

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam vận động viên wushu - taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh thành phía bắc Việt Nam

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới huấn luyện thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam vận động viên (VĐV) wushu taolu lứa tuổi 12-15 tại một số tỉnh thành phía bắc Việt Nam. Kết quả cho thấy: chương trình huấn luyện được phân bổ khoa học, đảm bảo việc huấn luyện có thể đạt hiệu quả tốt nhất; cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện còn hạn chế về chất lượng và mức độ đáp ứng; đội ngũ HLV đảm bảo về trình độ chuyên môn và trình độ đẳng cấp môn thể thao chuyên môn; phương pháp phát triển thể lực cho VĐV đa dạng nhưng phương tiện sử dụng, đặc biệt là các phương tiện chuyên môn đặc thù có mức độ đáp ứng thấp.

Từ khóa: thực trạng, yếu tố ảnh hưởng, huấn luyện thể lực chuyên môn, thể lực chuyên môn, vận động viên wushu taolu, lứa tuổi 12 - 15...

ThS. Phạm Tuấn Anh;
PGS.TS. Trần Tuấn Hiếu

ABSTRACT:

Using the routine scientific research methods, we evaluate the real situation of factors affecting specialized strength training of male wushu-taolu athletes aged from 12 to 15 years old in some northern provinces of Vietnam. The results reveal that: The training program is distributed logically to ensure the best result of the training; The training facilities are still limited regarding quality and quantity; The coaches are qualified; The methods used to develop athletes' strength are diversified while the facilities poorly meet the demand.

Keywords: real situation, factors, specialized strength training, specialized strength, Wushu Taolu athletes, aged from 12 to 15.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

TLCM là tổ chất thể lực, là nền tảng để phát triển kỹ thuật động tác đóng vai trò quan trọng trong tất cả các môn thể thao nói chung và nội dung taolu nội dung biểu diễn nói riêng. TLCM liên quan trực tiếp đến mọi hoạt động và tầm ảnh hưởng rất lớn và quyết định trực tiếp đến thành tích thi đấu của các VĐV.

Wushu được xác định là môn thể thao trọng điểm được đầu tư trong chiến lược phát triển của Ngành thể dục thể thao Việt Nam đến năm 2020. Trên thực tế tới nay, công tác huấn luyện, tập luyện wushu-taolu mới chỉ dựa trên cơ sở kinh nghiệm lâu năm của các huấn luyện viên (HLV) là chủ yếu hoặc có chăng cũng chỉ là ký kết các hợp đồng có thời hạn mời các chuyên gia có chuyên môn về wushu-taolu từ các địa phương của Trung Quốc sang huấn luyện. Tuy nhiên, do điều kiện kinh tế của các địa phương có hạn, nhiều địa phương không đủ điều kiện thuê chuyên gia huấn luyện nên việc nghiên cứu TLCM cho nam VĐV wushu-taolu lứa tuổi 12-15 một số tỉnh thành phía bắc Việt Nam là công việc rất quan trọng đối với công tác chuyên môn.

Để có căn cứ điều khiển, điều chỉnh quá trình huấn luyện, đánh giá chính xác thực trạng các yếu tố

ảnh hưởng tới phát triển TLCM cho VĐV là vấn đề cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; quan sát sự phạm kiểm tra sự phạm; toán học thông kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Thực trạng chương trình huấn luyện TLCM cho nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh thành miền bắc Việt Nam

Thống kê thực trạng chương trình huấn luyện TLCM cho nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12-15 tại 06 tỉnh thành miền bắc Việt Nam. Kết quả phân bổ thời gian trung bình được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: thời gian huấn luyện của nam VĐV wushu taolu được tiến hành trên thực tế là 48 tuần/năm, mỗi tuần tập 12 buổi, mỗi buổi 2 giờ, trong đó được phân bổ chi tiết thành 2 đỉnh thi đấu với tổng số thời gian chuẩn bị là 12 tuần, giai đoạn huấn luyện chuyên môn 1 và chuyên môn 2 là 24 tuần, thời kỳ thi đấu 1 và thi đấu 2 là 8 tuần và quá độ là 4 tuần. Phân bổ thời gian được đánh giá là khoa học.

