

LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG (KYORUGI) LỨA TUỔI 14 – 17 CỘNG HÒA DÂN CHỦ NHÂN DÂN LÀO

Kolakot Simuongsong⁽¹⁾

Tóm tắt:

Thông qua các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao (TDTT), chúng tôi lựa chọn được hệ thống 85 bài tập phát triển sức mạnh cho vận động viên (VĐV) Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân (CHDCND) Lào. Đây là cơ sở khoa học quan trọng, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo VĐV Taekwondo trẻ của CHDCND Lào trong thời gian tới.

Từ khóa: Bài tập sức mạnh, Taekwondo, đối kháng, lứa tuổi 14 – 17, Lào.

Choosing a system of strength development exercises for male Taekwondo athletes in the competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic

Summary:

Through conventional research methods in the field of sports, the project selected a system of 85 strength development exercises for Taekwondo athletes in the Kyorugi competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic (PDR). This is an important scientific basis, contributing to improving the quality and effectiveness of training young Taekwondo athletes in the Lao PDR in the coming time.

Keywords: Exercises strength, Taekwondo, sparring, age 14-17, Laos.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là một trong những môn thể thao trọng điểm được đầu tư trong Chiến lược phát triển của ngành TDTT Lào đến năm 2025. Tuy nhiên, trong thời gian qua, công tác huấn luyện sức mạnh cho VĐV Taekwondo nội dung Kyorugi lứa tuổi 14 - 17 còn nhiều bất cập, đặc biệt là việc sử dụng các bài tập sức mạnh chưa phong phú, đa dạng và thiếu tính hệ thống. Điều này đã làm hạn chế đáng kể đến việc phát triển sức mạnh, cũng như thành tích thi đấu của VĐV. Song tiếc rằng, vấn đề này lại chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu đúng mức. Chính vì vậy, việc lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung Kyorugi lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào là vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

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

Để lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào, chúng tôi đã phân tích và tổng hợp những nguồn tư liệu của các tác giả trong và ngoài nước, qua đó đã tổng hợp được hệ thống gồm 118 bài tập phát triển tố chất sức mạnh cho khách thể nghiên cứu (bao gồm: 58 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ, 29 bài tập phát triển sức mạnh tối đa, 25 bài tập phát triển sức mạnh bền, 6 bài tập phản xạ).

Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 55 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn Taekwondo ở Lào và Việt Nam. Các ý kiến lựa chọn được đánh giá theo mức: Rất đồng ý, đồng ý, trung lập, không đồng ý và rất không đồng ý. Các mức đánh giá trong phỏng vấn tương ứng lần lượt với thang điểm 5, 4, 3, 2, 1. Kết quả phỏng vấn các test được đánh giá qua thang đo

⁽¹⁾NCS, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh; Email: kolakot2009@gmail.com



Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng là vấn đề hết sức quan trọng và cần thiết

Likert với các mức: 1,00 – 1,80: Kém; 1,81 – 2,60: Yếu; 2,61 – 3,40: Trung bình; 3,41 – 4,20: Tốt; 4,21 – 5,00: Rất tốt. Với quy ước những bài tập có điểm trung bình ở mức tốt và rất tốt sẽ được lựa chọn.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Dựa trên kết quả phân tích và tổng hợp tài liệu, kết quả phỏng vấn, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống 85/118 bài tập sức mạnh có giá trị trung bình đạt từ 4,41 điểm – 4,90 điểm, đó là:

Nhóm I. Các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (36 bài tập): 1) Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây; 2) Bật xa tại chỗ; 3) Đám trung đẳng vào đích cố định 10 giây; 4) Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây; 5) Đá ngang vào đích cố định 10 giây; 6) Đá tổng sau vào đích cố định 10 giây; 7) Đá chẻ vào đích cố định 10 giây; 8) Tấn công chẻ chân sau vào mặt, vòng cầu chân sau vào thân 10 giây; 9) Tấn công vòng cầu (Dorlyo) chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt) 10 giây; 10) Bật lướt tấn công vòng cầu (Dorlyo) chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt) 10 giây; 11) Di chuyển con thoi tấn công chân trước 10 giây; 12) Bật lướt tấn công đòn chẻ (Naeryo – chagi) chân trước (phải, trái) vào phần mặt 10 giây; 13) Di chuyển tiến 1 nhịp tấn công đòn chẻ chân trước (phải, trái) vào phần mặt 10 giây; 14) Lướt tấn công vòng cầu chân trước vào 2 mục tiêu thân, mặt 10 giây; 15) Lướt vòng cầu chân trước vào thân, chẻ

