

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

ĐỖ TUẤN CƯỜNG

**NGHIÊN CỨU CÁC BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ
KỸ THUẬT ĐÒN TAY CHO NAM VĐV KARATEDO
ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA**

LUẬN ÁN TIẾN SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

HÀ NỘI - 2014

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

VIỆN KHOA HỌC THỂ DỤC THỂ THAO

ĐỖ TUẤN CƯƠNG

**NGHIÊN CỨU CÁC BÀI TẬP NHẪM PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ
KỸ THUẬT ĐÒN TAY CHO NAM VĐV KARATEDO
ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA**

**Chuyên ngành: Huấn luyện thể thao
Mã số: 62.14.01.04**

LUẬN ÁN TIẾN SĨ KHOA HỌC GIÁO DỤC

HƯỚNG DẪN KHOA HỌC:

1. GS.TS Dương Nghiệp Chí

2. TS Nguyễn Thế Truyền

HÀ NỘI - 2014

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả nêu trong luận án là trung thực và chưa từng được công bố trong bất kỳ công trình nào khác.

Tác giả luận án

Đỗ Tuấn Cường

MỤC LỤC

	Trang
Trang bìa	
Trang phụ bìa	
Lời cam đoan	
Mục lục	
Danh mục chữ viết tắt, ký hiệu và đơn vị đo lường sử dụng trong luận án	
Danh mục bảng, biểu đồ, hình vẽ trong luận án	
PHẦN MỞ ĐẦU	1
CHƯƠNG 1: TỔNG QUAN VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	4
1.1 Xu thế phát triển Karatedo trên thế giới và ở Việt Nam	4
1.1.1 Lịch sử phát triển Karatedo trên thế giới	4
1.1.2 Lịch sử phát triển Karatedo ở Việt Nam	9
1.1.3 Xu thế phát triển Karatedo hiện đại	10
1.2 Một số đặc điểm cơ bản trong huấn luyện kỹ thuật đòn tay môn Karatedo	12
1.2.1 Đặc điểm kỹ thuật trong thi đấu thể thao	12
1.2.2 Đặc điểm kỹ thuật trong môn Karatedo	15
1.2.3 Đặc điểm về tâm lý vận động của VĐV nam ĐTQG trong thi đấu đối kháng môn Karatedo	18
1.2.4 Đặc điểm huấn luyện kỹ thuật trong môn Karatedo	21
1.2.5 Hệ thống kỹ thuật đòn tay trong thi đấu Kumite	23
1.3 Đặc điểm phát triển sức mạnh tốc độ trong môn Karatedo	25
1.3.1 Đặc điểm phát triển tố chất thể lực trong môn Karatedo	25
1.3.2 Đặc điểm về phát triển tố chất sức mạnh tốc độ trong môn Karatedo	32
1.3.3 Đặc điểm về tố chất sức mạnh tốc độ trong thi đấu đối kháng môn Karatedo	35
1.4 Nghiên cứu có liên quan	41
CHƯƠNG 2: ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	47
2.1 Đối tượng nghiên cứu	47
2.2 Phương pháp nghiên cứu	47
2.2.1 Phương pháp phân tích tổng hợp tài liệu	47
2.2.2 Phương pháp phỏng vấn tọa đàm	48
2.2.3 Phương pháp kiểm tra sự phạm	48

2.2.4	Phương pháp quan sát sự phạm	52
2.2.5	Phương pháp thực nghiệm sinh cơ	52
2.2.6	Phương pháp thực nghiệm sự phạm	58
2.2.7	Phương pháp ứng dụng toán thống kê	58
2.3	Tổ chức nghiên cứu	59
2.3.1	Thời gian nghiên cứu	59
2.3.2	Địa điểm nghiên cứu	60
CHƯƠNG 3: KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN		61
3.1	Nghiên cứu thực trạng huấn luyện phát triển SMTĐ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	61
3.1.1	Thực trạng huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	61
3.1.2	Nghiên cứu thực trạng huấn luyện SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	63
3.2	Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ và kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	66
3.2.1	Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	67
3.2.2	Xác định các thông số động học của kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia:	72
3.2.3	Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ và kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia:	77
3.3.	Nghiên cứu lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo ĐTQG	85
3.3.1	Lựa chọn các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo ĐTQG	85
3.3.2	Đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập phát triển SMTĐ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo ĐTQG	93
KẾT LUẬN VÀ KIẾN NGHỊ		113
Kết luận		113
Kiến nghị		115
Danh mục các công trình công bố liên quan đến luận án		116
Tài liệu tham khảo		117
Phụ lục		

DANH MỤC CÁC CHỮ VIẾT TẮT, KÝ HIỆU VÀ ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG

I. CÁC CHỮ VIẾT TẮT SỬ DỤNG TRONG LUẬN ÁN:

CLB	Câu lạc bộ
ĐC	Đối chứng
HCM	Hồ Chí Minh
HCV	Huy chương vàng
HLV	Huấn luyện viên
HSTQ	Hệ số tương quan
HSTC	Hệ số tin cậy
NXB	Nhà xuất bản
SMTĐ	Sức mạnh tốc độ
TDTT	Thể dục thể thao
TN	Thực nghiệm
TT	Thứ tự
VD	Ví dụ
VĐV	Vận động viên

II. ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG SỬ DỤNG TRONG LUẬN ÁN

cm	Centimet
g	Gram
Kg	Kilogram
KG	Kilogram lực
m	Mét
m/s	Mét / giây
ms	Mét. giây
s	Giây
sl	Số lần

DANH MỤC BẢNG, BIỂU TRONG LUẬN ÁN

Tt	Bảng	Tên bảng	Trang
1.	3.1	Thời gian huấn luyện tố chất thể lực của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	63
2.	3.2	Hiệu quả các kỹ thuật đòn tay trong thi đấu Kumite của nam VĐV Karatedo (n=144)	Sau trang 65
3.	3.3	Kết quả phỏng vấn các test thể lực (n = 25)	Sau trang 68
4.	3.4	Kết quả phỏng vấn các test kỹ thuật (n = 25)	Sau trang 68
5.	3.5	Độ tin cậy của các test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	70
6.	3.6	HSTQ các test đánh giá SMTĐ đòn tay với thành tích thi đấu của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	71
7.	3.7	Kết quả kiểm tra các test thể lực của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	78
8.	3.8	Bảng chuẩn phân loại đánh giá SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo	79
9.	3.9	Bảng điểm chuẩn đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	80
10.	3.10	Bảng chuẩn điểm đánh giá tổng hợp SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	81
11.	3.11	Kết quả kiểm tra các thông số kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	82
12.	3.12	Tiêu chuẩn đánh giá các thông số kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	84
13.	3.13	Kết quả phỏng vấn lựa chọn hệ thống các bài tập huấn luyện nhằm phát triển SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia (n = 25)	Sau trang 90
14.	3.14	Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo ĐTQG sau thực nghiệm lần 1	103
15.	3.15	Độ tăng trưởng các test đánh giá SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo ĐTQG sau thực nghiệm lần 1	103
16.	3.16	Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo ĐTQG sau thực nghiệm lần 2	104
17.	3.17	Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo ĐTQG sau thực nghiệm lần 2	104

18.	3.18	Độ tăng trưởng SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo ĐTQG qua hai lần thực nghiệm	Sau trang 105
19.	3.19	Kết quả so sánh các thông số kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia sau thực nghiệm lần 1	Sau trang 106
20.	3.20	Kết quả so sánh các thông số kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia sau thực nghiệm lần 2	Sau trang 106
21.	3.21	So sánh sự tăng trưởng các thông số kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo ĐTQG qua các giai đoạn thực nghiệm	Sau trang 106
22.	3.22	Kết quả đánh giá tổng hợp SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia sau quá trình thực nghiệm	110
23.	3.23	Kết quả kiểm tra các thông số kỹ thuật đánh giá SMTĐ kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia sau quá trình thực nghiệm	110
24.	3.24	Hiệu quả các kỹ thuật đòn tay trong thi đấu Kumite của nam VĐV Karatedo sau thực nghiệm (n=70)	Sau trang 111
Hình		Tên hình	
26.	2.1	Vật chuẩn 3D	55
27.	2.2	Hệ thống tọa độ 3D trên máy tính	55
Biểu đồ		Tên biểu đồ	
28.	3.1	Độ tăng trưởng SMTĐ đòn tay của nam VĐV Karatedo ĐTQG qua hai lần thực nghiệm	Sau trang 105
29.	3.2	Sự tăng trưởng thông số đòn tay trước trong kỹ thuật tấn công của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	Sau trang 106
30.	3.3	Sự tăng trưởng thông số đòn tay sau trong kỹ thuật tấn công của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	Sau trang 106
31.	3.4	Sự tăng trưởng thông số đòn tay phải trong kỹ thuật phản công của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	Sau trang 106
32.	3.5	Sự tăng trưởng thông số đòn tay trái trong kỹ thuật phản công của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia	Sau trang 106
33.	3.6	Hiệu quả sử dụng kỹ thuật tấn công đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia qua quá trình thực nghiệm	Sau trang 111
34.	3.7	Hiệu quả sử dụng kỹ thuật phản công đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia qua quá trình thực nghiệm	Sau trang 111

