

Phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển chạy 100m Trường Đại học Trà Vinh, thực trạng và giải pháp

Dương Thanh Nhã

Trường Đại học Trà Vinh

Received: 12/9/2024; Accepted: 16/9/2024; Published: 20/9/2024

Abstract: The article investigates the physical condition of male athletes on the 100m running team at Tra Vinh University, identifying the factors that influence their fitness levels. It analyzes elements such as the training program, facilities, and training habits. Necessary and applicable solutions are proposed to improve and enhance the athletes' physical fitness, while also raising the quality of physical education and encourage athletes to actively participate in sports activities. Thus, the article contributes not only to improving the health and spirit of the athletes but also to fostering a more dynamic and professional training environment within the university. This environment enables athletes to maximize their potential and contribute to the overall performance of the team in competitions. Additionally, the article aims to provide valuable information for coaches and sports managers in developing effective training plans.

Keywords: Male athletes, 100m running team, Coach, Current situation, Solution, Physical fitness, Improving performance, Tra Vinh University.

1. Đặt vấn đề

Trong các kỳ Olympic xa xưa cũng như hiện đại, các kỳ Đại hội thể dục thể thao toàn quốc, các giải điền kinh quốc gia, Điền kinh được mệnh danh là môn “Nữ hoàng”. Những người yêu mến môn Điền kinh đều rất quan tâm đến các nội dung chạy tốc độ. Nhận thức sâu sắc tình hình thực tiễn hiện nay, Trường Đại học Trà Vinh luôn coi việc đẩy mạnh và nâng cao chất lượng đào tạo vận động viên là nhiệm vụ quan trọng hàng đầu và cấp thiết nhằm tạo ra đội ngũ vận động viên có thể lực dồi dào, hình thái cân đối và còn có trình độ chuyên môn cao. Vì vậy, việc thường xuyên rèn luyện thân thể là trách nhiệm và nghĩa vụ của vận động viên nói chung và vận động viên nam đội tuyển chạy 100m Trường Đại học Trà Vinh nói riêng, nhằm mục đích rèn luyện thể chất, phát triển thể lực ngay từ khi còn tập ở trường.

Để giải quyết được vấn đề đặt ra, điều thiết thực có tính chiến lược lâu dài là nghiên cứu ứng dụng các thành tựu khoa học vào công tác huấn luyện, trong đó ứng dụng các PP huấn luyện khoa học về Điền kinh để áp dụng trong kế hoạch huấn luyện.

Huấn luyện môn chạy cự ly ngắn không chỉ huấn luyện về kỹ thuật động tác, sức mạnh, sức nhanh, khéo léo mà còn phải phát triển thể lực để nâng cao thành tích cho vận động viên. Là một trong những GV giảng dạy và huấn luyện môn Điền kinh của trường nhiều năm, tôi nhận thấy: các SV, vận động viên vẫn còn một số hạn chế về năng lực chuyên môn và thể lực

chung, trong đó nổi bật nhất là vấn đề thể lực, để vận động viên phát huy được các yếu tố thể lực trên, phải có PP huấn luyện như thế nào cho hợp lý.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng thể lực của nam vận động viên đội tuyển Chạy 100m Trường Đại học Trà Vinh.

Để đánh giá thực trạng thể lực của nam vận động viên đội tuyển Chạy 100m, tiến hành các bước sau: 1: Xác định các test đánh giá thể lực, 2: Đánh giá thực trạng thể lực. Để xác định các test đánh giá thể lực tiến hành theo các bước sau:

- Bước 1: Tổng hợp các test đánh giá thể lực trong chạy 100m

- Bước 2: Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên, GV, và các nhà quản lý nhằm xác định các test đánh giá thể lực trong chạy 100m

- Bước 3: Kiểm tra độ tin cậy các test đánh giá thể lực

Qua quá trình tập luyện cho vận động viên tại Trường Đại học Trà Vinh, chúng tôi đã tổng hợp được 34 test thường được - *Test thể lực chung* (1) Phản xạ đơn(ms), (2) Chạy 200m (s), (3) Chạy 400m (s), (4) Chạy 800m (s), (5) Chạy 1500 m (s), (6) Nâng cao đùi tại chỗ 20” (lần), (7) Đeo gập thân (cm), (8) Lực kế lưng (kg), (9) Nằm ngửa gập bụng 30” (lần), (10) Nằm sấp duỗi lưng 30” (lần), (11) Nhảy dây nhanh 30 giây (lần), (12) Nhảy giây 1 phút (lần), (13) Lò cò 1 chân trái, phải 20m (s), (14) Nhảy lục giác (s), (15) Xoạc ngang - dọc (cm), (16) Lãng tạ qua đầu ra sau

