

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH

EVALUATION THE EFFECTIVENESS OF APPLYING SOME EXERCISE FOR DEVELOPING SPECIALIZED PHYSICAL FITNESS FOR MALE ATHLETE OF NATIONAL KURASH TEAM

TÓM TẮT: Nghiên cứu đã lựa chọn được 24 bài tập phát triển thể lực chuyên môn và ứng dụng thực nghiệm cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển quốc gia môn Kurash. Sau 01 năm thực nghiệm, kết quả bước đầu đã mang lại hiệu quả phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash.

TỪ KHÓA: Ứng dụng, hiệu quả, thể lực chuyên môn, nam vận động viên, môn Kurash.

ABSTRACT: The study has selected 24 exercises to develop specialized physical fitness and applied them experimentally for male athletes of the national Kurash team. After 1 year of experimentation, initial results have been effective in developing development for male athletes of the national Kurash team.

KEYWORDS: Application, effectiveness, specialized physical fitness, male athlete, Kurash.

TRẦN QUANG PHONG

Trung tâm Huấn luyện Thể thao
Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
NGUYỄN THANH BÌNH
Trường Đại học Thể dục Thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh

TRAN QUANG PHONG

Ho Chi Minh city National sports
training center
NGUYEN THANH BINH
University of Sport Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Kurash là môn thể thao được du nhập vào Việt Nam từ năm 2006, chủ yếu là tự phát và từ các vận động viên (VĐV) môn Judo chuyển sang tập luyện, thi đấu. Năm 2019, Tổng cục TDTT đã có chủ trương đem bộ môn này vào hệ thống thi đấu chính thức của hệ thống

giải vô địch Quốc gia. Đến Đại hội Thể thao Đông Nam Á lần thứ 30 diễn ra tại Philippines, lần đầu tiên môn Kurash được đưa vào nội dung thi đấu chính thức của đại hội. Đội tuyển Kurash Việt Nam tham dự 10 hạng cân đã đạt được 07 huy chương vàng, 01 huy chương bạc, 02 huy chương đồng. Đến năm Đại hội Thể thao Đông Nam Á lần thứ 31 tại Việt Nam, đội tuyển Kurash quốc gia đạt được 07 huy chương vàng, 05 huy chương bạc, 05 huy chương đồng.

Trong thi đấu các môn thể thao nói chung cũng như môn Kurash nói riêng, VĐV muốn đạt được thành tích thì điều kiện tiên quyết là VĐV phải

có khả năng thích ứng cao với lượng vận động lớn và có trình độ thể lực chuyên môn nhất định. Tuy vậy, hiện nay thực trạng sử dụng các bài tập để phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV môn Kurash chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của đội ngũ huấn luyện viên. Các bài tập chưa được kiểm chứng về mặt khoa học, chưa đảm bảo độ tin cậy để áp dụng vào huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho các VĐV tại đội tuyển quốc gia. Do đó, việc tiến hành lựa chọn, ứng dụng và đánh giá hiệu quả hệ thống bài tập mới một cách khoa học, phù hợp với chu kỳ huấn luyện cho VĐV môn Kurash là cần thiết được thực hiện.



Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp thường qui gồm: Phương pháp tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sơ phạm, phương pháp thực nghiệm sơ phạm, và phương pháp thống kê.

Khách thể nghiên cứu

+ Khách thể thực nghiệm: 20 nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash

+ Khách thể phỏng vấn: 24 HLV, chuyên gia, giảng viên tham gia trực tiếp vào công tác giảng dạy, huấn luyện, nghiên cứu về lĩnh vực thể thao thành tích cao, am hiểu về môn Kurash.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển quốc gia môn Kurash

2.1.1. Hệ thống các bài tập đã được sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn trong môn Kurash

Căn cứ vào đặc điểm khách thể nghiên cứu, đặc thù tính chất hoạt động môn kurash, tình hình thực tiễn của đơn vị. Thông qua việc tham khảo các nghiên cứu, đã hệ thống được 36 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash, bao gồm các bài tập thuộc các nhóm như sau:

