

# NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÒN ĐÁ TỔNG SAU CHO NAM HỌC SINH ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO TRƯỜNG TRUNG HỌC PHỔ THÔNG TÔ HIỆU, THÀNH PHỐ SƠN LA

Vũ Công Lâm<sup>(1)</sup>  
Đỗ Hùng Dương<sup>(2)</sup>

## Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập chuyên môn và xây dựng kế hoạch thực nghiệm nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo Trường THPT Tô Hiệu, thành phố Sơn La. Kết quả thực nghiệm cho thấy các bài tập lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, đòn tổng sau, đội tuyển nam học sinh Taekwondo.

**Research on selecting exercises to improve the effectiveness of the back kick technique for male students of the Taekwondo Team of To Hieu High School, Son La City, Son La**

## Summary:

Through research methods, the topic has selected 17 specialized exercises to improve the effectiveness of the back kick technique for male students of the Taekwondo team of To Hieu High School, Son La City. The experimental results showed that the selected exercises were effective in improving the effectiveness of the back kick technique for the research subjects.

**Keywords:** Exercise, back kick, male student team of Taekwondo.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Qua quan sát thực tế quá trình huấn luyện và các trận thi đấu của nam học sinh Đội tuyển Taekwondo Trường THPT Tô Hiệu cho thấy, huấn luyện viên sử dụng chủ yếu các đòn phòng thủ, phản công bằng chân với tốc độ nhanh, sức công phá lớn làm cho đối phương bất ngờ. Tuy vậy, các đòn đá lại chưa thực sự mang lại hiệu quả, đặc biệt là đòn đá tổng sau chưa thật sự bất ngờ, mạnh và dứt khoát. Nguyên nhân chủ yếu là do mức độ hoàn thiện kỹ thuật đòn đá còn hạn chế.

Hiện nay có nhiều công trình nghiên cứu đến vấn đề nâng cao hiệu quả các đòn đá trong Taekwondo. Tuy nhiên, vấn đề nghiên cứu các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho đối tượng là nam học sinh Đội tuyển Taekwondo Trường THPT Tô Hiệu lại chưa được quan tâm. Do vậy, bài báo tập trung nghiên cứu lựa chọn bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ

thuật đòn đá tổng sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo Trường THPT Tô Hiệu.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: 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 nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo Trường THPT Tô Hiệu**

Dựa trên các nguyên tắc đã xác định và những hạn chế trong huấn luyện nâng cao hiệu quả đòn đá tổng sau của đối tượng nghiên cứu, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Taekwondo đã lựa chọn được 17 bài tập và test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đòn

<sup>(1)</sup>ThS, Trường ĐHSP TDTT Hà Nội

<sup>(2)</sup>ThS, Trường THPT Tô Hiệu, thành phố Sơn La, Sơn La



### **Đá tổng sau (Dwip chagi) là đòn đá có uy lực trong môn võ Taekwondo**

đá tổng sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo Trường THPT Tô Hiệu.

Các bài tập gồm: Bật bực cao 30 – 40 cm đổi chân 15s x 3 tổ; Đứng lên ngồi xuống 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Nằm ngửa gập bụng tối đa x 1 tổ; Chạy nâng cao đùi 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Buộc chun rút gối chân thuận liên tục 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Tại chỗ luân phiên đá 2 chân vào bao cát 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Chạy cầu thang 30 bậc x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Đá tổng sau chân thuận vào đích 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Di chuyển lùi đá tổng sau liên tục 2 chân vào đích 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút; Di chuyển tiến, lùi đá tổng sau theo tín hiệu còi vào đích 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Đứng lên ngồi xuống 5 lần, đá tổng sau vào đích 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút; Đo bao chì 0.5kg đá tổng sau 2 mục tiêu cách 2.5m trong 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Phối hợp đá tổng sau và đá tổng trước vào đích 30 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Đá tổng sau 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Di chuyển đá tổng sau + đá chẻ thượng đẳng 15 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút; Bài tập thi đấu có quy ước sử dụng đòn đá tổng sau; Trò chơi vận động.

Các test đánh giá gồm: (1) Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây); (2) Bật đôi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây); (3) Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60 giây).

