NGHIÊN CỨU LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN TAY CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN WUSHU-SANSHOU LỨA TUỔI 15-16, TRUNG TÂM ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN VẬN ĐỘNG VIÊN THỂ DỤC THỂ THAO THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Đỗ Thế Hồng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng
Email: thehongwushu@gmail.com

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy, chúng tôi lựa chọn 16 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay kỹ thuật nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu cho nam VĐV Wushu-sanshou trẻ lứa tuổi 15-16, tại trung tâm đào tạo và huấn luyện VĐV TDTT thành phố Đà Nẵng.

Từ khoá: Wushu-sanshou, bài tập, vận động viên trẻ, trung tâm đào tạo và huấn luyện VĐV TDTT thành phố Đà Nẵng.

Abstract:

Using conventional scientific research methods, we selected 16 exercises to develop speed, strength, and technical hand strikes to improve the performance of young male Wushu-sanshou athletes aged 15-16 at the Da Nang City Sports Training Center

Keywords: Wushu-sanshou, Exercises, Young athlete, Da Nang City Sports Training Center

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, .v.v… 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 lựa chọn các bài tập xây dựng thành hệ thống nhằm phát triển tố chất sức mạnh cho nam vận động viên Sanshou trẻ là rất quan trọng trong chiến lược phát triển môn thể thao mũi nhọn của nước ta hiện nay.

Trung tâm huấn luyện và đào tạo VĐV TDTT thành phố Đà Nẵng là nơi đào tạo các VĐV Wushu-Sanshou, nhiều VĐV đã đạt được những thành tích cao tại các giải thi đấu trong nước thời gian qua. Tuy nhiên công tác đào tạo VĐV trẻ kế cận còn chưa đáp ứng được yêu cầu. Qua một số giải thi đấu dành cho các VĐV Sanshou trẻ gần đây cho thấy, mặc dù các

VĐV đã có kỹ thuật khá tốt, tuy nhiên những đòn đánh còn thiếu uy lực, sức mạnh tốc độ đòn kỹ thuật có sự suy giảm về các hiệp cuối trận, do đó hiệu quả thi đấu chưa cao. Xuất phát từ nhu cầu lý luận và thực tiễn công tác huấn luyện cần phải đổi mới nâng cao hiệu quả đào tạo vận động viên trẻ nhằm bổ sung những lực lượng kế cận có chất lượng cho đội tuyển Wushu-Sanshou thành phố Đà Nẵng trong thời gian tới. Với ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề đã nêu, chúng tôi tiến hành: *"Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho Nam vận động viên Wushu-SanShou lứa tuổi 15 – 16, Trung tâm đào tạo và huấn luyện vận động viên TDTT thành phố Đà Nẵng."*

Trong khi tiến hành tác nghiệp khoa học, chúng tôi đã sử dụng 6 phương pháp nghiên cứu sau: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn toạ đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm; toán học thống kê.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Wushu-Sanshou trẻ lứa tuổi 15-16, Trung tâm ĐT&HL vận động viên TDTT TP. 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 thu thập được 21 bài tập, tiến hành phỏng vấn kết quả đề tài chọn lọc được 16 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ bao gồm: 1. Di chuyển nghe tín hiệu và đấm thẳng tay sau, 2.Phản xạ nhanh tấn công trước khi đối thủ ra đòn (với bạn tập), 3.Từng đôi thực hiện đòn đấm đảo sơn vào lampơ khi có tín hiệu, 4.Di chuyển thực hiện 1 đòn chân và đòn tay, 5.Phòng thủ, phản công liên hoàn 3 đòn tay và 1 đòn chân, 6. Phòng thủ, phản công liên hoàn 3 đòn tay, chân và bắt vật, 7.Hai tay nắm chun thực hiện đòn đấm thẳng trái, phải, 8.Hai tay nắm tạ nhỏ thực hiện đòn đấm trái, phải, 9.Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2m 30s (số lần), 10. Nằm sấp chống đẩy 15s (số lần), 11. Co tay xà kép 10s (số lần), 12. Giật tạ 10kg, 13. Nằm ghế nâng tạ 30kg, 14. Bốc người nộm, 15. Bốc đôi người đồng cân, 16. Đấm bàn đấm 15s (số lần)

2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam vận động viên Wushu-Sanshou lứa tuổi 15-16, thông qua 5 test đã lựa chọn.

