

# ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN ĐÁ PHẢN TỔNG SAU CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN TAEKWONDO ĐẠI HỌC PHENIKAA

Trần Hữu Trung  
Đại học Phenikaa

Email: tranhuu@phenikaauni.edu.vn.com

**Tóm tắt:** Thông qua các phương pháp nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) đòn đá phản tổng sau cho nam sinh viên Đội tuyển Taekwondo Đại học Phenikaa và 3 test đánh giá trình độ SMTĐ. Quá trình thực nghiệm cho thấy kết quả các bài tập lựa chọn đã có tác dụng tốt trong việc phát triển SMTĐ đòn đá phản tổng sau cho đối tượng nghiên cứu.

**Từ khóa:** Bài tập, sức mạnh tốc độ, nam sinh viên, đá phản tổng sau, Teakwondo, trường THPT.

## APPLICATION OF EXERCISES TO DEVELOP SPEED-STRENGTH IN THE REAR COUNTER BACK KICK FOR MALE STUDENTS OF THE PHENIKAA UNIVERSITY TAEKWONDO TEAM

**Abstract:** Through research methods, we selected 18 exercises to develop speed-strength in the rear counter back kick for male students of the Phenikaa University Taekwondo Team, along with 3 tests to assess speed-strength level. The experimental process showed that the selected exercises had a positive effect on developing speed-strength in the rear counter back kick for the research subjects.

**Keywords:** exercises; speed-strength; male students; rear counter back kick; Taekwondo; high school.

Nhận bài: 07/03/2026

Phản biện: 07/04/2026

Duyệt đăng: 11/04/2026

### I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Taekwondo là môn thể thao đối kháng mang tính đối kháng trực tiếp, đòi hỏi vận động viên phải có sự kết hợp hài hòa giữa kỹ thuật, chiến thuật và thể lực, trong đó các đòn đá phản công bằng chân giữ vai trò đặc biệt quan trọng trong thi đấu hiện đại. Xu hướng huấn luyện hiện nay tập trung vào việc nâng cao hiệu quả các đòn phản công với tốc độ nhanh, lực mạnh và tính bất ngờ cao nhằm tạo lợi thế trước đối phương.

Qua quan sát thực tiễn quá trình huấn luyện và thi đấu của nam sinh viên đội tuyển Taekwondo Trường Đại học Phenikaa cho thấy, các vận động viên đã bước đầu vận dụng các đòn phòng thủ kết hợp phản công tương đối linh hoạt. Tuy nhiên, hiệu quả thực hiện các đòn đá phản tổng sau vẫn còn hạn chế, chưa phát huy được tính đột biến, thiếu độ nhanh và sức mạnh cần thiết để tạo ưu thế rõ rệt trong thi đấu.

Nguyên nhân chủ yếu được xác định là do quá trình chuẩn bị thể lực chưa toàn diện, đặc biệt là tố chất sức mạnh tốc độ – yếu tố quyết định đến hiệu quả thực hiện các kỹ thuật phản công. Trong khi đó, việc lựa chọn và ứng dụng hệ thống bài tập chuyên biệt nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho các đòn đá phản công vẫn chưa được quan tâm đúng mức.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho đòn đá phản tổng sau đối với nam sinh viên đội tuyển Taekwondo Trường Đại học Phenikaa là cần thiết, góp phần nâng cao hiệu quả huấn luyện và thành tích thi đấu.

### II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

#### 2.1. Phương pháp nghiên cứu

Quá trình nghiên cứu, chúng tôi sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn tọa đàm; phương pháp quan sát sự phạm; phương pháp kiểm tra sự phạm; phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán học thống kê.

