

Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho nam đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

Nguyễn Ngọc Tuấn

Email: nguyenngoctuan27011983@gmail.com
Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội
Phụng Châu, Chương Mỹ, Hà Nội, Việt Nam

TÓM TẮT: Thực tiễn tập luyện và thi đấu môn Taekwondo đã chứng minh rằng, dù có kĩ thuật, sức mạnh tốt nhưng nếu vận động viên không có thể mạnh về tốc độ thì các đòn đánh sẽ không đạt hiệu quả cao, không có điều kiện kết thúc hiệp đấu với những đòn đánh mạnh, đòn “hạ gục”. Trong Taekwondo, chủ yếu sử dụng các đòn chân như: đòn chẻ, vòng cầu, tổng trước, tổng sau... Đây là những đòn mang lại hiệu quả cao trong thi đấu. Trên cơ sở lí luận, thực tiễn và bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong thể thao, bài viết đã lựa chọn một số bài tập bổ trợ để phát triển sức mạnh và tốc độ của quả đá tổng trước cho đội tuyển Taekwondo nam Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc, qua đó góp phần nâng cao thành tích Taekwondo của đội tuyển nhà trường.

TỪ KHÓA: Bài tập bổ trợ, trường trung học phổ thông, sức mạnh tốc độ, hiệu quả thi đấu môn Taekwondo.

→ Nhận bài 28/4/2023 → Nhận bài đã chỉnh sửa 06/6/2023 → Duyệt đăng 15/8/2023.

DOI: <https://doi.org/10.15625/2615-8957/12310810>

1. Đặt vấn đề

Trong Taekwondo, tốc độ được thể hiện khi ra đòn và di chuyển tránh né các đòn đánh của đối phương. Vận động viên muốn đòn tấn công trúng đích hoặc phòng thủ có hiệu quả thì phải có khả năng điều chỉnh khoảng cách cho phù hợp. Sức mạnh tốc độ là biểu hiện đặc trưng của Taekwondo. Tại những thời điểm quyết định, vận động viên phải có đòn đánh nhanh mạnh nhằm kết thúc trận đấu hoặc đưa đối phương vào thế bị động. Khi tấn công có trúng mục tiêu nhưng không đủ mạnh cũng không được công nhận điểm. Vì vậy, sức mạnh tốc độ là một nhân tố đặc biệt quan trọng mà mỗi vận động viên tham gia tập luyện Taekwondo cần trang bị cho mình.

Thực tiễn huấn luyện và thi đấu môn Taekwondo đã chứng minh, dù có kĩ thuật và thể lực tốt nhưng vận động viên không có sức mạnh tốc độ thì các đòn đánh sẽ không đạt hiệu quả cao, không có điều kiện dứt điểm trận đấu bằng những đòn đánh sở trường, đòn đánh “quyết định”. Trong Taekwondo, chủ yếu là dùng đòn chân như: đòn chẻ, vòng cầu, tổng trước, tổng sau... Đây là đều những đòn mang lại hiệu quả cao trong thi đấu. Đến nay, đã có một số đề tài nghiên cứu như: Chu Quang Thắng (2016) “Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ của đòn đá tổng sau môn võ Taekwondo cho đội tuyển

nam Trường Trung học phổ thông Cẩm Phả - Quảng Ninh”; Trần Thị Hương (2016) “Lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng ngang (YOP CHAG) cho nữ học sinh đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Quỳnh Côi - Quỳnh Phụ - Thái Bình”; Vũ Việt Anh (2017) “Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau (DIW CHAGI) cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông số 2 - Lào Cai”; Đới Thị Hoa (2017) “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nhằm nâng cao hiệu quả đòn đá vòng cầu (DOLLYO CHAGI) cho nam học sinh đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Tân Quang - Hà Giang” và nhiều đề tài khác. Các kết quả nghiên cứu của những tác giả trên là nguồn tư liệu vô cùng quý giá để tham khảo. Tuy nhiên, chưa có tác giả nào đi sâu nghiên cứu về bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho nam đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc. Chính vì vậy, việc tiến hành nghiên cứu “Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho nam đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc” là rất cần thiết.

2. Nội dung nghiên cứu

2.1. Thực trạng về việc sử dụng các bài tập trong huấn luyện sức mạnh tốc độ trong kĩ thuật đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

Qua quan sát trực tiếp 9 buổi tập luyện huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc, chúng tôi tiến hành điều tra các nội dung huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 đang huấn luyện. Kết quả thu được trình bày tại Bảng 1.

