

THỰC TRẠNG CÁC YẾU TỐ ẢNH HƯỞNG TỚI CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐUA THUYỀN ROWING CỰ LY 2000M, LỨA TUỔI 15-17, THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG

ThS. Đỗ Xuân Anh¹, ThS. Nguyễn Việt Phương²

¹Trung tâm HL&TD TDTT Hải Phòng

²Trường Đại học Tân Trào

Tóm tắt: Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện sức bền chuyên môn (SBCM) cho nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng thông qua phân tích thực trạng phân chia thời gian, kế hoạch huấn luyện; Thực trạng cơ sở vật chất, đội ngũ huấn luyện viên, phương pháp và phương tiện huấn luyện... kết quả cho thấy, ngoại trừ phương tiện huấn luyện chuyên môn là các bài tập phát triển SBCM, các yếu tố ảnh hưởng còn lại đảm bảo tương đối tốt cho việc huấn SBCM cho nam VĐV để đạt hiệu quả huấn luyện cao nhất.

Từ khóa: Sức bền chuyên môn, nam VĐV, Đua thuyền Rowing cự ly 2000m...

Abstract: Evaluation of the current situation of factors affecting the professional endurance training (SBCM) for male rowing athletes in 2000m distance, age 15-17, HCMC. Hai Phong through the analysis of the current situation of time division and training plan; Actual situation of facilities, trainers, methods and means of training... the results show that, except for specialized training equipment which is SBCM development exercises, the remaining influencing factors ensure relatively good guarantee for SBCM training for male athletes to achieve the highest training efficiency.

Keywords: Professional endurance, male athletes, Rowing 2000m...

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam hiện có 23 địa phương đào tạo VĐV Đua thuyền Rowing và Canoeing với tổng số hơn 400 VĐV; Các giải Đua thuyền Quốc gia hàng năm có trên 20 địa phương thường xuyên tham gia thi đấu với hàng trăm VĐV tham gia.

Là một trong những môn mũi nhọn của thể thao Việt Nam tại các giải thi đấu khu vực và quốc tế, Đua thuyền Rowing đã phát triển rộng rãi trên khắp phạm vi cả nước. Các tỉnh, thành, ngành nói chung và Tp. Hải Phòng nói riêng đã

hình thành hệ thống đào tạo VĐV từ giai đoạn huấn luyện sơ bộ, chuyên môn hóa ban đầu, chuyên môn hóa sâu đến giai đoạn hoàn thiện thể thao... Tuy nhiên, bên cạnh những mặt mạnh mà VĐV Đua thuyền Rowing của Hải Phòng đã đạt được như kỹ, chiến thuật... còn một nhược điểm lớn phải khắc phục đó là: Trình độ thể lực chuyên môn còn hạn chế đặc biệt là sức bền chuyên môn, tố chất thể lực rất quan trọng trong thi đấu Đua thuyền Rowing cự ly 2000m. Tuy nhiên, vấn đề này trên thực tế công tác huấn luyện lại chưa được quan tâm thích đáng.

Để có căn cứ điều khiển quá trình huấn luyện thể lực nói chung và phát triển SBCM nói riêng cho nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng đạt hiệu quả cao nhất, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới công tác huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng”.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu tham khảo; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp phỏng vấn; phương pháp toán học thống kê.

Khảo sát được tiến hành tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Tp. Hải Phòng,

thời điểm tháng 6 tới tháng 12/2018.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng phân bổ thời gian huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng

Để đánh giá thực trạng phân bổ thời gian huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng, trước tiên chúng tôi tiến hành khảo sát thực trạng phân chia thời gian, kế hoạch huấn luyện VĐV thông qua phân tích kế hoạch huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các HLV. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân chia thời gian kế hoạch huấn luyện nam vận động viên Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng năm 2018

Thời kỳ/ t. gian nội dung	Chuẩn bị 1	Chuyên môn 1	Thi đấu 1	Chuyên môn 2	Thi đấu 2	Quá độ	Tổng
Số tuần thực tế	14	5	8	9	4	9	49
Tổng số giờ trong tuần	25	25	25	25	25	25	25
Tổng giờ	350	125	205	225	100	225	1225
Chia theo ngày tháng	01/01 đến 30/4/18	01/5 đến 31/5/15	01/6 đến 31/7/18	01/8 đến 30/9/18	01/10 đến 30/10/18	01/11 đến 31/12/18	

Qua bảng 1 cho thấy:

Kế hoạch huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng năm 2018 được xây dựng trong 49 tuần huấn luyện, với tổng số 1225 giờ (mỗi tuần 25 giờ, tương đương mỗi ngày 2 buổi tập, mỗi buổi 2 tiếng, trừ Chủ nhật). Kế hoạch được xây dựng dành cho VĐV chuyên nghiệp, thời gian

tập luyện chiếm phần lớn thời gian trong ngày.

