

TRƯỜNG ĐẠI HỌC MỎ - ĐỊA CHẤT
KHOA KHOA HỌC CƠ BẢN
BỘ MÔN GIÁO DỤC THỂ CHẤT

BÁO CÁO HỌC THUẬT
NĂM HỌC 2021 – 2022

**Tổ chất thể lực và những phương pháp rèn luyện
đối với các môn thể thao nói chung**

Người báo cáo: Thái Việt Hưng
Đơn vị: Bộ môn Giáo dục thể chất

Hà Nội, 6/ 2022

1. ĐẶT VẤN ĐỀ.

Bên cạnh các yếu tố hiểu biết, đạo đức, ý chí, kỹ thuật và chiến thuật, vấn đề về thể lực là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định hiệu quả hoạt động của con người, trong đó có thể dục Thể thao. Hơn nữa rèn luyện (phát triển) thể lực lại là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình GDTC. Bởi vậy, những người thường xuyên tập luyện thể dục Thể thao rất cần có những hiểu biết về bản chất, các quy luật và phương pháp rèn luyện chúng.

Trong lý luận và phương pháp thể dục Thể thao, tố chất thể lực (tố chất vận động) là những đặc điểm, mặt, phân tương đối riêng biệt trong thể lực của con người và thường được chia thành năm loại cơ bản: Sức mạnh, sức nhanh, sức bền, khả năng phối hợp động tác và độ dẻo.

Do các hoạt động, nghề nghiệp, các môn Thể thao ngày càng phức tạp, đa dạng và tinh vi nên cấu trúc và yêu cầu về thể lực cũng rất khác nhau. Ở phạm vi của báo cáo này chỉ trình bày những cơ sở chung ban đầu về các khái niệm, nhiệm vụ và các phương pháp rèn luyện các tố chất thể lực đối với các môn thể thao nói chung.

2. NỘI DUNG.

2.1. Tố chất sức mạnh.

2.1.1. Khái niệm sức mạnh: Là khả năng con người sinh ra lực cơ học bằng sức mạnh cơ bắp, nói cách khác, sức mạnh của con người là khả năng khắc phục lực đối kháng bên ngoài hoặc đề kháng lại nó bằng sự nỗ lực của cơ bắp.

2.1.2. Nhiệm vụ và phương tiện rèn luyện sức mạnh: Nhiệm vụ chung của quá trình rèn luyện sức mạnh trong quá trình tập luyện là phát triển toàn diện và đảm bảo khả năng phát huy cao sức mạnh trong các hình thức hoạt động vận động khác nhau. Nhiệm vụ cụ thể của rèn luyện sức mạnh là:

- Tiếp thu và hoàn thiện các khả năng thực hiện các hình thức sức mạnh cơ bản: Sức mạnh tĩnh lực và động lực, sức mạnh đơn thuần và sức mạnh tốc độ, sức mạnh khắc phục và sức mạnh nhượng bộ.

- Phát triển cân đối sức mạnh của tất cả các nhóm cơ của hệ vận động.

- Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong các điều kiện khác nhau.

Ngoài ra tùy điều kiện cụ thể của mỗi hoạt động mà đề ra các nhiệm vụ rèn luyện sức mạnh chuyên môn cho từng môn thể thao khác nhau.

Để rèn luyện sức mạnh người ta sử dụng các bài tập sức mạnh, tức là các động tác với lực đối kháng. Căn cứ vào tính chất lực đối kháng, các bài tập sức mạnh được chia thành hai nhóm:

+ Các bài tập với lực đối kháng bên ngoài: Các bài tập với dụng cụ nặng; Các bài tập với lực đối kháng của người cùng tập; Các bài tập với lực đàn hồi; Các bài tập với lực đối kháng của môi trường bên ngoài (chạy trên cát, trên mùn cưa...).

+ Các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể.

Ngoài ra, trong rèn luyện sức mạnh, người ta còn sử dụng rộng rãi các bài tập khắc phục trọng lượng cơ thể cộng thêm với trọng lượng của vật thể bên ngoài.

2.1.3. Các khuynh hướng, phương pháp cơ bản trong rèn luyện sức mạnh.

a. Các nguyên tắc tập luyện sức mạnh.

- **Thứ nhất:** Bài tập sức mạnh cần tạo ra kích thích lớn đối với hoạt động của cơ, để tạo ra sự căng cơ tối đa có 3 cách sau :

+ Cách 1: Sử dụng lực đối kháng tối đa với số lần lặp lại nhỏ nhất.

+ Cách 2: Sử dụng lực đối kháng trung bình với số lần lặp lại tối đa.

+ Cách 3: Sử dụng lực đối kháng trung bình hoặc lớn với tốc độ thực hiện tối đa.

- **Thứ hai:** Cần tập luyện để phát triển toàn diện sức mạnh của tất cả các nhóm cơ, tránh chỉ tập trung vào một số nhóm cơ, có như vậy mới bảo đảm phát huy sức mạnh ở mức cao nhất.

- **Thứ ba:** Cần kết hợp tập luyện nâng cao sức mạnh với tập luyện để phát triển các tổ chất thể lực khác, nhất là sức bền và sức mạnh.

b. Các loại bài tập phát triển sức mạnh.

Có nhiều loại bài tập có thể sử dụng để nâng cao năng lực sức mạnh:

- **Bài tập khắc phục trọng lượng bản thân (cơ thể);**

1. Bài tập nằm sấp co duỗi tay.
2. Bài tập co tay trên xà đơn.
3. Bài tập chống xà kép co duỗi tay.
4. Bài tập nhảy lò cò một chân.

