn luyện sức bền chuyên môn trong môn Bóng rổ cho vận động viên sinh viên

Nguyễn Trường Đông*; Thái Việt Hưng**

*GV, ThS; **GVC, ThS, Trường Đại học Mô- Địa chất

Received: 7/1/2023; Accepted: 12/1/2023; Published: 16/1/2023

Abstract: Professional training for basketball players is primarily aimed at improving strength and speed abilities, creating a foundation for good development of activities, starting, stopping, jumping and throwing in the game. It is also the main component of strength training for basketball players. The article presents the issue of professional endurance training for basketball for athletes and students.

Keywords: Professional endurance training, Basketball, students

1. Đặt vấn đề:

Trong huấn luyện thể thao, sức bền (SB) là một trong 5 tố chất cần thiết để nâng cao thành tích thể thao. Đặc biệt trong công tác huấn luyện Bóng rổ, đa số các nhà chuyên môn cho rằng tố chất thể lực của vận động viên (VĐV) Bóng rổ phải được phát triển và tập luyện lâu dài trong suốt quá trình luyện tập.

Theo quan điểm của các nhà lý luận: SB là khả năng thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể chịu đựng được. Hay SB là năng lực của cơ thể chống lại mệt mỏi trong hoạt động nào đó. Khái niệm SB luôn liên quan đến khái niệm mệt mỏi: Mệt mỏi là sự giảm sút tạm thời khả năng vận động hay hoạt động do sự vận động gây nên.

SB có rất nhiều loại và đa dạng, tùy thuộc vào cơ chế mệt mỏi do các hình thức vận động khác gây nên. Nhưng dựa vào khả năng chuyển SB từ hoạt động này sang hoạt động khác mà có thể chia SB thành hai loại: Sức bền chung (SBC) và sức bền chuyên môn (SBCM).

- SB chung: Là SB trong các hoạt động kéo dài, với cường độ thấp, có sự tham gia của phần lớn hệ cơ.

- SBCM: Là khả năng duy trì khả năng vận động cao trong những loại hình bài tập nhất định.

Như vậy, SB là khả năng vận động của cơ thể trong khoảng thời gian dài khắc phục và quá mệt mỏi do hoạt động gây ra. Để hoạt động SB tốt hơn cơ thể phải hoạt động mạnh trong điều kiện ưa khí và nguồn năng lực phải được cung cấp đầy đủ cho hoạt động, để có được SB tốt phải tích cực rèn luyện, cộng với sự kiên trì, nỗ lực ý chí cao... Hoạt động vừa nâng cao phẩm chất ý chí của VĐV.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Những vấn đề chung về SB và huấn luyện SB.

Người ta gọi SB trong các hoạt động kéo dài, với cường độ thấp, có sự tham gia của phần lớn hệ cơ là SBC. Huấn luyện SBC cần phải tạo nên các tiền đề quan trọng cho việc hình thành và thể hiện SB thi đấu chuyên môn. Nhiệm vụ chính của huấn luyện SBC là phát triển khả năng ưa khí và sử dụng khả năng này một cách “kinh tế”. Việc này đòi hỏi phải nâng cao khả năng hấp thụ ôxy tối đa và khả năng truyền, phải mở rộng khả năng ôxy hóa các tế bào của các cơ chịu lượng vận động chính trong điều kiện tập luyện, thi đấu cũng như phải biết tiết kiệm tối đa các quá trình tuần hoàn, trao đổi chất và hô hấp.

Ngoài ra, trong huấn luyện SBC phải hoàn thiện và nâng cao kỹ thuật thể thao để cùng với kết quả của toàn bộ sự thích nghi này VĐV có khả năng vận động với tốc độ cao trong một tình trạng còn trao đổi chất ưa khí. Huấn luyện SBC cũng cần phải phát triển các phẩm chất cá nhân như khả năng chịu đựng, ý chí nghị lực tự chủ, tự tin, cứng rắn... Các phẩm chất cá nhân này cũng có ảnh hưởng quan trọng trong quá trình huấn luyện SBC cũng tạo ra khả năng chịu đựng lượng vận động và tâm lý phát triển lên của VĐV. Do đó một nhiệm vụ quan trọng nữa của huấn luyện SBC là đảm bảo cho VĐV, có khả năng hoàn thành, có kết quả một khối lượng vận động ngày càng lớn hơn khi tăng tốc độ qua đó có thể thường xuyên xảy ra những sự dự trữ mới để nâng cao thành tích. Khả năng ưa khí của cơ thể là khả năng tạo ra nguồn năng lực do hoạt động cơ bắp thông qua quá trình ôxy hóa các hợp chất giàu năng lượng của cơ thể. Để giải quyết những nhiệm vụ trên, nguyên tắc chung của các phương pháp (PP) tập luyện nâng cao khả năng ưa khí là sử dụng các bài tập. Các PP chủ yếu để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể là: PP đồng đều liên tục, PP biến đổi và PP lặp lại. Các PP này có cấu trúc

và thành phần của lượng vận động như sau:

