

Hiệu quả một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển taekwondo trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật thành phố Hồ Chí Minh

TS. Nguyễn Đức Thành; ThS. Trần Văn Tuyền

TÓM TẮT:

Qua nghiên cứu tổng hợp tài liệu, phỏng vấn chuyên gia đã lựa chọn được một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân (SMTĐĐC) cho nam sinh viên (SV) đội tuyển taekwondo trường Đại học Sư phạm Kỹ thuật (ĐHSPKT) thành phố Hồ Chí Minh, (TP.HCM) đồng thời đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống bài tập phát triển tốc độ sau 6 tháng tập luyện cho đối tượng này.

Từ khóa: bài tập, đòn chân, huấn luyện, sinh viên, sức mạnh tốc độ, taekwondo...

ABSTRACT:

By researching and synthesizing of relevant materials as well as interview experts, the theme has selected a number of speed strength development exercises of kicks for male students of Taekwondo team in Ho Chi Minh City University of Technology and Education. At the same time, it has evaluated the effectiveness of application systems of the speed strength development exercises after training six months.

Keywords: exercise, kick, training, student, speed strength, Taekwondo...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Tại TP.HCM hiện nay, phong trào tập luyện taekwondo phát triển rộng rãi. Nhiều trường đại học và cao đẳng trên địa bàn thành phố đã đưa môn này vào chương trình giảng dạy chính khóa như học phần tự chọn để SV học tập và rèn luyện thân thể ngoài giờ. Trong đó, trường ĐHSPKT TP.HCM là một trong những trường tiên phong về hoạt động này. Tuy nhiên, chương trình giảng dạy ngoại khóa và công tác huấn luyện đội tuyển trường còn có nhiều bất cập, chưa phù hợp với thực tiễn và xu thế phát triển của môn Taekwondo hiện đại. Xuất phát từ nhu cầu thực tế giảng dạy và với mong muốn góp phần nâng cao thành tích công tác huấn luyện đội tuyển trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: *"Nghiên cứu một số bài tập phát triển SMTĐĐC cho nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPKT TP.HCM sau 6 tháng tập luyện"*.

Phương pháp nghiên cứu được sử dụng: đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn bằng phiếu, kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng SMTĐ của nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPKT TP.HCM

2.1.1. Lựa chọn các chỉ tiêu đánh giá về SMTĐĐC

Qua kết quả phỏng vấn, đề tài đã lựa chọn các test

có trên 75% tổng điểm để đưa vào kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho đội nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPKT TP.HCM sau 6 tháng tập luyện, bao gồm 7 test, trong đó có 3 test về thể lực và 4 test về kỹ thuật sau:

- Các test về thể lực: chạy 30m xuất phát cao (XPC) (s); bật xa tại chỗ (m); gập bụng 1 phút (lần).

- Các test về kỹ thuật: đá vòng cầu chân sau 10s (lần); đá kẹp 2 bên - 2m - 30s (lần); đá tổng sau liên tục 10s (lần).

2.1.2. Đánh giá thực trạng SMTĐĐC cho nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPKT TP.HCM

Sau khi lựa chọn các test đánh giá về SMTĐĐC, đề tài tiến hành áp dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra lần 1 nhằm giá thực trạng SMTĐ của nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPKT TP.HCM, kết quả được trình bày ở bảng 1.

Kết quả nghiên cứu bảng 1 ghi nhận được, các test chạy 30m, bật xa, gập bụng, đá vòng cầu chân sau 10s, đá kẹp 2 bên - 2m - 30s, đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s có hệ số biến thiên $Cv\% < 10\%$. Qua đó cho thấy, tập hợp mẫu được coi là đồng đều hay thành tích tập trung quanh giá trị trung bình. Trong khi đó, test đá tổng sau liên tục 10s (lần) có giá trị trung bình = 15.08, hệ số biến thiên là $Cv\% = 15.3\% > 10\%$, tập hợp mẫu được coi là không đồng đều hay các số liệu khá phân tán xung quanh giá trị trung bình.

