

NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CỦA CÁC VẬN ĐỘNG VIÊN NAM VOVINAM TỈNH ĐỒNG NAI LỨA TUỔI 15–16

Phạm Thị Kim Liên*; Nguyễn Xuân Hải Âu**; Nguyễn Bình Định***
Đặng Ngọc Tiền****; Lê Hồng Đào*****

Tóm tắt:

Vấn đề nâng cao thành tích thi đấu của môn Vovinam bằng các phương pháp huấn luyện có hiệu quả, đặc biệt là nâng cao trình độ sức mạnh và thể lực của VĐV vẫn đang là nỗi trăn trở của các nhà chuyên môn. Để góp phần thúc đẩy việc nâng cao thành tích của đội Vovinam tỉnh Đồng Nai, chúng tôi nghiên cứu lựa chọn hệ thống 69 bài tập phát triển sức mạnh chung và chuyên môn, đồng thời xây dựng được chương trình huấn luyện sức mạnh cho từng giai đoạn huấn luyện khác nhau cho các VĐV nam Vovinam lứa tuổi 15 - 16 tỉnh Đồng Nai.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh, VĐV, nam Vovinam, Đồng Nai, lứa tuổi 15-16.

Selection of exercises system of strength development for male Voviman athletes in Dong Nai province at age of 15-16

Summary:

Improving achievement in Vovinam competitions by effective training methods, especially developing the power and physical strength level of athletes are still concerned by the experts. To improve the achievement of the Vovinam team of Dong Nai province, we has selected 69 exercises of developing the general and professional strength, at the same time, built the program of strength development during different training periods for the male Vovinam athletes at the age of 15-16 in Dong Nai province.

Keywords: Exercises, strength, athletes, male, Vovinam, Dong Nai, age of 15-16

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đồng Nai là tỉnh có phong trào tập luyện Vovinam rộng khắp từ năm 1991 đến nay, bên cạnh sự phát triển phong trào thì đến nay thành tích của các VĐV Vovinam Đồng Nai vẫn chưa đạt được vị thế xứng tầm trên phạm vi toàn quốc. Các VĐV Vovinam Đồng Nai không thua kém các VĐV các tỉnh khác về mặt kỹ thuật mà chủ yếu là về sức mạnh, vì vậy để dành được thành tích tốt nhất cần lựa chọn và hoàn thiện các bài tập nâng cao sức mạnh (SM) là điều kiện cần thiết. Xuất phát từ thực tiễn nêu trên bản thân từng là VĐV Vovinam Đồng Nai cấp kiện tướng, hiện tham gia trọng tài quốc gia và là giảng viên môn Vovinam của Trường Đại học TDTT TP Hồ Chí Minh, với mong muốn đóng góp một phần nhỏ vào công tác đào tạo Vovinam

của tỉnh nhà đạt thành tích cao hơn tôi nghiên cứu: Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh của các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15-16.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp chủ yếu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Đối tượng nghiên cứu: Hệ thống bài tập phát triển sức mạnh của nam VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 – 16.

Khách thể nghiên cứu: 14 VĐV nam Vovinam lứa tuổi 15 – 16 tỉnh Đồng Nai.

*ThS, *****CN, Trường Đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh; **ThS, Đại học Công nghiệp thực phẩm Tp. Hồ Chí Minh

ThS, Sở Văn hóa, thể thao và Du lịch Tp. Hồ Chí Minh; *CN, Trường THCS Cù Chính Lan, Bình Thạnh Tp. Hồ Chí Minh

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định hệ thống bài tập phát triển sức mạnh của VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 -16

1.1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh của các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 – 16

Qua tổng hợp và phân tích lựa chọn được một số test đánh giá sức mạnh của các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 - 16, có 18 test kiểm tra sức mạnh chung, 9 test kiểm tra sức mạnh chuyên môn và 4 test phòng tránh chấn thương để đưa vào phòng vấn. chúng tôi chỉ chọn các test đạt từ 75% tổng điểm trở lên ở cả 2 lần phòng vấn. Kết quả đề tài xác định được 15 test, trong đó có 8 test đánh giá SM chung, 3 test đánh giá SM chuyên môn, 1 test về phòng tránh chấn thương đối với các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 - 16.