chân sau vào mặt 15 giây; 16) Lướt vòng cầu chân trước vào thân, xoay vòng cầu 3600 chân trước vào thân 15 giây; 17) Di chuyển tiến 1 nhịp kẹp vòng cầu trước, sau vào phần thân 15 giây; 18) Bật đổi chân đá lướt tấn công chẻ trước, kẹp vòng cầu sau, trước vào thân 15 giây; 19) Tấn công vẩy nhẹ vòng cầu chân trước (truyền bỏ), bật đá vòng cầu chân sau vào phần thân, mặt 15 giây; 20) Tại chỗ phản vòng cầu (Dorlyo) chân sau

liên tục (phải, trái) vào phần thân 10 giây; 21) Tại chỗ phản đòn quay sau móc gót (phải, trái) vào phần mặt 10 giây; 22) Lật phản vòng cầu (Dorlyo) chân sau (phải, trái) tại chỗ vào phần thân (mặt) 10 giây; 23) Giật lùi 1 nhịp phản vòng cầu (Dorlyo) chân sau (phải, trái) vào phần thân (mặt) 10 giây; 24) Tại chỗ phản đòn tổng sau chân sau (phải, trái) vào phần thân 10 giây; 25) Giật lùi 1 nhịp, phản đòn chẻ (Naeryo – Chagi) chân sau (phải, trái) vào phần mặt 10 giây; 26) Tại chỗ phản đòn chẻ (Naeryo – chagi) chân sau (phải, trái) vào phần mặt 10 giây; 27) Giật lùi 1 nhịp phản vòng cầu (Dorlyo) chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt) 10 giây; 28) Giật lùi 1 nhịp, phản đòn chẻ (Naeryo – Chagi) chân trước (phải, trái) vào phần mặt 10 giây; 29) Tại chỗ phản đòn chẻ (Naeryo – chagi) chân trước (phải, trái) vào phần mặt 10 giây; 30) Bài tập thi đấu các kỹ thuật chân trước 15 giây; 31) Bài tập thi đấu các kỹ thuật chân sau 15 giây; 32) Bài tập thi đấu các kỹ thuật 2 chân có quy ước 15 giây; 33) Bài tập thi đấu hàng dọc 15 giây; 34) Thi đấu 1 chống 2 cùng thời gian các kỹ thuật quy ước 15 giây; 35) Thi đấu sử dụng kỹ thuật phối hợp (tối đa 3 động tác) 15 giây; 36) Bài tập thi đấu vòng tròn 15 giây.

Nhóm II. Các bài tập phát triển sức mạnh tối đa (23 bài tập): 37) Đá vòng cầu (Dorlyo – Chagi) chân trước với tạ đeo (phải, trái); (38) Đá vòng cầu (Dorlyo – Chagi) chân sau với tạ đeo (phải, trái); 39) Đấm tay sau với tạ đeo (phải, trái); 40) Chạy cao gối kéo người cùng

tập bằng tạ đeo; 41) Đá vòng cầu truyền 2 chân về phía trước kéo người cùng tập bằng tạ đeo; 42) Ngồi duỗi căng chân với tạ; 43) Gánh tạ đòn bật lùi chéo 450; 44) Gánh tạ đòn ngồi xuống đứng lên; 45) Gánh tạ đòn xoạc trước; 46) Gánh tạ đòn bước bực; 47) Nằm gập căng chân với tạ; 48) Đứng đẩy tạ đòn; 49) Gánh tạ đòn di chuyển động tác bật đá truyền trước; 50) Gánh tạ đòn di chuyển trước – sau 2 nhịp; 51) Gánh tạ đòn bật đôi chân trước, sau; 52) Gánh tạ đòn bật cao bằng 2 chân; 53) Gánh tạ đòn bật cao bằng 1 chân; 54) Nằm ngửa đẩy tạ; 55) Bật cao tách gối với tạ; 56) Ngồi kéo tạ phát triển cơ lưng to; 57) Đá tổng sau vào đích cố định với lực tối đa; 58) Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa; 59) Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa.

