

**LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN
CỬ TẠ LỬA TUỔI 15 - 16 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO
VẬN ĐỘNG VIÊN THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG**

TS. Nguyễn Thanh Tùng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá, các bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho nam vận động viên cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên Thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh, cử tạ, vận động viên.

Abstract: The research results were selected some tests and exercises to enhance strength for male athletes in weightlifting ages 15 - 16 at Danang Training Athletes Center.

Keywords: Exercises, strength, weightlifting, athletes.

Cử tạ là một môn thể thao trong chương trình thi đấu Olympic, được phát triển mạnh ở nhiều nước trên thế giới như: Nga, Đức, Pháp, Áo,... là môn thi đấu sức mạnh, ý chí, sáng tạo, đòi hỏi vận động viên phải khổ luyện để có thành tích cao nhất trong tập luyện và thi đấu. Đối với nước ta môn Cử tạ đã có thành tích huy chương trên đấu trường quốc tế như Asiad, Olympic. Tuy nhiên vẫn còn kém so với các nước phát triển.

Hiện nay trong công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên cử tạ cho nam lứa tuổi 15- 16 của Đà Nẵng nói riêng và các tỉnh thành nói chung còn thiếu nhiều nguồn tài liệu nghiên cứu về bài tập sức mạnh, nhất là môn cử tạ là môn dùng chủ yếu là sức mạnh, khối lượng (kg) lớn, và tập trung cao.

Xác định được tầm quan trọng và yêu cầu cấp thiết của những vấn đề nêu trên chúng tôi đi sâu nghiên cứu: **“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV cử tạ, lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên thành phố Đà Nẵng”**.

Đối với công trình nghiên cứu này, quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn tọa đàm, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra

sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Kết quả lựa chọn bài tập và Test đánh giá phát triển sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo (HL&ĐT) VĐV Tp Đà Nẵng

Qua phân tích và tổng hợp tài liệu, các công trình nghiên cứu liên quan chúng tôi thu được 33 bài tập. Trên cơ sở quá trình nghiên cứu chọn lọc và bằng phương pháp chuyên gia chúng tôi đã lựa được 23 bài tập triển sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TP Đà Nẵng. Kết quả trình bày ở Bảng 1.

Sau khi đã lựa chọn được bài tập chúng tôi tiến hành nghiên cứu lựa chọn test đánh giá hiệu quả của các bài tập trên. Từ những kết quả nghiên cứu lý luận và thực tiễn cũng như là tham khảo các ý kiến đóng góp của các chuyên gia, chúng tôi đã lựa

chọn được 10 test đánh giá sức mạnh cho VĐV lứa tuổi 15 - 16, trên cơ sở tính toán bằng phương pháp toán học thống kê 10 test đều có hệ số tương quan mạnh $r = 0,83$ đến $0,94$. Các test được trình bày ở Bảng 2.

Bảng 1. Kết quả lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16

TT	Bài tập	Số tổ	Số lần	Quãng nghỉ	TT	Bài tập	Số tổ	Số lần	Quãng nghỉ
1	Gánh sau	17	40	Giữa các tổ nghỉ 2 phút	13	Đẩy tạ sau	17	40	Giữa các tổ nghỉ 2 phút
2	Giật tạ treo	18	37		14	Gập cơ bụng trên ghế dốc	12	120	
3	Ngồi đẩy tạ sau	16	43		15	Kéo hẹp bực 1/2	18	37	
4	Gánh trước	15	29		16	Giật cao	13	31	
5	Kéo tạ thẳng chân	13	29		17	Lên ngực treo 1/2	15	35	
6	Đẩy cao	12	23		18	Ngồi đẩy tạ trước	16	37	
8	Đẩy trợ lực có khung đỡ	14	62		19	Chạy xuất phát cao 30m	9	9	
9	Nằm đẩy ngực	13	26		20	Tập máy trợ lực đùi	19	85	
10	Đẩy thẳng chân	10	18		21	Giữ tạ giật	16	34	
11	Kéo rộng bực 1/2	16	29		22	Đẩy xoạc chân	18	38	
12	Tập máy kéo rộng tay	11	45		23	Bật xa tại chỗ	15	75	

Bảng 2. Các test đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TP Đà Nẵng

