Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên võ cổ truyền trẻ thành phố Hà Nội lứa tuổi 14 - 15

ThS. Đặng Danh Nam

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập (BT) phát triển thể lực chuyên môn (TLCM) và 08 Test đánh giá hiệu quả TLCM có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên (VĐV) trẻ môn võ cổ truyền (VCT) thành phố Hà Nội (TPHN) lứa tuổi 14 - 15.

Từ khóa: *bài tập, phát triển, thể lực chuyên môn, lứa tuổi 14 - 15, võ cổ truyền, thành phố Hà Nội.*

ABSTRACT:

Using regular scientific research methods, we have selected 18 professional strength development exercises and 08 professional strength performance assessment tests with sufficient reliability and reportability for young male athletes aged 14 - 15 in traditional martial arts in Hanoi.

Keywords: *Exercises, professional strength, aged 14 - 15, Traditional martial arts, Hanoi city.*

(Ảnh minh họa)

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Việc phát triển TLCM là cơ sở, nền tảng để tiếp thu và nắm vững kỹ thuật VCT, qua đó vận dụng chiến thuật VCT một cách linh hoạt và sáng tạo trong thi đấu. Nói cách khác, việc tiếp thu và vận dụng có hiệu quả kỹ, chiến thuật VCT chỉ có thể thực hiện trên nền tảng thể lực chung và TLCM vững chắc.

Vấn đề nghiên cứu về TLCM của nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15 và các môn võ khác đã được rất nhiều tác giả quan tâm nghiên cứu như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Trần Dũng (2011); Vũ Trường Lâm (2016); Đặng Danh Nam (2016); Phạm Quang Long (2018)... Tuy nhiên, qua tìm hiểu các tài liệu, chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu, lựa chọn hệ thống BT nhằm phát triển TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 -15.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và giảng dạy đội tuyển VCT, từng bước nâng cao hiệu quả công tác huấn luyện và giảng dạy trong nhà trường, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: ***"Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV võ cổ truyền trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15"***.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn và toạ đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển TLCM và test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15

Qua phân tích tổng hợp các tài liệu có liên quan, quan sát các buổi tập luyện và phỏng vấn các chuyên gia, GV, HLV môn VCT, nghiên cứu đã lựa chọn được 18 BT thường xuyên được sử dụng trong các giờ tập luyện nhằm phát triển TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15, gồm 2 nhóm BT:

Nhóm các BT phát triển TLCM đòn đơn (09 BT)

BT 1: đấm thẳng 2 tay liên tục vào đích 20 giây

BT 2: đá ngang liên tục 20 giây

BT 3: đá vòng cầu chân trước vào đích liên tục 20 giây

BT 4: đá vòng cầu chân sau vào đích liên tục 20 giây

BT 5: đấm vòng tay trước liên tục vào đích 15 giây

BT 6: đấm vòng tay sau liên tục vào đích 20 giây

BT 7: đấm móc tay trước liên tục vào đích 20 giây

BT 8: đá tạt phang ống bằng chân thuận liên tục 20 giây

BT 9: chân sau buộc chun đá trước vào đích liên tục 20 giây

Nhóm các BT phát triển TLCM phối hợp (09 BT)

BT 10: đấm vòng tay trước (sau) đeo chì 10 giây

BT 11: phối hợp đấm thẳng và đá vòng cầu vào đích 20 giây

BT 12: phối hợp đấm vòng trái và đá ngang chân trước vào đích 20

BT 13: đấm thẳng 2 tay trước sau tốc độ 10

BT 14: đấm thẳng trái phải kết hợp đá vòng cầu trái vào lămpơ 2 phút

BT 15: đấm thẳng trái phải kết hợp đá vòng cầu phải vào lămpơ 2 phút

BT 16: đấm vòng trái kết hợp đá vòng cầu trái liên tục vòng lăm pơ 2 phút

BT 17: đấm vòng trái kết hợp đá vòng cầu phải liên tục vòng lăm pơ 2 phút

BT 18: đá vòng cầu chân trước, ấm thẳng trái phải vào lămpơ 2phút.

