

NGHIÊN CỨU MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHÂN CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VÕ CỔ TRUYỀN TỈNH ĐỒNG NAI

Nguyễn Hữu Minh Tiến ¹, Tran Phan Duc Anh²

¹*Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh*

²*Department of Sport Management, National Taiwan University of Sport, Taichung City, Taiwan*

Email: anntran2510@gmail.com

Tóm tắt: Thông qua các bước khoa học, nghiên cứu đã lựa chọn được và ứng dụng được 9 test kiểm tra (5 test linh hoạt chung và 4 test linh hoạt chuyên môn) và 10 bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân vào chương trình tập luyện cho nữ VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai. Sau 08 tuần thực nghiệm kết quả kiểm tra cho thấy khả năng linh hoạt của các VĐV đều có sự phát triển, nhịp tăng trưởng 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 sự phát triển khả năng linh hoạt chân của nữ VĐV Võ cổ truyền.

Từ khóa: Võ cổ truyền, bài tập phát triển, khả năng linh hoạt.

Abstract: Through scientific step, the study has selected and applied 9 tests and 10 of flexibility exercises into the training program female athletes of Vocotruyen in Dong Nai province. After 8 weeks experiment, the performance of all test to assess the test 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, exercises to develop, flexibility.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Linh hoạt là một tố chất vận động có vai trò quan trọng cơ bản đối với các môn thể thao nói chung và võ thuật nói riêng. Phát triển tính linh hoạt sẽ tạo nền tảng sức mạnh cho việc điều khiển thân kinh cơ và chức năng kỹ năng vận động, do đó phải tạo lập được các năng lực toàn diện. Hơn nữa, đối hướng là nguyên nhân thông thường gây ra chấn thương, vì vậy bằng cách huấn luyện cho VĐV cơ chế di chuyển thích hợp, có thể giảm chấn thương rủi ro. Cuối cùng, khi là VĐV thuần thực, việc nâng cao khả năng nhanh chóng đối hướng sẽ cải thiện hiệu quả trong cả tình huống chủ động tấn công và phòng thủ đối phó.

Võ Cổ Truyền là thể loại giao đấu, tính chất đối kháng trực tiếp là rất cao với tình huống luôn luôn biến đổi, động tác rất đa dạng, phong phú, yêu cầu xử lý tình huống đột ngột trong thời gian ngắn. Vì vậy, phát triển khả năng linh hoạt rất cần thiết để các vận động viên có thể kiểm soát được diễn biến trận đấu và giữ được lợi thế về phía mình.

Nhằm nâng hiệu quả tập luyện, góp phần nâng cao thành tích thi đấu cho các VĐV nghiên cứu đã tiến hành nghiên cứu một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Phương pháp nghiên cứu: Phương pháp đọc, phân tích và tổng hợp tài liệu; phương pháp phỏng vấn; phương pháp kiểm tra sơ phạm; phương pháp thực nghiệm sơ phạm; phương pháp toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: 10 nữ VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

Khách thể phỏng vấn: 3 Cán bộ quản lý, 5 HLV, 2 trọng tài môn VCT tại Đồng Nai.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

- Thông qua tham khảo một số tài liệu nghiên cứu liên quan đánh giá khả năng linh hoạt của một số tác giả sau khi sơ lược một số test trùng lặp nghiên cứu tổng hợp được 24 test trong đó có 15 bài test kiểm tra khả năng linh hoạt chung và 9 test kiểm tra khả năng linh hoạt chuyên môn cho các VĐV võ. Để đảm bảo tính khách quan khi lựa chọn các test phù hợp đánh giá khả năng linh hoạt cho nữ VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn gửi đến các chuyên gia. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1:

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai (n=20)

TT	TEST	Lần 1 (20 phiếu)		Lần 2 (20 phiếu)	
		Số phiếu	%	Số phiếu	%
1	Nhảy dây 10s (lần)	11	55	9	45
2	Di chuyển trong-ngoài bằng thang dây 5m (s).	17	85	18	90
3	Nhảy tiến hai bước lùi 1 bước bằng thang dây mây 5m (s).	15	75	15	75
4	505 Agility test (s).	14	70	16	80
5	Cone knockout (di chuyển ngang hai đích đối diện).	16	80	16	80
6	T test (s)	18	90	18	90
7	Chạy Zic Zag (s).	12	60	11	55
8	Nhảy chéo chân bằng thang dây 5m (s).	10	50	9	45
9	Lò cò 1 chân bằng thang dây 5m (s)	11	55	8	40
10	Chạy con thoi (s)	10	50	11	55
11	Nhảy xoay 360 độ chạy 10m (s)	13	65	12	60
12	Chạy chuyển hướng 2m 4m 6m 8m (s)	12	60	11	55
13	Chạy bật thang (s)	8	40	9	45
14	Nhảy bật thang (s)	11	55	12	60
15	Nhảy lò cò 1 chân bằng thang dây (s)	8	40	9	45
16	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước dứt phản chân sau (15s)	17	85	18	90
17	Tấn công tổ hợp kỹ thuật 3 đòn đâm trước, đá tổng trước, đá vòng cầu 10 giây (lần)				
18	Phối hợp bước trái, bước phải đá vòng 15s/lần	13	65	12	60
19	Tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do (bao cát)	12	60	14	70
20	Hight Kicks Test.	17	85	18	90
21	Đá tổng trước (s)	10	50	13	65
22	Tấn công đá tổng ngang 5 mục tiêu trong vòng tròn (s)	12	60	14	70
23	Đá chuyển chân trước hai đích đối diện (10s)	17	85	18	90
24	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	15	75	15	75

