

# Ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ (Naeryo Chagi) cho nam võ sinh từ 14-16 tuổi câu lạc bộ Taekwondo Nguyễn Trực, quận 8, Thành phố Hồ Chí Minh

Lê Vũ Kiều Hoa\*; Phan Thị Ngọc Giàu\*\*; Lê Đức Thọ\*\*\*

\*ThS. \*\*GV. Khoa Giáo dục thể chất, Trường Đại học Sư phạm thành phố Hồ Chí Minh

\*\*\*ThS. Trường THCS Trần Quốc Tuấn, quận 7 thành phố Hồ Chí Minh

Received: 08/8/2024; Accepted: 16/8/2024; Published: 26/8/2024

**Abstract:** This research selects and applies some exercises to develop quick strength in Naeryo Chagi for male martial arts students aged 14-16 years old at Nguyen Truc Taekwondo Club, District 8, Ho Chi Minh City to improve effectiveness of practicing Naeryo Chagi and contributing to strengthening performance in competition for male martial arts students aged 14-16 years old Nguyen Truc Taekwondo Club, Ho Chi Minh City.

**Keywords:** Exercises, quick strength, Taekwondo

## 1. Đặt vấn đề

Trên thực tế qua quá trình tập luyện và trợ giảng, hầu như trong các câu lạc bộ (CLB) huấn luyện viên hướng dẫn chỉ tập trung vào chuyên sâu động tác mà bỏ qua các bài tập hỗ trợ. Nhằm góp phần nâng cao hiệu quả đòn đá, qua đó củng cố sức khoẻ cho các võ sinh cũng như tăng cường chất lượng huấn luyện và khả năng thi đấu, tiến hành nghiên cứu: “**Ứng dụng một số bài tập phát triển sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ (Naeryo Chagi) cho nam võ sinh từ 14-16 tuổi câu lạc bộ Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Thành phố Hồ Chí Minh**”. Trong quá trình nghiên cứu sử dụng phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn và phương pháp toán học thống kê. Khách thể nghiên cứu là 10 nam võ sinh từ 14-16 tuổi CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Thành phố Hồ Chí Minh

## 2. Kết quả nghiên cứu

**2.1. Đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ (Naeryo Chagi) của nam võ sinh từ 14-16 tuổi CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 TP Hồ Chí Minh.**

\* **Lựa chọn Test đánh giá thể lực chung cho nam vận động viên trẻ boxing 15-16 tuổi Thành Phố Hồ Chí Minh**

Thông qua các Test, chúng ta có thể đánh giá được tính hợp lý và hiệu quả chương trình huấn luyện. Đồng thời qua đó chúng ta có thể so sánh trình độ giữa các võ sinh để tìm ra mặt mạnh yếu cần khắc phục và cải thiện. Vì vậy, lựa chọn các Test đánh giá, trình độ kỹ thuật đá chẻ cho các nam võ sinh từ 14 - 16 tuổi của

CLB Taekwondo là một vấn đề quan trọng. Bên cạnh đó, việc tham khảo một số tài liệu về hệ thống và kiểm tra đánh giá của các tác giả trong và ngoài nước. Mặt khác kết hợp với quan sát sư phạm, tham khảo ý kiến một số HLV trực tiếp huấn luyện, chúng tôi đã lựa chọn được hệ thống Test đánh giá trình độ kỹ thuật đá chẻ. Để đảm bảo công tác huấn luyện có hiệu quả và xác định được các Test đánh giá kỹ thuật đá chẻ cho nam võ sinh từ 14 - 16 tuổi của CLB Taekwondo, chúng tôi lấy ý kiến phỏng vấn gồm 10 chuyên gia, giáo viên và HLV. Câu hỏi đưa ra với 7 nội dung, phù hợp với đối tượng là võ sinh lứa tuổi 14 - 16 tuổi tập luyện Taekwondo. Với mỗi nội dung người trả lời chọn 1 trong 3 mức đánh giá là thường xuyên, có sử dụng và ít sử dụng.