- Tiếp đến, để đánh giá hiệu quả của các BT đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành lựa chọn các test đánh giá trình độ TLCM. Thông qua trao đổi, phỏng vấn các chuyên gia, GV, HLV, chúng tôi đã lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu.

Nghiên cứu sử dụng phương pháp test lặp lại để đánh giá độ tin cậy của 08 test đã lựa chọn. Đối tượng kiểm tra là 19 nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15. Kết quả, cả 08 test lựa chọn đều có hệ số tương quan đủ, vừa có ý nghĩa thống kê ($p < 0.05$), vừa đảm bảo đủ độ tin cậy cần thiết ($r \geq 0.80$).

Tóm lại, qua chứng minh độ tin cậy và tính thông báo, chúng tôi đã xác định được 08 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15 gồm:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s)

2. Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)

3. Bật xa tại chỗ (cm)

4. Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tống trước trong 45s (lần)

5. Chạy 1500m (phút)

6. Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)

7. Chạy ziczắc 30m (s)

8. Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

Sau khi đã lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm (TN) ứng dụng các BT đã lựa chọn như sau:

- TN được tiến hành trong 3 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập luyện của đội tuyển trẻ, thời gian dành cho mỗi buổi tập 20 đến 25 phút ở phần kết thúc (chi tiết được trình bày ở bảng 1)

- Đối tượng TN: gồm 20 nam VĐV VCT trẻ lứa tuổi 14 - 15 được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên: nhóm thực nghiệm (NTN) gồm 10 nam VĐV VCT trẻ lứa tuổi 14 - 15 tập luyện theo 18 BT chúng tôi đã lựa chọn và nhóm đối chứng (ĐC) gồm 09 nam VĐV VCT trẻ lứa tuổi 14 -15 tập luyện theo các BT cũ tại đội tuyển, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của đội tuyển VCT

Địa điểm TN: trung tâm huấn luyện và thi đấu TDTT Hà Nội.

Ghi chú:

BT 1: đấm thẳng 2 tay liên tục vào đích 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 2: đá ngang liên tục 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 3: đá vòng cầu chân trước vào đích liên tục 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 4: đá vòng cầu chân sau vào đích liên tục 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 5: đấm vòng tay trước liên tục vào đích 15

Bảng 1. Tiến trình TN

BT	Tuần																							
	1		2		3		4		5		6		7		8		9		10		11		12	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
BT1	KIỂM TRA BAN ĐẦU		x		x		x			x					x		x		x		x		x	KIỂM TRA KẾT THÚC
BT2		x		x		x		x				x		x		x		x		x		x		
BT3			x						x		x		x		x		x		x		x		x	
BT4					x								x				x		x		x		x	
BT5		x				x		x		x		x		x	x	x		x		x		x		
BT6			x				x		x		x		x				x		x		x		x	
BT7					x						x		x		x		x		x		x		x	
BT8		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
BT9			x								x		x	x	x		x		x	x	x		x	
BT10					x		x		x		x		x		x		x		x		x		x	
BT11		x		x		x		x		x		x		x	x	x		x		x		x		
BT12			x		x	x	x		x		x		x				x		x		x		x	
BT13			x		x		x				x		x		x		x		x		x		x	
BT14		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
BT15			x		x				x		x		x		x		x		x		x		x	
BT16		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		x		
BT17			x		x		x		x		x		x				x		x		x		x	
BT18			x				x		x		x		x		x		x		x		x		x	

giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 6: đấm vòng tay sau liên tục vào đích 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 7: đấm móc tay trước liên tục vào đích 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 8: đá tạt phang ống bằng chân thuận liên tục 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 9: chân sau buộc chun đá trước vào đích liên tục 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 10: đấm vòng tay trước (sau) đeo chì 10 giây (3 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 11: phối hợp đấm thẳng và đá vòng cầu vào đích 20 giây (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 12: phối hợp đấm vòng trái và đá ngang chân trước vào đích 20 (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 13: đấm thẳng 2 tay trước sau tốc độ 10 (5 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 14: đấm thẳng trái phải kết hợp đá vòng cầu trái vào lămpơ 2 phút (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 15: đấm thẳng trái phải kết hợp đá vòng cầu phải vào lămpơ 2 phút (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 16: đấm vòng trái kết hợp đá vòng cầu trái liên tục vòng lăm pơ 2 phút (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 17: đấm vòng trái kết hợp đá vòng cầu phải liên tục vòng lăm pơ 2 phút (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

BT 18: đá vòng cầu chân trước, Đấm thẳng trái phải vào lămpơ 2phút (2 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15

Chúng tôi tiến hành sử dụng các Test đã lựa chọn để kiểm tra đánh giá kết quả của 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) trước TN, và sau TN. Kết quả cụ thể được trình bày tại bảng 2 và bảng 3.

Qua bảng 2 cho thấy, không có sự khác biệt giữa nhóm TN và nhóm ĐC ($t_{tính} < t_{bảng}$, $p > 0.05$). Nói cách khác là trước TN, trình độ TLCM của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau.

Qua bảng 3 cho thấy: sau 3 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể thể hiện ở $t_{tính} > t_{bảng}$ ở ngưỡng xác xuất $p < 0.05$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam VĐV

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trình độ TLCM của hai nhóm TN và nhóm ĐC trước TN

TT	Các test	ĐC (n = 10)	TN(n =10)	So sánh	
				t	p
1	Chạy 30m XPC (s)	4.42 ± 0.14	4.40 ± 0.15	1.13	> 0.05
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	17.6 ± 0.58	17.8 ± 0.60	1.92	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	212.1 ± 6.35	214.2 ± 6.48	1.24	> 0.05
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tống trước trong 45s (lần)	26.3 ± 1.8	26.7 ± 1.9	1.39	> 0.05
5	Chạy 1500m (phút)	5.45 ± 0.14	5.50± 0.16	1.17	> 0.05
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	58.6 ± 1.73	59.2 ± 1.79	1.89	> 0.05
7	Chạy ziczắc 30m (s)	5.42 ± 0.27	5.39 ± 0.26	1.46	> 0.05
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	16.2 ± 0.58	16.2 ± 0.58	1.58	> 0.05

Bảng 3. Kết quả kiểm tra trình độ TLCM của hai nhóm TN và nhóm ĐC sau 3 tháng TN

TT	Các test	ĐC(n = 10)	TN(n =10)	So sánh	
				t	p
1	Chạy 30m XPC (s)	4.35 ± 0.15	4.24 ± 0.14	2,19	< 0,05
2	Đấm tay sau vào hai đích cách nhau 2.5m trong 10s (lần)	18.5± 0.59	19.6± 0.62	2,00	< 0,05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	212.3± 6.55	218 ± 6.63	2,37	< 0,05
4	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tống trước trong 45s (lần)	26.8 ± 1.7	28.2 ± 1.8	2.22	< 0,05
5	Chạy 1500m (phút)	5.38 ± 0.15	5.28± 0.17	2.32	< 0,05
6	Lướt đá vòng cầu vào hai đích cách nhau 3m trong 60s (lần)	59.7± 1.71	62.3 ± 1.77	2,49	< 0,05
7	Chạy ziczắc 30m (s)	5.40 ± 0.26	5.32 ± 0.25	2,25	< 0,05
8	Đấm nghịch, đá vòng cầu chân trước vào đích trong 10s (lần)	17.5 ± 0.60	19.4 ± 0.59	2,19	< 0,05

VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15 tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại đội tuyển VCT trẻ TPHN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đề tài lựa chọn được 08 test đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy, tính thông báo sử dụng và 18 BT đã chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc nâng cao trình độ TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 - 15.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.

2. Nguyễn Văn Chung (1999), *giáo Trình taekwondo*, Nxb TDTT, Hà Nội.

3. Trần Đức Dũng và cộng sự (2003), *Giáo trình pencat si lat*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV karatedo (từ 12 - 15 tuổi)*, Luận án Tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

5. Tổng cục TDTT (2014), *Luật VCT*, Nxb TDTTT, Hà Nội;

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: " Nghiên cứu một số BT phát triển TLCM cho nam VĐV VCT trẻ TPHN lứa tuổi 14 -15", Đặng Danh Nam, 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 8/7/2020; ngày phản biện đánh giá: 19/9/2020; ngày chấp nhận đăng: 11/10/2020)