

NGHIÊN CỨU ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN LÚA TUỔI 13-15 THÀNH PHỐ HÀ NỘI

RESEARCH ON THE APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED STRENGTH FOR FEMALE TRADITIONAL MARTIAL ART ATHLETES AGED 13-15 IN HANOI CITY

TS. Mai Tú Nam, Ngô Mạnh Hiện

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, đề tài lựa chọn được 24 bài tập phát triển Sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nữ vận động viên (VĐV) Võ cổ truyền lúa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội, trong đó có 16 bài tập kỹ thuật, 8 bài tập phối hợp kỹ thuật và thi đấu. Qua ứng dụng các bài tập trong thời gian thực nghiệm sư phạm đã khẳng định rõ hiệu quả trong việc phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lúa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, võ cổ truyền, nữ vận động viên.

Abstract: Using conventional scientific research methods, the study has selected 24 exercises to develop speed strength for female traditional martial arts athletes aged 13-15 in Hanoi City, including 16 technical exercises and 8 exercises combining techniques and competition. Through the application of exercises during pedagogical experimentation, the effectiveness in developing speed strength for female traditional martial arts athletes aged 13 - 15 years old in Hanoi City has been clearly confirmed.

Keywords: Exercise, strength, speed, traditional martial arts, female athletes.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hà Nội là một thành phố có phong trào tập luyện môn Võ cổ truyền phát triển mạnh, tuy nhiên những năm gần đây thành tích của đội tuyển Võ cổ truyền trẻ có thành tích chưa cao, nhất là thành tích của các vận động viên nữ. Quá trình tập luyện, thi đấu và nâng cao thành tích một môn thể thao phụ thuộc vào nhiều yếu tố, ngoài việc hoàn thiện trình độ kỹ thuật, chiến thuật và rèn luyện trạng thái tâm lý, VĐV cần phải chuẩn bị đầy đủ về mặt thể lực, đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ là tố chất đặc trưng của các môn võ.

Qua quá trình huấn luyện cho đối tượng nữ VĐV Võ cổ truyền lúa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội tôi nhận thấy, thể hình và mức độ hoàn thiện kỹ thuật của các em rất tốt nhưng các tố chất thể lực đặc biệt là sức mạnh tốc độ của các em còn nhiều hạn chế, thể hiện ở sức mạnh và tốc độ ra đòn chưa hiệu quả. Cho đến nay, vấn đề nghiên cứu bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lúa

tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội chưa có tác giả nào quan tâm nghiên cứu.

Do vậy, nghiên cứu phương tiện và phương pháp huấn luyện SMTĐ cho nữ VĐV võ cổ truyền trẻ là một đòi hỏi bức xúc từ thực tiễn đào tạo VĐV Võ cổ truyền hiện nay.

Xuất phát từ những lý do nêu trên, việc "*Nghiên cứu ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lúa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội*" là một việc làm cấp thiết trong giai đoạn hiện nay

Để giải quyết các mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sư phạm, phương pháp kiểm tra sư phạm, phương pháp thực nghiệm sư phạm và phương pháp toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lúa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu và phỏng vấn người, đề tài đã lựa chọn được các bài tập triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập nâng cao SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 thành phố Hà Nội (n=30)

