

## **ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN SANSHOU (TÁN THỦ) TRẺ LỨA TUỔI 13-15, THÔNG QUA CÁC CHỈ SỐ Y SINH**

**TS. Đỗ Thế Hồng**

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*

**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 VĐV. Để giải quyết vấn đề trên việc xây dựng hệ thống các bài tập 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:** Thi đấu; thể lực chuyên môn; tập luyện; bài tập; vận động viên trẻ.

**Abstract:** Wushu-Sanshou competition is a direct match between two people, so the development and improvement of special physical qualities together strengthen ability to coordinate movements, is the problem that must be solved in training process. Competitive performance a lot depends on physical standard of the athletes. In order to solve the problem above the building system exercises development strengthened qualities for male athletes aged 13-15 is becoming condition that can't be lacked in training process for young Sanshou athletes.

**Keywords:** Competition; professional fitness; training; exercises; young athletes.

### **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. Trên cơ sở ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành:

***“Đánh giá hiệu quả hệ thống các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Sanshou trẻ lứa tuổi 13-15, thông qua các chỉ số Y sinh”.***

Trong khi tiến hành tác nghiệp khoa học, chúng tôi đã sử dụng 7 phương pháp nghiên cứu chủ yếu sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn toạ đàm; Phương pháp quan sát sư phạm; Phương pháp kiểm tra sư phạm; Phương pháp thực nghiệm sư phạm; Phương pháp kiểm tra y sinh; Phương pháp toán học thống kê.

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

### 1. Lựa chọn các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Sanshou lứa tuổi 13-15 Trung tâm HLTT 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, chúng tôi đã thu thập được 89 bài tập phát triển sức mạnh ở các nhóm bài tập bao gồm:

#### Nhóm 1: Bài tập căn bản (8 bài tập)

Nhóm các bài tập 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: Bài tập chuyên môn tốc độ với tín hiệu (14 bài tập)

Nhóm các bài tập 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 bài tập di chuyển theo tín hiệu, các bài tập kỹ thuật tay, các bài tập kỹ thuật chân.

#### Nhóm 3: Bài tập phối hợp (17 bài tập)

Nhóm các bài tập 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: Bài tập với đích và lực cản (22 bài tập)

Nhóm các bài tập 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 (dùng đòn) vào đối phương.

#### Nhóm 5: Bài tập phản xạ (6 bài tập)

Nhóm các bài tập 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 bài tập phát triển khả năng phản xạ linh hoạt cho VĐV.

### Nhóm 6: Bài tập thể lực (22 bài tập)

Nhóm các bài tập này hướng tới việc phát triển các năng lực của tổ 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 bài tập chuyên môn huấn luyện tổ chất sức mạnh, chúng tôi tiến hành phỏng vấn 30 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 bài tập huấn luyện tổ chất sức mạnh mà chúng tôi đưa ra có 16 bài tập với ý kiến lựa chọn dưới 70% và mức độ ưu tiên 1 dưới 50%, 73 bài tập 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 bài tập căn bản có 7 bài tập; Nhóm bài tập chuyên môn tốc độ với tín hiệu có 9 bài; Nhóm bài tập phối hợp có 15 bài tập; Nhóm bài tập với đích và có lực cản có 20 bài tập; Nhóm bài tập phản xạ có 4 bài tập; Nhóm bài tập thể lực chung có 18 bài tập.

### 2. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam vận động viên Sanshou trẻ lứa tuổi 13-15, thông qua các chỉ số y sinh (Test Wingate)

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển tổ chất sức mạnh cho các VĐV được tiến hành trong thời gian 24 tháng (chu kỳ huấn luyện 2 năm) tại Trung tâm HLTT Quốc gia Đà Nẵng. Kết thúc quá trình thực nghiệm, chúng tôi tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển sức mạnh cho nam VĐV Sanshou lứa tuổi 13-15 thông qua chỉ số y sinh đo được ở test Wingate.

\* *Kết quả về năng lực yếm khí của VĐV thông qua test Wingate:* Để xác định hiệu quả của các bài tập chuyên môn đã lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh cho nam VĐV

Wushu - Sanshou trẻ lứa tuổi 13-15, chúng tôi đã đánh giá thông qua các chỉ số y sinh về năng lực yếm khí. Đây là những chỉ số quan trọng để đánh giá lượng vận động bên trong khi thực hiện các bài tập sức mạnh. Các chỉ số này được ghi lại thông qua kiểm tra test Wingate, vì quy

trình thực hiện các test này đòi hỏi phải vận động với sức mạnh và cường độ tối đa giống như các bài tập sức mạnh. 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 1.

