

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM HỌC VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE-DO TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN 1

Trần Mạnh Tuấn*

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi lựa chọn được 30 bài tập và xây dựng kế hoạch thực nghiệm phát triển sức mạnh tốc độ cho học viên đội tuyển Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, Karatedo, Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1

Selecting and applying exercises to develop strength of speed for Karate male students of People's Police College I

Summary:

By the basic scientific research methods, we have selected 30 exercises to develop the strength of speed and 6 reliable and informative tests to evaluate the level of strength of speed for Karate male students of People's Police College I

Keywords: Exercises, strength of speed, Karate, People's Police College I

ĐẶT VẤN ĐỀ

Sức mạnh tốc độ trong môn Karate-do là cơ sở nền tảng để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật Karate-do, qua đó nâng cao hiệu quả thực hiện chiến thuật Karate-do trong thi đấu.

Huấn luyện, đào tạo học viên Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1 vừa đảm nhiệm tốt nhiệm vụ học tập vừa phát triển tốt về trình độ chuyên môn, đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật để phục vụ tốt cho học tập và tham gia thi đấu các giải của Ngành Công an nhân dân. Vì vậy quá trình huấn luyện vừa phụ thuộc vào thời gian học tập, đặc điểm trình độ và thể lực, vừa phải căn cứ vào thời gian kiểm tra, thi đấu các giải của ngành Công an nhân dân. Do vậy, tuy vấn đề nghiên cứu đã được rất nhiều tác giả quan tâm, nhưng nghiên cứu trên đối tượng là các học viên đội tuyển Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1 thì chưa tác giả nào đề cập tới.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn và tọa đàm; Phương pháp quan sát sự phạm;

Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của học viên đội tuyển Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1

Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ của học viên Đội tuyển Karate-do Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1 thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giáo viên, HLV;
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi.

Kết quả lựa chọn được 30 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ **Nhóm 1: Bài tập phát triển thể lực chung, gồm 06 bài tập:**

Bài tập 1. Nằm sấp chống đẩy (5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực);

Bài tập 2. Nhảy dây biến tốc (5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực);

*ThS, Trường Cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1, Email: tranmanhtuan1209@gmail.com

Bài tập 3. Chạy 30 m (5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 10s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 4. Co tay xà đơn (30s x 1-3 tổ, nghỉ giữa 10s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 5. Giật tạ 15kg chéo 450 (30sx1-3 tổ, nghỉ giữa 10s, nghỉ tích cực).

+ Nhóm 2: Bài tập căn bản, gồm 03 bài:

Bài tập 7. Phối hợp Kihon tại chỗ (30s x 1-3 tổ, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 8. Phối hợp Kihon tốc độ tiến trước (30s x 1-3 tổ, nghỉ tích cực);

Bài tập 9. Phối hợp Kihon tốc độ lùi sau (30s x 1-3 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực).

+ Nhóm 3: Bài tập với đích và lực cản, gồm 06 bài tập:

Bài tập 10. Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau (5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 11. Thực hiện vào 2 bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai (5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 12. Di chuyển tiến đâm khi bị kéo đai (1'30s x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 13. Đấm bao cát (5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 14. Đấm, đá bao cát (5 lần x 5 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ tích cực);

Bài tập 15. Đấm, đá (10" x 5 tổ, nghỉ giữa 10", nghỉ ngơi tích cực).

+ Nhóm 4: Bài tập đơn bước, gồm 03 bài tập:

Bài tập 16. Di chuyển ziczăc vào đòn tay sau với hai hàng đứng so le (10" x 5 tổ, nghỉ giữa 10", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 17. Di chuyển ziczăc vào đòn tay trước với hai hàng đứng so le (20" x 5 tổ, nghỉ giữa 15", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 18. Di chuyển ziczăc vào đòn đôi bước tay sau với hai hàng so le (10" x 5 tổ, nghỉ giữa 10", nghỉ ngơi tích cực).