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
I. Các bài tập kỹ thuật									
1	Đứng tại chỗ đấm	7	21	12	24	11	11	66	73.3
2	Tại chỗ tấn + đấm trước	18	54	10	20	2	2	76	84.4
3	Tại chỗ tấn + đấm tay sau	17	51	10	20	2	2	73	81.1
4	Đấm tại chỗ	6	18	11	22	13	13	53	58.8
5	Bật đấm tấn	8	24	9	18	13	13	55	61.1
6	Bước lên trước gạt thấp + đấm tay sau	25	75	5	10	0	0	85	94.4
7	Tiến trước đỡ cao + đấm tay sau	10	30	8	16	12	12	58	64.4
8	Tiến đấm	6	18	11	22	13	13	53	58.8
9	Di chuyển đấm tay sau	20	60	9	18	1	1	79	87.7
10	Di chuyển đấm tay sau với hai mục tiêu cách nhau 3m	25	75	3	6	2	2	83	92.2
11	Di chuyển đấm tay trước	4	12	15	30	11	11	53	58.8
12	Di chuyển đấm tay trước với 2 mục tiêu cách nhau 3m	23	69	5	10	2	2	81	90.0
13	Di chuyển đấm đòn đổi bước tay sau	6	18	11	22	13	13	53	58.8
14	Di chuyển đấm mục tiêu di động	20	60	9	18	1	1	79	87.7
15	Di chuyển tấn công tay sau với mục tiêu cách 3m	25	75	3	6	2	2	83	92.2
16	Di chuyển tấn công tay trước với mục tiêu cách nhau 3m	18	54	10	20	2	2	76	84.4
17	Di chuyển tấn công đổi bước tay sau với mục tiêu 3m	25	75	3	6	2	2	83	92.2
18	Tại chỗ bước chân trước lên đấm tay sau	20	60	9	18	1	1	79	87.7
19	Tại chỗ bước chân trước lên đấm tay trước	22	66	3	6	5	5	77	85.5
20	Đứng tại chỗ đá vòng cầu chân trước	4	12	15	30	11	11	53	58.8
21	Đứng tại chỗ đá vòng cầu chân sau	17	51	10	20	2	2	73	81.1
22	Tại chỗ tấn + đá vòng cầu chân trước	20	60	9	18	1	1	79	87.7
23	Tại chỗ tấn + đá vòng cầu chân sau	17	51	10	20	2	2	73	81.1

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

TT	Nội dung bài tập	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
24	Bước lên trước gạt thấp + đá vòng cầu chân sau	16	48	10	20	4	4	80	81.1
25	Tiến trước gạt cao + đá vòng cầu chân sau	10	30	8	16	12	12	58	64.4
26	Di chuyển đá vòng cầu chân sau với 2 mục tiêu cách nhau 3m	8	24	9	18	13	13	55	61.1
27	Di chuyển đá vòng cầu chân trước với 2 mục tiêu cách nhau 3m	6	18	11	22	13	13	53	58.8
28	Di chuyển đá mục tiêu di động	17	51	10	20	2	2	73	81.1
29	Di chuyển tấn công chân sau với mục tiêu cách nhau 3m	7	21	8	16	15	15	52	57.7
II. Các bài tập phối hợp vận động và thi đấu									
30	Di chuyển đá vòng cầu chân trước vào tay sau	22	66	3	6	5	5	77	85.5
30	Di chuyển đá vòng cầu chân trước vào đối bước tay sau	20	60	7	14	3	3	77	85.5
31	Di chuyển đấm hai bước tay trước tay sau + đối bước tay sau	18	54	11	22	1	1	77	85.5
32	Di chuyển tấn công các đòn tay liên tục với bạn tập	7	21	8	16	15	15	52	57.7
33	Di chuyển phối hợp chân + tay tấn công liên tục với bạn tập	18	54	11	22	1	1	77	85.5
34	Di chuyển lách sang bên tấn công mục tiêu	9	27	9	18	12	12	57	63.3
35	Đòn phối hợp 2 bước + tay trước	20	60	6	12	0	0	72	80.0
36	Đòn phối hợp + chân trước + tay sau	8	24	8	16	14	14	54	60.0
37	Đòn phối hợp hai bước + tay sau	18	54	8	16	4	4	74	82.2
38	Tấn công zic zắc tay sau hai hàng	5	15	12	24	13	13	52	57.7
39	Bài tập ép góc thắm bằng đòn tay	25	75	3	6	2	2	83	92.2
40	Tấn công zic zắc đối bước tay sau hai hàng	4	12	15	30	11	11	53	58.8
41	Bài tập bán đấu 3 điểm	22	66	5	10	3	3	79	87.7

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1, đề tài đã lựa chọn được 24 bài tập có mức độ ưu tiên sử dụng từ 80% trở lên để nâng cao SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội trong thực tế huấn luyện hiện nay. Các bài tập này được sắp xếp theo từng loại như sau:

I. Các bài tập kỹ thuật: 16 bài tập

II. Các bài phối hợp vận động và thi đấu: 8 bài tập

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn phát triển SMTĐ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội.

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm.

* Đề tài tiến hành theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song.

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

* Đối tượng thực nghiệm: 18 nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội, được chia thành hai nhóm một cách ngẫu nhiên.

