

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG ĐẠI HỌC KINH TẾ QUỐC DÂN

ThS. Trần Viết Sơn¹; ThS. Lê Quốc Việt²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 22 bài tập và 06 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Karate Trường Đại học Kinh tế Quốc dân có đủ độ tin cậy, tính thông báo. Kết quả kiểm nghiệm cho thấy các bài tập có hiệu quả trong thực tiễn nâng cao sức mạnh tốc độ cho khách thể nghiên cứu

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, đội tuyển nam Karate, vận động viên, Trường Đại học Kinh tế Quốc dân...

Abstract: Using basic scientific research methods, we have selected 22 exercises and 6 strength and speed evaluation tests for male athletes on the National Economics University Karate team that are reliable and informative. Test results have shown that these exercises are effective in enhancing strength and speed in research subjects.

Keywords: Exercises, strength and speed, male Karate team, athletes, National Economics University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Kinh tế Quốc dân (ĐHKTQD) có sứ mệnh cung cấp cho xã hội các sản phẩm đào tạo, nghiên cứu khoa học, tư vấn, ứng dụng và chuyển giao công nghệ có chất lượng cao, có thương hiệu và danh tiếng, đạt đẳng cấp khu vực và quốc tế về lĩnh vực kinh tế, quản lý và quản trị kinh doanh, góp phần quan trọng vào sự nghiệp công nghiệp hóa, hiện đại hóa đất nước trong bối cảnh hội nhập kinh tế thế giới ngày một sâu rộng.

Đội tuyển Karate nam của nhà trường trong những năm qua đã có những thành tích nhất định trong các giải Karate sinh viên toàn quốc. Nhưng trước đòi hỏi ngày càng cao của công tác huấn luyện và qua thực tế thi đấu cho thấy sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là yếu tố quyết định để đạt được các thành tích trong thi đấu. Tuy nhiên, nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Karate Trường ĐHKTQD được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại bài tập (BT) khác nhau. Do đó, việc hoàn thiện BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKTQD sẽ giúp nâng cao thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế thi đấu.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện đội tuyển nam Karate Trường ĐHKTQD, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: "**Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Karate Trường ĐHKTQD**".

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự

phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT và test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKTQD.

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKTQD

Lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKTQD thông qua các bước:

- Tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên
- Phỏng vấn bằng phiếu hỏi các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên

Kết quả đã lựa chọn được 22 BT phát triển SMTĐ cho khách thể nghiên cứu (xem bảng 1) gồm:

- BT 1: Nằm sấp chống đẩy 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 2: Nhảy dây biến tốc 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 3: Chạy 30 m (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 4: Cơ lưng 30s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 5: Cơ bụng 30s (5 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 6: Co tay xà đơn 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 7: Giật tạ 25kg chéo 45° 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).
- BT 8: Phối hợp Kihon tại chỗ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 9: Phối hợp Kihon tốc độ tiến trước 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 10: Phối hợp Kihon tốc độ lùi sau 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 11: Xoay hông kết hợp kỹ thuật tay di chuyển 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 12: Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay

trước và tay sau 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 13: Thực hiện vào 2 bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 14: Di chuyển tiến đâm khi bị kéo đai 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 15: Đấm, đá bao cát 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các BT phát triển SMTĐ cho VĐV đội tuyển nam Karate Trường ĐHKQTĐ (n = 20)