*Bảng 2.1: Kết quả phỏng vấn các Test đánh giá kỹ thuật đá chẻ (n = 10)*

TT	NỘI DUNG	MỨC ĐỘ ĐÁNH GIÁ			TỈ LỆ MỨC ĐỘ TX (%)
		TX	CSD	ISD	
1	Đá chẻ từ ngoài vào trong bằng lòng bàn chân 30s (lần)	10	0	0	100%
2	Đá chẻ trên xuống bằng lòng bàn chân 30s (lần)	9	1	0	90%
3	Đá chẻ từ trong ra ngoài bằng lòng bàn chân 30s (lần)	9	1	0	90%
4	Đá chẻ chuyển chân chạm mục tiêu trong 15s	3	4	3	30%
5	Đá vòng cầu+ đá chẻ tại chỗ trong 15s	7	3	0	70%
6	Đá vòng cầu+ đá chẻ tấn công trong 15s	6	3	1	60%
7	Đá 360 + đá chẻ trong 1s	4	3	3	40%

Qua kết quả phỏng vấn thu được, chúng tôi lựa chọn những test có tỉ lệ 90% trở lên làm Test có đủ điều kiện đánh giá sức nhanh trong đòn đá chẻ cho nam võ sinh 14 – 16 tuổi bao gồm các test 1, 2 và 3 trong bảng 2.1. Để đảm bảo tính khách quan của các Test hơn nữa, chúng tôi tiến hành xác định độ tin cậy của Test, đề tài tiến hành phương pháp Re-Test trên cùng khách thể nghiên cứu là 10 nam võ sinh đai đỏ 14- 16 tuổi của CLB Taekwondo. Điều kiện kiểm tra giữa 2 lần là như nhau, với khoảng cách giữa 2 lần kiểm tra là 7 ngày nhằm đảm bảo quãng nghỉ cho cơ thể võ sinh phục hồi trở lại trạng thái ban đầu để võ sinh phát huy hết khả năng của mình.

**Bảng 2.2: Kết quả xác định độ tin cậy của Test đã lựa chọn. (n = 7)**

TT	NỘI DUNG	Lần 1 ( $X_1 \pm \delta_1$ )	Lần 2 ( $X_2 \pm \delta_2$ )	r
1	TEST 1	28 + 0.042	32,4 + 0.032	0.84
2	TEST 2	22 + 0.076	27,2 + 0.068	0.81
3	TEST 3	30,1 ± 0,038	30,9 ± 0,037	0,7

Ở 3 test mà đề tài lựa chọn đã xác định độ tin cậy và tính thông báo đều phù hợp với phép đo lường thể thao, với hệ số tương quan  $r \geq 0.7$  nghĩa là có mối tương quan rất chặt chẽ. Để xác định tính thông báo, đề tài tiến hành lập Test ở cả 3 Test đã chứng minh độ tin cậy. Sau đó đề tài sử dụng công thức tính hệ số tương quan thứ bậc giữa kết quả lập Test và trình độ tập luyện của võ sinh.

**Bảng 2.3: Kết quả xác định tính thông báo của Test đã chọn**

STT	Nội dung	$r \geq 0.4$	$\alpha$
1	Test 1	0.84	$\leq 0.05$
2	Test 2	0.81	$\leq 0.05$
3	Test 3	0.7	$\leq 0.05$

Cơ sở lý luận chi rõ: Độ tin cậy – Tính thông báo của bất cứ bài thử Test nào cũng được kiểm tra bằng các chỉ số tổng hợp về trình độ người tập và bằng kết quả của hoạt động.

\* **Đánh giá thực trạng sức nhanh trong động tác đá chẻ của nam võ sinh từ 14-16 tuổi CLB Nguyễn Trục quận 8 Tp. Hồ Chí Minh.**

Để đánh giá thực trạng sức nhanh trong động tác đá chẻ của nam võ sinh 14 – 16 tuổi CLB, chúng tôi tiến hành với các Test đã được lựa chọn ở trên vào thời điểm trước thực nghiệm. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2.4:

**Bảng 2.4: Thực trạng sức nhanh trong động tác đá chẻ của nam võ sinh 14 – 16 tuổi CLB Nguyễn Trục quận 8 Tp. Hồ Chí Minh**

TT	TEST	Trước thực nghiệm				
		$X_1$	$\pm \delta_1$	$Cv_1$	$Max_1$	$Min_1$

1	Test 1	28	0.042	0,58	30	26
2	Test 2	22	0.076	0,68	25	21
3	Test 3	30,1	0,038	0,53	32	28

## 2.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả các bài tập nâng cao sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ (Naeryo Chagi)

\* **Lựa chọn các bài tập nâng cao sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ (Naeryo Chagi)**