+ Test kiểm tra sức mạnh chung: Gánh tạ 3RM (kg), nằm đẩy tạ 3RM (kg), bật xa tại chỗ (cm), ném bóng nhồi (3kg) về trước (m), gập bụng 1 phút (lần), nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần), chạy 800m (phút và giây), chạy chữ T Test (phút và giây).

+ Test kiểm tra sức mạnh chuyên môn: Đá vòng cầu chân sau buộc thun vào đích cố định 10s (lần), đá tay sau (buộc thun) vào đích cố định 10s (lần), đá vòng cầu chân sau (với dây thun) vào đích cố định 30s (lần).

+ Test kiểm tra phòng tránh chấn thương: Bật lò cò một chân 5 bước (m).

1.2. Xác định hệ thống bài tập phát triển sức mạnh của VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 -16

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã tổng hợp được 127 bài tập phát triển sức mạnh cho các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai và xây dựng phiếu phỏng vấn, tiến hành lấy ý kiến. Kết quả phỏng vấn đã lựa chọn được 69 bài tập đạt từ 75% ý kiến trả lời ở mức thường xuyên sử dụng ở 2 lần phỏng vấn và lựa chọn 69 bài tập này để phát triển sức mạnh cho VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai. Cụ thể gồm:

+ 32 bài tập phát triển sức mạnh chung: Nằm đẩy tạ, Gập duỗi tay với tạ, Dạng khép cánh tay với tạ, Ngồi chèo, Ngồi kéo tạ, Chống đẩy, Chống đẩy Plyometric (gập khủy tay rồi nâng

thân người lên cao), Gập duỗi tay, Gập duỗi cổ tay, Gánh tạ, Gánh tạ bước xoạc, Ngồi đạp chân với tạ, Gánh tạ duỗi cổ chân, Gập căng chân với tạ, Duỗi gối, Nâng đùi, Bật cóc, Bật cóc lên cầu thang, Bật sang ngang, Duỗi chân, Thả người trên bục xuống tiếp đất rồi chạy nước rút, Thả người trên bục xuống tiếp đất rồi bật cao, Ngồi xuống đứng lên bằng 1 chân, Ngồi xuống đứng lên, Ngồi xuống đứng lên nâng gối cao chạm ngực, Chạy cầu thang, Chạy biển hướng, Nhảy cừu, Bật ưỡn thân rồi chống đẩy, Chống đẩy rồi bật rút gối chạm ngực, Ngồi xuống đứng lên bật rút gối chạm ngực rồi bật ưỡn thân, Nhảy dây.

+ 9 bài tập phát triển lưng bụng: Gập bụng, Gập bụng chéo, Duỗi lưng, Gập bụng với máy tạ, Duỗi lưng với máy tạ, Nằm ngửa trên băng ghế nghiêng gập bụng, Nằm ngửa trên băng ghế nghiêng duỗi lưng, Chin-ups (cơ bụng tư thế ngồi, co gối chạm ngực rồi duỗi ra), Nâng chân gập bụng.

+ 28 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn: Đấm đích 4 hướng chữ thập, Phản công tay sau liên tục, Đứng đấm tay sau buộc dây thun, Bước lên đấm tay trước buộc thun, Đấm tay sau 2 đích đối diện cách 2m, Bước lên đấm tay trước, Be gối đấm, Nhả chân trước đấm tay sau, Nhả chân sau đấm tay sau, Đá vòng cầu chân sau vào đích liên tục di chuyển (công - phản), Đá vòng cầu chân sau vào đích xuất hiện đột ngột (công - phản), Đá vòng cầu chân sau vào đích đứng hình tròn (công - phản), Đá vòng cầu chân trước vào đích di động (công - phản), Phản chân trước, Đá vòng cầu chân trước vào đích đứng hình tròn (công - phản), Ngồi xuống đứng lên đá thẳng trước, Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu, Đá 2 vòng cầu đích đối diện cách 3m, Đá thẳng trước có buộc thun cổ chân, Đá vòng cầu có buộc thun cổ chân, Nhả chân trước đá vòng cầu chân sau (chân trước), Nhả chân sau đá vòng cầu chân sau (chân trước), Di chuyển tấn công (phản công) tổ hợp 2 kỹ thuật tự do, Di chuyển tấn công (phản công) tổ hợp 3 kỹ thuật tự do, Di chuyển tấn công (phản công) tổ hợp 4 kỹ thuật tự do, Đá vòng cầu đạp thẳng di chuyển, Đá vòng cầu đạp ngang di chuyển.

2. Thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai

Xây dựng kế hoạch HL chi tiết:

Giai đoạn	Mục đích	Nhiệm vụ	Nội dung
1. Thích nghi giải phẫu (TNGP) từ 06/02/2015 đến 08/04/2015. (9 tuần)	Là tập luyện toàn bộ các nhóm cơ, chuẩn bị cho các cơ, gân, dây chằng, khớp, chịu được LVD lớn trong các giai đoạn tiếp theo	+ Phát triển thể lực chung + Sức bền chung + Sức mạnh	+ Các bài tập với tạ
2. Phát triển sức mạnh tối đa: 09/04/03/06/2015.(8 tuần)	Phát triển lực tối đa, đặc biệt là các nhóm cơ chính nhằm tăng khả năng huy động đồng bộ các sợi cơ nhanh khi co cơ và tạo tiền đề cho người tập phát triển tốc độ và sức mạnh bền trong thời gian ngắn	+ Phát triển thể lực chung + Sức mạnh tối đa	+ Các bài tập với tạ + Các bài tập phát triển kỹ thuật (thực hiện với sức mạnh tối đa)
3. Phát triển sức mạnh tối đa: 04/06 – 08/07/2015.(5 tuần)	Chuyển đổi lực tối đa thành tổ chất sức mạnh tốc độ đặc thù cho môn võ Vovinam. Phát triển sức nhanh và khả năng phát lực bộc phát, làm cho cơ phản ứng nhanh với hoạt động vận động	+ Phát triển tổ chất sức mạnh tốc độ	+ Các bài tập với tạ + Các bài tập phát triển kỹ thuật (các bài tập thời gian ngắn)
4. Phát triển sức mạnh bền – duy trì sức mạnh tối đa: 09/07 – 05/08/2015.(4 tuần)	Nâng cao khả năng phát lực tốc độ cao trong thời gian dài	+ Phát triển sức mạnh nhấn mạnh vào số lần lặp lại lớn. (sức mạnh bền)	+ Các bài tập với tạ + Các bài tập phát triển kỹ thuật (các bài tập thời gian dài 30s - 2 phút)
5. Giai đoạn chuyển tiếp: 21-31/12/2015	Nghỉ ngơi sau 1 chu kỳ và chuẩn bị cho chu kỳ tiếp theo	Nghỉ ngơi hoàn toàn để chuẩn bị cho chu kỳ tiếp theo	Picnic, dã ngoại, bơi, xem phim ...

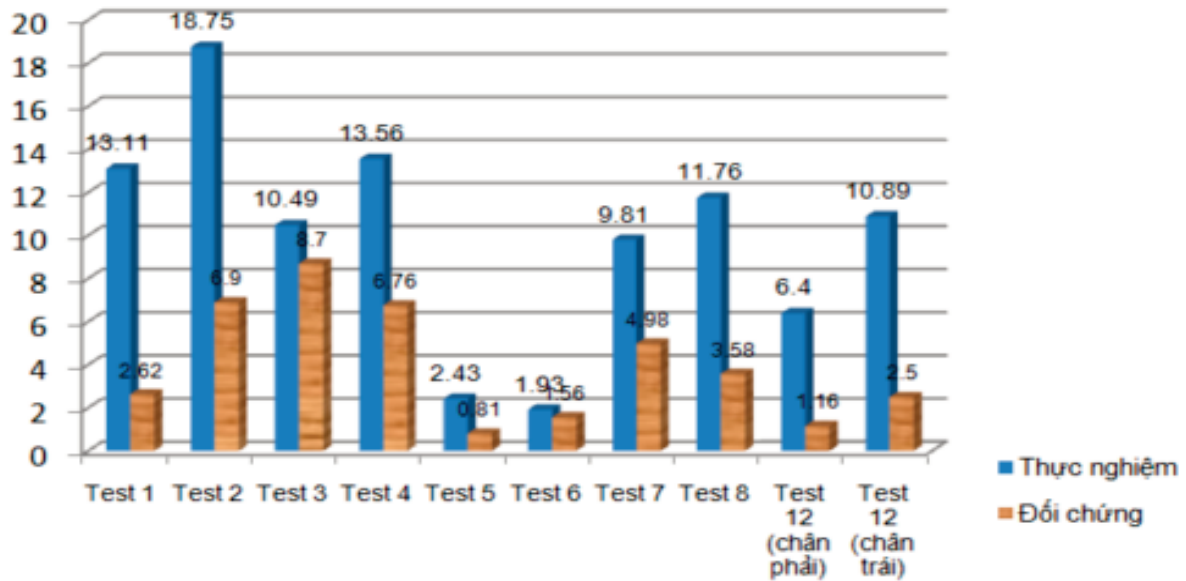
3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh của VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 – 16

