

THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỐI KHÁNG ĐỘI TUYỂN VOVINAM TRƯỜNG CAO ĐẲNG FPT POLYTECHNIC HÀ NỘI

Tạ Hữu Hiếu⁽¹⁾; Đào Văn Duy⁽²⁾

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường được sử dụng trong lĩnh vực TĐTT, tác giả đã đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam vận động viên (VĐV) đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội trên cơ sở phân tích kế hoạch huấn luyện, thực trạng sử dụng hệ thống bài tập phát triển SMTĐ,... Kết quả nghiên cứu cho thấy SMTĐ của nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội chủ yếu ở mức trung bình, số VĐV xếp loại giỏi và khá chiếm tỷ lệ thấp và vẫn còn VĐV xếp loại yếu.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, Vovinam, Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội.

Current status of speed strength training for male combat athletes of Vovinam Team of FPT Polytechnic College, Hanoi

Summary:

Using routine research methods to evaluate the current status of strength and speed training for male resistance athletes of the Vovinam team at FPT Polytechnic College in Hanoi based on the training plan and current situation. Using a system of exercises to develop speed strength,... research results show that the speed strength of male resistance athletes of the Vovinam team at FPT Polytechnic College in Hanoi is mainly at an average level. , the number of athletes ranked good and good is low and there are still athletes ranked weak.

Keywords: Strength and speed , male athlete, Vovinam, FPT Polytechnic College.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Huấn luyện thể lực đóng vai trò quan trọng đối với VĐV Vovinam; Là cơ sở để các VĐV Vovinam có thể nhanh chóng tiếp thu và hoàn thiện các kỹ - chiến thuật, góp phần nâng cao thành tích thi đấu.

Tại Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội, thuộc Tập đoàn FPT, môn Vovinam được đưa vào giảng dạy như môn học GDTC, với đặc thù là môi trường đào tạo nghề, vì vậy, VĐV thi đấu là các sinh viên đang học tập tại trường thường chỉ có từ 2 đến 2,5 năm tham gia huấn luyện và thi đấu. Để đạt được mục đích huấn luyện thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng cho VĐV Vovinam nội dung đối kháng, thì việc xây dựng chương trình huấn luyện, phân bổ thời gian, đặc biệt là lựa chọn các bài tập huấn luyện tổ chất SMTĐ cần được tiến hành một cách

khoa học. Để lựa chọn, đổi mới được hệ thống bài tập phù hợp với mục tiêu và nhiệm vụ của huấn luyện thì việc nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV đối kháng đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội là cần thiết và cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm và Phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện sức mạnh tốc độ cho nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

Để đánh giá thực trạng công tác huấn luyện SMTĐ chúng tôi tiến hành phỏng vấn trực tiếp

⁽¹⁾PGS.TS, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

⁽²⁾CN, Trường Cao Đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

các huấn luyện viên (HLV) và tìm hiểu kế hoạch huấn luyện năm 2023 của Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trong kế hoạch huấn luyện năm, với 120 giáo án huấn luyện các nội dung kỹ thuật, chiến thuật, thể lực,...thì thời gian dành cho việc huấn luyện thể lực tương đối ít (chiếm 16.67%), trong khi đó tỷ lệ huấn luyện chiến thuật lại khá nhiều (chiếm 33.33%). Giáo án được tính là giáo án giành riêng cho huấn luyện thể lực. Ngoài những giáo án trên, mỗi buổi tập, các HLV còn dành từ 20-30 phút để

phát triển thể lực cho VĐV. Qua bảng trên ta có thể thấy được, các HLV mới chú trọng vào công tác huấn luyện kỹ - chiến thuật (trên 70%), huấn luyện thể lực tuy cũng được quan tâm nhưng thời gian huấn luyện còn ít và chưa đáp ứng nhu cầu phát triển thể lực theo đánh giá của các chuyên gia.

Từ thực trạng trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu sâu hơn việc phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam VĐV đối kháng đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 1. Thực trạng kế hoạch huấn luyện năm của VĐV đối kháng đội tuyển Vovinam trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

TT	Nội dung huấn luyện	Số giáo án huấn luyện	Tỷ lệ %
1	Kỹ thuật + hoàn thiện kỹ thuật	50	41.66
2	Chiến thuật	40	33.33
3	Thể lực	20	16.67
4	Thi đấu	8	6.67
5	Khám sức khỏe + kiểm tra	2	1.67
Tổng		120	100

Bảng 2. Thực trạng tỷ lệ thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam VĐV đối kháng đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