Bảng 1. Bảng kiểm tra thực trạng thể lực và SMTĐĐC của nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM (n = 12)

TT	Test	Thành tích kiểm tra ban đầu		
		\bar{X}_1	S_1	Cv_1
1	Chạy 30m XPC (s)	4.71	0.20	4.31
2	Bật xa tại chỗ (m)	2.02	12.39	6.14
3	Gập bụng/30s (lần)	20.16	1.85	9.18
4	Đá vòng cầu chân sau 10s (lần)	19.58	1.31	6.7
5	Đá kẹp 2 bên - 2m - 30s (lần)	14.83	1.19	8.05
6	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần)	22.92	1.92	8.42
7	Đá tổng sau liên tục 10s (lần)	10.08	1.24	12.3

So sánh các test tương ứng với đội tuyển taekwondo quốc gia (thời điểm năm 2001) thì nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM đều kém hơn ở cả 07 test thể lực cũng như kỹ thuật. Điều này dễ hiểu và đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM cần có những phương thức khả thi để cải thiện tình trạng này.

2.2. Lựa chọn một số bài tập phát triển

SMTĐĐC cho nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM

Để có cơ sở hợp lý cho việc xác định bài tập đưa vào chương trình phát triển SMTĐ cho vận động viên (VĐV) taekwondo, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 15 chuyên gia, huấn luyện viên (HLV), giảng viên (GV) có kinh nghiệm lâu năm về môn taekwondo. Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, cách nhau 2 tuần, có cùng nội dung, đối tượng và cách thức trả lời.

Các bài tập được lựa chọn theo thang điểm Likert 5 mức độ (5đ: rất phù hợp; 4đ: phù hợp; 3đ: không ý kiến; 2đ: không phù hợp; 1đ: rất không phù hợp).

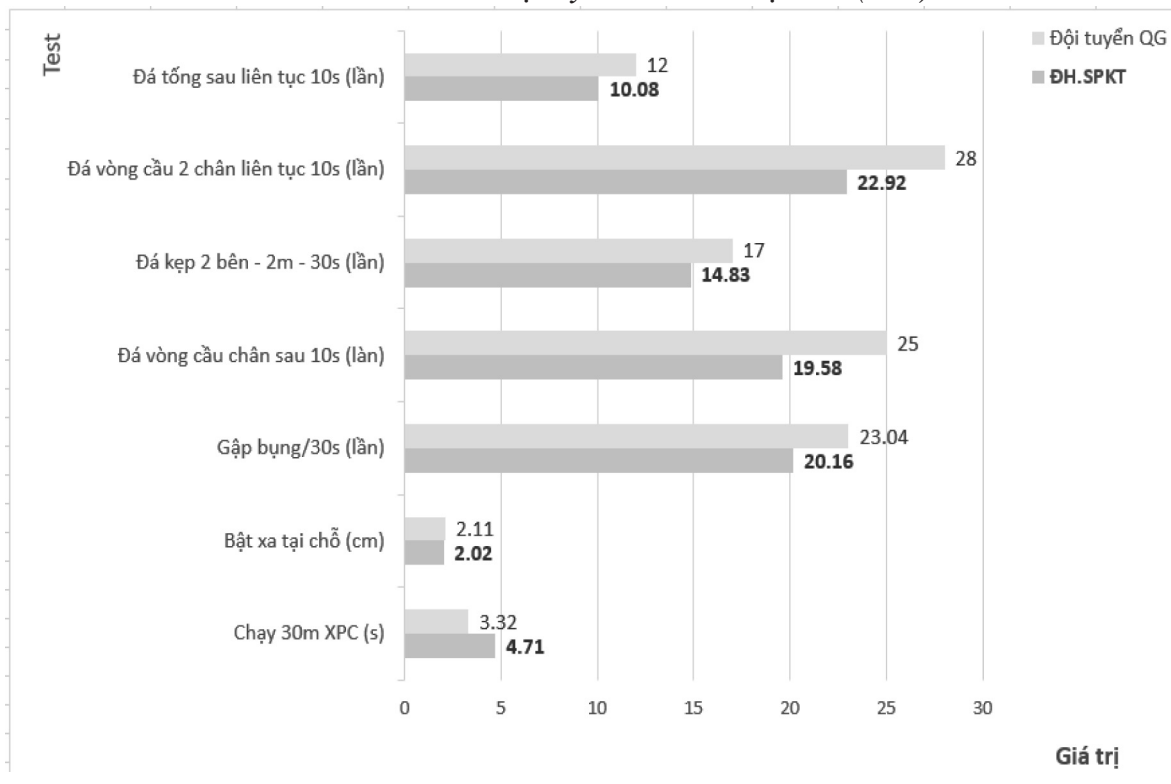
Quy ước trong số 18 bài tập được tổng hợp ban đầu sẽ được lựa chọn khi các lần phỏng vấn đều đạt từ 75% tổng điểm trở lên và có sự nhất quán cao giữa 2 lần phỏng vấn.