- Các bài tập bổ trợ (14 bài tập): Chạy 30m (thực hiện 3 lần 4 tổ), chạy 60m (thực hiện 3 lần 4 tổ), chạy 100m (thực hiện 3 lần 4 tổ), chạy 400m (thực hiện 3 lần 4 tổ), nằm ngửa gập bụng 1 phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ

ngủ 2 phút), duỗi lưng 1 phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 2 phút), bật cóc 30m (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 2 phút), nằm sấp chống đẩy 30 lần theo nhịp tăng dần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 2 phút), đi 2 tay kút kút 20m (thực hiện 4 tổ), bóng người di chuyển 20m (thực hiện 4 tổ, thay phiên lên xuống), công người di chuyển 20m (thực hiện 4 tổ, thay phiên lên xuống), bật cóc di chuyển 20m (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ đi chuyển chậm về vạch xuất phát), chạy bậc thang 20m (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ ngủ đi bộ thả lỏng xuống cầu thang) và bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 30 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s).

- Các bài tập đòn tay (6 bài tập): Vào đòn vai bên phải tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn vai bên trái tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn tay bên phải sức mạnh tốc độ 30s/25 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn tay bên trái sức mạnh tốc độ 30s/25 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn tay bên phải đánh ngã tốc độ 1 phút/45 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn tay bên trái đánh ngã tốc độ 1 phút/45 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s).

- Các bài tập đòn chân (10 bài tập): Vào đòn chân bên phải tốc độ 15s/15 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn chân bên phải tốc độ 15s/15 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn chân bên phải tốc độ ,sức mạnh 15s/15 lần

(thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 2 phút), vào đòn chân bên trái tốc độ, sức mạnh 15s/15 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn chân bên phải tốc độ, sức mạnh 30s/30 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn chân bên trái tốc độ, sức mạnh 30s/30 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn chân bên phải sức mạnh đánh ngã 30s/20 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), vào đòn chân bên trái sức mạnh đánh ngã 30s/20 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s sau đó đổi chân), đánh ngã đòn chân sở trường bên phải tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s) và đánh ngã đòn chân sở trường bên trái tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s).

- Các bài tập kết hợp, liên hoàn (6 bài tập): Đánh liên đòn vai tay bên phải hướng di chuyển kéo đối phương ngang bên phải 2 phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), đánh liên đòn vai tay bên trái hướng di chuyển đẩy đối phương ngang bên trái 2 phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), phản liên đòn vai hông bên phải hướng di chuyển kéo ngang bên phải đối phương 2 phút (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), phản liên đòn vai hông bên phải hướng di chuyển kéo ngang bên trái đối phương 2 phút (thực hiện 5 tổ, mỗi tổ ngủ 30s), phản liên đòn vai hông bên trái hướng di chuyển kéo ngang bên phải đối phương 2 phút và đánh liên đòn vai hông sở trường tốc độ có ngã 1 phút/45 lần (thực hiện 4 tổ, mỗi tổ ngủ 30s).

2.1.2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển quốc gia môn Kurash

Từ kết quả 36 bài tập nêu trên, tác giả tiến hành lập phiếu phỏng vấn và gửi đến các khách

thể là các HLV, giảng viên, chuyên gia liên quan đến môn Kurash để lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV . Quá trình phỏng vấn được tiến hành 2 lần, mỗi lần cách nhau 1 tháng. Nội dung phỏng vấn là xác định

mức độ sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn ở 3 mức: Rất phù hợp, phù hợp và không phù hợp (tương ứng với mức điểm từ 3 đến 1). Kết quả phỏng vấn được trình bày chi tiết tại bảng 1.
Nghiên cứu tiến hành kiểm

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN MÔN CHO NAM VĐV TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH (n=24)