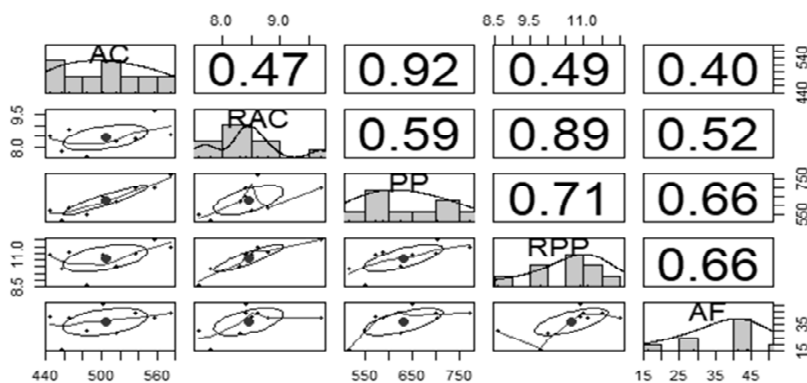
Bảng 1. Kết quả kiểm tra đánh giá năng lực yếm khí bằng test Wingate cho nam VĐV Wushu - Sanshou trẻ lứa tuổi 13 - 15

Nhóm	Giá trị	AC	RAC	PP	RPP	AF
ĐC	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	11,46	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	504,16	8,46	630,98	10,64	37,22
	std.dev	45,85	0,60	83,18	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>

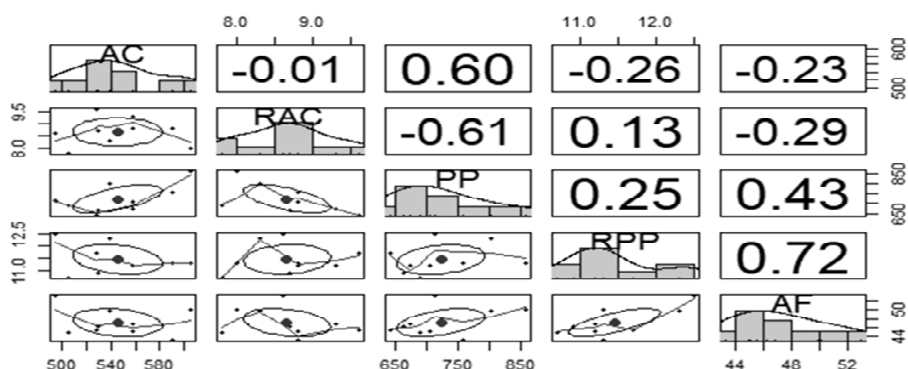
Kết quả thu được ở bảng 1 cho thấy: Chỉ số công suất yếm khí tối đa (PP) có sự khác biệt giữa hai nhóm với  $t = 2,53$  với  $p\text{-value} = 0,02 < 0,05$ . Còn lại chỉ số công suất yếm khí tổng hợp (AC) và công suất yếm khí tổng hợp tương đối (RAC) và công suất yếm khí tối đa tương đối (RPP) không có sự khác biệt với  $p\text{-value} > 0,05$ . Song giá trị mean của chỉ số RPP của VĐV nhóm TN (11,46) và nhóm ĐC (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 nhóm TN có sự tương quan với nhau với  $r$  một cặp  $\geq 0,40$ , ba cặp  $\geq 0,5$ , còn lại đều từ 0,7 đến 0,9 (Biểu đồ 1); còn ở nhóm ĐC có sự tương quan yếu với 6/10 cặp có  $r < 0,4$ , và cao nhất là 0,7 (Biểu đồ 2).



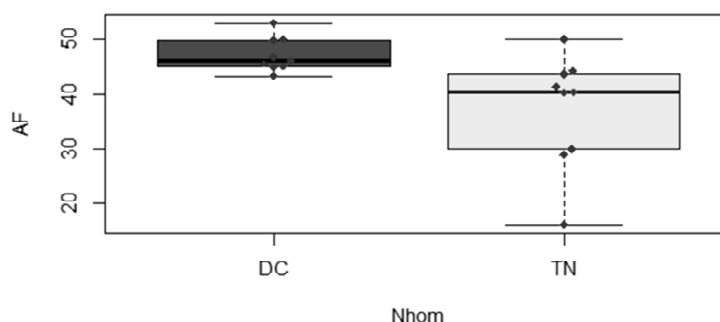
Biểu đồ 1. Mối tương quan giữa các chỉ số đánh giá năng lực yếm khí bằng test Wingate ở nhóm thực nghiệm



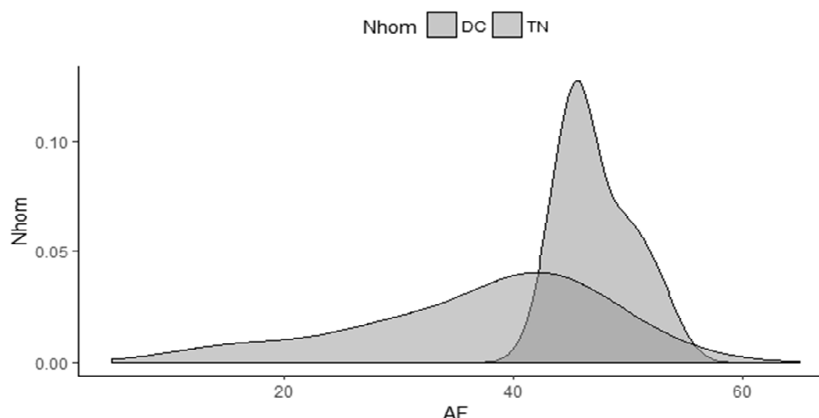
Biểu đồ 2. Mối tương quan giữa các chỉ số đánh giá năng lực yếm khí bằng test Wingate ở nhóm đối chứng