- Cường độ hoạt động (tốc độ di chuyển). Cần phải cao hơn tốc độ tối hạn và vào khoảng 75-80% cường độ tối đa: Cường độ này cần sao cho vào khoảng cuối lực hoạt động, tần số mạch đập phải xấp xỉ 180 lần/phút.

- Độ dài cự li tập luyện phải được lựa chọn sao cho thời gian thực hiện không quá 40-60 phút, chỉ trong điều kiện này hoạt động mới diễn ra trong điều kiện nợ ôxy và hấp thụ ôxy đạt mức tối đa vào lúc nghỉ ngơi.

- Khoảng cách nghỉ ngơi cần phải làm sao để hoạt động sau được tiến hành trên cơ sở thuận lợi của hoạt động trước đó, nếu xác định theo thể tích tâm thu thì khoảng cách nghỉ ngơi đó đối với VĐV có luyện tập tốt tần số tim vào khoảng 140-180 lần /phút. Trong mọi trường hợp thời gian nghỉ không nên vượt quá 5-6 phút khi mà hoạt động của hệ tuần hoàn và hô hấp giảm nhiều.

- Số lần lặp lại cần tính toán sao cho đảm bảo duy trì được trạng thái ổn định trong sự phối hợp hoạt động của các hệ thống cơ thể. Số lần lặp lại có thể tùy thuộc vào tần số mạch đập để tránh mức lượng vận động.

Nâng cao khả năng yếm khí cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao khả năng yếm khí tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện yếm khí. Để nâng cao khả năng yếm khí thì phải giải quyết hai nhiệm vụ phân hủy của hai phản ứng: Hoàn thiện cơ chế phốtpho creatin và glucôza.

+ Các bài tập nhằm hoàn thiện cơ chế phốtpho creatin;

+ Cường độ bài tập (tốc độ bài tập);

+ Thời gian bài tập (mỗi lần lặp lại chỉ giới hạn từ 3-8s).

+ Thời gian nghỉ giữa quãng từ 2-3 phút, đó cũng là thời gian đủ để hồi phục cơ chế phốtpho creatin và tạo ra axit lactic, nên tốc độ trả nợ ôxy diễn ra khá nhanh.

+ Số lần lặp lại: Dựa vào trình độ tập luyện của VĐV sao cho tốc độ không bị giảm đi.

Để hoàn thiện tối ưu cơ chế này cần yêu cầu cường độ của bài tập phải đạt từ 85-100% vận tốc tối đa cuối các lần lặp lại vận tốc có giảm nhưng phải đảm bảo vận tốc tối đa.

Trong huấn luyện SBCM phải dựa vào PP giáo dục SB kết hợp giữa 5 yếu tố cơ bản của luật vận động: Tốc độ bài tập, thời gian bài tập, thời gian nghỉ giữa quãng, tính chất nghỉ ngơi, số lần lặp lại..

- Nếu VĐV di chuyển với tốc độ nhanh thì dẫn

đến sẽ đạt đến mức độ tới hạn, khi đó nhu cầu ôxy sẽ đạt tới mức độ bằng khả năng ưa khí (khả năng hấp thụ ôxy tối đa trong cơ thể).

- Tốc độ trên tới hạn: Là tốc độ di chuyển có nhu cầu oxy cao hơn năng lượng hấp thụ ôxy tối đa.

Thời gian bài tập: có liên quan đến tốc độ di chuyển tức là thời gian giới hạn của một bài tập luôn luôn tương ứng với tốc độ di chuyển nào đó.

Thời gian nghỉ giữa quãng: Trong các bài tập, lặp lại có vai trò quan trọng đối với tính chất và phương hướng hoạt động của bài tập đối với cơ thể. Những bài tập có tốc độ tới hạn và dưới tới hạn nếu thời gian nghỉ giữa quãng đủ dài cho các hoạt động sinh lý trở lại ở mức tương đối bình thường, ở mỗi lần lặp lại các bài tập tiếp theo, các phản ứng của cơ thể sẽ diễn ra gần giống như lần thực hiện bài tập trước đó.

