

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP NÂNG CAO CHẤT LƯỢNG ĐÒN ĐÁ THẤP (LOW KICK) TRONG MUAY THÁI CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN LỬA TUỔI 11 – 12 TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO CÔNG AN NHÂN DÂN

Nguyễn Việt Hồng⁽¹⁾

Ngô Thị Hoa⁽²⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu các tác giả đã lựa chọn được 15 bài tập, xây dựng kế hoạch thực nghiệm. Kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao chất lượng đòn đá thấp (Low kick) trong Muay Thái của nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm HL&ĐT Thể thao CAND.

Từ khóa: Bài tập, đòn đá thấp, Muay Thái, Nữ vận động viên.

Selection and application of exercises to improve the quality of low kicks in Muay Thai for female athletes aged 11-12, People's Public Security Sports Training and Competition Center

Summary:

Through research methods, the authors have selected 15 exercises and built an experimental plan. Experimental results show that the selected exercises have had a good effect on improving the quality of low kicks in Muay Thai of female athletes aged 11-12, People's Public Security Sports Training and Competition Center

Keywords: Exercises, low kicks, Muay Thai, Female athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đòn đá thấp (Low kick) là một trong những đòn đá được ưa chuộng nhất trên sàn đấu về độ an toàn chiến thuật (khó bị bắt chân, đánh ngã). Khi sử dụng đòn đá này võ sĩ phải dùng phần mu bàn chân, cổ chân, tấn công vào kheo chân, bắp chân, bắp đùi của đối phương.

Qua quan sát các buổi tập luyện và các trận thi đấu của nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao Công an nhân dân (Trung tâm HL&ĐT thể thao CAND) chúng tôi nhận thấy, hiệu quả thực hiện các đòn đá nói chung, đặc biệt là đòn đá thấp (Low kick), của VĐV còn nhiều hạn chế, ảnh hưởng tiêu cực đến chất lượng và thành tích thi đấu. Cho đến nay, có rất ít công trình nghiên cứu về môn võ Muay Thái trên đối tượng nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 tại Việt Nam, đặc biệt là về chất lượng đòn đá thấp.

Xuất phát từ thực tế trên, vấn đề nghiên cứu “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nâng cao chất lượng đòn đá thấp (Low kick) trong Muay Thái cho nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm HL&ĐT thể thao CAND là vô cùng cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình giải quyết các mục tiêu nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập nâng cao chất lượng đòn đá thấp (Low kick) trong Muay Thái cho nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm HL&ĐT Thể thao CAND

⁽¹⁾ThS, Trường ĐHSP TĐTT Hà Nội

⁽²⁾ThS, Trung tâm HL&ĐT Thể thao CAND



Nữ võ sĩ Huỳnh Hà Hữu Hiếu giờ cờ Việt Nam mừng chức vô địch tại giải vô địch Muay thể giới tại Thái Lan năm 2019

Trên cơ sở nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 20 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Muay Thái, chúng tôi đã lựa chọn được 15/18 bài tập có tác dụng nâng cao chất lượng đòn đá thấp (Low kick) trong Muay Thái cho nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm HL&TĐ Thể thao CAND. Các bài tập do số chuyên gia lựa chọn sử dụng đều ở mức ưu tiên 1 và đạt tổng điểm từ 53/60 điểm trở lên.

Các bài tập được lựa chọn đều được chúng tôi xây dựng lượng vận động cụ thể cho đối tượng nghiên cứu (bảng 1).

2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn nhằm nâng cao chất lượng đòn đá thấp (Low kick) trong Muay Thái của nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm HL&TĐ Thể thao CAND

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thời gian thực nghiệm: 6 tháng.

Đối tượng thực nghiệm là 12 nữ VĐV Muay Thái Trung tâm HL&TĐ Thể thao CAND, được chia 2 nhóm: Nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, mỗi nhóm 6 nữ VĐV.

- Nhóm thực nghiệm: Tập chung chương trình với nhóm đối chứng, riêng phần tập đòn đá thấp sử dụng các bài tập lựa chọn và tiến trình đã xây dựng.