TT	Nội dung	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	5	25.00
2	Sức mạnh	3	15.00
3	Sức bền	6	30.00
4	Năng lực phối hợp vận động	6	30.00
Tổng		20	100

Kết quả bảng 2 cho thấy: tỷ lệ thời gian dành để huấn luyện các tố chất thể lực có thể thấy: đối với các tố chất sức nhanh, sức bền và năng lực phối hợp vận động thì có tỷ lệ thời gian tương đối đồng đều (25.00% đến 30.00%), riêng tố chất sức mạnh thì có tỷ lệ thời gian ít hơn (3 buổi chiếm tỷ lệ 15.00%). Bên cạnh đó, trong quá trình huấn luyện tố chất sức mạnh còn chia ra huấn luyện sức mạnh bền, sức mạnh tối đa, SMTĐ, chính vì vậy mà thời gian dành cho huấn luyện SMTĐ càng bị hạn chế.

Kết quả phỏng vấn, trao đổi trực tiếp với các

chuyên gia Vovinam: hầu hết các chuyên gia đều khẳng định cần phải tập trung vào việc phát triển các tố chất thể lực cho VĐV, đặc biệt là tố chất SMTĐ để giúp các VĐV tiếp thu nhanh hơn và thực hiện hiệu quả hơn các kỹ thuật cơ bản và chiến thuật thi đấu của VĐV. Chính vì vậy, yêu cầu đặt ra cần phải sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho VĐV đa dạng hơn, cần dành quỹ thời gian phù hợp để huấn luyện thể lực và cần ưu tiên phát triển SMTĐ cho VĐV Vovinam nội dung đối kháng, Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội.

2. Thực trạng sử dụng các bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

Căn cứ vào chương trình và kế hoạch huấn luyện cho nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội và kết hợp phỏng vấn các chuyên gia Vovinam, chúng tôi tiến hành quan sát 24 buổi tập thể lực của các VĐV. Kết quả quan sát thống kê các bài tập thường sử dụng được trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy: Trong quá trình huấn luyện, các HLV đã chú ý sử dụng các bài tập để phát triển SMTĐ cho VĐV. Tuy nhiên còn ít về số lượng bài tập và loại hình bài tập nên không tạo được hứng thú cho VĐV trong

quá trình tập luyện, và hạn chế hiệu quả phát triển SMTĐ của VĐV. Hơn nữa các bài tập được lựa chọn theo kinh nghiệm của HLV là chính, chưa được nghiên cứu xác định hiệu quả trên đối tượng người tập.

3. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội

Để đánh giá thực trạng SMTĐ cho nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội trước hết chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá SMTĐ. Thông qua các phương pháp phỏng vấn, xác định độ tin cậy và tính thông báo chúng tôi đã lựa chọn được 9 test, trong đó có 4 test đánh giá SMTĐ của tay và 5 test đánh giá SMTĐ của chân.

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội (n = 24)

TT	Bài tập	Kết quả	
		m _i	Tỉ lệ %
1	Di chuyển đánh gió tốc độ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	8	33.30
2	Di chuyển đánh lăng tốc độ 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	10	41.70
3	Di chuyển đánh bao tốc độ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	7	29.20
4	Đánh đích vòng tròn 1p x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	20.80
5	Bán đấu với người cùng tập 2p x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 5 phút	3	12.50
6	Di chuyển zích rắc đánh tổ hợp vào lăng 30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	6	25.00
7	Bật cóc 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	16.70
8	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	20.80
9	Nằm sấp chống đẩy 20l x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	16.70
10	Cơ bụng 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	16.70
11	Co tay xà đơn 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	6	25.00
12	Đi vệt 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	20.80
13	Xe bò kéo 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	16.70
14	Co tay xà đơn mang trọng lượng phụ 1.5kg – 3kg 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	4	16.70
15	Gánh tạ 20kg bật đôi chân 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 30s	8	33.30
16	Chống đẩy xà kép 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút	5	20.80
17	Nằm đẩy tạ ngực 30kg – 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút	5	20.80
18	Gánh tạ 50kg đứng lên ngồi xuống 10 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 25 phút	3	12.50



Sức mạnh tốc độ là một trong những tố chất thể lực đặc thù cần thiết trong tập luyện và thi đấu Vovinam

Bảng 4. Tiêu chuẩn phân loại các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT polytechnic Hà Nội

