

THỰC TRẠNG SỨC MẠNH CỦA 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:

Dựa trên những cơ sở lý luận và thực tiễn đánh giá sức mạnh của vận động viên (VĐV) Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi), đề tài đã đánh giá được thực trạng sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng lứa tuổi 14 – 17 Cộng hòa Dân chủ Nhân dân Lào. Qua đó xác định được đặc điểm sức mạnh của VĐV, làm cơ sở cho việc lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh phù hợp cho khách thể nghiên cứu, đáp ứng tốt yêu cầu huấn luyện đề ra.

Từ khóa: Sức mạnh, Taekwondo, đối kháng, lứa tuổi 14 – 17, Lào.

Current status of strength of male Taekwondo athletes in combat competitions (Kyorugi) aged 14 - 17 of Lao People's Democratic Republic's team

Summary:

Based on theoretical and practical foundations of strength assessment of Taekwondo athletes in combat competitions (Kyorugi), the author has evaluated the current strength status of male Taekwondo athletes in combat competitions aged 14 - 17 of Lao People's Democratic Republic's team. Thereby, he determined the strength characteristics of athletes, as a basis for choosing appropriate strength development exercises for research subjects, well satisfying the proposed training requirements.

Keywords: Strength, Taekwondo, combat, ages 14 - 17, Laos.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay, Taekwondo là một trong những môn thể thao trọng điểm được đầu tư trong Chiến lược phát triển của Ngành thể dục thể thao (TDTT) Lào đến năm 2025. Tuy nhiên, trong thời gian qua, công tác huấn luyện VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 - 17 còn nhiều bất cập, đặc biệt là việc sử dụng các phương tiện và phương pháp chuyên môn còn chưa phong phú, đa dạng và thiếu tính hệ thống. Điều này đã làm hạn chế đáng kể đến thể lực của VĐV, đặc biệt là sức mạnh (sức mạnh tốc độ, sức mạnh tối đa, sức mạnh bền) – tổ chức thể lực đặc trưng của VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi). Song tiếc rằng, vấn đề này lại chưa được các nhà chuyên môn quan tâm nghiên cứu đúng mức. Chính vì vậy, việc đánh giá thực trạng sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi

đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 tại CHDCND Lào được xác định là vấn đề mang tính cấp thiết.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu chủ yếu 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.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

Để đánh giá thực trạng trình độ sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào, chúng tôi đã sử dụng 14 test để tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh của VĐV, trên cơ sở đó đối chiếu với các bảng điểm phân loại và tiêu chuẩn tổng hợp xếp loại, đánh giá trình độ các loại sức mạnh (sức mạnh tốc độ,

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



Trong tập luyện và thi đấu đối kháng (Kyorugi), sức mạnh tốc độ có vai trò và ý nghĩa quan trọng trong cả tấn công và phòng thủ

sức mạnh tối đa, sức mạnh bền), cũng như sức mạnh tổng hợp của VĐV theo từng nhóm hạng cân đã được xây dựng từ trước.

Đối tượng kiểm tra sức mạnh là 75 nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 tuyển trẻ của CHD-CND Lào, được chia theo 4 nhóm hạng cân Olympic trẻ, bao gồm: 22 VĐV hạng cân 45 - 48 kg; 20 VĐV hạng cân > 48 - 55 kg; 18 VĐV hạng cân >55 – 63kg; 15 VĐV hạng cân > 63 – 73kg). Thời điểm kiểm tra được tiến hành vào tháng 7/2019, trước khi các VĐV tham dự Giải Taekwondo trẻ toàn quốc năm 2019 diễn ra tại Thủ đô Viên Chăn, CHDCND Lào. Kết quả nghiên cứu được trình bày ở các bảng 1, 2 và 3.

Kết quả ở bảng 1 cho thấy, kết quả lập test có hệ số biến sai <10% xuất hiện rất ít ở các hạng cân (ở hạng cân 45 – 48 kg và hạng cân >63 - 73kg có 2 test, hạng cân >55 - 63 kg có 3 test, hạng cân >48 - 55 kg có 4 test), còn lại đa phần kết quả lập test thể hiện hệ số biến > 10%. Điều này cho thấy, trình độ sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào ở 4 nhóm hạng cân là không đồng đều.

