

HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO VẬN ĐỘNG VIÊN KIẾM CHÉM NAM LỬA TUỔI 15 -16 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO HÀ NỘI

Vũ Công Lâm*
Nguyễn Việt Hồng*
Nguyễn Xuân Trường**

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu các tác giả đã lựa chọn được 14 bài tập và 5 test đồng thời xây dựng kế hoạch thực nghiệm phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, kiếm chém, Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Effective application of speed strength development exercises for male fencing athletes aged 15-16 at Hanoi High-level Athlete Training Center

Summary:

Through research methods, the topic has selected 14 exercises and 5 tests, built experimental plans to develop speed strength for male fencing athletes aged 15-16 at Hanoi High-level Athlete Center.

Keywords: Exercises, speed strength, fencing Hanoi High-level Athlete Training Center.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Thực tiễn công tác huấn luyện thể lực cho VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 -16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội cho thấy, tố chất SMTĐ của nam VĐV còn chưa đạt được mục tiêu đề ra. Trong quá trình huấn luyện, việc sử dụng các bài tập chưa đồng bộ, chưa thực sự khoa học, nên hiệu quả đạt được chưa cao, HLV chủ yếu dựa vào kinh nghiệm bản thân. Chính vì vậy việc nghiên cứu và ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ của VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 - 16 là một vấn đề cấp thiết trong quá trình đào tạo VĐV trẻ.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng, tính cấp thiết của vấn đề, chúng tôi tiến hành đề tài “Nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo vận động viên cấp cao Hà Nội”

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội

Để lựa chọn được các bài tập phù hợp, có hiệu quả trong phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, thông qua phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi, chúng tôi đã xác định được 05 nguyên tắc khi lựa chọn bài tập gồm: Nguyên tắc bảo đảm tính hệ thống;

*ThS, Trường Đại học Sư phạm TĐTT Hà Nội

**ThS, Khu liên hiệp thể thao Mỹ Đình



Du nhập vào Việt Nam tương đối muộn nhưng đấu kiếm đang phát triển nhanh chóng và đã đạt một số thành tích đáng ghi nhận

Nguyên tắc bảo đảm tính khả thi; nguyên tắc đảm bảo tính phù hợp; nguyên tắc đảm bảo tính khoa học và nguyên tắc đảm bảo tính hiệu quả.

Ngoài các nguyên tắc trên, trong quá trình lựa chọn bài tập, chúng tôi còn căn cứ vào kết quả nghiên cứu thực trạng công tác phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu; lựa chọn bài tập thông qua nghiên cứu tài liệu, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên huấn luyện đấu kiếm và phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu. Các bài tập gồm:

- Chạy nâng cao gối 20m (trên cát) 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Bật cao thu gối tại chỗ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Nhảy dây tốc độ 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Nằm sấp chống đẩy 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Co tay xà đơn (ngửa tay) 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;

- Bài tập với thang dây 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút;
- Tập bộ pháp 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút;
- Đeo bao chì 0.5kg di chuyển theo bộ pháp 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút;
- Bật bước lên xoạc 1 bước, 2 bước, 3 bước chém 3, chém 4, chém 5, 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút;
- Di chuyển đỡ 3, đỡ 4, đỡ 5, 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút;
- Đấu chạy khoảng cách 5 kiếm 2 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút;
- Đấu tập tự do 15 kiếm 2 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 3 phút;
- Bài tập đấu đồng đội 45 kiếm 2 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút;
- Trò chơi với bóng.

