

# LỰA CHỌN BÀI TẬP NÂNG CAO HIỆU QUẢ KỸ THUẬT ĐÁ NGANG (YEOP CHAGI) CHO VẬN ĐỘNG VIÊN BIỂU DIỄN TAEKWONDO

Ngô Kiên Trung<sup>(1)</sup>; Lưu Ngọc Thanh Trâm<sup>(1)</sup>

## Tóm tắt:

Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập thuộc 2 nhóm (bài tập phát triển thể lực - 4 bài tập và bài tập hoàn thiện kỹ thuật - 6 bài tập) và đưa vào ứng dụng trong thực tiễn huấn luyện thực nghiệm 12 tuần với 35 bài tập nhằm nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho vận động viên nội dung biểu diễn Taekwondo, góp phần nâng cao thành tích thi đấu của vận động viên Câu lạc bộ Taekwondo TDF, quận Tân Phú, Thành phố Hồ Chí Minh.

**Từ khóa:** Bài tập, Kỹ thuật đá ngang, Taekwondo.

## Selected exercises to improve the effectiveness of side kick technique (Yeop Chagi) for Taekwondo performers

### Summary:

The study selected 10 exercises divided into two groups (4 physical development exercises and 6 technique enhancement exercises) and applied them in a 12-week experimental training program consisting of 35 sessions. The aim was to improve the performance of the side kick technique (Yeop Chagi) for athletes in the Taekwondo demonstration category, thereby contributing to enhancing the competition results of athletes from the TDF Taekwondo Club, Tan Phu District, Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Exercises, Side kick technique, Taekwondo.

## ĐẶT VẤN ĐỀ

Ở môn Taekwondo, ngoài nội dung đối kháng trực tiếp, Liên đoàn Taekwondo thế giới còn đưa nội dung thi đấu biểu diễn Quyền vào hệ thống thi đấu chính thức. Hiện nay nội dung biểu diễn Quyền đang được Liên đoàn đưa thêm những kỹ thuật khó vào nội dung thi đấu như: biểu diễn Quyền theo nhạc, trong bài quyền phải có kỹ thuật chiến đấu, bay Yeop Chagi, kỹ thuật đá 360 độ – 540 độ – 720 độ, santo. Đòn đá ngang trong Taekwondo là một trong những kỹ thuật cơ bản nhưng rất quan trọng, thể hiện sự kết hợp hoàn hảo giữa sức mạnh, tốc độ và sự chính xác. Khi thực hiện, cần nâng gối lên ngang hông, xoay người, sau đó đẩy mạnh chân ra với mép ngoài bàn chân hoặc gót chân làm điểm tiếp xúc. Qua thực tế công tác giảng dạy, huấn luyện cho thấy kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) của vận động viên (VĐV) nội dung biểu diễn Taekwondo tại câu lạc bộ (CLB) còn hạn chế: chưa tập trung vào sự chính xác và sức mạnh của đòn đá; thực hiện sau một bước chân để gia tăng khoảng cách hoặc lực đá chưa hiệu quả; kết hợp với động tác xoay

người để tăng tốc độ và sức mạnh, nhưng đòi hỏi thể hiện kỹ thuật cao còn chưa tốt.

Việc nghiên cứu kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) của VĐV biểu diễn Taekwondo CLB TDF từ trước tới nay chưa có tác giả nào nghiên cứu. Xuất phát từ những lý do trên, nhằm nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện VĐV nội dung biểu diễn Taekwondo chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu: “Lựa chọn bài tập nâng cao kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho vận động viên biểu diễn Taekwondo”.

## PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Chúng tôi đã sử dụng các 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 học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 20 VĐV Taekwondo Fire, CLB TDF quận Tân Phú, thành phố Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu được thực hiện từ tháng 8/2014 đến tháng 05/2015.