TT	BÀI TẬP	MỨC ĐÁNH GIÁ			
		Lần 1		Lần 2	
		Điểm	Tỷ lệ %	Điểm	Tỷ lệ %
Các bài tập bổ trợ (14 bài tập) (Nhanh,Sức mạnh tốc độ)					
1	Chạy 30m	70	97%	70	97%
2	Chạy 60m	50	69%	51	71%
3	Chạy 100m	45	63%	46	64%
4	Chạy 400m	40	56%	41	57%
5	Nằm ngửa gấp bụng 1 phút	46	64%	46	64%
6	Duỗi lưng 1 phút	12	17%	13	18%
7	Bật cóc 30m	30	42%	32	44%
8	Nằm sấp chống đẩy 30 lần theo nhịp tăng dần	60	83%	62	86%
9	Đi 2 tay kút kit 20m	70	97%	70	97%
10	Bồng người di chuyển 20m	45	63%	46	64%
11	Cống người di chuyển 20m	40	56%	41	57%
12	Bật cóc di chuyển 20m	42	58%	41	57%
13	Chạy bậc thang 20m	60	83%	61	85%
14	Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 30 lần	65	90%	66	92%
Các bài tập đòn tay vai(6 bài tập) (Sức mạnh tốc độ)					
15	Vào đòn vai bên phải tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần	50	63%	51	65%
16	Vào đòn vai bên trái tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần	42	58%	41	57%
17	Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s/25 lần	70	97%	69	96%
18	Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s/25 lần	65	90%	66	92%
19	Vào đòn tay bên phải đánh ngã tốc độ 1 phút/45 lần	62	86%	63	88%
20	Vào đòn tay bên trái đánh ngã tốc độ 1 phút/45 lần	60	83%	61	85%
Các bài tập đòn chân (9 bài tập) (Tốc độ)					
21	Vào đòn chân bên phải tốc độ 15s/15 lần	70	97%	71	99%
22	Vào đòn chân bên phải tốc độ 15s/15 lần	65	90%	64	89%
23	Vào đòn chân bên phải tốc độ ,sức mạnh 15s/15 lần	67	93%	67	93%
24	Vào đòn chân bên trái tốc độ ,sức mạnh 15s/15 lần	68	94%	67	93%
25	Vào đòn chân bên phải tốc độ,sức mạnh 30s/30 lần	70	97%	70	97%
26	Vào đòn chân bên trái tốc độ,sức mạnh 30s/30 lần	71	99%	71	99%
27	Vào đòn chân bên phải sức mạnh đánh ngã 30s/20 lần	62	86%	63	88%
28	Vào đòn chân bên trái sức mạnh đánh ngã 30s/20 lần	60	83%	61	85%



29	Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần	65	90%	64	89%
30	Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần	66	84%	67	93%
Các bài tập kết hợp, liên hoàn (6 bài tập) (Bền, khéo léo)					
31	Đánh liên đòn vai tay bên phải hướng di chuyển kéo đối phương ngang bên phải 2 phút	68	94%	69	96%
32	Đánh liên đòn vai tay bên trái hướng di chuyển đẩy đối phương ngang bên trái 2 phút	70	97%	70	97%
33	Đánh liên đòn vai tay hướng di chuyển vòng tròn 2 phút	64	89%	64	89%
34	Phản liên đòn vai hông bên phải hướng di chuyển kéo ngang bên phải đối phương 2 phút	60	83%	61	85%
35	Phản liên đòn vai hông bên trái hướng di chuyển kéo ngang bên trái đối phương 2 phút	58	81%	57	79%
36	Đánh liên đòn vai hông sở trường tốc độ có ngã 1 phút/45 lần	62	86%	91	126%

định Wilcoxon để đảm bảo có sự đồng nhất ý kiến giữa 2 lần phỏng vấn. Kết quả kiểm định được trình bày qua bảng 2.

Giả thiết H_0 : Hai trị trung bình của 2 tổng thể là như nhau.

Từ kết quả bảng 2 cho thấy mức ý nghĩa quan sát giữa 2 lần phỏng vấn sig. = 0.634 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại $(P = 0.05)$). Như vậy giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định.

Nghiên cứu quy ước chọn các bài tập được các khách thể phỏng vấn lựa chọn có tỷ lệ trên 75% tổng điểm. Kết quả lựa chọn qua các bước, thu được 24 bài tập đủ điều kiện lựa chọn để đưa vào ứng dụng thực nghiệm bao gồm:

❖Nhóm các bài tập bổ trợ (5 bài tập) (Sức mạnh) bao gồm:

- Bài tập 1: Chạy 30m
- Bài tập 2: Nằm sấp chống đẩy 30 lần theo nhịp tăng dần
- Bài tập 3: Đi 2 tay kút kít 20m
- Bài tập 4: Chạy bậc thang 20m
- Bài tập 5: Bật nhảy nâng cao gối – nằm sấp chống đẩy 30 lần

❖Nhóm các bài tập đòn tay

BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHỎNG VẤN LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN

Test Statistics ^b	Phỏng vấn bài tập lần 2 - Phỏng vấn bài tập lần 1
Z	-0.988a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.634
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

vai (4 bài tập) (Tốc độ và Sức mạnh tốc độ) bao gồm:

Bài tập 6: Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s/25 lần.