TT	Các BT sử dụng	Kết quả sử dụng							
		Rất trọng (3đ)		Quan trọng (2đ)		Không quan trọng (1đ)		Tổng điểm (60)	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
Nhóm 1: BT thể lực (08 BT)									
1	Nằm sấp chống đẩy	18	54	2	4	0	0	58	96.67
2	Nhảy dây biến tốc	13	39	7	14	0	0	53	88.33
3	Chạy 30 m	12	36	8	16	0	0	52	86.67
4	Cơ lưng	18	54	2	4	0	0	58	96.67
5	Cơ bụng	13	39	7	14	0	0	53	88.33
6	Co tay xà đơn	15	45	5	10	0	0	55	91.67
7	Giật tạ 25kg chéo 45 ⁰	18	54	2	4	0	0	58	96.67
Nhóm 2: BT căn bản (04 BT)									
8	Phối hợp Kihon tại chỗ.	16	48	4	8	0	0	56	93.33
9	Phối hợp Kihon tốc độ tiến trước	12	36	6	12	2	2	50	83.33
10	Phối hợp Kihon tốc độ lùi sau	13	39	5	10	2	2	51	85.00
11	Xoay hông kết hợp kỹ thuật tay di chuyển	18	54	2	4	0	0	58	96.67
Nhóm 3: BT với đích và lực cản (05 BT)									
12	Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau	12	36	6	12	2	2	50	83.33
13	Thực hiện vào 2 bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai	14	42	6	12	0	0	54	90.00
14	Di chuyển tiến đâm khi bị kéo đai	13	39	7	14	0	0	53	88.33
15	Đấm, đá bao cát	18	54	2	4	0	0	58	96.67
16	Đấm, đá Lämpơ	13	39	7	14	0	0	53	88.33
Nhóm 4: BT phối hợp (7 BT)									
17	Di chuyển thực hiện đòn đá trước và tay trước + tay sau	15	45	5	10	0	0	55	91.67
18	Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau	18	54	2	4	0	0	58	96.67
19	Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay trước + tay sau	15	45	5	10	0	0	55	91.67
20	BT tấn công tự do	12	36	8	16	0	0	52	86.67
21	Phối hợp từng đôi thực hiện kỹ thuật 3 đến 5 đòn	18	54	2	4	0	0	58	96.67
22	Phối hợp tấn công và phản công liên tục đôi người	12	36	8	16	0	0	52	86.67

giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 16: Đấm, đá Lämpơ 30s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 17: Di chuyển thực hiện đòn đá trước và tay trước + tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 18: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 19: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay trước+tay sau 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 20: BT tấn công tự do 45s (2 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 21: Phối hợp chân, tay tấn công và phản công liên hoàn từ chậm đến nhanh 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

- BT 22: Phối hợp tấn công và phản công liên tục đối người 30s (3 lần x 2 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực).

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKQTĐ.

Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy, chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKQTĐ.

Kết quả đã lựa chọn được 06 test đánh giá SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKQTĐ gồm:

1. Nhảy dây 30s (lần).
2. Bật xa tại chỗ (cm).
3. Nằm sấp chống đẩy 15s (lần).
4. Nằm dây chun dậm tốc độ 15s (lần).
5. Đá Mawashi geri vào đích cố định 15s (lần).
6. Đứng lên ngồi xuống kết hợp đá Mawashi 15s (lần).

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKQTĐ.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu sử dụng phương pháp thực nghiệm (TN) so sánh song song. Thời gian TN được tiến hành trong 05 tháng, mỗi tuần 2 buổi (tương đương 40 giáo án), thời gian tập từ 90 phút/ buổi trong giờ ngoại khóa. Địa điểm thực nghiệm tại Trường ĐHKQTĐ. Đối tượng TN là 40 nam VĐV đội tuyển nam Karate Trường ĐHKQTĐ tại và được chia thành 2 nhóm ngẫu nhiên:

+ Nhóm TN: Gồm 20 nam VĐV ứng dụng 22 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (ĐC): Gồm 20 nam VĐV tập ứng dụng các BT của bộ môn Giáo dục thể chất.

