

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN ĐĨA BAY CẤP CAO VIỆT NAM

Nghiêm Việt Hùng⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 12/11/2025

Ngày phản biện: 28/11/2025

Ngày đăng: 22/12/2025

Tác giả liên hệ:

Nghiêm Việt Hùng

Email: diabayvietnam@yahoo.com

Tập 15, số 6 (2025), trang 49-54

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13991>

Bản quyền © 2025. Bài báo này là công bố Truy cập Mở (Open Access) và được phân phối theo các điều khoản của Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Tóm tắt:

Bài viết tập trung lựa chọn và xác định lượng vận động cho các bài tập phát triển sức bền chuyên môn, phù hợp với đặc thù thi đấu Bắn đĩa bay, môn thể thao đòi hỏi cao về sự phối hợp giữa kỹ thuật, thần kinh - thị giác, tâm lý và sinh lý trong điều kiện thi đấu kéo dài. Từ kết quả xác định 4 nhóm năng lực đặc thù thuộc tố chất sức bền chuyên môn qua phỏng vấn chuyên gia, nghiên cứu đã lựa chọn và thiết kế 52 bài tập với hướng dẫn về cường độ, khối lượng và quãng nghỉ phù hợp. Kết quả nghiên cứu góp phần khắc phục tình trạng huấn luyện thiếu khoa học trong thực tiễn, đồng thời cung cấp mô hình bài tập có tính ứng dụng cao, giúp nâng cao hiệu suất và sự ổn định thi đấu cho vận động viên Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam.

Từ khóa: Bài tập, sức bền chuyên môn, vận động viên cấp cao, Bắn đĩa bay.

Selection of exercises for developing professional endurance for high-class male athletes in the Vietnam National Skeet Shooting Team

Nghiêm Việt Hùng⁽¹⁾

Summary:

This research focuses on researching and developing a system of exercises with a scientific basis that is suitable for the competitive characteristics of skeet shooting. Skeet shooting is a sport that places high demands on the coordination of technique, neuro-visual functions, psychology, and physiology under prolonged competition conditions. Based on the identification of five groups of professional endurance qualities through expert interviews, the research process selected and designed 52 specific exercises, with guidance on appropriate intensity, volume, and rest intervals. The research results contribute to overcoming the lack of systematic training in practice, while providing a highly applicable exercise model that helps improve performance efficiency and competitive stability for high-class male athletes in the Vietnam National Skeet Shooting Team at both national and international levels.

Keywords: exercises, professional endurance, athletes, skeet shooting.

Article Information:

Received: 12/11/2025

Review date: 28/11/2025

Published: 22/12/2025

Corresponding Author:

Nghiêm Việt Hùng

Email: diabayvietnam@yahoo.com

Vol 15, Issue 6 (2025), pp 49-54

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes13991>

Copyright © 2025. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

⁽¹⁾ThS Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Hà Nội

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn đĩa bay là môn thể thao đòi hỏi sự phối hợp tối ưu giữa kỹ thuật chính xác, khả năng phản xạ nhanh, sự tập trung cao độ và nền tảng sinh lý ổn định trong suốt quá trình thi đấu kéo dài, thường xuyên chịu ảnh hưởng từ yếu tố môi trường, áp lực tâm lý và cường độ thi đấu. Tuy nhiên, trong thực tiễn huấn luyện hiện nay, các bài tập phát triển sức bền chuyên môn (SBCM) còn thiếu tính hệ thống, chưa được chuẩn hoá về khối lượng, cường độ, quãng nghỉ và cách tổ chức tập luyện cho từng nhóm năng lực đặc thù thuộc tổ chất SBCM của vận động viên (VĐV) Bắn đĩa bay. Việc nghiên cứu lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam xuất phát từ yêu cầu thực tiễn cấp thiết trong công tác huấn luyện, giúp nâng cao hiệu quả huấn luyện, tăng khả năng duy trì hiệu suất kỹ thuật, sinh lý, tâm lý ổn định trong thi đấu cho VĐV, là yếu tố quyết định phát triển thành tích bền vững cho VĐV ở đấu trường quốc tế.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu, quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, kiểm tra tâm lý và kiểm tra y học, phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên đối tượng VĐV cấp cao thuộc tuyến 1, tham gia giải vô địch quốc gia và quốc tế.

Thời điểm nghiên cứu: năm 2024-2025.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Xác định các năng lực đặc thù thuộc tổ chất sức bền chuyên môn của nam vận động viên Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Trong Bắn đĩa bay (trap/skeet), sức bền chuyên môn được hiểu là khả năng (năng lực) duy trì hiệu suất kỹ thuật, sinh lý, tâm lý tối ưu trong suốt thời gian thi đấu kéo dài, dưới điều kiện biến động của môi trường và áp lực tâm lý cao. Đây là yếu tố sống còn quyết định sự ổn định thành tích ở các VĐV cấp cao.