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

2.2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo Đại học Phenikaa

Qua nghiên cứu tài liệu, tham khảo các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đồng thời tiến hành phỏng vấn 30 chuyên gia, huấn luyện viên, giảng viên có kinh nghiệm trong huấn luyện Teakwondo, chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập có sự đồng thuận cao với tỷ lệ đạt từ 80% trở lên, gồm:

Bài tập 1. Bật bực cao 30 – 40 cm đối chân tốc độ cao 15s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 2. Đứng lên ngồi xuống tốc độ cao 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 3. Nằm giữa gập bụng tối đa 2 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

Bài tập 4. Chạy nâng cao đùi tốc độ cao 20m x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 5. Chân buộc chun rút gối 1 chân liên tục tốc độ cao 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

Bài tập 6. Đá 2 chân vào bao cát tốc độ cao 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 7. Chạy cầu thang 80% tốc độ tối đa 30 giây 2 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

Bài tập 8. Đá 2 chân vào bao cát tốc độ cao 10s x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 9. Đá phản tống sau chân thuận vào đích tốc độ cao 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 10. Tại chỗ luân phiên hai chân đá tống sau liên tục tốc độ cao vào đích 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

Bài tập 11. Luân phiên đá tống sau liên tục 2 chân vào đích tốc độ cao 1 phút x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

Bài tập 12. Nghe tín hiệu còi đá tống sau vào đích tốc độ cao 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 13. Đứng lên ngồi xuống 5 lần, đá tống sau vào đích tốc độ cao 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

Bài tập 14. Đeo bả chì 0.5kg đá tống sau 2 mục tiêu cách 2.5m tốc độ cao trong 15 giây x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 4 phút

Bài tập 15. Phối hợp đá tống sau và đá tống trước vào đích tốc độ cao 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 2 phút

Bài tập 16. Đá tống sau 2 đích đối diện cách 2.5m tốc độ cao 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

Bài tập 17. Di chuyển đá tống sau + đá chế thượng đẳng tốc độ cao 20 lần x 3 tổ, nghỉ giữa tổ 3 phút

Bài tập 18. Bài tập thi đấu

2.2.2. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn đá phản tống sau cho đối tượng nghiên cứu

Để đánh giá được hiệu quả của các bài tập đã

lựa chọn, chúng tôi tiến hành lựa chọn các test đánh giá SMTĐ đòn đá phản tống sau. Các test được lựa chọn thông qua tham khảo tài liệu, phỏng vấn chuyên gia và kiểm định độ tin cậy, tính thông báo. Kết quả, đã lựa chọn được 3 test gồm: Đá tống sau liên tục vào đích (lần/15 giây); Ngồi xuống đứng lên 5 lần, đá tống sau vào đích (lần/30 giây) và Buộc dây chun vào cổ chân đá tống sau vào đích (lần/15 giây)

### 2.3. Ứng dụng các bài tập đã lựa chọn phát triển sức mạnh tốc độ đòn đá phản tống sau cho nam sinh viên đội tuyển Taekwondo Đại học Phenikaa

#### 2.3.1. Tổ chức thực nghiệm

Chúng tôi sử dụng phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên 16 sinh viên nam trong đội tuyển Taekwondo của Trường. Các em được chia thành 2 nhóm: Nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm. Trong đó, nhóm đối chứng vẫn tập luyện theo các bài tập trong giáo án cũ; nhóm thực nghiệm sử dụng các bài tập đã lựa chọn của chúng tôi.

Tiến trình thực nghiệm được thực hiện theo chương trình huấn luyện của Nhà trường trong thời gian 6 tuần. Mỗi tuần có 4 buổi tập, mỗi buổi dành 10' đến 15' để tập các bài tập SMTĐ. Trong thời gian tập luyện tăng cường cho thi đấu, số buổi tập có thể tăng lên 6 buổi/tuần.

Tiến trình thực nghiệm được xây dựng như bảng 1

**Bảng 1. Tiến trình thực nghiệm của nhóm thực nghiệm**

TT	Tuần; Buổi	I				II				III				IV				V				VI				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Bài tập 1		x		x		x			x				x			x		x			x				
2	Bài tập 2					x			x				x			x		x			x					x
3	Bài tập 3			x							x				x								x			
4	Bài tập 4							x									x				x					
5	Bài tập 5	x					x					x				x								x		
6	Bài tập 6				x	x			x			x						x			x				x	
7	Bài tập 7			x							x				x					x				x		
8	Bài tập 8		x					x						x						x			x			
9	Bài tập 9	x								x							x		x							x
10	Bài tập 10			x			x				x				x				x				x			
11	Bài tập 11		x							x				x								x	x			
12	Bài tập 12				x	x		x			x								x				x			x
13	Bài tập 13		x							x				x					x						x	
14	Bài tập 14					x			x					x				x						x		
15	Bài tập 15			x			x				x				x						x					x
16	Bài tập 16	x						x													x				x	
17	Bài tập 17		x							x											x					x
18	Bài tập 18				x			x																	x	