PHẦN MỞ ĐẦU

Thể thao thành tích cao là một bộ phận cấu thành nên thể dục thể thao xã hội chủ nghĩa. Mục đích của thể thao thành tích cao là vươn tới những đỉnh cao thành tích. Động cơ thành tích chính là động lực mạnh mẽ thúc đẩy vận động viên (VĐV) trong việc vươn tới các thành tích kỷ lục, cũng như thúc đẩy hoạt động khoa học thể thao nhằm tìm ra những phương pháp, biện pháp, yếu tố mới thúc đẩy, khai thác tối đa khả năng của con người trong việc vươn tới các thành tích đó. Để thực hiện mục tiêu đó, ngành thể dục thể thao cũng đã đưa ra những quan điểm, giải pháp hữu hiệu để đổi mới công tác đào tạo tài năng thể thao, chú ý tập trung phát triển một số môn thể thao mũi nhọn để tham gia các đại hội thể dục thể thao quốc tế và khu vực, trong đó có môn Karatedo.

Ở nước ta, so với các môn thể thao khác, Karatedo mặc dù được hình thành muộn hơn song đã nhanh chóng phát triển rộng khắp các tỉnh, thành phố như Hà Nội, Huế, TP. Hồ Chí Minh, Đà Nẵng... và hơn thế nữa đã có những đóng góp không nhỏ về thành tích thi đấu tại các đấu trường quốc tế. Nhưng, thật đáng tiếc, tỷ lệ đạt thành tích giữa nam và nữ chưa được đồng đều, đa số vẫn là các VĐV nữ, tuy vậy để tìm ra được nguyên nhân đích thực không phải dễ dàng. Trong hệ thống đào tạo VĐV Karatedo nói riêng, cũng như VĐV các môn thể thao khác nói chung, việc nâng cao thành tích thể thao phụ thuộc rất nhiều vào các yếu tố tác động như lối sống, điều kiện, môi trường, đào tạo... Ngoài việc hoàn thiện trình độ kỹ, chiến thuật và rèn luyện ý chí, VĐV còn cần phải chuẩn bị đầy đủ các tố chất thể lực, mà một trong những tố chất thể lực quan trọng đó là tố chất sức mạnh. Trong Karatedo, tố chất sức mạnh, đặc biệt là sức mạnh tốc độ đóng một vai trò rất quan trọng - và cũng là một trong những tiêu chuẩn ghi điểm trong thi đấu Kumite và Kata.

Trong huấn luyện Karatedo ở nước ta đã có một số nghiên cứu về các mặt: thể lực, kỹ thuật, tâm lý cho VĐV như các tác giả Vũ Sơn Hà, Nguyễn Đương Bắc, Trần Tuấn Hiếu, Cao Hoàng Anh,... Các tác giả trên đã nghiên cứu

các bài tập phát triển các tổ chất thể lực, kỹ thuật cũng như các khả năng vận động cho các lứa tuổi khác nhau. Về tâm lý cho tác giả Nguyễn Thị Tuyết nghiên cứu một số chỉ số tâm lý trong VĐV Karatedo. Tác giả Nguyễn Thế Truyền nghiên cứu kiểm tra đánh giá trình độ tập luyện cho VĐV môn Karatedo đội tuyển quốc gia. Tác giả Đặng Thị Hồng Nhung nghiên cứu về trình độ thể lực chuyên môn của nữ VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia. Tuy nhiên, vấn đề về sử dụng các bài tập sức mạnh tốc độ rất ít tác giả nghiên cứu đến, đặc biệt là sức mạnh tốc độ đòn tay - là kỹ thuật chủ yếu sử dụng trong thi đấu Karatedo, và cũng là một trong những yếu tố rất quan trọng quyết định đến khả năng cũng như thành tích của VĐV. Đã có tác giả Trần Tuấn Hiếu nghiên cứu tới sự phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV Karatedo lứa tuổi từ 12 - 15, tác giả Ngô Ngọc Quang nghiên cứu về nội dung tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh cho VĐV Karatedo lứa tuổi 14 - 16, nhưng đối tượng là các nam VĐV đội tuyển vẫn chưa ai đề cập tới.

Trên cơ sở phân tích ý nghĩa, tầm quan trọng và tính bức thiết của vấn đề, luận án quyết định chọn luận án: ***“Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia”***.

1.2. Mục đích nghiên cứu:

Mục đích nghiên cứu của luận án nhằm tìm hiểu đặc điểm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay, các test đặc trưng cho phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay VĐV của nam Karatedo đội tuyển quốc gia, trên cơ sở đó đề xuất các bài tập để phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho các VĐV nam Karatedo đội tuyển quốc gia, từ đó nâng cao khả năng tập luyện và thành tích thi đấu của họ.

1.3. Mục tiêu nghiên cứu:

Mục tiêu 1: Nghiên cứu thực trạng huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia.

Mục tiêu 2: Nghiên cứu nội dung, tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ và kỹ thuật đòn tay của nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia.