

# Thực trạng về chương trình huấn luyện và thể lực chuyên môn của vận động viên đối kháng võ cổ truyền, lứa tuổi 14-15 tại thành phố Đà Nẵng

Nguyễn Thái Bền\*, Nguyễn Trung Thiện\*\*

\*TS, \*\*HV. Trường Đại học Thể dục thể thao Đà Nẵng

Received: 16/9/2023; Accepted: 19/9/2023; Published: 22/9/2023

**Abstract:** The study evaluated the current status of training and exercises commonly used for specialized physical training, and also identified the typical physical qualities of martial arts combat athletes. From there, 08 tests were selected to assess professional physical fitness for athletes aged 14-15 in Da Nang city. The selected tests are guaranteed to be informative and reliable, as well as having a clear scale before being applied to test and evaluate professional physical fitness for athletes.

**Keywords:** Professional physical fitness, Athletes, Fighting, ages 14-15, Vietnamese Traditional Martial Arts, Da Nang city...

## 1. Đặt vấn đề.

Võ cổ truyền là tinh hoa của Võ cổ truyền Việt Nam, là di sản văn hóa phi vật thể cấp quốc gia. Cùng với sự phát triển của Võ cổ truyền, các bài tập võ thuật có khuynh hướng vận dụng trong một số lĩnh vực của đời sống xã hội, trong đó có bộ phận thể thao thành tích cao. Hơn nữa, trình độ phát triển thể dục thể thao là một trong những dấu hiệu thể hiện trình độ văn hoá thể chất và năng lực sáng tạo của dân tộc, là phương tiện để giao lưu văn hoá, mở rộng quan hệ, hợp tác của nước ta với các nước và hội nhập quốc tế. Các hoạt động thi đấu, biểu diễn, thể thao trình độ cao, đang ngày càng trở thành nhu cầu của đông đảo nhân dân, trong đó có Võ cổ truyền, được nhiều người yêu thích, đặc biệt là thanh thiếu niên.

Lứa tuổi 14-15 được đưa vào chương trình thi đấu môn Võ Cổ truyền cho các VĐV trẻ. Đây cũng là thời kỳ phát dục trưởng thành, là độ tuổi giai đoạn huấn luyện ban đầu nhằm chuẩn bị bước vào giai đoạn huấn luyện cơ bản. Nhiệm vụ của giai đoạn này là phát triển toàn diện năng lực vận động của các cơ quan trong cơ thể, tạo tiền đề về năng lực vận động để tiếp thu các kỹ năng, kỹ xảo vận động chuyên môn, trang bị kiến thức chuyên môn, huấn luyện kỹ thuật tạo vốn kỹ thuật lớn, nắm được những chiến thuật cơ bản, hình thành hứng thú bền vững với võ thuật. Song song với phát triển thể lực toàn diện cần đi sâu dần vào việc huấn luyện mang tính chuyên môn hóa, huấn luyện kỹ chiến thuật nhằm tạo vốn kỹ năng, kỹ xảo phong phú đối với nội dung huấn luyện võ cổ truyền. Do đó, việc đánh giá và phát triển thể

lực chuyên môn cho VĐV là nhiệm vụ đặc biệt quan trọng, tạo nền tảng để VĐV đạt thành tích tốt nhất.

## 2. Nội dung nghiên cứu.

### 2.1. Thực trạng chương trình huấn luyện Võ cổ truyền cho VĐV đối kháng, lứa tuổi 14-15 tại thành phố Đà Nẵng.

Chương trình huấn luyện dành cho VĐV Võ cổ truyền Việt Nam lứa tuổi 14-15 tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng (sau đây gọi là Trung tâm) hiện đang được Lãnh đạo Trung tâm chỉ đạo xây dựng với sự tham gia của các chuyên gia và HLV Võ cổ truyền. Hiện nay Trung tâm thực hiện huấn luyện theo kế hoạch hàng năm. Nội dung huấn luyện bao gồm: Lý thuyết; Thể lực; Kỹ thuật; Chiến thuật; Tâm lý; Đạo đức, kỷ luật.

### 2.2. Thực trạng về sử dụng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng, lứa tuổi 14-15 tại thành phố Đà Nẵng.

Để tìm hiểu về việc sử dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng Võ cổ truyền tại TP. Đà Nẵng, đề tài đã căn cứ theo Kế hoạch huấn luyện năm 2022 của đội Võ cổ truyền TP. Đà Nẵng. Qua đó cho thấy, Kế hoạch huấn luyện được chia thành 3 chu kỳ, mỗi chu kỳ đều có 4 giai đoạn. Nhìn chung các bài tập được sử dụng trong huấn luyện là khá đa dạng để phát triển các tố chất thể lực, trong đó ưu tiên là sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền. Mặt khác các HLV thường sử dụng các bài tập chạy, bài tập với tạ và bài tập thi đấu trong huấn luyện mà chưa có sự linh hoạt, chuyển đổi môi trường tập luyện tạo hứng thú cho các VĐV hơn.

