

ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH BỀN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN JIJITSU TỈNH BÌNH DƯƠNG SAU 6 THÁNG TẬP LUYỆN

ThS. Quách Thiên Chương¹; PGS.TS.Vũ Việt Bảo ²

Tóm tắt: Bằng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong thể dục thể thao (TDTT), nghiên cứu đã tiến hành lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương. Thông qua 6 tháng thực nghiệm đã mang hiệu quả tích cực phát triển về sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương ở ngưỡng thống kê cần thiết.

Từ khóa: Bài tập; Nam vận động viên; Sức mạnh bền; Jujitsu; tỉnh Bình Dương.

Summary: Through standard research methods in sports science, the study selected 23 exercises to develop endurance strength for male athletes in the Jujitsu provincial team of Binh Duong. The 6-month experiment resulted in a positive and statistically significant improvement in endurance strength for male Jujitsu athletes in the Binh Duong provincial team.

Keywords: Exercises, male athletes, endurance strength, Jujitsu, Binh Duong province.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong Jujitsu, sức mạnh bền được xem là yếu tố then chốt quyết định đến khả năng thi đấu thành công của một VĐV. Từ trước đến nay, công tác huấn luyện VĐV Jujitsu về cơ bản chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của HLV và đến thời điểm này chưa có công trình nghiên cứu nào đầy đủ, hoàn chỉnh đề cập đến vấn đề đó.

Để tiếp tục phát triển bền vững công tác huấn luyện, đào tạo, xây dựng lực lượng VĐV thể thao thành tích cao cho tỉnh Bình Dương đáp ứng yêu cầu chuyên môn, hoàn thành tốt nhiệm vụ tập luyện thi đấu, nghiên cứu tiến hành: Ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện.

Quá trình nghiên cứu 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 test đánh giá sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương

Bước đầu tiến hành lựa chọn thông qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan, lược bỏ những test trùng lặp và không thích hợp. Sau đó tiến hành phỏng vấn, khách thể phỏng vấn gồm 20 chuyên gia, huấn luyện viên, trợ lý huấn luyện...

Nghiên cứu chọn các test có tỷ lệ trên 80% số ý kiến tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn, đồng thời kiểm tra hệ số tương quan $r > 0.8$ và $p < 0.05$ thì các test đó có đủ độ tin cậy để sử dụng trong đánh giá sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương. Kết quả đã lựa chọn được 11 test đánh giá sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương gồm:

Sức mạnh bền chung (05 test): Gập bụng 40 nhịp/phút (lần); Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần); Co tay xà đơn 1 phút (lần); Kéo dây thun 1 phút (lần); Test Cooper (m) - VO₂max gián tiếp (ml/phút/kg).

Sức mạnh bền chuyên môn (06 test): Kỹ thuật thoát Half Guard (lần/phút); Kỹ thuật Open Guard (lần/phút); Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount (lần/phút); Liên kỹ thuật Spi-

1. Đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương

2. Trường Đại học Thể dục thể thao TP. Hồ Chí Minh

der Guard sang Triangle (lần/phút); Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata (lần/phút); Liên kỹ thuật Close Guard sang Sweep (lần/phút).

2.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trong 6 tháng tập luyện

2.2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương

Qua tham khảo một số tài liệu có liên quan và 20 chuyên gia, huấn luyện viên, trợ lý huấn luyện có uy tín trong lĩnh vực nghiên cứu Jujitsu. Thông qua các bước nghiên cứu khách quan, khoa học, nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương bao gồm: 1. Band Triceps Pushdown; 2. Pullover; 3. Underhand Kickback; 4. Bài tập Dip; 5. Gập người kéo tạ đòn (Bent Over Barbell Row); 6. Nâng tạ kiểu Sumo (Sumo Deadlift); 7. Ngồi xổm gánh tạ phía trước (Front Squat); 8. Nằm đẩy ngực trên ghế ngang (Traditional Bench Press); 9. Nằm đẩy ngực trên ghế nghiêng lên (Incline Bench Press); 10. Nằm đẩy ngực với ghế nghiêng xuống (Decline Bench Press); 11. Kéo xô rộng tay (Wide-Grip Lat Pulldown); 12. Kéo xô hẹp tay (Close Grip Lat Pulldown); 13. Kéo xô ra sau cổ (Wide-Grip Pulldown Behind The Neck); 14. Ngồi xổm gánh tạ phía sau (Back Squat); 15. Đứng kéo tạ chữ T (Standing T Bar Row); 16. Đạp đùi (Leg Press); 17. Nâng tạ cho cơ đùi sau (Romanian Deadlift); 18. Kỹ thuật thoát Half Guard; 19. Kỹ thuật Open Guard; 20. Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount; 21. Liên kỹ thuật Spider Guard sang Triangle; 22. Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata; 23. Liên kỹ thuật Closed Guard sang Sweep.

2.2.2. Ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trong 6 tháng tập luyện

Với 23 bài tập được lựa chọn, nghiên cứu xây dựng tiến trình thực nghiệm theo chương trình huấn luyện của đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trong thời gian 6 tháng. Khách thể thực nghiệm là 14 nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh

Bình Dương được chia đều thành 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng một cách ngẫu nhiên. Nhóm đối chứng tập luyện theo các bài tập phát triển sức mạnh bền trước đây. Nhóm thực nghiệm sử dụng 23 bài tập mà qua nghiên cứu nghiên cứu đã lựa chọn. Thời gian tập luyện là 12 buổi/ tuần vào các ngày trong tuần và được nghỉ 1 ngày chủ nhật. Thời gian: Ca sáng: 08h00-10h00; Ca chiều: 14h00-16h00. Tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT tỉnh Bình Dương. Các điều kiện tập luyện là như nhau.

