

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN CÂU LẠC BỘ TAEKWONDO LỬA TUỔI 15-16 TRUNG TÂM VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH HUYỆN YÊN MỸ - TỈNH HUNG YÊN

TS. Phùng Mạnh Cường¹; ThS. Trần Văn Dũng²

Tóm tắt: Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 30 bài tập huấn luyện sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho đối tượng nghiên cứu. Qua 6 tháng thực nghiệm với thời lượng là 3 buổi/1 tuần đã cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên môn Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm VH, TT và DL huyện Yên Mỹ - Hưng Yên.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam VĐV, Taekwondo, lứa tuổi 15-16

Summary: Through research, 30 strength and speed training exercises were selected for the research subjects. Over a 6-month experimental period, with a frequency of 3 sessions per week, the effectiveness of these exercises in enhancing strength and speed development for male Taekwondo athletes aged 15-16 at the Yen My District Cultural, Sports, and Tourism Center in Hung Yen Province was demonstrated.

Keywords: Exercise, speed power, Male Athlete, Taekwondo, ages 15-16.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Ngày nay, trước yêu cầu cao của quá trình đào tạo vận động viên (VĐV) đòi hỏi bên cạnh các bài tập phát triển tố chất thể lực, phải đặc biệt chú ý tới những bài tập nhằm phát triển tố chất thể lực chuyên môn. Đối với môn Taekwondo sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là tố chất thể lực chuyên môn quan trọng, là tiền đề phát huy tối đa khả năng của VĐV, đảm bảo hiệu quả sử dụng kỹ - chiến thuật, phát huy uy lực và hiệu quả của các đòn đánh trong suốt thời gian thi đấu.

Do vậy, cần có những bài tập phát triển tố chất thể lực nhằm bổ sung kịp thời, cho quá trình huấn luyện góp phần nâng cao tố chất thể lực nói chung và SMTĐ nói riêng cho các VĐV.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, với mục đích phát triển SMTĐ cho nam VĐV võ Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên, chúng tôi tiến hành lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV võ Taekwondo lứa tuổi 15-16 Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - Hưng Yên.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu,

phỏng vấn toạ 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 bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

Để lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành tham khảo các tài liệu có liên quan, sau đó tiến hành phỏng vấn các chuyên gia. Kết quả đã đã lựa chọn được 30 bài tập sau:

+ Bài tập 1: Bật bực: Thực hiện nhanh, tại bực nhảy 40 cm, thực hiện: 2-3tổ x 30giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút.

+ Bài tập 2: Bật cao tại chỗ: Thực hiện nhanh 2-3tổ x 30 giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3 phút.

+ Bài tập 3: Bật nâng cao gối tại chỗ: Bật hết sức, bật cao tại chỗ, thực hiện: 2-3tổ x30giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 4: Bật cao sang ngang: Người tập bật nhảy sang ngang qua cone (cột mốc), thực hiện: 2-3tổ x 30giây, với quãng nghỉ giữa mỗi tổ 2-3ph.

1. Trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội

2. Trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ, Hưng Yên

+ Bài tập 5: Bật xa liên tục: 2-3tổ x (3 đến 5 lần liên tục), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 30giây và giữa mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 6: Chạy nâng cao đùi: Thực hiện: 2 – 3 tổ x (5lần x20m), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 60giây và giữa mỗi tổ 3-4ph.

+ Bài tập 7: Chạy đạp sau:Thực hiện: 2 – 3 tổ (5lần x30m), với quãng nghỉ giữa mỗi lần 30giây và giữa mỗi tổ 3-4phút.Chạy với 95-100% sức.

+ Bài tập 8: Nhảy một chân: 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 9: Gánh tạ đứng lên ngồi xuống: Khối lượng thực hiện: 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 10: Phản xạ nhanh với 2 đối thủ trước sau: Khi có hiệu, bạn tập đối diện sẽ tấn công, người thực hiện đỡ đòn và phản đòn nhanh sau đó quay sau tiếp tục đỡ và phản đòn của người còn lại. Làm vậy tới khi có lệnh dừng, thực hiện: 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 11: Di chuyển theo tín hiệu vào 1 bước tay sau: Nhận được hiệu, thực hiện 1 bước tay sau, sau đó rút tay ra và di chuyển tiếp. Thực hiện: 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3ph.

