

## NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỐI KHÁNG VÕ CỔ TRUYỀN LÚA TUỔI 14-15, TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ ĐÀO TẠO VDV TDTT ĐÀ NẴNG

TS. Đỗ Thế Hồng

*Trường Đại học TDTT Đà Nẵng*  
*Email: thehongwushu@gmail.com*

**Tóm tắt:** Thi đấu võ cổ truyền đối kháng 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 thiết 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 nghiên cứu xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 đã trở thành điều kiện không thể thiếu được trong quá trình đào tạo VĐV võ cổ truyền trẻ.

**Từ khóa:** Võ cổ truyền, thể lực chuyên môn, test, tiêu chuẩn, VĐV trẻ.

**Abstract:** Competing traditional martial arts is a direct duel between two people, so developing and perfecting professional physical qualities, while enhancing movement coordination ability is a necessary issue in the process. Training and competition performance depend greatly on the athlete's physical level. To solve the above problem, researching and building a system of exercises to develop professional physical strength for male traditional martial arts athletes aged 14-15 has become an indispensable condition in the training process of traditional martial arts athletes. young transmission.

**Keywords:** Traditional martial arts, power, test, standard, young athlete

### ĐẶT VẤN ĐỀ

Võ cổ truyền Việt Nam là di sản văn hóa phi vật thể cấp quốc gia, bao hàm hai nội dung quyền thuật và đối kháng, các hoạt động thi đấu, biểu diễn, thể thao trình độ cao, đang ngày càng trở thành nhu cầu của đông đảo nhân dân, được nhiều người yêu thích, đặc biệt là thanh thiếu niên. Quá trình huấn luyện môn đối kháng võ cổ truyền bao gồm chuẩn bị về tố chất thể lực, kỹ - chiến thuật và tâm lý của VĐV để đạt thành tích cao là một vấn đề có ý nghĩa quan trọng. Điều đó cho thấy sự chuẩn bị thể lực cho VĐV một cách đầy đủ sẽ tạo điều kiện thuận lợi để có thể giải quyết các nhiệm vụ của quá trình huấn luyện kỹ chiến thuật, tâm lý trong quá trình huấn luyện môn đối kháng võ cổ

truyền Việt Nam. Lứa tuổi 14-15 được đưa vào chương trình thi đấu môn Võ Cổ truyền cho các VĐV trẻ.

Trung tâm huấn luyện và đào tạo VĐV TDTT thành phố Đà Nẵng là nơi đào tạo các VĐV Võ cổ truyền nội dung thi đấu đối kháng, 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 kể cận còn chưa đáp ứng được yêu cầu. Qua một số giải thi đấu dành cho các VĐV Võ cổ truyền trẻ gần đây cho thấy, mặc dù các VĐV đã có kỹ thuật khá tốt, tuy nhiên những đòn đánh còn thiếu uy lực, thể lực 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 võ cổ truyền thành phố Đà Nẵng trong thời gian tới.

Trên cơ sở ý nghĩa, tầm quan trọng của vấn đề, chúng tôi tiến hành: **“Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng Võ cổ truyền lứa tuổi 14-15, tại trung tâm đào tạo và huấn luyện VĐV TDTT thành phố Đà Nẵng.”**

Trong khi tiến hành tác nghiệp khoa học, chúng tôi đã sử dụng 6 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 sự phạm; Phương pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp thực nghiệm sự phạm; Phương pháp toán học thống kê

## KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

**1. Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Võ cổ truyền đối kháng trẻ lứa tuổi 14-15, tại Trung tâm đào tạo và huấn luyện TDTT thành phố 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 Võ cổ truyền trẻ thu thập được 43 bài tập, tiến hành phỏng vấn kết quả đề tài chọn lọc được 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn bao gồm: 1. Buộc giây chun vào hai cổ chân đá vòng cầu về trước liên tục 60 giây; 2. Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân sau kết hợp đấm tay sau 90 giây; 3. Đá vòng cầu tốc độ tại chỗ chân trước kết hợp đấm tay trước 90 giây; 4. Đá kẹp vòng cầu phải, trái tiến lùi 4m trong 60 giây; 5. Đá tổng ngang cạnh bàn chân 90 giây; 6. Đá vòng cầu kết hợp lướt đá tổng ngang vào bao đấm 60 giây; 7. Đá trước hai chân liên tục vào bao đấm trong 2 phút; 8. Đá vòng cầu chân sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 3 phút; 9. Đá vòng cầu chân sau kết hợp tổng sau 3 phút; 10. Lướt

