

# Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên sanshou (tán thủ) trẻ lứa tuổi 13 - 15

NCS. Đỗ Thế Hồng ■

## TÓM TẮT:

Thi đấu wushu-sanshou là cuộc đọ sức trực tiếp giữa hai người, vì vậy việc phát triển và hoàn thiện tố chất thể lực chuyên môn, đồng thời tăng cường năng lực phối hợp vận động là vấn đề cần giải quyết trong quá trình tập luyện. Thành tích thi đấu phụ thuộc rất nhiều vào trình độ thể lực của vận động viên (VĐV). Để giải quyết vấn đề trên việc xây dựng hệ thống các bài tập (BT) phát triển tố chất sức mạnh cho VĐV sanshou nam lứa tuổi 13 - 15 đã trở thành điều kiện không thể thiếu được trong quá trình đào tạo VĐV sanshou trẻ.

*Từ khóa: ứng dụng, sức mạnh, nam vận động viên sanshou, lứa tuổi 13 - 15.*

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Wushu là môn võ thuật có nguồn gốc từ Trung Quốc được du nhập vào Việt Nam từ năm 1990. Với lịch sử phát triển không dài nhưng đã sớm có thành tích, mang lại vinh quang cho thể thao Việt Nam, đồng thời cũng là môn thể thao có khả năng cạnh tranh rất cao so với các nước trong khu vực và thế giới. Wushu gồm hai nội dung: Taolu và Sanshou; Taolu là nội dung biểu diễn võ thuật quyền tay không hoặc với binh khí, còn sanshou là nội dung thi đấu đối kháng (hay còn gọi tán thủ). Thi đấu được áp dụng tất cả các chiêu thức, các đòn thế của tất cả các môn phái để tấn công đối phương như đấm, đá, vật, quật, du đẩy... chính vì vậy đòi hỏi VĐV phải có một tố chất thể lực toàn diện đặc biệt là tố chất sức mạnh. Để đáp ứng yêu cầu đề ra, việc nghiên cứu xây dựng hệ thống BT phát triển tố chất sức mạnh cho nam VĐV sanshou trẻ là rất quan trọng trong chiến lược phát triển môn thể thao mũi nhọn của nước ta hiện nay.

Trên cơ sở ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành: “*Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng các BT phát triển sức mạnh cho nam VĐV sanshou trẻ lứa tuổi 13 - 15*”.

Trong khi tiến hành tác nghiệp khoa học, chúng tôi đã sử dụng 8 phương pháp nghiên cứu chủ yếu

## ABSTRACT:

Wushu-Sanshou competition is a direct match between two persons, so the development and improvement of special physical qualities together strengthen ability to coordinate movements, it is the problem must be solved in training process. Competition achieve depends a lot on physical level of athletes. In order to solve the above mentioned issues, building system exercises to develop strengthen qualities for male athletes ages 13 - 15 is becoming a condition that can't be lacked in training process for young Sanshou athletes.

*Keywords: Application, strength, male Sanshou athlete, ages 13 - 15.*

sau: phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn toạ đàm, quan sát sự phạm, kiểm tra sự phạm, TN sự phạm, kiểm tra y sinh, kiểm tra sinh cơ và toán học thống kê

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 2.1. Lựa chọn các BT nhằm phát triển sức mạnh cho nam VĐV sanshou lứa tuổi 13 - 15 trung tâm huấn luyện thể thao quốc gia Đà Nẵng

Bằng phương pháp tổng hợp và tham khảo các nguồn tài liệu chuyên môn, kết hợp với khảo sát thực trạng công tác huấn luyện VĐV wushu - sanshou trẻ, đề tài thu thập được 89 BT phát triển sức mạnh ở các nhóm BT bao gồm:

*Nhóm 1: BT căn bản (8 BT)*

Nhóm các BT này hướng tới việc phát triển sức mạnh tốc độ đặc trưng của các môn võ. Qua đó, ổn định các kỹ thuật, nâng cao khả năng thực hiện kỹ thuật chuẩn cho VĐV.

*Nhóm 2: BT chuyên môn tốc độ với tín hiệu (14 BT)*

Nhóm các BT này hướng tới việc phát triển sức mạnh tốc độ; Phát triển khả năng thực hiện kỹ thuật động tác đơn, khả năng phản ứng nhanh, được thể hiện qua các kỹ thuật di chuyển, với các BT di

chuyển theo tín hiệu, các BT kỹ thuật tay, các BT kỹ thuật chân.