- Bài tập khắc phục trong lượng bên ngoài:

1. Bài tập với các dụng cụ cầm tay (vật nặng): tạ tay, bóng đặc, bao cát.
2. Bài tập với các dụng cụ có tính đàn hồi (co giãn): dây cao su, lò xo.
3. Bài tập với đòn tạ (nâng tạ, đẩy khi cử tạ, ...).
4. Bài tập với người cùng tập.
5. Bài tập với các loại dụng cụ chuyên dùng (máy tập có nhiều tác dụng).
6. Bài tập sử dụng lực đối kháng từ bạn tập.

Ví dụ: Hai người đứng đối diện, nắm tay nhau, một người dùng sức đẩy tay đối phương, còn người kia dùng sức cản lại lực đẩy của bạn tập.

c. Các phương pháp xác định lượng vận động trong tập luyện sức mạnh.

Có nhiều cách để xác định trọng lượng của vật nặng để tập luyện sức mạnh, như theo tỉ lệ (%) của trọng lượng tối đa hoặc trọng lượng tối đa trừ đi một trọng lượng nào đó. Tuy nhiên cách xác định đơn giản và được áp dụng rộng rãi nhất là theo *số lần lặp lại có thể thực hiện được*. Số lần lặp lại có thể thực hiện trong một lượt tập, cụ thể là:

1. Trọng lượng tối đa là trọng lượng mà người tập chỉ thực hiện được 1 lần.
2. Trọng lượng gần tối đa: lặp lại được 2 – 3 lần.
3. Trọng lượng lớn: thực hiện được 4 – 7 lần.
4. Trọng lượng tương đối lớn: thực hiện được 8 – 12 lần.
5. Trọng lượng trung bình: thực hiện được 13 – 18 lần.
6. Trọng lượng nhỏ: thực hiện được 19 – 25 lần.
7. Trọng lượng rất nhỏ: 25 lần trở lên.

Cần lưu ý một số đặc điểm về tác dụng tập luyện một số phương pháp sau đây :

- **Một là:** Sử dụng trọng lượng tối đa và gần tối đa chủ yếu trong tập luyện sức mạnh như môn : Cử tạ và nhảy cao người mới tập thì nên sử dụng bài tập này.

- **Hai là:** Sử dụng trọng lượng lớn và tương đối lớn chủ yếu để nâng cao sức mạnh trong một thời gian nhất định.

- **Ba là:** Sử dụng trọng lượng nhỏ hoặc rất nhỏ lặp lại trên 30 lần, phương pháp này đòi hỏi mức tiêu hao năng lượng cao và hiệu quả phát triển sức mạnh thấp nhưng lại hạn chế chấn thương phù hợp với người mới tập.

Thời gian nghỉ giữa các lần tập, các lượt tập có ý nghĩa quan trọng nhằm để điều khiển *lượng vận động* và hướng thích ứng tập luyện. Nhờ vậy mà cơ thể được phục hồi, tạo điều kiện cho lần tập tiếp theo. Thời gian nghỉ giữa các lần tập 3 – 5 phút là phù hợp. Tùy theo điều kiện và sức khỏe mà áp dụng các bài tập thích hợp và hình thức nghỉ ngơi tích cực cho hợp lý với bản thân.

2.2. Tổ chất sức nhanh.

2.2.1. Khai niệm sức nhanh: Là tổ chất cụ thể của con người thể hiện khả năng thực hiện một hoạt động vận động nhất định nào đó trong thời gian ngắn nhất.

2.2.2. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động.

a. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản.

Phương pháp phổ biến nhất trong rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản là tập lặp lại phản ứng với các tín hiệu xuất hiện đột ngột. VD: Lặp lại nhiều lần với tiếng súng lệnh, chạy đổi hướng theo tín hiệu. Đối với người mới tập, phương pháp lặp lại nhanh chóng đem lại kết quả tốt, sau đó sức nhanh phản ứng ổn định và rất khó có thể phát triển thêm.

b. Phương pháp rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động phức tạp.

Phản ứng vận động phức tạp thường gặp trong Thể thao gồm hai loại: Phản ứng đối với vật thể di động và phản ứng lựa chọn. Trong phản ứng đối với vật thể di động thì kỹ năng quan sát giữ vai trò cơ bản. Để phát triển kỹ năng quan sát, người ta sử dụng các bài tập phản ứng đối với vật di động, yêu cầu tập luyện được gia tăng thông qua tốc độ vật thể, tăng tính bất ngờ và rút ngắn cự ly. VD: Trò chơi vận động với bóng nhỏ. Phản ứng lựa chọn xảy ra khi cần chọn một trong số những động tác có thể để đáp lại sự thay đổi hành vi của đối phương hoặc sự biến đổi tình huống. VD: VĐV đấu kiếm khi phòng thủ có thể lựa chọn một trong những động tác có thể sử dụng tùy theo động tác tấn công của đối phương. Tính phức tạp của phản ứng lựa chọn phụ thuộc vào tình huống cụ thể.

c. Phương pháp rèn luyện tốc độ.

Tốc độ tối đa mà con người có thể phát huy trong động tác nào đó không chỉ phụ thuộc vào sức nhanh mà còn phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác như sức mạnh động lực, độ linh hoạt khớp, mức hoàn thiện kỹ thuật. Vì vậy, rèn luyện sức nhanh động tác cần

kết hợp chặt chẽ với rèn luyện các tố chất thể lực khác và hoàn thiện kỹ thuật. Từ đó có thể tách biệt hai xu hướng trong rèn luyện tốc độ. – Nâng cao tần số động tác. – Hoàn thiện các nhân tố ảnh hưởng tới tốc độ tối đa.