**2.3. Xác định tổ chất thể lực chuyên môn đặc trưng của VĐV đối kháng môn Võ cổ truyền.**

Để có thể xác định được các yếu tố đánh giá thể lực chuyên môn đặc trưng của nam VĐV đối kháng Võ cổ truyền, thông qua tham khảo các tài liệu đề tài liên quan cũng như thực tiễn huấn luyện tại các Trung tâm, đề tài đã tổng hợp được 06 tổ chất thể lực chuyên môn cơ bản. Tuy nhiên, để đảm bảo độ tin cậy trong nghiên cứu, đề tài chỉ sử dụng tổ chất thể lực đặc trưng nhất, có sự nhất chí cao nhất của các huấn luyện viên, chuyên gia thông qua phỏng vấn về mức độ ưu tiên trong đánh giá. Kết quả được trình bày tại bảng 2.1.

*Bảng 2.1. Các yếu tố đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14 – 15 (n = 24)*

TT	Các yếu tố đánh giá thể lực	Rất quan trọng	Quan trọng	Bình thường	Ít quan trọng	Không quan trọng
1	Sức nhanh phản ứng	11	12	1	0	0
		45.83%	50.00%	4.17%	0.00%	0.00%
2	Sức mạnh tốc độ	23	1	0	0	0
		95.83%	4.17%	0.00%	0.00%	0.00%
3	Sức mạnh bền	13	7	4	0	0
		54.17%	29.17%	16.67%	0.00%	0.00%
4	Sức bền tốc độ	15	6	3	0	0
		62.50%	25.00%	12.50%	0.00%	0.00%
5	Sức bền chung	4	7	12	1	0
		16.67%	29.17%	50.00%	4.17%	0.00%
6	Khéo léo, mềm dẻo	4	9	9	2	0
		16.67%	37.50%	37.50%	8.33%	0.00%

Kết quả phỏng vấn như trên cho thấy, các HLV, chuyên gia cho rằng các tổ chất thể lực đều có mức độ quan trọng, tuy vậy các tổ chất như: sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức bền tốc độ là những tổ chất thể lực chuyên môn cơ bản nhất đối với VĐV Võ cổ truyền đối kháng, với số phiếu đánh giá từ mức độ quan trọng chiếm 83.33% trở lên, đặc biệt là tổ chất sức mạnh tốc độ với 95.83% đánh giá ở mức độ rất quan trọng. Theo đó, đề tài xác định các tổ chất thể lực này được ưu tiên sử dụng trong huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 thành phố Đà Nẵng.

**2.4. Lựa chọn nội dung kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 tại TP. Đà Nẵng.**

**2.4.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn.**

Qua tham khảo tài liệu và quan sát việc đánh giá thể lực cho VĐV Võ cổ truyền tại một số Trung tâm huấn luyện, đào tạo VĐV, bước đầu chúng tôi đã xác định được 27 test. Sau khi tổng hợp được các test thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng Võ cổ truyền, đề tài tiến hành phỏng vấn các giảng viên, huấn luyện viên, chuyên gia, các nhà quản lý TDTT để lựa chọn các test thể lực và các chỉ số chức năng đặc trưng cho hoạt động vận động sức bền của Võ cổ truyền.

Với kết quả phỏng vấn xác định test kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Võ cổ truyền đối kháng lứa tuổi 14-15, sau khi lấy ý kiến các chuyên gia, chúng tôi nhận thấy có 8 test được các

chuyên gia đánh giá 100% ý kiến ở mức ttoots trở lên, không có ý kiến đánh giá trung bình và không tốt nào. Trong đó, ý kiến đánh giá test rất tốt cũng chiếm từ 87.5% trở lên, đề tài xem đây là những test cơ bản nhất để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng Võ cổ truyền. Các test được lựa chọn qua đánh giá kiểm định về tính thông báo và độ tin cậy đều đảm bảo, có thể sử dụng để đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV Võ Cổ truyền.

