

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỨA TUỔI 14-15 TỈNH QUẢNG NAM

TS. Phan Nguyên Cầu
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ và ứng dụng hiệu quả trong thực tiễn huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam.

Từ khóa: Bài tập; sức mạnh tốc độ; Taekwondo; vận động viên.

Abstract: Using the routine research methods, we have selected 20 power exercises and applied effectively in the training of power training for Taekwondo male athletes aged 14-15 in Quang Nam province.

Keywords: Exercise; power; Taekwondo; youth athlete.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển Taekwondo Quảng Nam cũng đã đạt được nhiều thành tích cao tại các giải vô địch toàn quốc, Seagame. Tuy nhiên lực lượng VĐV trẻ còn mỏng, lực lượng kế cận còn yếu, trong đó yếu tố huấn luyện tốc độ và sức mạnh đóng vai trò rất quan trọng quyết định thành tích của Vận động viên. Vì vậy, thành tích môn Taekwondo ở tỉnh Quảng Nam sẽ rất khó phát triển lâu dài. Quá trình tham gia huấn luyện đội tuyển Taekwondo trẻ của tỉnh và quan sát nhiều giải đấu Taekwondo chúng tôi nhận thấy, những em đạt thành tích cao ở môn này là những em có sức mạnh tốc độ phát triển cao. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng của vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành nghiên cứu bài viết: “Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam”.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: Phương

pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, 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

1. Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15

Qua tổng hợp, tham khảo nguồn tài liệu chuyên môn cũng như quá trình khảo sát thực trạng công tác huấn luyện VĐV Taekwondo trẻ ở các tỉnh, thành, ngành trong cả nước, chúng tôi thu thập được 26 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đã và đang được sử dụng trong thực tế huấn luyện. Sau đó chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 HLV, các chuyên gia đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn Taekwondo trên phạm vi toàn quốc, chúng tôi đã lựa chọn được 19 bài tập được chia thành 4 nhóm. Kết quả lựa chọn bài tập được trình bày ở bảng 1:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm phát triển tố chất sức mạnh cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 (n = 30)

Nội dung bài tập	Mức độ sử dụng					
	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
	Số phiếu	%	Số phiếu	%	Số phiếu	%
Nhóm 1: Bài tập phản xạ với tín hiệu thực hiện kỹ thuật đơn.						
1. Di chuyển nghe tín hiệu và đá vòng cầu chân trước vào bụng.	20	66,7	8	26,7	2	6,6
2. Di chuyển nghe tín hiệu và đá chẻ chân trước.	22	73,3	7	23,3	1	3,4
3. Di chuyển thực hiện đòn tấn công chân sau với mục tiêu xuất hiện bất ngờ.	20	66,7	7	23,3	3	10
4. Di chuyển tự do tấn công mục tiêu di động phía trước.	19	63,3	10	33,3	1	3,4
5. Di chuyển đá giáp tự do 2 người/cặp.	20	66,7	8	26,7	2	6,6
Nhóm 2: Bài tập kỹ thuật phối hợp.						
1. Lướt vòng cầu chân trước vào thân - chẻ chân sau (phải, trái) vào phần mặt.	24	80	3	10	3	10
2. Tấn công vòng cầu chân sau vào thân - xoay đá tổng sau chân sau.	24	80	4	13,3	2	6,7
3. Tấn công vòng cầu chân sau vào thân - đá chẻ chân sau vào mặt.	22	73,3	5	16,7	3	10
4. Di chuyển tiến 1 nhịp kẹp vòng cầu trước, sau (sau, trước) phần thân.	18	60	9	30	3	10
5. Tấn công kết hợp 1 chân 2 đòn vòng cầu chân trước vào phần thân, mặt.	20	66,7	6	20	4	13,3
Nhóm 3: Bài tập tấn công với đích và lực cản.						
1. Đá vòng cầu chân trước với chun (phải, trái).	26	86,6	2	6,7	2	6,7
2. Đá vòng cầu chân sau với chun (phải, trái).	23	76,7	4	13,3	3	10
3. Chạy cao gối kéo người cùng tập bằng chun.	19	63,3	5	16,7	6	20
Nhóm 4: Bài tập thể lực.						
1. Bật lò cò ngang thâm 4 lần × 10m.	21	70	6	20	3	10
2. Cơ lưng, cơ bụng.	27	90	2	6,7	1	3,3
3. Bật nhảy ngựa qua người cùng tập.	19	63,3	7	23,3	4	13,4
4. Bật xa ưỡn thân trên cát.	19	63,3	6	20	5	16,7
5. Bật cao liên tục bằng 2 chân.	20	66,7	6	20	4	13,3
6. Ngồi xổm leo cầu thang (cua bò).	27	90	2	6,7	1	3,3