2.3. Tố chất sức bền.

2.3.1. Khái niệm sức bền: 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 có thể chịu đựng được.

2.3.2. Các phương pháp phát triển sức bền.

a. Những nhiệm vụ và yêu cầu.

- Sức bền trong vận động thể lực bị chi phối bởi rất nhiều nhân tố. Do đó để phát triển sức bền, phải giải quyết hàng loạt nhiệm vụ nhằm hoàn thiện và nâng cao những nhân tố đó. Trong số những nhân tố chi phối sức bền phải kể đến:

- Kỹ thuật Thể thao hợp lý, bảo đảm phát huy được hiệu quả và đồng thời tiết kiệm được năng lượng trong khi vận động.

- Năng lực duy trì trong thời gian dài trạng thái hưng phấn của các trung tâm thần kinh.

- Khả năng hoạt động cao của hệ tuần hoàn và hô hấp.

- Tính tiết kiệm của các quá trình trao đổi chất.

- Cơ thể có nguồn năng lượng lớn.

- Sự phối hợp hài hoà trong hoạt động của các chức năng sinh lý.

- Khả năng chịu đựng chống lại cảm giác mệt mỏi nhờ nỗ lực ý chí.

- Nâng cao sức bền thực chất là quá trình làm cho cơ thể thích nghi dần dần với lượng vận động ngày càng lớn. Điều này đòi hỏi người tập phải có ý chí kiên trì, chịu đựng những cảm giác mệt mỏi đôi khi rất nặng nề và cảm giác nhàm chán do tính đơn điệu của bài tập. Mặt khác, đòi hỏi có sự tích lũy, thích nghi dần dần và kéo dài liên tục trong nhiều năm. Những ý đồ nôn nóng, gò ép, đốt cháy giai đoạn chẳng những không đem lại kết quả, mà còn có hại đối với người tập. Nâng cao sức bền chung là cơ sở để nâng cao sức bền chuyên môn và nâng cao năng lực vận động của cơ thể nói chung. Tập luyện có hệ thống sẽ nâng cao được sức bền một cách đáng kể.

b. Các yếu tố lượng vận động trong tập luyện nâng cao sức bền.

Tất cả các phương pháp tập luyện nâng cao sức bền trong các môn Thể thao có chu kỳ đều dựa trên sự kết hợp của 5 yếu tố cơ bản của lượng vận động. Đó là: tốc độ hay cường độ bài tập; thời gian thực hiện bài tập; thời gian nghỉ giữa quãng; tính chất nghỉ ngơi giữa quãng; số lần lặp lại.

c. Phương pháp nâng cao khả năng ưa khí.

Khả năng ưa khí của cơ thể là khả năng tạo ra nguồn năng lượng cho hoạt động cơ bắp thông qua quá trình O₂ hoá các hợp chất giàu năng lượng trong cơ thể.

Để nâng cao khả năng ưa khí cần giải quyết 3 nhiệm vụ: Nâng cao khả năng hấp thụ O₂ tối đa, nâng cao khả năng kéo dài thời gian mức hấp thụ O₂ tối đa, làm cho hệ thống tuần hoàn và hô hấp nhanh chóng đạt được mức hoạt động với hiệu suất cao.

Các phương pháp chủ yếu được sử dụng để nâng cao khả năng ưa khí của cơ thể là phương pháp đồng đều liên tục, phương pháp biến đổi và phương pháp lặp lại.

d. Phương pháp nâng cao khả năng yếm khí.

Khả năng yếm khí là khả năng vận động của cơ thể trong điều kiện dựa vào các nguồn cung cấp năng lượng yếm khí (các phản ứng phóng năng lượng không có sự tham gia của O₂).

Nâng cao khả năng ưa khí cũng là yếu tố quan trọng để nâng cao khả năng yếm khí tạo điều kiện thuận lợi cho việc thực hiện những hoạt động yếm khí.

Tuy nhiên nhiệm vụ chính ở đây là tăng cường khả năng giải phóng năng lượng nhờ các phản ứng phân huỷ photphocreatin và phân huỷ glucôza, đồng thời nâng cao khả năng chịu đựng trạng thái nợ O₂ ở mức cao.

Các bài tập nhằm hoàn thiện cơ chế giải phóng năng lượng từ Photphocrêatin có những đặc điểm sau:

- Cường độ hoạt động gần tới mức tối đa hoặc thấp hơn một chút.
- Thời gian nghỉ giữa quãng từ 2 – 3 phút.
- Sử dụng hình thức nghỉ ngơi tích cực.
- Số lần lặp lại tùy thuộc vào trình độ tập luyện của người tập, sao cho tốc độ không bị giảm.

Để hoàn thiện cơ chế glucô phân (tức nâng cao khả năng yếm khí của cơ thể) cần áp dụng những bài tập có những đặc điểm sau đây.

- Cường độ vận động (tốc độ di chuyển) xấp xỉ tối đa.
- Thời gian mỗi lần lặp lại có thể từ 20 giây đến 2 phút (các cự ly bơi 200m, các cự ly chạy từ 200m – 600m).
- Khoảng cách nghỉ ngơi nên giảm dần sau mỗi lần lặp lại. VD Giữa lần thứ nhất và thứ hai nghỉ 5-8phút, lần thứ hai và lần thứ 3 từ 3-4phút.
- Tính chất nghỉ ngơi trong trường hợp này không cần phải là nghỉ ngơi tích cực, nhưng cũng cần tránh trạng thái hoàn toàn là yên tĩnh..
- Số lần lặp lại trong hoạt động có quãng nghỉ giảm dần thường không quá 3-4 lần.