Bài tập 7: Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s/25 lần

Bài tập 8: Vào đòn tay bên phải đánh ngã tốc độ 1 phút/45 lần.

Bài tập 9: Vào đòn tay bên trái đánh ngã tốc độ 1 phút/45 lần

❖Nhóm các bài tập đòn chân (9 bài tập) (Tốc độ, Sức mạnh tốc độ) bao gồm:

Bài tập 10: Vào đòn chân bên phải tốc độ 15s/15 lần

Bài tập 11: Vào đòn chân bên phải tốc độ 15s/15 lần

Bài tập 12: Vào đòn chân bên phải tốc độ, sức mạnh 15s/15 lần

Bài tập 13: Vào đòn chân bên

trái tốc độ, sức mạnh 15s/15 lần

Bài tập 14: Vào đòn chân bên phải tốc độ, sức mạnh 30s/30 lần

Bài tập 15: Vào đòn chân bên phải sức mạnh đánh ngã 30s/20 lần

Bài tập 16: Vào đòn chân bên trái sức mạnh đánh ngã 30s/20 lần

Bài tập 17: Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần

Bài tập 18: Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái tốc độ đánh ngã 1 phút/45 lần

❖Nhóm các bài tập kết hợp, liên hoàn (6 bài tập)(Bền, phối hợp khéo léo) bao gồm:

Bài tập 19: Đánh liên đòn vai tay bên phải hướng di chuyển kéo đối phương ngang bên phải 2 phút

BẢNG 3: KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH (n=24)

TT	TEST	KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 1 (n = 24)		KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LẦN 2 (n = 24)	
		Tổng điểm 120		Tổng điểm 120	
		Điểm	Tỷ lệ	Điểm	Tỷ lệ
Chi trên Đòn tay (9 test) (Bền tốc độ, Sức mạnh tốc độ)					
1	Kéo tay bên phải (dây thun) 2 phút	34	28.33%	36	30.00%
2	Kéo tay bên trái (dây thun) 2 phút	75	62.50%	80	66.67%
3	Động tác vào đòn vai phải(bánh tạ) 1 phút	72	60.00%	76	63.33%
4	Động tác vào đòn vai trái (bánh tạ) 1 phút	75	62.50%	76	63.33%
5	Vào đòn vai bên phải tốc độ 30s	54	45.00%	56	46.67%
6	Vào đòn vai bên trái tốc độ 30s	33	27.50%	35	29.17%
7	Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s	118	98.33%	115	95.83%
8	Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s	120	100.00%	118	98.33%
9	Đánh ngã tốc độ đòn tay, vai sở trường 1 phút	55	45.83%	58	48.33%
Chi dưới Đòn chân (10 test) (Sức mạnh tốc độ)					
10	Đá chân bên phải, trái 2 phút	92	76.67%	95	79.17%
11	Đá chân bên trái 2 phút	74	61.67%	75	62.50%
12	Động tác vào đòn chân bên phải (đeo tạ chì) 1 phút	68	56.67%	62	51.67%
13	Động tác vào đòn chân bên trái (đeo tạ chì) 1 phút	62	51.67%	64	53.33%
14	Vào đòn chân bên phải tốc độ (đeo tạ chì) 30s	72	60.00%	76	63.33%
15	Vào đòn chân bên trái tốc độ (đeo tạ chì) 30s	34	28.33%	36	30.00%
16	Vào đòn chân bên phải sức mạnh (hình nộm) 30s	54	45.00%	56	46.67%
17	Vào đòn chân bên trái sức mạnh (hình nộm) 30s	32	26.67%	40	33.33%
18	Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút	106	88.33%	103	85.83%
19	Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút	117	97.50%	113	94.17%
Đòn phối hợp Động tác (9 test) (Bền tốc độ)					
20	Kéo tay phải kết hợp đá chân trái 1 phút	65	54.17%	66	55.00%
21	Kéo tay trái kết hợp đá chân phải 1 phút	68	57.83%	67	55.67%
22	Kết hợp Co cơ tay(leo dây), đánh đòn hông bên phải liên tục (hình nộm) 2 phút	74	61.67%	75	62.50%
23	Kết hợp Co cơ tay (leo dây), đánh đòn hông bên trái liên tục (hình nộm) 2 phút	67	56.81%	66	55.00%
24	Kết hợp Co cơ tay (chống đẩy), đánh đòn hông bên phải liên tục (hình nộm) 2 phút	75	62.50%	76	63.33%
25	Kết hợp Co cơ tay (chống đẩy), đánh đòn hông bên trái liên tục (hình nộm) 2 phút	68	56.67%	62	51.67%
26	Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập)1 phút	100	83.33%	102	85.00%
27	Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập)1 phút	97	80.83%	100	83.33%
28	Đánh liên đòn tốc độ(tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút(cùng bạn tập)	115	95.83%	116	96.67%

