

## ỨNG DỤNG MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN QUYỀN THUẬT ĐỘI TUYỂN VÕ CỔ TRUYỀN ĐỒNG NAI

Hồ Ngọc Quỳnh Như<sup>1</sup>, Nguyễn Văn Bạc<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

<sup>2</sup>National Taiwan University of Sport, Taichung City, Taiwan

Email: nhuho2610@gmail.com

**Tóm tắt:** Thông qua các bước khoa học, nghiên cứu đã lựa chọn được và ứng một số bài tập phát triển thể lực chuyên môn vào chương trình huấn luyện cho nam VĐV đội tuyển Võ cổ truyền Đồng Nai. Sau 03 tháng thực nghiệm, thể lực chuyên môn của các VĐV đều tăng trưởng, sự tăng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ,  $t_{\text{tính}} > t_{0.05}$ . Cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến thể lực chuyên môn của vận động viên.

**Từ khóa:** Võ cổ truyền, bài tập phát triển thể lực chuyên môn, vận động viên.

**Abstract:** Through scientific step, the study has selected and applied some of Fitness specific exercises into the training program for 15-16 year old male athletes of Vocotruyen athletes, DongNai province. After 3months experiment, the performance of all test to assess the flexibility of the research subject increased, the increase was statistically significant at the probability threshold  $P < 0.05$ ,  $t$  calculation  $> t_{0.05}$ . Showing that the research exercises selected for training are effective during the training process.

**Keywords:** Vocotruyen, Fitness specific exercises, athletes

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam là một môn thể thao thi đấu với nhiều nội dung; trong đó có thi đấu quyền thuật cũng chịu tác động không nhỏ bởi yếu tố thể lực, trong trình bày biểu diễn kỹ thuật quyền thuật một cách thành thạo, trở thành kỹ năng, đẹp mắt và duy trì nhịp điệu biểu diễn một cách dễ dàng thì đòi hỏi thể lực của vận động viên quyền thuật Võ Cổ Truyền phải cần được huấn luyện thể lực nhằm nâng cao khả năng trong quá trình thi đấu.

Trong những năm gần đây, Võ Cổ Truyền Đồng Nai được sự quan tâm và đầu tư thích đáng. Tuy nhiên để đạt được thành tích cao trong nội dung quyền thuật của Võ Cổ Truyền, đòi hỏi vận động viên phải có nền tảng thể lực

tốt mới thi đấu một cách hoàn hảo về khả năng duy trì nhịp điệu của bài quyền, đồng thời thể hiện được vẻ đẹp và ý nghĩa của bài quyền ... Vì vậy, việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho vận động viên là hết sức cần thiết.

**Khách thể nghiên cứu:** 10 nam vận động viên nội dung quyền thuật đang tập luyện tại đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

### KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV nam quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai**

- Thông qua tham khảo một số tài liệu nghiên cứu về dùng để đánh giá thể lực chuyên

môn của một số tác giả sau khi sơ lược một số test trùng lặp nghiên cứu chọn được 07 test như sau: Đứng trung bình tấn (phút), Đứng đỉnh tấn (phút), Đá vòng cầu 15s (lần), Đá tổng trước 15s (lần), Đá tổng ngang 15s (lần), Đấm thẳng 15s (lần), Kiểm tra các bài quyền theo nội dung thi đấu.

Từ kết quả tổng hợp trên, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn cùng hệ thống test, cùng một khách thể, cùng một cách đánh giá và cách trả lời được tính như sau: Thường xuyên sử dụng: 2 điểm; Sử dụng: 1 điểm; Không sử dụng: 0 điểm.

Qua kết quả phỏng vấn đề tài tiến hành tính tổng điểm và tỷ lệ phần trăm của của từng test thể lực chuyên môn cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền Đồng Nai như sau: test có tỷ lệ  $\geq 70\%$  ở cả 2 lần phỏng vấn, đề tài sẽ chọn test đó.

Phỏng vấn đề tài gửi 20 phiếu thu về 20 phiếu trong đó 2 phỏng vấn người có trình độ tiến sĩ 1 người đạt, người có trình độ thạc sĩ có 3 người đạt và người có trình độ cử nhân có 15 người đạt. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

**Bảng 1. Kết quả phỏng vấn các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển Võ Cổ Truyền Đồng Nai (n=20)**

TT	TEST	Lần 1 (20 phiếu)		Lần 2 (20 phiếu)	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%
1	Đấm thẳng	14	70	16	80
2	Đá tổng trước	14	70	15	75
3	Đá tổng ngang	15	75	16	80
4	Đá vòng cầu	16	80	15	75
5	Đứng trung bình tấn (phút)	10	50	11	55
6	Đứng đỉnh tấn (phút)	10	50	11	55
7	Thực hiện nội dung quyền thi đấu	17	85	18	90

Qua kết quả phỏng vấn ở bảng 1 nghiên cứu đã chọn được 5 test thể lực chuyên môn cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ Cổ Truyền Đồng Nai.