*Nhóm 3: BT phối hợp (17 BT)*

Nhóm các BT này hướng tới việc phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền trong phối hợp động tác, một năng lực ảnh hưởng rất lớn đến thực hiện các tổ hợp kỹ thuật mang tính chiến thuật.

*Nhóm 4: BT với đích và lực cản (22 BT)*

Nhóm các BT này hướng tới việc phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh tối đa, sức bền của động tác mang tính chuẩn xác, tính linh hoạt của kỹ thuật và khả năng thực hiện kỹ thuật ăn điểm (dừng đòn) vào đối phương.

*Nhóm 5: BT phản xạ (6 BT)*

Nhóm các BT này hướng tới việc phát triển sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền, sức mạnh tĩnh lực độ ổn định mang tính vận dụng tổ hợp trên cơ sở các nhóm

BT phát triển khả năng phản xạ linh hoạt cho VĐV

*Nhóm 6: BT thể lực (22 BT)*

Nhóm các BT này hướng tới việc phát triển các năng lực của tố chất sức mạnh như sức mạnh tĩnh lực, sức mạnh tối đa, sức mạnh bền, sức mạnh bột phát, đồng thời phát triển tính linh hoạt, khéo léo, nâng cao năng lực phối hợp vận động, đối với toàn bộ các nhóm cơ.

Để xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn hệ thống các BT chuyên môn huấn luyện tố chất sức mạnh, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 huấn luyện viên (HLV), các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn Wushu - Sanshou trên phạm vi toàn quốc. Số phiếu phát ra 30, thu về 30 trong đó 15 HLV chiếm 50%; 5 GV chiếm 16,7%; 10 chuyên gia, trọng tài và cán bộ quản lý chiếm 33,3%. Kết quả phỏng vấn cho thấy, trong 89

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh lứa tuổi 13 qua các giai đoạn TN**

TT	Test	Mean	0.BD	06	12	18	24
1	Lực bóp tay thuận (KG)	DC	20.3	21.2	22.9	25.4	29.4
		TN	19.9	21.62	24.6	28.5	33.8
		t	1.13	0.34	3.85	10.63	9.28
2	Lực kéo lưng (KG)	DC	62.7	63.9	66.2	69.6	74.5
		TN	62.7	65.3	69.5	73.8	78.0
		t	0	3.13	11.0	10.84	4.34
3	Treo ke chân vuông góc...	DC	39.14	40.64	42.14	44.08	46.53
		TN	39.43	41.59	43.73	46.19	49.68
		t	2.36	8.58	6.12	8.52	21.02
4	Treo co tay xà đơn (s)	DC	53.25	54.27	56.25	55.45	61.05
		TN	53.89	54.96	58.58	62.57	65.32
		t	1.57	1.83	5.31	15.18	17.89
5	Bật xa tại chỗ (cm)	DC	168.8	171.8	174.2	180.6	190.8
		TN	169.0	172.2	176.4	180.8	201.0
		t	0.30	0.53	6.96	0.45	12.75
6	Nắm chun dăm liên tục 15s	DC	42.0	45.2	48	51.6	55.0
		TN	41.6	46.4	51	55.4	59.8
		t	0.78	1.89	6.71	10.97	6.0
7	Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	DC	11.2	11.2	12.2	13.4	14.4
		TN	11.4	11.6	13.6	15.2	16.4
		t	0.45	0.89	4.43	5.69	3.54
8	Đá đảo sơn buộc chun cỡ chân sau 15s (lần)	DC	12.6	13.0	14.0	15	16.2
		TN	12.2	12.2	14.6	16	17.4
		t	1.26	1.63	2.45	1.83	3.79
9	Chạy 30m tốc độ cao (s)	DC	5.16	4.93	4.68	4.47	4.26
		TN	5.14	4.62	4.21	4.13	4.022
		t	0.59	9.29	9.54	6.72	3.55
10	Co tay xà đơn tối đa lần	DC	10.4	12.2	13.8	15.4	16.6
		TN	10.2	13.2	15.8	18.0	18.0
		t	0.63	1.89	3.78	5.09	2.33
11	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa lần	DC	24.4	25.4	27.4	30.4	32.2
		TN	24.4	26.6	29.4	32.8	35.8
		t	0	3.46	4.26	3.79	6.80

BT huấn luyện tố chất sức mạnh mà chúng tôi đưa ra có 16 BT với ý kiến lựa chọn dưới 70% và mức độ ưu tiên 1 dưới 50%, 73 BT còn lại đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70% trở lên và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1, trong đó: nhóm BT căn bản có 7 BT; nhóm BT chuyên môn tốc độ với tín hiệu có 9 bài; nhóm BT phối hợp có 15 BT; nhóm BT với đích và có lực cản có 20 BT; nhóm BT phản xạ có 4 BT; nhóm BT thể lực chung có 18 BT.

