

## THỰC TRẠNG SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN TAEKWONDO LỬA TUỔI 14 – 15 TỈNH ĐỒNG NAI

*ThS. Lê Anh Tú<sup>1</sup>*

*ThS. Nguyễn Đình Phát<sup>2</sup>*

### TÓM TẮT

*Thông qua các phương pháp nghiên cứu cơ bản trong thể dục thể thao, nghiên cứu đã xác định được thực trạng sức bền chuyên môn của nam vận động viên (VĐV) Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai.*

**Từ khóa:** *Sức bền chuyên môn, nam VĐV Taekwondo, lứa tuổi 14-15*

#### 1. Đặt vấn đề

Sức bền chuyên môn là một yếu tố đặc biệt quan trọng trong các hoạt động thể thao; là tiền đề để thực hiện các kỹ thuật, chiến thuật. Với môn Taekwondo, theo luật thi đấu hiện hành, tổng thời gian của 03 hiệp đấu là 09 phút. Ở đó, VĐV phải thực hiện liên tục các động tác di chuyển, tấn công, phòng thủ. Sức bền suy giảm sẽ ảnh hưởng tới khả năng thực hiện chính xác các động tác trong tấn công, tạo ra sơ hở cho đối phương thực hiện động tác phản đòn, đồng thời làm suy giảm khả năng phối hợp vận động dẫn đến làm hỏng chiến thuật thi đấu. Tất cả đều gây ảnh hưởng nghiêm trọng đến thành tích thi đấu của VĐV. Việc đánh giá thực trạng sức bền chuyên môn trước mỗi giai đoạn huấn luyện là việc làm hết sức cấp thiết, giúp cho các huấn luyện viên có căn cứ khoa học để xây dựng kế hoạch huấn luyện một cách phù hợp góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện.

#### 2. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp kiểm tra sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

#### 3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

##### 3.1. Thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15

###### 3.1.1. Ý nghĩa và thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15

Để tìm hiểu thực tiễn về vai trò của sức bền chuyên môn trong công tác huấn luyện cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn các huấn luyện viên, chuyên gia, trọng tài Taekwondo... Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 1.

**Bảng 1. Ý nghĩa và thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15**

Nội dung	Kết quả Mức độ	Lần 1 (n=32)		Lần 2 (n=31)		X <sup>2</sup>	P
		Số người	Tỷ lệ %	Số người	Tỷ lệ %		
Ý nghĩa phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15	Rất quan trọng	18	56.25	17	54.84	0.02	>0.05
	Quan trọng	14	43.75	14	45.16	0.02	
	Không quan trọng	0	0.00	0	0.00	0	

<sup>1</sup> Trường Đại học Đồng Nai

<sup>2</sup> Trường ĐHSPTp. Hồ Chí Minh

Thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15	Rất quan tâm	5	15.63	5	16.13	0.08
	Quan tâm	27	84.38	26	83.87	0.08
	Chưa quan tâm	0	0.00	0	0.00	0

Kết quả Bảng 1 cho thấy:

- 100% ý kiến được hỏi đều có quan điểm rằng việc phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 có ý nghĩa từ quan trọng đến rất quan trọng với việc phát triển thành tích của VĐV.

- Về thực trạng quan tâm đến phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 có 10 phiếu/2 lần phỏng vấn (chiếm 15.88%) ý kiến rất quan tâm đến công tác huấn luyện sức bền chuyên môn, 53 phiếu/2 lần phỏng vấn (chiếm 84.12%) ý kiến quan tâm đến công tác huấn luyện sức bền chuyên môn nhưng chưa nhiều. Kết quả trả lời của các huấn luyện viên, chuyên gia và các nhà quản lý Taekwondo trong 2 lần phỏng vấn là tương đồng với ( $p > 0.05$ ).

- Như vậy, ở câu hỏi thứ hai, 100% các huấn luyện viên có quan tâm đến huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 song phần lớn vẫn dừng ở mức quan tâm chưa nhiều. Đây là một trong những vấn đề cấp thiết mà chúng tôi đã tiến hành nghiên cứu nhằm góp phần nâng cao sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15.