Nghiên cứu xác định độ tin cậy của các test thông qua tiến hành kiểm tra khách thể nghiên

cứu qua hai lần cách nhau 7 ngày, cách thức kiểm tra giữa hai lần là như nhau. Sau đó tiến hành tính hệ số tương quan (r) theo Pearson của các test giữa hai lần kiểm tra và kết quả được trình bày ở bảng 2.

**Bảng 2. Độ tin cậy của các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ Cổ Truyền Đồng Nai**

TT	Test	r
1	Đấm thẳng 15s (lần)	0.94
2	Đá vòng cầu 15s (lần)	0.92
3	Đá tổng trước 15s (lần)	0.94
4	Đá tổng ngang 15s (lần)	0.93
5	Thực hiện bài quyền thi đấu (điểm)	0.96

Kết quả bảng 2, cho thấy: tất cả 5/5 test đều có hệ số tương quan rất mạnh từ 0.83 đến 0.96, nên đủ điều kiện đưa các test đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai.

**2. Ứng dụng các test đánh giá thực trạng thể lực chuyên môn cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai**

Kết quả kiểm tra được tổng hợp và trình bày ở bảng 3 như sau:

**Bảng 3. Thực trạng thể lực chuyên môn của nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai trước thực nghiệm**

TT	Test	Kết quả kiểm tra ban đầu		
		$\bar{X}$	$\delta$	$C_v\%$
1	Đám thẳng 15s (lần)	37.70	1.16	3.08
2	Đá vòng cầu 15s (lần)	20.00	1.63	8.15
3	Đá tổng trước 15s (lần)	18.40	1.51	8.21
4	Đá tổng ngang 15s (lần)	18.60	1.51	8.12
5	Thực hiện bài quyền tham gia thi đấu (điểm)	9.39	0.09	0.96

Qua bảng 3 cho thấy:

- Đám thẳng 15s (lần): Thành tích đám thẳng 15s ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là  $37.70 \pm 1.16$ . Hệ số biến thiên  $C_v < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Đá vòng cầu 15s (lần): Thành tích đá vòng cầu 15s ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là  $20.00 \pm 1.63$ . Hệ số biến thiên  $C_v < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Đá tổng trước 15s (lần): Thành tích đá tổng trước 15s ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là  $18.40 \pm 1.51$ . Hệ số biến thiên  $C_v < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Đá tổng ngang 15s (lần): Thành tích đá tổng ngang 15s ban đầu của nam VĐV quyền

thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình là  $18.60 \pm 1.51$ . Hệ số biến thiên  $C_v < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

- Thực hiện bài quyền thi đấu (điểm): Thành tích thực hiện bài quyền thi đấu ban đầu của nam VĐV quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai có giá trị trung bình  $9.39 \pm 0.09$ . Hệ số biến thiên  $C_v < 10\%$  cho thấy tập hợp mẫu tương đối đồng đều.

**3. Lựa chọn một số bài tập thể lực chuyên môn cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai**

Thông qua một số nguồn tài liệu nghiên cứu, sau khi sơ lược một số bài tập trùng lặp nghiên cứu chọn được 38 bài và thể lực chuyên môn có 20 bài cho vận động viên quyền thuật Võ Cổ Truyền. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn của nam VĐV quyền thuật Võ cổ truyền.

**Bảng 4. Kết quả lựa chọn được bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên quyền thuật môn Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai.**

TT	Bài Tập	Lần 1		Lần 2	
		(20 phiếu)		(20 phiếu)	
		Sp	%	Sp	%
1	Đấm thẳng 30sx 3 tổ	17	85	17	85
2	Đấm vòng cầu 30sx 3 tổ	16	80	16	80
3	Đá tổng trước 30sx 3 tổ	19	95	19	95
4	Đá tổng ngang 30s x 3 tổ	18	90	19	95
5	Đá song phi 30s x 3 tổ	17	85	17	85
6	Di chuyển tấn 30m x 5 tổ	18	90	18	90
7	Bài tập phối hợp 5 kỹ thuật tự chọn	18	90	18	90
8	Đứng trung bình tấn 1 phút x 3 tổ	18	90	19	95
9	Đứng đỉnh tấn phải 1 phút x 3 tổ	17	85	18	90
10	Đứng đỉnh tấn trái 1 phút x 3 tổ	19	95	18	90
11	Tập bài quyền tham gia thi đấu 3 tổ	18	90	19	95

**4. Đánh giá hiệu quả các số bài tập phát triển thể lực cho nam vận động viên quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện**

Sau 03 tháng thực nghiệm một số bài tập được chọn lựa trên. Các bài tập trên được ứng dụng trên cùng một kế hoạch huấn luyện thông

nhất của đội và được sử dụng 60 phút cuối mỗi buổi tập 5 buổi/1 tuần (tính cả thời gian nghỉ ngơi). Kết quả đánh giá sự tăng trưởng các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam VĐV quyền thuật đội tuyển võ Cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau thực nghiệm được trình bày ở bảng 5.