Qua kết quả điều tra ở Bảng 1 cho thấy: Đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc sử dụng các bài tập chưa đảm bảo khoa học. Như vậy, có thể lí giải tại sao các vận động viên sử dụng kĩ thuật này vào thi đấu không đạt hiệu quả cao. Do vậy, cần thiết phải tiến hành nghiên cứu, lựa chọn bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc.

2.2. Lựa chọn một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

2.2.1. Lựa chọn test để đánh giá sức mạnh tốc độ trong kĩ thuật đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

Thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan, lựa chọn được 5 test để đánh giá được sự phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc. Để đảm bảo tính khoa học, tác giả tiến hành phỏng vấn

40 chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên Taekwondo. Các test có lựa chọn đạt trên 80% số phiếu sẽ được lựa chọn để đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày tại Bảng 2.

Bảng 2: Kết quả phỏng vấn lựa chọn test để đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc (n=40)

TT	Nội dung test	Đồng ý	Tỉ lệ (%)
1	Rút gối từng chân liên tục trong 30s, tính số lần	37	92.5
2	Đá tổng trước 2 chân liên tục trong 30s, tính số lần	12	30.0
3	Bật đổi 2 chân liên tục trong thời gian 30s, tính số lần	16	40.0
4	Bật căng chân tại chỗ liên tục trong 15s, tính số lần	35	87.5
5	Đá tổng trước từng chân liên tục trong thời gian 20s, tính số lần	37	92.5

Bảng 2 cho thấy, 03 test có phiếu đánh giá cao chiếm từ 87.5% trở lên, đó là:

Test1: Rút gối từng chân liên tục trong 30s, tính số lần.

Test 2: Bật căng chân tại chỗ liên tục trong 15s, tính số lần.

Test 3: Đá tổng trước từng chân liên tục trong thời gian 20s, tính số lần.

Như vậy, chúng tôi sử dụng 03 test trên để tiến hành

Bảng 1: Kết quả điều tra nội dung tập luyện phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho nam đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

TT	Nội dung	Buổi tập								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Tại chỗ rút gối kết hợp xoay chân trụ	+	+		+		+	+		+
2	Tì vai cùng tập gia sức cuối cùng	+		+	+		+		+	
3	Đá mục tiêu qua vật cản	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 40 cái - 3 lần	+	+	+	+		+	+		+
5	Bật đổi chân đá tổng trước	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Tại chỗ đá 3 mục tiêu liên tục	+	+	+	+			+	+	+
7	Chạm điểm tựa đá tổng trước	+	+		+	+	+	+		+
8	Chạy biến tốc đổi hướng theo tín hiệu còi	+	+	+	+		+	+		+
9	Di chuyển bằng hai cạnh ngoài bàn chân	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10	Bật căng chân tại chỗ	+	+				+		+	
11	Rút gối hai chân liên tục		+		+			+		+

đánh giá phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc.

2.2.2. Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

Để lựa chọn được các bài tập hỗ trợ phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc đảm bảo khoa học, chúng tôi tiến hành phỏng vấn chuyên gia, huấn luyện viên, giáo viên Taekwondo với 40 phiếu phát ra và thu về 40 phiếu. Các bài tập sẽ được lựa chọn khi số phiếu đạt từ 80% tổng số phiếu, cụ thể trình bày tại Bảng 3.

Bảng 3 cho thấy, lựa chọn được 7 trong 15 bài tập có số phiếu đánh giá cao đạt trên 80% trở lên, cụ thể là: Bài tập rút gối hai chân liên tục 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập rút gối từng chân liên tục 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập đá bổ trợ với dây cao su 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập Đá Lăm-bơ hai chân liên tục 20s x 7 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập phản xạ với giáp 45s x 3 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập nhảy dây tốc độ 30s x 5 lần nghỉ giữa 45s; Bài tập nghe tín hiệu còi đá tổng trước vào đích 25s x 5 lần, nghỉ giữa 30s.

Như vậy, nghiên cứu sẽ lựa chọn 7 bài tập trên để ứng dụng cùng với nhóm bài tập của ban huấn luyện trong thực tiễn huấn luyện đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc để phát triển sức mạnh tốc độ cho đòn đá tổng trước.