*3.1.2. Thực trạng chương trình huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai*

Để thấy rõ hơn nữa thực trạng huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai, nghiên cứu tiến hành xác định thực trạng huấn luyện các tổ chức thể lực thông qua kế hoạch và các giáo án huấn luyện. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại Bảng 2.

**Bảng 2. Thực trạng chương trình huấn luyện sức bền cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai**

TT	Nội dung	Số giáo án	Tỷ lệ %	
1.	Sức nhanh	41	20.30	
2.	Sức mạnh	48	23.76	
3.	Sức bền	Chung	14	6.93
		Chuyên môn	22	10.89
4.	Mềm dẻo	36	17.82	
5.	Khả năng phối hợp	41	20.30	
	Tổng	202	100.00	

Kết quả nghiên cứu chỉ ra, năm 2013 trong tổng số 512 giáo án thì có tới 202 giáo án có huấn luyện tổ chức thể lực cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai, còn lại 310 giáo án huấn luyện kỹ thuật, chiến

thuật và thi đấu. Theo chúng tôi số giáo án huấn luyện thể lực như vậy là tương đối phù hợp. Tuy nhiên, trong tổng số 202 giáo án đề tài tiến hành khảo sát thì chỉ có 36 giáo án là huấn luyện sức bền bao gồm cả sức bền

chung và sức bền chuyên môn chiếm tỷ lệ 17.82%. Đây là một tỷ lệ chưa hợp lý trong công tác huấn luyện thể lực. Lứa tuổi 14-15 là lứa tuổi có sự phát triển mạnh của các hệ chức năng trong cơ thể, đặc biệt là hệ thống tuần hoàn và hô hấp. Những VĐV có thâm niên tập luyện các chỉ số này có thể đạt được ngưỡng tối ưu so với người khỏe mạnh bình thường. Đây có thể coi là thời kỳ mãn cảm để có thể phát triển sức bền cho VĐV, vì vậy nó cần được ưu tiên phát triển trong quá trình huấn luyện tổ chức thể lực cho nam Taekwondo lứa tuổi 14-15.

### *3.1.3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15*

Thông qua quan sát sự phạm đồng thời qua khảo sát đánh giá các giáo án huấn luyện đề tài nhận thấy có 22 bài tập được các huấn luyện viên sử dụng trong công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai. Tuy nhiên, các bài tập có sự chênh lệch lớn về tần suất sử dụng, các bài tập: Lướt đá tổng ngang vào 2 đích x 3m trong 3 phút; Đá vòng trước vào đích trong 3 phút; Đứng lên ngồi xuống đá trước 2 chân 30 giây; Đá vòng cầu tại chỗ vào đích 60 giây; Đá vòng cầu 2 chân liên tục vào đích 30 giây; Phối hợp đá vòng cầu, đá chẻ vào đích 30 giây; Đá vòng cầu đối luyện 3 phút; Hai chân buộc chun đá vòng cầu liên tục 30 giây; Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 60s tần số sử dụng trong 9 giáo án đạt tỉ lệ từ

7/9 đến 9/9 giáo án, tương ứng với tỉ lệ > 70%. Các bài tập: Đá vòng trước vào đích trong 3 phút; Di chuyển tiến trước, tấn công bằng chân trước và chân sau 60s; Đứng lên ngồi xuống đá trước 2 chân 30 giây; Đá vòng cầu tại chỗ vào đích 60 giây lại gần như không được sử dụng hoặc sử dụng với tần số rất thấp chiếm tỉ lệ 11%. Điều này cho thấy sự bất hợp lý trong cách phân bổ và sử dụng đan xen giữa các bài tập nhằm huấn luyện tổ chức thể lực. Mặt khác, việc sử dụng quá nhiều bài tập hay tổ hợp bài tập thường xuyên dẫn tới sự nhàm chán trong từng buổi tập dẫn tới buổi tập không đạt được hiệu quả tốt. Điều đặc biệt chú ý trong từng giáo án huấn luyện là cần tạo được cảm giác hưng phấn cho VĐV khi tiến hành tập luyện, mỗi giáo án huấn luyện cần phải được nghiên cứu và sử dụng số lượng bài tập hợp lý tránh sự nhàm chán song vẫn đạt được hiệu quả huấn luyện cho VĐV. Đặc biệt là VĐV ở lứa tuổi đang có sự biến đổi mạnh về tâm sinh lý và thể chất mà đề tài đang tiến hành nghiên cứu.