Nhóm III. Các bài tập phát triển sức mạnh bền (21 bài tập): 60) Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân sau 90s; 61) Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân trước 90s; 62) Đá tổng ngang cạnh bàn chân 90s; 63) Đá vòng cầu chân sau kết hợp tổng sau 3 phút; 64) Đá vòng cầu chân sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 3 phút; 65) Đá vòng cầu kết hợp lướt đá chẻ vào đích 60s; 66) Đá kẹp vòng cầu phải, trái tiến lùi 4m trong 60s; 67) Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 2 phút; 68) Tại chỗ đá kẹp vòng cầu phải, trái vào đích liên tục 90s; 69) Di chuyển lướt đá vòng cầu vào 2 đích đối diện 2,5m trong 2 phút; 70) Đeo ba chì 2 kg di chuyển lướt đá tổng ngang cạnh bàn chân vào 2 đích đối diện 2,5m trong 2 phút; 71) Đeo ba chì 2,5 kg chạy nâng cao gối tại chỗ 60s; 72) Lướt trước 1 nhịp kết hợp đá vòng cầu chân sau 90s; 73) Lướt sau 1 nhịp đá tổng sau 3 phút; 74) Lướt sau 1 nhịp đá vòng cầu ngược 3 phút; 75) Đôi chân trước sau kết hợp đá vòng cầu chân sau 3 phút; 76) Đôi chân trước sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 3 phút; 77) Buộc dây chun cổ chân đá vòng cầu chân sau tại chỗ 60s; 78) Buộc dây chun cổ chân kết hợp đá vòng cầu chân trước tại chỗ 60s; (79) Co tay xà đơn; 80) Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút.

Nhóm IV. Các bài tập phản xạ (05 bài tập): 81) Nghe tín hiệu tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) vào phần thân (mặt); 82) Tấn công vòng cầu chân trước (phải, trái) với mục tiêu xuất hiện bất ngờ; 83) Tấn công chân sau (phải, trái)

với mục tiêu xuất hiện bất ngờ; 84) Di chuyển tự do tấn công mục tiêu di động phía trước bất ngờ; 85) Chạy đổi hướng theo hiệu còi.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Taekwondo nội dung Kyorugi lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào, bao gồm: 36 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ, 23 bài tập phát triển sức mạnh tối đa, 21 bài tập phát triển sức mạnh bền, 5 bài tập phản xạ. Đây là cơ sở khoa học quan trọng, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả đào tạo VĐV Taekwondo trẻ của CHDCND Lào trong thời gian tới.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp chí, Lâm Quang Thành, Trần Đức Dũng, Đặng Văn Dũng, Nguyễn Danh Hoàng Việt (2014), *Lý luận thể thao thành tích cao*, Nxb TĐTT, Hà Nội.

2. Vũ Xuân Thành (2011), “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ tại Việt Nam”, *Luận án tiến sĩ giáo dục học*, Viện Khoa học TĐTT, Hà Nội.

3. Kuk Hyun Chung, Kyung Myung Lee (1996), *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, (Dịch: Vũ Xuân Thành, Vũ Xuân Long), Nxb TĐTT, Hà Nội.

4. Грецкая Надежда Петровна, Лихоносова Виктория Анатольевна, Хан Артур Владимирович (2018), *Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по тхэквондо для детей в возрасте от 7 до 18 лет*, Ростов-на-Дону.

5. Сергей Леонидович (2007), *Силовая подготовка юных тхэквондистов на основе биомеханической структуры соревновательных технических действий*, Дис. кан. пед. наук, Педагогический институт физической культуры, Москва.

(Bài nộp ngày 10/9/2024, phản biện ngày 23/9/2024, duyệt in ngày 22/10/2024)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Các phong trào rèn luyện thể chất của đồng bào Việt Nam theo gương Bác Hồ vĩ đại

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Đào tạo nguồn nhân lực thể dục thể thao trong thời kỳ phát triển mới của đất nước

10. Nguyễn Hoàng Minh Thuận

Đào tạo sinh viên sư phạm ngành Giáo dục thể chất: Góc nhìn từ mô hình TPACK

BÀI BÁO KHOA HỌC

16. Nguyễn Văn Phúc

Đề xuất mô hình giảm thiểu rủi ro thương tích trong hoạt động Thể dục thể thao ở Việt Nam

19. Đỗ Hữu Trường; Mai Thị Bích Ngọc

Định hướng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ giai đoạn 2025-2030

23. Phạm Việt Hùng

Mô hình đào tạo nguồn kế cận thể thao thành tích cao của một số nước trên thế giới và bài học đối với thể thao Việt Nam

29. Phonesooksin TESO; Đinh Thị Mai Anh

Thực trạng các yếu tố chủ quan đảm bảo chất lượng hoạt động Thể dục thể thao ngoại khóa của sinh viên Trường Đại học quốc gia Lào

33. Đinh Khánh Thu; Nguyễn Hữu Thành Thái

Đánh giá thực trạng các yếu tố ảnh hưởng phong trào tập luyện Dân vũ thể thao của người cao tuổi trên địa bàn quận Long Biên, Thành phố Hà Nội

38. Nguyễn Đức Thành

Năng lực tính toán của sinh viên các lớp Cờ vua sau ứng dụng các dạng bài tập phối hợp chiến thuật