(cm), (17) Gánh tạ 30kg bật cổ chân (lần/30s), - *Test thể lực chuyên môn*: (18) Phán xạ đơn (ms), (19) Đánh tay tại chỗ 10 giây (lần), (20) Xuất phát thấp, chạy lao 10m (s), (21) Chạy tại chỗ 15 giây (lần), (22) Chạy 30m tốc độ cao (s), (23) Chạy 30m xuất phát cao (s), (24) Chạy 60m xuất phát cao (s), (25) Chạy 100m xuất phát cao (s), (26) Chạy 4 x 10m (s), (27) Chạy 5 lần x 30m (s), (28) Chạy biến tốc 40-60m (s), (29) Chạy zig zắc (s), (30) Bật cao tại chỗ (cm), (31) Bật xa tại chỗ (cm), (32) Bật xa 3 bước không đà (cm), (33) Bật xa 10 bước (cm), (34) Bật xa 10 bước (m)

Từ thực tế cho thấy, muốn trở thành một vận động viên chạy 100m, có trình độ chuyên môn tốt và có thành tích cao thì trong tập luyện và thi đấu thì cần đòi hỏi có một nền tảng thể lực tốt. Vì vậy, chúng tôi đề xuất một số giải pháp như sau:

2.2. Đề xuất một số giải pháp nâng cao thể lực cho vận động viên đội tuyển chạy 100m trường Đại học Trà Vinh

2.2.1. Nâng cao nhận thức về vai trò của công tác GDTC cũng như tầm quan trọng của tập luyện thể dục thể thao

Việc rèn luyện thể chất cần được đặc biệt chú trọng. Rèn luyện không chỉ là phát triển kiến thức và kỹ năng vận động cơ bản, mà còn là hình thành thói quen tập thể dục, thể thao để nâng cao sức khỏe. Điều này giúp phát triển toàn diện các yếu tố thể lực, sức khỏe, tâm vóc và giáo dục văn hóa thể chất, đồng thời nâng cao sức khỏe tinh thần và khả năng thích ứng với cuộc sống, xã hội, điều kiện sống cũng như các yếu tố môi trường, học tập và lao động khác.

2.2.2. Đổi mới phương pháp tổ chức huấn luyện, gắn nội dung tiêu chuẩn rèn luyện thân thể và các bài tập phát triển thể lực vào nội dung giờ tập

Xây dựng kế hoạch seminar hoặc hội thảo trong nhóm chuyên môn để thảo luận và tìm ra nguyên nhân dẫn đến chất lượng thể lực của vận động viên. Từ đó, chúng ta sẽ xây dựng nội dung tập luyện và tiêu chí đánh giá phù hợp nhằm kích thích tính hưng phấn của vận động viên.

Giáo dục động cơ đúng đắn cho vận động viên thông qua việc tạo dựng hứng thú bền vững trong các giờ tập, nhờ đó thực hiện đầy đủ và hiệu quả các yêu cầu đề ra. Áp dụng các nguyên tắc huấn luyện phù hợp với đặc điểm cá nhân của từng vận động viên, đồng thời chú trọng áp dụng các giải pháp khoa học CNTT vào trong tập luyện để đạt được mục tiêu đề ra.

Huấn luyện viên cần sử dụng linh hoạt, hiệu quả các phương pháp đặc trưng trong tập luyện như làm mẫu, sử dụng lời nói hướng dẫn, luyện tập và chú trọng đến các phương pháp trò chơi, thi đấu, trình diễn.

Sử dụng hợp lý các phương pháp tập luyện để phát huy tính tự giác, tích cực, chủ động và sáng tạo của vận động viên. Đặc biệt, cần chú trọng bồi dưỡng phương pháp tự tập, khả năng hợp tác, và kỹ năng vận dụng kiến thức vào thực tiễn, nhằm hình thành và phát triển năng lực cho vận động viên.

