

Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và tốc độ đòn dollyo-chagi và naeryo-chagi của nữ vận động viên lứa tuổi 11 - 13 đội năng khiếu taekwondo thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang sau giai đoạn huấn luyện ban đầu

Lương Hồng Thanh*

*Khoa Lý luận chính trị - Giáo dục Quốc phòng và Thể chất, Trường Đại học Tiền Giang

Received: 15/9/2023 Accepted: 22/9/2023 Published: 02/10/2023

Abstract: By regular scientific research methods in the field of physical education, the author has evaluated the effectiveness of the professional physical strength development and the speed of Dollyo-Chagi and Naeryo-Chagi, assessing the effectiveness of the first stage of training works for female athletes at age 11 - 14 in MTC TGPr Taekwondo Gifted Team.

Keywords: Assessing, effectiveness, development, speed, Taekwondo, Dollyo-Chagi, Naeryo-Chagi

1. Đặt vấn đề

Môn Taekwondo là môn võ thuật có tác dụng rất tốt đến sức khỏe người tập, làm cho cơ thể phát triển cân đối, hài hòa, tăng sức mạnh, sức nhanh cho các nhóm cơ, tăng cường khả năng hoạt động cho hệ tuần hoàn, hệ hô hấp và hệ tim mạch. Từ đó làm tăng khả năng thích nghi và chịu đựng của con người, ngoài việc sức khỏe được tăng cường và nâng lên tập luyện Taekwondo còn giúp người tập tăng sự tự tin, lòng cam đảm, ý chí vững vàng, tinh thần mạnh mẽ góp phần rèn luyện đạo đức và nhân cách. Taekwondo là một môn võ thuật thi đấu đối kháng trực tiếp, thời gian thi đấu khá dài, vì vậy đòi hỏi vận động viên phải có một trình độ thể lực tương đối tốt, để có thể duy trì suốt thời gian chuẩn bị thi đấu và cả giải đấu. Các tố chất thể lực đóng vai trò quan trọng trong việc tạo dựng nền tảng vững chắc cho mỗi vận động viên. Ngoài thể lực chung, thể lực chuyên môn giữ vị trí chủ đạo trong quá trình thi đấu và góp phần tạo dựng nên các thành tích thể thao. Ở những giai đoạn đầu của quá trình huấn luyện dài hạn việc phát triển thể lực là cơ sở ban đầu cho các vận động viên, thể lực được phát triển thì các yếu tố kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý tập luyện và thi đấu cũng dần được nâng cao. Nhận biết được tầm quan trọng của thể lực, nhất là thể lực chuyên môn cho các vận động viên Taekwondo chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và tốc độ đòn Dollyo-Chagi và Naeryo-Chagi của nữ vận động viên lứa tuổi 11 - 13 đội tuyển năng khiếu Taekwondo Thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang sau giai đoạn huấn luyện ban đầu”**

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Lựa chọn các test thể lực chuyên môn ảnh hưởng đến tốc độ đòn Dollyo-Chagi và Naeryo-Chagi của Nữ vận động viên lứa tuổi 11-13 đội năng khiếu Taekwondo Thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang

- Bước 1: Phòng vấn lấy ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên môn Taekwondo các test thể lực chuyên môn ảnh hưởng đến tốc độ đòn Dollyo-Chagi và Naeryo-Chagi;

- Bước 2: Xác định sự ảnh hưởng của các test được chuyên gia, huấn luyện viên Taekwondo lựa chọn với tốc độ đòn đá Dollyo-chagi và Naeryo-chagi.

2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và tốc độ đòn đá Dollyo-Chagi và Naeryo-Chagi của Nữ vận động viên lứa tuổi 11 -13 năng khiếu Taekwondo Thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang sau giai đoạn huấn luyện ban đầu

2.2.1. Thực trạng các test thể lực chuyên môn và tốc độ đòn đá Dollyo-chagi và Naeryo-chagi của nữ vận động viên lứa tuổi 11-13 năng khiếu Taekwondo Thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang trước thực nghiệm

Bảng 2.1. Thực trạng các test thể lực chuyên môn và tốc độ đòn đá Dollyo-chagi và Naeryo-chagi của nữ vận động viên lứa tuổi 11-13 năng khiếu Taekwondo Thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang trước thực nghiệm (n=12)

TT	NỘI DUNG	\bar{X}	S	C_v	ε
1	Chạy tốc độ XPC 30cm (s)	5.66	0.38	6.71	0.04

2	Bật xa tại chỗ (cm)	174.42	10.97	6.29	0.04
3	Bật cao tại chỗ (cm)	232.34	19.87	8.55	0.05
4	Di chuyển ngang 4m trong 10s (lần)	2.16	0.18	8.33	0.05
TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁ					
1	Dollyo-chagi (Đá vòng cầu 1 chân tốc độ 10s (lần))	18.95	1.54	8.13	0.05
2	Naeryo-chagi (Đá chẻ cầu 1 chân tốc độ 10s (lần))	17.42	1.32	7.58	0.04

Thể lực:

Giá trị trung bình của test chạy 30m XPC là 5.66s ($\bar{X}_1=5.66s$); có độ lệch chuẩn là 0.38s ($S_x = 0.38s$); hệ số biến thiên là 6.71% ($C_v = 6.71% < 10%$) mẫu có độ đồng nhất cao và sai số tương đối là 0.04 ($\epsilon < 0.05$), như vậy giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu.

