

Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhóm đòn đá trước cho nam vận động viên võ cổ truyền lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển võ cổ truyền thành phố Hà Nội

ThS. Đặng Danh Nam; ThS. Trương Hữu Hòa ■

TÓM TẮT:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản, chúng tôi đã lựa chọn được 32 bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) nhóm đòn đá trước và 05 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên (VĐV) võ cổ truyền (VCT) lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển VCT thành phố Hà Nội (TPHN).

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, nhóm đòn đá trước, võ cổ truyền, thành phố Hà Nội.

ABSTRACT:

Using basic scientific researches, we have chosen 29 exercises for developing speed strength in front kicks category and 05 tests to assess the ability to develop the speed strength in front kicks category that are reliable and informative enough for male traditional martial arts athletes aged 14 - 15 of the special traditional martial arts team in Hanoi city.

Keywords: Exercises, speed strength, front kicks category, traditional martial arts, Hanoi city.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

VCT được là môn võ truyền thống của dân tộc, song với tính dân tộc và sự hấp dẫn ở hệ thống kỹ thuật đơn giản, hiệu quả, thẩm mỹ, nhất là trong các nhóm đòn tay và nhóm đòn chân phong phú, VCT đã trở thành môn võ được phát triển mạnh mẽ tại nước ta với số lượng võ sinh tham gia tập luyện đông đảo.

Công tác 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... VĐV phải phát huy được tối đa SMTĐ trong các kỹ thuật tấn công, đặc biệt nhóm đòn đá trước cho nam VĐV VCT lứa tuổi 14- 15 đội tuyển



(Ảnh minh họa)

TPHN. Chính vì vậy, thực tiễn đòi hỏi cần phải nghiên cứu lựa chọn BT phát triển SMTĐ cho đối tượng này.

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy môn học VCT cho VĐV đội tuyển TPHN, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: **“Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức SMTĐ nhóm đòn đá trước cho nam VĐV VCT lứa tuổi 14 - 15 đội tuyển võ cổ truyền TPHN”**.

Trong quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn và toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước và test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho VĐV VCT đội tuyển TPHN

2.1.1. Lựa chọn BT

Lựa chọn BT phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước

cho VĐV VCT đội tuyển TPHN 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, giáo viên (GV), huấn luyện viên (HLV)
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 29 BT phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho đối tượng nghiên cứu gồm:

Nhóm 1: Các BT phát triển SMTĐ chung (11 bài)

Nhóm 2: Các BT phát triển SMTĐ chuyên môn (14 bài)

Nhóm 3: Các BT trò chơi và thi đấu (04 bài).

2.1.2. Lựa chọn test

Tiến hành lựa chọn test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho VĐV đội tuyển VCT TPHN 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, GV, HLV
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho VĐV VCT gồm:

- Test 1: Đỉnh tấn đá trước chân sau vào đích 15s (lần)
- Test 2: Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)
- Test 3: Chân đeo bao chì 0.5kg, đá chẻ 2 chân liên tục vào đích 15s (lần)
- Test 4: Đá tổng ngang 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)
- Test 5: Đá tạt từ ngoài vào chân thuận trong 15s (lần)

2.2. Ứng dụng BT phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho VĐV VCT đội tuyển VCT TPHN

2.2.1. Tổ chức TN

- Phương pháp thực nghiệm (TN): TN so sánh song song

- Thời gian TN: TN được tiến hành trong 06 tháng, mỗi tuần 3 buổi theo chương trình tập của đội tuyển, thời gian hai nhóm dành cho mỗi buổi tập 20 đến 30 phút sau phần khởi động.

- Đối tượng TN: Gồm 16 VĐV VCT và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm thực nghiệm (NTN): Gồm 08 VĐV tập luyện theo 29 BT chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm đối chứng (NĐC): Gồm 08 VĐV tập luyện theo các BT cũ ở trường, theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của bộ môn VTC

- Địa điểm TN: Đội tuyển VCT TPHN.