Phân bổ chi tiết thời gian huấn luyện được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: việc phân chia thời gian huấn luyện thuộc các thời kỳ huấn luyện là khoa học với thời gian huấn luyện thể lực từ 20 - 55%, thời gian huấn luyện thể lực nhiều nhất ở thời kỳ chuẩn bị, ít nhất ở thời kỳ thi đấu. Thời gian huấn luyện kỹ thuật dao động từ 25 tới 45%, trong đó nhiều nhất ở thời kỳ thi đấu 1 và thi đấu 2, ít nhất ở thời kỳ quá độ. Thời gian huấn luyện chiến thuật dao động từ 10-30% trong đó huấn luyện chiến thuật tập trung nhiều nhất ở thời kỳ thi đấu và ít nhất ở thời kỳ chuẩn bị. Thời gian huấn luyện tâm lý ở thời kỳ thi đấu là 10%, các giai đoạn còn lại là 5%.

Qua trao đổi trực tiếp với các chuyên gia, HLV, việc phân bổ thời gian huấn luyện là hợp lý và có thể đảm bảo thu được hiệu quả cao nhất.

2.2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh miền Bắc

Thống kê cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện nam VĐV wushu taolu tại 6 đơn vị huấn luyện tại miền Bắc, đồng thời khảo sát đánh giá của các HLV tại các đơn vị huấn luyện về mức độ đáp ứng của các cơ sở vật chất. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: các cơ sở huấn luyện đã trang bị tương đối đầy đủ các cơ sở vật chất phục vụ tập luyện. Tuy nhiên, phần lớn các trang thiết bị mới chỉ có chất lượng ở mức trung bình, có những trang thiết bị còn ở mức kém. Các trang thiết bị đều được sử dụng trong nhiều năm, với tần suất thường xuyên nên bị hỏng hóc và giảm chất lượng tương đối nhiều. Khi khảo sát mức độ đáp ứng của các trang thiết bị tập luyện, ngoại trừ côn thuật được đánh giá ở mức độ tốt, các cơ sở vật chất khác đều chỉ được đánh giá ở mức độ trung bình.

Để đảm bảo điều kiện tốt nhất cho việc tập luyện, nâng cao chất lượng và hiệu quả sử dụng các cơ sở vật

chất cũng như bổ sung cơ sở vật chất phục vụ tập luyện là vấn đề cần thiết.

2.3. Thực trạng đội ngũ HLV huấn luyện nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh thành miền Bắc

Khảo sát thực trạng đội ngũ HLV môn Wushu Taolu tại 6 đơn vị huấn luyện tại miền Bắc. kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy:

Tổng số HLV huấn luyện môn Wushu Taolu lứa tuổi 12-15 là 11 HLV, trong đó có tới 8 HLV nam và 3 HLV nữ. Trung bình cứ mỗi HLV huấn luyện 10 xấp xỉ 6 VĐV. Còn số này trên thực tế là đảm bảo cho công tác huấn luyện.

Về thâm niên công tác: tất cả các HLV đều 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 10/11 HLV có trình độ kiện tướng và 01 HLV nữ có trình độ VĐV Cấp 1. Như vậy, các HLV đều đảm bảo tiêu chuẩn đẳng cấp chuyên môn.

Về trình độ chuyên môn: các HLV đều có trình độ đại học trở lên, trong đó có 01 HLV có trình độ trên đại học và 02 HLV đang học tập nâng cao trình độ lên ThS. 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.

2.4. Thực trạng sử dụng phương pháp và phương tiện huấn luyện thể lực cho nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh thành miền Bắc

Phỏng vấn về thực trạng sử dụng các phương pháp phát triển TLM cho nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - tại 06 đơn vị huấn luyện trong một số tỉnh thành miền Bắc. Kết quả được trình bày tại bảng 5.