2.1. Kết quả lựa chọn test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Wushu- Sanshou lứa tuổi 15 - 16 tại Trung tâm ĐT&HL vận động viên TDTT TP. Đà Nẵng

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Wushu-Sanshou trẻ lứa tuổi 15-16 (n= 30)

TT	Test	Kết quả							
		Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng Điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
1	Palms-up wrist curl	11	33	9	18	10	10	61	67.78
2	Palms-down wrist curls	12	36	8	16	10	10	62	68.89
3	Bicep curls	10	30	8	16	12	12	58	64.44
4	Concentration curls	14	42	4	8	12	12	62	68.89
5	Nằm sấp chống đẩy 15s (số lần)	**22**	**66**	**6**	**12**	**2**	**2**	**80**	**88.89**

6	Tay cầm tạ 0,8kg đấm tốc độ 10s (số lần)	8	24	8	16	14	14	54	60.00
7	Bốc đôi người đồng cân 15s (số lần)	10	30	12	24	8	8	62	68.89
8	Bốc người nộm 15s (số lần)	13	39	6	12	11	11	62	68.89
9	Giật đòn tạ 10kg trong 10s (số lần)	11	33	8	16	11	11	60	66.67
10	Co tay xà đơn 10s (số lần)	21	63	6	12	3	3	78	86.67
11	Đấm bàn đấm 15s (số lần)	22	66	5	10	3	3	79	87.78
12	Đấm thẳng hai tay tốc độ vào lăm pơ 15s (số lần)	12	36	8	16	10	10	66	73.33
13	Di chuyển chữ V kết hợp đấm tốc độ 20s (số lần)	9	27	8	16	13	13	56	62.22
14	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (số lần)	20	60	8	16	2	2	78	86.67
15	Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2m 30s (số lần)	19	57	6	12	5	5	74	82.22

Căn cứ vào kết quả phỏng vấn tại bảng 1, chúng tôi đã lựa chọn được 5 test đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam VĐV Wushu-Sanshou có số điểm đánh giá từ 68 điểm trở lên (chiếm 75% tổng điểm trở lên):

1. Nằm sấp chống đẩy 15s (số lần)
2. Co tay xà đơn 10s (số lần)
3. Đấm bàn đấm 15s (số lần)
4. Nắm chun đấm liên tục trong 15s (số lần)
5. Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2m 30s (số lần)

Cả 5 test đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo làm cơ sở đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Sanshou trẻ 15 -16 tuổi.

Tổ chức ứng dụng các bài tập để phát triển thể lực sức mạnh tốc độ đòn kỹ thuật tay cho các VĐV được tiến hành trong thời gian 6 tháng. Trước khi tiến hành thực nghiệm chúng tôi kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng nội dung như nhau với 14 nam VĐV Sanshou lứa tuổi 15-16, được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 7 nam VĐV, nhóm này được áp dụng 16 bài tập đã lựa chọn và hệ thống các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong thời kỳ được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- Nhóm đối chứng: Bao gồm 7 nam VĐV, nhóm này được áp dụng hệ thống các bài tập đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện, giáo án tập luyện của huấn luyện có sẵn từ trước đến nay. Trong 6 tháng thực nghiệm, đề tài đã tổ chức kiểm tra bằng các test đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn tay đã lựa chọn vào trước thực nghiệm và sau 6 tháng tổ chức thực nghiệm

2.2. Kết quả kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay của nam VĐV Sanshou lứa tuổi 15-16 trước thực nghiệm.

