LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO KHẢ NĂNG THỰC HIỆN ĐÒN ĐÁNH IPPON (3 ĐIỂM) TRONG THI ĐẤU KUMITE CHO SINH VIÊN CHUYÊN NGÀNH KARATE NGÀNH HUẤN LUYỆN THỂ THAO TRƯỜNG ĐẠI HỌC THỂ DỤC THỂ THAO BẮC NINH

Nguyễn Hồng Đăng*

Tóm tắt:

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực trạng của vấn đề, bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài đã lựa chọn ra được 22 bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate Ngành Huấn luyện thể thao (HLTT) Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Từ khóa: Bài tập, đòn đánh Ippon, Chuyên ngành Karate, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Selection of exercises to improve Ippon performance (3 points) in Kumite competition for Karate students majoring in sports training at Bac Ninh Sports University

Summary:

On the basis of theoretical research and the current situation of the problem, by the conventional research methods in physical training and sports, the thesis has selected 22 exercises to improve the performance of Ippon attack (3 points) for Karate students majoring in Physical Education, Bac Ninh Sports University.

Keywords: Exercises, Ippon strikes, Karate major, Bac Ninh Sports University.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sau khi được Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) công nhận là môn thể thao chính thức thi đấu tại Olympic Tokyo 2020, Liên đoàn Karate thế giới đã liên tục điều chỉnh luật thi đấu sao cho phù hợp với những yêu cầu khách quan đặt ra. Trong sự điều chỉnh này có một thay đổi rất lớn đối với hệ thống đòn đánh Ippon (3 điểm) nội dung thi đấu Kumite, thay vì trước kia vận động viên (VĐV) thực hiện đòn quật ngã được phép sử dụng hai tay để túm, kéo đánh ngã đối phương thì bây giờ VĐV chỉ được phép sử dụng một tay để thực hiện hành động này. Luật thi đấu thay đổi đòi hỏi các huấn luyện viên (HLV) phải tìm tòi nghiên cứu những bài tập mới, những phương pháp huấn luyện mới để nâng cao khả năng thực hiện đoàn đánh Ippon (3 điểm) cho VĐV. Đây là một đòi hỏi tất yếu trong công tác huấn luyện nâng cao thành tích môn võ này.

Nhằm nâng cao chất lượng dạy và học, năng lực thực hành của sinh viên chuyên ngành Karate Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, thì việc tìm những bài tập chuyên biệt nhằm nâng cao năng lực thực hành cho sinh viên trong bối cảnh luật thi đấu luôn được điều chỉnh là một nhu cầu bức thiết, từ nhu cầu thực tiễn đó chúng tôi đã hướng mục đích nghiên cứu của mình vào việc lựa chọn bài tập nâng cao năng lực thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate Ngành HLTT, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp toán học thống kê.

*TS, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các nguyên tắc lựa chọn bài tập nâng cao năng lực thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) cho sinh viên chuyên ngành Karate Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Chúng tôi đã lựa vào các nguyên tắc giảng dạy, và các đặc điểm sinh lý; trình độ kỹ thuật thi đấu Kumite của đối tượng nghiên cứu; dựa vào mục đích, yêu cầu về giảng dạy kỹ thuật để xác định các nguyên tắc lựa chọn bài tập:

- Nguyên tắc 1: Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển kỹ thuật ghi 3 điểm rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ - chiến thuật trong thi đấu Kumite.

- Nguyên tắc 2: Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn của công tác giảng dạy.

- Nguyên tắc 3: Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của sinh viên chuyên ngành Karate Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo cảm hứng cho sinh viên.

- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải nâng cao được kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu.

- Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp giảng dạy kỹ thuật trong dạy học hiện đại.

6 nguyên tắc lựa chọn bài tập nâng cao năng lực thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) cho sinh viên chuyên ngành Karate Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh là cơ sở, định hướng lựa chọn bài tập.

2. Xác định những bộ phận chính của cơ thể tham gia khi thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) trong thi đấu Kumite môn Karate

Nhằm xác định chính xác những bài tập nâng cao năng lực thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate Ngành HLTT, cần phải xác định những bộ phận cơ thể chính tham gia khi thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) là việc làm hết sức cần thiết. Để thực hiện nôi dung này đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên chuyên ngành võ, HLV có thâm niên trong huấn luyện Karate và VĐV Karate có đẳng cấp.