Qua bảng 5 cho thấy: các phương pháp được sử

Bảng 1. Phân chia thời gian kế hoạch huấn luyện VĐV wushu - taolu lứa tuổi 12 - 15

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	12	12	4	12	4	4	48
Tổng số giờ	144	144	48	144	48	48	576
Tổng giờ/tổng số tuần	144/12	144/12	48/4	144/12	48/4	48/4	576/48
Chia theo ngày tháng	72/3	72/3	24/1	72/3	24/1	24/1	288/12

(Ghi chú: Tổng số 48 tuần tập thực tế/576 buổi (1 tuần tập 12 buổi tập; thời gian tập mỗi buổi là 2 giờ)

Bảng 2. Bảng phân chia tỷ lệ % các thành phần huấn luyện

Thời gian	Thời kỳ	Thể lực (%)	Kỹ thuật (%)	Chiến thuật (%)	Tâm lý (%)
Tuần 01 - 12	Chuẩn bị 1	55	30	10	5
Tuần 13 - 24	Chuyên môn 1	45	30	20	5
Tuần 25 - 28	Thi đấu 1	20	45	25	10
Tuần 29 - 40	Chuyên môn 2	40	30	25	5
Tuần 41 - 45	Thi đấu 2	20	40	30	10
Tuần 45 - 48	Quá độ	55	25	15	5

Bảng 3. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh miền Bắc

TT	Cơ sở vật chất	Năm 2017				Mức độ đáp ứng
		Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém	
1	Địa điểm tập luyện trong nhà	6		4	2	Trung bình
2	Thảm tập	6		3	3	Trung bình
3	Võ phục tập luyện	60		40	20	Trung bình
4	Võ phục thi đấu	60	30	30		Trung bình
5	Giày tập thể lực	60	40	20		Trung bình
6	Quần áo tập thể lực	60		60		Trung bình
7	Đao Thuật	20		20		Trung bình
8	Nam đao	20		20		Trung bình
9	Nam côn	20		20		Trung bình
10	Côn thuật	25		25		Tốt
11	Kiểm thuật	20		20		Trung bình
12	Bảo hộ cổ tay	15		15		Trung bình
13	Bảo hộ cổ gối	60		60		Trung bình
14	Bảo hộ cổ chân	50		50		Trung bình
15	Dây nhảy	60		60		Trung bình
16	Dây chun	30		30		Trung bình

Bảng 4. Thực trạng đội ngũ huấn luyện viên huấn luyện VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - 15

TT	Cơ sở vật chất	Năm 2017				Mức độ đáp ứng
		Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém	
1	Địa điểm tập luyện trong nhà	6		4	2	Trung bình
2	Thảm tập	6		3	3	Trung bình
3	Võ phục tập luyện	60		40	20	Trung bình
4	Võ phục thi đấu	60	30	30		Trung bình
5	Giày tập thể lực	60	40	20		Trung bình
6	Quần áo tập thể lực	60		60		Trung bình
7	Đao Thuật	20		20		Trung bình
8	Nam đao	20		20		Trung bình
9	Nam côn	20		20		Trung bình
10	Côn thuật	25		25		Tốt
11	Kiểm thuật	20		20		Trung bình
12	Bảo hộ cổ tay	15		15		Trung bình
13	Bảo hộ cổ gối	60		60		Trung bình
14	Bảo hộ cổ chân	50		50		Trung bình
15	Dây nhảy	60		60		Trung bình
16	Dây chun	30		30		Trung bình

dụng trong huấn luyện thể lực cho nam VĐV wushu taolu tại một số tỉnh thành miền bắc Việt Nam rất đa dạng và sử dụng tương đối đồng đều các phương pháp, từ các phương pháp truyền thống cho tới các phương pháp mới tạo hứng thú tập luyện cho VĐV như: phương pháp tập luyện vòng tròn, phương pháp trò chơi, phương pháp thi đấu.... Đây là lợi thế trong việc phát triển thể lực cho nam VĐV wushu taolu tại các tỉnh thành miền Bắc Việt Nam. Tuy nhiên, có 3 phương pháp tập luyện có đặc thù phát triển thể lực rất tốt là: phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng, phương pháp tập luyện biến đổi liên tục và phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng thì mới chỉ có 50% số đơn vị thường xuyên sử dụng.

Khảo sát chi tiết về phương tiện huấn luyện thể lực cho nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12-15 tại 06 đơn vị

huấn luyện trong một số tỉnh thành miền Bắc. Kết quả được trình bày tại bảng 6.

Qua bảng 6 cho thấy:

Nhóm các phương tiện chung: trong nhóm phương tiện chung thì chỉ có các phương tiện trực quan gián tiếp (tranh ảnh, mô hình, hình vẽ...) là ít được sử dụng và không được sử dụng. Các phương tiện còn lại như ngôn ngữ, sân bãi, dụng cụ tập luyện đều được sử dụng thường xuyên. Tuy nhiên, theo đánh giá của các HLV, mức độ đáp ứng của nhóm các phương tiện này, ngoại trừ phương tiện ngôn ngữ, các phương tiện khác chủ yếu mới ở mức độ trung bình. Cá biệt, nhóm phương tiện trực quan còn bị đánh giá ở mức chưa đáp ứng.