Các bài tập lại với tốc độ tới hạn và tới hạn khi thời gian bài tập ngắn (dưới 2 phút). Các quá trình hô hấp chưa kịp phát huy ở mức độ đầy đủ và hoạt động diễn ra trong điều kiện thiếu ôxy. Các bài tập này tuy số lần lặp lại không lớn nhưng thuộc loại những bài tập nặng tác động mạnh đến với cơ thể.

Tính chất nghỉ ngơi: Nghỉ ngơi giữa quãng có thể là thụ động bởi tiếp tục bài tập dưới hình thức nào khác, có thể là nghỉ ngơi tích cực tức là bài tập vẫn tiếp tục với cường độ thấp hơn (chạy nhẹ nhàng, thả lỏng...). Trong huấn luyện để phát triển SBCM, các bài tập thường lặp lại nhiều kiểu cách và cấu trúc khác nhau. Trong các bài tập ưa khí thì thời gian mỗi lần thực hiện bài tập (mỗi lần lặp lại) tương đối ngắn thì số lần lặp lại tương đối lớn. Ngược lại trong các bài tập yếm khí, việc tăng số lần lặp lại phải thận trọng và chỉ giới hạn trong một phạm vi nhất định. Như vậy số lần lặp lại là một trong những yếu tố quy định luật vận động, tạo nên kết quả phối hợp của cả bài tập. Xác định số lần lặp lại tùy thuộc vào mức độ tập luyện của VĐV.

2.2. Đặc điểm huấn luyện SBCM trong Bóng rổ.

Nguyên tắc tập luyện để phát triển SB. Nâng cao SB phải toàn diện không được tập luyện một cách cục bộ vì các tổ chức của thể lực cơ thể có liên quan mật thiết với nhau. Phải tập luyện thường xuyên, liên tục và phải kiên trì mới có được hiệu quả mong muốn.

Khối lượng và cường độ phải nâng cao dần phụ thuộc vào cùng thời kỳ và giáo dục huấn luyện. SBCM trong Bóng rổ thể hiện ở SB ý chí và SB cơ bắp. SB trong thi đấu Bóng rổ có liên quan mật thiết tới các tổ chức khác, đặc biệt là tổ chức sức nhanh và sức mạnh... Các mối tương quan đó được thể hiện

trên các yếu tố sau: SB tốc độ; SB trong thời gian dài; Sức mạnh bền; SB trong thời gian trung bình; SB trong thời gian ngắn; SB chung.

Trong đó SB tốc độ là khả năng của VĐV chống lại mệt mỏi trong các hoạt động phải dùng sức tối đa với sự tham gia trao đổi chất không có oxy thường là các hoạt động dưới 50s.

2.2.1. SB tốc độ (SBTD)

Huấn luyện chuyên môn cho VĐV Bóng rổ trước hết là nhằm cải thiện các khả năng sức mạnh, tốc độ tạo nền tảng để phát triển tốt các hoạt động, xuất phát, dùng đột ngột, nhảy và ném trong trận đấu đó cũng chính là thành phần chính công tác huấn luyện sức mạnh cho VĐV Bóng rổ. Việc thực hiện tay ném Bóng rổ và bật nhảy có thể kết hợp đồng thời. Ở đây đòi hỏi lượng vận động luôn luôn chuyên đôi từ các hoạt động tay ném sang chân giậm bật, quãng nghỉ giữa hai lần bật nhảy cũng phải đủ dài để phát huy hết sức mạnh cho những lần thực hiện ở các bài tập sau.

SBTD trong Bóng rổ vừa giúp tăng cường sự ổn định của sử dụng các động tác kỹ thuật, chiến thuật, vừa là những nhân tố chuyên môn để duy trì sức nhanh và sức mạnh (SBTD). Cơ sở cơ bản để đạt được điều đó là phát triển vững chắc SBTD ở từng thời kỳ, từng giai đoạn huấn luyện. Số lần lặp lại cao trong các nhóm tập 15-20 lần với quãng chạy vừa phải từ 100m- 200m.

Cường độ vận động trung bình khoảng 70% sức, tốt nhất là sử dụng các bài tập chạy với PP kéo dài, và các động tác nhảy, ném với PP ngắn quãng.

