

HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG LINH HOẠT: TẦM QUAN TRỌNG VÀ ỨNG DỤNG CHO KARATEDO

Hồ Hải Quang¹

Lê Anh Tú¹

Vũ Việt Bảo²

TÓM TẮT

Thi đấu Karatedo là thể loại giao đấu trực tiếp với tình huống luôn luôn biến đổi, vận động viên cần phải được trang bị nền tảng thể lực đầy đủ, một trong những yếu tố quan trọng của huấn luyện viên thể lực là huấn luyện khả năng nhanh nhẹn, linh hoạt (agility). Linh hoạt là sự phối hợp giữa tốc độ, khả năng phối hợp, mềm dẻo, sức mạnh tốc độ được thể hiện rõ trong bóng đá, bóng rổ, thể dục, vật, quyền anh, nhảy cầu... Đây là nền tảng huấn luyện rất được chú trọng, thậm chí ngay trong công tác giáo dục thể chất, giáo dục khả năng linh hoạt đã được đưa vào chương trình học tập từ lứa tuổi tiểu học. Với tầm quan trọng như vậy, song rất ít tài liệu ở Việt Nam đề cập chuyên sâu, đặc biệt đối với huấn luyện Karatedo lại càng hiếm hoi.

Từ khóa: Thích ứng, linh hoạt, giáo dục thể chất

1. Khái niệm và nội hàm

Hiện nay, có một số tài liệu nêu khái niệm về khả năng linh hoạt với cách đặt vấn đề khác nhau:

Theo Lee. E. Brown và cộng sự (2005), linh hoạt là khả năng tăng tốc, giảm tốc và thay đổi phương hướng một cách nhanh chóng trong khi vẫn duy trì độ thăng bằng – độ ổn định cũng như đảm bảo những hiệu quả hoạt động của các hoạt động kỹ thuật [1].

Theo Hoffman và cộng sự (2002), linh hoạt được xem là khả năng chuyển hướng nhanh và chính xác [2].

Trong sách lý luận và huấn luyện thể thao (2000) có một khái niệm tương tự khả năng linh hoạt là khả năng phối hợp vận động: là năng lực hoàn thành các động tác nhanh, chính xác, linh hoạt

và nhịp nhàng của vận động viên trong các điều kiện biến đổi phức tạp [3].

Brittenham và cộng sự (1996) cho rằng linh hoạt là khả năng lặp lại sự thích nghi, ổn định nhanh chóng, chính xác và duy trì tốc độ hoạt động cao khi chuyển hướng [4].

Tuy có cách diễn đạt khác nhau nhưng các tác giả đều có điểm chung là: khả năng linh hoạt là khả năng hoàn thành động tác chính xác ở tốc độ cao, ổn định, nhanh chóng khi thay đổi phương hướng nhưng vẫn đảm bảo tính hiệu quả của động tác kỹ thuật. Khả năng linh hoạt cũng gần giống khả năng thăng bằng bởi nó đòi hỏi vận động viên phải kiểm soát được sự thay đổi sức hút của trọng tâm cơ thể trong khi chúng có sự chênh lệch.

¹Trường Đại học Đồng Nai

Email: hhquang1981@gmail.com

²Trường Đại học Thể dục Thể thao TP. Hồ Chí Minh

2. Quan hệ giữa khả năng linh hoạt và các yếu tố thể lực

Trong thể thao, khả năng linh hoạt có sự tương quan với khả năng thăng bằng, vì thể thao không phải là đường thẳng, nó đòi hỏi có tài năng thay đổi theo nhiều hướng khác nhau trong những khoảng cách ngắn.

Đa số các môn thể thao không chỉ di chuyển theo một đường thẳng mà phải đồng thời thay đổi phương hướng liên tục với các tốc độ khác nhau, thường thì các vận động viên sẽ chạy những bước ngắn trước khi chạy chuyển hướng. Vì các vận động viên thường xuất phát từ các tư thế cơ thể khác nhau cho nên đòi hỏi phải có phản ứng với sức mạnh, khả năng bộc phát, sức nhanh từ các tư thế khác nhau.

Khả năng linh hoạt không có khuynh hướng suy giảm nhanh chóng như huấn luyện sức nhanh, sức mạnh và sức bền. Huấn luyện khả năng linh hoạt gây ra sự lưu nhớ khá lâu trong cơ, do đó những môn thể thao đòi hỏi sự chuyển hướng nhiều thì huấn luyện khả năng linh hoạt là rất cần thiết.

