p-ISSN 1859-4417 e-ISSN 13030-4822

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN CÂU LẠC BỘ VÕ THUẬT TAEKWONDO LAKEVIEW CITY

Hà Chí Vũ[1]

Tóm tắt:

Đặc điểm hoạt động vận động Taekwondo, hầu hết tất cả các chuyển động trong tấn công, phòng thủ, phản công đều yêu cầu thực hiện với tốc độ cao của các nhóm cơ. Thông qua các phương pháp nghiên cứu khoa học thường được sử dụng, chúng tôi đã lựa chọn được các bài tập phát triển sức sức mạnh tốc độ cho nam học viên Câu lạc bộ (CLB) võ thuật Taekwondo Lakeview City. Kết quả thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã được lựa chọn cho thấy thành tích thực hiện các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu đều tăng trưởng có ý nghĩa thống, tại ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, Taekwondo, Câu lạc bộ, Đại học Y Dược.

Selecting speed strength development exercises for male students of Lakeview City Taekwondo Martial Arts Club

Summary:

In Taekwondo training and competition, almost all movements in attack, defense, and counterattack require the explosive speed of muscle groups. Through conventional scientific research methods, the study has selected exercises to develop speed strength for male students of the Lakeview City Taekwondo Martial Arts Club . After the experimental application of training according to the researched exercises, the results showed that the speed strength test results of the research subjects all increased and were statistically significant with t > t table , at the probability threshold $p < 0.05$.

Keywords: Speed Power, Taekwondo, Club, University, Medicine.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đặc trưng cơ bản nhất của môn Taekwondo là sức mạnh tốc độ (SMTĐ) và linh hoạt, là cơ sở để thực hiện ý đồ chiến thuật tạo yếu tố bất ngờ trong thi đấu bằng các đòn đá nhanh, mạnh để chiến thắng đối phương. Trong hoạt động vận động Taekwondo, hầu hết tất cả các chuyển động trong tấn công, phòng thủ, phản công đều yêu cầu thực hiện với tốc độ cao của các nhóm cơ. Khi sức mạnh cơ được phát triển, thành tích môn Taekwondo sẽ được cải thiện. Nhiều nghiên cứu đã chứng minh: khi sức mạnh được cải thiện, kỹ thuật sẽ được thực hiện một cách hoàn thiện và hiệu quả, ít chấn thương hơn, thành tích thi đấu sẽ được cải thiện tốt hơn. Vì vậy, yêu cầu nâng cao thể lực nói chung và SMTĐ cho học viên là rất quan trọng.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường quy sau: phương pháp tham khảo tài liệu, phương pháp phỏng vấn bằng phiếu (anket), phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City

Trên cơ sở kết quả nghiên cứu thực trạng hoạt động tập luyện, thông qua nghiên cứu tài liệu, nghiên cứu lựa chọn được 13 test chuyên môn phù hợp để đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Nhằm đảm bảo tính khoa học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 16 nhà chuyên môn và xác định độ tin cậy, tính thông báo của

[1]ThS, Khoa KHCB, Đại học Y Dược TP HCM; Email: fantaiyingkhtt2101@gmail.com

các test đã lựa chọn, qua đó xác định được 09 test gồm: Gập bụng 1 phút (lần), Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần), Đá kẹp tại chỗ 20s (lần), Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần), Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần), Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần), Đá vòng cầu 2 bên 3m 20s (lần), Đá tống sau 2 chân liên tục 30s (lần).

2. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City

Qua tham khảo tài liệu liên quan đến công tác huấn luyện thể lực, qua quan sát thực tế các buổi tập huấn luyện thể lực của các câu lạc bộ, đội tuyển võ thuật trong thành phố và thông qua kết quả 2 lần phỏng vấn 16 chuyên gia, chúng tôi lựa chọn được 39 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm 2 nhóm sau:

- Nhóm bài tập bổ trợ phát triển SMTĐ chung (14 bài tập): Gánh tạ 20kg đứng kiễng chân 20 giây x 5 lần, quãng nghỉ 10 giây; Gánh tạ 20 kg bật nhảy 30 giây x 3 lần, quãng nghỉ 20 giây; Bật cóc di chuyển 15m x 3 lần, quãng nghỉ giữa tổ 30 giây; Bật nhảy nâng cao gối - nằm sấp chống đẩy 1 phút x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Nhảy dây 1 phút x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Bật đổi chân liên tục 30s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Chạy 60m xuất phát cao x 3 lần x 3 tổ, quãng nghỉ giữa lần 10 giây, quãng nghỉ giữa tổ 30 giây; Nằm sấp chống đẩy 30 lần theo nhịp tăng dần x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Gập bụng 30 giây x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Chạy bậc thang 20m x 3 lần, quãng nghỉ 1 phút; Cõng người di chuyển 20m x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Nâng gối tại chỗ có bổ trợ dây thun 30s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Chạy tại chỗ tần số tối đa 15s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Nhảy dây biến tốc nhanh 30s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây;