Kết quả kiểm định Wilcoxon thể hiện tại bảng 3 cho thấy, giữa 2 lần phỏng vấn lựa chọn có sự nhất quán cao, sự khác biệt không ý nghĩa thống kê (với Sig.> 0.05).

Như vậy, qua kết quả phỏng vấn, chúng tôi xác định được 18 bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM thỏa các yêu cầu như quy ước, thể hiện qua bảng 2 và bảng 3.

2.3. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng hệ thống bài tập phát triển SMTĐĐC cho nam SV đội tuyển

Biểu đồ 1. So sánh giá trị TB các test thể lực và kỹ thuật của nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM với đội tuyển taekwondo Việt Nam (2001)¹



¹ Số liệu trích xuất từ "Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao" của Viện Khoa học thể thao, năm 2002.

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM

TT	Bài Tập	Kết quả phỏng vấn lần 1 (n = 15)		Kết quả phỏng vấn lần 2 (n = 15)	
		Điểm	%	Điểm	%
1	Đá vòng cầu chân sau tốc độ vào ramply 10s x 3 tổ	67	69.33	66	88
2	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào ramply 10s x 3 tổ	70	93.33	71	94.7
3	Đá chuyên trước liên tục vào ramply 10s x 3 tổ	64	85.53	65	86.7
4	Đá vào mục tiêu xuất hiện đột ngột 10s x 3 tổ	69	92	69	92
5	Đá 2 chân vào đáy bao cát 10s x 3 tổ	67	89.33	67	89.3
6	Chân đeo chì thực hiện đòn đá vòng cầu trong 10s x 3 tổ	68	90.66	70	93.3
7	Đá kẹp tại chỗ tốc độ 10s x 3 tổ	64	85.33	65	86.7
8	Đá vòng cầu buộc chung vào cổ chân sau 10s x 3 tổ	71	94.66	71	94.7
9	Đá tổng sau liên tục vào ramply 10s x 3 tổ	69	92	70	93.3
10	Bật bực	58	77.33	59	78.7
11	Gập chân nâng thanh tạ	59	78.66	61	81.3
12	Chân buộc chung rút gối 1 chân liên tục 10s x 3 tổ	70	93.33	71	94.7
13	Đứng lên ngồi xuống với tạ 10kg 10s x 3 tổ	65	86.66	66	88
14	Nằm sấp uốn lưng tối đa (lần)	63	84	63	84
15	Nằm ngửa gập bụng tối đa (lần)	63	84	63	84
16	Chạy cầu thang (s)	67	89.33	65	86.7
17	Chạy luồng cọc tốc độ	60	80	60	80
18	Gánh tạ bật đổi chân	67	89.33	68	90.7

taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM sau 6 tháng tập luyện

Sau 6 tháng ứng dụng tập luyện 18 bài tập SMTĐDC như được lựa chọn, kết quả kiểm tra các test đều có sự tăng trưởng rõ rệt so với lần kiểm tra ban đầu và điều đó được thể hiện tại bảng 4, cụ thể qua các chỉ số sau:

2.3.1. Các test thể lực

- Chạy 30m XPC (s): thành tích trung bình của toàn đội trước ứng dụng bài tập là $\bar{x}_1 = 4.71$ và sau ứng dụng $\bar{x}_2 = 4.51$, tăng 4.32%, sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $t_{\text{tính}} = 2.86 > t_{\text{bảng}} = 1.79$ ($p < 0.05$).