Như vậy, các bài tập bài tập chuyên môn đã lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh cho nam VĐV Wushu - Sanshou trẻ lứa tuổi 13-15 có đặc điểm giống quá trình cung cấp năng lượng ở test Wingate. Ở giai đoạn đầu thực hiện các bài tập chuyên môn, cơ thể VĐV được cung cấp năng lượng đầy đủ nên tốc độ ra đòn nhanh và lực ra đòn mạnh mẽ, song càng về cuối năng

lượng dần cạn kiệt, nhất là ở những giây cuối nên VĐV Wushu - Sanshou trẻ lứa tuổi 13-15 không thể duy trì được tốc độ cũng như lực ra đòn. Vì vậy, luận án chủ yếu sử dụng chỉ số suy kiệt năng lượng (AF%) để đánh giá năng lực yếm khí. Chỉ số % của AF càng thấp thì sức bền yếm khí càng tốt. Kết quả thu được ở chỉ số AF được thể hiện trên Biểu đồ 1 và 2.



Biểu đồ 3. So sánh chỉ số suy kiệt năng lượng (AF) test Wingate giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm



Biểu đồ 4. Phân bố kết quả chỉ số suy kiệt năng lượng (AF) test Wingate giữa nhóm đối chứng và thực nghiệm

Từ kết quả thu được ở Bảng 1 và Biểu đồ 3 về chỉ số suy kiệt năng lượng (AF) test Wingate giữa hai nhóm cho thấy: median (trung vị - đường gạch ngang trong các hộp) và bách phân vị (vị trí đường trung vị trong hộp) ở Biểu đồ 4 thì tỷ lệ dữ liệu nằm ở vùng thấp với nhóm ĐC và vùng cao ở nhóm TN. Song nhóm TN thấp hơn nhóm ĐC và mean (trung bình) nhóm TN (37,2) nhỏ hơn nhóm ĐC (47,2). Biểu diễn phân bố chỉ số AF ở biểu đồ 4 có màu khác biệt nên có sự tương đồng nhất định về tỷ lệ VĐV có cùng chỉ số AF giữa hai nhóm. Song như đã phân tích ở trên thì kiểm định T-test thu được  $t = 2,77$  với  $p\text{-value} = 0,02 < 0,05$ . Như vậy, chỉ số chỉ số suy kiệt năng lượng (AF) test Wingate của nhóm TN khác biệt và tốt hơn hẳn nhóm ĐC. Hay nói cách khác, dưới tác động của các bài tập chuyên môn mà chúng tôi đã chọn thì sức bền yếm khí ở nhóm TN đã tốt hơn hẳn nhóm ĐC.

## KẾT LUẬN

1. Quá trình nghiên cứu của chúng tôi đã lựa chọn được 73 bài tập chuyên môn thuộc 6 nhóm bài tập nhằm huấn luyện nâng cao sức mạnh cho nam VĐV Sanshou trẻ lứa tuổi 13-15, bao gồm: Nhóm 1: Bài tập kỹ thuật chuyên môn tốc độ với tín hiệu (9 bài tập); Nhóm 2: Bài tập phối hợp (15 bài tập); Nhóm 3: Bài tập với đích và lực cản (20 bài tập); Nhóm 4: Bài tập căn bản (7 bài tập); Nhóm 5: Bài tập phản xạ (4 bài tập); Nhóm 6: Bài tập thể lực chung (18 bài tập).

2. Sau hai năm thực nghiệm áp dụng các bài tập mới vào huấn luyện cho đối tượng thực nghiệm, có thể khẳng định các bài tập lựa chọn, kế hoạch thực nghiệm và tiến trình đã xây dựng đã tỏ ra có hiệu quả cao trong việc phát triển sức mạnh cho nam VĐV Wushu - Sanshou, lứa tuổi 13-15 thuộc nhóm thực nghiệm, tác động của các bài tập trên nhóm thực nghiệm ảnh hưởng tốt tới phát triển sức mạnh hơn nhóm đối chứng. Sự khác biệt này khẳng định qua các chỉ số năng lực yếm khí đã được minh chứng trên đối tượng nghiên cứu.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Goikhoman P.I (1978), *Các tố chất thể lực của VĐV*, Dịch: Bùi Thế Hiển, Nxb TDTT, Hà Nội.
- [2]. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện*, Dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển, Nxb Hà Nội.
- [3]. Philin VP (1996), *"Lý luận và phương pháp thể thao trẻ"*, Nxb TDTT, Hà Nội, Dịch: Nguyễn Quang Hưng.
- [4]. Nabatnicôva M.Ia (1985), *"Mối quan hệ giữa trình độ chuẩn bị thể lực toàn diện và thành tích thể thao của vận động viên trẻ"*, Thông tin Khoa học kỹ thuật TDTT, (3), tr. 6.