<sup>(1)</sup>ThS, Trường Đại học Sư phạm Thành phố Hồ Chí Minh

## **KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN**

### **1. Lựa chọn các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) của VĐV CLB biểu diễn Taekwondo Fire (CLB TDF quận Tân Phú)**

Nhằm lựa chọn các test kiểm tra, đánh giá chúng tôi đã tiến hành phỏng vấn 25 cán bộ, HLV, giáo viên trực tiếp huấn luyện. Qua kết quả phỏng vấn, chúng tôi lựa chọn những test có tỉ lệ đạt 80% trở lên đồng ý làm Test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá ngang cho các VĐV biểu diễn, bao gồm 04 test:

Test 1: Thực hiện kỹ thuật tại chỗ (theo nhịp đếm của nội dung bài thi căn bản chân trong hệ thống nội dung thi thăng đẳng).

Test 2: Đá ngang tại chỗ 2 chân vào 1 mục tiêu trong 10 giây (số lần).

Test 3: Đá lướt tổng ngang 2 đích cách nhau 2-3m trong 20 giây (số lần).

Test 4: Chạy đà 3 bước thực hiện kỹ thuật bay đá ngang qua các mục tiêu, lấy thành tích độ cao (m).

Để đảm bảo phẩm chất của các test, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy của test trên ở khách thể nghiên cứu là 20 VĐV CLB biểu diễn Taekwondo Fire. Điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau, với khoảng cách giữa 2 lần kiểm tra là 4 ngày nhằm đảm bảo quãng nghỉ cho cơ thể VĐV hồi phục trở lại trạng thái ban đầu để VĐV phát huy hết khả năng của mình. Kết quả của 2 lần kiểm tra cả 4 test đưa ra xác định độ tin cậy đều phù hợp với phép đo lường thể thao và đủ độ tin cậy (tức hệ số tương quan  $r \geq 0.8$ ).

Để xác định tính thông báo, chúng tôi tiến hành lập test ở 4 test đã chứng minh độ tin cậy. Đồng thời cho tiến hành kiểm tra bằng hình thức thi đấu quyền vòng tròn 1 lượt tính điểm và xếp hạng từ 1 đến 20. Sau đó chúng tôi sử dụng công thức tính hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test và trình độ thi đấu của VĐV. Kết quả nhận được ở cả 4 test đều có hệ số tương quan  $r$  tính giao động từ 0,69 đến 0,85 ở ngưỡng xác suất  $P < 0,05$ , thỏa mãn yêu cầu tính thông báo của test.

### **2. Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) của VĐV CLB biểu diễn Taekwondo Fire, quận Tân Phú**

Để lựa chọn được hệ thống bài tập nâng cao

hiệu quả kỹ thuật đá ngang của VĐV nội dung biểu diễn, chúng tôi tiến hành tổng hợp từ các tài liệu tham khảo, trao đổi trực tiếp với các HLV, giảng viên đang giảng dạy bộ môn Taekwondo tại Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh. Kết quả đã lựa chọn được 9 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và 9 bài tập hoàn thiện kỹ thuật.

Nhằm lựa chọn một cách khách quan, chúng tôi tiến hành phỏng vấn các HLV, chuyên gia đang trực tiếp huấn luyện (Số phiếu phát ra 38 phiếu, số phiếu thu vào 35 phiếu). Dựa trên kết quả phỏng vấn, chúng tôi chọn những bài tập có tỷ lệ đồng ý từ 80% trở lên để đưa vào thực nghiệm. Cụ thể là các bài tập:

- Bài tập 1: Nhảy dây tốc độ với 1 vòng và 2 vòng quay: Thực hiện nhanh, cường độ vận động: 90-100 % sức.

- Bài tập 2: Bật nhảy liên tục qua chướng ngại vật: Thực hiện nhanh, bật nhảy 40 cm, thực hiện: 2-3tổ x 30giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút

- Bài tập 3: Rút gối tại chỗ 2 chân liên tục (rút gối đúng kỹ thuật đá ngang): Thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 30"/lần tập; tuần 2, thời gian 35"/lần; từ tuần 4 trở đi là 60"/lần

- Bài tập 4: Rút gối với dây thun: Thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 25"/lần tập; tuần 2, thời gian 35"/lần; từ tuần 4 trở đi là 40"/lần

- Bài tập 5: Ngồi thực hiện kỹ thuật: Khi có hiệu lệnh của HLV, VĐV thực hiện động tác, cường độ vận động: 90-100 % sức.