- Nhóm bài tập bổ trợ phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn (25 bài tập): Đá vòng cầu chân liên tục vào Ramly 1 phút x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào ramlly 30s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Đá chuyền trước liên tục vào ramlly 15s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Đá 2 đích đối diện khoảng cách 3m 60s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Đá vào vật cản xuất hiện bất ngờ 30s x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Đá vòng cầu chân sau + đá chẻ chân sau, 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Chuyển trước đá vòng cầu + đặt chân về trước, phản công bằng vòng cầu chân trước 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Chuyển trước đá vòng cầu + đặt chân về trước, chuyển sau trước đá vòng cầu 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Đá vòng cầu chân sau - đá kẹp leo 2 vòng cầu liên tiếp di chuyển thẳng với vợt 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Đá tự do liên tục vớt vợt trong vòng 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Đá chuyền trước - đá vòng chân sau - đá tống sau, di chuyển theo đường thẳng với vợt 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Đá chuyền trước - đá kẹp leo với vợt, di chuyển theo đường thẳng 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Đá vòng cầu chân trước - phản vòng cầu chân sau + chân trước đá vào vợt, di chuyển thẳng 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Tấn công vòng cầu trước + chẻ chân sau - lùi phản vc chân sau với vợt, di chuyển theo đường thẳng 30 giây x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Đá vòng cầu trước (Dollyo) 2 chân di chuyển theo đường thẳng 30 giây x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Co 1 chân, bật đá chân trụ vào Ramly cao 50cm liên tục 30 giây x 3 lần, quãng nghỉ 30 giây; Đá Ramly 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Buộc dây chun vào cổ chân thực hiện các kỹ thuật đá 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Thực hiện các kỹ thuật đấm với tần số từ chậm đến nhanh 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Thực hiện các kỹ thuật đỡ với tần số từ chậm đến nhanh 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Phối hợp 2 người đứng đối diện di chuyển tấn lùi tự nhìn và sửa lỗi 1 phút x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Di chuyển chân trước về sau đá vòng cầu + đá chẻ chân sau 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Di chuyển chân trước về sau đá vòng cầu + đấm thẳng tay sau 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Di chuyển chân trước về sau đá vòng cầu + đỡ tay trước, đấm tay sau 30s x 3 tổ, quãng nghỉ 30 giây; Thi đấu 5 phút, nghỉ tích cực.

3. Xây dựng tiến trình thực nghiệm các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City

Tổ chức thực nghiệm sư phạm theo hình thức so sánh song song, gồm 02 nhóm:

+ Nhóm thực nghiệm: 9 nam học viên; tập luyện theo kế hoạch huấn luyện hiện hành

nhưng áp dụng các bài tập phát triển SMTĐ do chúng tôi nghiên cứu lựa chọn vào phần rèn luyện thể lực.

+ Nhóm đối chứng: 9 nam học viên; tập luyện theo chương trình huấn luyện hiện hành.

Thời gian thực nghiệm: 12 tuần từ tháng 9/2023 đến 12/2023, mỗi tuần 3 buổi, mỗi giáo án là 120 phút, tổng số 36 giáo án, thời gian dành cho huấn luyện SMTĐ mỗi buổi tập từ 10 đến 15 phút, mỗi buổi áp dụng 4 bài tập. Tiến trình tập luyện được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Tiến trình tập luyện huấn luyện

Tuần / Buổi	Giáo án																																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
BT 1	x			x				x			x																								
BT 2		x			x				x			x																							
BT 3	x			x				x			x																								
BT 4		x			x					x		x																							
BT 5			x			x					x																								
BT 6				x			x				x																								
BT 7	x				x			x				x																							
BT 8		x				x			x																										
BT 9			x				x			x																									
BT 10				x			x				x																								
BT 11	x				x			x				x																							
BT 12		x				x			x																										
BT 13			x				x			x																									
BT14			x			x					x																								
BT 15													x						x						x						x				
BT 16														x						x						x						x			
BT 17															x						x						x						x		
BT 18																x						x						x						x	
BT 19																	x						x						x						x
BT 20																		x					x							x					x
BT 21																		x							x						x				
BT 22													x						x							x						x			
BT 23															x					x							x						x		
BT 24														x							x							x						x	
BT 25																x						x							x						x
BT 26																	x						x							x					x
BT 27																		x					x							x					
Bt 28																			x						x						x				
BT 29														x						x						x						x			
BT 30													x								x						x						x		
BT 31															x							x						x						x	
BT 32																x							x						x						x
BT 33																	x						x							x					
BT 34																		x							x						x				x
BT 35																								x										x	
BT 36													x							x						x						x			
BT 37														x							x						x						x		
BT 38															x							x						x							
BT 39																x			x				x						x							