- Bật xa tại chỗ (m): thành tích trung bình của toàn đội trước ứng dụng $\bar{x}_1 = 2.02$ và sau ứng dụng $\bar{x}_2 = 2.12$ tăng 5.03%, $t_{\text{tính}} = 2.3 > t_{\text{bảng}} = 1.79$, sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$.

- Gập bụng/30s (lần): thành tích trung bình của toàn đội trước ứng dụng $\bar{x}_1 = 20.16$ và sau ứng dụng $\bar{x}_2 = 21.33$, tăng 5.62%, $t_{\text{tính}} = 2.28 > t_{\text{bảng}} = 1.79$, sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$.

2.3.2. Các test kỹ thuật

- Đá vòng cầu chân sau 10s (lần): trước ứng dụng $\bar{x}_1 = 19.58$ và sau ứng dụng $\bar{x}_2 = 21.25$ tăng 8.16%, $t_{\text{tính}} = 2.21 > t_{\text{bảng}} = 1.79$, sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê với $P < 0.05$.

- Đá kẹp 2 bên - 2m - 30s (lần): trước ứng dụng $\bar{x}_1 = 14.83$ và sau ứng dụng $\bar{x}_2 = 15.5$, tăng 4.39%, $t_{\text{tính}} = 2.02 > t_{\text{bảng}} = 1.79$ với $p < 0.05$.

- Test đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần): thành

Bảng 3. Kết quả kiểm định wilcoxon giữa 2 lần phỏng vấn lựa chọn các bài tập

Test Statisticsa	Phỏng vấn lần 2 - Phỏng vấn lần 1
Z	-1.897 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.058
a. Wilcoxon Signed Ranks Test	
b. Based on negative ranks.	

tích trung bình của toàn đội trước ứng dụng $\bar{x}_1 = 22.92$ và sau ứng dụng $\bar{x}_2 = 24.92$ tăng 8.36%, $t_{\text{tính}} = 2.08 > t_{\text{bảng}} = 1.79$ với $p < 0.05$.

- Đá tổng sau liên tục 10s (lần): thành tích trung bình của toàn đội trước ứng dụng $\bar{x}_1 = 10.08$ và sau ứng dụng $\bar{x}_2 = 11.67$ tăng 14.55%, $t_{\text{tính}} = 2.47 > t_{\text{bảng}} = 1.79$ với $p < 0.05$.

Sau thời gian ứng dụng tập luyện các bài tập lựa chọn, thể lực và kỹ thuật của các nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM có sự tăng trưởng rõ rệt, được thể hiện rõ nét qua biểu đồ 1.

Như vậy có thể khẳng định, qua 6 tháng tập luyện tất cả các tiêu chí thể lực và kỹ thuật của các nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM đều có sự tăng trưởng tốt. Điều này chứng tỏ hệ thống các bài tập được lựa chọn để ứng dụng vào phát triển SMTĐDC là phù hợp với đối tượng nghiên cứu.