2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 12 tháng (từ 07/2018 đến 06/2019) tại Trung

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung	Tháng	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Chạy nâng cao gối 20m (trên cát) 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x		x	
2	Bật cao thu gối tại chỗ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x			x	x				x
3	Nhảy dây tốc độ 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x		x	
4	Nằm sấp chống đẩy 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x			x	x				x
5	Co tay xà đơn (ngửa tay) 20s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x		x		x		x		x			
6	Bài tập với thang dây 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút		x	x		x			x	x				x
7	Tập bộ pháp 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x		x		x		x		x		x	
8	Đeo bao chì 0.5kg di chuyển theo bộ pháp 5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x	x		x			x	x				x
9	Bật bước lên xoạc 1 bước, 2 bước, 3 bước chém 3, chém 4, chém 5, 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x		x		x		x		x			
10	Di chuyển đỡ 3, đỡ 4, đỡ 5, 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút		x	x		x			x	x				x
11	Đấu chạy khoảng cách 5 kiem 2 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 2 phút		x		x		x		x		x		x	
12	Đấu tập tự do 15 kiem 2 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 3 phút		x	x		x			x	x				x
13	Bài tập đấu đồng đội 45 kiem 2 tổ, nghỉ giữa mỗi tổ 5 phút		x		x		x		x		x		x	
14	Trò chơi với bóng		x	x		x			x	x				x

tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Huấn luyện sức mạnh tốc độ thường được tập vào đầu mỗi buổi tập, sau khi khởi động kỹ. Thời gian huấn luyện từ 20-30 phút/ buổi tập. Huấn luyện sức mạnh tốc độ chung tập trung nhiều vào giai đoạn chuẩn bị chung và giảm dần ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn, ít nhất ở thời kỳ thi đấu. Thay vào đó, tỷ lệ sử dụng bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ chuyên môn tăng dần từ giai đoạn chuẩn bị chung tới chuẩn bị chuyên môn và thời kỳ thi đấu.

Khách thể nghiên cứu của chúng tôi là 18 VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 -16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội và được chia làm 2 nhóm.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 VĐV được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV được áp dụng hệ thống các bài tập chuyên môn được Ban huấn luyện đội tuyển đấu kiếm Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội sử dụng từ trước đến nay.

Tiến trình thực nghiệm được xây dựng như bảng 1.

2.2. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

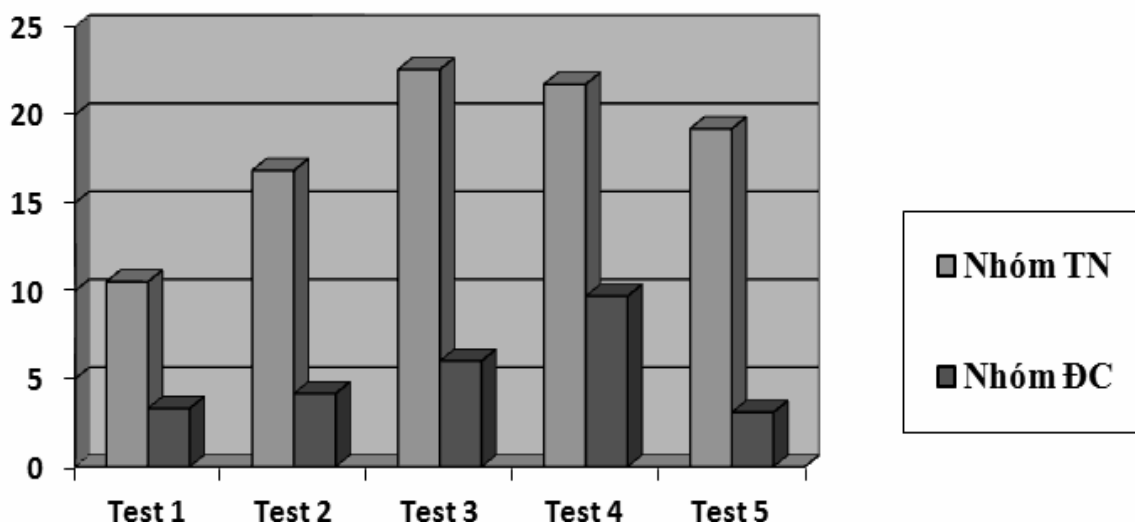
Chúng tôi đã lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho VĐV kiếm chém nam lứa tuổi 15 -16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội qua các bước: Tham khảo tài liệu, phỏng vấn, xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả đã lựa chọn được 5 test gồm: Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần); Nhảy dây đơn tốc độ 20 giây (lần); Bước 1 bước xoạc chém 3, chém 4, chém 5 liên tục 20 giây (lần); Cầm kiếm đỡ 3, đỡ 4, đỡ 5 liên tục 15 giây (lần); Đeo chì 0,5kg 2 chân thi đấu cá nhân (điểm).