Đặc điểm thi đấu môn Bắn đĩa bay cho thấy mỗi cuộc thi thường kéo dài từ 2 đến 3 ngày, với cường độ hoạt động liên tục và thời gian vừa thi đấu vừa chờ đến lượt bắn vào khoảng 6

tiếng/ngày. VĐV phải thực hiện 125-150 lần bắn, mỗi lần đòi hỏi sự tập trung tuyệt đối, phản xạ tức thời và kiểm soát súng chính xác. Bên cạnh đó, môi trường thi đấu ngoài trời khiến VĐV còn chịu tác động của nhiệt độ, gió, ánh sáng, tiếng ồn, làm tăng mức tiêu hao dự trữ chức năng sinh lý và tâm lý... Từ kết quả phân tích và tổng hợp tài liệu, phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, huấn luyện viên Bắn đĩa bay... bước đầu xác định được 4 nhóm năng lực đặc thù thuộc tổ chất SBCM của nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam, gồm:

1. Sức bền cơ - khớp vùng tay, vai, lưng: đảm bảo khả năng giữ tư thế ổn định và vận động lặp lại trong thời gian dài mà không mỏi.

2. Sức bền thần kinh - thị giác: khả năng duy trì phản xạ chính xác giữa mắt và tay trong hàng trăm lần bắn.

3. Sức bền tâm lý - duy trì tập trung: giúp vận động viên giữ vững trạng thái tinh thần ổn định, không bị chi phối sau mỗi phát bắn.

4. Sức bền sinh lý: phản ánh khả năng ổn định nhịp tim, hô hấp và hồi phục nhanh giữa các tổ thi đấu.

Để xác định được các nhóm năng lực đặc thù thuộc SBCM thực sự cần thiết đối với nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn 18 chuyên gia, HLV Bắn đĩa bay bằng phiếu hỏi. Phỏng vấn được tiến hành theo thang đo Likert 5 mức tương ứng từ rất quan trọng tới rất không quan trọng. Quá trình nghiên cứu sẽ lựa chọn các nhóm năng lực đặc thù thuộc SBCM có điểm trung bình đạt từ 3.40 điểm trở lên, tương ứng mức rất quan trọng và quan trọng để làm cơ sở lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Cả 4 nhóm năng lực đặc thù thuộc SBCM đưa ra phỏng vấn đều được các chuyên gia, HLV Bắn đĩa bay đánh giá với điểm trung bình từ 3.40 điểm trở lên, đạt mức rất quan trọng và quan trọng khi phát triển SBCM đặc thù cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam và được lựa chọn tham gia các quá trình nghiên cứu tiếp theo của đề tài.

2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn xác định các nhóm năng lực đặc thù phản ánh sức bền chuyên môn của nam vận động viên Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam (n=18)

TT	Nhóm năng lực đặc thù	Kết quả phỏng vấn					Tổng điểm	Điểm TB
		5	4	3	2	1		
1	Sức bền cơ - khớp vùng tay, vai, lưng	13	3	2	0	0	83	4.61
2	Sức bền thần kinh - thị giác	11	3	4	0	0	79	4.39
3	Sức bền tâm lý – duy trì tập trung	11	2	5	0	0	78	4.33
4	Sức bền sinh lý	14	3	1	0	0	85	4.72

Tiến hành lựa chọn các bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam trên cơ sở phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan, phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên Bắn đĩa bay, phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi. Kết quả đã lựa chọn được 52 bài tập thuộc 4 nhóm phát triển các năng lực đặc thù thuộc SBCM:

Nhóm bài tập phát triển Sức bền cơ – khớp vùng tay, vai, lưng (14 bài tập);

Nhóm bài tập phát triển Sức bền thần kinh – thị giác (20 bài tập);

Nhóm bài tập phát triển Sức bền tâm lý – duy trì tập trung (10 bài tập);

Nhóm bài tập phát triển Sức bền sinh lý (8 bài tập).

Có thể thấy, các bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao được thiết kế theo 4 nhóm năng lực đặc thù. Mỗi nhóm mang những đặc điểm riêng, đồng thời tạo nên một hệ thống bổ trợ lẫn nhau nhằm hướng tới mục tiêu chung: Duy trì hiệu suất thi đấu ổn định trong thời gian dài, dưới áp lực tâm lý, kỹ thuật và môi trường cao.