Thông qua việc tham khảo một số tài liệu về các bài tập hỗ trợ phát triển sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ (Naeryo Chagi) của các tác giả trong và ngoài nước. Mặt khác kết hợp với quan sát sự phạm, tham khảo ý kiến một số HLV trực tiếp huấn luyện, chúng tôi đã tiến hành lựa chọn được hệ thống các bài tập phát triển sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ cho nam võ sinh lứa tuổi 14 – 16. Để đảm bảo công tác huấn luyện một cách khoa học và có hiệu quả, qua đó xác định được các bài tập hỗ trợ phát triển sức nhanh trong kỹ thuật đá chẻ cho nam võ sinh từ 14 - 16 tuổi của CLB Taekwondo Nguyễn Trục quận 8 Tp. Hồ Chí Minh, chúng tôi lấy ý kiến phỏng vấn từ 15 chuyên gia, giáo viên và HLV. Kết quả thu được trình bày tại bảng 2.5:

**Bảng 2.5: Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập (n = 15)**

TT	BÀI TẬP	Kết quả phỏng vấn					
		Thường xuyên		Có sử dụng		Ít sử dụng	
		n	%	n	%	n	%
1	Đá lăng thẳng chân kết hợp vỗ tay phía dưới chân 15 lần (3 tổ)	13	86.67	2	13.33	0	0
2	Chống 2 tay rút gối 20 lần (3 tổ)	10	66.67	2	13.33	3	20
3	Ép dẻo thẳng chân và giữ tư thế trên xà 20 giây (3 tổ)	15	100	0	0	0	0
4	Vào xà hát cao thẳng chân 20 lần (3 tổ)	15	100	0	0	0	0
5	Bật bằng cổ chân 20 giây (3 tổ)	9	60	3	20	3	20
6	Chống 2 khuỷu tay trong tư thế chống đẩy giữ 20 giây (3 tổ)	8	53.33	5	33.33	2	13.33
7	Cắt kéo 20l x 8n (3 tổ)	13	86.67	1	6.67	1	6.67
8	Bước bực 30 lần (3 tổ)	14	93.33	1	6.67	0	0
9	Ngồi xuống đứng lên bật đá 2 chân 10 lần (3 tổ)	9	60	3	20	3	20
10	Gập giữ thân dưới 20 giây (3 tổ)	7	46.67	5	33.33	3	20

Dựa trên kết quả thu được từ việc phỏng vấn lựa chọn bài tập nhằm nâng cao sức nhanh trong việc thực hiện kỹ thuật đá chẻ cho nam võ sinh 14-16 tuổi của CLB, chúng tôi chọn những bài tập có tỷ lệ 86.67% trở lên để đưa vào giai đoạn huấn luyện thực nghiệm.

### Cụ thể gồm: 5 bài tập

Bài tập 1: Đá lăng thẳng chân kết hợp vỗ tay phía dưới chân 15 lần (3 tổ)

Bài tập 2: Ép dẻo thẳng chân và giữ tư thế trên xà 20 giây (3 tổ)

Bài tập 3: Vào xà hát cao thẳng chân 20 lần (3 tổ)

Bài tập 4: Cắt kéo 20l x 8n (3 tổ)

**Bài tập 5: Bước bực 30 lần (3 tổ)**

Dựa trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn, chúng tôi xây dựng chương trình thực nghiệm thông qua tiến trình huấn luyện. Giai đoạn thực nghiệm ứng dụng các bài tập gồm 12 tuần: 36 buổi tập. Buổi tập 34 sẽ tiến hành kiểm tra Test, buổi tập 35 và 36 dự trù kiểm tra bổ sung. Trong mỗi buổi tập, chúng tôi có lồng ghép các bài tập khởi động chuyên môn và cuối giờ thả lỏng theo đúng kế hoạch trong chương trình huấn luyện. Thực nghiệm sư phạm được tiến hành trực tiếp trên khách thể là 10 nam võ sinh 14-16 CLB Nguyễn Trực quận 8 TP. Hồ Chí Minh.

*\* Đánh giá sự phát triển về thành tích của nam võ sinh 14 - 16 tuổi của CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Tp. Hồ Chí Minh.*

Trước khi kết thúc tiến trình giảng dạy, đề tài tiến hành đánh giá và lấy số liệu lần cuối kỹ thuật đá chẻ của cho các nam võ sinh 14-16 tuổi của CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Tp. Hồ Chí Minh và so sánh với thực trạng ban đầu để đánh giá hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn.