TT	Test	Giỏi	Khá	Trung bình	Yếu	Kém
1	Nằm sấp chống đẩy tốc độ tối đa trong 10s (lần)	>15.57	15.57–14.33	14.32 – 11.84	11.73–10.59	<10.59
2	Đấm lăm pơ tốc độ tối đa 10s (lần)	>36.06	36.06– 4.07	34.06 – 30.08	30.07–28.08	<28.01
3	Đá tạt vào bao tốc độ tối đa 10s (lần)	>26.69	26.70–24.86	24.85 – 21.17	21.16–19.32	<19.31
4	Cầm tạ tay đơn (0.5kg) đấm tốc độ tối đa 10s (lần)	>31.28	31.28–30.05	30.04 – 27.48	27.47–26.24	<26.24
5	Đá thẳng vào lăm pơ xuất hiện đột ngột 10s (lần)	>20.45	20.4 – 19.30	19.29 – 16.99	16.98–15.83	<15.83
6	Nắm đòn tạ trọng lượng 10kg ngang vai co duỗi tay 10 s (lần)	>25.03	25.03–23.68	23.67–20.97	20.96–19.61	<19.61
7	Nhảy dây tốc độ tối đa 15s (lần)	>58.69	58.69–56.02	56.01–50.57	50.56–47.89	<47.89
8	Chạy rút gối tại chỗ tốc độ tối đa 10s (lần)	>38.40	38.40– 6.54	36.53–32.81	32.80–30.94	<30.94
9	Bật cao tại chỗ nâng gối chạm ngực tốc độ tối đa 10s (lần)	>17.11	17.11– 5.57	15.26–13.58	13.57–12.73	<12.73

Bảng 5. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội (n = 20)

TT	Test kiểm tra	Giỏi		Khá		Trung bình		Yếu	
		m _i	%	m _i	%	m _i	%	m _i	%
1	Nắm sấp chống đẩy tốc độ tối đa trong 10s (lần)	2	10.00	8	40.00	6	30.00	4	20.00
2	Đấm lăm cơ tốc độ tối đa 10s (lần)	0	0.00	4	20.00	15	75.00	1	5.00
3	Đá bao tốc độ tối đa 10s (lần)	0	0.00	8	40.00	6	30.00	6	30.00
4	Cầm tạ tay đơn (0.5kg) đấm tốc độ tối đa 10s (lần)	0	0.00	6	30.00	12	60.00	2	10.00
5	Đá lăm cơ xuất hiện đột ngột 10s (lần)	0	0.00	4	20.00	10	50.00	6	30.00
6	Nắm đòn tạ trọng lượng 10kg ngang vai co duỗi tay 10 s (lần)	0	0.00	4	20.00	12	60.00	4	20.00
7	Nhảy dây tốc độ tối đa 15s (lần)	2	10.00	6	30.00	10	50.00	2	10.00
8	Chạy rút gối tại chỗ tốc độ tối đa 10s (lần)	2	10.00	8	40.00	6	30.00	4	20.00
9	Bật cao tại chỗ nâng gối chạm ngực tốc độ tối đa 10s (lần)	1	5.00	5	25.00	10	50.00	4	20.00

Sau khi lựa chọn được test chúng tôi tiến hành kiểm tra, thu thập số liệu, kiểm chứng phân bố chuẩn của kết quả của mẫu nghiên cứu và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Trên cơ sở các tiêu chuẩn đã xây dựng, chúng tôi tiến hành đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội. Kết quả được trình bày ở bảng 5.

Kết quả bảng 5 cho thấy thực trạng SMTĐ của nam VĐV chủ yếu ở mức độ trung bình. Tỷ lệ VĐV xếp loại giỏi và khá còn khiêm tốn và vẫn còn VĐV xếp loại yếu; Không có VĐV nào xếp loại kém. Chính vì vậy, việc phát triển SMTĐ cho Nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội là vấn đề cần thiết góp phần nâng cao thành tích thi đấu của đội tuyển.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 9 test đánh giá SMTĐ, đồng thời xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ cho đối tượng khảo sát.

Kết quả nghiên cứu cho thấy SMTĐ của nam VĐV đối kháng Đội tuyển Vovinam Trường Cao đẳng FPT Polytechnic Hà Nội còn hạn chế, chủ yếu ở mức độ trung bình, số vận động viên đạt loại giỏi, khá chiếm tỷ lệ thấp và vẫn còn vận động viên đạt loại yếu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Daxioroxki V.M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, (Trương Anh Tuấn và Bùi Thế Hiền dịch), Nxb TDTT, Hà Nội, tr.271.
3. Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở và phương pháp đào tạo vận động viên*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2006), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội, tr.361.
5. Philin V.P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ* (dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 22/7/2024, Phản biện ngày 18/9/2024, duyệt in ngày 28/11/2024)
 Chịu trách nhiệm chính: Đào Văn Duy
 Email: duydv21@fe.edu.vn