- Bài tập 6: Đứng 1 chân trụ, thực hiện kỹ thuật vào mục tiêu theo tín hiệu còi (có sự hỗ trợ người tập): Thời gian tập tăng dần theo từng tuần, thời gian 25"/lần tập; tuần 3 là 30"/lần; từ tuần 4 trở đi là 35"/lần.

- Bài tập 7: Di chuyển 1 chân kết hợp bật cẳng chân di chuyển: Bật nhảy hết sức, 2-3tổ x (3lần x 20m), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 30giây và giữa mỗi tổ 3-4ph.

- Bài tập 8: Thực hiện kỹ thuật 2 chân luân phiên vào mục tiêu: Thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 15"/lần tập; thời gian 30"/lần; từ tuần 4 trở đi là 40"/lần.

- Bài tập 9: Thực hiện kỹ thuật đá ngang với

dây cao su: Thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 50”/lần tập; tuần 2 thời gian, 60”/lần; tuần 3 là 90”/lần; từ tuần 4 trở đi là 120”/lần

- Bài tập 10: Chạy đà bay qua chướng ngại vật, thực hiện kỹ thuật đá ngang vào mục tiêu (độ cao chướng ngại vật tăng dần): Khi có hiệu lệnh của HLV, VĐV thực hiện động tác, cường độ vận động: 90-100 % sức.

Dựa trên 10 bài tập đã lựa chọn, chúng tôi xây dựng chương trình thực nghiệm thông qua tiến trình huấn luyện. Gồm 12 tuần, 36 buổi tập. Buổi tập cuối cùng sẽ tiến hành kiểm tra test. Trong mỗi buổi tập có lồng ghép một số bài tập khởi động chuyên môn và thả lỏng. Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trực tiếp trên khách thể là 20 VĐV CLB biểu diễn Taekwondo Fire, quận Tân Phú.

**Bảng 1. Tiến trình huấn luyện ứng dụng các bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho vận động viên biểu diễn Taekwondo**

Buổi	Thể lực				Kỹ thuật					
	Bài tập 1	Bài tập 2	Bài tập 3	Bài tập 4	Bài tập 5	Bài tập 6	Bài tập 7	Bài tập 8	Bài tập 9	Bài tập 10
1.	x	x			x	x				
2.	x	x					x	x		
3.			x	x					x	x
4.			x	x	x	x				
5.		x	x				x	x		
6.	x	x							x	x
7.	x				x	x				
8.	x						x	x		
9.	x			x					x	x
10.			x	x	x	x				
11.		x	x				x	x		
12.	x	x							x	x
13.	x	x			x	x				
14.	x	x					x	x		
15.			x	x					x	x
16.			x	x	x	x				
17.		x	x				x	x		
18.	x	x							x	x
19.	x				x	x				
20.	x						x	x		
21.	x			x					x	x
22.			x	x	x	x				
23.		x	x				x	x		
24.	x	x							x	x
25.	x	x			x	x				
26.	x	x					x	x		
27.			x	x					x	x
28.			x	x	x	x				
29.		x	x				x	x		
30.	x	x							x	x
31.	x				x	x				
32.	x						x	x		
33.	x			x					x	x
34.			x	x	x	x				
35.		x	x				x	x	x	x
Kiểm tra										

**Bảng 2. Kết quả kiểm tra nhịp tăng trưởng của các test đánh giá hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) của VĐV CLB TDF sau thực nghiệm**

TT	Test	Trước TN		Sau TN		W%	t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta_1$	$\bar{x}$	$\pm\delta_2$			
1	Thực hiện kỹ thuật tại chỗ (theo nhịp đếm của nội dung bài thi căn bản chân trong hệ thống nội dung thi thăng đẳng)	6.525	0.8	7.4	0.68	12.57	3.72	<0.05
2	Đá ngang tại chỗ 2 chân vào 1 mục tiêu trong 10 giây (số lần)	12.45	0.83	14.2	0.75	13.13	7.02	<0.05
3	Đá lướt tổng ngang 2 đích cách nhau 2-3m trong 20 giây (số lần)	19.55	1.93	21.5	1.59	9.5	3.48	<0.05
4	Chạy đà 3 bước thực hiện kỹ thuật bay đá ngang qua mục tiêu, lấy thành tích độ cao (m)	1.14	0.09	1.29	0.07	11.04	5.45	<0.05