sau 1 nhịp kết hợp đá tổng sau 90 giây; 11. Đeo bao chì 2 kg di chuyển lướt đá tổng ngang cạnh bàn chân vào 2 bao đấm đối diện 2,5m trong 2 phút; 12. Đeo bao chì 2,5 kg chạy nâng cao gối tại chỗ 60 giây; 13. Di chuyển lướt đá vòng cầu kết hợp tay vào 2 bao đấm đối diện 2,5m trong 2 phút; 14. Đổi chân trước sau kết hợp đá kẹp vòng cầu 3 phút; 15. Đổi chân trước sau kết hợp đá vòng cầu chân sau 3 phút; 16. Đổi chân trước sau kết hợp lướt đá vòng cầu chân trước 3 phút; 17. Hai tay cầm dây chun đấm liên tục về trước 60 giây; 18. Lướt sau 1 nhịp đá tổng sau 3 phút; 19. Lướt sau 1 nhịp đá vòng cầu ngược 3 phút; 20. Lướt trước 1 nhịp kết hợp đá vòng cầu chân sau 90 giây; 21. Lùi sau 1 nhịp đạp chân trước đấm tay sau 3 phút; 22. Tại chỗ đá kẹp vòng cầu phải, trái vào bao đấm liên tục 90 giây.

**2. Đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động viên đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15, thông qua các test đã lựa chọn**

Tổ chức ứng dụng các bài tập để phát triển thể lực chuyên môn 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 đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15, được chia làm 2 nhóm:

- Nhóm thực nghiệm: Bao gồm 7 nam VĐV, nhóm này được áp dụng 22 bài tập phát triển thể lực chuyên môn 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 phát triển thể lực chuyên môn 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 thể lực đã chọn vào trước thực nghiệm và sau 6 tháng tổ chức thực nghiệm

**2.1. Kết quả kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 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 các test đánh giá thể lực chuyên môn 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 1. So sánh kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14 – 15 của hai nhóm trước thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm TN (n=7) Xtb±σ	Nhóm ĐC (n=7) Xtb±σ	t	P
1	Đạp cân vào bao tập liên tục 90s (l)	116.14±1.95	117.29±2.56	-0.944	>0.05
2	Đấm thối sơn 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	58.29±2.56	56.57±1.51	1.5291	>0.05
3	Đá đảo sơn cước 2 chân kết hợp hai đòn tay đấm thẳng vào bao tập 90s (l)	47.14±1.95	47.29±2.63	-0.121	>0.05
4	Lướt đá bàn long vào 2 bao tập x 3m trong 90s (l)	53.43±1.72	52.71±1.11	0.9306	>0.05
5	Đá đảo sơn cước 2 chân liên tục vào bao 90s (l)	65.43±1.51	65.57±1.51	-0.173	>0.05
6	Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	24.43±1.27	24.29±1.5	0.1886	>0.05
7	Di chuyển tiến lùi 2m đá đảo sơn cước kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	32.43±1.13	32.29±1.11	0.2332	>0.05
8	Di chuyển tự ra đòn liên tục trong 2 phút với bao tập (l)	158.86±3.18	157.29±3.2	0.9201	>0.05
$t_{b\grave{a}ng} = 2.179$					

Kết quả so sánh trước thực nghiệm cho thấy ở tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn đều có  $t_{\text{tính}} < t_{\text{b\grave{a}ng}} = 2.179$ , không có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P > 0.05$ . Như vậy về thể lực chuyên môn của các VĐV thuộc 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng là đồng đều, không có sự khác biệt trước thực nghiệm. Sự tương đồng này cho thấy việc phân chia nhóm

thực nghiệm và đối chứng là hoàn toàn ngẫu nhiên, đảm bảo có sở đánh giá trước khi tổ chức ứng dụng thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15.

Kết quả như trên còn cho thấy ở nhiều test, giá trị trung bình của nhóm đối chứng còn cao hơn ở nhóm thực nghiệm, nhưng không đáng kể.

**2.2. Kết quả kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn của VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 sau 6 tháng thực nghiệm**

Sau 6 tháng thực nghiệm, kiểm tra bằng các test đánh giá thể lực chuyên môn của nam

VĐV đối kháng Võ cổ truyền. Kết quả được đánh giá qua nhịp tăng trưởng, đồng thời so sánh giá trị trung bình giữa kết quả của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng để so sánh sự khác biệt, hiệu quả đem lại của hệ thống bài tập mà đề tài lựa chọn.

**Bảng 2. So sánh nhịp tăng trưởng về thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14 – 15 của hai nhóm sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm thực nghiệm (n=7)			Nhóm đối chứng (n=7)		
		TTN	STN	W%	TTN	STN	W%
1	Đạp cán vào bao tập liên tục 90s (l)	116.14±1.95	119.86±1.57	3.15	117.29±2.56	118.14±1.21	0.72
2	Đấm thoi sơn 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	58.29±2.56	60.71±1.8	4.07	56.57±1.51	58.29±2.06	2.99
3	Đá đảo sơn cước 2 chân kết hợp hai đòn tay đấm thẳng vào bao tập 90s (l)	47.14±1.95	51.29±1.5	8.43	47.29±2.63	49.29±1.8	4.14
4	Lướt đá bàn long vào 2 bao tập x 3m trong 90s (l)	53.43±1.72	55.43±1.27	3.67	52.71±1.11	53.86±1.07	2.16
5	Đá đảo sơn cước 2 chân liên tục vào bao 90s (l)	65.43±1.51	68.43±1.9	4.48	65.57±1.51	66.43±1.27	1.30
6	Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	24.43±1.27	26.86±1.07	9.48	24.29±1.5	25.43±1.27	4.59
7	Di chuyển tiến lùi 2m đá đảo sơn cước kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	32.43±1.13	34.43±0.98	5.98	32.29±1.11	33.14±0.9	2.60
8	Di chuyển tự ra đòn liên tục trong 2 phút với bao tập (l)	158.86±3.18	162.71±1.8	2.39	157.29±3.2	159.71±2.87	1.53