- Nhóm thực nghiệm: Gồm 9 nữ VĐV, được tập luyện theo các nội dung huấn luyện chung và các bài tập phát triển SMTĐ mà đề tài đã lựa chọn.

- Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV, tập theo giáo án cũ với các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ do các HLV Võ cổ truyền Thành phố Hà Nội biên soạn.

* Thời gian thực nghiệm 9 tháng, từ tháng 6/2020 đến tháng 6/2021.

* Địa điểm thực nghiệm: Tại Trung tâm Huấn luyện TDTT Hà Nội.

* Xây dựng kế hoạch thực nghiệm: Thời gian tập luyện là 3 buổi/1 tuần (vào các thứ 2, thứ tư thứ 6 hàng tuần). Thời gian tập từ 120 phút - 180 phút/1 buổi. Trong đó tập phát triển

SMTĐ là 3 buổi/tuần, và được đưa vào phần tập luyện thể lực của giáo án.

* *Kiểm tra đánh giá:* Cả hai nhóm đều được kiểm tra ở các thời điểm: Trước thực nghiệm, kết thúc thực nghiệm bằng các nội dung đã lựa chọn. Các nội dung gồm: Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu ziczác(s), Đấm 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần), Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần), Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần), Đá tạt hai chân liên tục 20s (số lần).

2.2.2. Kết quả thực nghiệm:

* *Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.*

Trước khi tiến hành thực nghiệm, chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đó lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm

TT	Test	Lứa tuổi	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
			Nhóm TN	Nhóm ĐC		
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zác (s)	13	3.42±1.16	3.41±0.31	0.11	<0.05
		14	3.35±0.26	3.32±0.28	0.12	<0.05
		15	3.24±0.16	3.21±0.17	0.35	<0.05
2	Đấm 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	13	17.1±0.82	17.3±0.7	0.57	<0.05
		14	17.6±0.71	17.5±0.68	0.64	<0.05
		15	18.1±0.81	18.2±0.78	0.25	<0.05
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	13	18.8±0.78	18.7±0.72	0.56	<0.05
		14	19.1±0,76	19.2±0.50	0.15	<0.05
		15	19.9±0.76	19.8±0.60	0.42	<0.05
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	13	16.5±0.84	16.77±0.82	0.30	<0.05
		14	16.8±0.81	16.07±0.83	0.53	<0.05
		15	17.3±0.88	17.4±0.83	0.42	<0.05
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	13	18.62±2.97	18.8±2.28	0.37	<0.05
		14	18.8±2.60	18.6±2.20	0.56	<0.05
		15	19.07±3.70	19.08±3.15	0.23	<0.05

Qua bảng 2: Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng là không có sự khác biệt ở ngưỡng xác suất $p > 0.05$. Nói cách khác ở

thời điểm trước thực nghiệm SMTĐ của 2 nhóm là tương đương nhau.

* Kết quả kiểm tra sau 9 tháng thực nghiệm

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 3. Kết quả kiểm tra sau thực nghiệm

TT	Test	Lứa tuổi	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	p
			Nhóm TN	Nhóm ĐC		
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc (s)	13	3.01±0.65	3.36±0.32	3.11	<0.05
		14	3.03±0.32	3.28±0.34	3.12	<0.05
		15	3.01±0.21	3.18±0.18	3.35	<0.05
2	Đám 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	13	19.9±0.82	17.7±0.7	3.25	<0.05
		14	20.1±0.71	17.9±0.68	3.24	<0.05
		15	21.2±0.81	18.9±0.78	3.25	<0.05
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	13	20.9±0.78	19.01±0.72	2.56	<0.05
		14	20.5±0,76	19.3±0.50	2.65	<0.05
		15	20.9±0.76	19.9±0.60	2.52	<0.05
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	13	17.7±0.84	16.9±0.82	2.60	<0.05
		14	17.9±0.81	16.30±0.81	2.73	<0.05
		15	18.5±0.88	17.7±0.83	2.52	<0.05
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	13	19.8±2.97	18.9±2.28	2.67	<0.05
		14	19.9±2.60	19.03±2.20	2.82	<0.05
		15	20.7±3.70	19.32±3.15	2.53	<0.05