## 2.2. Ứng dụng các BT nhằm phát triển sức mạnh cho nam VĐV sanshou trẻ lứa tuổi 13 - 15

Việc nghiên cứu ứng dụng các BT để phát triển tố chất sức mạnh cho các VĐV được tiến hành trong thời gian 24 tháng (chu kỳ huấn luyện 2 năm) tại Trung tâm Huấn luyện Thể thao Quốc gia (HLTT QG) Đà Nẵng. Đồng thời được chia thành 5 giai đoạn: ban

đầu, sau 6 tháng, sau 12 tháng, sáu 18 tháng và sau 24 tháng. Kết thúc quá trình TN, đề tài tiến hành đánh giá hiệu quả các BT phát triển sức mạnh cho nam VĐV sanshou lứa tuổi 13 - 15 thông qua các thông số, chỉ số đo được trên hệ thống máy đo xung lực SM103 và test wingate.

\* Kiểm định t giữa nhóm đối chứng và TN ở mỗi giai đoạn TN.

Kết quả kiểm định t giữa hai nhóm ở mỗi giai đoạn TN được trình bày từ bảng 1 đến bảng 3.

Kết quả thu được cho thấy: trước TN, kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm TN và đối chứng (ĐC) không có khác biệt (p-value > 0.05). Chứng tỏ trước khi TN, trình độ sức mạnh của 2 nhóm ở cả ba lứa tuổi 13 - 15 tương đối đồng đều nhau. Sau TN 6 tháng, luận án kiểm tra các test đánh

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh lứa tuổi 14 qua các giai đoạn TN

TT	Test	Mean	0.BD	06	12	18	24
1	Lực bóp tay thuận (KG)	DC	23.8	24.9	26.5	29.3	33.8
		TN	23.5	26.5	31.0	34.9	38.9
		t	0.56	4	9	12.52	10.2
2	Lực kéo lưng (KG)	DC	67.1	69.1	73.9	76.6	78.4
		TN	67.0	71.0	75.5	78.8	81.8
		t	0.41	7.76	4	5.68	10.75
3	Treo ke chân vuông góc (s)	DC	41.64	42.69	44.78	48.34	53.32
		TN	41.94	43.01	45.77	48.57	52.68
		t	1.04	1.29	3.37	2.45	8.26
4	Treo co tay xà đơn (s)	DC	55.38	56.86	58.95	61.47	64.28
		TN	55.21	56.87	60.39	64.45	68.26
		t	0.69	0.06	7.11	14.81	20.61
5	Bật xa tại chỗ (cm)	DC	171.2	179.4	190.4	204.4	210.0
		TN	170.8	182.2	201.6	227.4	211.4
		t	0.4	1.74	13.19	10.07	0.80
6	Nắm chun dấm liên tục 15s	DC	44.4	47.8	51.2	54.8	60.2
		TN	44.6	49.0	53.8	59.0	65.2
		t	0.58	2.45	4.91	5.25	6.57
7	Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	DC	11.4	12.4	13.4	14.4	15.6
		TN	11.4	13.0	14.6	15.8	17.4
		t	0	1.5	3.46	3.13	5.19
8	Đá đảo sơn buộc chun cổ chân sau 15s (lần)	DC	13.2	14.0	15.4	16.2	17.4
		TN	13.4	14.8	16.0	17.4	18.8
		t	0.36	1.37	1.5	2.19	2.21
9	Chạy 30m tốc độ cao (s)	DC	4.86	4.70	4.49	4.18	4.12
		TN	4.73	4.49	4.27	4.09	3.98
		t	3.31	6.11	2.99	3.17	2.75
10	Co tay xà đơn tối đa (lần)	DC	11.2	13.6	14.2	17.6	18.2
		TN	11.2	14.0	16.2	19.2	22.8
		t	0	0.78	4.02	3.58	8.69
11	Bê người đồng cân ngôi xuống đứng lên tối đa (lần)	DC	25.6	27.0	29.4	32.8	34.0
		TN	24.4	28.8	32.0	35.2	38.2
		t	3.46	4.81	5.09	5.66	8.57

