

Thực trạng công tác huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường tiểu học Hồng Quang, quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng

Phạm Hữu Thật*

*ThS. Khoa Giáo dục thể chất, Đại học Đà Nẵng

Received: 2/10/2024; Accepted: 12/10/2024; Published: 22/10/2024

Abstract: Flexibility is a harmonious combination of speed, flexibility, strength, and the ability to coordinate movements in movement. This is an important element in physical education, helping to comprehensively develop students' physical strength. Flexibility has been integrated into the curriculum from elementary school to help students practice physical fitness and improve their movement skills from an early age. The article presents the current status of flexibility training for martial arts students aged 12-15 practicing at the Vovinam club at Hong Quang Primary School, Lien Chieu District, Da Nang City.

Keywords: Flexibility training, Hong Quang Primary School Club, Flexibility for martial arts students Vovinam.

1. Đặt vấn đề

Vovinam là một môn võ truyền thống của Việt Nam, nổi bật với các thế võ tấn công và phòng thủ linh hoạt, mang đậm tính thực chiến. Các kỹ thuật trong Vovinam thường nhấn mạnh sự phối hợp nhịp nhàng giữa tốc độ, sức mạnh và sự chính xác. Đặc biệt, Vovinam còn nổi tiếng với các đòn bay đá, các thế vật và khóa gỡ đặc sắc, giúp người tập ứng phó nhanh chóng trong các tình huống chiến đấu. Các bài tập bổ trợ dùng để huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam do đó cũng được chú trọng và thực hiện một cách toàn diện để đáp ứng yêu cầu kỹ thuật môn võ.

Việc nghiên cứu thực trạng công tác huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam trường Tiểu học Hồng Quang tại Thành phố Đà Nẵng giúp đưa ra đánh giá chính xác về hiệu quả của quá trình huấn luyện, từ đó làm cơ sở cho những điều chỉnh và cải tiến phương pháp huấn luyện tại câu lạc bộ. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn, bài viết nghiên cứu: Thực trạng công tác huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh Vovinam lứa tuổi 12-15 tập luyện tại trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Vấn đề nghiên cứu

Thực trạng công tác huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh câu lạc bộ Vovinam lứa tuổi 12-

15 tập luyện tại trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

2.2.2. Phương pháp phỏng vấn tọa đàm

2.2.3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

2.2.4. Phương pháp toán học thống kê

Số liệu Bài báo trích từ đề tài nghiên cứu khoa học cấp Khoa Giáo dục Thể chất, ĐHQĐN.

2.3. Kết quả, ý nghĩa và vấn đề thảo luận

2.3.1. Ý nghĩa và thực trạng huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam trường Tiểu học Hồng Quang

Để tìm hiểu thực tế về vai trò của khả năng linh hoạt trong công tác giảng dạy cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam, Trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng, đề tài tiến hành phỏng vấn các chuyên gia là giảng viên và huấn luyện viên, thời gian phỏng vấn lần 2 cách lần phỏng vấn thứ nhất 7 ngày với các nội dung lặp lại như nhau, cụ thể:

Đối với võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam tại Trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng, việc phát triển khả năng linh hoạt có ý nghĩa thế nào cho việc phát triển thành tích sau này? Trả lời theo 3 mức độ: Rất quan trọng; quan trọng; bình thường.

- Mức độ quan tâm huấn luyện khả năng linh hoạt

cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam tại Trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng? Trả lời theo 3 mức độ: Rất quan tâm; quan tâm; bình thường. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 2.1.

Bảng 2.1. Ý nghĩa và mức độ quan tâm huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng (n = 21)

Nội dung	Kết quả Mức độ	Lần 1 (n=21)		Lần 2 (n=21)		r	P
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %		
Phát triển khả năng linh hoạt có ý nghĩa thể nào cho việc phát triển thành tích sau này?	Rất quan trọng	15	71.43	17	80.95	0.98	<0.4
	Quan trọng	5	23.81	3	14.29		
	Bình thường	1	4.76	1	4.76		
Mức độ quan tâm huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh?	Rất quan tâm	18	85.71	19	90.48	0.99	<0.2
	Quan tâm	2	9.52	1	4.76		
	Bình thường	1	4.76	1	4.76		

Kết quả bảng 2.1 cho thấy:

Có đến 95,24% ý kiến cho rằng phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh từ 12-15 tuổi tập luyện tại Câu lạc bộ Vovinam của Trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng là «Quan trọng» đến «Rất quan trọng» trong quá trình phát triển thành tích sau này của võ sinh cho thấy rằng sự linh hoạt không chỉ là yếu tố phụ trợ mà còn đóng vai trò cốt lõi trong việc nâng cao hiệu suất và thành tích thi đấu của các em.