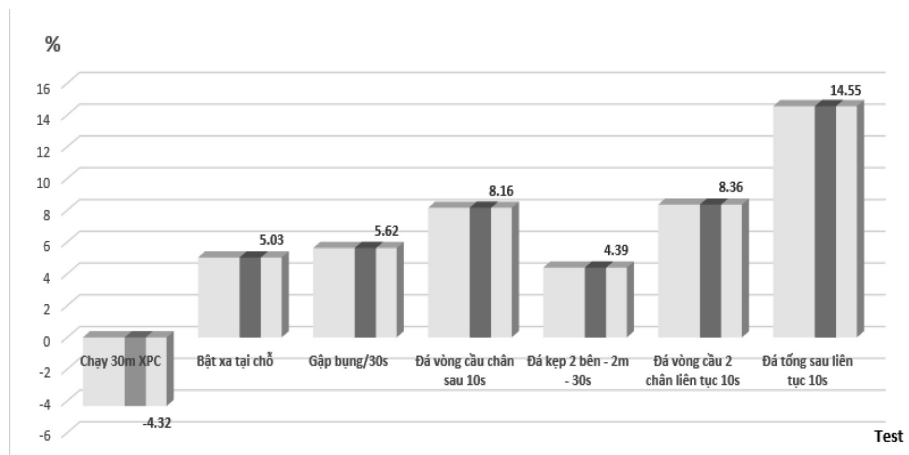
3. KẾT LUẬN

Thực trạng ban đầu tố chất SMTĐDC của nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM chưa

Bảng 4. Sự phát triển thể lực và kỹ thuật của nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM sau 6 tháng tập luyện

Test		Thời điểm kiểm tra							W%	t	P
		Lần 1			Lần 2						
		\bar{X}_1	S_1	Cv_1	\bar{X}_2	S_2	Cv_2				
Thể lực	Chạy 30m XPC (s)	4.71	0.21	3.84	4.51	0.21	4.67	(-)4.32	(-)2.86	< 0.05	
	Bật xa tại chỗ (m)	2.02	12.39	6.14	2.12	6.69	3.15	5.03	2.30	< 0.05	
	Gập bụng/30s (lần)	20.16	1.85	9.18	21.33	0.98	4.62	5.62	2.28	< 0.05	
Kỹ thuật	Đá vòng cầu chân sau 10s (lần)	19.58	1.31	6.7	21.25	1.86	8.78	8.16	2.21	< 0.05	
	Đá kẹp 2 bên - 2m - 30s (lần)	14.83	1.19	8.05	15.5	1	6.45	4.39	2.02	< 0.05	
	Đá vòng cầu 2 chân liên tục 10s (lần)	22.92	1.92	8.42	24.92	1.97	7.93	8.36	2.08	< 0.05	
	Đá tổng sau liên tục 10s (lần)	10.08	1.24	12.3	11.67	1.72	14.77	14.55	2.47	< 0.05	

Biểu đồ 2. Nhịp độ tăng trưởng các test về SMTĐ của nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM sau 6 tháng tập luyện



cao và khá phân tán. Điều đó chứng tỏ chương trình huấn luyện sức mạnh nói chung và huấn luyện SMTĐDC nói riêng chưa được quan tâm đúng mức.

Dựa trên kết quả 2 lần phỏng vấn các HLV, các GV chuyên ngành TDTT, đề tài đã lựa chọn được 7 test để đánh giá SMTĐDC (3 test đánh giá SMTĐ chung, 4 test đánh giá SMTĐ chuyên môn) và 18 bài tập để nâng cao SMTĐ cho nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM.

Qua 6 tháng ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐDC vào thực tế tập luyện, thành tích của các nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM có sự tăng trưởng rõ rệt, mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$. Nhịp tăng tiến các test thể lực tăng từ 4.32% đến 5.42%, các test kỹ thuật tăng 4.39% - 14.6%. Điều này chứng tỏ các bài tập được vận dụng là phù hợp với đối tượng nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Danh Thái (2002), *Công nghệ đào tạo VĐV trình độ cao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Đoàn Thị Dung (2010), *Xây dựng chương trình huấn luyện sức mạnh cho VĐV judo TP.HCM qua chu kỳ huấn luyện năm 2010*, Luận văn thạc sĩ trường Đại học TDTT TP.HCM.
3. Đinh Trần Khoa, *Bước đầu nghiên cứu hiệu quả một số bài tập được lựa chọn phát triển SMTĐ cho nam VĐV taekwondo lứa tuổi 12-13 quận thủ Đức*, Luận văn thạc sĩ trường Đại học TDTT TP.HCM.

(Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu của đề tài cấp trường “Nghiên cứu một số bài tập phát triển SMTĐ cho nam SV đội tuyển taekwondo trường ĐHSPTK TP.HCM sau 6 tháng tập luyện”, Trần Văn Tuyền.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/9/2018; ngày phản biện đánh giá: 8/11/2018; ngày chấp nhận đăng: 14/12/2018)