42. Nguyễn Văn Hòa; Ngô Thị Thúy Nga

Giải pháp nâng cao chất lượng dạy học môn Thể dục cho sinh viên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

48. Nguyễn Ngọc Nga; Cung Đức Liêm; Nguyễn Trương Phương Uyên

Thực trạng và nguyên nhân ảnh hưởng đến trình độ thể lực chung của nữ sinh viên ngành Quản trị kinh doanh Trường Đại học Tài chính – Marketing

52. Nguyễn Thị Diệp Ly; Dương Thái Bình

Lựa chọn và ứng dụng bài tập thể dục Aerobic phát triển thể lực chung cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất, Trường Đại học Hồng Đức

56. Lê Thị Thanh Thủy; Nguyễn Như Phúc

Thực trạng các yếu tố ảnh hưởng tới việc dạy và học bơi ếch của học viên Trường Sĩ quan lục quân 1 – Sơn Tây – Hà Nội

62. Nguyễn Đức Thịnh

Hiệu quả ứng dụng bài tập đập bóng nhanh trước mặt ở vị trí số 3 cho nam sinh viên đội tuyển Bóng chuyền Học viện Công nghệ Bưu chính Viễn thông

66. Bùi Danh Tuyên

Xác định nguy cơ chấn thương trong hoạt động tập luyện của các vận động viên đội tuyển Bóng rổ Trường Đại học Công Nghệ Đông Á

70. Phạm Việt Hùng; Nguyễn Thị Thu Quyết

Thực trạng hiệu quả tuyển chọn vận động viên môn Cử tạ tại Đội tuyển trẻ và Đội tuyển quốc gia Việt Nam

73. Kolakot Simuongsong

Lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 - 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

76. Minh Đức

Xây dựng và phát triển Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh giai đoạn 1965-1975

78. Phạm Tuấn Dũng; Nguyễn Văn Đông

Bài tập phát triển cơ tay, ngực với tạ đôi

80. Thẻ lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Physical training movements of Vietnamese people following the example of great Uncle Ho

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Training human resources for physical education and sports in the new development period of the country

10. Nguyen Hoang Minh Thuan

Training of Physical Education Pedagogical Students: Perspective from the TPACK Model

ARTICLES

16. Nguyen Van Phuc

Proposing a model to reduce injury risks in sports activities in Vietnam

19. Do Huu Truong; Mai Thi Bich Ngoc

Orientation for developing adventure sports in the Northern Midlands and Mountains in the period 2025-2030

23. Pham Viet Hung

Models of training high-performance sports successors in some countries around the world and lessons for Vietnamese sports

29. Phonesooksin TESO; Dinh Thi Mai Anh

Current status of subjective factors ensuring the quality of extracurricular sports activities of students at the National University of Laos

33. Dinh Khanh Thu; Nguyen Huu Thanh Thai

Assessment of the current status of the folk dance and sports movement of the elderly in Long Bien District, Hanoi City

38. Nguyen Duc Thanh

Evaluation of the computational ability of chess students after applying tactical coordination exercises

42. Nguyen Van Hoa; Ngo Thi Thuy Nga

Solutions to improve the quality of teaching physical education for students of Physical Education at Bac Ninh University of Physical Education and Sports

48. Nguyen Ngoc Nga; Cung Duc Liem; Nguyen Truong Phuong Uyen

Current situation and causes affecting the general physical fitness level of female students majoring in Business Administration at the University of Finance - Marketing

52. Nguyen Thi Diep Ly; Duong Thai Binh

Selection and application of aerobic exercises to develop general physical fitness for students majoring in Physical Education, Hong Duc University

56. Le Thi Thanh Thuy; Nguyen Nhu Phuc

Current status of factors affecting teaching and learning frog swimming of students of Army Officer School 1 - Son Tay - Hanoi

62. Nguyen Duc Thinh

Effective application of exercises to improve the efficiency of fast front smash at position number 3 for male students of the Volleyball team of the Academy of Posts and Telecommunications Technology

66. Bui Danh Tuyen

Identifying the risk of injury during training activities of athletes of the Basketball Team of Dong A University of Technology

70. Pham Viet Hung; Nguyen Thi Thu Quyet

Current status of effective selection of weightlifting athlete at Vietnam Youth Team and National Team

73. Kolakot Simuongsong

Choosing a system of strength development exercises for male Taekwondo athletes in the competition (Kyorugi) age group of 14-17 in the Lao People's Democratic Republic

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

76. Minh Duc

Construction and development of Bac Ninh Sports University in the period 1965-1975

78. Pham Tuan Dung; Nguyen Van Dong

Exercises to develop arm and chest muscles with dumbbells

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

Số 5 -2024
(83)