2. Xác định hiệu quả các bài tập chuyên môn phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi 14 - 15

Trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn chúng tôi tiến hành thực nghiệm trong thời gian 12 tháng (từ tháng 01/2016 đến tháng 01/2017) trên đối tượng 20 nam VĐV Taekwondo trẻ lứa tuổi

14 - 15 tuổi được chúng tôi lựa chọn ngẫu nhiên và chia làm 2 nhóm (10 VĐV nhóm đối chứng và 10 VĐV nhóm thực nghiệm).

Để đảm bảo tính khách quan trong việc chia nhóm thực nghiệm chúng tôi đánh giá trình độ ban đầu của nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ giữa 2 nhóm trước thực nghiệm ($n_A = n_B = 10$)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)		T	P
		\bar{X}	δ	\bar{X}	δ		
1	Bật cao tại chỗ (cm).	61,0	4,10	59,2	3,80	1,25	>0,05
2	Bật xa tại chỗ (cm).	197,1	10,30	197,0	11,10	0,03	>0,05
3	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần).	17,4	1,54	17,3	1,44	0,184	>0,05
4	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần).	9,5	0,55	9,4	0,50	0,52	>0,05
5	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần).	13,9	1,20	14,2	1,20	0,685	>0,05
6	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần)	16,0	1,05	15,8	1,12	0,303	>0,05

Bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ trước khi thực nghiệm của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2,101$ ở ngưỡng xác suất $P > 0,05$. Chúng tôi trước khi thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

Sau 6 tháng thực nghiệm, vào thời điểm kết thúc chu kỳ thứ 1 kế hoạch huấn luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm bằng các test đã chọn. Kết quả được trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm ($n_A = n_B = 10$)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)		t	P
		\bar{X}	δ	\bar{X}	Δ		
1	Phản xạ đơn (ms).	163,7	11,94	152,8	12,06	2,488	<0,05
2	Phản xạ phức (ms).	222,1	17,50	208,4	17,44	2,148	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm).	63,9	4,20	69,2	5,60	2,93	<0,001
4	Bật xa tại chỗ (cm).	200,0	9,15	207,2	9,30	2,14	<0,05
5	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần).	16,9	1,62	18,4	1,52	2,615	<0,05

6	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần).	9,8	1,60	10,7	0,40	2,11	<0,05
7	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần).	14,2	1,16	15,2	1,14	2,381	<0,05
8	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần).	16,2	0,55	16,8	0,56	,961	<0,001

Từ bảng 3 cho thấy hầu hết các test kiểm tra có khác biệt tương đối rõ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ (2,101) đến $P < 0,001$ (2,878). Nói cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ mà chúng tôi lựa chọn bước đầu đã có hiệu quả nâng cao tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên

cứu. Nhưng để khẳng định hiệu quả rõ của hệ thống các bài tập này cần phải thực nghiệm dài hơn.

Sau 12 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của 2 nhóm, kết quả được trình bày ở bảng 4.