Để đánh giá trình độ sức mạnh của các VĐV chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá lần 1 và lần 2 các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 - 16 thông qua 06 tháng thực nghiệm.

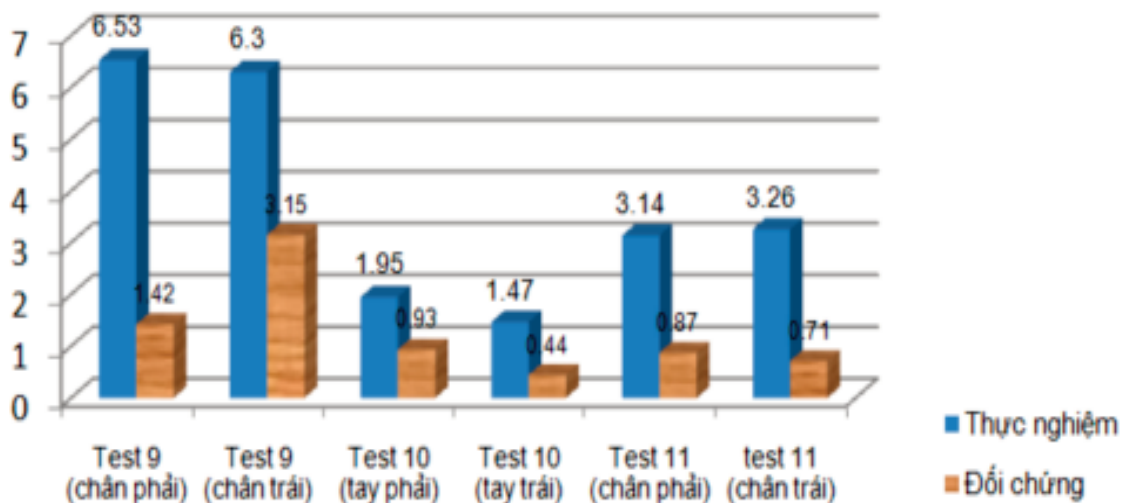
Kết quả so sánh được trình bày qua bảng 1. Qua bảng 1 cho thấy nhịp độ tăng trưởng của

nhóm thực nghiệm tốt hơn hẳn nhóm đối chứng. Tất cả các kết quả kiểm tra của 2 lần ở nhóm thực nghiệm các test đều có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê.

Điều này được thể hiện rõ tại biểu đồ 1 và 2:



Biểu đồ 1. Sự tăng tiến sức mạnh chung của các VĐV sau 1 chu kỳ tập luyện



Biểu đồ 2. Sự tăng tiến sức mạnh chuyên môn của các VĐV sau 1 chu kỳ tập luyện

Ở các test đánh giá sức mạnh tối đa, nhịp tăng trưởng thành tích ở các VĐV nhóm thực nghiệm tăng cao hơn so với nhóm đối chứng, cụ thể ở test gánh tạ tăng cao hơn 10.49%, nằm đẩy tạ tăng cao hơn 11.85%.