2.3. Kết quả thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra SMTĐ của VĐV bằng các test đã lựa chọn nhằm đánh giá

Bảng 2. Nhịp độ tăng trưởng sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm sau 12 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm TN (n =9)						Nhóm ĐC (n=9)					
		Trước TN	Sau TN	t	W(%)	p	Trước TN	Sau TN	t	W(%)	p		
1	Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	12.62±1.09	14.02±0.67	3.734	10.511	<0.05	12.46±1.11	12.88±1.11	2.060	3.319	>0.05		
2	Nhảy dây đơn tốc độ 20 giây (lần)	42.42±3.18	50.22±3.12	4.400	16.839	<0.05	42.38±4.15	44.18±3.16	1.616	4.159	>0.05		
3	Bước 1 bước xoạc chém 3, chém 4, chém 5 liên tục 20 giây (lần)	6.68±0.41	8.38±0.32	2.386	22.576	<0.05	6.61±0.62	7.02±0.34	1.082	6.016	>0.05		
4	Cầm kiếm đỡ 3, đỡ 4, đỡ 5 liên tục 15 giây (lần)	7.38±0.54	9.18±0.35	2.316	21.739	<0.05	7.36±0.66	8.11±0.28	1.834	9.696	>0.05		
5	Nằm sấp chống đẩy 15 giây (lần)	3.20±0.21	3.88±0.11	2.606	19.209	<0.05	3.18±0.22	3.28±0.12	1.910	3.096	>0.05		



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng SMTĐ VĐV kiểm chém nam lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội nhóm ĐC và TN sau thực nghiệm

mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt về trình độ SMTĐ, ($P > 0.05$).

Sau thời gian thực nghiệm 12 tháng, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2 và biểu đồ 1.

Từ bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt ($P < 0.05$); Thành tích đạt được nhịp tăng trưởng SMTĐ của nhóm thực nghiệm lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn nhằm phát triển SMTĐ cho VĐV kiểm chém nam lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 14 bài tập chuyên môn phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV kiểm chém nam lứa tuổi 15 – 16 Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Kết quả thực nghiệm sự phạm sau 12 tháng đã chứng minh hiệu quả phát triển SMTĐ cho nam VĐV kiểm chém lứa tuổi 15 – 16 tại Trung tâm Huấn luyện và đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Ngô Ích Quân (1997), “Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ cho nhóm kỹ thuật bốc của vận động viên vật tự do cấp cao Việt Nam”, *Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TĐTT I.
2. Ngô Ích Quân (2000), “Nghiên cứu các test đánh giá sức mạnh cho vận động viên vật trẻ Việt Nam”, *Đề tài cấp trường*, Trường đại học TĐTT I.
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Trường (1979), “Những đặc điểm của tố chất sức mạnh tốc độ và phương pháp phát triển tố chất ấy”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT*, (4), tr.1-5.
5. Phạm Anh Tuấn (2014), “Nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ cho vận động viên đấu kiếm nữ lứa tuổi 15 - 16 câu lạc bộ cấp quận - huyện Hà Nội”, *Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục*, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh.

(Bài nộp ngày 24/8/2020, phản biện ngày 1/10/2020, duyệt in ngày 30/10/2020;
 Chịu trách nhiệm chính: Vũ Công Lâm;
 Email: lamvc83@gmail.com)