Kết quả ở bảng 2 và 3 cho thấy, trình độ các loại sức mạnh của VĐV Taekwondo các hạng cân được đánh giá ở hầu hết tất cả các mức tốt, khá, trung bình và yếu kém. Tỷ lệ VĐV có các loại sức mạnh đạt từ trung bình trở xuống thể hiện ở tất cả các hạng cân (Sức mạnh tốc độ: từ

5% - 55,55%; Sức mạnh tối đa: từ 5,56% - 5,55%; Sức mạnh bền: từ 6,67 – 55%). Trong khi đó, tỷ lệ VĐV ở các hạng cân có các loại sức mạnh đạt mức khá và tốt lại khá thấp (Sức mạnh tốc độ: từ 6,67% - 26,67%; Sức mạnh tối đa: từ 9,09% - 27,78%; Sức mạnh bền: từ 6,67 – 33,33%). Đồng thời, sức mạnh tổng hợp của VĐV các hạng cân không mang tính đồng nhất ở các mức đánh giá, cụ thể là:

- Ở hạng cân 45 - 48 kg, VĐV có sức mạnh tổng hợp ở loại khá, tốt chiếm tỷ lệ 27,26%, loại trung bình chiếm tỷ lệ 45,46%, loại yếu kém chiếm tỷ lệ 27,09%. Đồng thời, các VĐV ở hạng cân này hạn chế nhất là sức mạnh tối đa và sức mạnh bền.

- Ở hạng cân >48 - 55 kg, VĐV có sức mạnh tổng hợp ở loại khá, tốt chiếm tỷ lệ 35,0%, loại trung bình chiếm tỷ lệ 45%, loại yếu kém chiếm tỷ lệ 20%. Loại sức mạnh hạn chế nhất là ở hạng cân này cũng tương đồng với hạng cân 45 - 48 kg, đó là là sức mạnh tối đa và sức mạnh bền.

- Ở hạng cân >55 - 63 kg, VĐV sức mạnh tổng hợp ở loại khá, tốt chiếm tỷ lệ 33,3%, loại trung bình chiếm tỷ lệ 55,55%, loại yếu, kém chiếm tỷ lệ 11,12%. Loại sức mạnh hạn chế nhất là ở hạng cân này là sức mạnh bền.

- Ở hạng cân >63 - 73 kg, VĐV sức mạnh tổng hợp ở loại khá, tốt chiếm tỷ lệ 40,0%, loại trung bình chiếm tỷ lệ 46,66%, loại yếu, kém chiếm tỷ lệ 13,34%.

Bảng 1. Thực trạng sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND) Lào

Các loại sức mạnh	Test	Hạng cân											
		45 - 48 kg (n=22)			>48 - 55 kg (n=20)			>55 - 63 kg (n=18)			>63 - 73kg (n=15)		
		\bar{x}	$\pm\delta$	CV (%)	\bar{x}	$\pm\delta$	CV (%)	\bar{x}	$\pm\delta$	CV (%)	\bar{x}	$\pm\delta$	CV (%)
Sức mạnh tốc độ	1. Phản xạ đơn (ms)	213.23	23.82	11.17	204.61	22.93	11.2	193.55	21.33	11.02	182.26	21.62	11.86
	2. Phản xạ phức (ms)	235.18	31.54	13.41	226.23	25.51	11.27	215.17	24.51	11.39	201.12	22.87	11.37
	3. Nâng thân từ tư thế nằm ngửa trong 30 giây (lần)	39.65	4.65	11.72	40.75	3.67	9.01	43.52	4.25	9.76	45.16	4.96	10.98
	4. Bật xa tại chỗ (cm)	191.51	23.13	12.07	201.62	20.64	10.23	212.55	23.88	11.23	224.24	24.56	10.95
	5. Đấm trung đẳng vào đích cố định 10 giây (lần)	15.41	2.16	14.01	16.25	1.61	9.9	18.54	1.52	8.19	20.86	1.74	8.34
	6. Đá vòng cầu vào đích cố định 10 giây (lần)	18.46	2.09	11.32	19.32	2.54	13.14	22.88	2.82	12.32	24.41	2.71	11.1
Sức mạnh	7. Đá ngang vào đích cố định 10 giây (lần)	17.35	2.31	13.31	18.15	1.84	10.13	20.47	1.67	8.15	22.46	2.28	10.15
	8. Đá tống sau vào đích cố định 10 giây (lần)	15.27	1.66	10.87	16.22	1.57	9.67	17.05	1.73	10.14	18.28	2.23	12.19
	9. Đá chẻ vào đích cố định 10 giây (lần)	14.68	1.84	12.53	15.49	1.76	11.36	16.94	1.85	10.92	18.53	2.48	13.38
	10. Đá tống sau vào đích cố định với lực tối đa (kG)	17.22	1.75	10.16	18.75	2.68	14.29	21.11	2.87	13.59	22.62	3.24	14.32
	11. Đá chẻ vào đích cố định với lực tối đa (kG)	15.14	2.03	13.4	17.41	2.21	12.69	19.83	2.55	12.85	21.33	2.46	11.53
	12. Đá vòng cầu vào đích cố định với lực tối đa (kG)	21.18	1.75	8.26	22.45	2.43	10.82	25.32	3.67	14.49	29.27	3.12	10.65
Sức mạnh bền	13. Co tay xà đơn (lần)	20.32	1.84	9.05	22.53	1.84	8.16	25.12	3.26	12.97	27.13	2.52	9.28
	14. Đá và đấm tốc độ luân phiên vào đích cố định trong thời gian 2 phút (lần)	120.13	12.16	10.12	121.95	12.32	10.1	123.44	12.48	10.11	125.56	15.29	12.17