**2. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho**

### **nam học sinh đội tuyển Taekwon do trường THPT Tô Hiệu**

#### **2.1. Tổ chức thực nghiệm**

Chúng tôi tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song. Nhóm thực nghiệm gồm 8 nam học sinh - ứng dụng 17 bài tập mà qua nghiên cứu chúng tôi đã lựa chọn. Trong mỗi buổi tập tiến hành 3- 4 bài tập. Nhóm đối chứng gồm 8 nam học sinh - tập luyện theo giáo án huấn luyện với các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau mà đội tuyển Trường THPT Tô Hiệu đang sử dụng từ trước tới nay. Với 17 bài tập được lựa chọn, đề tài xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của Nhà trường trong thời gian 6 tuần. Mỗi tuần có 4 buổi tập, mỗi buổi tập luyện 40 đến 50 phút.

#### **2.2. Kết quả thực nghiệm**

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm trình bày ở bảng 1 cho thấy: Các nội dung kiểm tra đều cho thấy kết quả đạt được của 2 nhóm không có sự khác biệt về hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau trước khi vào thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2 và bảng 3. Kết quả thu được cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, ( $P < 0.05$ ). Diễn biến thành tích đạt được của cả 3 test và nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn so với nhóm đối chứng. Điều này khẳng định hiệu quả các bài tập do chúng tôi đã lựa chọn nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwon do Trường THPT Tô Hiệu.

#### **KẾT LUẬN**

Nghiên cứu đã lựa chọn được 17 bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau cho nam học sinh Đội tuyển Taekwondo Trường THPT Tô Hiệu thành phố Sơn La.

Qua thực nghiệm sư phạm 6 tuần đã xác định được hiệu quả rõ rệt của 17 bài tập được lựa chọn và ứng dụng trong huấn luyện để nâng cao hiệu quả kỹ thuật đòn đá tổng sau.

**Bảng 1. So sánh kết quả kiểm tra trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây)	20.24±1.94	20.26±1.12	0.798	>0.05
2	Bật đổi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây)	13.58±1.25	13.57±1.11	0.685	>0.05
3	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60 giây)	19.52±1.25	19.58±1.28	0.865	>0.05

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra sau thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ( $\bar{x} \pm \delta$ )		t	P
		Nhóm ĐC (n = 8)	Nhóm TN (n = 8)		
1	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây)	21.92±1.35	24.08±1.06	<b>3.356</b>	<0.05
2	Bật đổi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây)	14.02±1.18	16.06±1.17	<b>3.285</b>	<0.05
3	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60 giây)	20.05±1.16	23.12±1.15	<b>3.325</b>	<0.05

**Bảng 3. Nhịp độ tăng trưởng các test của nhóm thực nghiệm và đối chứng sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm ĐC ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W%	Nhóm TN ( $\bar{x} \pm \delta$ )		W%
		Trước TN	Sau TN		Trước TN	Sau TN	
1	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây)	20.24±1.94	21.92±1.35	1.306	20.26±1.12	24.08±1.06	9.756
2	Bật đổi chân đá tổng sau liên tục vào đích (lần/30 giây)	13.58±1.25	14.02±1.18	1.288	13.57±1.11	16.06±1.17	12.587
3	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/60 giây)	19.52±1.25	20.05±1.16	1.276	19.58±1.28	23.12±1.15	12.854

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. S.H.Choi (1995), *Taekwondo song đầu tự do*, (Dịch: Dương Sơn), Nxb TDTT, Hà Nội.  
 2. Lim Yong Choi (1995), *Kỹ thuật Taekwondo*, Nxb Korea.  
 3. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Ivanôv V.X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê*, (Dịch: Trần Đức Dũng), Nxb TDTT, Hà Nội.

5. Mai Tú Nam và cộng sự (2002), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb TDTT Hà Nội.

(Bài nộp ngày 20/6/2024, Phản biện ngày 7/8/2024, duyệt in ngày 28/11/2024  
 Chịu trách nhiệm chính: Vũ Công Lâm  
 Email: lamvc83@gmail.com)