- Nhóm đối chứng: Áp dụng các bài tập

chuyên môn đã được Trung tâm HL&TĐ TT CAND xây dựng. Các bài tập này đã được áp dụng trong các chương trình, giáo án tập luyện theo từng giai đoạn huấn luyện có sẵn từ trước đến nay.

Trong quá trình thực nghiệm, để đánh giá mức độ tác động của các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi đã tiến hành kiểm tra vào thời điểm ban đầu (trước thực nghiệm) và kiểm tra sau thực nghiệm. Trước khi thực nghiệm sự phạm đối tượng ở cả 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm đều tiến hành kiểm tra sự phạm nhằm xác định chất lượng thực hiện đòn đá thấp của từng nhóm.

Kiểm tra sự phạm sử dụng các test:

- Tại chỗ bật đổi chân đá thấp (Low kick) chân sau vào đích 20 giây (lần);
- Di chuyển đá thấp (Low kick) 1 phút (lần);
- Phối hợp đá thấp (Low kick) và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần).

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện, chúng tôi đã xây dựng chương trình giảng dạy - huấn cho nhóm thực nghiệm như trình bài tại bảng 1.

2.2. Đánh giá hiệu quả thực nghiệm

Trước thực nghiệm, chúng tôi đã kiểm tra và so sánh chất lượng đòn đá thấp của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test lựa chọn. Kết quả cho thấy, ở thời điểm trước thực nghiệm, kết quả kiểm tra của VĐV nhóm đối

Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung bài tập	Tháng					
		1	2	3	4	5	6
1	Nhảy dây tốc độ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x		x	
2	Co tay xà đơn 30 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x	x		x	x	
3	Chạy kéo lớp 30m 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x		x	x
4	Bật nhảy đổi chân lên bánh xe kết hợp đòn đâm và cùi trỏ 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x	x		x	x	
5	Đánh gió với bộ pháp di chuyển và các đòn đâm, đòn đá tốc độ cao 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x		x	x
6	Đạp trước vào bao cát 2 chân liên tục 2 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút	x	x		x	x	
7	Mô phỏng đòn đá thấp (Low kick) chân phải và chân trái biên độ ngang, từ dưới lên và từ trên xuống 25 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x		x	x
8	Bật đổi chân đá thấp (Low kick) luân phiên 2 chân vào bao cát biên độ ngang 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x	x		x	x	
9	Bật đổi chân đá thấp (Low kick) luân phiên 2 chân vào bao cát biên độ từ dưới lên 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x		x	x
10	Bật đổi chân đá thấp (Low kick) luân phiên 2 chân vào bao cát biên độ từ trên xuống 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x	x		x	x	
11	Phối hợp thực hiện đòn đâm và đá thấp (Low kick) vào bao cát 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x		x	x
12	Đá thấp (Low kick) liên tục và chặn đòn đá bằng tay cùng người phục vụ 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x	x		x	x	
13	Đá thấp (Low kick) liên tục và chặn đòn đá bằng chân cùng người phục vụ 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x		x		x	x
14	Phối hợp đòn đá thấp (Low kick) với các đòn đỡ và đòn đá cao 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	x	x		x	x	
15	Bài tập thi đấu	x	x		x	x	x

Bảng 2. Kết quả kiểm tra chất lượng đòn đá thấp của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm sau thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 6)	Nhóm TN (n = 6)		
1	Tại chỗ bật đổi chân đá thấp (Low kick) chân sau vào đích 20 giây (lần)	17.12±1.21	19.28±1.23	2.865	<0.05
2	Di chuyển đá thấp (Low kick) 1 phút (lần)	24.56±2.35	26.38±1.58	2.768	<0.05
3	Phối hợp đá thấp (Low kick) và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần)	18.77±2.16	20.16±2.16	2.847	<0.05

chứng và thực nghiệm không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm, khả năng thực hiện đòn đá thấp (Low kick) của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là đồng đều.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục tiến hành kiểm tra và so sánh chất lượng đòn đá thấp của các VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm bằng các test lựa chọn. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Ở thời điểm sau thực nghiệm, trong tất cả các nội dung kiểm tra đánh

giá chất lượng đòn đá thấp của 2 nhóm đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$ theo hướng nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn. Điều này chứng tỏ các bài tập lựa chọn và ứng dụng thực nghiệm đã có tác dụng nâng cao chất lượng đòn đá thấp cho đối tượng nghiên cứu.

