

Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành karate ngành huấn luyện thể thao trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh

TS. Nguyễn Hồng Đăng; ThS. Hà Ngọc Sơn ■

TÓM TẮT:

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực trạng của vấn đề, bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), đề tài đã lựa chọn ra được 22 bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên (SV) chuyên ngành Karate ngành Huấn luyện thể thao (HLTT) Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (TĐH TDTT BN).

Từ khóa: Bài tập Ippon Chuyên ngành Karate.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Sau khi được Ủy ban Olympic quốc tế (IOC) công nhận là môn thể thao chính thức thi đấu tại Olympic Tokyo 2020, Liên đoàn Karate thế giới đã liên tục điều chỉnh luật thi đấu sao cho phù hợp với những yêu cầu khách quan đặt ra. Trong sự điều chỉnh này có một thay đổi rất lớn đối với hệ thống đòn đánh Ippon (3 điểm) thi đấu Kumite, thay vì trước kia vận động viên (VĐV) thực hiện đòn quật ngã được phép sử dụng hai tay để tóm, kéo đánh ngã đối phương thì bây giờ VĐV chỉ được phép sử dụng một tay để thực hiện hành động này. Luật thi đấu thay đổi đòi hỏi các huấn luyện viên (HLV) phải tìm tòi nghiên cứu những bài tập mới, những phương pháp huấn luyện mới để nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) cho VĐV. Đây là một đòi hỏi tất yếu trong công tác huấn luyện nâng cao thành tích môn võ này.

Nhằm nâng cao chất lượng dạy và học, năng lực thực hành cho SV chuyên ngành Karate tại TĐH TDTT BN. Đồng thời để bắt kịp những xu thế chung, trong công tác giảng dạy Karate hiện nay giảng viên vẫn cần phải có những đổi mới trong sử dụng phương pháp và phương tiện giảng dạy, tìm tòi những bài tập mới chuyên biệt nâng cao năng lực thực hành cho SV trong bối cảnh luật thi đấu luôn được điều chỉnh. Trong đó lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT TĐH TDTT BN là hết sức cần thiết trong giai đoạn hiện nay.

Xuất phát từ lý do trên chúng tôi tiến hành: **“Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện**

ABSTRACT:

Based on the study of the theory and situation of the problem, by the regular research methods in sports, the topic has selected 22 exercises to improve the ability to perform Ippon attack (3 points) of Karate majors in sports training branch of Bac Ninh University Sports.

Keywords: Exercises, Ippon, Karate majors, Studens, Bac Ninh University of Sports.

đòn đánh ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành karate ngành huấn luyện thể thao trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh”.

Trong quá trình nghiên cứu, đã sử dụng những phương pháp nghiên cứu sau: nghiên cứu và tổng hợp tài liệu, quan sát sư phạm, phỏng vấn; toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các nguyên tắc khi lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT TĐH TDTT BN

Dựa vào các nguyên tắc trong giảng dạy, dựa vào các đặc điểm sinh lý và trình độ thực tế về kỹ thuật thi đấu Kumite của đối tượng nghiên cứu; dựa vào mục đích yêu cầu về giảng dạy kỹ thuật bước đầu xác định các nguyên tắc lựa chọn bài tập:

- *Nguyên tắc 1:* Các bài tập được lựa chọn phải có tính định hướng phát triển kỹ thuật ghi 3 điểm rõ rệt nhằm tác động trực tiếp vào các nhóm cơ chủ yếu tham gia vào hoạt động kỹ - chiến thuật trong thi đấu Kumite.

- *Nguyên tắc 2:* Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo tính hợp lý, nghĩa là nội dung, hình thức, khối lượng vận động phải phù hợp với đặc điểm đối tượng, điều kiện thực tiễn của công tác giảng dạy.

- *Nguyên tắc 3:* Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo tính khả thi, có nghĩa là các bài tập có thể thực hiện được trên đối tượng và điều kiện tập luyện của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

- Nguyên tắc 4: Các bài tập phải có tính đa dạng, tạo cảm hứng cho SV.

- Nguyên tắc 5: Các bài tập phải có tính hiệu quả, nghĩa là các bài tập phải nâng cao được kỹ thuật cho đối tượng nghiên cứu.

