

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay Điền kinh là một trong những môn thể thao cơ bản, giữ vai trò chủ đạo trong chương trình Giáo dục thể chất ở trường học cũng như trong chương trình thể thao cho mọi người. Tập luyện Điền kinh có hệ thống và khoa học từ lâu đã khẳng định có tác dụng tốt trong việc củng cố và tăng cường sức khỏe cho con người, cùng với việc phát triển toàn diện về thể lực tạo điều kiện cho việc phát triển nâng cao thành tích môn thể thao. Điền kinh là một môn thể thao phong phú và đa dạng không những có tác dụng tăng cường sức khỏe cho người tập mà còn là cơ sở để phát triển các tố chất thể lực như: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo. Để phát triển được thành tích thể thao nói chung và Điền kinh nói riêng thì ta phải có phương pháp huấn luyện đối với từng nội dung cụ thể.

Nội dung chạy cự ly ngắn là một môn học đặc biệt. Chạy cự ly ngắn bao gồm các cự ly từ 20m - 400m, trong đó chạy 100m, 200m, 400m là các nội dung thi chính thức trong các cuộc thi đấu lớn như Hội khỏe phủ đông, Đại hội thể dục thể thao và các cuộc thi đấu quốc tế lớn. Môn chạy cự ly ngắn đơn giản, cần ít thiết bị, dụng cụ để tiến hành và mở rộng phạm vi tập luyện. Tuy nhiên việc huấn luyện thì rất vất vả để người tập có thể phát triển tố chất sức nhanh của mình một cách triệt để nhất, đem lại thành tích cao, đòi hỏi bản thân huấn luyện viên phải là người đam mê và có kinh nghiệm trong huấn luyện chạy ngắn.

II. NỘI DUNG

Điền kinh là một môn học trọng điểm của chương trình, thông qua tập luyện Điền kinh sẽ thúc đẩy quá trình trao đổi chất của cơ thể, cải thiện và nâng cao chức năng các cơ quan nội tạng, phát triển toàn diện các tố chất thể lực và năng lực hoạt động cơ bản cho người tập nâng cao sức khỏe nói chung. Chạy là môn thể thao có tính chu kì, là năng lực hoạt động cơ bản nhất của con người nó là nền tảng của các môn thể thao khác. Nhiệm vụ của giảng dạy môn chạy là phát triển các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo, linh hoạt và nhịp điệu, thúc đẩy cơ thể, các cơ quan vận động, thúc đẩy phát triển các công năng của cơ quan nội tạng, làm cho người tập nắm vững các kiến thức cơ bản kỹ năng và kỹ thuật cơ bản của môn chạy, nắm được tư thế chạy đúng, nâng cao năng lực chạy. Bài tập bổ trợ là các bài tập sử dụng để nâng cao tố chất thể lực có liên quan tới nội dung kĩ

thuật nào đó nhằm tạo điều kiện thuận lợi cho người tập nắm vững được kỹ thuật cần học. Bài tập bổ trợ nên tiến hành trong một khoảng thời gian nhất định trước khi học một kỹ thuật nào đó, bởi vì muốn nâng cao một tố chất nào đó của con người cần phải có một thời gian tích lũy. Dựa vào đặc điểm phát triển cơ thể và trình độ của người tập mà lựa chọn sắp xếp các nội dung phù hợp.

II.1. Quá trình giảng dạy

Xây dựng chương trình giáo án tập luyện theo 4 giai đoạn như sau:

- Giai đoạn huấn luyện ban đầu.
- Giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu.
- Giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu.
- Giai đoạn huấn luyện hoàn thiện thể thao.

Mỗi giai đoạn đảm bảo yêu cầu chức năng nhiệm vụ riêng biệt đáp ứng yêu cầu mục đích huấn luyện của vận động viên (VĐV).

Giai đoạn huấn luyện ban đầu: là huấn luyện chuẩn bị về thể lực toàn diện và còn có các bài tập nhằm tăng tổng hợp các tố chất thể lực của VĐV.

Giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa ban đầu: là huấn luyện thể lực toàn diện nâng cao mức độ chung của cơ thể, tạo được vốn kỹ năng vận động, tăng tri thức để hình thành nền tảng ban đầu của tài năng thể thao, giai đoạn này sử dụng rộng rãi phương tiện huấn luyện có tính toán đến các đặc thù của chạy ngắn.

Giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu: ở giai đoạn này tính chuyên môn hóa được thể hiện rõ hơn, tỉ lệ huấn luyện chuyên môn về thể lực, kỹ thuật, tâm lý tăng lên đáng kể nhằm phát triển thành tích thể thao cao và làm cơ sở cho việc phát triển đỉnh cao ở giai đoạn tiếp theo.

Giai đoạn huấn luyện hoàn thiện thể thao: là trình độ chuyên môn của VĐV chạy ngắn đạt đến trình độ đỉnh cao. Lượng vận động trong huấn luyện tương ứng với thi đấu càng lớn và việc tuân thủ theo nguyên tắc thích hợp càng nghiêm ngặt cho nên huấn luyện viên phải đặc biệt thận trọng điều hòa mối quan hệ giữa khối lượng và cường độ của lượng vận động trong huấn luyện.

II.2. GIAI ĐOẠN HUẤN LUYỆN BAN ĐẦU (tập thể lực - tốc độ)

II.2.1. Thời gian tập

Số tuần tập 2 tuần, mỗi tuần 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết = 8 tiết.

Giai đoạn này chủ yếu nhằm rèn luyện sức khỏe, nâng cao thể lực, tập phản xạ, tăng cường sức nhanh, sức mạnh cho từng người tập.

II.2.2. Nội dung tập luyện

Các bài tập phát triển thể lực, sức nhanh mạnh và tập phản xạ: ngoài nội dung không thể thiếu trong mỗi buổi tập là phần khởi động. Trong thời gian này cho người tập tăng cường tập thể lực bằng các bài tập như: chạy nhanh tiếp sức chuyển vật, trò chơi cướp cờ, tập chạy tại chỗ trên cát, trên nệm, chạy luân phiên ở bậc thềm.

Các bài tập phát triển tốc độ: Chúng ta phải hiểu được rằng mục đích tập luyện là để phát triển tốc độ cho người tập (nâng cao thành tích). Mà tốc độ chính bằng:

- Độ dài bước chạy.
- Tần số bước chạy.
- + Trong đó: Độ dài bước chạy là số đo của một bước chạy.
- + Tần số: Là số lần bước chạy trong một thời gian nhất định.

Các bài tập tăng và ổn định độ dài bước chạy: Thông thường độ dài bước chạy phụ thuộc chủ yếu vào độ dài cẳng chân của từng người tập. Do đó để tăng độ dài bước chạy là không đáng kể, tuy nhiên nếu được luyện tập tốt cũng có thể độ dài bước chạy sẽ được tăng lên hoặc ít nhất cũng giữ được mức ổn định cần thiết.

- Muốn vậy người tập tăng cường các bài tập: chạy đạp sau; chạy với vạch quy định; chạy bước tới hoặc chạy vượt rào.

- Nếu đạp sau càng nhanh thì lực đẩy người về trước càng lớn.
- Đạp sau mạnh thì lực phản tác dụng khi đạp sau sẽ cùng độ lớn và nhất trí với phương chuyển động.
- Đạp sau đúng phương hướng - không bị phân tán về lực.
- Đạp sau đúng góc độ: Góc độ khoảng 48^0 đến 52^0 .
- Duỗi hết các khớp mới tận dụng được hết sức mạnh của cơ thông qua trọng tâm cơ thể.

Như vậy: Độ dài bước chạy phụ thuộc vào động tác đạp sau. Nếu đạp sau không hết thì độ dài bước chạy sẽ bị hạn chế.