Bài tập 20: Đánh liên đòn vai tay bên trái hướng di chuyển đẩy đối phương ngang bên trái 2 phút
Bài tập 21: Đánh liên đòn vai tay hướng di chuyển vòng tròn 2 phút

Bài tập 22: Phản liên đòn vai hông bên phải hướng di chuyển kéo ngang bên phải đối phương 2 phút
Bài tập 23: Phản liên đòn vai hông bên trái hướng di chuyển

kéo ngang bên trái đối phương 2 phút
Bài tập 24: Đánh liên đòn vai hông sở trường tốc độ có ngã 1 phút/45 lần



BẢNG 4: KẾT QUẢ KIỂM ĐỊNH WILCOXON GIỮA 2 LẦN PHÒNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VĐV ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH

Test Statistics ^b	Phòng vấn bài tập lần 2 - Phòng vấn bài tập lần 1
Z	-1.947a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.632
a. Based on negative ranks.	
b. Wilcoxon Signed Ranks Test	

2.2. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển quốc gia môn Kurash

2.2.1. Lựa chọn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển quốc gia môn Kurash

Qua nghiên cứu và tham khảo các công trình nghiên cứu có liên quan đến lĩnh vực. Căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi, điều kiện thực tiễn Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, từ đó sơ lược loại bỏ bớt các test có trùng lặp về tính thông báo hoặc không phù hợp với phạm vi nghiên cứu. Nghiên cứu đã tổng hợp được 28 test thường dùng để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV môn Kurash được phân làm 3 nhóm. Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn test, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn và gửi đến các khách thể phỏng vấn 2 lần. Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 3 và bảng 4.

Từ kết quả bảng 4 cho thấy mức ý nghĩa quan sát giữa 2 lần phỏng vấn sig. = 0.632 > 0.05 (ngưỡng xác suất thống kê có ý nghĩa tại $P = 0.05$). Như vậy giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định. Nghiên cứu quy ước chọn các test có trên 75% ý kiến lựa chọn của khách thể phỏng vấn (tương

ứng 90 điểm trở lên). Như vậy qua các bước nghiên cứu đã lựa chọn được 08 test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash bao gồm:

- Nhóm chi trên đòn tay bao gồm 2 test:
 - + Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s
 - + Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s.
- Nhóm chi dưới đòn chân bao gồm 3 test:
 - + Đá chân bên phải trái 2 phút /lần
 - + Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút /lần.
 - + Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút /lần.
- Nhóm đòn phối hợp động tác bao gồm 3 test:
 - + Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập) 1 phút
 - + Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập) 1 phút
 - + Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập).

2.2.2. Tổ chức ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển quốc gia môn Kurash.

Kế hoạch ứng dụng các bài tập

phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash được xây dựng dựa trên các giải thi đấu trong năm với 2 chu kỳ lớn (chu kỳ quý).