2.3.2. Thực trạng chương trình huấn luyện yếu tố thể lực cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường Tiểu học Hồng Quang

Để xác định rõ thực trạng huấn luyện thể lực cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam tại Trường Tiểu học Hồng Quang, đề tài tiến hành xác định thực trạng huấn luyện các tố chất thể lực thông qua kế hoạch và các giáo án huấn luyện của các huấn luyện viên dùng huấn luyện cho võ sinh của câu lạc bộ trong một năm. Kết quả khảo sát được trình bày tại bảng 2.2.

Bảng 2.2. Thực trạng chương trình huấn luyện thể lực cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, Thành phố Đà Nẵng (n = 62)

TT	Nội dung	Số giáo án	Tỷ lệ %	
1.	Sức nhanh	14	22.58	
2.	Sức mạnh	14	22.58	
3.	Sức bền	Chung	8	12.90
		Chuyên môn	7	11.29
4.	Mềm dẻo	10	16.13	
5.	Khả năng phối hợp		9	14.52
		Tổng	62	100

Trong 150 giáo án huấn luyện của các huấn luyện viên dùng huấn luyện cho võ sinh của câu lạc bộ trong một năm, có 62 giáo án có huấn luyện tố chất thể lực cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường Tiểu học Hồng Quang, còn lại 88 giáo án huấn luyện kỹ thuật, chiến thuật và thi đấu.

Qua kết quả khảo sát được trình bày trong Bảng 2.2, chúng ta thấy rằng số lượng giáo án huấn luyện thể lực cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường Tiểu học Hồng Quang là tương đối phù hợp. Tuy nhiên, một vấn đề đáng lưu ý là mặc dù có 62 giáo án tập trung cho việc huấn luyện thể lực, nhưng thời gian dành cho huấn luyện khả năng linh hoạt chưa thực sự được ưu tiên. Đây là một điểm bất hợp lý, đặc biệt khi xét đến nhu cầu phát triển thể chất của lứa tuổi này.

Lứa tuổi 12-15 là giai đoạn mà các hệ chức năng trong cơ thể, đặc biệt là hệ tuần hoàn và hô hấp, phát triển mạnh mẽ. Đây được coi là thời kỳ “mãn cảm”, tức là thời gian lý tưởng để phát triển khả năng linh hoạt. Việc thiếu sự chú trọng đúng mức vào khả năng linh hoạt trong huấn luyện sẽ làm mất đi cơ hội quan trọng để tối ưu hóa thể chất của võ sinh ở độ tuổi này. Ngoài ra, tỷ lệ huấn luyện mềm dẻo ngang bằng với huấn luyện sức bền là một điều không hợp lý. Ở lứa tuổi này, tố chất mềm dẻo cần được phát triển nhiều hơn so với sức bền, vì đây là thời kỳ mà sự linh hoạt và dẻo dai của cơ bắp có thể phát triển vượt trội, trong khi sức bền có thể phát triển ở những giai đoạn sau. Từ thực trạng trên, đội ngũ huấn luyện viên cần thực hiện các điều chỉnh kịp thời trong giáo án huấn luyện theo hướng tăng cường thời gian huấn luyện khả năng linh hoạt, nhằm phát huy tối đa khả năng phát triển tố chất này ở độ tuổi 12-15. Đồng thời, giảm tỷ lệ huấn luyện sức bền trong giai đoạn này, thay vào đó tập trung hơn vào phát triển các tố chất khác như linh hoạt và mềm dẻo, giúp võ sinh phát

triển toàn diện hơn về thể lực, phù hợp với nhu cầu phát triển tự nhiên của cơ thể trong lứa tuổi này, từ đó đạt được thành tích thi đấu tốt hơn.

2.3.3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường Tiểu học Hồng Quang

Để có thể đánh giá được thực trạng sử dụng các bài tập trong huấn luyện khả năng linh hoạt cho lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường Tiểu học Hồng Quang, đề tài tiến hành quan sát 9 buổi tập có huấn luyện khả năng linh hoạt đồng thời tham khảo các giáo án huấn luyện của các Huấn luyện viên. Kết quả được trình bày tại bảng 2.3.