Các bài tập tăng tần số bước chạy: Khi độ dài bước chạy đã đạt đến độ dài cần thiết và ổn định thì việc tăng và duy trì tần số bước chạy sẽ quyết định đến thành tích của người tập.

Như vậy chúng ta cho người tập tập luyện tốt các bài tập sau:

- Chạy nâng cao đùi tại chỗ và di chuyển.
- Chạy tại chỗ trên cát hoặc trên nệm.
- Chạy tăng tốc theo đoạn ngắn.
- Chạy biến tốc theo tín hiệu.

Lượng vận động này được tăng lên hợp lý trong từng buổi tập (tránh tình trạng tập quá tải hoặc quá hời hợt). Cuối buổi tập giáo viên kiểm tra lại tần số bước chạy của từng em và có biện pháp điều chỉnh. Giáo viên phải có nhật ký của từng buổi tập, từ đó xác định giai đoạn tập luyện phù hợp với các giai đoạn tập luyện, đảm bảo nguyên tắc tăng tiến về thể lực.

II.3. GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HOÁ BAN ĐẦU (tập kỹ thuật):

II.3.1. Thời gian tập

Thời gian 2 tuần: 1 tuần 2 buổi, 1 buổi 2 tiết = 8 tiết.

Giai đoạn tập luyện nâng cao các giai đoạn trong kỹ thuật chạy cự ly ngắn. Trước khi tập luyện giai đoạn này giáo viên cần phân tích đánh giá cụ thể tỉ mỉ và khoa học một loạt các vấn đề sau:

- Phân tích tỉ mỉ người tập của mình (những tiến bộ, thành tích trong năm qua; những điểm mạnh cần khai thác; các chỉ tiêu về lượng vận động mà người tập đã thực hiện; những nguyên nhân hạn chế sự phát triển của người tập; những tiềm năng có thể phát huy được; đối chiếu năng lực của người tập với cấu trúc thành tích cần phải đạt về mặt thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý, trí tuệ).

- Phân tích các điều kiện cơ sở vật chất kỹ thuật phục vụ cho công tác huấn luyện.

- Phân tích điều kiện khí hậu, thời tiết.
- Kế hoạch về thời gian tập (giờ nào, ngày nào).
- Xác định mục đích cần phải đạt được cho từng người tập.

II.3.2. Luyện tập giai đoạn giữa quãng

Với các nội dung như sau: Đây là giai đoạn quan trọng nhất trong chạy ngắn nên:

- Tiếp tục sử dụng các bài tập tăng độ dài và tần số bước chạy: Chạy đạp sau, chạy nâng cao đùi, chạy bước tới.
- Sử dụng các trò chơi phát triển sức nhanh: Trò chơi chạy nhanh tiếp sức tạo không khí thi đua sôi nổi trong tập luyện.
- Người tập chạy 3/4 sức trên đường thẳng để giáo viên sửa chữa kỹ thuật điều chỉnh lại hướng chạy, góc độ thân trên, cách đánh tay, điểm tiếp đất của bàn chân.

II.3.3. Phương pháp tập luyện giai đoạn xuất phát - chạy lao

Sau khi kỹ thuật giai đoạn chạy giữa quãng tương đối ổn định cho người tập tập luyện giai đoạn xuất phát và chạy lao với các nội dung như sau:

- Tập xuất phát theo khẩu lệnh “Vào chỗ”, “Sẵn sàng” để khi chuẩn bị tốt mới xuất phát.
- Cho người tập xuất phát có người giữ vai.
- Xuất phát vào hố cát: tập cảm giác đạp thẳng chân vào bàn đạp.
- Cho HS xuất phát với xà chềch: HS tự kiểm tra góc độ thân người khi chạy.