- Nguyên tắc 6: Các bài tập phải có tính tiếp cận với xu hướng sử dụng các biện pháp và phương pháp giảng dạy kỹ thuật trong dạy học hiện đại.

Sau khi xác định được 6 nguyên tắc khi lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Đây là cơ sở, tiêu chí định hướng trong việc lựa chọn bài tập.

2.2. Xác định những bộ phận cơ thể chính tham gia khi thực hiện đòn thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) trong thi đấu Kumite môn Karate

Nhằm xác định chính xác những bài tập nâng cao năng lực khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT. Công việc xác định những bộ phận cơ thể chính tham gia khi thực hiện đòn thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) là việc làm hết sức cần thiết. Qua đây chúng tôi tìm hiểu xem những bộ phận cơ thể nào có liên quan nhiều đến thực hiện hoạt động tấn công ghi 3 điểm. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên chuyên ngành võ, một số HLV có thâm niên trong huấn luyện Karate và một số VĐV Karate có đẳng cấp.

Số phiếu phát ra là 35, số phiếu thu về là 30. Cách trả lời cho từng câu hỏi cụ thể như sau: Ưu tiên 1: 3 điểm; ưu tiên 2: 2 điểm; ưu tiên 3: 1 điểm. Những chỉ tiêu nào có số ý kiến tán thành của các giảng viên, HLV, VĐV từ 70% trở lên được đề tài ưu tiên tập trung lựa chọn để xác định bài tập nâng cao năng lực thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Những bộ phận cơ thể chính tham gia khi thực hiện đòn thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) trong thi đấu Kumite môn Karate (n = 30)

TT	Bộ phận cơ thể	Kết quả						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Cánh tay	22	66	6	12	2	2	80	88,89
2	Vai	19	57	6	12	5	5	74	82,22
3	Cơ ngực	13	39	7	14	10	10	63	67,78
4	Cơ lưng	22	66	7	14	1	1	81	90,00
5	Cơ bụng	19	57	8	16	5	5	78	86,67
6	Cơ lườn	9	27	10	20	11	11	58	64,44
7	Hông	25	75	4	8	1	1	84	93,33
8	Khớp háng	26	78	4	8	0	0	86	95,56
9	Cơ đùi	20	60	5	10	5	5	75	83,33
10	Cẳng chân	15	45	8	16	9	9	70	77,78

Qua bảng 1 nhận thấy:

Trong 10 chỉ tiêu về bộ phận cơ thể có ảnh hưởng đến khả năng thực hiện đòn thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) trong thi đấu Kumite môn Karate có 2 chỉ tiêu bộ phận cơ thể là cơ ngực và cơ lườn được đa phần các giảng viên, HLV và VĐV đánh giá ít tham gia vào thực hiện đòn thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) này hơn cả, tỷ lệ phần trăm chỉ dao động từ 64.44% - 67.78%. Khi lựa chọn bài tập đề tài sẽ không tập trung vào những bài tập liên quan nhiều đến hai vùng cơ này. Các bộ phận cơ thể còn lại đều có tỷ lệ phần trăm trên 70% dao động 77.78%-95.56% do vậy khi lựa chọn bài tập chúng tôi sẽ tập trung vào bộ phận cơ thể này.

2.3. Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT TĐH TDTT BN

Dựa trên cơ sở các nguyên tắc đặt ra, cũng như xác định những nhóm cơ chính tham gia thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm). Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước. Qua khảo sát công tác huấn luyện VĐV Karate của một số đơn vị ở khu vực miền Bắc. Chúng tôi đã lựa chọn được 34 bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) để đưa vào tìm hiểu và phỏng vấn các chuyên gia, HLV về mức ưu tiên.