Trên đây đã trình bày các phương pháp tác động có chọn lọc đến những cơ chế yếm khí riêng biệt. Trong thực tế, các phương pháp được áp dụng thường mang tính tổng hợp hơn; Kết hợp những tác động nhằm nâng cao khả năng ưa khí với khả năng yếm khí. Bởi vì khả năng ưa khí là cơ sở để phát triển những khả năng yếm khí, còn cơ chế glucô phân là cơ sở để phát triển cơ chế 6 phôtphocrêatin. Đồng thời các phản ứng yếm khí là nhân tố quan trọng để kích thích phát triển khả năng ưa khí.

e. Vấn đề “Cực điểm” và “hô hấp lần hai” trong giao dục sức bền.

Trong khi chạy ở các cự ly trung bình và dài thường xuất hiện sau khi chạy một thời gian không lâu hiện tượng tức ngực, khó thở, cảm giác chân nặng, động tác không còn nhịp nhàng...hiện tượng này gọi là “Cực điểm”. “Cực điểm” xuất hiện là do khi cơ thể chuyển đổi từ trạng thái tương đối ổn định sang trạng thái hoạt động kịch liệt, chức năng của trạng thái vận động đã chuyển hoá sang trạng thái làm việc, nhưng các cơ quan nội tạng (VD hệ thống hô hấp, hệ tuần hoàn...) tính ý vẫn cao trong thời gian ngắn không thể phát huy chức năng hoạt động ở mức độ cao nhất, khiến cho cơ thể thiếu O₂, một lượng lớn axit lactic và CO₂ được tích tụ làm cho mối quan hệ giữa trung khu thần kinh thực vật và tủy sống bị thay đổi về nhịp điệu phối hợp, gặp phải tình trạng dừng tạm thời, do vậy mà xuất hiện “Cực điểm”. Sau khi xuất hiện “Cực điểm” chỉ cần giảm tốc độ chạy thích hợp, hít thở sâu, kiên trì với động tác chạy về trước thì những cảm giác không tốt do “Cực

điểm” tạo ra sẽ mất đi, động tác sẽ nhịp nhàng, nhẹ nhàng có lực trở lại, năng lực làm việc lại bắt đầu được nâng lên, hiện tượng này được gọi là “Hô hấp lần hai”.

2.4. Năng lực phối hợp vận động.

2.4.1. Đặc điểm của năng lực phối hợp vận động.

Nếu như các năng lực sức mạnh, sức nhanh, sức bền dựa trên cơ sở của hệ thống thích ứng về mặt năng lượng thì năng lực phối hợp vận động lại phụ thuộc chủ yếu vào các quá trình điều khiển hành động vận động. Việc xác định năng lực phối hợp vận động về cơ bản dựa trên cơ sở lý luận của tâm lý học hiện đại về khái niệm năng lực và dựa trên cơ sở học thuyết vận động. Theo quan điểm này năng lực phối hợp vận động là một phức hợp các tiền đề của người tập (cần thiết ít hoặc nhiều) để thực hiện thắng lợi một hoạt động Thể thao nhất định. Năng lực này được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển (các quá trình thông tin) và được người tập hình thành và phát triển trong tập luyện. Năng lực phối hợp vận động có quan hệ chặt chẽ với các phẩm chất tâm lý và năng lực khác như Sức nhanh, sức mạnh, sức bền

Năng lực phối hợp vận động của người tập được thể hiện ở mức độ tiếp thu nhanh chóng và có chất lượng cũng như việc hoàn thiện củng cố và vận dụng các kỹ xảo về kỹ thuật Thể thao. Tuy nhiên, giữa Năng lực phối hợp vận động và kỹ xảo về kỹ thuật Thể thao có điểm khác nhau cơ bản. Trong khi kỹ xảo về kỹ thuật Thể thao chỉ nhằm giải quyết một nhiệm vụ vận động cụ thể thì Năng lực phối hợp vận động là tiền đề cho rất nhiều hành động vận động khác nhau. Căn cứ vào đặc điểm các loại hoạt động Thể thao và yêu cầu riêng của chúng về Năng lực phối hợp vận động, người ta phân thành bảy loại:

- Năng lực liên kết vận động: Đó là năng lực nhằm liên kết các hoạt động vận động của từng bộ phận cơ thể, các phần động tác trong mối quan hệ với hoạt động chung của cơ thể theo mục đích hành động nhất định. Nó thể hiện sự kết hợp các yếu tố về không gian, thời gian và dùng sức trong quá trình vận động. Năng lực liên kết vận động có ý nghĩa đối với tất cả các môn Thể thao, đặc biệt các môn Thể thao mang tính chất kỹ thuật như thể dục dụng cụ, các môn bóng và các môn Thể thao đối kháng hai người. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực định hướng: đó là năng lực xác định, thay đổi tư thế và hoạt động của cơ thể trong không gian và thời gian. Ví dụ như trên sân bóng, trên võ đài hoặc trên dụng cụ thể dục. Năng lực định hướng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn Thể thao mang tính chất kỹ thuật, các môn bóng và các môn Thể thao đối kháng hai người, vì trong các môn này người tập luôn phải thay đổi tư thế và vị trí của mình trong không gian. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là phân tích thị giác.