Bảng 4. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm lứa tuổi 13 trước và sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 3)			Nhóm đối chứng (n = 3)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc(s)	3.42 ±1.16	3.01 ±0.65	-12.75	3.41 ±0.31	3.36 ±0.32	-1.48
2	Đám 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	17.1 ±0.82	19.9 ±0.82	15.14	17.3 ±0.7	17.7 ±0.7	2.29
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	18.8 ±0.78	20.9 ±0.78	10.58	18.7 ±0.72	19.01 ±0.72	1.64
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	16.5 ±0.84	17.7 ±0.84	7.02	16.77 ±0.82	16.9 ±0.8	0.77
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	18.62 ±2.97	19.8 ±2.97	6.14	18.8 ±2.28	18.9 ±2.28	0.53

Bảng 5. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm lứa tuổi 14 trước và sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 3)			Nhóm đối chứng (n = 3)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc (s)	3.35 ±0.26	3.03 ±0.32	-10.3	3.32 ±0.28	3.28 ±0.34	-1.21
2	Đám 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	17.6 ±0.71	20.1 ±0.71	13.26	17.5 ±0.68	17.9 ±0.68	2.26
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	19.1 ±0,76	20.5 ±0,76	7.07	19.2 ±0.50	19.3 ±0.50	0.52
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây (số lần)	16.8 ±0.81	17.9 ±0.81	6.34	16.07 ±0.83	16.30 ±0.81	1.42
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	18.8 ±2.60	19.9 ±2.60	5.68	18.6 ±2.20	19.03 ±2.20	1.60

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và Thể thao trường học

Bảng 6. Nhịp độ tăng trưởng của các Test đánh giá sức mạnh tốc độ của hai nhóm lứa tuổi 15 trước và sau 9 tháng thực nghiệm

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n = 3)			Nhóm đối chứng (n = 3)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Đánh hai bước tay trước + tay sau vào 10 mục tiêu zic zắc (s)	3.24 ±0.16	3.01 ±0.21	-7.36	3.21 ±0.17	3.18 ±0.18	-0.94
2	Đám 3 mục tiêu hình rẽ quạt 15 giây (số lần)	18.1 ±0.81	21.2 ±0.81	15.78	18.2 ±0.78	18.9 ±0.78	3.77
3	Tại chỗ đá vòng cầu liên tục 15 giây (số lần)	19.9 ±0.76	20.9 ±0.76	4.90	19.8 ±0.60	19.9 ±0.60	0.50
4	Đá vòng cầu liên tục 2 mục tiêu cách nhau 3m trong 20 giây(số lần)	17.3 ±0.88	18.5 ±0.88	6.70	17.4 ±0.83	17.7 ±0.83	1.71
5	Đá tạt hai chân liên tục 20s (lần)	19.7 ±3.70	20.7 ±3.70	8.20	19.08 ±3.15	19.32 ±3.15	1.25

Qua bảng 3 đến 6 cho thấy:

Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ đã có sự khác biệt lớn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Kết quả của các test kiểm tra ở nhóm thực nghiệm đều có sự phát triển tốt qua các giai đoạn kiểm tra từ trước thực nghiệm cho đến lúc kết thúc 9 tháng thực nghiệm.

Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của bài tập đã lựa chọn, ứng dụng huấn luyện nâng cao sức mạnh tốc độ cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13 - 15 Thành phố Hà Nội.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Võ cổ truyền lứa tuổi 15 - 16*, Luận văn thạc sỹ, ĐH TDTT 1.
2. Bùi Quang Hải, Nguyễn Duy Quyết (2023), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
3. Trường ĐH TDTT Thành phố Hồ Chí Minh (2023), *Giáo trình giảng dạy môn võ thuật cổ truyền*.
4. Nguyễn Thành Ngọc (2016), *Giáo trình Võ cổ truyền*, Nxb Đại học Quốc gia, Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2020), *Lý luận và phương pháp GDTC*, Nxb TDTT Hà Nội.

Nguồn bài báo: Ngô Mạnh Hiện (2021), Trích từ luận văn thạc sỹ: "*Lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ nhằm nâng cao thành tích thi đấu cho nữ VĐV Võ cổ truyền lứa tuổi 13-15 Thành phố Hà Nội*" đã bảo vệ thành công trước Hội đồng khoa học tại trường ĐHSPTDTT Hà Nội.

Ngày nhận bài: 20/04/2024, Ngày đánh giá: 10/05/2024, Ngày duyệt đăng: 23/05/2024.