\* p-value ≤ 0.05

**Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá sức mạnh lứa tuổi 15 qua các giai đoạn TN**

TT	Test	Mean	0.BD	06	12	18	24
1	Lực bóp tay thuận (KG)	DC	26.4	29.1	32.6	35.5	38.1
		TN	27.0	31.5	35.1	40.2	45.7
		t	0.97	<b>6.53</b>	<b>8.11</b>	<b>10.14</b>	<b>18.17</b>
2	Lực kéo lưng (KG)	DC	76.0	78.3	80.8	83.7	86.2
		TN	75.9	78.7	81.6	86.0	89.0
		t	0.22	0.94	<b>2.53</b>	<b>4.96</b>	<b>6.42</b>
3	Treo ke chân vuông góc (s)	DC	42.89	43.99	45.25	47.51	56.86
		TN	43.39	43.91	46.54	49.19	52.87
		t	1.60	0.28	<b>6.83</b>	<b>5.11</b>	<b>13.12</b>
4	Treo co tay xà đơn (s)	DC	58.41	60.24	62.29	64.51	66.67
		TN	58.52	62.16	63.42	66.86	70.55
		t	0.57	<b>7.88</b>	<b>5.62</b>	<b>11.87</b>	<b>13.90</b>
5	Bật xa tại chỗ (cm)	DC	187.6	187.6	200.4	219.8	218.6
		TN	187.2	198.6	216.4	237.2	249.8
		t	0.34	<b>8.39</b>	<b>18.86</b>	<b>18.55</b>	<b>14.39</b>
6	Năm chun dấm liên tục 15s	DC	47.8	50.0	53	56.2	61.0
		TN	47.8	52.4	56	60.2	67.8
		t	0	<b>4.71</b>	<b>5.48</b>	<b>4.26</b>	<b>11.66</b>
7	Bốc đôi với người đồng cân 20s (lần)	DC	12.8	13.8	14.6	15.2	16.4
		TN	12.4	13.8	15.4	16.6	16.6
		t	0.89	0	<b>2.31</b>	<b>3.13</b>	0.58
8	Đá đảo sơn buộc chun cổ chân sau 15s (lần)	DC	14.2	15.2	16.2	17.2	18.6
		TN	15.0	15.8	17.6	19.0	20.2
		t	1.21	0.97	<b>3.13</b>	2.25	<b>2.92</b>
9	Chạy 30m tốc độ cao (s)	DC	4.76	4.63	4.48	4.00	4.01
		TN	4.69	4.43	4.24	4.002	3.85
		t	1.88	<b>5.43</b>	<b>11.36</b>	0.03	<b>3.66</b>
10	Co tay xà đơn tối đa (lần)	DC	13.4	14.4	15.8	18.6	21.8
		TN	13.6	14.4	16.6	19.6	24.8
		t	0.35	0	1.79	1.77	<b>4.33</b>
11	Bê người đồng cân ngồi xuống đứng lên tối đa (lần)	DC	26.0	28.4	30.2	33.8	36.0
		TN	27.0	29.4	32.2	35.8	39.8
		t	0.78	1.77	<b>3.32</b>	<b>2.89</b>	<b>7.76</b>

\* p-value  $\leq$  0.05

giá sức mạnh của 2 nhóm bằng các test đã lựa chọn. Kết quả cho thấy bước đầu đã có sự khác biệt. Sau 12 tháng và 18 tháng thì xu hướng khác biệt tăng lên mạnh mẽ giữa nhóm đối chứng (NĐC) và TN. Sau 24 tháng TN - thời điểm kết thúc huấn luyện của chương trình TN sơ phạm, kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm bằng các test và các chỉ số đã lựa chọn cho thấy: các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ sức mạnh của 2 nhóm TN và ĐC đã khác biệt rõ với p-value < 0.05 đến 0.001. Việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như hệ thống các BT lựa chọn đã có hiệu quả rõ trong phát triển sức mạnh cho nam VĐV Sanshou trẻ lứa tuổi 13 - 15.

\* *Kết quả đánh giá các chỉ số sinh cơ bằng máy SM103*

Hệ thống đo xung lực cơ SM103 đã được luận án trình bày cụ thể trong chương phương pháp nghiên cứu.

Kết quả thu được ở bảng 4 cho thấy: ở tất cả các test kiểm tra thì mean (giá trị trung bình) của chỉ số P (xung lực) và SQ (chỉ số sức mạnh) của nhóm thực nghiệm (NTN) đều lớn hơn NĐC, sự khác biệt giữa NTN và đối chứng đều ở ngưỡng có ý nghĩa thống kê.

