

GIẢNG DẠY CÁC BÀI TẬP THỂ LỰC CHO SINH VIÊN

Khái niệm:

Thể lực là trạng thái tâm sinh lý của cơ thể được tích lũy qua việc luyện tập và thi đấu để thực hiện các yêu cầu, mục đích đặt ra trong luyện tập cũng như trong thi đấu.

Thể lực

Thể lực chung

Sức bền

Sức mạnh

Sức nhanh mềm dẻo

Khéo léo

Khởi động

Thể lực chuyên môn

Sức bền mạnh

Sức nhanh bền

Sức mạnh nhanh

Nguyên tắc huấn luyện:

Nguyên tắc huấn luyện là những nguyên tắc khoa học dựa trên những bài tập cơ bản và sự thực hành trong quá trình huấn luyện. Vì thế được minh chứng qua kinh nghiệm, tập luyện có giới hạn là điểm nhấn trong quá trình thích nghi với sinh lý.

Sự cân bằng khối lượng và cường độ tập luyện

Cường độ và khối lượng là một tác nhân kích thích vô cùng quan trọng trong việc lên kế hoạch cho buổi huấn luyện. Giữa hai yếu tố quan trọng đó mức độ tương xứng giữa chúng cần được coi trọng. Khối lượng càng nặng bao nhiêu thì tất nhiên cường độ càng thấp bấy nhiêu và ngược lại.

Mối quan hệ giữa sự luyện tập và hồi phục:

Sau một bài tập luyện, cần phải đảm bảo có đủ thời gian cần thiết để hồi phục sức khỏe. Theo cách này khối lượng tập luyện phải đủ mạnh để phá vỡ các mô biểu bì, nhưng nói một cách khác, nó không được quá cao, dẫn đến cản trở quá trình hồi phục.

Với điều kiện vật chất ngày càng được gia tăng, mối quan hệ đối ưu giữa khối lượng luyện tập và sự hồi phục được chuyển đổi theo hướng gia tăng luyện tập nhưng lại hồi phục trong thời gian ngắn.

Sự bồi thường quá mức:

Sự tập luyện sẽ không dẫn tới sự cải thiện thành tích như mong muốn, nếu mối tương quan giữa tập luyện và phục hồi không được lưu ý đến

Mỗi một tác nhân kích thích cho vận động dẫn đến kết quả là sự giảm các chất, việc giảm xuống này ẩn nấp sự kích thích của việc tái tạo, vì thế việc tái tạo không dừng ở mức đó, cái mức mà cơ bắp có được trước khi nó tự phát triển hơn mức này. Vì thế đặc điểm về bản chất cơ thể sống là thích nghi với khối lượng luyện tập – cao hơn với mức thi đấu cao hơn có thể

Các bài tập thể lực:

Bài tập hỗ trợ chạy bền.

Đi theo vạch kẻ thẳng.

Bồi dưỡng tư thế đi đúng, bảo đảm hai bàn chân bước thẳng về hướng trước, phòng tránh các thói quen đi chữ bát, đi vòng kiềng.

Tư thế chuẩn bị: Đứng chân trước sát vạch xuất phát thẳng hướng với vạch kẻ thẳng, chân sau kiễng gót, hai tay buông tự nhiên.

Động tác: Khi có lệnh, đi thường theo vạch kẻ, đầu và chân thẳng, mắt nhìn ra trước cách chân 3 - 4m, bàn chân chạm đất phía trước nhẹ nhàng thẳng hướng với vạch kẻ (có thể giảm đề lên vạch kẻ hoặc song song sát hai bên vạch kẻ), hai tay phối hợp tự nhiên.

Người sưu tầm : Trần Quang Huy