2.2.3. Tăng cường các hoạt động tập luyện ngoại khóa thường xuyên, có chế độ khuyến khích VĐV tập luyện ngoại khóa

Đặc trưng của huấn luyện thể thao (HLTT) là một loại hình giáo dục, trong đó nội dung chuyên biệt là huấn luyện vận động và sự phát triển có chủ định các tố chất vận động của con người. Các giai đoạn huấn luyện động tác nhằm hình thành ở VĐV kỹ năng vận động, khả năng vận dụng vào thực tế. Việc tổ chức các hoạt động, trang bị kiến thức và hình thành kỹ năng vận động (kỹ năng thực hiện bài tập, động tác và trò chơi vận động) thông qua dạy học động tác giúp vận động viên phát triển các tố chất thể lực cơ bản như: nhanh, mạnh, bền, khéo léo và mềm dẻo; khả năng thích ứng của cơ thể; trí nhớ vận động; phản ứng của cơ thể; khả năng chăm sóc và phát triển sức khỏe; khả năng hoạt động thể thao; từ đó giúp vận động viên phát triển khả năng thi đấu.

Do vậy, công tác tổ chức huấn luyện cần đa dạng hóa các hình thức huấn luyện trong và ngoài giờ tập, trong và ngoài nhà trường; cân đối giữa huấn luyện và hoạt động giáo dục, giữa hoạt động tập thể, hoạt động nhóm nhỏ và cá nhân, giữa huấn luyện bắt buộc và huấn luyện tự chọn, để đảm bảo phát triển các năng lực của vận động viên một cách toàn diện.

Tăng cường các hoạt động tập luyện ngoại khóa và xây dựng hình thức này dưới dạng câu lạc bộ để nâng cao ý thức “tự tôi ngày nào cũng tập.” Việc thường xuyên tổ chức các hoạt động ngoại khóa có ý nghĩa rất lớn trong việc hình thành ý thức chú trọng sức khỏe bản thân. Đồng thời, huấn luyện viên cần quản lý chặt chẽ, từ đó nhân rộng phong trào này trên phạm vi toàn trường.

Tổ chức và quản lý dưới hình thức câu lạc bộ với chế độ ưu đãi cụ thể, tạo điều kiện thu hút đông đảo VĐV tham gia tập luyện đúng mô hình.

2.2.4. Đảm bảo cơ sở vật chất, kinh phí phục vụ công tác giảng dạy và tập luyện

Bên cạnh tham mưu cải tạo, nâng cấp sân bãi để có thể tận dụng tối đa điều kiện của nhà trường phục vụ huấn luyện và luyện tập, cần kiến nghị trong quy hoạch xây dựng chung toàn trường. Đảm bảo có kế hoạch xây dựng nhà tập, phòng tập thể dục thể thao, và trồng cây xanh để tạo bóng mát cho sân tập ngoài trời.

Ngoài ra, việc mua sắm thiết bị, dụng cụ phục vụ cho huấn luyện và tập luyện cần đủ về số lượng và đảm bảo chất lượng. Đồng thời, cần định mức hóa kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao, kết hợp với việc tăng cường công tác xã hội hóa các hoạt động thể thao của VĐV.

Cùng với đó, cần tăng cường và nâng cao hiệu quả của các phương tiện huấn luyện, đặc biệt là CNTT và truyền thông, để hỗ trợ đổi mới PP huấn luyện. Tạo điều kiện cho VĐV tiếp cận các nguồn học liệu đa dạng, khai thác các thông tin phong phú qua mạng Internet, nhằm khuyến khích năng lực tự tập luyện tùy theo khả năng và phong cách tập của từng VĐV.

Thêm vào đó, việc tổ chức các buổi hội thảo và seminar để chia sẻ kinh nghiệm và phương pháp huấn luyện cũng rất quan trọng. Điều này không chỉ giúp VĐV cập nhật kiến thức mà còn tạo cơ hội giao lưu, học hỏi giữa các huấn luyện viên và VĐV, từ đó nâng cao tinh thần đồng đội và hiệu quả tập luyện.

2.2.5. Mở rộng và tăng cường các hoạt động thi đấu thể thao phong trào trong VĐV nhằm xây dựng các đội tuyển thể thao cho nhà trường

Thông qua hoạt động thi đấu, việc đánh giá trình độ tập luyện của VĐV sẽ trở nên hiệu quả hơn. Nếu gắn thi đấu với việc chào mừng các ngày lễ lớn và các giải đấu truyền thống hàng năm, điều này sẽ thúc đẩy ý thức vươn lên của VĐV, khuyến khích họ tập luyện công hiến, đồng thời tạo ra một sân chơi lành mạnh và bổ ích. Bên cạnh đó, khoa chuyên môn cần xây dựng kế hoạch tổ chức các giải đấu, trình Ban Giám hiệu phê duyệt ngay từ đầu năm học, để các đơn vị khoa, phòng, cùng các tổ chức Đoàn thể chính trị xã hội có căn cứ tổ chức thi đấu hàng năm của nhà trường, từ đó phát triển kế hoạch thi đấu trong từng giai đoạn cụ thể.