Sau khi thực hiện hết tiến trình huấn luyện, chúng tôi tiến hành đánh giá sau thực nghiệm kỹ thuật đá ngang của các VĐV CLB biểu diễn Taekwondo Fire, quận Tân Phú để kiểm nghiệm hiệu quả hệ thống bài tập đã lựa chọn. Kết quả thu được trình bày tạo bảng 2.

Từ kết quả thu được sau thực nghiệm cho thấy thành tích thực hiện các test đều tăng ( $P < 0,05$ ) và nhịp độ tăng trưởng đạt từ 9,5% đến 13,13%. Điều đó chứng minh hệ thống bài tập chúng tôi đã lựa chọn có hiệu quả trong quá trình huấn luyện kỹ thuật đá ngang của các VĐV biểu diễn.

**KẾT LUẬN**

Lựa chọn được 4 test có đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá trình độ kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) của VĐV nội dung biểu diễn Taekwondo.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 10 bài tập nâng cao trình độ kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho VĐV nội dung biểu diễn Taekwondo. Kết quả nghiên cứu thực nghiệm cho thấy trình độ kỹ thuật đá ngang của VĐV biểu diễn Taekwondo TDF có sự tăng trưởng có sự khác biệt thống kê cần thiết.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Dương Nghiệp Chí, Trần Đức Dũng, Tạ Hữu Hiếu, Nguyễn Đức Văn (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Khúc Văn Bốn (1989), *Phương pháp giảng dạy Taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Phạm Văn Đàn (1997), “Nghiên cứu một số bài tập để nâng cao hiệu quả cho đá bay Twieo Yeopchagi cho VĐV trẻ đội tuyển Hà Nội”, *Luận văn thạc sỹ giáo dục học*.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2001), *Nghiên cứu trình độ tập luyện của vận động viên đội tuyển quốc gia một số môn võ thuật trọng điểm: Pencak silat, Taekwondo, Karatedo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

**(Bài nộp ngày 12/3/2025, phản biện ngày 4/4/2025, duyệt in ngày 29/4/2025  
 Chịu trách nhiệm chính: Ngô Kiên Trung  
 Email: trungkien@gmail.com)**

**1. Ban biên tập**

79 năm Thể dục, thể thao Việt Nam dưới sự lãnh đạo của Đảng và Nhà nước

**LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO**

**4. Trương Quốc Uyên**

Phát huy tính nhân văn của nền văn hóa thể thao Việt Nam

**6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài**

Về một số nguyên nhân cơ bản dẫn đến những hạn chế yếu kém của Thể dục thể thao nước ta và phương hướng khắc phục

**BÀI BÁO KHOA HỌC**

**9. Đỗ Hữu Trường; Lưu Đình Tài**

Đề xuất giải pháp phát triển nguồn lực tài chính trong hoạt động thể thao mạo hiểm tại Vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

**14. Nguyễn Văn Phúc; Nguyễn Công Hào**

Ứng dụng phương pháp tập luyện vòng tròn nâng cao thành tích nội dung vượt vật cản của học viên năm thứ 2, Trường Sĩ quan lục quân 1

**19. Nguyễn Thái Huy Vũ**

Đánh giá chất lượng giáo dục thể chất đối với một số trường học trên địa bàn Thành phố Hồ Chí Minh và tỉnh Bình Dương thông qua bộ câu hỏi QPE

**27. Lê Cát Nguyên; Nguyễn Khoa Minh Duy**

Xây dựng bộ tiêu chuẩn đánh giá tác động của công tác giáo dục thể chất đến sức khỏe thể chất của học sinh tiểu học