Bảng 2. Đặc điểm các loại sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào

Các loại sức mạnh		Hạng cân																			
		45 - 48 kg (n=22)					>48 - 55 kg (n=20)					>55 - 63 kg (n=18)					>63 - 73kg (n=15)				
		Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt	Kém	Yếu	TB	Khá	Tốt
Sức mạnh tốc độ	m_i	-	2	12	4	4	1	2	10	5	2	2	1	10	4	1	2	1	7	4	1
	%	-	9.09	54.55	18.18	18.18	5	10	50	25	10	11.11	5.56	55.55	22.22	5.56	13.33	6.67	46.66	26.67	6.67
Sức mạnh tối đa	m_i	2	4	11	3	2	1	3	9	4	3	-	1	10	5	2	-	1	8	3	3
	%	9.09	18.18	50	13.63	9.09	5	15	45	20	15	-	5.56	55.55	27.78	11.11		6.67	53.33	20	20
Sức mạnh bền	m_i	3	3	12	2	2	2	3	11	2	2	-	2	9	6	1	-	1	8	4	2
	%	13.63	13.63	54.55	9.09	9.09	10	15	55	10	10	-	11.11	50	33.33	5.56	-	6.67	53.33	26.67	13.33

Bảng 3. Kết quả xếp loại sức mạnh tổng hợp của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào

Xếp loại	Hạng cân							
	45 - 48 kg (n=22)		>48 - 55 kg (n=20)		>55 - 63 kg (n=18)		>63 - 73kg (n=15)	
	m_i	%	m_i	%	m_i	%	m_i	%
Tốt	3	13.63	2	10.00	1	5.56	2	13.33
Khá	3	13.63	5	25.00	5	27.77	4	26.67
Trung bình	10	45.46	9	45.00	10	55.55	7	46.66
Yếu	4	18.00	3	15.00	1	5.56	1	6.67
Kém	2	9.09	1	5.00	1	5.56	1	6.67

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã đánh giá được thực trạng sức mạnh của nam VĐV Taekwondo nội dung thi đấu đối kháng (Kyorugi) lứa tuổi 14 – 17 CHDCND Lào còn hạn chế và không đồng đều ở cả 4 nhóm hạng cân Olympic. Những VĐV ở hạng cân cao có sức mạnh tối đa và sức bền tốt hơn các hạng cân thấp. Đặc biệt là tỷ lệ các VĐV xếp loại sức mạnh tổng hợp đạt loại trung bình trở xuống còn chiếm tỷ lệ cao (45% - 55,55%), còn tỷ lệ VĐV xếp loại loại khá và tốt tương đối thấp (5,56% - 27,77%). Đây là những căn cứ khoa học quan trọng để lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV, góp phần nâng cao chất lượng và hiệu quả của quá trình huấn luyện.

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 TDTT, 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 TDTT, Hà Nội.

3. Kuk Hyun Chung, Kyung Myung Lee (1996), *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, (Dịch: Vũ Xuân Thành, Vũ Xuân Long), Nxb TDTT, 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 тема”, *Дис. кан. пед. наук*, Педагогический институт физической культуры, Москва.

(Bài nộp ngày 10/9/2023, Phản biện ngày 20/11/2023, duyệt in ngày 30/11/2023)