Để có cơ sở đánh giá sự phát triển của các VĐV, đề tài đã tiến hành kiểm tra trước thực nghiệm bằng 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay đã lựa chọn và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá. Kết quả đánh giá và so sánh giữa hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm như sau:

Bảng 2. So sánh kết quả kiểm tra sức mạnh tốc độ đòn tay giữa 2 nhóm trước thực nghiệm: ($nA = nB = 7$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Nắm sấp chống đẩy 15s (số lần)	13.25±0.52	13.33±0.61	0.324	>0.05
2	Co tay xà đơn 10s (số lần)	7.45±4.45	7.89±4.15	0.231	>0.05
3	Đấm bàn đấm 15s (số lần)	31±1.21	30.55±1.32	0.811	>0.05
4	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (số lần)	21.92±2.12	22.06±2.32	0.144	>0.05
5	Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2m 30s (số lần)	20.04±2.26	20.45±2.45	0.397	>0.05

Từ bảng 2 cho thấy kết quả kiểm tra ở hầu hết các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có khác biệt, với ttính < tbảng = 2.571 ở ngưỡng xác suất P > 0.05, Chứng tỏ trước khi thực nghiệm, trình độ sức mạnh tốc độ của 2 nhóm tương đối đồng đều nhau.

2.3. Kết quả kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay của VĐV Sanshou lứa tuổi 15-16 sau 6 tháng thực nghiệm.

Sau 6 tháng thực nghiệm, kiểm tra bằng các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay của nam VĐV Sanshou.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay của đối tượng nghiên cứu sau 6 tháng thực nghiệm. ($nA = nB = 7$)

TT	Test	Kết quả kiểm tra		t	P
		Nhóm ĐC	Nhóm TN		
1	Nắm sấp chống đẩy 15s(số lần)	15.06±2.35	18.21±1.11	3.722	<0.05
2	Co tay xà đơn 10s (số lần)	9.22±2.29	11.79±1.06	3.125	<0.05
3	Đấm bàn đấm 15s (số lần)	32.08±1.32	33.98±0.92	3.697	<0.05
4	Nắm chun đấm liên tục trong 15s (số lần)	22.15±1.56	23.96±1.12	2.956	<0.05
5	Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2m 30s (số lần)	21.26±1.68	23.01±0.96	2.801	<0.05

Sau 6 tháng thực nghiệm đề tài tiến hành kiểm tra các test đánh giá sức mạnh tốc độ của 2 nhóm bằng các test đã chọn, kết quả trình bày ở bảng 4. Hầu hết các test ứng dụng trong kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ đã có khác biệt rõ với ttính > tbảng ở ngưỡng xác suất P < 0.05. Nói cách khác, việc ứng dụng các bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ đã lựa chọn bước đầu đã có hiệu quả trong nâng cao tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu.

Bảng 4. Kết quả xếp loại sức mạnh tốc độ của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm.

TT	Xếp loại	Kết quả kiểm tra			
		Nhóm ĐC (n=7)		Nhóm TN (n=7)	
		n	%	n	%
1	Tốt	1	14.29	2	28.57
2	Khá	4	57.14	4	57.14
3	Trung bình	2	28.57	1	14.29
4	Yếu	0	0	0	0
5	Kém	0	0	0	0

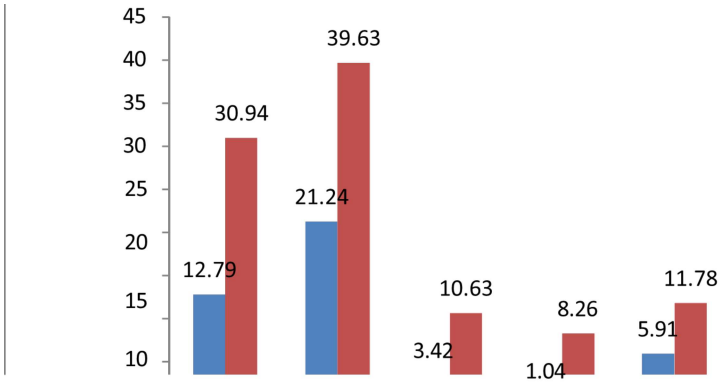
Từ bảng 4 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá trình độ sức mạnh tốc độ đòn tay của 2 nhóm đối tượng nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm thấy có khác biệt rõ về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm: Loại tốt nhóm đối chứng 14.29%, nhóm thực nghiêm 28.57% loại TB nhóm đối chứng còn 28.57% trong khi đó nhóm thực nghiệm chỉ còn 14.29%. Điều đó khẳng định hiệu quả của hệ thống các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển tố chất sức mạnh tốc độ đòn tay cho Nam VĐV Sanshou trẻ lứa tuổi 15-16 mà đề tài đã lựa chọn.