Số phiếu phát ra là 35, số phiếu thu về là 30. Cách trả lời cho từng câu hỏi cụ thể như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; Ưu tiên 2: 2 điểm; Ưu tiên 3: 1

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn những bộ phận chính của cơ thể tham gia khi thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) nội dung thi đấu Kumite môn Karate (n=30)

TT	Bộ phận cơ thể	Kết quả						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		m_i	Điểm	m_i	Điểm	m_i	Điểm		
1	Cánh tay	22	66	6	12	2	2	80	88.89
2	Vai	19	57	6	12	5	5	74	82.22
3	Cơ ngực	13	39	7	14	10	10	63	67.78
4	Cơ lưng	22	66	7	14	1	1	81	90.00
5	Cơ bụng	19	57	8	16	5	5	78	86.67
6	Cơ lườn	9	27	10	20	11	11	58	64.44
7	Hông	25	75	4	8	1	1	84	93.33
8	Khớp háng	26	78	4	8	0	0	86	95.56
9	Cơ đùi	20	60	5	10	5	5	75	83.33
10	Cẳng chân	15	45	8	16	9	9	70	77.78

Đòn thế Karate được phân thành 1 điểm, 2 điểm và 3 điểm, nếu VĐV giành nhiều hơn đối thủ 8 điểm sẽ thắng tuyệt đối. Chính vì vậy, giành được điểm Ippon (3 điểm) là ưu thế rất lớn với VĐV thi đấu đối kháng môn Karate

điểm. Những bộ phận cơ thể nào có số ý kiến tán thành của các giảng viên, HLV, VĐV từ 70% tổng điểm trở lên được lựa chọn để xác định bài tập nâng cao năng lực thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) cho sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy:

Trong 10 bộ phận cơ thể tham gia và có ảnh hưởng đến năng lực thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) trong thi đấu Kumite môn Karate có 2 bộ phận cơ thể là cơ ngực và cơ lườn được đa phần các giảng viên, HLV và VĐV đánh giá tham gia vào thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm), với tỷ lệ phần trăm chỉ dao động từ 64.44%-67.78%. Khi lựa chọn bài tập chúng tôi sẽ không tập trung vào những bài tập liên quan nhiều đến hai vùng cơ này.

3. Phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) cho sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

Để xác định bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) cho sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, HLV có thâm niên công tác đang làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Karate của Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và một số tỉnh có phong trào Karate ở Miền Bắc Việt Nam bằng phiếu hỏi theo 3 mức: Ưu tiên 1 : 3 điểm - Ưu tiên 2 : 2 điểm - Ưu tiên 3 : 1 điểm. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Trong 34 bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) mà chúng tôi phỏng vấn, có 22 bài tập được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên. Đó là:

Nhóm bài tập chuẩn bị chung: 08 bài tập

Nhóm bài tập chuẩn bị chuyên môn: 11 bài tập

Nhóm bài tập thi đấu: 03 bài tập

KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 22 bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) nội dung thi đấu môn Kumite cho sinh viên chuyên ngành Karate Ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh gồm: Nhóm bài tập chuẩn bị chung: 08 bài tập; Nhóm