Qua kết quả ở bảng 1, theo quy ước các test được chọn phải được đồng ý từ 75% trở lên. Nghiên cứu đã chọn được 9 test trong đó có 5 bài test linh hoạt chung và 4 bài test linh hoạt chuyên môn cho VĐV nữ Võ Cổ Truyền tỉnh Đồng Nai. Nghiên cứu tiến hành xác định độ tin cậy của các test thông qua kiểm tra khách thể nghiên cứu qua hai lần cách nhau 7 ngày, cách thức kiểm tra giữa hai lần là như nhau. kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Độ tin cậy của các test

TT	TEST	LẦN 1	LẦN 2	R	P
		$\bar{X}_1 \pm \delta_1$	$\bar{X}_2 \pm \delta_2$		
1	Cone knockout (điểm)	18.39 ± 1.18	18.39 ± 1.18	1	<0.05
2	T Test (s)	1.46 ± 0.06	1.46 ± 0.07	0.97	<0.05
3	Di chuyển trong ngoài bằng thang dây 5m (s)	31 ± 1.89	31.06 ± 2.13	0.83	<0.05
4	Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng than dây 5m (s)	6.67 ± 0.22	6.65 ± 0.23	0.97	<0.05
5	5 0 5 agility test (s)	148.88 ± 9.1	151.69 ± 8.08	0.94	<0.05
6	Đá chuyền chân trước 2 đích đối diện 10s (lần)	29.31 ± 2.83	30.19 ± 2.85	0.96	<0.05
7	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	2.18 ± 0.68	-1.02 ± 3.57	0.88	<0.05
8	High kicks test (điểm)	0.69 ± 4.3	2.52 ± 5.03	0.86	<0.05
9	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, gạt phản chân sau 15s (lần)	8.09 ± 1.14	8.99 ± 0.53	0.93	<0.05

Kết quả bảng 2, cho thấy: tất cả 9/9 test đều có hệ số tương quan rất mạnh từ 0.80 đến 1.0, nên đủ điều kiện sử dụng đánh giá khả năng linh hoạt cho nữ VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai. Nghiên cứu đã lựa chọn được các test đánh giá khả năng linh hoạt cho nữ VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai là các test đã được sử dụng rộng rãi trong nghiên cứu khoa học thể dục thể thao, nên nghiên cứu bỏ qua khâu tính thông báo của các test, mà ứng dụng vào đánh giá trên đối tượng nghiên cứu là nữ VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai.

2. Đánh giá thực trạng khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV 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 khả năng linh hoạt cho cho nữ VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

CÁC TEST		GIAI ĐOẠN BAN ĐẦU		
Linh hoạt chung		\bar{X}_1	σ_1	Cv%
		Cone knockout (điểm)	648.7	181.74
	T Test (s)	13.944	0.46	3.3
	Di chuyển trong ngoài bằng thang dây 5m (s)	5.607	0.46	3.3
	Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng than dây 5m (s)	9.508	0.22	2.31
	505 agility test (s)	2.1	0.48	22.86

Linh hoạt	Đá chuyền chân trước 2 đích đối diện 10s (lần)	14.9	1.1	7.38
	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	4.662	0.16	3.43
chuyên môn	High kicks test (điểm)	1510.7	202.4	13.4
	Tổ hợp 3 đòn đấm trước, đá vòng cầu chân trước, giạt phân chân sau 15s(l)	6.9	0.74	10.72

Qua bảng 3 cho thấy: 3/5 test linh hoạt chung có hệ số biến thiên $Cv\% < 10$ cho thấy tập hợp mẫu có sự đồng đều, riêng test 505 agility test (s) và Cone knockout (điểm) có $Cv\% > 10$ không có sự đồng đều. 2/4 test linh hoạt chuyên môn có $Cv\% < 10$ cho thấy tập hợp mẫu có sự đồng đều. Riêng High kicks test (điểm) và Tổ hợp 3 đòn đấm trước, đá vòng cầu chân trước, giạt phân chân sau 15s(l) có $Cv\% > 10$ không có sự đồng đều.

3. Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai

Thông qua một số nguồn tài liệu nghiên cứu một số tác giả, sau khi sơ lược một số bài tập trùng lặp nghiên cứu chọn được 26 bài tập đánh giá khả năng linh hoạt để đưa vào phỏng vấn. Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn chuyên gia để lựa chọn được bài tập nhằm phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn các bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai (n=20)

TT	Tên Bài Tập	Đồng ý	Tỷ lệ
1	Nhảy dây	20	100%
2	Squat	10	50%
3	Nhảy xa	12	60%
4	Bật cóc	12	60%
5	Chạy ziczac	18	90%
6	Chạy đạp sau	14	70%
7	Chạy nâng cao đùi	10	50%
8	Nhảy ngang qua bao	8	40%
9	Nhảy chéo trước	12	60%
10	Chạy con thoi 4x5m	12	60%
11	Đá đậy bao cát liên tục 10s	18	90%
12	Nhảy rút gối tại chỗ 3 lần chạy nhanh về trước	12	60%
13	Trượt xoay người trước sau	10	50%
14	Tấn công tự do 10 mục tiêu vòng tròn	20	100%
15	Chạy chuyển hướng 2m 4m 6m	12	60%
16	Nhảy lò cò 1 chân bằng thang dây	14	70%
17	Chạy bật thang	20	100%

18	Tấn công tổ hợp 2 kỹ thuật tự do (bao cát)	8	40%
19	Nhảy bật thang	20	100%
20	Đá tổng trước	12	60%
21	Rút gối tại chỗ	20	100%
22	Nhảy xoay 360 độ chạy 5m	10	50%
23	Chuyển chân trước đấm tay sau	18	90%
24	Đá chuyển chân trước 2 đích đối diện	12	60%
25	Đánh 2 lamper đối diện (đấm 1,2 lên chân)	20	100%
26	Đá tạt hai chân liên tục vào lamper lớn	20	100%

Kết quả phỏng vấn được trình bày ở bảng 4, nghiên cứu quy ước chọn các bài tập đạt tỷ lệ mức độ đồng ý sử dụng đạt từ 90% số phiếu. Theo quy ước trên các bài tập được chọn gồm 10 bài. Còn lại 16 bài không đủ điều kiện để đưa vào hệ thống bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai.

4. Đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ vận động viên Võ cổ truyền Đồng Nai sau 8 tuần tập luyện

Các bài tập được lựa chọn ở trên được ứng dụng trên cùng một kế hoạch huấn luyện thống nhất, được sử dụng 30 phút cuối buổi tập sáng/ 03 buổi/1 tuần vào các ngày thứ 2,4,6 trong tuần. Thời gian tổ chức thực nghiệm 8 tuần : 06/02/2023 đến 30/04/2023. Địa điểm thực nghiệm và kiểm tra: bộ môn Võ Cổ Truyền, Trung Tâm Huấn Luyện Và Thi Đấu Thể Dục Thể Thao Tỉnh Đồng Nai. Giai đoạn chuẩn bị (tuần 1 – tuần 2): nhằm thích nghi giải phẫu; Giai đoạn chuẩn bị chuyên môn (tuần 3 – tuần 5): nhằm phát triển khả năng linh hoạt chung; Giai đoạn chuẩn bị thi đấu (tuần 6- tuần 8): nhằm phát triển khả năng linh hoạt chuyên môn.

Kết quả đánh giá sự phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ vận động viên Võ cổ truyền Đồng Nai sau 8 tuần tập luyện được trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Sự phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ vận động viên Võ cổ truyền Đồng Nai sau 8 tuần tập luyện

CÁC TEST		GIAI ĐOẠN BAN ĐẦU			SAU 8 TUẦN			W	t	P
		\bar{X}_1	σ_1	Cv%	\bar{X}_2	σ_2	Cv%			
Linh hoạt chung	Cone knockout (điểm)	648.7	181.74	28.02	670.5	183.03	27.3	3.49	3.087	< 0.05
	T Test (s)	13.944	0.46	3.3	13.122	0.3	2.29	6.05	4.83	< 0.05
	Di chuyển trong ngoài bằng thang dây 5m (s)	5.607	0.46	3.3	4.862	0.07	1.44	14.07	8.41	< 0.05
	Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s)	9.508	0.22	2.31	8.541	0.14	1.64	10.7	25.48	< 0.05
	505 agility test (s)	2.1	0.48	22.86	1.756	0.28	15.95	40.63	9.31	< 0.05