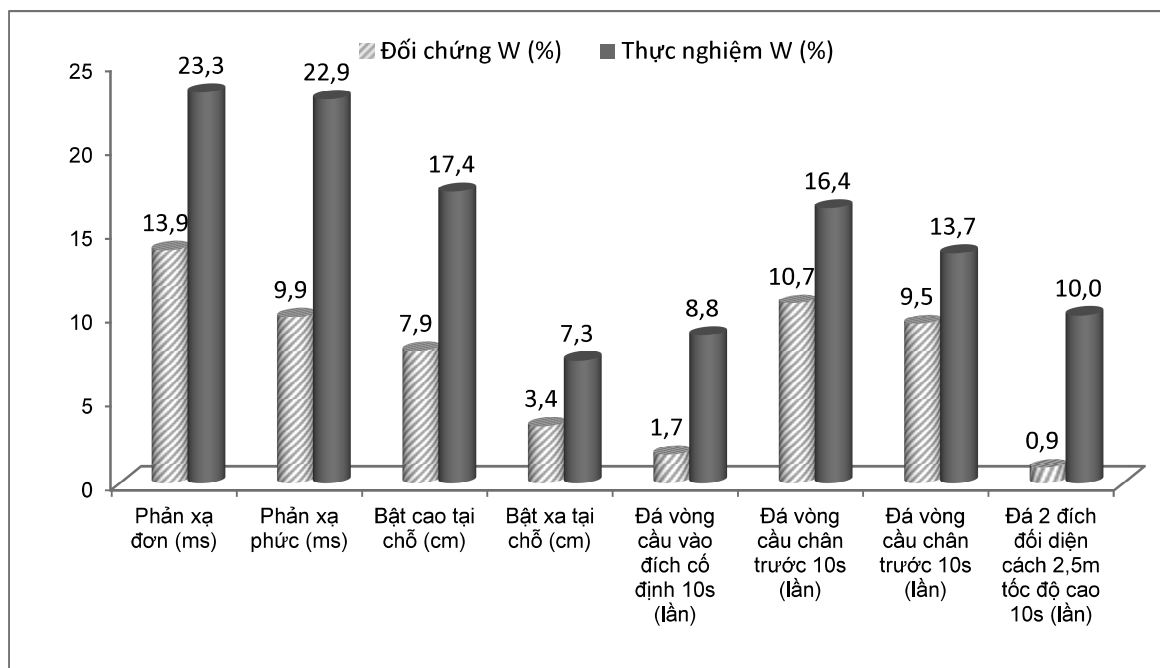
Bảng 4. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 12 tháng thực nghiệm ($n_A = n_B = 10$)

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)		t	P
		\bar{X}	δ	\bar{X}	Δ		
1	Phản xạ đơn (ms).	150,3	11,92	137,0	12,04	3,040	<0,001
2	Phản xạ phức (ms).	214,5	17,44	189,0	17,48	4,000	<0,001
3	Bật cao tại chỗ (cm).	66,0	4,20	70,5	4,20	2,93	<0,001
4	Bật xa tại chỗ (cm).	204,0	9,60	212,0	9,30	2,32	<0,05
5	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần).	17,1	1,54	18,9	1,58	3,160	<0,001
6	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần).	10,6	0,45	11,1	0,41	3,18	<0,001
7	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần).	15,3	1,28	16,3	1,18	2,225	<0,05
8	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần).	16,1	1,61	17,5	1,81	2,238	<0,05

Từ bảng 4 cho thấy kết quả sau 12 tháng thực nghiệm, hầu hết các test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ đã có khác biệt rõ với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $P < 0,05$ (2,101) đến $P < 0,001$ (2,878). Điều này khẳng định các bài tập chúng tôi lựa chọn đã có hiệu quả nâng cao tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng thực nghiệm.

Để làm sáng tỏ hơn điều này, chúng tôi tiến hành đánh giá nhịp tăng trưởng của 2 nhóm, kết quả được minh họa ở biểu đồ 1.

Nhịp độ tăng trưởng của thành tích cả hai nhóm đều đạt tốt ở tất cả các chỉ tiêu. Tuy nhiên, độ chênh lệch thành tích của nhóm đối chứng từ 0,14 đến 22,5, nhóm thực nghiệm từ 1,6 đến 48,8. Nhịp độ tăng trưởng từ 0,9% đến 13,9% của nhóm đối chứng và ở nhóm thực nghiệm từ 7,3% đến 23,3% điều này khẳng định tốc độ tăng trung bình của nhóm Thực nghiệm tốt hơn nhóm Đối chứng ở tất cả các chỉ tiêu.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 1 năm thực nghiệm

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn được 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 tỉnh Quảng Nam.

Quá trình ứng dụng các bài tập đã lựa chọn vào thực nghiệm cho thấy, sức mạnh tốc độ của VĐV nhóm thực nghiệm cao hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự khác biệt có ý nghĩa thống kê với $P < 0,05$ đến $P < 0,001$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Charles A. Stepan (2000), *Hướng dẫn tập luyện Taekwondo bằng hình ảnh*, NXB Mỹ thuật, Hà Nội.
- [3]. S.H. Choi (1990), *Taekwondo song đấu tự do*, Dịch: Vũ Xuân Thành, Vũ Xuân Long, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Kuk Hyun Chung, Kyung Myung Lee (1996), *Taekwondo huấn luyện nâng cao*, Dịch: Vũ Xuân Thành, Vũ Xuân Long, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Liên đoàn Taekwondo Việt Nam (2017), *Luật Taekwondo*.