

Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên đội tuyển võ thuật cổ truyền tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu

ThS. Phạm Thị Kim Liên; ThS. Nguyễn Hoàng Tấn; ThS. Nguyễn Xuân Hải Âu

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test và 17 bài tập nhằm phát triển sức mạnh cho nam vận động viên (VĐV) võ thuật cổ truyền (VTCT) tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu (BR - VT). Bước đầu ứng dụng vào thực nghiệm đã phát triển sức mạnh cho nam VĐV VTCT tỉnh BR-VT, góp phần nâng cao hiệu quả tập luyện và thành tích thi đấu của VĐV.

Từ khóa: Võ thuật cổ truyền, bài tập, sức mạnh, nam vận động viên, tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu...

ABSTRACT:

Using the basic scientific research methods in physical training and sports, we have selected 6 tests and 17 exercises to develop strength for male athletes majoring in traditional martial arts in Ba Ria - Vung Tau Province. Initially applied in practice, it has developed the strength of male athletes majoring in traditional martial arts in Ba Ria - Vung Tau province, contributing to enhancing the effects of training and success of athletes.

Keywords: Traditional martial arts, exercises, strength, male athletes, Ba Ria - Vung Tau province...

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam là niềm tự hào dân tộc, môn võ chính thống, mang đậm bản sắc dân tộc của người Việt Nam. Qua quá trình gian khổ dựng nước và giữ nước, cùng với những cuộc kháng chiến chống quân xâm lược, ông cha ta đã sử dụng kỹ - chiến thuật của VTCT như một thứ vũ khí rất lợi hại nhằm giữ yên bờ cõi, bảo vệ sự toàn vẹn lãnh thổ. Tại BR-VT hiện nay bộ môn VTCT đã và đang được sự quan tâm đầu tư của các ngành, các cấp lãnh đạo có liên quan. Các VĐV không thua kém các VĐV các tỉnh khác về mặt kỹ thuật mà chủ yếu là về sức mạnh, cho nên để dành được thành tích tốt nhất cần bổ trợ thêm các bài tập nâng cao sức mạnh là điều kiện cần thiết. Xuất phát từ thực tiễn nêu trên để giúp các VĐV hoàn thiện kỹ - chiến thuật trong quá trình tập luyện, phát huy tốt năng lực trong thi đấu. Chúng tôi tiến hành xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT.

Quá trình nghiên cứu đã sử dụng các phương pháp sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn tọa đàm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Đánh giá thực trạng và lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT

2.1.1 Đánh giá thực trạng sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT

Thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn và sử dụng phương pháp toán học thống kê, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo dùng để tiến hành kiểm tra sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT. Tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Trước thực nghiệm (TN) trình độ sức mạnh của hai nhóm là tương đương nhau với $p < 0.05$.

2.1.2 Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT

Thông qua tham khảo tài liệu đồng thời tiến hành phỏng vấn chúng tôi đã lựa chọn được 17 bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT. Chúng tôi tiến hành xây dựng khối lượng tập luyện các bài sức mạnh cho Nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT. Kết quả được trình bày ở bảng 2

Bảng 1. Kết quả kiểm tra sức mạnh 2 nhóm ban đầu

TT	Test kiểm tra	NTN (B)			NĐC (A)			t
				%			%	
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút/lần	58.17	0.60	5.92	57.83	0.55	4.28	1.052
2	Nhảy dây 2 phút/lần	334.67	0.42	3.91	335.67	0.45	3.37	2.369
3	Đấm 2 tay tốc độ vào lampơ 15s/lần	75.33	0.48	2.39	75.5	0.391	6.74	1.87
4	Phối hợp tay trước với đá vòng cầu chân sau 20s/lần	19	0.37	4.90	18.67	0.30	7.72	2.142
5	Đá vòng cầu chân thuận đeo chì 0,5kg vào lampơ 15s/lần	15.65	0.67	4.48	16	0.53	2.59	1.94
6	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đáy bao cát 15s/lần	30.5	0.43	7.25	30.17	0.436	3.84	0.942

Bảng 2. Bài tập và khối lượng tập luyện các bài sức mạnh cho Nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT

TT	BÀI TẬP
BT1	Chân đeo chì đá ngang tốc độ vào hai đích cách 2m (10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT2	Đấm 2 tay đeo chì 0.5kg tốc độ vào lampơ 10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT3	Gánh tạ đứng lên ngồi Xuống 10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT4	Đánh phối hợp tay trước với đá vòng cầu chân sau đeo chì 0.5kg 20s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT5	Bật Xa tại chỗ (5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT6	Nhảy cừu (2 phút X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT7	Chân đeo chì chạy nâng cao gối (10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT8	Tay đeo chì đấm thẳng tốc độ vào lampơ (10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT9	Đá vòng cầu chân thuận đeo chì 1kg vào lampơ (10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT10	Chân buộc thun đá tốc độ 1 chân liên tục (10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT11	Đá vòng cầu 2 chân liên tục đeo chì 0.5kg vào đáy bao cát (15s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT12	Đá 2 chân tốc độ vào lampơ (15s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT13	Nằm sấp chống đẩy tối đa (15s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT14	Nằm ngửa gập bụng (1 phút X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT15	Đá vòng cầu chân trước đeo chì tốc độ (10s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT16	Đi Xe cút kít (20m X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
BT17	Kéo tay Xà đơn (30s X 5 lần, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.2. Xây dựng kế hoạch huấn luyện cho các bài tập sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT

Tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện chi tiết và giáo án huấn luyện cụ thể cho các bài tập sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT với thời gian tập 1 tuần tập 3 buổi. Kết quả được trình bày tại bảng 3.