Để xác định bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh. Chúng tôi tiến hành phỏng vấn các giảng viên, HLV có thâm niên công tác đang làm công tác giảng dạy, huấn luyện môn Karate của TĐH TDTT BN và một số tỉnh có phong trào Karate ở miền Bắc Việt Nam bằng phiếu hỏi theo 3 mức: Ưu tiên 1: 3 điểm - Ưu tiên 2: 2 điểm - Ưu tiên 3: 1 điểm

Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của sinh viên chuyên ngành Karate ngành HLTT Trường Đại học TDTT Bắc Ninh (n = 30)

TT	Bài tập	Kết quả phỏng vấn						Tổng điểm	Tỷ lệ %
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3			
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
Nhóm bài tập chuẩn bị chung									
1	Bật xa tại chỗ (m)	10	30	4	8	16	16	54	60,00
2	Chạy 800m (phút)	19	57	4	8	7	7	72	80,00
3	Co tay xà đơn 60s (SL)	11	33	3	6	6	6	45	50,00
4	Nằm sấp chống đẩy 30s (SL)	15	45	10	20	5	5	70	77,78
5	Nâng cao đùi tại chỗ 45s (SL)	18	54	5	10	7	7	71	78,89
6	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 30s (SL)	21	63	6	12	3	3	78	86,67
7	Giật tạ nhanh 10kg trong 15s (SL)	19	57	6	12	5	5	74	82,22
8	Chạy 30m xuất phát cao (s)	9	27	6	12	15	15	54	60,00
9	Nhảy dây tốc độ 30s (SL)	24	72	4	8	2	2	82	91,11
10	Cơ bụng (SL)	27	81	3	6	0	0	87	96,67
11	Cơ lưng (SL)	28	84	1	2	1	1	87	96,67
Nhóm các bài tập chuẩn bị chuyên môn									
	Bài tập chuyên môn 1								
12	Buộc chun cổ chân đá vòng cầu thượng đẳng 45s (SL)	19	57	7	14	4	4	75	83,33
13	Đá vòng cầu đâm tay sau liên tục 60s (SL)	12	36	2	4	16	16	56	62,22
14	Lướt đá vòng cầu 2 đích cách nhau 2.5m trong 60s (SL)	10	30	4	8	16	16	54	60,00
15	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu đổi chân liên tục 60s (SL)	17	51	6	12	7	7	70	77,78
16	Aiuchi tay trước, tay sau + đá vòng cầu thượng đẳng trong 45s (SL)	19	57	5	10	6	6	73	81,11
17	Tấn công mục tiêu xuất hiện đột ngột vùng thượng đẳng bằng đòn chân 45s (SL)	20	60	5	10	5	5	75	83,33
18	Đấm hai bước tay trước + tay sau + vòng cầu chân sau vào đích 45s (SL)	16	48	9	18	5	5	71	78,89
19	Đánh đổi bước + đá vòng cầu ngược vào 15 mục tiêu(SL)	14	42	13	26	3	3	71	78,89
20	Đá vòng cầu chân trước liên tục 10 mục tiêu cách nhau 1m (SL)	9	27	7	14	14	14	55	61,11
21	Đá vòng cầu chân trước + đâm tay sau vào đích 30s (SL)	10	30	8	16	12	12	58	64,44
22	Đánh (tay trước + tay sau) + đá vòng cầu chân trước 45s (SL)	10	30	7	14	13	13	57	63,33
23	Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu trong 30s (SL)	9	27	14	28	7	7	62	68,89
24	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 45s (SL)	10	30	9	18	11	11	59	65,56
25	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục thượng đẳng 30s (SL)	19	57	8	16	3	3	76	84,44
26	Đánh ngã phản đòn đá vòng cầu tấn công trong 30s (SL)	18	54	8	16	4	4	74	82,22
27	Đánh ngã phản đòn tay trước	17	51	6	12	7	7	70	77,78

	<i>Bài tập chuyên môn 2</i>								
28	Bài tập thi đấu Yuko, Wara ari, Ippon	18	54	7	14	5	5	73	81,11
29	Bài tập thi đấu quy định thời gian	9	27	10	20	11	11	58	64,44
30	Bài tập thi đấu trụ dài	17	51	7	14	6	6	71	78,89
31	Bài tập thi đấu 1 đánh 2	8	24	11	22	11	11	57	63,33
Nhóm bài tập thi đấu									
32	Thi đấu kiểm tra	18	54	6	12	6	6	72	80,00
33	Thi đấu cọ sát	15	45	11	22	4	4	71	78,89
34	Thi đấu giải	17	51	9	18	4	4	73	81,11

Từ kết quả thu được ở bảng 2 cho thấy: Trong 34 bài tập mà chúng tôi phỏng vấn, có 22 bài tập được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1 và 2. Các bài tập được lựa chọn chúng tôi in đậm trên bảng. Cụ thể là: Nhóm bài tập chuẩn bị chung (8 bài), nhóm bài tập chuẩn bị chuyên môn (11 bài) và nhóm bài tập thi đấu (3 bài).