+ Nhóm 5: Bài tập phối hợp, gồm 08 bài tập:

Bài tập 19. Di chuyển thực hiện đòn đá trước và tay trước+tay sau (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 20. Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 21. Di chuyển thực hiện đòn đá vòng

cầu và tay trước+tay sau (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 22. Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+ đổi bước tay trước (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 23. Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+ đổi bước tay sau (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 24. Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+đòn đá vòng cầu (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 25. Di chuyển quét chân vào đòn tay trước (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 26. Di chuyển đòn hai bước tay trước+tay sau+ quét chân (1'30" x 3-5 tổ, nghỉ giữa tổ 30", nghỉ ngơi tích cực).

+ Nhóm 6: Bài tập phản xạ, gồm 04 bài tập:

Bài tập 27. Tập Auchu (tấn công cùng lúc, 5-7 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 28. Đấm vào nhiệm vụ xuất hiện đột ngột (5-7 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 29. Bài tập lùi phản và áp sát phản (1'30s x 3-5 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực);

Bài tập 30. Bài tập tấn công đỡ dọc thảm (1'30s x 3-5 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực).

2. Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho học viên Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1

2.1. Tổ chức thực nghiệm

Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm sư phạm so sánh song song.

Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 05 tháng (từ 01/01/2015 đến ngày 31/5/2015) và được chia làm 03 giai đoạn: Giai đoạn chuẩn bị chung; Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn; Giai đoạn kiểm tra - thi đấu.

Đối tượng tham gia thực nghiệm: Gồm 20 học viên đội tuyển Karatedo và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (nhóm thực nghiệm): Gồm 10 học viên tập luyện theo kế hoạch chúng tôi xây dựng với 30 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ được lựa chọn theo 3 giai đoạn nhằm giúp các học viên có được sự phát triển thành tích thể thao cao nhất, đạt trạng thái sung sức thể thao tại các giải đấu.

+ Nhóm 2 (đối chứng): Gồm 10 học viên tập

luyện theo các bài tập và chương trình, giáo án đã được xây dựng của Bộ môn Quân sự, võ thuật, TDTT.

Địa điểm thực nghiệm: Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1.

2.2. Xây dựng kế hoạch huấn luyện cho học viên Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1 (áp dụng chung cho cả 2 nhóm)

+ Mục đích.

Huấn luyện, đào tạo học viên đội tuyển Karatedo có khả năng phát triển tốt về trình độ chuyên môn, đạo đức, ý thức tổ chức kỷ luật và phát triển toàn diện về mọi mặt để tham gia thi đấu tốt các giải đấu Karatedo của ngành.

+ Nhiệm vụ chuyên môn.

A. Thời kỳ chuẩn bị chung (Từ tuần 1 đến tuần 8).

a. Kỹ thuật:

- Giải quyết những tồn tại của giai đoạn trước.

- Sử dụng các kỹ thuật đa dạng phong phú.

- Có khả năng phối hợp một cách tương đối nhuần nhuyễn.

- Tập trung vào khả năng phối hợp các kỹ năng theo tổ hợp đòn.

- Tập trung hoàn thiện các chỉ tiêu đưa ra trong thời kỳ chuẩn bị.

- Chú ý phát triển những kỹ thuật phù hợp với đặc điểm của từng Học viên (kỹ thuật sở trường).

b. Chiến thuật, tâm lý:

- Các chiến thuật cơ bản, tấn công áp đảo, tránh đỡ phản đòn tay chân, chiến thuật bám biên hoặc chiếm trung tâm.

- Thường xuyên thi đấu tập, thi đấu giao hữu, thông qua đó để rút ra kinh nghiệm, tạo tâm lý vững vàng trong các trận thi đấu quan trọng.

c. Thể lực:

Củng cố và phát triển thể lực chung và chuyên môn cho học viên. Mục đích tăng năng lực ưa khí và các tố chất thể lực đặc trưng.

B. Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn (từ tuần 9 đến tuần 17).

a. Kỹ thuật - chiến thuật:

- Hoàn thiện kỹ thuật vận động viên.

- Thường xuyên ghép đôi thực hiện kỹ, chiến thuật.

b. Thể lực:

Duy trì thể lực chung, tăng bài tập chuyên môn, giảm khối lượng nhưng tăng cường độ bài tập và chú trọng vào các bài tập như: Bài tập ghép đôi, sử dụng các bài tập phát triển thể lực với nhiều hình thức đa dạng.