Ở các test đánh giá sức mạnh, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm thực nghiệm cũng tăng cao hơn so với nhóm đối chứng, cụ thể ở test bật xa tại chỗ tăng cao hơn 10.21%, Bật lò cò tại chỗ 1 chân 5 bước (m) tăng cao hơn 1.79%, ném bóng nhồi qua đầu về trước tăng cao hơn 6.8%.

Ở các chỉ tiêu đánh giá trình độ sức mạnh bền, nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm thực nghiệm cũng tăng cao hơn so với nhóm đối chứng. Cụ thể ở test gập bụng 1 phút tăng cao hơn 1.61%, nằm sấp chống đẩy 1 phút tăng cao hơn 0.37% và chạy 800m tăng cao hơn 4.83%.

Kết quả test đánh giá trình độ sức mạnh tối đa và sự linh hoạt, nhịp tăng trưởng thành tích của VĐV nhóm thực nghiệm tăng cao hơn so với nhóm đối chứng. Cụ thể ở T test, nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm tăng cao hơn nhóm đối chứng 8.81%.



Phát triển sức mạnh là một trong những nhiệm vụ quan trọng trong huấn luyện VĐV Vovinam (Ảnh minh họa)

Tương tự như kết quả thu được ở các test đánh giá sức mạnh chung, ở các test đánh giá sức mạnh chuyên môn, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của VĐV nhóm thực nghiệm cũng tăng cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Cụ thể: Ở test đá vòng cầu chân sau buộc chun vào đích cố định 10s/lần (chân phải) tăng cao hơn 2.72%, đá vòng cầu chân sau (buộc chun) vào đích cố định 10s/lần (chân trái) tăng cao hơn 1.86%, đâm tay sau (buộc chun) vào đích cố định 10s/lần (tay phải) tăng cao hơn 1.13%, đâm tay sau (buộc chun) vào đích cố định 10s/lần (tay trái) tăng cao hơn 0.86%, đá vòng cầu chân sau với dây thun vào đích cố định 30s/lần (chân phải) tăng cao hơn 1.59%, đá vòng cầu chân sau với dây chun vào đích cố định 30s/lần (chân trái) tăng cao hơn 2.02%.

Như vậy, sau 6 tháng tập luyện ứng dụng các bài tập lựa chọn, trình độ sức mạnh và thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng. Thực tế này chứng tỏ các bài tập do chúng tôi nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng trong thực tiễn đã có hiệu quả phát triển sức mạnh và thể lực chuyên môn của nam VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15-16.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 69 bài tập phát triển SM của VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 – 16, bao gồm 41 bài tập phát triển sức mạnh chung (bài tập thân trên: 9 bài tập; bài tập thân dưới: 19 bài tập; bài tập phối hợp toàn thân: 4 bài tập; bài tập lưng bụng: 9 bài tập), 28 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn (bài tập thân trên: 10 bài tập; bài tập thân

dưới: 11 bài tập; bài tập phối hợp toàn thân: 7 bài tập). Đã xây dựng được chương trình huấn luyện sức mạnh cho từng giai đoạn huấn luyện khác nhau cho các VĐV nam Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15 – 16.

Sau 6 tháng tập luyện ứng dụng các bài tập lựa chọn, trình độ sức mạnh và thể lực chuyên môn của nhóm thực nghiệm đã tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, chứng tỏ các bài tập lựa chọn có hiệu quả phát triển sức mạnh và thể lực chuyên môn của nam VĐV Vovinam tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15-16.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lê Quốc Ân và cộng sự (2008), *Kỹ thuật Vovinam, tập 1*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Quốc Ân và cộng sự (2011), *Kỹ thuật Vovinam, tập 2*, Tổng cục TDTT, Liên đoàn Vovinam Việt Nam, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Luật thi đấu Vovinam (2013), *Tổng cục TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Trần Hồng Quang và cộng sự (2016), *Giáo trình Vovinam*, Nxb Đại học Quốc gia Tp.HCM.
6. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho vận động viên Taekwondo và Judo thành phố Hồ Chí Minh”, *tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*.
7. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, Nxb TDTT, Hà Nội.
8. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 1/6/2016, Phản biện ngày 9/7/2016, duyệt in ngày 10/8/2016)