+ Bài tập 12: Di chuyển theo tín hiệu vào đòn đá vòng cầu: Nhận được tín hiệu thực hiện đòn đá vòng cầu, thu chân nhanh về tư thế ban đầu và di chuyển tiếp. Thực hiện 3-4tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3phút.

+ Bài tập 13: Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột: Người phục vụ đưa tín hiệu đột ngột ở vùng ăn điểm trên cơ thể, người thực hiện phải dậm, đá nhanh trúng đích. Thực hiện 4-5tổ x (10 đến 15 lần) với quãng nghỉ mỗi tổ 2-3phút.

+ Bài tập 14: Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân sau 15 giây: Thực hiện động tác đá vòng cầu chân sau vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động 90-100% sức

+ Bài tập 15: Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân trước 15 giây: Thực hiện động tác đá vòng cầu chân trước vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100% sức.

+ Bài tập 16: Đá tổng ngang cạnh bàn chân 15 giây: Thực hiện động tác đá tổng ngang bằng

cạnh bàn chân vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức

+ Bài tập 17: Tại chỗ đá kẹp vòng cầu phải, trái vào đích liên tục 15 giây: Thực hiện động tác đá vòng cầu chân phải, trái vào đích liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 18: Đá vòng cầu kết hợp lướt đá chẻ vào đích 10 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 10 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức

+ Bài tập 19: Lướt trước 1 nhịp kết hợp đá vòng cầu chân sau 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 20: Lướt sau 1 nhịp kết hợp đá tổng sau 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 21: Đá vòng cầu chân sau kết hợp tổng sau 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đá vòng cầu chân phải vào đích sau đó hạ chân xuống trước thực hiện động tác đá tổng sau bằng chân trái vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 22: Đá vòng cầu chân sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đá vòng cầu chân phải vào đích sau đó hạ chân xuống trước thực hiện động tác đá kẹp vòng cầu trái, phải vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây,cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 23: Lướt sau 1 nhịp kết hợp đá kẹp vòng cầu 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác di chuyển lướt sau 1 nhịp đá kẹp vòng cầu phải, trái phải vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 24: Đồi chân trước sau kết hợp đá vòng cầu chân sau 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đồi chân trước sau đá vòng cầu chân sau vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 25: Đồi chân trước sau kết hợp lướt đá vòng cầu chân trước 15 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đồi chân trước sau lướt đá vòng cầu chân trước vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận

động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 26: Đồi chân trước sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 30 giây: Khi có hiệu lệnh, VĐV thực hiện động tác đồi chân trước sau đá kẹp vòng cầu vào đích. Thực hiện lặp lại liên tục trong 30 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 27: Lướt sau 1 nhịp đá tổng sau 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 28: Lướt sau 1 nhịp đá vòng cầu ngược 15 giây: Thực hiện lặp lại liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 29: Buộc dây chun cổ chân đá vòng cầu chân sau tại chỗ 15 giây: Cường độ vận động: 90-100 % sức.

+ Bài tập 30: Buộc dây chun cổ chân kết hợp đá vòng cầu chân trước tại chỗ 15 giây: Khi có hiệu lệnh của HLV, VĐV thực hiện động tác đá vòng cầu chân trước vào đích liên tục trong 15 giây, cường độ vận động: 90-100 % sức.

2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Thực nghiệm sư phạm được tiến hành theo hình thức so sánh song song trên 2 nhóm nam VĐV lứa tuổi 15 - 16 của trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

Thời gian thực nghiệm: 6 tháng, thời gian tập luyện là 3 buổi/1 tuần. Thời gian tập từ 90 phút - 120 phút. Trong đó tập phát triển SMTĐ tối thiểu 2 buổi/tuần, thời gian dành cho huấn luyện SMTĐ mỗi buổi tập từ 20-30 phút.