2.3. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện

2.3.1. Đánh giá trước thực nghiệm

Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương trước thực nghiệm. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy trước thực nghiệm sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là không có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$ (hay tương đương nhau), tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

2.3.2. Đánh giá sau thực nghiệm

Để có cơ sở đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương lựa chọn sau thực nghiệm, nghiên cứu tiến hành so sánh kết quả sau 6 tháng tập luyện giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy: Sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện, ở hai nhóm thực nghiệm và đối chứng là có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Điều này cho thấy các bài tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng tốt hơn so với các bài tập cũ.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 23 bài tập phát triển sức mạnh bền cho nam VĐV

Bảng 1. Kết quả so sánh thực trạng sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng (n=7)

TT	Yếu tố	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	t _{tính}	P
1	Sức mạnh bền chung	Gập bụng 40 nhịp/phút (lần).	41.29±1.38	41.43±1.51	1.023	>0.05
2		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).	50.29±1.6	50.57±1.51	0.912	>0.05
3		Co tay xà đơn 1 phút (lần).	40.57±1.72	40.29±1.38	2.016	>0.05
4		Kéo dây thun 1 phút (lần).	31.57±0.98	31.57±0.98	0.812	>0.05
5		Test Cooper (m) - VO ₂ max gián tiếp (ml/phút/kg).	52.26±0.69	52.14±1.33	2.218	>0.05
6	Sức mạnh bền chuyên môn	Kỹ thuật thoát Half Guard (lần/phút).	32±1.91	32.14±1.95	0.421	>0.05
7		Kỹ thuật Open Guard (lần/phút).	40.43±1.72	40.71±1.8	1.625	>0.05
8		Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount (lần/phút).	23.29±1.8	23.14±1.35	0.907	>0.05
9		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Triangle (lần/phút).	32.57±1.72	32.71±1.8	1.738	>0.05
10		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata (lần/phút).	21.71±1.38	21.86±1.35	1.182	>0.05
11		Liên kỹ thuật Close Guard sang Sweep (lần/phút).	20.14±1.77	20.86±1.57	0.915	>0.05

đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương. Qua quá trình thực nghiệm 6 tháng cho thấy nhóm thực nghiệm tăng trưởng tốt hơn hẳn so với nhóm đối chứng, sự tăng trưởng ở nhóm thực nghiệm cao gấp 2.34 lần so với nhóm đối chứng và có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Như vậy, những bài tập được lựa chọn đưa vào thực nghiệm bước đầu đã mang hiệu quả tích cực phát triển về sức mạnh bền cho nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
2. Bùi Đình Tiên (2017), *Nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV Jujitsu đội tuyển quốc gia Việt Nam*, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
3. Bùi Trọng Toại, Đặng Hà Việt (2015), *Giáo trình huấn luyện sức mạnh*, Nxb Đại học Quốc gia Tp. Hồ Chí Minh.

Bảng 2. Kết quả so sánh sự phát triển sức mạnh bền của nam VĐV đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện (n=7)

TT	Yếu tố	Test	Nhóm thực nghiệm	Nhóm đối chứng	t _{tính}	P
1	Sức mạnh bền chung	Gập bụng 40 nhịp/phút (lần).	43.43±1.13	42.29±1.38	2.523	<0.05
2		Nằm sấp chống đẩy 1 phút (lần).	53.29±1.38	52.29±1.5	3.155	<0.05
3		Co tay xà đơn 1 phút (lần).	42.57±1.51	41±1.15	2.264	<0.05
4		Kéo dây thun 1 phút (lần).	33.57±1.27	32.43±0.98	4.321	<0.05
5		Test Cooper (m) - VO ₂ max gián tiếp (ml/phút/kg).	54.26±0.7	53.04±1.36	3.216	<0.05
6	Sức mạnh bền chuyên môn	Kỹ thuật thoát Half Guard (lần/phút).	33.71±1.7	32.71±1.98	4.219	<0.05
7		Kỹ thuật Open Guard (lần/phút).	42.43±1.4	41.57±1.9	3.125	<0.05
8		Liên kỹ thuật Knee on the Belly sang Front Mount (lần/phút).	24.14±1.68	23.43±1.4	2.273	<0.05
9		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Triangle (lần/phút).	33.57±1.62	33.29±1.5	2.94	<0.05
10		Liên kỹ thuật Spider Guard sang Omoplata (lần/phút).	22.71±1.6	22.29±1.25	3.271	<0.05
11		Liên kỹ thuật Close Guard sang Sweep (lần/phút).	21.29±1.7	21.29±1.6	4.008	<0.05

4. Bompa T. (2000), *Periodización del entrenamiento deportivo (Programas para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes)* Barcelona, Editorial Paidotribo.

5. Combat Arts Press (2019), *Jiu-Jitsu Training Journal*, Publisher Independently published..

6. Darrell Max Craig (2015), *Japanese Jiu-jitsu: Secret Techniques of Self-Defense*, Publisher Tuttle Publishing.

Nguồn bài báo: Bài báo được lấy từ kết quả luận văn Thạc sĩ Giáo dục học với tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh bền cho nam vận động viên đội tuyển Jujitsu tỉnh Bình Dương sau 6 tháng tập luyện”. Người thực hiện: Quách Thiên Chương, luận văn được bảo vệ tại Trường Đại học TDTT TP.HCM năm 2023

Ngày nhận bài: 6/9/2023; Ngày duyệt đăng: 20/9/2023.