### *3.2. Thực trạng sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 tỉnh Đồng Nai*

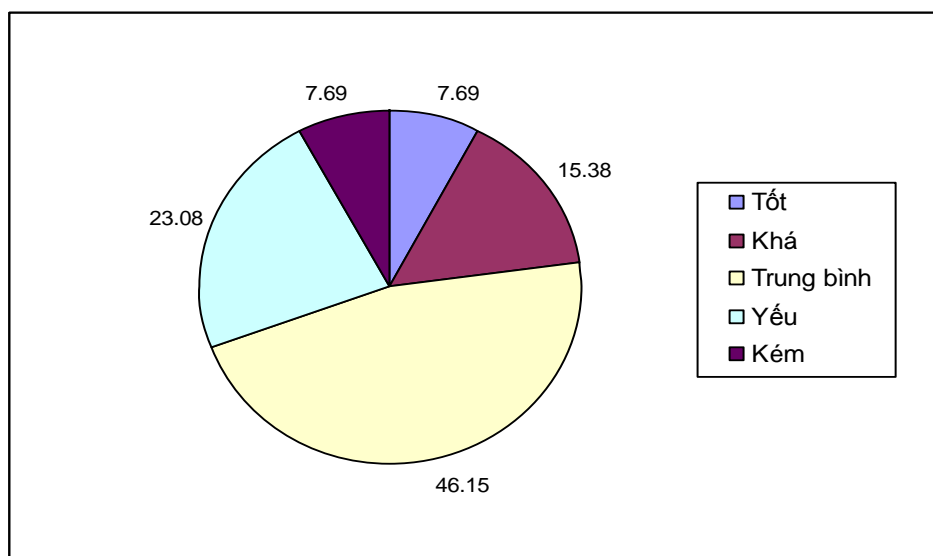
Trên cơ sở đánh giá thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn, dựa trên kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá đã được nghiên cứu xây dựng, chúng tôi tiến hành kiểm tra và phân loại sức bền chuyên môn của 24 nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15. Kết quả nghiên cứu được trình bày tại bảng 3.

**Bảng 3. Thực trạng phân loại sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14-15 (n=24)**

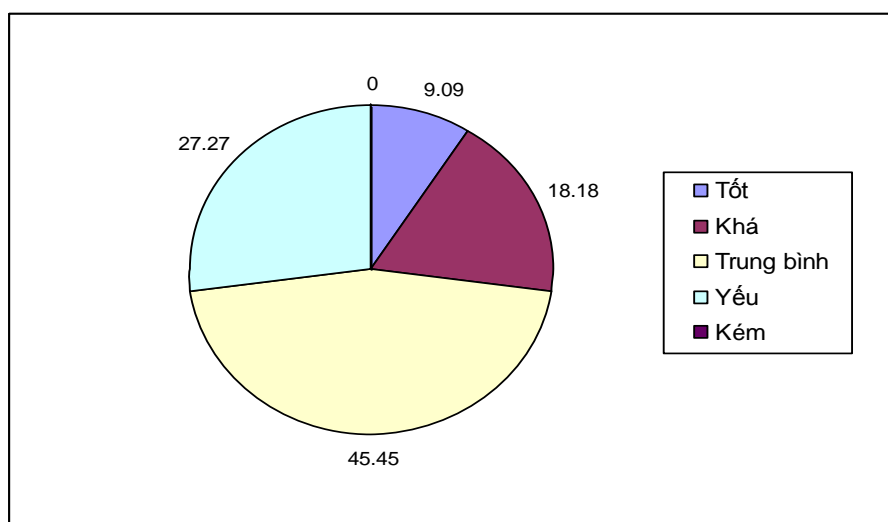
Xếp loại	Lứa tuổi 14 (n=13)		Lứa tuổi 15 (n=11)	
	n	%	n	%
Tốt	1	7.69	1	9.09