\* *Kết quả đánh giá năng lực yếm khí của VĐV thông qua test Wingate*

Kết quả kiểm tra các chỉ số sinh lý về năng lực yếm khí của nam VĐV wushu - sanshou trẻ lứa tuổi 13-15 được trình bày ở bảng 5.

Kết quả thu được ở bảng 5 cho thấy:

Chỉ số công suất yếm khí tối đa (PP) có sự khác biệt giữa hai nhóm với  $t = 2.53$  với p-value = 0.02 < 0.05. Còn lại chỉ số công suất yếm khí tổng hợp (AC) và công suất yếm khí tổng hợp tương đối (RAC) và công suất yếm khí tối đa tương đối (RPP) không có sự khác biệt với p-value > 0.05. Song giá trị mean của

**Bảng 4. Kết quả kiểm tra đánh giá chỉ số sinh cơ bằng máy SM103 cho nam VĐV wushu - sanshou trẻ lứa tuổi 13 - 15**

	Giá trị	Đá phải		Đá trái		Đấm phải		Đấm trái	
		P	SQ	P	SQ	P	SQ	P	SQ
ĐC	median	5.23	10.3	4.84	9.56	5.29	9.27	4.47	6.95
	mean	4.86	9.88	4.55	9.51	4.89	9.10	4.75	7.28
	std.dev	1.13	2.89	1.51	3.71	1.27	2.76	0.91	2.44
TN	median	6.48	16.91	6.4	14.3	7.24	15.43	6.95	15.13
	mean	6.77	17.59	6.77	16.08	7.10	15.29	6.89	13.47
	std.dev	1.05	6.75	0.86	3.55	0.94	2.22	0.94	3.69
	t	-3.59	-3.12	-3.66	-3.72	-4.03	-5.06	-4.81	-4.12
	p-value	0.003	0.009	0.002	0.002	0.003	0.0002	0.0002	0.001

**Bảng 5. Kết quả kiểm tra đánh giá năng lực yếm khí bằng test wingate cho nam VĐV wushu - sanshou trẻ lứa tuổi 13 - 15**

Nhóm	Giá trị	AC	RAC	PP	RPP	AF
DC	max	494.3	7.8	642.3	10.7	43.3
	min	605.3	9.6	858.4	12.5	53
	median	539.2	8.7	706.9	11.3	46.2
	mean	545.38	8.66	722.98	<b>11.46</b>	47.22
	std.dev	36.63	0.57	70.43	0.60	3.13
TN	max	444	7.6	515.8	8.6	16.1
	min	575.1	9.7	771.7	12	50.1
	median	501.9	8.4	624	10.9	40.3
	mean	504.15	8.45	630.97	<b>10.64</b>	37.22
	std.dev	45.85	0.60	83.19	1.02	10.36
	t	2.11	0.72	<b>2.53</b>	2.05	<b>2.77</b>
	p-value	0.05	0.48	<b>0.02</b>	0.06	<b>0.02</b>

chỉ số RPP của VĐV NTN (11.46) và NĐC (10.64) so với tiêu chuẩn của Maud và Schultz ở loại tốt (10.89) là có sự tương đồng. Tuy nhiên, khi xét mối tương quan đa biến (AC, RAC, PP, RPP, AF) thì ở NTN có sự tương quan với nhau với r một cặp  $\geq 0.40$ , 04 cặp  $\geq 0.5$ , còn lại đều từ 0.7 đến 0.9; còn ở NĐC có sự tương quan yếu với 6/10 cặp có  $r < 0.4$ , và cao nhất là 0.7.

Tóm lại kết quả nghiên cứu qua hai năm TN trên hai nhóm đối tượng khách thể nghiên cứu tập luyện theo hai hệ thống BT khác nhau (NTN và NĐC) chứng minh NTN tập luyện áp dụng các BT được chọn có hiệu quả tác động rõ là nâng cao sức mạnh cho nam VĐV wushu - sanshou lứa tuổi 13 - 15.

### 3. KẾT LUẬN

#### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Goikhoman P.I (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Dịch: Bùi Thế Hiển, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb Hà Nội.
- Philin VP (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT Hà Nội, Dịch: Nguyễn Quang Hưng

Nguồn bài báo: trích từ kết quả nghiên cứu khoa học của LATS "Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh của VĐV wushu-sanshou trẻ lứa tuổi 13 - 15", NCS Đỗ Thế Hồng, bảo vệ thành công tài Hội đồng cấp Viện ngày 12/9/2018.

(Ngày Tòa soạn nhận được bài: 22/5/2018; ngày phản biện đánh giá: 14/7/2018; ngày chấp nhận đăng: 11/8/2018)