- Chu kỳ 1: từ tháng 06/2021 đến tháng 11/2021

- Chu kỳ 2: từ tháng 12/2021 đến tháng 05/2022

Qua việc phân tích, tổng hợp các nguyên lý, cơ sở chung để xây dựng một chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cũng như hệ thống bài tập và các tổ chức cần thiết đã được xác định, nghiên cứu xây dựng và đưa vào thực nghiệm chương trình phát triển thể lực chuyên môn theo từng giai đoạn của chu kỳ năm như sau:

Giai đoạn xây dựng nền tảng thể lực chung: (Giai đoạn 1)

- Mục đích: phát triển sức mạnh của hầu hết các nhóm cơ, gân, dây chằng, tăng khối lượng cơ, nâng cao khả năng chuyển hóa trong cơ để làm cơ sở huấn luyện thể lực chuyên môn cho các giai đoạn sau.

- Đảm bảo các giai đoạn tập thích nghi giải phẫu trong tập luyện sức mạnh, sức bền ưa khí.

- Phương pháp chính là phương pháp tập luyện vòng tròn, biến đổi và lặp lại.

- Nguyên tắc tập luyện: chú trọng đến khối lượng vận động, cường độ vận động duy trì mức độ thấp, theo dõi mức độ thích nghi đối với lượng vận động.

- Số tổ 4 - 5 tổ

- Tập 3 buổi/tuần. (thứ 2, 4, 6)

- Thời gian buổi tập (giáo án)

là 120 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng).

- Nguyên tắc tập luyện: Tăng dần LVD bằng cách tăng số lần,

BẢNG 5: SO SÁNH NHỊP TĂNG TRƯỞNG CÁC TEST THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VĐV ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA MÔN KURASH SAU MỘT NĂM TẬP LUYỆN (n=20)

TT	TEST	BAN ĐẦU		SAU 1 NĂM		W%	t	P
		$\bar{x}_1$	σ_1	$\bar{x}_2$	σ_2			
1	Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s (lần)	43.2	1.9	44.8	2.1	3.60%	9.541	< 0.001
2	Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s (lần)	31	2	33	2.2	6.40%	9.168	< 0.001
3	Đá chân bên phải, trái 2 phút /lần	19.9	1.6	21	1.6	5.40%	6.832	< 0.001
4	Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút /lần.	30.1	1.9	31	1.6	2.90%	4.735	< 0.001
5	Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút /lần.	13.9	1.2	14.5	1.0	4.60%	4.927	< 0.001
6	Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn tập) 1 phút	14	1	15	0.9	6.90%	5.661	< 0.001
7	Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập) 1 phút	17.4	1.1	19.8	1.3	12.90%	9.415	< 0.001
8	Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập)	9.7	0.9	11	1.7	13.10%	5.296	< 0.001

Ghi chú : $n - 1 = 19$, $t_{0.05} = 2.093$, $t_{0.01} = 2.861$, $t_{0.001} = 3.883$

số tổ trong các tuần tiếp theo

Giai đoạn thể lực chuyên môn: (Giai đoạn 2)

- Mục đích phát triển các tố chất thể lực chuyên môn của kurash để chuẩn bị cho thi đấu.

- Nguyên tắc tập luyện: Khối lượng vận động giảm, cường độ tăng lên. Chú trọng các bài tập yếm khí cường độ cao, từng tuần để theo dõi mức độ thích nghi đối với lượng vận động. Cường độ của các bài tập cũng tăng dần sau các tuần.

- Phương pháp chính là phương pháp tập luyện biến đổi, gián cách và thi đấu. Ba phương pháp này nhằm huấn luyện thể lực chuyên môn trong hoạt động công suất lớn và trung bình với những bài tập xen kẽ, và tập với các bài tập thi đấu tương tự như thi đấu, các bài tập chiến thuật trong thi đấu.

- Tập 3 buổi/tuần (thứ 2, 4, 6)
- Số tổ: 3 - 4 tổ.

- Các bài tập được thực hiện gián cách với khối lượng giảm nhưng cường độ tăng.

- Thời gian buổi tập (giáo án) là 120 phút (kể cả thời gian khởi động và thả lỏng).

Chương trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash với 2 chu kỳ lớn dựa theo các giải đấu trong năm. Chu kỳ 2 lặp lại tương tự chu kỳ 1, trong mỗi chu kỳ lớn được chia nhỏ thành chu kỳ tháng, nghiên cứu tập trung nghiên cứu vào giai đoạn phát triển thể lực chuyên môn.

