

NGHIÊN CỨU HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO TRẺ TỈNH QUẢNG NAM

ThS. Nguyễn Thị Bích Thủy
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Việc nâng cao thành tích thi đấu của môn Taekwondo bằng các phương pháp huấn luyện hiệu quả, đặc biệt là phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên vẫn đang là mối quan tâm của các nhà chuyên môn. Qua quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã xác định thực trạng và xây dựng được hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Taekwondo lứa tuổi trẻ tỉnh Quảng Nam.

Từ khóa: bài tập; sức mạnh tốc độ; vận động viên; môn Taekwondo.

Abstract: Improving the performance of Taekwondo by means of effective training methods, especially the development of power for athletes, is still a pressing issue of experts. Through the research process, we have identified the situation and built up a system of exercises to develop the speed of speed for youth male Taekwondo athletes in Quang Nam province.

Keywords: exercise; power; athlete; Taekwondo.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo ở tỉnh Quảng Nam bắt đầu được hình thành và phát triển từ giữa năm 1997, được tách ra từ đội tuyển Taekwondo Quảng Nam - Đà Nẵng cũ. Đội tuyển Taekwondo Quảng Nam cũng đã đạt được nhiều thành tích cao tại các giải vô địch toàn quốc, cũng như đã có vận động viên từng đạt được HCV Seagame. Tuy vậy lực lượng VĐV còn mỏng, lực lượng kế cận còn yếu, chưa có HLV trình độ cao, ít kinh nghiệm nhất là trong công tác đào tạo huấn luyện VĐV trẻ, nên đã bộc lộ nhiều điểm yếu, nhất là yếu tố tốc độ và sức mạnh ra đòn trong thi đấu. Vì vậy, thành tích môn Taekwondo ở tỉnh Quảng Nam trong những năm tới sẽ rất khó phát triển và đạt được những thành tích cao hơn. Qua quá trình tham gia huấn luyện đội tuyển Taekwondo trẻ của tỉnh và quan sát nhiều giải thi đấu Taekwondo tôi nhận thấy, những em đạt thành tích cao ở môn này là những em có sức mạnh tốc độ phát triển cao. Trên cơ sở phân tích ý nghĩa và tầm quan trọng, tính bức

thiết của vấn đề, tôi xác định lựa chọn vấn đề nghiên cứu *“Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Taekwondo trẻ tỉnh Quảng Nam”*.

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng 6 phương pháp nghiên cứu sau: Đọc tổng hợp và phân tích tài liệu có liên quan; Phỏng vấn; Quan sát sư phạm; Kiểm tra sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Taekwondo trẻ 14 - 15 tuổi tỉnh Quảng Nam

Về trình độ chuyên môn theo quan sát, đánh giá của các HLV đang trực tiếp huấn luyện thì các VĐV còn mắc phải một số nhược điểm sau: Thể lực chưa đảm bảo cho thi đấu, cuối trận đấu thể lực giảm rõ rệt, các đòn chân mặc dù chính xác nhưng chưa đủ lực, điều này có thể do bố trí khối lượng tập luyện còn ít. Trong kế hoạch huấn luyện cho thấy, thể lực chỉ chiếm khoảng 40 - 45% tổng số thời gian tập luyện.

Qua quan sát trong thi đấu, các HLV cũng có những nhận xét giống nhau: VĐV có kỹ thuật và có ý chí thi đấu, nhưng thiếu kinh nghiệm trong thi đấu, một số kỹ thuật cơ bản và liên hoàn còn chưa hoàn chỉnh và chưa đủ thể lực để thi đấu các giải tầm cỡ quốc gia.

2. Xác định hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV đội tuyển Taekwondo trẻ tỉnh Quảng Nam

Đề tài tổng hợp được 26 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo Quảng Nam và xây dựng phiếu phỏng vấn, tiến hành lấy ý kiến. Theo nguyên tắc chỉ chọn các bài tập đạt 60% tổng điểm trở lên và ở cả 2 lần phỏng vấn tôi đã xác định 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV Taekwondo, gồm 8 bài tập phát triển tốc độ chuyên môn, 6 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung, 6 bài tập phản xạ.