Linh hoạt chuyên môn	Đá chuyền chân trước 2 đích đối diện 10s (lần)	14.9	1.1	7.38	16.7	1.34	8.02	11.34	13.55	< 0.05
	Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s)	4.662	0.16	3.43	3.634	0.1	2.75	24.76	40.64	< 0.05
	High kicks test (điểm)	1510.7	202.4	13.4	16668.6	239.9	14.38	9.8	9.26	< 0.05
	Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, giật phản chân sau 15s(l)	6.9	0.74	10.72	8.7	0.82	9.43	23.18	13.55	< 0.05

Qua bảng 5 cho thấy:

- **Cone Knockout 60 giây (điểm):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch , kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng cải thiện từ 648.7 lên 670.5(s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 3.49, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 38.087 > t 0.05 = 2.262$

- **T test (s):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình giảm từ 13.944 xuống 13.122(điểm). Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 6.05, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 57.553 > t 0.005 = 2.262$

- **Di chuyển trong ngoài bằng thang dây 5m (s):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện từ 5.607(s) xuống còn 4.862(s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 14.07, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 25.48 > t 0.05 = 2.262$

- **Nhảy tiến 2 bước lùi 1 bước bằng thang dây 5m (s):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch , kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện từ 9.508(s) xuống còn 8.541(s). Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 10.07, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 25.48 > t 0.05 = 2.262$

- **505 agility test (s):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện, từ 2.1(s) xuống còn 1.756(s) .Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 40.63, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 9.31 > t 0.05 = 2.262$

- **Đá chuyền chân trước 2 đích đối diện 10s (lần):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng , từ 14.9 lên 16.7 (lần) . Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 11.34, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 13.55 > t 0.05 = 2.262$

- **Tấn công đá vòng cầu 10 mục tiêu (s):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra của VĐV có giá trị trung bình giảm cải thiện, từ 4.662(s) xuống còn 3.634(s) .Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 24.76, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 40.64 > t 0.05 = 2.262$

- **Hight Kicks Test 60 giây (điểm):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch , kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng đáng kể từ 1510.7 lên 1668.6 (điểm). Nhịp độ tăng trưởng trung bình W% = 9.8, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có: $t = 9.26 > t 0.05 = 2.262$

- **Tổ hợp 3 đòn đâm trước, đá vòng cầu chân trước, giật phản chân sau 15s(l):** Sau 8 tuần tập luyện theo kế hoạch, kết quả kiểm tra VĐV có giá trị trung bình tăng từ 6.9 lên 8.7

(lần). Nhịp độ tăng trưởng trung bình là $W\% = 23.18$, và có ý nghĩa thống kê $p < 0.05$, vì có $t = 13.55 > t_{0.05} = 2.262$.

Qua kết quả các test sau thực nghiệm cho thấy các bài tập đã góp phần nâng cao năng lực khả năng linh hoạt và mang lại hiệu quả trong huấn luyện, phù hợp với các vận động nữ đội tuyển Đồng Nai.

KẾT LUẬN

Nghiên cứu đã lựa chọn và ứng dụng được 10 bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân kết hợp vào chương trình tập luyện 8 tuần cho nữ VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai. Thông qua kết quả kiểm tra cho thấy các bài tập phát triển khả năng linh hoạt chân cho nữ VĐV Võ cổ truyền tỉnh Đồng Nai do nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng có tác dụng nâng cao năng lực khả năng linh hoạt và mang lại hiệu quả, phù hợp với đặc điểm và xu hướng huấn luyện VĐV Võ cổ truyền hiện đại. Khả năng linh hoạt là tố chất 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 linh hoạt còn có các tố chất đặc trưng khác. Kiến nghị các nhà chuyên môn, giảng viên tiếp tục nghiên cứu hệ thống các bài tập phát triển để hoàn thiện hệ thống bài tập phát triển toàn diện cho VĐV Võ cổ truyền Đồng Nai.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Bompa.T (2002) *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TĐTT.
- [2]. Lê Thị Mỹ Hạnh (2022), *Giáo trình Võ cổ truyền (dành cho sinh viên không chuyên)*, NXB Đại học Quốc gia TP.HCM.
- [3]. Lê Quý Phương, (2009), *Cẩm nang sử dụng các test kiểm tra thể lực VĐV*, NXB TĐTT, Hà Nội.
- [4]. Bùi Trọng Toại (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ thuật* NXB TĐTT.
- [5]. Trần Thị Bích Trâm (2015), *Nghiên cứu ứng dụng hệ thống bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động cho vận động viên trẻ Karatedo tỉnh Khánh Hòa*, luận văn Thạc sĩ Giáo dục học , ĐH TĐTT TP.HCM

Bài nộp ngày 23/3/2025, phản biện ngày 03/9/2025, duyệt in ngày 19/9/2025