Chương trình huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng được xây dựng rất khoa học, chia thành từng giai đoạn huấn luyện cụ thể tương ứng với 2 giải đấu trọng tâm trong năm (diễn ra vào tháng 7 và tháng 10). Theo đánh giá của các chuyên gia, việc phân chia kế hoạch huấn luyện

hoàn toàn phù hợp và đảm bảo VĐV có thể đạt thành tích tốt nhất.

Song song với việc khảo sát kế hoạch

huấn luyện, chúng tôi tiến hành khảo sát phân chia tỷ lệ các thành phần huấn luyện. Kết quả được trình bày cụ thể tại bảng 2.

Bảng 2. Bảng phân chia tỷ lệ % các thành phần huấn luyện theo kế hoạch huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng năm 2018

Thời gian	Thời kỳ	Thể lực (%)	Kỹ thuật (%)	Chiến thuật (%)	Tâm lý (%)
Tuần 1 – 13	Chuẩn bị 1	45	40	10	5
Tuần 14 - 22	Chuyên môn 1	40	35	15	10
Tuần 23 – 30	Thi đấu 1	25	30	30	15
Tuần 31 – 35	Chuyên môn 2	40	40	15	5
Tuần 36 – 41	Thi đấu 2	20	30	30	20
Tuần 42 – 49	Quá độ	40	45	10	5
Trung bình:		35.00	36.67	18.33	10.00

Qua bảng 2 cho thấy: Tổng tỷ lệ thời gian huấn luyện các yếu tố thành phần của trình độ tập luyện của VĐV biến đổi theo mỗi giai đoạn huấn luyện. Ở thời kỳ chuẩn bị, tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực và kỹ thuật là nhiều nhất. Ở thời kỳ chuyên môn 1, thời gian huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý có tăng nhưng tỷ lệ thời gian huấn luyện cao nhất vẫn là kỹ thuật và thể lực. Ở thời kỳ thi đấu 1, tỷ lệ thời gian huấn luyện thể lực giảm hẳn (từ 40% xuống còn 25%), trong khi thời gian huấn luyện chiến thuật tăng cao (đạt 30%), thời gian huấn luyện tâm lý cũng đạt 15%, ở thời kỳ này, tỷ lệ thời gian huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật đạt cao nhất (60% tổng thời gian huấn luyện). Sang tới thời kỳ chuyên môn 2, tỷ lệ thời gian huấn luyện chiến thuật và tâm lý lại có xu hướng giảm mạnh, tỷ lệ thời gian huấn luyện cao nhất lại thuộc về huấn luyện thể lực và kỹ thuật. Ở thời kỳ thi đấu 2,

tương tự như thời kỳ thi đấu 1, thời gian huấn luyện nhiều nhất lại thuộc về huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật, thời gian huấn luyện tâm lý tăng tới 20% trong khi thời gian huấn luyện thể lực giảm xuống còn 20% tổng thời gian huấn luyện. Kết thúc thời kỳ thi đấu 2 chuyển sang thời kỳ quá độ, tổng lượng vận động giảm mạnh, thời gian chủ yếu được dành cho huấn luyện kỹ thuật, thể lực, thời gian huấn luyện chiến thuật và tâm lý giảm mạnh. Tỷ lệ trung bình tổng thời gian huấn luyện thể lực trong năm là 35%, (tương ứng 428 giờ huấn luyện). Theo đánh giá của các chuyên gia, phân bổ tỷ lệ thời gian huấn luyện là hoàn toàn phù hợp với lý thuyết và thực tiễn huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing lứa tuổi 15-17.

Kết quả khảo sát chi tiết thời gian huấn luyện SBCM trong tổng thời gian huấn luyện thể lực của VĐV được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Phân bổ thời gian huấn luyện các tố chất thể lực thành phần theo kế hoạch huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng (n=428)

TT	Nội dung		Thời gian (giờ)	Tỷ lệ %
1	Sức mạnh		121	28.27
2	Sức nhanh		63	14.72
3	Sức bền		147	34.35
4	Khả năng phối hợp động tác		52	12.15
5	Mềm dẻo		45	10.51
	Tổng		428	100.00
6	Sức bền	Sức bền chung	58	39.46
7		Sức bền chuyên môn	89	60.54
	Tổng		147	10.00

Qua bảng 3 cho thấy: Trong huấn luyện thể lực cho nam VĐV Đua thuyền Rowing lứa tuổi 15-17, việc huấn luyện sức bền và sức mạnh được bố trí với tổng thời gian cao nhất, sau đó tới sức bền và sức nhanh, các tố chất thể lực khác chiếm tỷ lệ thời gian ít hơn. Trong 147 giờ huấn luyện sức bền cho VĐV (chiếm 34.35% tổng thời gian huấn luyện thể lực), có tới 89 giờ huấn luyện sức bền chuyên môn, tố chất thể lực đặc thù của cự ly 2000m (chiếm 60.54% tổng thời gian huấn luyện sức bền). Theo đánh giá của các chuyên gia, HLV Đua thuyền Rowing, phân bổ thời gian huấn luyện SBCM như vậy là

hợp lý so với tầm quan trọng của tố chất SBCM với thành tích thi đấu môn Đua thuyền Rowing cự ly 2000m.