2.2.3. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển quốc gia môn Kurash sau một năm tập luyện

Sau khi kết thúc chương trình thực nghiệm nghiên cứu tiến hành sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra lần 2 sau thực nghiệm, so sánh nhịp tăng trưởng của các test đánh giá

theo công thức S.Bordy.

Qua kết quả thống kê tại bảng 5 cho thấy:

- Test Vào đòn tay bên phải sức mạnh, tốc độ 30s (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 43.2 \pm 1.9$; $\bar{x}_2 = 44.8 \pm 2.1$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 3.60\%$; với $t = 9.541 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Test Vào đòn tay bên trái sức mạnh, tốc độ 30s (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 31 \pm 2$; $\bar{x}_2 = 33 \pm 2.2$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 6.40\%$; với $t = 9.168 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Test Đá chân bên phải, trái 2 phút /lần: Giá trị trung bình



$\bar{x}_1 = 19.9 \pm 1.6$; $\bar{x}_2 = 21 \pm 1.6$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 5.40\%$; với $t = 6.832 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Test Đánh ngã đòn chân sở trường bên phải mạnh tốc độ 1 phút /lần: Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 30.1 \pm 1.9$; $\bar{x}_2 = 31 \pm 1.6$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 2.90\%$; với $t = 4.735 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Test Đánh ngã đòn chân sở trường bên trái mạnh tốc độ 1 phút /lần: Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 13.9 \pm 1.2$; $\bar{x}_2 = 14.5 \pm 1.0$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 4.60\%$; với $t = 4.927 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Test Đánh liên đòn tốc độ chân + tay có ngã (cùng bạn

tập) 1 phút: Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 14.1 \pm 1$; $\bar{x}_2 = 15 \pm 0.9$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 6.90\%$; với $t = 5.661 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Test Đánh liên đòn tốc độ vai + hông có ngã (cùng bạn tập) 1 phút (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 17.4 \pm 1.1$; $\bar{x}_2 = 19.8 \pm 1.3$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 12.90\%$; với $t = 9.415 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

- Test Đánh liên đòn tốc độ (tối thiểu 2 đòn) kết thúc bằng đòn sở trường liên tục có ngã 2 phút (cùng bạn tập) (lần): Giá trị trung bình $\bar{x}_1 = 9.7 \pm 0.9$; $\bar{x}_2 = 11 \pm 1.7$, kết quả trung bình trước thực nghiệm và sau thực nghiệm có độ tăng trưởng $W\% = 13.10\%$; với $t = 5.296 > t_{0.001}$, ở ngưỡng xác suất với $p < 0.001$ sự khác biệt giữa 2 giá trị trung bình mang ý nghĩa thống kê.

Kết quả cho thấy, sau quá trình thực nghiệm thể lực chuyên môn của nam VĐV có sự phát triển hơn so với trước thực nghiệm. Điều này cho thấy các bài tập được lựa chọn và ứng dụng vào thực tiễn, bước đầu đã mang lại hiệu quả trong việc phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash.

3. KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu cứu đã lựa chọn được 24 bài tập và ứng dụng vào thực tiễn nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash. Quá trình thực nghiệm sư phạm trong 01 năm tập luyện đã xác định được hiệu quả rõ rệt của các bài tập. Đây là cơ sở khoa học khách quan, đủ độ tin cậy để các HLV có thể sử dụng các bài tập này trong quá trình huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển quốc gia môn Kurash. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 10/01/2024;
ngày phản biện đánh giá: 15/01/2024;
ngày chấp nhận đăng: 15/2/2024).

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Akram Abdulakhatov (2021), Preparing of Kurash athletes, Central Asian journal of theoretical and applied sciences, Vol 2, no.4, pp.1-9.
2. Đặng Thị Hồng Nhung (2013), Xây dựng hệ thống các test đánh giá trình độ thể lực và kỹ thuật của vận động viên các môn Olympic trọng điểm, Đề tài Khoa học công nghệ cấp Viện, Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
3. Lâm Quang Thành và cộng sự (2017), Giáo trình Huấn luyện thể thao hiện đại, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
4. Bùi Trọng Toại và cộng sự (2010), Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Tiên Tiến và cộng sự (2015), Giáo trình Phương pháp nghiên cứu khoa học trong Thể dục Thể thao, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh
6. Nguyễn Văn Trạch (2012), Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao hiện đại, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.