2.3. Đánh giá hiệu quả bài tập

2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Nghiên cứu lựa chọn 28 nam học sinh đội tuyển

Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc và chia làm hai nhóm đối tượng nghiên cứu: Nhóm thực nghiệm: 14 nam học sinh; Nhóm đối chứng: 14 nam học sinh.

Thời gian thực nghiệm trong 7 tuần, mỗi tuần tập 3 buổi, tổng số buổi tập là 21 buổi, mỗi buổi tập 90 phút. Nhóm đối chứng vẫn sử dụng các bài tập cũ vẫn sử dụng của ban huấn luyện. Nhóm thực nghiệm sử dụng 7 bài tập do đề tài lựa chọn, đề tài tiến hành xây dựng nội dung, kế hoạch thời gian tập luyện cụ thể như sau:

- Với bài tập rút gối từng chân liên tục, thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 25"/lần tập; tuần 2, thời gian 35"/lần; từ tuần 4 trở đi là 40"/lần.

- Với bài tập rút gối hai chân liên tục, thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 30"/lần tập; tuần 2, thời gian 35"/lần; từ tuần 4 trở đi là 60"/lần.

- Với bài tập Đá bổ trợ với dây cao su, thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 50"/lần tập; tuần 2 thời gian, 60"/lần; tuần 3 là 90"/lần; từ tuần 4 trở đi là 120"/lần.

- Với bài tập Đá Lăm-bơ hai chân liên tục, thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 15"/lần tập; tuần 3, thời gian 30"/lần; từ tuần 4 trở đi là 40"/lần.

- Với Bài tập phản xạ với giáp, thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1 thời gian, 60"/lần tập; tuần 3 là 90"/lần; từ tuần 4 trở đi là 120"/lần.

- Với bài tập Nghe tín hiệu còi đá tổng trước vào đích, thời gian tập tăng dần theo từng tuần, tuần 1, thời gian 25"/lần tập; tuần 3 là 30"/lần; từ tuần 4 trở đi là 35"/lần.

- Với bài tập Nhảy dây tốc độ 3P, thời gian tập các ngày vào cuối buổi tập.

2.3.2. Tiến hành thực nghiệm

a. Đánh giá trước thực nghiệm

Bảng 3: Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đòn đá tổng trước trong thi đấu môn Taekwondo (n=40)

TT	Nội dung bài tập	Đồng ý	Tỉ lệ (%)
1	Gánh tạ đứng lên ngồi xuống 40 cái - 3 lần	25	62.5
2	Bài tập rút gối hai chân liên tục 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s	40	100.0
3	Bài tập rút gối từng chân liên tục 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s	38	95.0
4	Chạy tốc độ 30m	24	60.0
5	Bật đổi chân đá tổng trước	23	57.5
6	Chạy biến tốc đổi hướng theo tín hiệu còi	28	70.0
7	Bài tập đá bổ trợ với dây cao su 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s	36	90.0
8	Đá đích di chuyển phối hợp các đòn đá (2 phút)	26	65.0

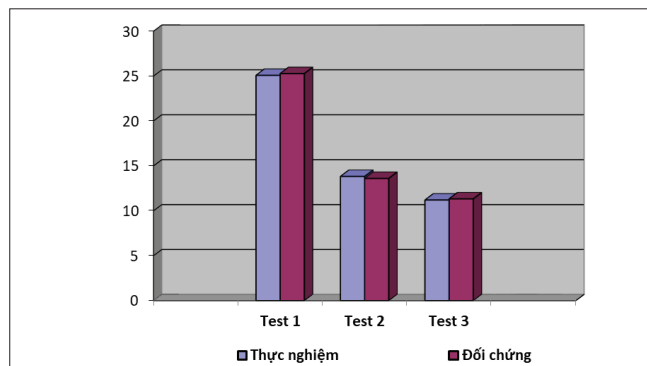
TT	Nội dung bài tập	Đồng ý	Tỉ lệ (%)
9	Tại chỗ đá lăm-bơ từng chân một	27	67.5
10	Đá phản xạ với lăm-bơ có người phục vụ	29	72.5
11	Thi đấu 3 hiệp - 4 phút	30	75.0
12	Bài tập Đá Lăm-bơ hai chân liên tục 20s x 7 lần, nghỉ giữa 30s	39	97.5
13	Bài tập phản xạ với giáp 45s x 3 lần, nghỉ giữa 30s.	38	95.0
14	Bài tập nhảy dây tốc độ 30s x 5 lần nghỉ giữa 45s	38	95.0
15	Bài tập nghe tín hiệu còi đá tổng trước vào đích 25s x 5 lần, nghỉ giữa 30s	40	100.0

Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành đánh giá so sánh song song trên hai nhóm thực nghiệm và đối chứng của đội tuyển Teakwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc bằng 3 test đã lựa chọn trước đó. Kết quả được trình bày ở Bảng 4 và Biểu đồ 1.