Kết quả tính nhịp độ tăng trưởng các chỉ số đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay sau 6 tháng thực nghiệm của của hai nhóm thu được, được trình bày ở bảng

Bảng 5: Nhịp độ tăng trưởng sức mạnh tốc độ đòn tay của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm (W%)

Tham số / Test kiểm tra	x_a (n=7)	x_{a1} (n=7)	x_b (n=7)	x_{b1} (n=7)	Wa (%)	Wb (%)
Nắm sấp chống đẩy 15s (số lần)	13.25	15.06	13.33	18.21	12.79	30.94
Co tay xà đơn 10s (số lần)	7.45	9.22	7.89	11.79	21.24	39.63
Đấm bàn đấm 15s (số lần)	31	32.08	30.55	33.98	3.42	10.63
Nắm chun đấm liên tục trong 15s (số lần)	21.92	22.15	22.06	23.96	1.04	8.26
Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2m 30s (số lần)	20.04	21.26	20.45	23.01	5.91	11.78

Như vậy sau 6 tháng thực nghiệm có thể thấy rõ, nhịp độ tăng trưởng của 2 nhóm có sự khác biệt lớn, nhóm đối chứng mặc dù nhịp độ tăng trưởng có biến động cụ thể nhịp độ của nhóm dao động từ 1.04 đến 21.29, đối với nhóm thực nghiệm bước đầu có thể thấy rõ hiệu quả các bài tập mà đề tài đã lựa chọn, cụ thể nhịp độ tăng trưởng từ 8.26 đến 39.63 thông qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp độ tăng trưởng của nhóm đối chứng và thực nghiệm sau 6 tháng thực nghiệm

Như vậy sau 6 tháng thực nghiệm đề tài có thể kết luận: các bài tập mà đề tài đã lựa chọn có hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập thường được sử dụng huấn luyện tại đội tuyển trẻ Wushu-Sanshou, đặc biệt là huấn luyện cho nam VĐV lứa tuổi 15-16.

KẾT LUẬN

Từ kết quả nghiên cứu chứng minh qua thực nghiệm theo mục tiêu của luận văn đi đến một số kết luận sau:

1. Đề tài đã lựa chọn được 05 test đánh giá sức mạnh tốc độ nhóm đòn tay cho nam vận động viên Wushu-Sanshou lứa tuổi 15-16 tại Trung tâm đào tạo và huấn luyện vận động viên TDTT TP Đà Nẵng có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng bao gồm: 1. Nằm sấp chống đẩy 15s, 2. Co tay xà đơn 10s, 3. Đấm bàn đấm 15s, 4. Nắm chun đấm liên tục 15s, 5. Đấm 2 đích đối diện cách nhau 2m trong 30s

2. Đề tài đã lựa chọn được 16 bài tập huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho Nam VĐV Sanshou trẻ lứa tuổi 15 - 16. Các bài tập đã lựa chọn được ứng dụng vào thực tiễn và đồng thời đã có hiệu quả cao hơn hẳn so với các bài tập thường được sử dụng tại đội tuyển trẻ Wushu-Sanshou TP Đà Nẵng. Điều đó được khẳng định sau thực nghiệm $t_{tính} > t_{bảng}$ và có sự khác biệt ở ngưỡng sác xuất $P < 0.05$

TÀI LIỆU THAM KHẢO

[1]. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT Hà Nội.

[2]. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn Luyện Thể thao với trao đổi chất và chuyển hóa năng lượng trong cơ thể*. Viện Khoa học TDTT.

[3]. Nguyễn Lâm (1994), *Wushu võ thuật trung hoa cổ điển,* NXB TDTT.

[4]. Phạm Xuân Ngà (1996), Một số vấn đề tuyển chọn và đào tạo VĐV trẻ, NXB TDTT, Hà Nội

[5]. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện*, NXB TDTT Hà Nội.

Bài nộp ngày 27/01/2025, phản biện ngày 18/03/2026, duyệt in ngày 25/03/2026