

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁM (NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG) CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN TRƯỜNG ĐẠI HỌC SƯ PHẠM THỂ DỤC THỂ THAO HÀ NỘI

ThS. Nguyễn Mạnh Đạt¹

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 15 bài tập và 04 test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) cho nam sinh viên đội tuyển Võ cổ truyền trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội. Bước đầu ứng dụng các bài tập lựa chọn trong 3 tháng đã cho thấy các bài tập đã có hiệu quả tích cực trong phát triển sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; sức mạnh tốc độ; đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng); nam sinh viên; đội tuyển Võ cổ truyền; trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội...

Summary: Based on theoretical foundations and practical considerations, along with fundamental scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, we have selected 15 exercises and 04 tests to assess the level of punching power and speed (in combat sports) for male students of the Traditional Martial Arts team at Hanoi University of Physical Education and Sports. The initial application of selected exercises over 3 months has shown positive effects in developing punching power and speed (in combat sports) for the research subjects.

Keywords: Exercises; power-speed; punching (in combat sports); male students; Traditional Martial Arts team; Hanoi University of Physical Education and Sports.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền (VCT) Việt Nam hình thành và phát triển gắn liền với truyền thống lao động cần cù, tính hiếu học và tinh thần thượng võ của dân tộc trong suốt quá trình dựng nước và giữ nước.

Trường Đại học Sư phạm Thể dục thể thao Hà Nội (ĐHSP TĐTT HN) đã đặt lên hàng đầu là chất lượng học tập của sinh viên (SV). Trong công tác giảng dạy, huấn luyện VCT, với đặc thù là môn thể thao đối kháng trực tiếp và mạnh mẽ, nên để đạt được thành tích cao, ngoài sự chuẩn bị tốt về kỹ chiến thuật, thể lực, tâm lý, ý chí... vận động viên phải phát huy được tối đa sức mạnh tốc độ trong các kỹ thuật tấn công, đặc biệt là các kỹ thuật đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng). Khi một đòn tấn công được thực hiện hoàn hảo về kỹ thuật kết hợp với sự phát huy tối đa sức mạnh tốc độ, sẽ gây khó khăn cho đối phương trong phòng thủ khi có quá ít thời gian để phản ứng và có thể bị knock-out bởi lực chấn động mạnh của đòn đánh... Do đó, việc lựa chọn một số bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ đòn đâm (nội dung thi đấu đối kháng) [SMTĐĐĐ (NDĐK)] cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN sẽ giúp cho công tác huấn luyện nam SV đội tuyển đạt được thành tích tốt hơn trong tập luyện cũng như thi đấu.

Nghiên cứu về môn VCT đã có nhiều tác giả như: Mai Thế Lan (2007), Đỗ Tuấn Vương (2007), Hà Mười Anh (2011), Đàm Phương Lan (2011), Bùi Đức Thọ (2012), Nguyễn Thị Nga (2013)... Các tác giả đã quan tâm tới huấn luyện thể lực môn VCT, tuy nhiên, việc nghiên cứu hệ thống BT phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên đội tuyển VCT nam SV Trường ĐHSP TĐTT HN, mang tính chất riêng cho nhà Trường thì chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Qua tìm hiểu, quan sát các buổi tập luyện và thi đấu của nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN, chúng tôi nhận thấy SMTĐĐĐ (NDĐK) cho nam SV đội tuyển VCT còn yếu và không đồng đều. Nguyên nhân chính dẫn tới tình trạng này theo nhận xét của các HLV và các chuyên gia là chưa có các BT phù hợp, có hiệu quả phát triển SMTĐĐĐ (NDĐK) của đội tuyển VCT. Chính vì vậy việc nghiên cứu lựa chọn một số BT phát triển SMTĐĐĐ (NDĐK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN là điều cấp thiết.

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 SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN

2.1.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN

Chúng tôi tiến hành lựa chọn BT phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên và thông qua phỏng vấn bằng phiếu hỏi. Kết quả lựa chọn được 15 BT phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1 : Các BT SMTĐ chung (07 BT)

+ Nhóm 2: Các BT SMTĐ chuyên môn (08 BT)

Cụ thể các BT gồm:

- BT 1: Chạy biến tốc (3 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 2: Đẩy tạ 20kg ngang ngực 15s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 3: Rút gối liên tục đổi chân 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)- BT 4: Gánh tạ bật cổ chân tại chỗ 15s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực) - BT 5 BT tay với dây chun 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 6: Nằm sấp chống đẩy 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 7: Bật nhảy đổi chân 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 8: Di chuyển đám vòng 30s (5 lần, nghỉ giữa

Bảng 1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN (n= 15)