*Bảng 2.6: Kết quả kiểm tra thành tích của các nam võ sinh trước thực nghiệm và sau 12 tuần thực nghiệm. (n = 10)*

TT	TEST	Trước thực nghiệm					Sau thực nghiệm				
		X <sub>1</sub>	±δ <sub>1</sub>	Cv <sub>1</sub>	Max <sub>1</sub>	Min <sub>1</sub>	X <sub>2</sub>	±δ <sub>2</sub>	Cv <sub>2</sub>	Max <sub>2</sub>	Min <sub>2</sub>
1	Test 1	28	0,042	0,58	30	26	29,4	1,1	4,14	35	29
2	Test 2	22	0,076	0,68	25	21	27,2	0,97	4,6	29	24
3	Test 3	30,1	0,038	0,53	32	28	30,9	1,33	0,52	34	28

Kết quả thu được ở bảng 2.6 cho thấy:

Test 1:

- Thành tích trung bình tăng 1.4: (X<sub>3</sub> = 28; X<sub>1</sub> = 29,4)
- Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê: p < 0.05;

$$t_{\text{tính}} = 15,43 > t_{\text{bảng}} = 2,262$$

Test 2:

- Thành tích trung bình tăng 5,2: (X<sub>3</sub> = 22; X<sub>1</sub> = 27,5)
- Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê: p < 0.05;

$$t_{\text{tính}} = 8,34 > t_{\text{bảng}} = 2,262$$

Test 3:

- Thành tích trung bình tăng 0,8: (X<sub>3</sub> = 30,9; X<sub>1</sub> = 30,1)
- Sự khác biệt này có ý nghĩa thống kê: p < 0.05;

$$t_{\text{tính}} = 9,5 > t_{\text{bảng}} = 2,262$$

Để thấy rõ được sự tăng trưởng về thành tích qua thực nghiệm, chúng tôi tiến hành tính nhịp tăng trưởng trên khách thể nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày cụ thể ở bảng 2.7:

*Bảng 2.7: Nhịp tăng trưởng của các nam võ sinh 14-16 tuổi của CLB Taekwondo Nguyễn Trực sau 12 tuần*

STT	TEST	X <sub>1</sub>	X <sub>3</sub>	W%	t	p
1	Test 1	28	29,4	14,75	15,34	<0.05
2	Test 2	22	27,2	14,14	8,34	<0.05
3	Test 3	30,1	30,9	2,62	9,5	<0.05

Kết quả thu được ở bảng 2.7 cho thấy sau khi tiến hành thực nghiệm thì thành tích trung bình và nhịp tăng trưởng ở 3 Test đều tăng tuy mức độ tăng chưa cao. Chứng tỏ các bài tập đã có ảnh hưởng đến việc thực hiện kỹ thuật đá chẻ của nam võ sinh 14-16 tuổi của CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Tp. Hồ Chí Minh ở ngưỡng xác suất thống kê cần thiết.

**3. Kết luận**

Từ kết quả nghiên cứu thu được, chúng tôi rút ra một số kết luận như sau:

Lựa chọn được 03 Test có đủ độ tin cậy để đánh giá sức nhanh trong việc thực hiện kỹ thuật đá chẻ cho nam võ sinh từ 14-16 tuổi CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Thành phố Hồ Chí Minh:

Test 1: Đá chẻ trên xuống bằng lòng bàn chân 30s (lần)

Test 2: Đá chẻ từ ngoài vào trong bằng lòng bàn chân 30s (lần)

Test 3: Đá chẻ từ trong ra ngoài bằng lòng bàn chân 30s (lần)

Lựa chọn được 05 bài tập nhằm nâng cao kỹ thuật đá chẻ cho nam võ sinh từ 14-16 tuổi CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Thành phố Hồ Chí Minh:

Bài tập 1: Đá lăng thẳng chân kết hợp vỗ tay phía dưới chân 20 lần (3 tổ)

Bài tập 2: Ép dẻo thẳng chân và giữ tư thế trên xà 20 giây (3 tổ)

Bài tập 3: Vào xà hát cao thẳng chân 20 lần (3 tổ)

Bài tập 4: Cắt kéo 20l x 8n (3 tổ)

Bài tập 5: Bước bực 30 lần (3 tổ)

Qua trình thực nghiệm đã chứng minh 5 bài tập do đề tài lựa chọn đã có hiệu quả đối với nam võ sinh 14- 16 tuổi của CLB Taekwondo Nguyễn Trực quận 8 Tp. Hồ Chí Minh, sự khác biệt sau thực nghiệm đều đạt độ tin cậy thống kê cần thiết ở ngưỡng xác suất p < 0.05.

**Tài liệu tham khảo**

1. Đồng Văn Triệu, Trương Anh Tuấn (2015). *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
2. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010). *Đo lường thể dục thể thao*, NXB TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Phạm Thị Thiệu, Trần Thị Hạnh Dung, Quách Văn Tinh (2012). *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2004). *Lý luận và phương pháp TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.