- Tiến trình TN được trình bày cụ thể ở bảng 1.

Ghi chú:

- BT 1: Chân đeo bao chì 1kg, bật nhảy adam (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 2: Bật nhảy đá lăng chân ngang 2 bên liên tục (15s x 3 tổ 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 3: Bật nhảy đá lăng chân cao liên tục (15s x 3 tổ x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 4: Chạy tốc độ 15m bật nhảy tách chân 2 bên (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 5: Chạy tốc độ 15m bật nhảy tách chân trước sau (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 6: Tại chỗ bật nhảy rút gối chạy lao 15m (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 7: Nhảy dây cao gối. (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 8: Chạy tại chỗ nâng cao đùi (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 9: Bước bực cao lên xuống (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 10: Bật cóc (10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 11: Đi vệt (10m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 12: Đá trước chân sau vào đích liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 13: Đá vòng cầu chân sau vào đích liên tục. (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 14: Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 15: Đá chẻ chân sau liên tục vào đích (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 16: Đá tổng ngang 2 đích đối diện cách 3m (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 17: Đá tạt từ ngoài vào chân thuận (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 18: Phối hợp đá tổng trước và đá vòng cầu vào đích (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 19: Phối hợp đá chẻ và đá tổng ngang vào đích (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 20: Chân đeo bao chì 1kg đá trước chân sau liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)
- BT 21: Chân đeo bao chì 1kg đá chân sau liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

Bảng 1. Tiến trình TN

TT	Nội dung BT	Tháng 1				Tháng 2				Tháng 3				Tháng 4				Tháng 5				Tháng 6			
		1 2		3 4		1 2		3 4		1 2		3 4		1 2		3 4		1 2		3 4		1 2		3 4	
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Chân đeo bao chì 1kg, bật nhảy adam		X		X								X	X											
2	Bật nhảy y đá lăng chân ngang 2 bên liên tục			X	X		X								X					X					
3	Bật nhảy đá lăng chân cao liên tục	X											X												X
4	Chạy tốc độ 15m bật nhảy tách chân 2 bên			X		X								X											
5	Chạy tốc độ 15m bật nhảy tách chân trước sau							X		X															
6	Tại chỗ bật nhảy rút gối chạy lao 15m																		X		X				X
7	Nhảy dây cao gối							X			X														
8	Chạy tại chỗ nâng cao đùi		X		X	X									X	X	X								X
9	Bước bục cao lên Xuống							X		X									X						X
10	Bật cóc							X							X										
11	Đi vệt	X			X				X										X				X		
12	Đá trước chân sau vào đích liên tục		X			X							X	X											
13	Đá vòng cầu chân sau vào đích liên tục			X				X			X														
14	Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích													X					X				X		
15	Đá chẻ chân sau liên tục vào đích																		X		X				
16	Đá tổng ngang 2 đích đối diện cách 3m	X		X	X									X					X						X
17	Đá tại từ ngoài vào chân thuận							X		X															
18	Phối hợp đá tổng trước và đá vòng cầu vào đích		X			X							X												
19	Phối hợp đá chẻ và đá tổng ngang vào đích							X		X															
20	Chân đeo bao chì 1kg đá trước chân sau liên tục	X	X		X														X						X
21	Chân đeo bao chì 1kg đá chân sau liên tục							X		X			X												X
22	Chân đeo bao chì 1kg đá chẻ chân sau liên tục			X											X					X			X	X	
23	Chân đeo bao chì 1kg đá ngang chân sau liên tục			X													X			X			X	X	
24	Chân đeo bao chì 1kg đá tại từ ngoài vào chân thuận								X		X									X					
25	Chân sau buộc chun đá trước vào đích liên tục 20s	X		X		X																			X
26	Cua đá bóng								X											X				X	
27	Vật đá bóng		X										X												
28	Nhảy cừu			X			X																	X	
29	Nhảy lò cò tiếp sức	X								X				X								X			X