Để thấy rõ hơn hiệu quả của các bài tập, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của VĐV nhóm đối chứng và thực nghiệm thời điểm trước và sau 6 tháng thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng về thành tích của 2 nhóm trước và sau thực nghiệm sự phạm (nA = nB = 6)

TT	Test	Nhịp độ tăng trưởng (W%)	
		Nhóm đối chứng	Nhóm thực nghiệm
1	Tại chỗ bật đôi chân đá thấp (Low kick) chân sau vào đích 20 giây (lần)	5.64	17.36
2	Di chuyển đá thấp (Low kick) 1 phút (lần)	1.64	8.70
3	Phối hợp đá thấp (Low kick) và đỡ đòn đá bằng tay 2 phút (lần)	2.26	9.23

Qua bảng 3 cho thấy: Diễn biến thành tích đạt được của cả 03 test đánh giá chất lượng thực hiện đòn đá thấp (Low kick) của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng. Điều này chứng tỏ các bài tập lựa chọn đã có hiệu quả cao với nhóm thực nghiệm.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập và xây dựng kế hoạch thực nghiệm nâng cao chất lượng đòn đá thấp (Low kick) trong Muay Thái cho nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm HL&TĐ Thể thao CAND.

Quá trình thực nghiệm ứng dụng các bài tập lựa chọn trong 6 tháng đã cho thấy tác dụng tốt trong việc nâng cao chất lượng đòn đá thấp trong Muay Thái cho nữ VĐV lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm HL&TĐ Thể thao CAND.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Novicop A.D - Matveep L.P (1990), *Lý luận và phương pháp GDTC*, (Dịch: Phạm Trọng Thanh, Lê Văn Lãm), Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TĐTT, Hà Nội.

3. Prayukvong, Kat, Muay Thai: A Living Legacy, của nhà xuất bản Spry Publishing Co, Ltd năm 2006.Pages 72.

4. Muay Thái Boran - The Martial Art of Kings (2012) - Secret Techniques - By Marco De Cesaris, ISBN 978-88-272-2354-3

5. Kraitus, Panya (1992), Phuket, Muay Thai The Most Distinguished Art of Fighting, Transit Press.

(Bài nộp ngày 10/8/2022, Phản biện ngày 15/11/2022, duyệt in ngày 25/9/2024
 Chịu trách nhiệm chính: Nguyễn Việt Hồng
 Email: honghandball@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Những quan điểm sâu sắc của Hồ Chí Minh trong bài báo “Về Câu chuyện Xiki”

7. Nhật Minh

Tuyển chọn, đào tạo, bồi dưỡng tài năng thể thao và nhân lực thể thao thành tích cao đến năm 2035

10. Đỗ Hữu Trường

Công tác đào tạo trọng tài, huấn luyện viên, vận động viên Bắn súng Việt Nam đáp ứng tình hình mới

BÀI BÁO KHOA HỌC

13. Nguyễn Văn Phúc

Mô hình lý thuyết giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Đinh Khánh Thu; Vũ Bá Mỹ; Lưu Thị Như Quỳnh

Giải pháp xây dựng môi trường văn hóa tại Trung tâm Đào tạo vận động viên, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

24. Đặng Văn Dũng

Thực trạng phân biệt đối xử với người khuyết tật trong tập luyện thể dục thể thao ở các Trung tâm văn hóa đô thị

27. Lê Anh Dũng

Thực trạng thừa cân, béo phì và chất lượng cuộc sống của sinh viên Đại học Huế

32. Ngô Hải Hưng; Ngô Trung Dũng

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá hiệu quả kỹ thuật đánh bóng xoáy lên thuận và trái tay cho sinh viên chuyên ngành Quần vợt năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

35. Hà Thị Liên; Egorov V.N; Mironov D.L; Phạm Trường Nam

Động cơ và nhu cầu về hình thức, nội dung hoạt động thể thao của sinh viên Nga và sinh viên nước ngoài