Trong môn võ Taekwondo, sức mạnh tốc độ bảo đảm cho VĐV đủ tốc độ và sức mạnh để thực hiện các kỹ thuật tấn công, phòng thủ trong suốt trận đấu

Bảng 2. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City thời điểm trước thực nghiệm (n=9)

Test	Nhóm đối chứng		Nhóm thực nghiệm		t	p
	$\overline{x}$	±δ	$\overline{x}$	±δ		
Gập bụng 1 phút (lần)	25.26	3.41	26.18	2.62	1.12	>0.05
Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	22.15	2.83	23.05	2.01	1.23	>0.05
Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần)	19.87	1.95	20.41	2.13	0.8	>0.05
Đá kẹp tại chỗ 20s (lần)	15.36	3.08	16.17	2.23	1.05	>0.05
Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần)	10.09	1.94	10.63	0.83	0.97	>0.05
Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)	14.12	2.33	15.09	2.48	1.33	>0.05
Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)	17.72	2.96	17.33	2.31	0.51	>0.05
Đá vòng cầu 2 bên 3m 20s (lần)	11.43	2.34	12.03	3.05	0.78	>0.05
Đá tống sau 2 chân liên tục 30s (lần)	24.21	2.55	24.65	2.19	0.61	>0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City thời điểm sau thực nghiệm (n=9)

Test	Nhóm thực nghiệm		Nhóm đối chứng		W%		t	p
	$\overline{x}$	±δ	$\overline{x}$	±δ	NTN	NĐC		
Gập bụng 1 phút (lần)	28.26	2.16	26.88	2.42	7.64	6.21	1.93	<0.05
Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	25.05	2.07	23.69	2.76	8.32	6.72	1.86	<0.05
Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần)	22.4	1.41	21.11	1.53	9.3	6.05	2.26	<0.05
Đá kẹp tại chỗ 20s (lần)	18.11	1.46	16.91	1.11	11.32	9.61	2.25	<0.05
Đá phối hợp vòng cầu + chẻ 20s (lần)	12.06	1.22	10.87	1.36	12.6	7.44	2.22	<0.05
Đá vòng cầu chân sau di chuyển sang 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)	16.43	1.12	15.36	1.29	8.5	8.41	2.07	<0.05
Đá lướt vòng cầu chân trước di chuyển 2 bên khoảng cách 2.5m 30 giây (lần)	19.44	1.32	18.12	1.57	11.48	2.23	2.33	<0.05
Đá vòng cầu 2 bên 3m 20s (lần)	13.65	1.43	12.47	1.06	12.62	8.7	2.24	<0.05
Đá tống sau 2 chân liên tục 30s (lần)	27.03	2.2	25.41	2.82	9.21	4.84	2.17	<0.05

4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City

4.1. Kiểm tra trước thực nghiệm

Để có cái nhìn khách quan, chuẩn xác và làm mốc so sánh, chúng tôi tiến hành đánh giá SMTĐ của nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City thời điểm trước thực nghiệm qua 9 test đã lựa chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Kết quả thu được tại bảng 2 cho thấy: SMTĐ của nam học viên CLB võ thuật Taekwondo Lakeview City nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có sự khác biệt (p>0.05). Điều này cho thấy SMTĐ của 2 nhóm là tương đối đồng đều.

4.2. Kiểm tra sau thực nghiệm

Nhằm xác định hiệu quả của bài tập lựa chọn, Chúng tôi tiến hành kiểm tra thành tích của 2 nhóm ở sau thực nghiệm và xác định mức độ tăng trưởng về SMTĐ của 2 nhóm. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

Kết quả thu được tại bảng 3 cho thấy: Sau thời gian thực nghiệm, SMTĐ giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng có sự khác biệt (p < 0.05). Qua xác định mức độ tăng trưởng cho thấy ở cả 2 nhóm sau thực nghiệm đều có sự tăng trưởng, tuy nhiên nhóm thực nghiệm có mức độ tăng trưởng thành tích lớn hơn so với nhóm đối chứng ở tất cả các test kiểm tra. Điều đó cho thấy các bài tập do chúng tôi lựa chọn để phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu có hiệu quả cao hơn so với các bài tập thường sử dụng.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu thu được 9 test đánh giá SMTĐ và 39 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả ứng dụng các bài tập đã lựa chọn trong tiến trình thực nghiệm cho thấy thành tích ở tất cả các test nhóm thực nghiệm đều tốt hơn hẳn nhóm đối chứng.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

2. Trịnh Hữu Lộc, Huỳnh Hồng Ngọc (2015), *Giáo trình Taekwondo*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.

3. Bùi Trọng Toại (2009), *Huấn luyện sức mạnh*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 19/8/2024, Phản biện ngày 27/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)