- BT 22: chân đeo bao chì 1kg đá chẻ chân sau liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 23: chân đeo bao chì 1kg đá ngang chân sau liên tục (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 24: chân đeo bao chì 1kg đá tạt từ ngoài vào trong chân thuận (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 25: chân sau buộc chun đá trước vào đích liên tục 20s (15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 26: cưa đá bóng (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 27: vệt đá bóng (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

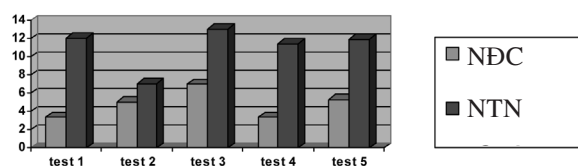
- BT 28: nhảy cừu (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- BT 29: nhảy lò cò tiếp sức (30s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.3. Kết quả ứng dụng các BT phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho nam VĐV VCT lứa tuổi 14-15 đội tuyển VCT TPHN

Trước TN, chúng tôi sử dụng 05 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước của nhóm TN và đối chứng (ĐC). Kết quả cho thấy: trước TN, trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước của nhóm TN và ĐC không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước TN, trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước của hai nhóm TN và ĐC tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Sau 06 tháng TN, chúng tôi tiếp tục sử dụng 05 test lựa chọn của đề tài để kiểm tra trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước của nhóm TN và ĐC và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 06 tháng TN, kết quả kiểm tra của 2 nhóm TN và ĐC đã có sự khác biệt đáng kể, NTN có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm ĐC ($p < 0.05$). Điều này cho thấy các BT chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng trình độ SMTĐ nhóm đòn đá trước của nhóm ĐC và NTN sau 06 tháng TN

dụng phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho nam VĐV đội tuyển VCT TPHN tốt hơn so với các BT thường được sử dụng tại đội tuyển VCT TPHN.

Để thấy rõ sự khác biệt về mức độ tăng trưởng kết quả kiểm tra của nhóm ĐC và NTN sau 06 tháng ứng dụng các BT và tiến trình đã xây dựng của đề tài, chúng tôi tiến hành so sánh nhịp tăng trưởng thành tích của nhóm ĐC và NTN. Kết quả được trình bày ở biểu đồ 1.

Qua biểu đồ 1 cho thấy: sau 06 tháng TN, nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của NTN đã tốt hơn nhóm ĐC ở tất cả các test.

Như vậy, qua TN đã chứng tỏ rằng việc áp dụng các BT để phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước là hoàn toàn phù hợp và có khả năng phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho nam VĐV Đội tuyển VCT TPHN.

3. KẾT LUẬN

- Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 05 test đánh giá trình độ phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng.

- Đề tài đã lựa chọn được 29 BT và chứng minh tính hiệu quả của các BT này trong việc phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho nam VĐV đội tuyển VCT TPHN, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 06 tháng TN của nhóm TN. Cụ thể các BT gồm:

Nhóm 1: các BT phát triển SMTĐ chung (11 bài)

Nhóm 2: các BT phát triển SMTĐ chuyên môn (14 bài)

Nhóm 3: các BT trò chơi và thi đấu (04 bài).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí và cộng sự (2004), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT Hà Nội.
2. Trần Đức Dũng và cộng sự (2003), *Giáo trình Pencat Si lat*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển SMTĐ của VĐV karatedo (từ 12 - 15 tuổi)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: bài báo được trích từ luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, tên đề tài: "Nghiên cứu một số BT phát triển SMTĐ nhóm đòn đá trước cho nam VĐV VTC lứa tuổi 14- 15 đội tuyển VTC TPHN", bảo vệ năm 2016.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 24/7/2019; ngày phản biện đánh giá: 15/9/2019; ngày chấp nhận đăng: 21/10/2019)