2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng

Khảo sát thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng thông qua quan sát sự phạm và phỏng vấn trực tiếp các HLV tại Trung tâm HL&TD TĐTT Tp. Hải Phòng. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Bảng 4. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng

TT	Cơ sở vật chất	Năm 2018				Mức độ đáp ứng
		Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém	
1	Máy tập chuyên dụng môn Rowing	10	10	0	0	Tốt
2	Thuyền	6	6	0	0	Tốt
3	Chèo	20	20	0	0	Tốt
4	Tạ tay	Dùng chung các môn, đủ dùng				Tốt
5	Tạ rỗng rọc					
6	Dây cao su					
7	Xà đơn					
8	Xà kép					

Qua bảng 4 cho thấy: Trang thiết bị, dụng cụ phục vụ huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng là tương đối đầy đủ, chất lượng phần lớn ở mức độ tốt. Mức độ đáp ứng của các trang thiết bị tập luyện theo đánh giá của các HLV đa số ở mức từ tốt. So với thực trạng thiếu trang thiết bị, dụng cụ tập luyện phổ biến tại các đơn vị huấn luyện hiện nay theo đánh giá chung của các cán bộ quản lý TDTT và kết quả của các công trình nghiên cứu có liên

quan, cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng hiện đang đáp ứng tốt nhu cầu thực tế và là một điểm mạnh trong công tác huấn luyện.

3. Thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng

Khảo sát thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Bảng 5. Thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng (năm 2018)

TT	Giới tính	Kết quả thống kê													
		Tổng số	Tổng số VĐV	Tỷ lệ VĐV/HLV	Thâm niên bình quân		Trình độ chuyên môn			Đăng cấp VĐV			Ngoại ngữ		
					> 5 năm	< 5 năm	Trên ĐH	ĐH	Dưới ĐH	KT	Cấp I	Khác	A	B	C
1	Nam	2	6	10/1	2	0	1	1	0	0	2	0	0	2	0
2	Nữ	1	-		1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0
Tổng:		3	6		3	0	1	2	0	0	3	0	0	3	0

Qua bảng 5 cho thấy:

Tổng số HLV làm công tác huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng năm 2018 là 03 HLV, trong đó có 02 nam và 01 nữ. Với tổng số 6 nam VĐV, trung bình cứ 2 VĐV có 1 HLV. Con số này trên thực tế đảm bảo tốt cho các hoạt động chuyên môn trong huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng.

Về trình độ chuyên môn: 100% HLV có thâm niên huấn luyện trên 5 năm, tức là đảm bảo kinh nghiệm huấn luyện phong phú. Đồng thời, các HLV đều là VĐV thể thao thành tích cao với 100% HLV có trình độ cấp 1. Như vậy, các HLV đều đảm bảo tiêu chuẩn đăng cấp chuyên môn.

Về bằng cấp: Các HLV đều có trình độ đại học trở lên, trong đó có 1 HLV có trình độ trên đại học và 2 HLV có trình độ Đại học. Các

HLV đều có trình độ ngoại ngữ B. Đây là điều kiện thuận lợi nhằm áp dụng khoa học kỹ thuật vào quá trình giảng dạy để đạt được hiệu quả cao nhất và là một lợi thế của quá trình huấn luyện. Các VĐV đều có thể sử dụng ngoại ngữ ở mức cơ bản. Đây là ưu thế trong quá trình khai thác tài liệu phục vụ huấn luyện.

