

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG CÔNG TÁC HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG PHỐI HỢP VẬN ĐỘNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATEDO LỨA TUỔI 13 - 14 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

Trần Trung Khánh*
Bùi Quang Bình**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy đánh giá thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13-14, Thành phố Hà Nội, làm cơ sở để lựa chọn các bài tập và các biện pháp phát triển khả năng phối hợp vận động của VĐV.

Từ khóa: Thực trạng, công tác huấn luyện, khả năng phối hợp vận động, nam VĐV, Karatedo, Lứa tuổi 13-14, Thành phố Hà Nội.

Assessing the current training status of movements combining skill of male karatedo athletes aged 13-14 in Ha Noi

Abstract:

Use of regular scientific research methods to evaluate the current training status of movements combining ability of male karatedo athletes aged 13-14 of Hanoi, as a basis for the selection of exercises and impact of solutions to develop movements combining skills of athletes.

Key words: Situation, training, movement combining skills, male athletes, Karatedo, aged 13-14, Ha Noi.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong những năm gần đây phong trào tập luyện môn võ Karatedo phát triển mạnh trên địa bàn Thành phố Hà Nội trong cả lĩnh vực thể thao cho mọi người và thể thao thành tích cao. Công tác đào tạo VĐV trẻ đã được chú trọng, tuy nhiên, kết quả thực tế đạt được lại chưa như mong muốn. Có nhiều nguyên nhân dẫn đến thực trạng trên nhưng theo các huấn luyện viên Karatedo thì nguyên nhân chính là do khả năng phối hợp vận động của các VĐV còn bị hạn chế. Qua quan sát thực tế thi đấu cho thấy, các VĐV Karatedo Thành phố Hà Nội khi tham gia thi đấu thường sử dụng các đòn tấn công đơn, sau khi đòn đánh không đạt hiệu quả, các VĐV không sử dụng thêm các đòn tấn công khác nối theo đòn đánh đầu tiên, chính vì vậy, hiệu quả thi đấu của VĐV chưa cao.

*ThS, Học viện Ngân hàng Tp. Hồ Chí Minh

**ThS, Học viện An ninh nhân dân

Trong tập luyện và thi đấu Karatedo, khả năng phối hợp vận động đặc biệt quan trọng. Tuy nhiên, trên thực tế, việc huấn luyện khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13-14 Thành phố Hà Nội chưa được quan tâm nghiên cứu. Để có cơ sở tác động các bài tập, các giải pháp nâng cao khả năng phối hợp vận động của VĐV, đánh giá đúng thực trạng công tác huấn luyện khả năng phối hợp vận động của VĐV là vấn đề cần thiết, cấp thiết và có ý nghĩa cao.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tham khảo tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên là 35 nam

VĐV Karatedo lứa tuổi 13-14, Thành phố Hà Nội. Đối tượng thuộc giai đoạn chuyên môn hóa ban đầu, có thời gian tập luyện từ 2-3 năm.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Thực trạng chương trình huấn luyện nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội

Để đánh giá thực trạng chương trình huấn

luyện nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội, trước hết chúng tôi tiến hành phân tích nội dung chương trình huấn luyện dành cho đối tượng nghiên cứu.

Chúng tôi tiến hành điều tra thực trạng thời gian huấn luyện cho các nội dung tập luyện trong 1 năm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Phân bổ thời gian tập luyện của nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội trong 1 năm

TT	Các hình thức tập luyện	Số giáo án huấn luyện	Tổng
			Tỷ lệ (%)
1	Kỹ thuật	43	29.86
2	Chiến thuật	40	27.78
3	Thể lực	31	21.53
4	Thi đấu	30	20.83
Tổng		144	100

Bảng 2. Thực trạng phân phối thời gian huấn luyện các tố chất thể lực của nam VĐV Karatedo Thành phố Hà Nội

TT	Nội dung	Số giáo án	Tỷ lệ %
1	Sức nhanh	8	25.81
2	Sức mạnh	6	19.35
3	Sức bền	8	25.81
4	Khả năng phối hợp vận động	7	22.58
5	Mềm dẻo	2	6.45
	Tổng	31	100

Qua bảng 1 cho thấy: Số buổi tập luyện dành cho thể lực là còn ít so với số buổi tập dành cho học kỹ- chiến thuật (số buổi tập luyện thể lực chỉ chiếm 21.53%). Song đây mới là số buổi tập dành riêng cho tập luyện thể lực nói chung.