Giá trung bình của test bật xa tại chỗ là 174.42cm ($\bar{X}_1=174.42$ cm), có độ lệch chuẩn 10.97cm ($S_x=10.97cm$), hệ số biến thiên là 6.29% ($C_v = 6.29% < 10%$) mẫu có độ đồng nhất cao và Sai số tương đối là 0.04 ($\epsilon < 0.05$), giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu

Giá trị trung bình của test bật cao tại chỗ là 232.34cm ($\bar{X}_1=232.34cm$), có độ lệch chuẩn là 19.87cm ($S_x=19.87cm$), hệ số biến thiên là 8.55% ($C_v=8.55% < 10%$) mẫu có độ đồng nhất cao và sai số tương đối 0.05 ($\epsilon = 0.05$), giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu.

Giá trị trung bình của test di chuyển ngang là 2.16 lần ($\bar{X}_1=2.16$ lần), có độ lệch chuẩn là 0.18 lần ($S_x=0.18$ lần), hệ số biến thiên là 8.33% ($C_v=8.33% < 10%$) mẫu có độ đồng nhất cao và sai số tương đối là 0.05 ($\epsilon = 0.05$), giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu.

- Tốc độ đòn đá Dollyo-chagi và Naeryo-chagi

Giá trị trung bình của test đá Dollyo-chagi một chân là 18.95 lần ($\bar{X}_1=18.95$ lần), độ lệch chuẩn là 1.54 lần ($S_x=1.54$ lần), hệ số biến thiên là 8.13% ($C_v = 8.13% < 10%$) có độ đồng nhất cao và sai số tương đối là 0.05 ($\epsilon = 0.05$), giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu.

Giá trị trung bình của test đá Naeryo-chagi một chân là 17.42 lần ($\bar{X}_1=17.42$ lần), Độ lệch chuẩn là 1.32 lần ($S_x=1.32$ lần), hệ số biến thiên là 7.58% ($C_v=7.58% < 10%$) mẫu có độ đồng nhất cao và sai số tương đối là 0.04 ($\epsilon < 0.05$), giá trị trung bình đại diện cho tập hợp mẫu.

Tóm lại: Qua tính toán giá trị các tham số có tính đại diện cho tập hợp mẫu và đủ cơ sở khoa học để đưa vào thực nghiệm và để đánh giá kết quả nghiên cứu.

2.2.2. *Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và tốc độ đòn đá Dollyo-Chagi và Naeryo-Chagi của Nữ vận động viên lứa tuổi 11 -13 năm khiêu Teak-*

wondo Thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang sau giai đoạn huấn luyện ban đầu

Sau giai đoạn huấn luyện ban đầu (6 tháng), chúng tôi tổ chức kiểm tra lần 2 và thu được kết quả sau:

Bảng 2.2. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn và tốc độ đòn đá Dollyo-chagi và Naeryo-chagi sau giai đoạn huấn luyện ban đầu

TT	NỘI DUNG	\bar{X}_1	\bar{X}_2	d	S_d	t_{tinh}	W	P
THỂ LỰC								
1	Chạy tốc độ XPC 30cm (s)	5.66	5.51	-0.15	0.18	4.71	2.69	<0.05
2	Bật xa tại chỗ (cm)	174.42	179.25	4.38	12.54	3.03	3.04	<0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm)	232.34	238.08	5.74	9.73	4.64	2.44	<0.05
4	Di chuyển ngang 4m trong 10s (lần)	2.16	2.88	0.72	1.29	4.39	2.80	<0.05
TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁ								
1	Dollyo-chagi (Đá vòng cầu 1 chân tốc độ 10s (lần))	18.95	19.83	0.88	1.92	3.61	4.54	<0.05
2	Naeryo-chagi (Đá chẻ cầu 1 chân tốc độ 10s (lần))	17.42	18.08	0.66	1.52	3.42	3.72	<0.05

Từ kết quả bảng 2 cho thấy sau giai đoạn huấn luyện ban đầu (6 tháng) các test thể lực chuyên môn và tốc độ đòn đá Dollyo-chagi và Naeryo-chagi đều có sự tiến triển. Cụ thể: test chạy 30m XPC tốt hơn 0,15s, nhịp độ tăng trưởng W=2.69%; test bật xa tại chỗ tăng 4,38cm, nhịp độ tăng trưởng W=3.04%; test bật cao tại chỗ tăng 5.74cm, nhịp độ tăng trưởng W=2.44%; test di chuyển ngang 4m trong 10s tăng 0.88 lần, nhịp độ tăng trưởng W=2.80%; tốc độ đòn đá Dollyo-chagi thành tích tăng 0.88 lần, nhịp độ tăng trưởng W=4.54%; tốc độ đòn đá Naeryo-chagi thành tích tăng 0.66 lần, nhịp độ tăng trưởng W=3.72%.

3. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên chúng tôi rút ra một số kết luận như sau:

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn ra được 4 test thể lực chuyên môn có ảnh hưởng đến tốc độ đòn đá Dollyo-chagi và Naeryo-chagi của nữ vận động viên lứa tuổi 11-13 Taekwondo Thành phố Mỹ Tho tỉnh Tiền Giang như sau: Chạy 30m XPC (s), Bật cao tại chỗ (cm), Bật xa tại chỗ (cm), Di chuyển ngang 4m (lần);

(Xem tiếp trang 160)