TT	Test	Số tổ	Số lần	Thời gian thực hiện
1	Gánh sau (110kg)	14	30	Thời gian thực hiện 5 phút/1 tổ kể cả nghỉ giữa quãng
2	Gánh trước (90kg)	11	18	
3	Kéo rộng cứng (110kg)	13	31	
4	Kéo hẹp cứng (130kg)	14	34	
5	Kéo bực ½ rộng (160kg)	15	39	
6	Kéo bực ½ hẹp (190 kg)	15	40	
7	Giật cao 90 độ (80 kg)	12	24	
8	Đẩy cao 90 độ (110kg)	13	23	
9	Giật thi đấu (115 kg)	15	26	
10	Đẩy thi đấu (140 kg)	15	25	

2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm HL&ĐT VĐV TP Đà Nẵng

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn chúng tôi tiến hành lập kế hoạch thực nghiệm trên cho 10 nam VĐV cử tạ đội tuyển trẻ Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo Vận động viên thành phố Đà Nẵng với (5 VĐV nhóm đối chứng và 5 VĐV nhóm thực nghiệm). Để đánh giá một cách khách quan về quá trình thực nghiệm,

chúng tôi tiến hành kiểm tra sức mạnh ban đầu của cả 2 nhóm và kết quả được trình bày ở Bảng 3.

Kết quả kiểm tra sức mạnh trước khi tiến hành thực nghiệm của nam vận động viên cử tạ giữa hai nhóm đối chứng và thực nghiệm trước thực nghiệm cho chúng ta thấy sự khác biệt không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng $p > 0,05$. Điều này thể hiện 2 nhóm có trình độ về sức mạnh là tương đương nhau.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức mạnh của 2 nhóm trước TN ($n_A = n_B = 5$)

TT	Test	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thục nghiệm		t bảng 2,306	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	t/tính	p
1	Gánh sau (kg)	2.138	18	2.121	8	1,717	>0,05
2	Gánh trước (kg)	1.062	15	1.066	1	0,531	>0,05
3	Kéo rộng cứng (kg)	2.229	23	2.214	23	0,919	>0,05
4	Kéo hẹp cứng (kg)	2.769	32	2.761	28	0,379	>0,05
5	Kéo bực ½ rộng (kg)	4.303	44	4.301	49	0,061	>0,05
6	Kéo tạ thẳng chân (kg)	4.731	51	4.742	48	0,313	>0,05
7	Giật cao 90 độ (kg)	1.381	18	1.387	11	0,571	>0,05
8	Đẩy cao 90 độ (kg)	1.601	19	1.599	7	0,196	>0,05
9	Giật thi đấu (kg)	1.766	13	1.774	14	0,840	>0,05
10	Đẩy thi đấu (kg)	2.045	12	2.039	18	0,563	>0,05

Sau khi áp thực nghiệm trong 06 tháng chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra sức mạnh

ban đầu của cả 2 nhóm và kết quả được trình bày tại Bảng 4.