Ngoài ra, trong mỗi giáo án, các huấn luyện viên còn dùng một khoảng thời gian nhất định dành cho việc huấn luyện tố chất thể lực. Tuy nhiên, việc dành khoảng thời gian là bao nhiêu và dùng để huấn luyện những tố chất thể lực nào thì còn phụ thuộc vào từng huấn luyện viên.

Để đánh giá thực trạng phân phối thời gian huấn luyện khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội, trên cơ sở phân tích chương trình huấn luyện và phỏng vấn trực tiếp các huấn luyện

viên làm công tác huấn luyện Karatedo Thành phố Hà Nội, kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Chương trình huấn luyện thể lực dành cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13-14, Thành phố Hà Nội được phân bổ tương đối phù hợp. Theo ý kiến đánh giá của các chuyên gia, tỷ lệ thời gian huấn luyện khả năng phối hợp vận động như vậy là hợp lý. Tuy nhiên, qua quan sát thực tế thi đấu của nam VĐV Karatedo Thành phố Hà Nội cho thấy, khả năng phối hợp vận động của các em chưa thực sự tốt. Các em thường sử dụng đòn đơn và thường lúng túng khi phối hợp nhiều đòn đánh và phối hợp phòng thủ và phản công. Vậy nguyên nhân ở đây là gì?

Bảng 3. Thực trạng về cơ sở vật chất, trang thiết bị phục vụ huấn luyện nam VĐV Karatedo Thành phố Hà Nội

Loại hình sân bãi – dụng cụ	Kết quả				Mức độ đáp ứng
	Số lượng	Tốt	Trung bình	Kém	
Thảm tập	1	1	-	-	Tốt
Địch đầm	10	5	5	-	Tốt
Lämpơ	15	8	7	-	Tốt
Tạ đòn	2	2	-	-	Trung bình
Tạ Ante	12	12	-	-	Tốt
Dây chun	3	-	3	-	Trung bình
Mũ bảo hiểm	2	-	2	-	Thấp
Giáp	6	-	6	-	Trung bình
Găng	15	5	10	-	Tốt
Kuki	10	-	10	-	Tốt

2. Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội

Chúng tôi đã tiến hành khảo sát thực trạng CSVC phục vụ công tác huấn luyện môn Karatedo của CLB Karatedo Thành phố Hà Nội. Kết quả điều tra thực trạng cơ sở vật chất được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện nam VĐV Karatedo Thành phố Hà Nội là tương đối tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện của VĐV. Cụ thể: CLB đã được trang bị 01 thảm tập loại tốt, đây là điều kiện tiên quyết để công tác huấn luyện diễn ra đúng yêu cầu. Ngoài ra, CLB còn có đủ địch đầm, Lämpơ, Tạ Ante, Găng, Kuki, đây là những trang thiết bị được đánh giá đáp ứng tốt nhu cầu tập luyện của VĐV. Các trang thiết bị khác như tạ đòn, dây chun và giáp tập đáp ứng nhu cầu tập luyện ở mức độ trung bình. Riêng có mũ bảo hiểm, hiện tại CLB mới có 02 mũ phục vụ tập luyện, đây là số lượng ít, tuy nhiên, trong quá trình tập luyện, nhiều VĐV đã tự trang bị thêm bịt răng để bảo đảm an toàn nên có thể hạn chế tối đa chấn thương trong tập luyện.