Kết quả sau thực nghiệm, tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn đều cho thấy sự gia tăng đáng kể, vượt trội hơn hẳn của nhóm thực nghiệm so với nhóm đối chứng. Qua thực nghiệm 6 tháng, những nhóm thực nghiệm

đã có nhịp tăng trưởng luôn cao hơn các test tương ứng của nhóm đối chứng. Điều này cho thấy sự phát triển rất tốt mà các bài tập phát triển thể lực chuyên môn chúng tôi đã lựa chọn mang lại.

**Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra thể lực chuyên môn cho VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14 – 15 của hai nhóm sau thực nghiệm**

TT	Test	Nhóm TN (n=7) Xtb±σ	Nhóm ĐC (n=7) Xtb±σ	t	P
1	Đạp càn vào bao tập liên tục 90s (l)	119.86±1.57	118.14±1.21	2.289	<0.05
2	Đấm thối sơn 2 tay liên tục vào bao 30s (l)	60.71±1.8	58.29±2.06	2.3417	<0.05
3	Đá đảo sơn cước 2 chân kết hợp hai đòn tay đấm thẳng vào bao tập 90s (l)	51.29±1.5	49.29±1.8	2.2612	<0.05
4	Lướt đá bàn long vào 2 bao tập x 3m trong 90s (l)	55.43±1.27	53.86±1.07	2.4994	<0.05
5	Đá đảo sơn cước 2 chân liên tục vào bao 90s (l)	68.43±1.9	66.43±1.27	2.312	<0.05
6	Gánh tạ 30kg đứng lên ngồi xuống 30s (l)	26.86±1.07	25.43±1.27	2.2765	<0.05
7	Di chuyển tiến lùi 2m đá đảo sơn cước kết hợp 2 đòn tay 60s (l)	34.43±0.98	33.14±0.9	2.5712	<0.05
8	Di chuyển tự ra đòn liên tục trong 2 phút với bao tập (l)	162.71±1.8	159.71±2.87	2.343	<0.05
$t_{b\grave{a}ng} = 2.179$					

Kết quả ở bảng 3 cho thấy ở tất cả các test đánh giá thể lực chuyên môn đều có  $t_{\text{t\grave{i}nh}} > t_{\text{b\grave{a}ng}} = 2.179$ . Điều này cho thấy sự khác biệt giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm là có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ . Sự khác biệt này chính là nhờ sự tác động một cách toàn diện của các bài tập phát triển thể lực chuyên môn mà đề tài đã lựa chọn. Qua đó thể hiện hiệu quả của hệ thống bài tập mà đề tài đã lựa chọn có tác dụng phát triển thể lực chuyên môn tốt hơn so với các bài tập theo kế hoạch huấn luyện mà các VĐV nhóm đối chứng đang được tập luyện.

## KẾT LUẬN

1. Thông qua các bước nghiên cứu phù hợp và đủ độ tin cậy, đề tài đã xác định được các 8 test để đánh giá thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 thành phố Đà Nẵng.

2. Qua nghiên cứu lựa chọn 22 bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nam VĐV đối kháng võ cổ truyền lứa tuổi 14-15 thành phố Đà Nẵng và tiến hành thực nghiệm trong 6 tháng. Kết quả thực nghiệm cho thấy có sự cải thiện đáng kể về thể lực chuyên môn của khách thể nghiên cứu trước và sau thực nghiệm và có ý nghĩa thống kê.

## TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. B.A.A.Smarin (1978), *Lý luận và phương pháp thực nghiệm sư phạm trong TĐTT*, Nxb TĐTT; Dịch: Đoàn Thế Hiến.
- [2]. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, Nxb TĐTT.
- [3]. Dương Nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb TĐTT Hà Nội.
- [4]. Daxioroxki V. M (1978), *Các tổ chất thể lực của VĐV*, Nxb Hà Nội
- [5]. Die Trich. Harre (1995), *Học thuyết huấn luyện*, Nxb TĐTT; Dịch: Trương Anh Tuấn.
- [6]. Lý Trung Di, Trần Thiện Tài, Đỗ Trường Chi (1987), *Tuổi trẻ và võ thuật*, Nxb thành phố Hồ Chí Minh.

**Nguồn bài báo:** Bài báo là kết quả nghiên cứu đề tài năm 2023 của Nguyễn Trung Thiện, học viên khoá cao học 9 trường Đại học TĐTT Đà Nẵng.

*Bài nộp ngày 16/3/2024, phản biện ngày 10/6/2024, duyệt đăng ngày 20/6/2024*