4. Thực trạng sử dụng các phương pháp và phương tiện huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng

Đánh giá thực trạng sử dụng các phương pháp huấn luyện nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng thông qua phân tích 60 giáo án huấn luyện, trong đó có 20 giáo án giai đoạn chuẩn bị chung, 20 giáo án giai đoạn chuẩn bị chuyên môn và 20 giáo án giai đoạn thi đấu. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Bảng 6. Thực trạng sử dụng các phương pháp huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng (n=60)

TT	Phương pháp	Thường xuyên		Ít sử dụng		Không sử dụng	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Phương pháp tập luyện ổn định liên tục	15	25.00	12	20.00	33	55.00
2	Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng	28	46.67	24	40.00	8	13.33
3	Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục	31	51.67	20	33.33	9	15.00
4	Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng	20	33.33	15	25.00	25	41.67
5	Phương pháp tập luyện vòng tròn	11	18.33	15	25.00	34	56.67
6	Phương pháp trò chơi	11	18.33	20	33.33	29	48.33
7	Phương pháp thi đấu	21	35.00	16	26.67	23	38.33

Qua bảng 5 cho thấy: Các phương pháp tập luyện truyền thống như phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng, phương pháp tập luyện biến đổi liên tục, biến đổi ngắt quãng và phương pháp thi đấu được sử dụng thường xuyên nhất trong quá trình huấn luyện. Các phương pháp tích cực khác, có tác dụng tạo hưng phấn cao và hiệu quả

trong phát triển SBCM như phương pháp trò chơi, phương pháp tập luyện vòng tròn còn ít được sử dụng.

Kết quả thống kê thực trạng phương tiện huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng được trình bày tại bảng 7.

Bảng 7. Thực trạng sử dụng phương tiện huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng (n=60)

Phương tiện	Mức độ sử dụng								Mức độ đáp ứng					
	Thường xuyên		Trung bình		Ít sử dụng		Không sử dụng		Đáp ứng tốt		Bình thường		Chưa đáp ứng	
	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
Các điều kiện tự nhiên, môi trường	15	25.00	12	20.00	33	55.00	0	0.00	53	88.33	7	11.67	0	0.00
Bài tập thể lực	37	61.67	17	28.33	5	8.33	0	0.00	20	33.33	24	40.00	16	26.67
Các bài tập khởi động	43	71.67	17	28.33	0	0.00	0	0.00	47	78.33	13	21.67	0	0.00
Các bài tập kỹ thuật	31	51.67	24	40.00	5	8.33	0	0.00	43	71.67	15	25.00	3	5.00
Các bài tập bổ trợ	24	40.00	19	31.67	17	28.33	0	0.00	20	33.33	33	55.00	7	11.67

Phương tiện	Mức độ sử dụng								Mức độ đáp ứng					
	Thường xuyên		Trung bình		Ít sử dụng		Không sử dụng		Đáp ứng tốt		Bình thường		Chưa đáp ứng	
	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%	mi	%
Các bài tập dẫn dắt	21	35.00	16	26.67	23	38.33	0	0.00	20	33.33	21	35.00	19	31.67
Các trò chơi vận động	11	18.33	20	33.33	29	48.33	0	0.00	16	26.67	15	25.00	29	48.33
Các bài tập thi đấu	21	35.00	16	26.67	23	38.33	0	0.00	43	71.67	11	18.33	7	11.67

Qua bảng 7 cho thấy: các phương tiện được sử dụng trong huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing Tp. Hải Phòng là tương đối đa dạng, và mức độ đáp ứng của các phương tiện cũng tương đối cao, ngoại trừ bài tập thể lực (được sử dụng thường xuyên nhưng mức độ đáp ứng lại chưa cao), bài tập hỗ trợ, bài tập dẫn dắt và trò chơi vận động ít được sử dụng hơn và mức độ đáp ứng nhu cầu sử dụng cũng chưa cao. Để phát triển SBCM cho VĐV hiệu quả, cải thiện các phương tiện huấn luyện này là cần thiết và có ý nghĩa thực tiễn.

KẾT LUẬN

- Phân bổ kế hoạch huấn luyện và thời gian huấn luyện SBCM cho nam VĐV Đua thuyền Rowing cự ly 2000m, lứa tuổi 15-17, Tp. Hải Phòng là phù hợp; cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện tương đối đảm bảo; đội ngũ HLV đảm bảo về số lượng và trình độ.

- Các phương tiện huấn luyện SBCM cho VĐV rất đa dạng, tuy nhiên, phương tiện bài tập thể lực, bài tập hỗ trợ, dẫn dắt và trò chơi vận động sử dụng trong huấn luyện SBCM cho VĐV chưa đáp ứng nhu cầu sử dụng trong thực tế.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT Tp. Hải Phòng (2018), *Chương trình huấn luyện nam VĐV Rowing lứa tuổi 15-17*.
- [2]. Valery Kleshnev (2016), *The Biomechanics of Rowing*, Publisher: Crowood Press.
- [3]. **Nguồn bài báo:** Bài viết trích từ kết quả nghiên cứu luận án: “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên đua thuyền Rowing lứa tuổi 15 - 17 cự ly 2000m của thành phố Hải Phòng”, dự kiến bảo vệ tháng 12 năm 2021.

Bài nộp ngày 04/10/2021, phản biện ngày 03/12/2021, duyệt in ngày 10/12/2021