- Năng lực thăng bằng: đó là năng lực ổn định trạng thái thăng bằng của của cơ thể (thăng bằng tĩnh) hoặc duy trì và khôi phục nó trong và sau khi thực hiện động tác (thăng bằng động). Năng lực thăng bằng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn Thể thao như: Thể dục nghệ thuật, thể dục dụng cụ, trượt băng nghệ thuật, trượt băng tốc độ, bơi thuyền, Judo, vật,... Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: cơ quan phân tích thị giác, phân tích tiền đình, phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực nhịp điệu: đó là năng lực nhận biết được sự luân chuyển các đặc tính chuyển động trong quá trình một động tác hoặc thể hiện nó trong khi thực hiện động tác. Năng lực này chủ yếu thể hiện ở sự tiếp thu một nhịp điệu từ bên ngoài như âm nhạc, những âm thanh đơn giản, hay sự tri giác bằng mắt và sau đó có thể tái hiện chính xác nhịp điệu đó trong quá trình thực hiện động tác. Năng lực nhịp điệu có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn Thể thao như: thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, aerobic, khiêu vũ, trượt băng nghệ thuật và là cơ sở quan trọng để tiếp thu kỹ thuật trong các môn Thể thao khác. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích tiền đình, phân tích xúc giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực phản ứng: đó là khả năng dẫn truyền nhanh chóng và thực hiện các phản ứng vận động một cách hợp lý và nhanh chóng đối với một tín hiệu (đơn giản hoặc phức tạp). Năng lực phản ứng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn bóng, các môn Thể thao đối kháng hai người, các môn chạy tốc độ (100m), bơi... Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác và phân tích thính giác.

- Năng lực phân biệt vận động: đó là năng lực thực hiện động tác một cách chính xác cao và tinh tế từng hoạt động riêng lẻ, từng giai đoạn của quá trình đó. Năng lực này thể hiện qua sự phân biệt có ý thức và chính xác các thông số về thời gian, không gian và

dùng sức trong biểu tượng vận động của người tập. Năng lực phân biệt vận động có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn Thể thao mang tính chất kỹ thuật, các môn Thể thao đối kháng hai người, bơi lội... Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin chính làm cơ sở cho năng lực này là phân tích cảm giác cơ bắp.

- Năng lực thích ứng: đó là năng lực chuyển chương trình hành động phù hợp với hoàn cảnh mới hoặc tiếp tục thực hiện hành động đó theo phương thức khác dựa trên các cơ sở tri giác những thay đổi của hoàn cảnh hoặc dự đoán các thay đổi đó. Sự thay đổi quá trình thực hiện động tác do tình huống thay đổi có thể được người tập đoán trước, có thể bất ngờ hoặc hoàn toàn không đoán được. Trong trường hợp tình huống thay đổi không lớn lắm thì năng lực này thể hiện ở việc thay đổi các thông số vận động riêng lẻ trên cơ sở giữ nguyên nhiệm vụ vận động. Còn khi có những thay đổi lớn thì năng lực đó biểu hiện ở sự chuyển đổi chương trình hành động một cách nhanh chóng và hợp lý. Năng lực thích ứng có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn Thể thao mang tính chất đối kháng hai người và đối với các môn bóng. Cơ quan thu nhận và xử lý thông tin làm cơ sở cho năng lực này là: phân tích thị giác, phân tích xúc giác và phân tích cảm giác cơ bắp.

Việc phân chia năng lực phối hợp vận động thành bảy năng lực riêng có tính đặc thù khác nhau không có nghĩa là chúng tách rời nhau mà ngược lại các năng lực này luôn có mối quan hệ khăng khít, thống nhất, là một tập hợp các tiền đề cho các hoạt động Thể thao khác nhau. Từng năng lực thể hiện rõ yêu cầu nổi trội của nó trong các hoạt động cụ thể.

2.4.2. Ý nghĩa của năng lực phối hợp vận động.

– Như đã trình bày ở trên, năng lực phối hợp vận động là cơ sở cho việc tiếp thu nhanh chóng và thực hiện một cách hiệu quả các hành động vận động phức tạp. Do vậy, phát triển tốt các năng lực này sẽ giúp cho con người (đặc biệt là trẻ 9 em) sau này có thể thực hiện một cách nhanh chóng, chính xác, hợp lý và đẹp các hoạt động vận động trong đời sống hàng ngày, trong lao động sản xuất, trong lĩnh vực quốc phòng và đặc biệt có ý nghĩa to lớn trong hoạt động Thể thao nâng cao. Ý nghĩa đó được thể hiện ở những điểm sau: —Phát triển ở một trình độ cao tất cả các năng lực phối hợp vận động và phát triển có mục đích các năng lực đó mà từng hoạt động Thể thao chuyên sâu đòi hỏi làm cơ sở quan trọng để người tập nâng cao chất lượng các kỹ năng, kỹ xảo cơ bản tiếp thu được ở

môn Thể thao chuyên sâu. Có trình độ cao về khả năng phối hợp vận động (bên cạnh một vốn kỹ xảo vận động phong phú) sẽ học được nhanh và hoàn thiện các bài tập phức tạp trong các giai đoạn huấn luyện tiếp theo. Điều này có ý nghĩa đặc biệt đối với các môn Thể thao đòi hỏi kỹ thuật phức tạp. Có khả năng phối hợp vận động cao và rộng, người tập sẽ tiếp thu nhanh các phương pháp nhằm phát triển thể lực chung, nhằm khởi động trước các buổi tập và thi đấu có lượng vận động cao hoặc nhằm nghỉ ngơi tích cực.