3. Thực nghiệm hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho VĐV đội tuyển trẻ Taekwondo tỉnh Quảng Nam

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Phản xạ đơn (ms).	172,8	15,00	173,2	14,00	0,076	>0,05
2	Phản xạ phức (ms).	236,8	15,60	237,8	15,30	0,177	>0,05
3	Bật cao tại chỗ (cm).	61,0	4,10	59,2	3,80	1,25	>0,05
4	Bật xa tại chỗ (cm).	197,1	10,30	197,0	11,10	0,03	>0,05
5	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần).	17,4	1,54	17,3	1,44	0,184	>0,05
6	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần).	9,5	0,55	9,4	0,50	0,52	>0,05
7	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần).	13,9	1,20	14,2	1,20	0,685	>0,05
8	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần).	16,0	1,05	15,8	1,12	0,303	>0,05

Căn cứ vào lịch thi đấu của đội tuyển trẻ, gồm giải trẻ khu vực miền Trung - Tây Nguyên và giải trẻ quốc gia. Tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện chi tiết như sau:

Thời kỳ chuẩn bị: thời gian tập luyện từ thứ 2 - 6 ngày 2 buổi sáng, tối.

Thời kỳ chuẩn bị thi đấu thời gian tập luyện từ thứ 2 - 7 ngày 2 buổi sáng tối. Một buổi tập nặng, một buổi tập nhẹ, mỗi buổi 90 - 120 phút kể cả khởi động và thả lỏng.

4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng hệ thống các bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ cho VĐV trẻ tỉnh Quảng Nam

Qua Bảng 2 cho thấy tất cả các chỉ tiêu đều có sự tăng trưởng rõ rệt và có ý nghĩa thống kê với $p < 0,05$. Nói cách khác, việc ứng dụng hệ thống các bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ đã lựa chọn đã có hiệu quả trong nâng cao tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đối tượng nghiên cứu sau thực nghiệm

TT	Các test kiểm tra	Nhóm ĐC (n = 10)		Nhóm TN (n = 10)		t	P
		$\bar{x}$	δ	$\bar{x}$	δ		
1	Phản xạ đơn (ms).	150,3	11,92	137,0	12,04	3,040	<0,001
2	Phản xạ phức (ms).	214,5	17,44	189,0	17,48	4,000	<0,001
3	Bật cao tại chỗ (cm).	66,0	4,20	70,5	4,20	2,930	<0,001
4	Bật xa tại chỗ (cm).	204,0	9,60	212,0	9,30	2,320	<0,05
5	Đá vòng cầu vào đích cố định 10s (lần).	17,1	1,54	18,9	1,58	3,160	<0,001
6	Di chuyển đá vòng cầu + đá chẻ thượng đẳng 10s (lần).	10,6	0,45	11,1	0,41	3,180	<0,001
7	Đá vòng cầu chân trước 10s (lần).	15,3	1,28	16,3	1,18	2,225	<0,05
8	Đá 2 đích đối diện cách 2,5m tốc độ cao 10s (lần).	16,1	1,61	17,5	1,81	2,238	<0,05

KẾT LUẬN

- Đề tài đã lựa chọn, xây dựng hệ thống 20 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho các VĐV trẻ Taekwondo, đồng thời xây dựng được chương trình huấn luyện và thi đấu phù hợp với từng giai đoạn.

- Qua thực nghiệm, sức mạnh tốc độ của VĐV Taekwondo trẻ đã có sự tăng trưởng tốt. Qua đó cho thấy, hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ là phù hợp với các VĐV Taekwondo tỉnh Quảng Nam.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Khúc Văn Bốn (1989), *Phương pháp giảng dạy Taekwondo*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [4]. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [5]. Nguyễn Mạnh Hùng (2001), *Bước đầu xây dựng các tiêu chuẩn tuyển chọn và chương trình huấn luyện ban đầu cho đội tuyển Taekwondo trẻ Hà Nội lứa tuổi 14 - 16*, Luận văn Thạc sĩ giáo dục học, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh.

Bài nộp ngày 10/4/2019, phản biện ngày 24/5/2019, duyệt in ngày 30/5/2019