Để đánh giá hiệu quả các bài tập đề tài sử dụng 09 test đã lựa chọn được bao gồm:

- Nhóm test sức mạnh tốc độ: Bật xa (cm); Gập bụng 30 giây (lần); Chạy 30m xuất phát cao (s).

- Nhóm các test kỹ thuật: Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần); Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần); Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần); Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần); Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần).

- Tâm lý : Phản xạ đơn (ms).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

Để đảm bảo tính khách quan của việc phân chia nhóm đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra phân nhóm trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu, test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa (cm)	194.61±15.57	198.97±15.32	0.659	>0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần)	16.00±1.28	16.64±1.17	1.216	>0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	5.28±0.42	5.18±0.40	0.599	>0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	8.00±0.49	8.33±0.44	1.641	>0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	9.00±0.45	9.37±0.47	1.867	>0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	11.00±0.70	11.45±0.65	1.555	>0.05
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	7.00±0.45	7.29 ±0.43	1.523	>0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	13.00±0.84	13.54±0.72	1.574	>0.05
9	Phản xạ đơn (ms)	222.09±17.77	213.20±16.42	1.209	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Chỉ tiêu, test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 10)	Nhóm TN (n = 10)		
1	Bật xa (cm)	201.94±9.91	212.44±8.58	2.584	<0.05
2	Gập bụng 30 giây (lần)	18.71±0.83	20.22±0.84	4.215	<0.05
3	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.78±0.26	4.41±0.20	3.717	<0.05
4	Di chuyển đá ngang sang hai bên trong 15s (số lần)	9.33±0.41	10.08±0.41	4.262	<0.05
5	Đá vòng cầu vào 2 đích 15s (số lần)	10.44±0.46	11.28±0.47	4.215	<0.05
6	Đá trước hai chân liên tục vào đích trong 15s (số lần)	13.38±0.73	14.46±0.60	3.749	<0.05
7	Đá tổng sau kết hợp di chuyển 15s (số lần)	8.87±0.39	9.58±0.39	4.234	<0.05
8	Đá vòng cầu chân trước vào đích trong 15s (số lần)	14.40±0.64	15.56±0.62	4.281	<0.05
9	Phản xạ đơn (ms).	205.97±10.48	193.12±7.86	3.218	<0.05

Kết quả bảng 2 cho thấy ở tất cả các test đề tài tiến hành kiểm tra giữa 2 nhóm không có sự khác biệt, với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.086$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$. Điều này cho thấy SMTĐ của 2 nhóm trước thực nghiệm là tương đương nhau.

Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm được trình bày tại bảng 3

Từ kết quả thu được ở bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá SMTĐ của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, ($t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$). Hay nói một cách khác, các bài tập mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc nâng cao tố chất SMTĐ cho nam VĐV Taekwon-do trẻ lứa tuổi 15–16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu tác giả đã lựa chọn được 30 bài tập huấn luyện SMTĐ cho nam VĐV Taekwon-do lứa tuổi 15 – 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên. Thực nghiệm sư phạm đã chứng minh các bài tập mà đề tài lựa chọn và ứng dụng đã phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu

một cách rõ rệt, sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết với $p < 0.05$ đến $p < 0.01$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Chaeles A. Stepan (2000), *Hướng dẫn tập luyện Taekwondo bằng hình ảnh*, Nxb Mỹ thuật Hà Nội.
 2. Trương Ngọc Đề (2009), *Xây dựng tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV môn Taekwondo ở các giai đoạn huấn luyện*, đề tài cấp thành phố.
 3. Lê Nguyệt Nga (2009), *Nghiên cứu đặc điểm tâm lý VĐV Taekwondo TP.HCM*, đề tài cấp thành phố.
 4. Vũ Xuân Thành (2010), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển SMTĐ cho người tập TDTT lứa tuổi 14-16 của nam (lấy dẫn chứng ở môn Taekwondo)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học.
- Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ đề tài Thạc sĩ: ThS. Trần Văn Dũng (2021): “Nghiên cứu một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Taekwon-do lứa tuổi 15 - 16 trung tâm Văn hóa, Thể thao và Du lịch huyện Yên Mỹ - tỉnh Hưng Yên”, Trường Đại học sư phạm TDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 23/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.