Vận động viên phát triển được sự nhanh nhẹn trong các phương hướng khác nhau thì sẽ đạt được thành tích cao nhất, muốn vậy càng phải nâng cao mức độ linh hoạt cho vận động viên. Sự tương quan giữa cải thiện khả năng linh hoạt với tính nhịp điệu, đúng lúc và

bước di chuyển là rất quan trọng, cho nên cần phối hợp thật hài hòa.

Hiệu quả đầu tiên của việc huấn luyện khả năng linh hoạt là tăng cường sự điều khiển cơ thể, kết quả của việc tăng cường sức khỏe. Vận động viên nào biết kết hợp chặt chẽ chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt hiệu quả phù hợp trong khi tập luyện thường đạt được những lợi ích rõ rệt trong thi đấu bất kỳ môn thể thao nào. Huấn luyện khả năng linh hoạt là sự phức tạp trong điều khiển những thay đổi nhỏ ở cổ, vai, lưng, hông, đầu gối, mắt cá chân để tạo thành sự liên kết tư thế cơ thể tốt nhất, có thể nói huấn luyện khả năng linh hoạt là cung cấp khả năng điều khiển cơ thể.

Mặc dù tập luyện khả năng linh hoạt không thể loại bỏ những chấn thương trong thể thao nhưng nó có thể làm giảm bớt các chấn thương trong quá trình tập luyện và thi đấu thể thao. Chấn thương không phải kết quả của sự thiếu may mắn, vận động viên có khả năng linh hoạt cao có thể điều khiển được những chấn thương tiềm ẩn có thể xảy ra. Bằng tài năng điều khiển cơ thể chính xác trong sự va chạm thì những chấn thương có thể được ngăn ngừa hay giảm bớt mức độ nghiêm trọng. Ngược lại, nếu sự di chuyển, động tác lúng túng, vụng về xảy ra trong thể thao đều có thể dẫn đến chấn thương. Bằng việc mô phỏng một động tác ở mức độ thấp

nhằm giảm bớt mức độ căng thẳng trong tập luyện dẫn đến cơ thể vận động viên sẽ phản ứng tốt hơn, làm ngăn ngừa hay giảm bớt các chấn thương.

Khi vận động viên tập luyện để nâng cao khả năng linh hoạt, họ sẽ phát triển được những cảm nhận của cơ bắp, nắm vững hơn về khả năng di chuyển của cơ thể, mục đích là tăng khả năng phối hợp vận động cơ, ngoài ra, việc tập luyện này còn nhằm mục đích rèn luyện cơ thể và cơ để có thể thi đấu tốt hơn, di chuyển khéo léo ở tốc độ cao. Vận động viên cần có khả năng linh hoạt để tăng tốc độ di chuyển, ngăn ngừa chấn thương, cải thiện thể lực và trình diễn được một trận thi đấu dài với hiệu quả cao nhất.

Mục đích của huấn luyện khả năng linh hoạt là: tăng sức mạnh, khả năng thăng bằng, tốc độ và tốc độ co cơ, tăng khả năng phối hợp vận động, sức mạnh bật phát và tăng sức mạnh cho các nhóm cơ chính, phát triển khả năng nhanh nhẹn thành một thói quen, tăng sức bền hay khả năng để lặp lại các bài tập có cường độ cao.

3. Các bài tập ứng dụng huấn luyện khả năng linh hoạt cho Karatedo

Mục đích quan trọng khi chọn lọc những bài tập linh hoạt nên dựa vào nền tảng sinh lý học, chuyển hóa sinh hóa của vận động viên, dựa vào điều kiện có sẵn và môi trường tập luyện để chắc chắn rằng việc tập luyện được an toàn

và hiệu quả. Những cơ sở này sẽ đảm bảo cho sự phát triển một chương trình huấn luyện linh hoạt có hiệu quả cao.