Đối với những giải đấu lớn, cần tích cực kêu gọi thu hút các nhà tài trợ kinh phí, qua đó tuyển chọn và thành lập các đội tuyển, tổ chức huấn luyện tham gia các giải đấu ngoài nhà trường.

Ngoài ra, cần phải xây dựng các hệ thống sân bãi thể thao phục vụ huấn luyện cho các môn thể thao tự chọn và phát triển phong trào thể thao. Việc mua sắm thêm cơ sở vật chất phục vụ huấn luyện và phong trào, cũng như sửa chữa, nâng cấp sân bãi hiện có là cần thiết để tối đa hóa điều kiện phục vụ cho huấn luyện và tập luyện. Cần có cơ chế định mức hóa kinh phí cho kế hoạch phát triển phong trào thể thao, cùng với việc tăng cường công tác xã hội hóa các hoạt động thể thao của VĐV.

Cuối cùng, vận động mọi nhân lực và vật lực để cải tạo, sửa chữa sân bãi và trang bị dụng cụ tập luyện

thể dục thể thao cho nhà trường là rất quan trọng. Điều này không chỉ giúp nâng cao chất lượng tập luyện mà còn tạo ra môi trường học tập và rèn luyện tốt nhất cho các VĐV.

3. Kết luận

Thực trạng công tác GDTC tại Trường Đại học Trà Vinh trong những năm qua đã đáp ứng được một số yêu cầu nhất định, song vẫn còn tồn tại những hạn chế. Hiệu quả tập luyện cho vận động viên chưa cao và chưa phát huy hết tiềm năng huấn luyện của huấn luyện viên cũng như sự rèn luyện của VĐV. Do đó, nghiên cứu và xây dựng các giải pháp cho vấn đề này là rất cần thiết.

Kết quả kiểm tra thể lực của VĐV tại Trường Đại học Trà Vinh chưa đạt tỷ lệ cao, điều này không tương xứng với yêu cầu, nhiệm vụ đào tạo và sự quan tâm của nhà trường cũng như các huấn luyện viên chuyên môn. Các nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực của VĐV chủ yếu tập trung vào: nội dung chương trình, các điều kiện sân bãi, dụng cụ, trang thiết bị và phương pháp huấn luyện.

Kết quả nghiên cứu đã đề xuất được 5 nhóm giải pháp cần thiết, có khả năng ứng dụng nhằm cải thiện và nâng cao trình độ thể lực của VĐV nói riêng, chất lượng GDTC nói chung. Những giải pháp này đã được thực nghiệm tại Trường Đại học Trà Vinh và cho kết quả khả quan, phù hợp với điều kiện thực tiễn của nhà trường. Trong thời gian tới, nhà trường cần áp dụng rộng rãi các giải pháp này nhằm nâng cao chất lượng GDTC cho VĐV, đồng thời tạo ra một môi trường tập luyện tích cực và hiệu quả hơn. Bên cạnh đó, việc theo dõi, đánh giá thường xuyên kết quả tập luyện và điều chỉnh kế hoạch huấn luyện sẽ là yếu tố quan trọng giúp đảm bảo sự phát triển bền vững thể lực VĐV, từ đó nâng cao thành tích thi đấu và hình ảnh của đội tuyển trong các giải đấu quốc gia và quốc tế.

Tài liệu tham khảo

[1]. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983) “*Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*”, NXBTP.HCM

[2]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986) “*Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*”, NXB TP.HCM.

[3]. Nguyễn Thị Cà, Trần Thị Tường Thọ, Huỳnh Trung Hiếu, Lâm Tấn Văn (2009), “*Sinh lý học thể dục thể thao*”, NXB TDTT TP. Hồ Chí Minh

[4]. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Kim Minh, Phạm Khắc Học, Võ Đức Phùng, Nguyễn Đại Dương, Nguyễn Văn Quảng, Nguyễn Quang Hưng (2000) “*Điện kinh” sách dùng cho sinh viên đại học TDTT*”; NXBGD. Hà Nội