Ở nhóm các phương tiện chuyên môn đặc thù, các phương tiện thường xuyên được sử dụng là các bài tập

Bảng 5. Thực trạng sử dụng các phương pháp phát triển TLMC cho nam VĐV wushu taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh thành miền Bắc (n = 6)

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	6	100.00	0	0.00	0	0.00
2	Phương pháp tập luyện ổn định ngắt quãng	3	50.00	3	50.00	0	0.00
3	Phương pháp tập luyện biến đổi liên tục	3	50.00	2	33.33	1	16.67
4	Phương pháp tập luyện biến đổi ngắt quãng	3	50.00	2	33.33	1	16.67
5	Phương pháp tập luyện vòng tròn	6	100.00	0	0.00	0	0.00
6	Phương pháp trò chơi	6	100.00	0	0.00	0	0.00
7	Phương pháp thi đấu	6	100.00	0	0.00	0	0.00

Bảng 6. Thực trạng sử dụng các phương tiện huấn luyện thể lực cho nam VĐV wushu Taolu lứa tuổi 12 - 15 tại một số tỉnh thành miền Bắc (n = 6)

Nhóm phương tiện	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	%
Nhóm phương tiện chung	Ngôn ngữ	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	6	100.00	0	0.00	0	0.00
	Phương tiện trực quan gián tiếp (tranh ảnh, mô hình, hình vẽ...)	0	0.00	0	0.00	2	33.33	4	66.67	1	16.67	2	33.33	3	50.00
	Sân bãi tập luyện	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	16.67	4	66.67	1	16.67
	Dụng cụ tập luyện	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	1	16.67	4	66.67	1	16.67
Phương tiện chuyên môn đặc thù	Các điều kiện tự nhiên, môi trường	0	0.00	1	16.67	2	33.33	3	50.00	1	16.67	2	33.33	3	50.00
	Các bài tập khởi động	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	66.67	2	33.33	0	0.00
	Các bài tập kỹ thuật	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	4	66.67	2	33.33	0	0.00
	Các bài tập bổ trợ	1	16.67	1	16.67	2	33.33	2	33.33	1	16.67	2	33.33	3	50.00
	Các bài tập dẫn dắt	1	16.67	2	33.33	1	16.67	2	33.33	2	33.33	2	33.33	2	33.33
	Các bài tập phát triển thể lực	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	33.33	2	33.33	2	33.33
	Các trò chơi vận động	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	2	33.33	1	16.67	3	50.00
	Các bài tập thi đấu	6	100.00	0	0.00	0	0.00	0	0.00	3	50.00	2	33.33	1	16.67

khởi động, bài tập kỹ thuật, bài tập phát triển thể lực, các trò chơi vận động cũng như bài tập thi đấu. Tuy nhiên, mức độ đáp ứng của các nhóm phương tiện này theo đánh giá của các HLV là chưa cao. Còn tới 33.33 tới 50% đơn vị đánh giá ở mức độ chưa đáp ứng. Các nhóm phương tiện chuyên môn đặc thù khác như các điều kiện tự nhiên, môi trường; các bài tập bổ trợ, bài tập dẫn dắt ít được sử dụng hơn và mức độ đáp ứng cũng ở mức chưa tốt.

Như vậy, mặc dù các phương pháp được sử dụng hợp lý nhưng các phương tiện, đặc biệt là các bài tập được sử dụng chưa thực sự phù hợp nên hiệu quả huấn luyện nói chung và hiệu quả phát triển TLMC nói riêng cho VĐV chưa đạt như mong muốn.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TDTT, thành phố Hồ Chí Minh.
2. Daxiorxki V.M (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn - Bùi Thế Hiên, Nxb TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài: Bài báo được trích từ luận án NCS. Phạm Tuấn Anh năm 2015 -2019; luận án chưa bảo vệ. Tên luận án: "Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên wushu-Taolu Lứa tuổi 12-15 một số tỉnh thành phía Bắc Việt Nam".

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 21/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 6/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 28/10/2019)