**Bảng 5. Đánh giá sự phát triển thể lực chuyên môn của nam VĐV quyền thuật đội tuyển võ cổ truyền Đồng Nai sau kiểm tra ban đầu và sau 3 tháng tập luyện**

TT	TEST KIỂM TRA	Ban đầu			Sau 3 tháng			W%	t	P
		$X_1$	$\delta_1$	$C_{v\%}$	$\bar{X}_2$	$\delta_2$	$C_{v\%}$			
1	Đấm thẳng 15s (lần)	37.7	1.16	3.08	39.8	1.32	3.32	5.42	5.97	<0.05
2	Đá vòng cầu 15s (lần)	20.0	1.63	8.15	22.6	1.71	7.57	12.21	6.26	<0.05
3	Đá tổng trước 15s (lần)	18.4	1.51	8.21	21.4	1.51	7.06	15.08	5.36	<0.05
4	Đá tổng ngang 15s (lần)	18.6	1.51	8.12	20.10	0.74	3.68	7.75	3.48	<0.05
5	Thực hiện bài quyền tham gia thi đấu (điểm)	9.39	0.09	0.96	9.47	0.09	0.95	0.85	2.91	<0.05

$$n = 10, t_{0.05} = 2.306$$

Qua bảng 5 cho thấy:

Thành tích trung bình Đấm thẳng 15s (lần) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng  $W\% = 5.42$ , đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt

rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , vì  $t_{\text{tính}} = 5.97 > t_{0.05}$ .

Thành tích trung bình Đá vòng cầu 15s (lần) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng

W%= 12.21, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , vì  $t_{\text{tinh}} = 6.26 > t_{0.05}$ .

Thành tích trung bình Đá tổng trước 15s (lần) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng W%= 15.08, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , vì  $t_{\text{tinh}} = 5.36 > t_{0.05}$ .

Thành tích trung bình Đá tổng ngang 15s (lần) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng W%= 7.75, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , vì  $t_{\text{tinh}} = 3.48 > t_{0.05}$ .

Thành tích trung bình Thực hiện bài quyền tham gia thi đấu (điểm) của các VĐV có nhịp tăng trưởng tăng W%= 0.85, đồng thời sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt có ý nghĩa thống kê, ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , vì  $t_{\text{tinh}} = 2.91 > t_{0.05}$ .

Qua phân tích trên cho thấy hiệu quả của các bài tập được lựa chọn đã có tác động tốt đến

thể lực của vận động viên, từ đó khẳng định các bài tập nghiên cứu lựa chọn để tập luyện đều có hiệu quả trong quá trình thực nghiệm.

## KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng được 11 bài tập phát triển thể lực chuyên môn vào chương trình huấn luyện cho VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai. Thể lực chuyên môn là tố chất thể lực đặc trưng cần thiết trong môn thể thao nói chung và Võ cổ truyền nói riêng, các HLV cần quan tâm trong quá trình huấn luyện. Ngoài thể lực chuyên môn còn có thể lực chung. Kiến nghị các nhà chuyên môn, HLV tiếp tục nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển thể lực chung để hoàn thiện hệ thống bài tập phát triển thể lực cho VĐV Võ cổ truyền.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Văn Bắc (2005), *Nghiên cứu tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện thể lực của nam VĐV Pencak Silat thành phố Hồ Chí Minh*, luận văn thạc sĩ.
- [2]. Lê Quý Phương, (2009), *Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực VĐV*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2004), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh chuyên biệt dành cho vận động viên Taekwondo và Judo thành phố Hồ Chí Minh*, tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT.
- [4]. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật*, NXB TDTT.

**Nguồn bài báo:** Trích từ khóa luận tốt nghiệp của cử nhân Hồ Ngọc Quỳnh Như “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV quyền thuật đội tuyển Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai sau 3 tháng tập luyện”, năm 2024.

*Bài nộp ngày 20/11/2024, phản biện ngày 28/11/2024, duyệt đăng ngày 15/12/2024*