Bảng 1. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện thời kỳ chuẩn bị chung

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	75.00	64	Thể lực chung	50.00
			Chuyên môn	25.00
Kỹ, chiến thuật	15.00		Kỹ thuật	10.00
			Chiến thuật	5.00
Tâm lý	10.00		Tâm lý	10.00

c. Tâm lý:

Xác định rõ tư tưởng và ổn định tâm lý thi đấu cho học viên.

C. Thời kỳ kiểm tra - thi đấu (từ tuần 18 đến tuần 20).

a. Kỹ thuật - chiến thuật:

- Hoàn thiện kỹ thuật sở trường của từng học viên.

- Thường xuyên ghép đôi thực hiện kỹ - chiến thuật.

b. Thể lực:

- Duy trì trạng thái sung sức thể thao để bước vào thi đấu.

- Duy trì thể lực chuyên môn, giảm khối lượng nhưng tăng cường độ bài tập, chú trọng vào các bài tập như: Bài tập ghép đôi, sử dụng các bài tập phát triển thể lực bằng kỹ thuật với nhiều hình thức đa dạng.

c. Tâm lý:

Động viên khích lệ, ổn định tâm lý trước khi vào thi đấu cho học viên.

Phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực cho nam học viên Đội tuyển Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1

Sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một tố chất đặc thù và rất quan trọng của Karatedo, SMTĐ tạo

Bảng 2. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện thời kỳ chuẩn bị chuyên môn

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	50.00	72	Thể lực chung	15.00
			Chuyên môn	35.00
Kỹ, chiến thuật	45.00		Kỹ thuật	25.00
			Chiến thuật	20.00
Tâm lý	5.00		Tâm lý	5.00

Bảng 3. Phân chia tỷ lệ nội dung huấn luyện thời kỳ kiểm tra - thi đấu

Huấn luyện	Tỷ lệ %	Tổng số giờ tập	Phân loại	Tỷ lệ %
Thể lực	40.00	24	Thể lực chung	5.00
			Chuyên môn	35.00
Kỹ, chiến thuật	40.00		Kỹ thuật	20.00
			Chiến thuật	20.00
Tâm lý	20.00		Tâm lý	20.00

**Bảng 4. Thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực cho nam học viên
Đội tuyển Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1**

TT	Nội dung huấn luyện tổ chất thể lực	Thời gian huấn luyện	
		Giờ	Tỷ lệ (%)
1	Sức nhanh (tốc độ)	29	20.10
2	Sức mạnh + SMTĐ	45	31.30
3	Sức bền + SBTĐ	40	27.80
4	Khả năng phối hợp vận động	30	20.80
Tổng		144	100

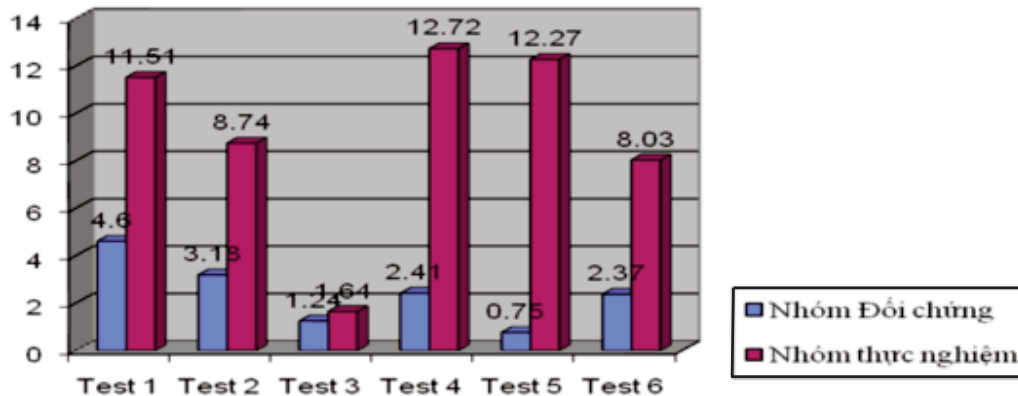
cho Học viên đủ uy lực khi thực hiện ý đồ chiến thuật trong tập luyện và thi đấu, tạo yếu tố gây bất ngờ cho đối phương, thực hiện đòn đánh với biên độ lớn, không chế đạt điểm cao hoặc thắng tuyệt đối trong thời gian ngắn, tạo hiệu quả nâng cao thành tích môn Karatedo. Thực trạng công tác huấn luyện tổ chất SMTĐ tại đội tuyển được trình bày ở bảng 4.