### 2.3.2 Kết quả thực nghiệm

Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm

đánh giá mức độ đồng đều giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả được trình bày tại bảng 2

**Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra các test trước thực nghiệm của hai nhóm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1.	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/15 giây)	11.24 ± 1.94	11.26 ± 1.12	0.897	>0.05
2.	Ngồi xuống đứng lên 5 lần, đá tổng sau vào đích (lần/30 giây)	5.58 ± 1.25	5.57 ± 1.11	0.985	>0.05
3.	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/15 giây)	7.52 ± 1.25	7.58 ± 1.28	0.875	>0.05

Kết quả bảng 2 cho thấy: Các nội dung kiểm tra đều có  $t$  tính <  $t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p > 0.05$ . Điều này chứng tỏ rằng 2 nhóm không có sự khác biệt về năng lực SMTĐ đòn đá phản tổng sau trước khi thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 6 tuần, chúng tôi tiến hành kiểm tra đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ đòn đá phản tổng sau của đối tượng nghiên cứu. Kết quả thu được trình bày ở bảng 3.

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra các test sau thực nghiệm của hai nhóm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1.	Đá tổng sau liên tục vào đích (lần/15 giây)	11.92 ± 1.35	14.08 ± 1.06	3.652	<0.05
2.	Ngồi xuống đứng lên 5 lần, đá tổng sau vào đích (lần/30 giây)	6.02 ± 1.18	8.06 ± 1.17	3.254	<0.05
3.	Buộc dây chun vào cổ chân đá tổng sau vào đích (lần/15 giây)	8.05 ± 1.16	10.12 ± 1.15	3.526	<0.05

Bảng 3 cho thấy: Ở tất cả các test của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, thể hiện ở  $t$  tính >  $t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ . Bên cạnh đó, thành tích của nhóm thực nghiệm có chiều hướng tốt hơn so với nhóm đối chứng, điều này chứng minh, hiệu quả của các bài tập mà chúng tôi lựa chọn đã góp phần nâng cao SMTĐ đòn đá phản tổng sau cho nam sinh viên đội tuyển Taekwon do Đại học Phenikaa.

### III. KẾT LUẬN

Chúng tôi đã lựa chọn được 18 bài tập chuyên môn nhằm phát triển SMTĐ đòn đá phản tổng sau cho Nam sinh viên đội tuyển Taekwondo Đại học Phenikaa và 3 test đánh giá trình độ SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu.

Qua thực nghiệm sư phạm 6 tuần đã xác định được hiệu quả rõ của hệ thống các bài tập đã chọn ứng dụng trong huấn luyện để phát triển SMTĐ đòn đá phản tổng sau, thể hiện sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về các test với  $t$  tính >  $t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- World Taekwondo Federation (2018), *Competition Rules & Interpretation*, WTF, Seoul.  
 Bộ Giáo dục và Đào tạo (2020), *Chương trình giáo dục thể chất trong các trường đại học*, Hà Nội.  
 Nguyễn Toán, Phạm Danh Tồn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.  
 Bompa Tudor O (2009), *Periodization: Theory and Methodology of Training*, Human Kinetics.  
 Chu Donald A (1998), *Jumping into Plyometrics*, Human Kinetics.  
 Nguyễn Văn Hiệp (2015), *Nghiên cứu kỹ thuật và chiến thuật Taekwondo hiện đại*, NXB TĐTT, Hà Nội.  
 Tổng cục Thể dục Thể thao (2016), *Giáo trình Taekwondo*, NXB TĐTT, Hà Nội.