- Đánh giá được khách quan mức độ phát triển cá biệt của người tập về khả năng phối hợp vận động sẽ góp phần tích cực vào việc tuyển chọn các vận động viên có năng khiếu. Đặc biệt là các vận động viên thuộc các môn Thể thao mang tính chất kỹ thuật phức tạp.

2.4.3. Phương pháp phát triển khả năng phối hợp vận động.

Việc lựa chọn các phương tiện tập luyện nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cần phải tuân theo một số nguyên tắc sau:

– Phương pháp chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập thể lực. Năng lực chỉ phát triển thông qua hoạt động. Do vậy, muốn phát triển Năng lực phối hợp vận động phải thông qua sự tập luyện một cách tích cực, thông qua việc học và hoàn thiện các bài tập được lựa chọn làm phương tiện để phát triển năng lực này. Việc học tập các kỹ xảo vận động cũng là điều kiện thuận lợi để phát triển các Năng lực phối hợp vận động. Ngoài ra có thể sử dụng các bài tập tâm lý (mentales training) để phát triển năng lực xử lý thông tin và nhanh chóng hình thành các biểu tượng vận động theo nhiệm vụ vận động đặt ra.

– Các bài tập được sử dụng làm phương tiện phát triển khả năng phối hợp vận động cần yêu cầu người tập thực hiện chính xác và thường xuyên phải kiểm tra tính chính xác của bài tập một cách có ý thức.

– Năng lực tri giác và điều khiển cách hành động vận động được phản ánh và giữ lại trong ý thức của người tập, lặp lại nhiều lần sai lầm về kỹ thuật sẽ dẫn 10 đến việc củng cố các biểu tượng sai về kỹ thuật động tác và hạn chế sự phát triển kỹ xảo. Cần sử dụng các phương tiện tập luyện nhằm phát triển chức năng của các cơ quan phân tích. Các cơ quan phân tích là một phần của hệ thống thần kinh cơ, được coi là một bộ phận của “thực thể sinh lý” của khả năng phối hợp vận động. Phương thức hoạt động của nó ảnh hưởng đến trình độ của khả năng phối hợp vận động. Do vậy cần sử dụng các

phương tiện phụ nhằm phát triển chúng. Việc phát triển có mục đích một cơ quan phân tích cũng có tác dụng phát triển nhiều Năng lực phối hợp vận động riêng lẻ. Ví dụ, sử dụng ghế quay để phát triển chức năng tiền đình góp phần nâng cao năng lực thăng bằng và đồng thời nâng cao năng lực định hướng. Cần sử dụng các biện pháp nhằm nâng cao yêu cầu về phối hợp vận động của các bài tập thể lực. Sau đây là một số biện pháp chính: Đa dạng hóa việc thực hiện động tác. Ví dụ, có thể thay đổi các giai đoạn của động tác hoặc thay đổi vận động của các bộ phận cơ thể như: đi, chạy, nhảy với các động tác tay khác nhau, thực hiện động tác với các nhịp điệu khác nhau... Thay đổi điều kiện bên ngoài. Thực hiện động tác trong điều kiện nâng cao độ khó của môi trường như: thực hiện động tác với các dụng cụ có độ cao khác nhau, các trọng lượng khác nhau, với các đối thủ khác nhau hoặc trong các phạm vi hoạt động khác nhau như thi đấu trên sân hẹp... Phối hợp các kỹ xảo kỹ thuật với nhau. Ví dụ: liên kết các động tác trong thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật hoặc trong các môn bóng (ném, bắt, chạy – chuyền bóng, chạy- ném bóng...) Thực hiện động tác với yêu cầu thời gian. Ví dụ, phải thực hiện động tác trong một thời gian ngắn nhất (tuy nhiên phải đảm bảo độ chính xác). Phương pháp này có tác dụng phát triển năng lực phản ứng, năng lực định hướng và năng lực liên kết vận động. Thay đổi việc thu nhận thông tin. Việc thu nhận và xử lý các thông tin về thị giác, thính giác, xúc giác, thăng bằng và cảm giác cơ bắp có ý nghĩa đặc biệt nhằm điều khiển vận động. Do vậy, cần phải yêu cầu người tập kiểm tra một cách có ý thức việc điều khiển các động tác trong quá trình vận động. Có thể sử dụng thêm các thông tin phụ nhằm đạt mục đích như trên: Sử dụng gương nhằm nâng cao khả năng kiểm tra về thị giác khi thực hiện các động 11 tác phức tạp đối với người tập Thể thao hoặc sử dụng thêm các điểm đích trong các bài tập phản ứng. Để nâng cao độ khó trong khi thực hiện bài tập, có thể hạn chế thông tin, thông thường là các thông tin về thị giác, ví dụ như làm động tác thăng bằng mà mắt nhìn lên trên, nhìn sang bên hoặc nhắm mắt... Thực hiện các bài tập có yêu cầu cao về phối hợp vận động khi đã xuất hiện mệt mỏi. Sau một lượng vận động phù hợp, yêu cầu người tập phải thực hiện các bài tập đòi hỏi sự phối hợp vận động phức tạp (trong trường hợp này, người tập phải nắm vững kỹ thuật, nếu không sẽ có hậu quả xấu do thực hiện sai kỹ thuật). Phải ngừng tập, nếu xuất hiện sai lầm kỹ thuật do mệt mỏi gây nên. Sau các buổi tập thể lực với các bài tập phát triển chung, có thể thực hiện các bài tập nhằm phát triển năng lực định hướng, năng lực phân biệt, năng lực thích ứng...Thí dụ, thực hiện các bài tập phức tạp vào phần cuối buổi tập,

thực hiện các bài tập thăng bằng sau khi đã lộn hoặc quay nhiều lần. Các phương pháp nhằm phát triển Năng lực phối hợp vận động rất phong phú, có thể phối hợp chúng với nhau hoặc thực hiện một cách có trọng điểm từng phương pháp. Việc lựa chọn và sử dụng từng phương pháp cần căn cứ vào đặc điểm của từng năng lực cần phát triển. Cần thường xuyên nâng cao mức độ khó khăn về phối hợp vận động của các bài tập, vì chỉ nâng cao kích thích đối với cơ thể mới tạo được một trình độ thích ứng cao hơn.

2.5. Tổ chất mềm dẻo.

2.5.1. Đặc điểm của tổ chất mềm dẻo.

- Năng lực mềm dẻo là một trong những tiền đề để người tập có thể giành được thành tích cao trong môn Thể thao chuyên sâu. Mềm dẻo là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn. Biên độ tối đa của động tác là thước đo của năng lực mềm dẻo. Trước đây, người ta xếp năng lực mềm dẻo cùng nhóm với các tổ chất thể lực như Sức mạnh, Sức nhanh, sức bền. Hiện nay có nhiều quan điểm xếp năng lực mềm dẻo vào nhóm các năng lực phối hợp vận động.

- Năng lực mềm dẻo được phân thành hai loại: mềm dẻo tích cực và mềm dẻo thụ động. Mềm dẻo tích cực là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ sự nỗ lực của cơ bắp. Mềm dẻo thụ động là năng lực thực hiện động tác với biên độ lớn ở các khớp nhờ tác động của ngoại lực như: trọng lượng của cơ thể, lực ấn, ép của giảng viên hoặc bạn tập... Năng lực mềm dẻo phụ thuộc vào đàn tính của cơ bắp và dây chằng. Tính chất đàn hồi cao của bộ máy vận động và sự phát triển chưa ổn định của hệ thống xương, khớp trong lứa tuổi thiếu niên là điều kiện rất thuận lợi để phát triển năng lực mềm dẻo.

2.5.2. Ý nghĩa của năng lực mềm dẻo.

Mềm dẻo là tiền đề quan trọng để đạt được những yêu cầu về số lượng và chất lượng động tác. Nếu năng lực mềm dẻo không được phát triển đầy đủ sẽ dẫn đến những hạn chế và khó khăn trong quá trình phát triển năng lực Thể thao như:

– Thời gian học và hoàn thiện các kỹ xảo vận động bị kéo dài hoặc thậm chí không thể hoàn thiện được kỹ thuật động tác.

– Sự phát triển của các năng lực (Sức mạnh, Sức nhanh, Sức bền và Năng lực phối hợp vận động) bị hạn chế hoặc không đầy đủ. Biên độ động tác bị hạn chế. Do vậy ảnh hưởng đến sức nhanh của động tác (quãng đường tăng gia tốc ngắn). Ví dụ trong môn ném dĩa, VĐV phải thực hiện động tác với sự nỗ lực rất lớn và do vậy chóng dẫn đến mệt mỏi.

– Chất lượng thực hiện động tác bị hạn chế, do đó ảnh hưởng trực tiếp đến thành tích thi đấu của VĐV. Ví dụ như các môn thể thao có tính chất kỹ thuật (thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật, khiêu vũ, nhảy cầu...) ở các môn Thể thao này chất lượng động tác là tiêu chuẩn để đánh giá thành tích của VĐV.

2.5.3. Phương pháp phát triển năng lực mềm dẻo.

Phương pháp chính để phát triển năng lực mềm dẻo là kéo giãn cơ bắp và dây chằng. Người ta thường sử dụng phương pháp này dưới các hình thức sau:

– Kéo giãn trong thời gian dài: duy trì sự kéo giãn các nhóm cơ và dây chằng trong nhiều giây tới khi có cảm giác đau gần tới giới hạn chịu đựng. Thông thường mỗi bài tập kéo giãn khoảng 10 – 20 giây và lặp lại bài tập đó từ 3 – 4 lần.

– Tăng sự đàn hồi khi kéo giãn tới khi đạt được mức tối đa bằng các động tác lăng đơn giản (như lăng chân phía trước, phía bên hoặc phía sau) hoặc đè ép theo dạng đàn hồi (do GV hoặc bạn tập) cho tới khi các nhóm cơ bị kéo giãn đạt được biên độ lớn nhất.

– Kết hợp các động tác kéo giãn bằng đá lăng với việc dừng lại ở vị trí cao nhất của đá lăng (vị trí kết thúc). Ví dụ, lăng chân sang bên độ 6 đến 8 lần, sau đó dừng lại ở vị trí cao nhất từ 3 đến 5 giây. Lặp lại bài tập đó từ 5 – 6 lần.

2.5.4. Nguyên tắc phát triển năng lực mềm dẻo.

- Việc lựa chọn các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo cần xuất phát từ yêu cầu của môn Thể thao chuyên môn, từ các bài tập chuyên môn khác và từ trình độ phát triển của người tập.