**2.4.2. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 thành phố Đà Nẵng**

Để xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 thành phố Đà Nẵng. Chúng tôi sử dụng các test đã được lựa chọn để kiểm tra trên VĐV ngoài thành phố Đà Nẵng, chúng tôi kiểm tra thêm 3 tỉnh thành lân cận có VĐV đối kháng võ cổ truyền đó là Bình định, Phú Yên với 35 VĐV, 14 VĐV tại thành phố Đà Nẵng cùng lứa tuổi, với mục đích nhằm lựa chọn số lượng mẫu được nhiều và đảm bảo tính khách quan khoa học. Kết quả kiểm tra được trình bày ở bảng 2.2:

*Bảng 2.2. Kết quả kiểm tra các test đánh giá thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 (n = 49).*

TT	Test	$\bar{x}$	$\pm\sigma$	Cv
----	------	-----------	-------------	----

1	Đạp cán vào bao tập liên tục 90s (l)	119	2.17	6.92
2	Đấm thoi sơn 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	57.4	2,7	7,5
3	Đá đảo sơn cước 2 chân kết hợp hai đòn tay đấm thẳng vào bao tập 90s (l)	52	2.6	7.12
4	Lướt đá bàn long vào 2 bao tập x 3m trong 90s (l)	51	3.16	6.78
5	Đá đảo sơn cước 2 chân liên tục vào bao 90s (l)	69	4.9	6.25
6	Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	27.3	1,17	5.6
8	Di chuyển tiến lùi 2m đá đảo sơn cước kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	34	2.9	7.48
9	Di chuyển tự ra đòn liên tục trong 2 phút với bao tập (l)	157,6	2,39	4,22

Qua bảng 2.2 cho chúng ta thấy, hệ số biến sai Cv ở hầu hết các chỉ tiêu nghiên cứu <10%, điều đó chứng tỏ kết quả kiểm tra trình độ của vận động viên đối kháng võ cổ truyền ở 3 trung tâm: Bình Định, Phú Yên và Đà Nẵng là khá tập trung, khá đồng đều. Hay nói cách khác kết quả kiểm tra không có sự chênh lệch nhiều giữa các VĐV, từ đây chúng tôi đã có đầy đủ cơ sở dữ liệu để tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 thành phố Đà Nẵng.

**2.5. Thực trạng thể lực chuyên môn của VĐV đối kháng Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 tại thành phố Đà Nẵng.**

Từ kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15, đề tài tiến hành đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 TP. Đà Nẵng.

Việc đánh giá được thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 được tiến hành theo 3 bước.

- Bước 1: Kiểm tra thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 theo 8 test đánh giá.

- Bước 2: Tra cứu kết quả kiểm tra đạt được với bảng điểm đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15.

- Bước 3: Tổng hợp điểm ở từng chỉ tiêu và đối chiếu với bảng điểm tổng hợp. Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 2.3.

*Bảng 2.3. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV đối kháng võ cổ truyền thành phố Đà Nẵng lứa tuổi 14-15 (n=14)*

Xếp loại	Kết quả	
	n	%
Tốt	0	0.00%
Khá	5	35.71%
Trung bình	9	64.29%
Yếu	0	0.00%
Kém	0	0.00%

Kết quả bảng 2.3 cho thấy thể lực chuyên môn của nam VĐV Đối kháng võ cổ truyền tỉnh Bình Định lứa tuổi 14 – 15 nằm ở mức tương đối, chủ yếu là trung bình khá, tỉ lệ trung bình chiếm đa số. Điều này cho chúng ta thấy rằng, hiện nay VĐV trẻ thuộc bộ môn võ cổ truyền thành phố Đà Nẵng vẫn còn nhiều hạn chế về vấn đề phát triển thể lực.

**3. Kết luận.**

Thực trạng về thể lực chuyên môn của các VĐV đối kháng Võ Cổ truyền Việt Nam tại thành phố Đà Nẵng cho thấy chỉ ở mức độ trung bình, điều này là nguyên nhân cơ bản làm cho thành tích các VĐV chưa đạt được như mong muốn. Qua đó cũng cho thấy Chương trình huấn luyện còn bộc lộ nhiều hạn chế, chưa đạt được hiệu quả cao trong huấn luyện, bên cạnh đó là hệ thống bài tập hiện nay đang sử dụng chưa tác động tích cực đến thể lực chuyên môn của các VĐV. Do vậy rất cần thiết lựa chọn hệ thống bài tập hiệu quả hơn một cách khoa học nhằm phát triển các tố chất vận động đặc trưng, qua đó nâng cao thành tích thi đấu của các VĐV đối kháng Võ Cổ truyền Việt Nam.

**Tài liệu tham khảo**

1. Lê Hữu Hưng (2013), *Kiểm tra y học thể dục thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội
2. Nguyễn Thế Truyền, Lê Quý Phương, Nguyễn Kim Minh, Ngô Đức Nhuận, Nguyễn Thị Tuyết (1999), *Xác định chuẩn mực đánh giá trình độ tập luyện của VĐV ở một số môn thể thao trọng điểm trong chương trình Quốc gia về thể thao*, Báo cáo kết quả NCKH, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.
3. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB Thể dục thể thao Hà Nội
4. Nguyễn Thanh Tùng (2018), *Phương pháp giảng dạy và huấn luyện Võ cổ truyền Việt Nam*, NXB Thông tin và truyền thông, Đà Nẵng.