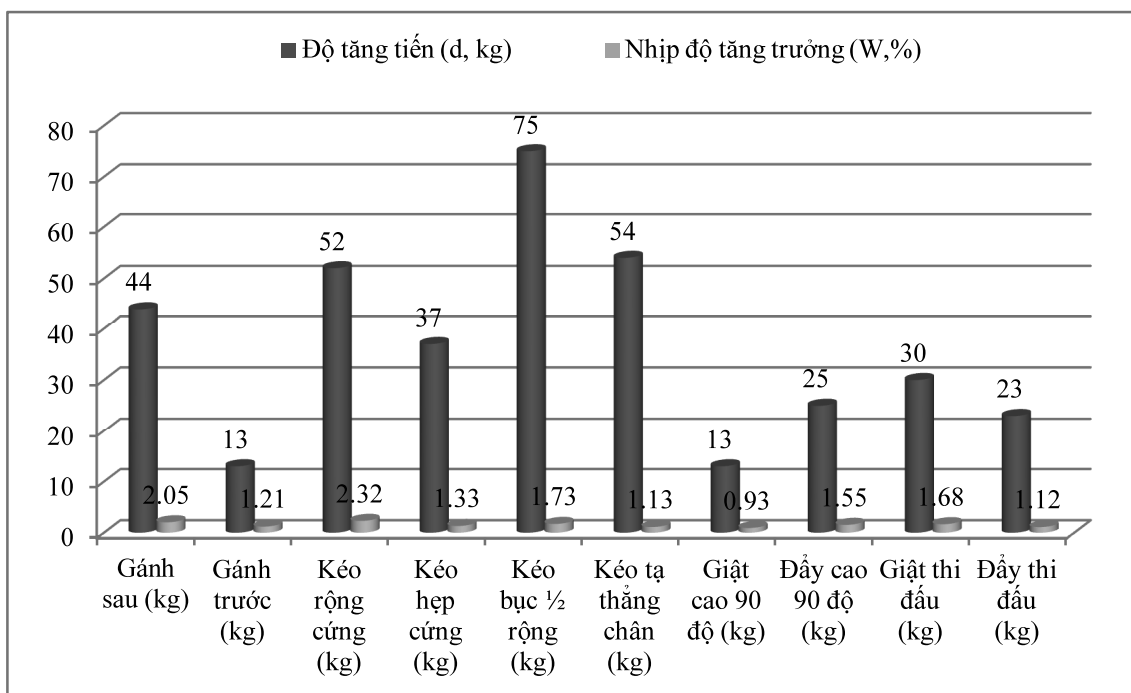
Bảng 4. Kết quả kiểm tra sức mạnh của 2 nhóm sau TN ($n_A = n_B = 5$)

TT	Test	Nhóm Đối chứng		Nhóm Thục nghiệm		t bảng 2,306	
		\bar{x}	σ	\bar{x}	σ	t/tính	p
1	Gánh sau (kg)	2.147	10	2.165	7	2,992	<0,05
2	Gánh trước (kg)	1.066	5	1.079	3	4,395	<0,05
3	Kéo rộng cứng (kg)	2.241	13	2.266	8	3,262	<0,05
4	Kéo hẹp cứng (kg)	2.771	15	2.798	15	2,523	<0,05
5	Kéo bực ½ rộng (kg)	4.305	23	4.376	16	5,114	<0,05
6	Kéo tạ thẳng chân (kg)	4.747	25	4.796	15	3,336	<0,05
7	Giật cao 90 độ (kg)	1.383	8	1.400	9	2,776	<0,05
8	Đẩy cao 90 độ (kg)	1.608	11	1.624	4	2,734	<0,05
9	Giật thi đấu (kg)	1.768	15	1.804	18	3,084	<0,05
10	Đẩy thi đấu (kg)	2.050	4	2.062	8	2,619	<0,05

Từ kết quả ở Bảng 4 cho chúng ta thấy sức mạnh của nhóm thực nghiệm tốt hơn so với nhóm đối chứng t tính lớn hơn t bảng ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$. Điều này khẳng định các bài

tập mà chúng tôi nghiên cứu ứng dụng là có hiệu quả.

Để làm sáng tỏ thêm điều này chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng $W\%$.



Biểu đồ 1. Mức độ tăng trưởng sức mạnh của nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16

Qua quá trình tính toán nhận thấy nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm đều có sự tăng trưởng cao từ 0,05% đến 2,32%. Tuy nhiên nhịp độ tăng trưởng của nhóm thực nghiệm là từ 0,93% đến 2,32%, nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng là từ 0,05% đến 0,54%.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV

cử tạ lứa tuổi 15 - 16. Lựa chọn được 10 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cao trong việc sử dụng để đánh giá trình độ sức mạnh cho nam VĐV cử tạ lứa tuổi 15 - 16.

Quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn cho thấy, sức mạnh của VĐV ở nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Battista, *Phương pháp tập tạ*. Minh Hải: Nxb Mũi Cà Mau, 1993.
2. Kim Long, *Thế dục cử tạ*. Nxb Mũi Cà Mau, 2001.
3. 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.
4. Ủy ban Thể dục thể thao, *Luật cử tạ*. Hà Nội, ngày 23 tháng 12 năm 2003
5. Vôrôbiep, A.N, *Cử tạ*. Nguyễn Quang Hưng, Nguyễn Đại Dương dịch, Nxb TDTT, 2000.

Bài nộp ngày 27/7/2017, phản biện ngày 11/8/2017, duyệt in ngày 15/8/2017.