- Cần rèn luyện mềm dẻo một cách liên tục và hệ thống. Tốt nhất là tập luyện hàng ngày. Bởi sau khi đạt được trình độ cao nếu ngừng tập hoặc để cách quãng nhiều buổi tập thì năng lực mềm dẻo sẽ giảm sút nhanh chóng.

- Đàn tính của cơ bắp và dây chằng cũng như khả năng làm việc của cơ bắp, phụ thuộc vào sự tuần hoàn máu. Do vậy, trước các bài tập mềm dẻo cần khởi động kỹ.

- Giữa các bài tập mềm dẻo cần bố trí xen kẽ các bài tập thả lỏng hoặc xoa bóp nhẹ.

- Cần kết hợp các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo thụ động với các bài tập phát triển năng lực mềm dẻo tích cực.

- Không nên sắp xếp các bài tập mềm dẻo vào phần cuối buổi tập hoặc sau phần tập sức mạnh vì mệt mỏi làm giảm khả năng đàn tính của cơ bắp, làm giảm hiệu quả tập luyện mềm dẻo và có thể gây ra chấn thương.

- Sức mạnh có liên quan đến năng lực mềm dẻo tích cực. Do vậy cần đưa các bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn vào chương trình huấn luyện năng lực mềm dẻo.

2.5.5. Kiểm tra năng lực mềm dẻo.

Trong quá trình huấn luyện, tập luyện cao, cần phải thường xuyên kiểm tra mức độ phát triển của năng lực mềm dẻo. Người ta thường đánh giá năng lực mềm dẻo theo số đo độ góc hay theo độ dài. Sau đây là một số ví dụ về các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo.

a. Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của khớp vai.

- Đứng dựa lưng, hông và gót chân vào hòm thể dục (hòm cao bằng vai), tay duỗi thẳng theo hướng lên cao và ra sau. Đo góc tạo thành giữa tay và mặt trên của hòm.

- Xoay vai bằng gậy thể dục. Đưa khoảng cách giữa hai tay nắm.

b. Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của cột sống.

- Uốn cầu. Đo khoảng cách giữa tay và chân (yêu cầu khi thực hiện động tác uốn cầu tay và chân phải duỗi thẳng).

- Nằm sấp nâng hai chân lên cao. Đo độ cao từ ngón chân tới mặt đất.

c. Các bài tập kiểm tra năng lực mềm dẻo của khớp chụu đùi.

- Đứng trên bục gỗ cao khoảng 50–60 cm, gập chân về trước, hai chân thẳng, vói tay sâu xuống mặt trước của bục (có bảng chia độ dài theo cm). Đo khoảng cách từ mặt trên của bục đến điểm chạm của ngón giữa.

- Đứng tựa lưng vào tường nâng chân ra trước, đo góc tạo thành giữa hai chân.

- Xoạc ngang, đo khoảng cách từ mặt đất tới đùi.

3. KẾT LUẬN.

Mối tương quan giữa các tố chất thể lực:

- Các tố chất thể lực đã nêu và phân tích ở trên có mối liên quan mật thiết với nhau. Có mối quan hệ, hiện tượng chuyển giữa các tố chất thể lực. Điều đó có nghĩa: khi tập (phát triển) một tố chất thể lực (như sức mạnh) thì đồng thời cũng có phụ thuộc và ảnh hưởng đến sự phát triển của các tố chất khác như tốc độ chẳng hạn.

- Sự chuyển dương tính (tốt) có nghĩa là sự phát triển một tố chất này có tác dụng nâng cao tố chất khác. Và sự chuyển âm tính (xấu) thì ngược lại. Trong thực tế tập luyện, cũng xuất hiện tình trạng phát triển tố chất (A) ảnh hưởng tốt đến tố chất (B), nhưng lại không tốt với tố chất (C). Tập tạ (sức mạnh) cần cho phát triển tốc độ nhưng có ảnh hưởng đến độ dẻo.

- Sự chuyển trực tiếp có nghĩa là sự phát triển tố chất thể lực này có tác dụng trực tiếp, ngay (dù xấu hay tốt) đến các tố chất khác. Nâng cao sức mạnh của cơ chân sẽ có lợi ngay cho tốc độ và sức bật. Còn sự chuyển gián tiếp tất nhiên không có tác dụng trực tiếp mà chỉ góp phần tạo tiền đề. Tập phát triển thích hợp sức mạnh tương đối tĩnh của cơ chân trong giai đoạn đầu của thời kỳ chuẩn bị cũng góp phần nâng cao tốc độ nhưng phải có thời gian, không nâng cao ngay được.

- Sự chuyển trực tiếp hay gián tiếp đều có sự chuyển đồng loại và khác loại. Sự chuyển đồng loại là sự chuyển của cùng một tố chất thể lực sang những động tác khác (có thể tập chạy hoặc bơi cự ly dài để phát triển sức bền chung) và sự 15 chuyển khác loại là sự chuyển qua lại giữa các tố chất thể lực khác nhau. Ngoài ra còn có sự chuyển qua lại như giữa tốc độ và sức mạnh và sự chuyển một chiều. Trong tập luyện tốc độ, nâng cao tốc độ động tác có thể cùng nâng cao tốc độ phản ứng, nhưng ngược lại thì không thể.

- Mối quan hệ tương hỗ giữa các tố chất thể lực rất phong phú. Giáo viên, người tập cần phải có hiểu biết xác thực vấn đề trên để có thể lựa chọn, sử dụng một cách khoa học các phương tiện, phương pháp GDTC, sao cho lợi dụng được tối ưu quan hệ đó, phòng tránh các ảnh hưởng không tốt, nâng cao chất lượng tập luyện.