Tóm lại, Thực trạng cơ sở vật chất phục vụ công tác huấn luyện cho nam VĐV Karatedo thành phố Hà Nội là tương đối tốt, đáp ứng nhu cầu tập luyện của VĐV.

3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội

Để đánh giá thực trạng sử dụng bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội, chúng tôi tiến hành quan sát các buổi tập thể lực của VĐV tại CLB, tiến hành phân tích giáo án huấn luyện để tìm ra những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện khả năng phối hợp vận động của VĐV nói riêng. Chúng tôi đã tiến hành phân tích 30 giáo án của HLV hiện đang làm công tác huấn luyện nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp 03 huấn luyện viên để tìm hiểu về các bài tập sử dụng trong huấn luyện khả năng phối hợp vận động của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được 12 bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu. Cụ thể gồm:

1. Đấm bốn đích chữ thập cách tâm 1m trong 30s.
2. Đá 2 đích đối diện 15s;
3. Đấm 3 đích hình nan quạt 15s;
4. Đấm 3 đích hạ, trung, thượng 30s;
5. Đá Maegeri, Mawashi liên tục 15s;
6. Phối hợp đá Mageri trung đẳng và Gyaku geri thượng đẳng 15s;
7. Thực hiện đòn 2 bước liên tục 10s;



Khả năng phối hợp vận động giữ vai trò quan trọng trong cả tấn công, phòng thủ môn võ Karatedo

8. Phối hợp thực hiện đòn tay trước và đổi bước liên tục 10s;

9. Phối hợp thực hiện đòn tay sau và 1 đòn chân liên tục 10s;

10. Phối hợp thực hiện đòn tay trước và 1 đòn chân liên tục 10s;

11. Phối hợp thực hiện 2 đòn đá trên 1 chân;

12. Phối hợp thực hiện 3 đòn đá liên tục.

Nhận xét:

- Đa số các bài tập được sử dụng thường xuyên trong huấn luyện khả năng phối hợp vận động của nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13 - 14 Thành phố Hà Nội thuộc nhóm bài tập căn bản và các bài tập đơn (không có bạn tập), các bài tập phối hợp với bạn tập thường không được sử dụng. Theo các nhà chuyên môn thì nhóm bài tập với bạn tập có tác dụng gây hưng phấn cho người tập, đồng thời, giúp người tập phán đoán tốt hành động của đối phương và phối hợp tấn công, phòng thủ hợp lý. Đây cũng là nhóm bài tập có tác dụng tốt trong phát triển khả năng phối hợp vận động.

- Các bài tập được sử dụng trong huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu còn quá nghèo nàn, không phong phú cả về số lượng và loại bài tập. Điều này dễ dẫn đến sự nhàm chán trong huấn luyện khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu.

- Các bài tập mới chỉ được sử dụng theo kinh nghiệm của các huấn luyện viên chứ chưa có nghiên cứu khoa học nào kiểm định hiệu quả của các bài tập trên đối tượng nghiên cứu.

KẾT LUẬN

Phân tích thực trạng công tác phát triển khả năng phối hợp vận động cho nam VĐV Karatedo lứa tuổi 13-14 Thành phố Hà Nội cho thấy: Phân phối chương trình huấn luyện nói chung là hợp lý; cơ sở vật chất đáp ứng tương đối nhu cầu huấn luyện, tuy nhiên, việc sử dụng bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho đối tượng nghiên cứu còn nhiều hạn chế nên hiệu quả chưa cao.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT Thành phố HCM.
3. Hồ Hoàng Khánh (1990), *Karate-do hiện đại*, tập 1&2, Nxb Sông Bé.
4. Nabatnchicova M. Ia (1985), *Quản lý và đào tạo vận động viên trẻ* (dịch: Phạm Trọng Thanh), Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Philin V. P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ* (dịch: Nguyễn Quang Hưng), Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 8/11/2017, Phản biện ngày 14/11/2017, duyệt in ngày 28/11/2017)

Chịu trách nhiệm chính: Trần Trung Khánh
Email: trantrungkhanh79@yahoo.com)