Bảng 2. Lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) cho sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		m_i	Điểm	m_i	Điểm	m_i	Điểm		
Nhóm bài tập chuẩn bị chung									
1	Bật xa tại chỗ x 3 tổ	10	30	4	8	16	16	54	60.00
2	Chạy 2 x 800m, nghỉ giữa 3 phút	19	57	4	8	7	7	72	80.00
3	Co tay xà đơn 60s x 2 tổ, nghỉ giữa 1 phút	11	33	3	6	6	6	45	50.00
4	Nằm sấp chống đẩy 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	15	45	10	20	5	5	70	77.78
5	Nâng cao đùi tại chỗ 45s x 2 tổ, nghỉ giữa 20s	18	54	5	10	7	7	71	78.89
6	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 45s	21	63	6	12	3	3	78	86.67
7	Giật tạ nhanh 10kg trong 15s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	19	57	6	12	5	5	74	82.22
8	Chạy 30m xuất phát cao x 3 tổ, nghỉ giữa 45s	9	27	6	12	15	15	54	60.00
9	Nhảy dây tốc độ 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	24	72	4	8	2	2	82	91.11
10	Cơ bụng 3 tổ x 40L, nghỉ giữa 20s	27	81	3	6	0	0	87	96.67
11	Cơ lưng 3 tổ x 40L, nghỉ giữa 20s	28	84	1	2	1	1	87	96.67
Nhóm các bài tập chuẩn bị chuyên môn									
	Bài tập chuyên môn 1								
12	Buộc chun cổ chân đá vòng cầu thượng đẳng 45s x 3 tổ, nghỉ giữa 30s	19	57	7	14	4	4	75	83.33
13	Đá vòng cầu đấm tay sau liên tục 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 45s	12	36	2	4	16	16	56	62.22
14	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 2.5m trong 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 45s	10	30	4	8	16	16	54	60.00
15	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu đổi chân liên tục 60s x 3 tổ, nghỉ giữa 45s	17	51	6	12	7	7	70	77.78
16	Aiuchi tay trước, tay sau + đá vòng cầu thượng đẳng trong 45s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	19	57	5	10	6	6	73	81.11
17	Tấn công mục tiêu xuất hiện đột ngột vùng thượng đẳng bằng đòn chân 45s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	20	60	5	10	5	5	75	83.33
18	Đấm hai bước tay trước + tay sau + vòng cầu chân sau vào đích 45s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	16	48	9	18	5	5	71	78.89
19	Đánh đổi bước + đá vòng cầu ngược vào 15 mục tiêu x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	14	42	13	26	3	3	71	78.89

20	Đá vòng cầu chân trước liên tục 10 mục tiêu cách nhau 1m x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	9	27	7	14	14	14	55	61.11
21	Đá vòng cầu chân trước + đấm tay sau vào đích 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	10	30	8	16	12	12	58	64.44
22	Đánh (tay trước + tay sau) + đá vòng cầu chân trước 45s x 3 tổ, nghỉ giữa 30s	10	30	7	14	13	13	57	63.33
23	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu trong 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	9	27	14	28	7	7	62	68.89
24	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 45s x 3 tổ, nghỉ giữa 30s	10	30	9	18	11	11	59	65.56
25	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục thượng đẳng 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	19	57	8	16	3	3	76	84.44
26	Đánh ngã phản đòn đá vòng cầu tấn công trong 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	18	54	8	16	4	4	74	82.22
27	Đánh ngã phản đòn tay trước tấn công trong 30s x 3 tổ, nghỉ giữa 20s	17	51	6	12	7	7	70	77.78
	Bài tập chuyên môn 2								
28	Bài tập thi đấu Yuko, Wara ari, Ippon, nghỉ giữa 20s	18	54	7	14	5	5	73	81.11
29	Bài tập thi đấu quy định thời gian, nghỉ giữa 60s	9	27	10	20	11	11	58	64.44
30	Bài tập thi đấu trụ đài, nghỉ giữa 60s	17	51	7	14	6	6	71	78.89
31	Bài tập thi đấu 1 đánh 2, nghỉ giữa 60s	8	24	11	22	11	11	57	63.33
Nhóm bài tập thi đấu									
32	Thi đấu kiểm tra	18	54	6	12	6	6	72	80.00
33	Thi đấu cọ sát	15	45	11	22	4	4	71	78.89
34	Thi đấu giải	17	51	9	18	4	4	73	81.11

các bài tập chuẩn bị chuyên môn: 11 bài tập; Nhóm bài tập thi đấu: 03 bài tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Quốc Bảo (2015), "Nghiên cứu vận dụng kỹ chiến thuật của nữ VĐV Kumite môn Karate ưu tú thế giới", *Luận văn Thạc sĩ, Đại học TDTT Bắc Kinh*, Trung Quốc.

2. Nguyễn Hồng Đăng (2016), "Nghiên cứu đối sách huấn luyện và phân tích đặc trưng kỹ chiến thuật của nam VĐV Karatedo Việt Nam", *Luận án Tiến sĩ GDH, Học viện Thể thao Thượng Hải*, Trung Quốc.

3. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), "Nghiên cứu tố chất thể lực chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật tấn công của nữ VĐV Karate đội tuyển quốc gia", *Luận án Tiến sỹ giáo dục học*, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 12/5/2019, Phản biện ngày 5/6/2019, duyệt in ngày 26/12/2019)