2.2.2. *Sức mạnh bền (SMB)*: SMB phụ thuộc vào nhiều nhân tố, song ở đây ta chỉ tập chung vào các nhân tố có thể điều khiển được bằng các biện pháp sư phạm. Trong đó điều khiển phát triển và hoàn thiện nhân tố ngoại biên (thiết diện cơ) và nhân tố điều hòa thần kinh (trong một cơ và giữa các nhóm cơ) có ý nghĩa chủ đạo. Ở đây vừa phải nâng cao nhân tố trên, vừa phải cho cơ quan vận động thích nghi các hoạt động nằm trong chuyên môn Bóng rổ. Chủ yếu phát triển sức mạnh bật phát để bật nhảy chiếm độ cao hay điều chỉnh cơ thể trong tư thế không chân trụ, các động tác ném bóng xa tay hay ném bóng cầu môn... Thông thường sử dụng lặp lại các bài tập cực hạn với lượng đối kháng chưa tới tối đa và sử dụng các bài tập với trọng lượng chưa tới tối đa với tốc độ tối đa. Nâng cao SMB trong Bóng rổ là đồng thời cùng lúc phát triển cả hai tố chất sức mạnh và SBCM. Trước hết ta phát triển sức mạnh cho các nhóm cơ đặc thù chuyên môn bằng các PP, *phương tiện (các bài tập*

thể lực), đồng thời nâng cao khả năng chịu đựng của các nhóm cơ trong thời gian kéo dài.

Đặc điểm trong hoạt động Bóng rổ rất đa dạng thể hiện ở các lần tăng tốc đột ngột, luôn luôn nỗ lực nhanh, mạnh tới mức tối đa khi thực hiện nhảy ném cầu môn hay chuyền bóng xa, cản người trong phòng thủ... cùng với các áp lực về tâm lý gây cho VĐV sự mệt mỏi nhanh chóng mà nguyên nhân chính là do VĐV không có khả năng hồi phục nhanh trong thời gian ngắn do SB của các nhóm cơ vận động chính nhanh chóng mệt mỏi do chưa có trình độ cao về SMB.

Để phát triển SMB thì phải kết hợp đồng thời hai yếu tố là phát triển sức mạnh và sức bền, tức là nâng cao khả năng chịu đựng của cơ thể khi vận động với cường độ lớn trong thời gian kéo dài. Để nâng cao SMB trong Bóng rổ cần phải giải quyết 3 nhiệm vụ: Nâng cao sức mạnh và SMTĐ chuyên môn; Kéo dài khả năng hoạt động của cơ thể trong điều kiện thực hiện lượng vận động chuyên môn lớn; Tăng nhanh khả năng hồi phục khi cơ thể hoạt động với cường độ lớn, thời gian kéo dài, quãng nghỉ ngắn. Để giải quyết các nhiệm vụ này, PP cơ bản được sử dụng đó là tập luyện với bài tập sức mạnh, SMTĐ với tần số lặp lại nhiều lần, thời gian kéo dài và quãng nghỉ ngắn.

3. Kết luận:

Để huấn luyện SBCM cho môn Bóng rổ cần phải phát triển các phẩm chất cá nhân như khả năng chịu đựng, ý chí nghị lực tự chủ, tự tin, cứng rắn... Các phẩm chất cá nhân này cũng có ảnh hưởng quan trọng trong quá trình huấn luyện SBC, cũng tạo ra khả năng chịu đựng lượng vận động và tâm lý phát triển của VĐV. Một nhiệm vụ quan trọng của huấn luyện SBCM ở môn Bóng rổ là đảm bảo cho VĐV có khả năng hoàn thành, có kết quả thực hiện khối lượng vận động ngày càng lớn hơn khi tập luyện qua đó có thể thường xuyên xảy ra những sự dự trữ mới để nâng cao thành tích trong quá trình tập luyện cũng như thi đấu ở môn Bóng rổ.

Tài liệu tham khảo

1. Đinh Can (2004) *Bóng rổ trong trường học*, NXB TDTT, Hà Nội.
2. Đinh Can (2006), *Hệ thống các bài tập kỹ thuật bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. UB TDTT (1998), *Chương trình các môn học thực hành*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Hiệp hội HLV Bóng rổ thế giới (2001), *Huấn luyện bóng rổ hiện đại*, Dịch: Hữu Hiền, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Trường Đại học TDTT Từ Sơn (1998), *Chương trình môn học Bóng rổ*, NXB TDTT, Hà Nội.