Bảng 2.3. Thực trạng sử dụng bài tập huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tại câu lạc bộ Vovinam trường Tiểu học Hồng Quang (n=9)

TT	Bài Tập	Sử dụng		Không sử dụng	
		n	%	n	%
1.	Chạy bước nhỏ	9	100	0	0
2.	Chạy nâng cao đùi	9	100	0	0
3.	Chạy gót chạm hông	9	100	0	0
4.	Chạy đá lăng chân trước	8	88.8	1	11.2
5.	Bật cao ôm gối tại chỗ	8	88.8	1	11.2
6.	Bật cao gót chạm hông	9	100	0	0
7.	Bật cao gập thân	9	100	0	0
8.	Chạy tốc độ 30m	8	88.8	1	11.2
9.	Chạy tốc độ 60m	7	77.7	2	22.3
10.	Đảm bao	4	44.4	5	55.6
11.	Đá bao	4	44.4	5	55.6
12.	Di chuyển đảm dèo	3	33.3	6	66.7
13.	Chạy ziczac	3	33.3	6	66.7
14.	Đảm gió hai tay liên tục	3	33.3	6	66.7
15.	Đá gió hai chân liên tục	2	22.2	7	77.8
16.	Di chuyển đánh đích	2	22.2	7	77.8
17.	Di chuyển luân dây	2	22.2	7	77.8
18.	Di chuyển thang dây	0	0	9	100
19.	Di chuyển đánh vòng tròn	1	11.1	8	88.9
20.	Bật cóc đá vòng trước	2	22.2	7	77.8

21.	Đánh bóng phản xạ	0	0	9	100
22.	Tại chỗ rút gối hai chân liên tục	1	11.1	8	88.9

Kết quả bảng 2.3 cho thấy, các bài tập huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tập luyện tại câu lạc bộ Vovinam Trường Tiểu học Hồng Quang có sự đơn điệu, thiếu các bài tập phát triển một cách toàn diện và chênh lệch lớn về tần số sử dụng giữa các bài tập với nhau. Điều này cho thấy sự bất hợp lý trong cách phân bổ và sử dụng đan xen giữa các bài tập nhằm huấn luyện tố chất thể lực. Các bài tập di chuyển thang dây; đánh bóng phản xạ trong kế hoạch huấn luyện và giáo án nhưng không có đủ CSVC để thực hiện.

Mặt khác, việc sử dụng quá nhiều lần lặp lại trong một bài tập hay tổ hợp bài tập có sự trùng hợp và thường xuyên dẫn tới sự nhàm chán trong từng buổi tập dẫn tới buổi tập không đạt được hiệu quả tốt.

3. Kết luận

Công tác huấn luyện khả năng linh hoạt cho võ sinh lứa tuổi 12-15 tại câu lạc bộ Vovinam trường Tiểu học Hồng Quang, Quận Liên Chiểu, thành phố Đà Nẵng còn một số hạn chế cần khắc phục. Số lượng giáo án huấn luyện khả năng linh hoạt trong chương trình huấn luyện thể lực cần được tăng cường; mỗi giáo án huấn luyện cần phải được nghiên cứu và sử dụng số lượng bài tập hợp lý để tạo được cảm giác hưng phấn cho võ sinh khi tiến hành tập luyện, đặc biệt là võ sinh ở lứa tuổi đang có sự biến đổi mạnh về tâm sinh lý và thể chất mà đề tài đang tiến hành nghiên cứu.

Tài liệu tham khảo

1. Nguyễn Trương Phương Uyên (2010). *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập và chương trình huấn luyện tính linh hoạt cho VĐV bóng rổ nữ đội dự bị tập trung TP.HCM*, Luận văn cao học, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
2. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga (1993). *Cơ sở sinh học và phát triển tài năng thể thao*, NXB TDTT Hà Nội. tr. 47-50.
3. Trịnh Hùng Thanh (1999). *Đặc điểm sinh lý các môn thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000). *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Bùi Trọng Toại, Nguyễn Đăng Khánh, Nguyễn Quốc Tuấn (2010). *Huấn luyện thể lực các môn võ thuật*, NXB TDTT, Hà Nội.