Cách thực hiện các bài tập đã lựa chọn:

- Nhóm bài tập chuẩn bị chung: Bật xa tại chỗ (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 45s, nghỉ ngơi tích cực); Chạy 800m (thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 5-7 phút, nghỉ ngơi tích cực); Nằm sấp chống đẩy 30s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Nâng cao đùi tại chỗ 45s (thực hiện 2 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực); Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 30s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 45s, nghỉ ngơi tích cực); Giật nhanh tạ 10kg trong 15s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Nhảy dây tốc độ 30s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Cơ bụng (thực hiện 3 tổ x 40L, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực); Cơ lưng (thực hiện 3 tổ x 40L, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực).

- Nhóm bài tập chuẩn bị chuyên môn: Buộc chun cổ chân đá vòng cầu thượng đẳng 45s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 30s, nghỉ ngơi tích cực); Ngồi xuống đứng lên đá vòng cầu đối chân liên tục 60s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 45s, nghỉ ngơi tích cực); Aiuchi tay trước, tay sau + đá vòng cầu thượng đẳng trong 45s (thực hiện 3 tổ, nghỉ

giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Tấn công mục tiêu xuất hiện đột ngột vùng thượng đẳng bằng đòn chân 45s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Đấm hai bước tay trước + tay sau + vòng cầu chân sau vào đích 45s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Đánh đổi bước + đá vòng cầu ngược vào 15 mục tiêu (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Tại chỗ đá vòng cầu liên tục thượng đẳng 30s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Đánh ngã phản đòn đá vòng cầu tấn công trong 30s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Đánh ngã phản đòn tay trước tấn công trong 30s (thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Bài tập thi đấu Yuko, Wara ari, Ippon (nghỉ giữa 20s, nghỉ ngơi tích cực); Bài tập thi đấu trụ dài (thời gian bài tập tối đa 5 phút, thực hiện 3 tổ, nghỉ giữa 2 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- Nhóm bài tập thi đấu: Thi đấu kiểm tra (tổ chức như thi đấu thật); Thi đấu cọ sát (như thi đấu thật); Thi đấu giải

3. KẾT LUẬN

Thông qua phương pháp nghiên cứu thường quy trong TDDT, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập nâng cao khả năng thực hiện đòn đánh Ippon (3 điểm) của SV chuyên ngành Karate ngành HLTT TĐH TDDT BN. Nhóm bài tập chuẩn bị chung: 8 bài tập; nhóm các bài tập chuẩn bị chuyên môn: 11 bài tập; nhóm bài tập thi đấu: 3 bài tập.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Trương Quốc Bảo (2015), “Nghiên cứu vận dụng kỹ chiến thuật của nữ VĐV Kumite môn Karate ưu tú thế giới”, Luận văn Thạc sĩ, Đại học TDDT Bắc Kinh, Trung Quốc.
2. Nguyễn Hồng Đăng (2016), “Nghiên cứu đối sách huấn luyện và phân tích đặc trưng kỹ chiến thuật của nam VĐV Karatedo Việt Nam”, Luận án Tiến sĩ GDH, Học viện Thể thao Thượng Hải, Trung Quốc.
3. Đặng Thị Hồng Nhung (2011), *Nghiên cứu tố chất thể lực chuyên môn nhằm nâng cao kỹ thuật tấn công của nữ VĐV Karate đội tuyển quốc gia*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDDT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích ra từ đề tài cấp cơ sở Trường Đại học TDDT Bắc Ninh được nghiệm thu tháng 11 năm 2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 13/1/2019; ngày phản biện đánh giá: 26/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/2/2020)