**34. Đặng Đình Dũng**

Thực trạng thể chất của học sinh các trường tiểu học một số quận, huyện Thành phố Hà Nội

**41. Phùng Kim Giang**

Lựa chọn bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 16 – 17 Đội tuyển trẻ Quốc gia

**46. Ngô Trung Kiên; Lưu Ngọc Thanh Trâm**

Lựa chọn bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đá ngang (Yeop Chagi) cho vận động viên biểu diễn môn Taekwondo

**50. Phan Thanh Mỹ; Bùi Thiện Mến; Hồ Văn Cường**

Đánh giá bài tập phát triển sức mạnh bật nhảy nâng cao hiệu quả đập bóng cho đội tuyển Bóng chuyền nữ sinh viên Trường Đại học Tài chính – Marketing

**55. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thế Ngọc**

Thực trạng sự hài lòng của sinh viên với hoạt động đào tạo chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

**61. Lưu Thị Như Quỳnh; Vũ Minh Cường**

Ảnh hưởng của chạy bộ đến điều nhiệt cơ thể trong môi trường nóng

**67. Nguyễn Văn Hòa; Nguyễn Tất Tài**

Đánh giá chất lượng giảng dạy học phần Công tác quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục quốc phòng và an ninh

**TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT**

**74. Nguyễn Tất Dũng**

Một số vấn đề về tự đánh giá và kiểm định chất lượng giáo dục tại Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

**78. Nguyễn Ngọc Quý**

Bài tập thể lực tăng sức bền mạnh

**80. Thẻ lệ viết và gửi bài.**

#### **1. Editorial board**

79 years of Vietnamese Sports under the leadership of the Party and State

### **THEORY AND PRACTICE OF SPORTS**

#### **4. Truong Quoc Uyen**

Promoting the humanity of Vietnamese sports culture

#### **6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai**

On some basic causes leading to the weaknesses of our country's Sports and solutions

### **ARTICLES**

#### **9. Do Huu Truong; Luu Dinh Tai**

Proposing solutions to develop financial resources in adventure sports activities in the Northern Midlands and Mountains

#### **14. Nguyen Van Phuc; Nguyen Cong Hao**

Application of circle training method to improve obstacle overcoming performance of second-year students, Army officer School 1

#### **19. Nguyen Thai Huy Vu**

Assessing the quality of physical education for some schools in Ho Chi Minh City and Binh Duong province through the QPE questionnaire

#### **27. Le Cat Nguyên; Nguyen Khoa Minh Duy**

Building a set of standards to assess the impact of physical education on the physical health of primary school students

#### **34. Dang Dinh Dung**

Physical status of primary school students in some districts of Hanoi City

#### **41. Phung Kim Giang**

Selecting specialized physical training exercises for female Freestyle wrestlers aged 16-17 Team national youth

#### **46. Ngo Trung Kien; Luu Ngoc Thanh Tram**

Selected exercises to improve the effectiveness of side kick technique (Yeop Chagi) for Taekwondo performers

#### **50. Phan Thanh My; Bui Thien Men; Ho Van Cuong**

Evaluation of exercises to develop jumping strength and improve ball hitting efficiency for the female volleyball team of the University of Finance and Marketing

#### **55. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen The Ngoc**

Current status of student satisfaction with training activities in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

#### **61. Luu Thi Nhu Quynh; Vu Minh Cuong**

Effects of jogging on body thermoregulation in hot environments

#### **67. Nguyen Van Hoa; Nguyen Tat Tai**

Evaluation of the quality of teaching the subject of national defense and security at the Center for National Defense and Security Education

### **NEWS - EVENTS AND PEOPLE**

#### **74. Nguyen Tat Dung**

Some issues on self-assessment and accreditation of educational quality at Bac Ninh Sports University

#### **78. Nguyen Ngoc Quy**

Strong endurance exercise

#### **80. Rules of writing and posting.**



**Tạp chí KHOA HỌC**

# **ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO**

**JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING**

**Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University**

**Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch**

**p-ISSN 1859-4417**  
**e-ISSN 3030-4822**

**Số 2 -2025**  
**(84)**