<b>Khá</b>	2	15.38	2	18.18
<b>Trung bình</b>	6	46.15	5	45.45
<b>Yếu</b>	3	23.08	3	27.27
<b>Kém</b>	1	7.69		0.00

Kết quả bảng 3 cho thấy sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 14 – 15 không cao, chủ yếu ở mức trung bình và yếu. VĐV xếp loại khá và tốt chiếm tỷ lệ nhỏ. Để thấy rõ hơn nữa thực trạng sức bền chuyên môn của nam VĐV, đề tài tiến hành biểu diễn dưới dạng biểu đồ 1 và biểu đồ 2.



**Biểu đồ 1. Thực trạng phân loại sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 14**



**Biểu đồ 2. Thực trạng phân loại sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 15**

Biểu đồ 1 và 2 cho thấy kết quả xếp loại trung bình và dưới trung bình của lứa tuổi 14 chiếm tới 84.38% trong khi đó loại tốt và khá chỉ chiếm 15.63%. Ở lứa tuổi 15 kết quả xếp loại trung bình và dưới trung bình chiếm tới 72.73%, trong khi đó loại tốt và khá chỉ chiếm 27.27%.

Qua tìm hiểu ban đầu chúng tôi nhận thấy, một trong những nguyên nhân chính dẫn đến sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo tỉnh Đồng Nai lứa tuổi 14-15 còn yếu do các bài tập chưa phù hợp và các HLV chưa chú trọng phát triển sức bền chuyên môn. Đây là một vấn đề cần được các huấn luyện viên Taekwondo tỉnh Đồng Nai quan tâm nghiên cứu và có những điều chỉnh kịp thời góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện.

#### 4. Kết luận

Từ những kết quả nghiên cứu trên, đề tài rút ra một số kết luận sau:

4.1. Thực trạng công tác huấn luyện sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai còn một số bất cập. Các huấn luyện viên chưa quan tâm nhiều đến công tác huấn luyện sức bền chuyên môn (>80% ở cả 2 lần phỏng vấn). Thời gian dành cho huấn luyện thể lực sức bền chuyên môn còn ít (22 giáo án chiếm tỷ lệ 10.89%). Các bài tập được sử dụng lặp lại nhiều lần gây nhàm chán trong quá trình huấn luyện, ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả huấn luyện.

4.2. Thực trạng sức bền chuyên môn cho nam VĐV Taekwondo lứa tuổi 14 – 15 tỉnh Đồng Nai rất đáng lo ngại. Trong đó sức bền chuyên môn của nam VĐV Taekwondo tỉnh Đồng Nai chủ yếu xếp loại trung bình và yếu (lứa tuổi 14 chiếm tỷ lệ 84.38% và lứa tuổi 15 chiếm tỷ lệ 72.73%). Tỷ lệ VĐV xếp loại khá giỏi chiếm tỷ lệ thấp (lứa tuổi 14 là 15.63% và lứa tuổi 15 là 27.27%).

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TDTT.
2. Nguyễn Danh Thái, Nguyễn Văn Chung, Vũ Xuân Long, Vũ Xuân Thành, Nguyễn Anh Tú (1999), *Giáo trình TAEKWONDO*, Nxb TDTT Hà Nội.
3. Võ Sư S.H.Choi (1995), *TAEKWONDO song đấu tự do*, người dịch Đường Sơn, Nxb TDTT Hà Nội.

### THE ACTUAL STATE OF THE PROFESSIONAL ENDURANCE OF MALE TAEKWONDO ATHLETES AGED 14-15 IN DONG NAI PROVINCE

#### ABSTRACT

*Through basic research methods in sport, the research has determined the actual state of the professional endurance of Male Taekwondo Athletes aged 14-15 in Dong Nai Province.*

**Keywords:** *Professional endurance, Male Taekwondo Athletes, aged 14-15*