40. Ek Chansopheak

Thực trạng phong trào thể dục thể thao quần chúng trên địa bàn tỉnh Pursat, Campuchia

44. Bùi Thị Sáng

Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức bền tốc độ cho nữ vận động viên đua thuyền Kayak cự ly 500m lứa tuổi 15-17 Câu lạc bộ đua thuyền Hà Nội

49. Nguyễn Ngọc Tuấn; Nguyễn Tiến Chung; Nguyễn Phương Thảo; Võ Văn Ca

Trương quan giữa phẩm chất ý chí và thành tích thi đấu của vận động viên chạy cự ly ngắn Đội tuyển Điền kinh trẻ Quốc gia Việt Nam tại Trung tâm Đào tạo vận động viên Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

53. Trần Trung Khánh; Dương Văn Phương

Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV lứa tuổi 13-14, câu lạc bộ Quần vợt Quận Thủ Đức, Thành phố Hồ Chí Minh

58. Nguyễn Việt Hồng; Ngô Thị Hoa

Lựa chọn và ứng dụng bài tập nâng cao chất lượng đòn đá thấp (low kick) trong Muay thái cho nữ vận động viên lứa tuổi 11 – 12 Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao Công an Nhân dân

62. Phùng Thị Cúc

Thực trạng trở ngại tâm lý trong hoạt động học tập của sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

68. Võ Tường Kha

Chỉ dấu Protein trong chẩn đoán sớm các bệnh lý tim mạch vận động viên

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

78. Đặng Văn Dũng

Mô hình đảm bảo phương pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao

80. Phạm Tuấn Dũng

Bài tập thể dục nâng cao sức khỏe tại văn phòng làm việc

82. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

The profound perspectives of President Ho Chi Minh in the article about the story of Xiki

7. Nhat Minh

Selecting, training and fostering sports talents and high-achievement sports human resources until 2035

10. Do Huu Truong

The training of referees, coaches and athletes in Vietnam's gun-shooting team in order to satisfy the new situation

ARTICLES

13. Nguyen Van Phuc

Theoretical model of risk reduction in sport activities in Vietnam

19. Dinh Khanh Thu; Vu Ba My; Luu Thi Nhu Quynh

Solutions to create a cultural environment at the Athlete Training Center, Bac Ninh Sports University

24. Dang Van Dung

Discrimination against people with disabilities (PWDs) at sports centers in urban cultural centers

27. Le Anh Dung

Assessment of overweight, obesity and students' life quality at Hue University

32. Ngo Hai Hung; Ngo Trung Dung

Developing standards to evaluate the effectiveness of forehand and backhand topspin technique of freshmen majoring in Tennis at Bac Ninh Sports University

35. Ha Thi Lien; Egorov V.N; Mironov D.L; Pham Truong Nam

Motivation and demand of the form and content of sports activities of Russian and foreign students

40. Ek Chansopheak

Current status of mass sports movement in Pursat province – Cambodia

44. Bui Thi Sang

Applying and evaluating the effectiveness of exercises used in speed endurance training for female 500m Kayak athletes aged 15-17 in the Hanoi Sailing Club

49. Nguyen Ngoc Tuan; Nguyen Tien Chung; Nguyen Phuong Thao; Vo Van Ca

Correlation between will quality and competition performance of short distance runners of Vietnam National Youth Athletics Team at Athlete Training Center of Bac Ninh Sports University

53. Tran Trung Khanh; Duong Van Phuong

Choosing exercises to develop professional endurance for male tennis players aged 13-14 Thu Duc District, Ho Chi Minh City

58. Nguyen Viet Hong; Ngo Thi Hoa

Selection and application of exercises to improve the quality of low kicks in Muay Thai for female athletes aged 11-12, People's Public Security Sports Training and Competition Center

62. Phung Thi Cuc

The reality of psychological obstacles in learning activities of first-year students at Da Nang Sport University

68. Vo Tuong Kha

Protein markers in early diagnosis of athlete's cardiovascular diseases

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

78. Dang Van Dung

Model used to ensure scientific method in training high-ranking athletes

80. Pham Tuan Dung

Exercise to improve health at the office

82. Rules of writing and posting.