Từ kết quả bảng 4 cho thấy, thời gian huấn luyện các tổ chất thể lực được phân bổ trong các giờ huấn luyện thể lực khá hài hòa. Do đối tượng chỉ là học viên đội tuyển Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1 nên sự phân bổ tỷ trọng huấn luyện các tổ chất hầu như ngang nhau, nhưng đặc biệt đã chú trọng tới tổ chất SMTĐ (chiếm 31,3%). Như vậy có thể thấy các huấn luyện viên đã tập trung vào phát triển tổ chất SMTĐ trong chương trình huấn luyện.

Từ kết quả phân tích trên cho thấy, chương trình tập luyện giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt lớn. Sự khác biệt chỉ ở việc sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho các học viên trong quá trình giảng dạy huấn luyện. Với nhóm thực nghiệm, các bài tập được lựa chọn và số lượng bài tập phải phù hợp với mục tiêu, thời lượng phân phối của giai đoạn huấn luyện, và được tiến hành vào thời điểm sau huấn luyện kỹ thuật, trước huấn luyện sức bền.

3. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Đội tuyển Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn để kiểm tra và so sánh sự khác biệt về sức mạnh tốc độ giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng:



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 5 tháng thực nghiệm

Test 1: Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)

Test 2: Bật xa tại chỗ (cm)

Test 3: Nhảy dây 30s (lần)

Test 4: Đá mawashi geri vào đích cố định 15s (lần)

Test 5: Đứng lên ngồi xuống kết hợp đá mawashi 15s (lần)

Test 6: Nắm dây chun đàn tốc độ 15s (lần)

Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Sau 5 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng các test trên để kiểm tra. Kết quả kiểm tra cho thấy giữa nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt, trong đó nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập và kế hoạch thực nghiệm đã xây dựng bước đầu có tác dụng phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Đội tuyển Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1.

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của 2 nhóm sau 05 tháng ứng dụng các bài tập và tiến trình đã xây dựng, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng kết quả lập test của nhóm đối chứng và thực nghiệm. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: Sau 05 tháng thực nghiệm, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn nhóm đối chứng ở tất cả các test.

Như vậy, qua kết quả thực nghiệm đã chứng tỏ việc áp dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ là hoàn toàn phù hợp và có khả năng nâng

cao năng lực sức mạnh tốc độ cho nam học viên Đội tuyển Karate-do Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1.

KẾT LUẬN

Đề tài đã lựa chọn được 30 bài tập và xây dựng kế hoạch thực nghiệm ứng dụng trong phát triển sức mạnh tốc độ cho nam học viên Đội tuyển Karate-do Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1. Kết quả kiểm tra sau 05 tháng thực nghiệm đã phát huy tính hiệu quả trong thực tiễn, các bài tập gồm:

Nhóm 1: Bài tập thể lực, gồm 06 bài tập;

Nhóm 2: Bài tập căn bản, gồm 03 bài;

Nhóm 3: Bài tập với đích và lực cản, gồm 06 bài tập;

Nhóm 4: Bài tập đơn bước, gồm 03 bài tập;

Nhóm 5: Bài tập phối hợp, gồm 08 bài tập;

Nhóm 6: Bài tập phản xạ, gồm 04 bài tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đương Bắc (2000), “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karate-do Trường Đại học TDTT 1”, *Luận văn thạc sỹ KHGD*, Đại học TDTT 1.

2. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Đương Bắc (2001), *Giáo trình Karate-do*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), “Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karatedo Trường cao đẳng Cảnh sát Nhân dân 1”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*, Đại học TDTT 1.

(Bài nộp ngày 20/6/2017, Phản biện ngày 24/6/2017, duyệt in ngày 25/6/2017)