Bảng 2. Tiến trình TN

TT	BT	Giáo án																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	BT 1		x			x					x		x		x		x		x		x
2	BT 2	x		x				x		x		x		x		x		x		x	
3	BT 3		x		x		x		x				x				x				x
4	BT 4	x					x				x		x		x		x		x		x
5	BT 5			x		x		x		x		x		x		x		x		x	
6	BT 6		x		x		x		x												
7	BT 7	x		x					x		x		x		x		x		x		x
8	BT 8			x		x		x		x		x		x		x		x		x	
9	BT 9		x		x				x		x		x		x		x		x		x
10	BT 10	x			x		x				x				x				x		
11	BT 11			x		x		x		x		x		x		x		x		x	
12	BT 12		x		x		x		x												
13	BT 13	x					x				x		x		x		x		x		x
14	BT 14			x		x		x		x		x		x		x		x		x	
15	BT 15				x		x		x		x		x		x		x		x		x
16	BT 16	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
17	BT 17		x		x				x				x				x				x
18	BT 18	x	x			x	x				x				x				x		
19	BT 19	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
20	BT 20		x		x				x		x				x				x		
21	BT 21		x		x		x		x				x				x				x
22	BT 22	x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	

Tiến trình TN được trình bày tại bảng 2.

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKQTĐ

Để đảm bảo tính khách quan, trước TN chúng tôi kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC. Kết quả bảng 3 được trình bày tại bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ thể hiện trình độ SMTĐ của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác, trình độ SMTĐ của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Kết quả bảng 4 cho thấy: Sau 05 tháng TN, nhóm TN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ và hiệu quả hơn so với các BT của nhóm ĐC.

3. KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã lựa chọn được 22 BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Trường ĐHKQTĐ, kết quả cho thấy các BT thể hiện tính hiệu quả trong phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường ĐHKQTĐ.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội..
2. Nguyễn Dương Bắc (2000), *Nghiên cứu lựa chọn một số BT nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karate-do trường ĐH TĐTT1*, Luận văn thạc sỹ KHGD, Đại học TĐTT1.
3. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate-do*, NXB TĐTT, Hà Nội.
4. Mai Thị Bích Ngọc (2011), *Nghiên cứu ảnh hưởng của sự biến đổi hình thái và chức năng cơ thể tới trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14, Quận Long Biên, thành phố Hà Nội*, Luận văn thạc sỹ giáo dục học, Đại học TĐTT 1.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả luận văn cao học: “Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam vận động viên đội tuyển Karate Trường Đại học Kinh tế Quốc dân”, Trần Viết Sơn, ĐH TĐTT Bắc Ninh, 2016.

Ngày nhận bài: 10/10/2022; **Ngày duyệt đăng:** 9/1/2023.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của đối tượng nghiên cứu trước TN.

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Nhảy dây 30s (lần)	50.2 $\pm$ 3.8	50.5 $\pm$ 3.9	1.20	> 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	245 $\pm$ 17.6	247 $\pm$ 17.8	1.47	> 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	27.0 $\pm$ 1.61	27.2 $\pm$ 1.62	1.47	> 0.05
4	Nắm dây chun dãn tốc độ 15s (lần)	73.3 $\pm$ 4.8	73.6 $\pm$ 4.9	1.88	> 0.05
5	Đá Mawashi geri vào đích cố định 15s (lần)	24.4 $\pm$ 1.2	24.2 $\pm$ 1.2	1.50	> 0.05
6	Đứng lên ngồi xuống kết hợp đá Mawashi 15s (lần)	16.2 $\pm$ 1.2	16.0 $\pm$ 1.3	1.86	> 0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau TN

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 20)	Nhóm TN (n = 20)		
1	Nhảy dây 30s (lần)	53.2 $\pm$ 3.9	58.7 $\pm$ 4.0	2.55	< 0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	248 $\pm$ 18.7	252 $\pm$ 19.5	3.46	< 0.01
3	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	28.2 $\pm$ 1.73	30.5 $\pm$ 1.76	2.83	< 0.05
4	Nắm dây chun dãn tốc độ 15s (lần)	74.6 $\pm$ 4.9	77.4 $\pm$ 45.2	2.24	< 0.05
5	Đá Mawashi geri vào đích cố định 15s (lần)	25.2 $\pm$ 1.3	27.4 $\pm$ 1.5	2.27	< 0.05
6	Đứng lên ngồi xuống kết hợp đá Mawashi 15s (lần)	16.9 $\pm$ 1.4	18.2 $\pm$ 1.5	2.83	< 0.05