2.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh đã được lựa chọn qua 3 tháng tập luyện

Để làm rõ tính hiệu quả của hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT. Chúng tôi tiến hành so sánh thành tích kiểm tra các test sau 03 tháng TN nhóm thực nghiệm

(NTN). Kết quả được trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho thấy: Sau TN thành tích NTN đã hơn hẳn nhóm đối chứng (NĐC) ở tất cả các test với $p < 0.05$. Như vậy các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT được lựa chọn đã hơn hẳn các bài tập cũ.

Các kết quả trên được thể hiện tại biểu đồ nhịp tăng trưởng của 2 nhóm qua 3 tháng tập luyện (biểu đồ 1).

3. KẾT LUẬN

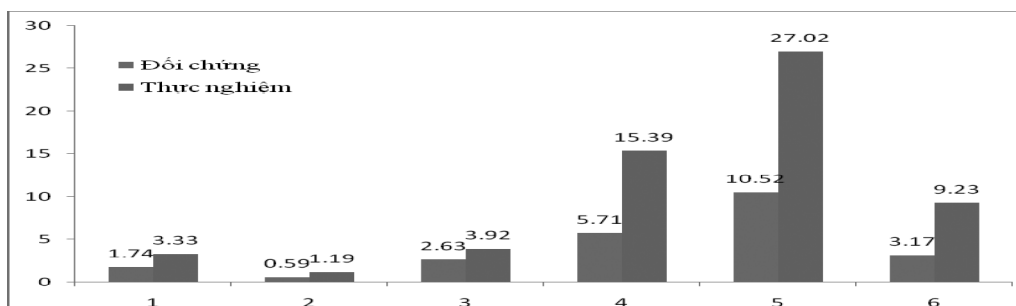
Thông qua nghiên cứu và ứng dụng đã lựa chọn được 17 bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV VTCT đối kháng tỉnh BR-VT.

Bảng 3. Kế hoạch huấn luyện cho các bài tập sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh BR-VT

TT	Giai đoạn	Mục đích	Nhiệm vụ	Nội dung
1	Thích nghi giải phẫu (TNGP) từ 05/8 đến 25/8. (3 tuần)	Là tập luyện toàn bộ các nhóm cơ, chuẩn bị cho các cơ, gân, dây chằng, khớp, chịu được LVED lớn trong các giai đoạn tiếp theo.	+ Phát triển thể lực chung. + Sức bền chung. + Sức mạnh.	+ Các bài tập với: chày, tạ.
2	Phát triển sức mạnh tối đa: 26/8/đến 22/9. (4 tuần)	Phát triển lực tối đa, đặc biệt là các nhóm cơ chính nhằm tăng khả năng huy động đồng bộ các sợi cơ nhanh khi co cơ và tạo tiền đề cho người tập phát triển tốc độ và sức mạnh bền trong thời gian ngắn.	+ Phát triển thể lực chung. + Sức mạnh tối đa.	+ Các bài tập với trọng lượng phụ. + Các bài tập phát triển kỹ thuật. (thực hiện với sức mạnh tối đa)
3	Phát triển SMTĐ: 23/9 đến 03/11.(5 tuần)	Chuyển đổi lực tối đa thành tố chất sức mạnh tốc độ đặc thù cho môn võ cổ truyền. Phát triển sức nhanh và khả năng phát lực bộc phát, làm cho cơ phản ứng nhanh với hoạt động vận động.	+ Phát triển tố chất sức mạnh tốc độ.	+ Các bài tập với trọng lượng phụ. + Các bài tập phát triển kỹ thuật. (các bài tập 10-15s).

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng đánh giá sức mạnh của hai nhóm ĐC và TN

TT	Test	NĐC (A)			NTN (B)			t (sau thực nghiệm)
		$\overline{X}_A$		W %	$\overline{X}_B$		W %	
		Ban đầu	Sau 3 tháng		Ban đầu	Sau 3 tháng		
1	Nằm sấp chống đẩy 1 phút/lần	57.83	59.33	1.74	58.17	60.50	3.33	2.63
2	Nhảy dây 2 phút/lần	335.67	337.3	0.59	334.67	338.5	1.19	2.571
3	Đấm 2 tay tốc độ vào lampo 15s/lần	75.5	76.67	2.63	75.33	78.33	3.92	2.643
4	Phối hợp tay trước với đá vòng cầu chân sau 20s/lần	18.67	19.17	5.71	19	21.33	15.39	3.214
5	Đá vòng cầu chân thuận đeo chì 0.5kg vào lampo 15s/lần	16	17.83	10.53	15.65	19.33	27.03	2.497
6	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào dây bao cát 15s/lần	31.17	32.04	3.18	30.5	33	9.23	3.068



Biểu đồ 1. So sánh nhịp tăng trưởng của 2 nhóm qua 3 tháng tập luyện

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Bá (1997) *Bí quyết tập luyện và thi đấu võ thuật cổ truyền*, Nxb Trẻ.
2. D.Harre (1996) *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Lưu Quang Hiệp - Phạm Thị Uyên (2006). *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ đề tài cơ sở, tên đề tài: “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV đội tuyển VTCT tỉnh Bà Rịa - Vũng Tàu sau 3 tháng tập luyện”, bảo vệ năm 2018..

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/11/2019; ngày phản biện đánh giá: 19/1/2020; ngày chấp nhận đăng: 24/2/2019)