Phân tích kết quả cho thấy: Test 1: $t_{tính} = 1,0502 < t_{bảng} = 2,074$ ($p > 5\%$); Test 2: $t_{tính} = 0,9873 < t_{bảng} = 2,074$ ($p > 5\%$); Test 3: $t_{tính} = 0,64338 < t_{bảng} = 2,074$ ($p > 0,05$).

Như vậy, không có sự khác biệt giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng thể hiện ở ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Như vậy, trình độ năng lực sức mạnh tốc độ giữa hai nhóm là tương đương nhau.

Sự khác biệt không có ý nghĩa về thành tích ở cả 03 test của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng



Biểu đồ 1: So sánh kết quả kiểm tra đánh giá trước thực nghiệm sức mạnh tốc độ trong đòn đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

được thể hiện trên Biểu đồ 1.

Như vậy, qua Biểu đồ 1 cho thấy, sức mạnh tốc độ của cả 2 nhóm có sự đồng đều về đòn đá tổng trước, thể hiện không có sự chênh lệch giữa các test kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng.

b. Đánh giá sau thực nghiệm

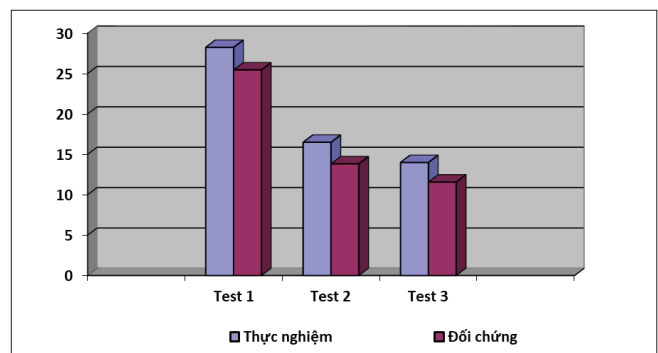
Sau 7 tuần tập luyện, tổng số buổi tập luyện là 21 buổi áp dụng 7 bài tập do đề tài lựa chọn. Quá trình tập luyện được tiến hành dưới sự hướng dẫn và kiểm tra nghiêm ngặt chất lượng bài tập của người dạy. Kết quả trình bày tại Bảng 5 và Biểu đồ 2.

Phân tích kết quả cho ta thấy:

Test 1: $t_{tính} = 2,2840 > t_{bảng} = 2,074$ ($p < 0,05$)

Test 2: $t_{tính} = 2,3860 > t_{bảng} = 2,074$ ($p < 0,05$)

Test 3: $t_{tính} = 2,5673 > t_{bảng} = 2,074$ ($p < 0,05$)



Biểu đồ 2: So sánh kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm sức mạnh tốc độ trong đòn đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo nam Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

Bảng 4: Kết quả kiểm tra đánh giá trước thực nghiệm sức mạnh tốc độ trong đòn đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

TT	Đối tượng nghiên cứu	Test 1		Test 2		Test 3	
		\bar{x}	δ^2	\bar{x}	δ^2	\bar{x}	δ^2
1	Nhóm1 (n=14)	24,71	1,2934	13,21	1,405	11,28	1,1175
2	Nhóm2 (n=14)	24,85	1,1725	13,5	1,1943	11,35	1,2515
3	$t_{tính}$	1,0502		0,873		0,6433	
4	P	> 0,05		> 0,05		> 0,05	

Bảng 5: Kết quả kiểm tra đánh giá sau thực nghiệm sức mạnh tốc độ trong đòn đá tổng trước của đội tuyển Taekwondo nam Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc

TT	Đối tượng nghiên cứu	Test 1		Test 2		Test 3	
		\bar{x}	δ^2	\bar{x}	δ^2	\bar{x}	δ^2
1	Nhóm 1 (n=14)	28,071	0,4378	16,50	1,4673	14,00	1,5524
2	Nhóm2 (n=14)	25,42	0,8346	13,78	0,9370	11,57	1,2924
3	t	2,2840		2,3860		2,5673	
4	p	< 0,05		< 0,05		< 0,05	

Như vậy, sau 7 tuần áp dụng 7 bài tập đã cho thấy sự khác biệt thành tích kiểm tra giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng không có ý nghĩa với ngưỡng xác suất $p > 0,05$. Như vậy, có thể nhận định 7 bài tập mà nghiên cứu đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả trong thực tiễn huấn luyện trên nhóm đối tượng thực nghiệm.

Như vậy, ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.074$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các bài tập bổ trợ mà đề tài lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh tốc độ của kỹ thuật đá tổng trước cho nam đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc.

3. Kết luận

Từ thực trạng nam đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc sử dụng các bài tập chưa đảm bảo khoa học, chưa có phân chia khối lượng, cường độ và số lần lặp lại trong các buổi tập nên chưa đạt hiệu quả cao trong huấn luyện. Nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đặc trưng để đánh giá sức

mạnh tốc độ đòn đá tổng trước (Apchagi) cho đối tượng nghiên cứu, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo. Quá trình nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 07 bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ tiến hành ứng dụng trong 7 tuần với 21 buổi tập, gồm: Bài tập rút gối hai chân liên tục 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập rút gối từng chân liên tục 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập đá bổ trợ với dây cao su 30s x 5 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập Đá Lăm-bơ hai chân liên tục 20s x 7 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập phản xạ với giáp 45s x 3 lần, nghỉ giữa 30s; Bài tập nhảy dây tốc độ 30s x 5 lần nghỉ giữa 45s. Sau thời gian ứng dụng tập luyện cho đối tượng nghiên cứu đã mang lại hiệu quả trong thực tiễn thể hiện $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$ ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$ nghiêng về nhóm thực nghiệm.

Lời cảm ơn: Nguồn bài viết được trích từ đề tài “Lựa chọn một số bài tập bổ trợ nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá tổng trước cho nam đội tuyển Taekwondo Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc”. Đề tài được chuyển giao công nghệ giữa Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Hà Nội và Trường Trung học phổ thông Yên Lạc 2 - Vĩnh Phúc.

Tài liệu tham khảo

- | | |
|--|---|
| [1] Khúc Văn Bốn, (1989), <i>Phương pháp giảng dạy Taekwondo</i> . | [4] Nguyễn Hùng Sơn, <i>Đào tạo vận động viên Taekwondo</i> , tài liệu liên đoàn Taekwondo. |
| [2] Mai Tú Nam, (1999), <i>Giáo trình Taekwondo</i> , NXB Thể dục Thể thao. | [5] Phạm Xuân Thành - Lê Văn Lãm, (1998), <i>Đo lường thể thao</i> , NXB Thể dục Thể thao. |
| [3] Hồ Hoàng Khánh, (1999), <i>Taekwondo căn bản</i> , NXB Thể dục Thể thao. | [6] Lim Yong Choi, (1995), <i>Kỹ thuật Taekwondo</i> , NXB Korea. |

SELECTING SOME SUPPLEMENTARY EXERCISES TO DEVELOP THE STRENGTH AND SPEED OF THE FRONT KICK FOR THE MALE TAEKWONDO TEAM AT YEN LAC 2 HIGH SCHOOL - VINH PHUC

Nguyen Ngoc Tuan

Email: nguyenngoctuan27011983@gmail.com
Hanoi University of Physical Education and Sports
Phung Chau, Chuong My, Hanoi, Vietnam

ABSTRACT: The practice of training and competing in Taekwondo has proved that, despite having good technique and power, without the strength of speed, the athletes' attacks will not be highly effective, and they can hardly finish the match with strong attacks, "knock-down" attacks. In Taekwondo, foot blows are mainly used, such as split, round, front, rear... These moves bring high efficiency in competition. By the theoretical and practical basis and conventional scientific research methods in sports, the article selects several complementary exercises to develop the strength and speed of kicks in advance for the male taekwondo team at Yen Lac 2 High School - Vinh Phuc, thereby improving their performance.

KEYWORDS: Supplemental exercises, high school, speed strength, Taekwondo performance.