TT	Bài tập	Mức độ					
		Rất quan trọng		Quan trọng		Không quan trọng	
		n	%	n	%	n	%
Nhóm 1 : Các bài tập SMTĐ chung							
1	Chạy biến tốc	13	86.7	2	13.3	0	0
2	Di chuyển đám vòng	14	93.3	1	6.7	0	0.0
3	Ngồi xổm 1 bên	5	33.3	3	20.0	7	46.7
4	Đá vòng cầu tại chỗ vào đích 30 giây	6	40.0	1	6.7	8	53.3
5	Tại chỗ bật duỗi hay tay liên tục 30s	14	93.3	1	6.7	0	0.0
6	Đẩy trước	6	40.0	4	26.7	5	33.3
7	Đẩy tạ 20kg ngang ngực	13	86.7	1	6.7	1	6.7
8	Vót tạ nằm	2	13.3	3	20.0	12	80.0
9	Rút gối liên tục đổi chân	12	80.0	3	20.0	0	0.0
10	Gánh tạ bật cổ chân tại chỗ	13	86.7	2	13.3	0	0.0
11	Bài tập tay với dây chun	12	80.0	3	20.0	0	0.0
12	Gánh tạ đẩy hông	2	13.3	3	20.7	12	80.0
13	Nằm sấp chống đẩy	13	86.7	1	6.7	1	6.7
14	Bật nhảy đổi chân	2	13.3	3	20.7	12	80.0
Nhóm 2: Các bài tập SMTĐ chuyên môn							
15	Di chuyển đám 2 đích cách nhau 3m	15	100.0	0	0.0	0	0.0
16	Ngồi xuống đứng lên đám	5	33.3	2	13.3	8	53.3
17	Ngồi xuống đứng lên đá tổng trước	4	26.7	3	20.0	8	53.3
18	Đá vòng cầu 2 điểm cách nhau 3m	15	100.0	0	0.0	0	0.0
19	Tại chỗ đám trước tay sau đám vòng	15	100.0	0	0.0	0	0.0
20	Tại chỗ đám tay trước tay sau đám móc	15	100.0	0	0.0	0	0.0
21	Di chuyển đám thẳng tay trước sau 30s	14	93.3	1	6.7	0	0.0
22	Đám thẳng, vòng, móc vào đích cố định 60s	14	93.3	1	6.7	0	0.0

lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 9: Di chuyển đấm 2 đích cách nhau 3m 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 10: Đá vòng cầu 2 điểm cách nhau 3m 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 11: Tại chỗ đấm tay trước tay sau đấm móc 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 12: Tại chỗ bật duỗi hai tay liên tục 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 13: Di chuyển đấm thẳng tay trước tay sau 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 14: . Đấm thẳng, vòng, móc vào đích cố định 60s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 15: Tại chỗ đấm tay sau đấm vòng 30s (5 lần, nghỉ giữa lần 30s, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN

Chúng tôi tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả SMTĐ cho vận động viên đội tuyển VCT nam cho nam Học viên ĐHSP TĐTT HN thông qua các bước: Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm; Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên và phỏng vấn bằng phiếu hỏi; Xác định tính thông báo và độ tin cậy của test. Kết quả lựa chọn được 04 test đánh giá trình độ SMTĐ cho vận động viên đội tuyển VCT nam ĐHSP TĐTT HN gồm:

+ Chạy 30m XPC (giây)

+ Chống đẩy 15 (giây)

+ Tại chỗ đấm vào đích cố định 15 giây (lần)

+ Di chuyển sang 2 bên đấm 15s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho 5

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 2 buổi vào thời gian tập ngoại khóa của nhà Trường, thời gian tập từ 20 – 25 phút/ buổi. Thực nghiệm trên lịch tập luyện của đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 15 VĐV tập luyện theo 15 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 15 VĐV tập luyện theo các BT cũ tại nhà Trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của Trường ĐHSP TĐTT HN.

- Địa điểm thực nghiệm: ĐHSP TĐTT HN.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TĐTT HN

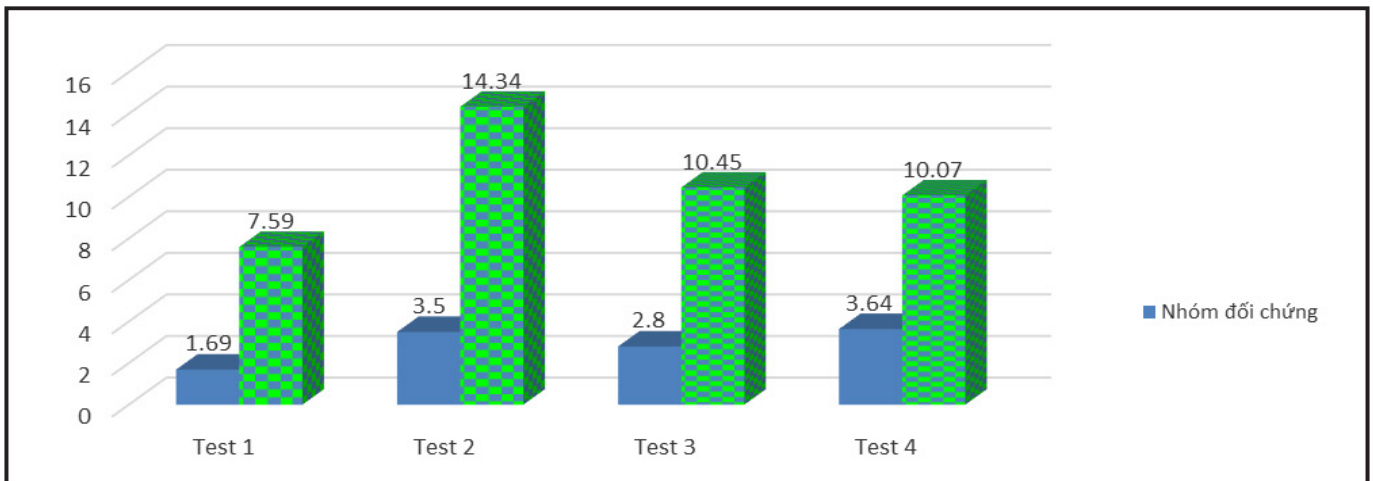
Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 04 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả bảng 3 cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Như vậy trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương

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

TT	Các test	Nhóm ĐC (n = 15) $\bar{X} + \delta$	Nhóm TN (n = 15) $\bar{X} + \delta$	t	p
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.37 ± 0.26	5.33 ± 0.25	0.22	>0.05
2	Chống đẩy 15(giây)	28.10 ± 1.41	27.19 ± 1.44	2.08	>0.05
3	Tại chỗ đấm vào đích cố định 15 giây (lần)	27.13 ± 1.34	27.21 ± 1.33	0.19	>0.05
4	Di chuyển sang 2 bên đấm 15 giây (lần)	25.38 ± 1.29	25.47 ± 1.35	0.21	>0.05

Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Các test	Nhóm ĐC (n = 15) $\bar{X} + \delta$	Nhóm TN (n = 15) $\bar{X} + \delta$	t	p
1	Chạy 30m XPC (giây)	5.28 ± 0.22	4.94 ± 0.21	2.03	<0.05
2	Chống đẩy 15(giây)	29.10 ± 1.54	31.39 ± 1.48	5.16	<0.01
3	Tại chỗ đấm vào đích cố định 15 giây (lần)	27.90 ± 1.37	30.21 ± 1.42	5.31	<0.01
4	Di chuyển sang 2 bên đấm 15 giây (lần)	26.32 ± 1.28	28.17 ± 1.33	4.39	<0.01



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các test đánh giá SMTĐ của các đối tượng nghiên cứu trước và sau thực nghiệm

nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 04 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả bảng 4 và biểu đồ 1 cho thấy: Sau 04 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$) đến $P < 0.01$. Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn có tác dụng phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TDTT HN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại ĐHSP TDTT HN.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 04 test đánh giá SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TDTT HN có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 15 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐĐĐ (NDDK) cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TDTT HN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau thực nghiệm với $P < 0.05$ đến $P < 0.01$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), Đánh giá trình độ tập luyện thể thao, NXB TDTT, Hà Nội..
2. Trần Bửu Duyên (2014), “Nghiên cứu các chỉ tiêu tuyển chọn nam vận động viên trẻ môn VCT lứa tuổi 12-14 TP.HCM qua 01 năm tập luyện”.
3. Harre D (1996), Học thuyết huấn luyện, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Hoa Ngọc Thắng (2007) khi nghiên cứu đề tài:

“Nghiên cứu cấu trúc hình thái thể lực của nam vận động viên VCT Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 15 - 17 sau 1 năm tập luyện”

5. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), Tính chu kỳ trong huấn luyện thể lực chuyên môn thể thao, Nxb TDTT, Hà Nội.

6. Nguyễn Đức Văn (2002), Phương pháp thống kê trong TDTT, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả đề tài cấp cơ sở tại trường ĐHSP TDTT HN, chủ nhiệm đề tài: Nguyễn Mạnh Đạt: “Nghiên cứu lựa chọn một số BT nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đấm trong thi đấu đối kháng cho nam SV đội tuyển VCT trường ĐHSP TDTT HN”, Năm 2020.

Ngày nhận bài: 20/11/2023; Ngày duyệt đăng: 15/1/2024



Ảnh minh họa (nguồn Internet)