II.3.4. Tập giai đoạn về đích

Ở giai đoạn này cũng hết sức quan trọng vì đây là một kỹ thuật hay còn gọi là giai đoạn bảo vệ thành tích của các giai đoạn trước. Về mặt kỹ thuật còn cạnh tranh nhau về kỹ thuật đánh đích để được xếp hạng cao hơn.

Thông thường chúng ta cho người tập thực hiện kỹ thuật đánh đích bằng đầu, ngực và vai là chủ yếu.

II.4. GIAI ĐOẠN CHUYÊN MÔN HOÁ SÂU

II.4.1. Thời gian tập

Thời gian tập 2 tuần: 1 tuần 2 buổi, mỗi buổi 2 tiết = 8 tiết.

Nhiệm vụ của giai đoạn là hoàn thiện về thể lực, kỹ thuật của vận động viên chạy ngắn.

Đặc điểm của giai đoạn này là tính chuyên môn hoá được thể hiện rõ hơn. Tỷ trọng huấn luyện chuyên môn về thể lực, kỹ thuật, tâm lý được tăng lên đáng kể. Khối lượng và cường độ của các phương tiện chủ yếu tăng nhiều hơn so với giai

đoạn trước. Điều này diễn ra không chỉ do huấn luyện chung mà còn do ưu tiên tăng số lượng các bài tập huấn luyện chuyên môn và thi đấu.

II.4.2. Huấn luyện sức nhanh tốc độ

Trong giai đoạn này, để huấn luyện sức nhanh nên sử dụng các bài tập:

- Chạy trong các điều kiện khó khăn như chạy lên dốc ($4^0 - 8^0$).
- Chạy trong các điều kiện dễ dàng hơn (chạy xuống dốc, chạy có sử dụng sức kéo nhân tạo).

- Chạy trên cát.
- Chạy xuất phát thấp: 02 lần.
- Chạy xuất phát thấp có dây chun 20m: 05 lần.

II.4.3. Huấn luyện thể lực

- Chạy đạp sau 20m: 03 lần.
- Bật cóc 20m: 03 lần.
- Bài tập về cơ lưng, cơ bụng, cơ gập bàn chân, cơ gập và duỗi cẳng chân, cơ gập và duỗi đùi (mỗi bài tập: Nam 20 lần; Nữ 15 lần).
- Luyện chạy bền vòng số 8, nhảy dây.

II.5. GIAI ĐOẠN HOÀN THIỆN THỂ THAO (Kỹ - chiến thuật).

Nhiệm vụ của giai đoạn này là hoàn thiện về thể lực cũng như kỹ thuật trong chạy cự ly ngắn để chuẩn bị cho vận động viên thi đấu.

Đặc điểm của giai đoạn này là trình độ chuyên môn của các vận động viên chạy ngắn càng cao, lượng vận động trong huấn luyện tương ứng với thi đấu càng lớn và việc tuân theo nguyên tắc thích hợp cùng nghiêm ngặt. Vì vậy chúng ta cần đặc biệt thận trọng điều hoà mối quan hệ giữa khối lượng và cường độ của lượng vận động trong huấn luyện.

II.5.1. Khối lượng

Khối lượng chủ yếu của các bài tập trong giai đoạn này là nhằm nâng cao tốc độ chạy cực đại, hoàn thiện, thể hiện trong giai đoạn huấn luyện chuyên môn, muốn vậy ta cần tập các bài tập như sau:

II.5.2. Phân nhóm

Tách nhóm tập theo từng cự ly thi đấu của các VĐV thì ta áp dụng các bài tập chạy độ dài nhiều hơn cự ly thi đấu của từng nội dung.

II.5.3. Tổ chức thi đấu

Thi đấu kiểm tra 2 tiết cuối đúng với các cự ly trong thi đấu để nắm thành tích của từng VĐV và rèn luyện ý chí, tâm lý và bản lĩnh thi đấu.

Một trong những điều cần chú ý là sau khi hoàn thành quá trình huấn luyện cần cho người tập nghỉ 1 thời gian hợp lý trước khi thi đấu.