Quan điểm của Graem Lowe M. Phyed (1997-2001) cho thấy sự linh hoạt rất quan trọng trong thể thao và trong đời sống hằng ngày. Nó giúp nâng cao khả năng kiểm soát cơ thể, tăng tốc độ bước chân và ngăn ngừa chấn thương. Nguồn năng lực của linh hoạt sẽ giúp những người tập di chuyển, điều khiển cơ thể một cách nhanh nhẹn. Họ có thể di chuyển về trước - sang ngang và lùi về sau. Chương trình huấn luyện linh hoạt sẽ làm phát triển sự thăng bằng, sức mạnh và khả năng định vị phương hướng. Theo quan điểm của ông thì ông rất xem trọng việc phát triển sức nhanh và khả năng linh hoạt vì khi muốn phòng thủ tốt trong một trận đấu thì cần nhiều về khả năng nhanh nhẹn và linh hoạt, ông đã sử dụng nhiều bài tập để rèn luyện khả năng nhanh nhẹn và linh hoạt và hệ thống bài tập này đã được ổn định 6 năm. Nó cho ra những kết quả vô cùng tuyệt vời bằng sự luyện tập thường xuyên. Ông đã giới thiệu những bài tập này với những huấn luyện viên và vận động viên. Bài giảng của TS. Tom Brown và B. Phil (2001) đề cập việc sử dụng các hệ thống bài tập này vào trường học, vào các câu lạc bộ mới, những câu lạc bộ lâu năm và đã đạt được một số thành quả, bao gồm: sức mạnh, thể lực, sự cân đối, khả năng

thăng bằng khi chạy vòng bằng cạnh bước chân, khắc phục và kiểm soát, điều khiển toàn bộ cơ thể tốt.

4. Kết luận

Khả năng linh hoạt là một phần quan trọng trong sự phát triển tố chất thể lực, nâng cao sự hoàn thiện kỹ thuật, chiến thuật và thành tích thi đấu thể thao.

Khi chọn lọc những bài tập linh hoạt nên dựa vào nhu cầu sinh lý học, sinh hóa học của người tập thể thao, dựa vào điều kiện có sẵn và môi trường, nhu cầu tập luyện để chắc chắn rằng việc tập luyện được an toàn và hiệu quả. Những cơ sở này sẽ đảm bảo cho việc phát triển sự linh hoạt khi tập luyện đạt kết quả cao nhất.

Với phạm vi hạn hẹp của bài viết, chúng tôi xin giới thiệu 12 bài tập huấn luyện khả năng linh hoạt, đây là các bài tập đã được ứng dụng và kiểm nghiệm có hiệu quả đối với đội tuyển Karatedo

Đại học Quốc gia thành phố Hồ Chí Minh. Sau 3 tháng ứng dụng, khả năng linh hoạt được nâng lên 8,86% ở T-test và khả năng thực hiện ở từng bài tập được cải thiện đáng kể.

1. Chạy cắt kéo
2. Chạy con thoi
3. Chạy zích zắc
4. Chạy chữ T
5. Chạy tốc độ - dừng đột ngột - nhảy bật 360⁰
6. Chống đẩy - xoay 180⁰ - chạy tốc độ 30 m
7. Đánh chữ thập 4 hướng
8. Đấm (đá) hai mục tiêu đối diện
9. Đánh mục tiêu thay đổi liên tục trong 10 giây
10. Tấn công và phản công 3 hướng theo hình nan quạt
11. Thay đổi đòn đá liên tục với các mục tiêu trong 10 giây
12. Phối hợp tấn công và phản công đòn tay sau.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Lee Brown, Vance Ferrigno, Diane Vive, Jim Roberts (2005), *Training for Speed, Agility and Quickness*, Human Kinetics
2. Hoffman (2002), *Norms for Fitness, Performance, and Health*, Human Kinetics
3. Nguyễn Toán, Nguyễn Sĩ Hà (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội
4. Brittenham (1996), *Complete conditioning for Basketball*, Human Kinetics, American

**FLEXIBILITY TRAINING:
IMPORTANCE AND APPLICATION OF KARATEDO**

ABSTRACT

Karatedo is a direct match to the ever-changing situation, so athletes need to be equipped with adequate physical fitness and one of the most important elements of fitness coaching is agility and flexibility. Flexibility is the combination of speed, coordination ability, pliability, speed power reflected in football, basketball, physical education, wrestling, boxing, and jumping... It is the training basis that is greatly focused; for the physical education subject, flexibility education has been put into the teaching programme from the age of the elementary school students. Few materials have mentioned the flexibility training deeply although it is very important, especially for Karatedo training.

Keywords: *Flexibility, agility, physical education*

(Received: 1/5/2018, Revised: 11/5/2018, Accepted for publication: 28/5/2018)