Đây cũng là giai đoạn cực kỳ quan trọng, ngoài việc tổ chức tập luyện để duy trì tốc độ cao, người tập biết vận dụng liên kết giữa các giai đoạn để đạt thành tích cao nhất. Mặt khác đây là giai đoạn giáo viên luôn tổ chức kiểm tra thi đấu, theo dõi thành tích hàng ngày của từng người tập.

Trong các buổi tập giáo viên kết hợp cho người tập nghỉ ngơi hợp lý. Sau khi thi đấu kiểm tra giáo viên nhận xét cụ thể, tỉ mỉ kết quả tập luyện của từng người tập, ghi nhật ký hàng ngày để theo dõi điều chỉnh. Ngoài những yếu tố, những nội dung mà giáo viên truyền thụ cho người tập trong 40 tiết trong kế hoạch, giáo viên cần ra bài tập về nhà để người tập thường xuyên luyện tập (theo yêu cầu của giáo viên). Kết hợp với chế độ ăn uống, nghỉ ngơi hợp lý (trong điều kiện cho phép). Nhằm mục đích duy trì và đảm bảo thành tích luôn ở thời kỳ cao nhất.

II.6. Bài học kinh nghiệm

Trong lĩnh vực hoạt động Thể dục thể thao, muốn có thành tích cao, muốn có sức khỏe, muốn có kỹ chiến thuật tốt thì chỉ có một con đường đó là phải tăng cường tập luyện. Nhưng tập luyện cũng có hai mặt của nó: đó là tích cực và tiêu cực.

- Nếu biết xây dựng kế hoạch hợp lý.
- Các bài tập được tăng dần từ dễ đến khó, từ đơn giản đến phức tạp.
- Khối lượng vận động phải từ ít đến nhiều, từ chưa có đến có.
- Giữa buổi tập 1 và buổi tập 2 phải có thời gian nghỉ ngơi và được bắt đầu trọng điểm cơ thể hồi phục vượt mức. Như vậy càng tập luyện thì biểu đồ biểu thị kết quả tập luyện càng tăng lên.

Phương pháp tập luyện tiêu cực: Cũng là tập luyện song không mang tính khoa học, thời gian tập luyện ngắn mà lượng vận động lại quá nhiều làm cho người tập luôn trong trạng thái mệt mỏi.

Như vậy việc tập luyện TDTT thường xuyên và có kế hoạch hợp lý thì sức khoẻ và thành tích chắc chắn sẽ được nâng lên.

Mặt khác, qua kiểm tra đánh giá cho ta thấy: Những người tập giỏi về nội dung chạy cự ly ngắn đa phần học tốt các nội dung khác như: Chạy bền, Nhảy cao, Nhảy xa và một số môn thể thao như Bóng đá, Đá cầu.

III. KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ

III.1. Kết luận

Môn thể dục được coi là môn năng khiếu, song không phải ai có năng khiếu thể dục thể thao là có sức khoẻ tốt mà đòi hỏi phải có sự luyện tập hợp lý và thường xuyên.

Tùy thuộc vào tâm lý lứa tuổi, sự phát triển về mặt sinh học mà có kế hoạch tập luyện hợp lý. Nếu giáo viên giảng dạy mà không chú ý thì kết quả sẽ ngược lại.

Các phương pháp huấn luyện chạy cự ly ngắn được áp dụng trong quá trình huấn luyện cho đội tuyển điền kinh đã kết quả rất tốt, người tập có tinh thần thoải mái hơn, yêu thích tập luyện hơn và thành tích tăng lên rõ rệt.

2. Kiến nghị

Rất mong sự quan tâm của các phòng ban chuyên môn, nhà trường đầu tư về kinh phí, cơ sở vật chất ban đầu, để chúng tôi hoàn thành tốt công việc giảng dạy và huấn luyện TDTT nói chung và môn Điền kinh nói riêng cho sinh viên Trường Đại học Mở - Địa chất.