Nhóm bài tập phát triển Sức bền cơ - khớp giúp ổn định tư thế, giảm mỏi cơ vùng tay, vai, lưng là nền tảng cho việc giữ súng chính xác suốt nhiều loạt bắn; Trong khi nhóm bài tập phát triển Sức bền thần kinh - thị giác phát triển khả năng xử lý nhanh và chính xác các tín hiệu thị giác, đặc biệt quan trọng khi đĩa bay thay đổi hướng bất ngờ, rèn luyện thời gian đáp ứng nhanh và quyết đoán, trong điều kiện tốc độ cao và thời gian quyết định ngắn; Các bài tập phát triển Sức bền tâm lý – duy trì tập trung đóng vai

trò giữ cho VĐV ổn định tinh thần, duy trì sự tập trung liên tục và phục hồi nhanh sau sai lầm, đây yếu tố then chốt ở cấp độ thi đấu đỉnh cao; Riêng nhóm phát triển Sức bền sinh lý đảm bảo nền tảng sinh lý ổn định, giúp điều hòa nhịp tim, kiểm soát hô hấp và tăng khả năng phục hồi giữa các tổ bắn.

Khi ứng dụng các bài tập cần lưu ý nguyên tắc phối hợp liên hoàn, không tách rời, đồng thời cần điều chỉnh tỷ lệ sử dụng các bài tập phù hợp mục tiêu của từng giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện (chung, chuyên môn, thi đấu và chuyển tiếp) và cá nhân hóa theo đặc điểm thể trạng từng VĐV, tránh tập quá tải, đặc biệt ở các bài có yếu tố tâm lý - phản xạ cao, để tránh gây mệt mỏi tâm thần hoặc sai lệch kỹ thuật.

3. Xây dựng nội dung các bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

Từ các bài tập đã lựa chọn, quá trình nghiên cứu đã tiến hành xây dựng cụ thể nội dung các bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả được trình bày tại bảng 2.

Bảng 2 đã cho thấy chi tiết nội dung các bài tập. Việc xác định khối lượng, cường độ và quãng nghỉ cho từng bài tập có ý nghĩa quan trọng trong đảm bảo hiệu quả phát triển SBCM đặc thù, đồng thời phòng tránh quá tải và sai lệch kỹ thuật trong quá trình huấn luyện. Cấu trúc này giúp kiểm soát đúng mức kích thích sinh lý – tâm lý, phù hợp với mục tiêu từng nhóm bài tập, từ đó tối ưu hóa khả năng thích nghi, hồi phục và duy trì hiệu suất thi đấu dài hạn cho VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam.

Bảng 2. Xây dựng nội dung bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam

TT	Tên bài tập	Khối lượng	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (phút)	Tính chất nghỉ
Nhóm bài tập phát triển Sức bền cơ – khớp vùng tay, vai, lưng					
1	Giữ súng tư thế sẵn sàng 10–15 phút	1	70-75	-	-
2	Plank kết hợp nhắm đích 90–120 giây	2	75-80	3-4	Tích cực
3	Nâng tạ nhẹ mô phỏng động tác nhắm bắn	3	50-60	2	Tích cực
4	Đưa súng lên xuống liên tục trong 5 phút	2	60-65	3	Tích cực
5	Kéo dây kháng lực vai – tay 20 lần	3	60-70	2	Tích cực
6	Giữ tư thế squat nhẹ kết hợp cầm súng 60 giây	2	65-70	3	Tích cực
7	Tập TRX với giữ cơ core 45 giây	2	70-75	2	Tích cực
8	Đứng thẳng bằng 1 chân + giữ súng 1 phút	2	60-65	2-3	Tích cực
9	Wall sit cầm súng 3 hiệp 1 phút	3	70-75	2-3	Tích cực
10	Tập gym bài vai – lưng (Lat Pull, Shoulder Raise) 15 lần	3	60	2-3	Tích cực
11	Đẩy dây cao su theo quỹ đạo nhắm bắn 20 lần	3	50-60	2	Tích cực
12	Nằm ngửa, giữ súng mô hình trước ngực 90 giây	1	65	-	-
13	Cầm súng giữ ổn định trong điều kiện rung nền 60 giây	2	70	3	Tích cực
14	Tập giữ tư thế nhắm khi có lực cản bên ngoài 60 giây	2	70-75	3	Tích cực
Nhóm bài tập phát triển sức bền thần kinh – thị giác					
15	Tập phản xạ ánh sáng với Fitlight 20 lần	3	100	2	Tích cực
16	Ngắm trúng đích đĩa mô phỏng tốc độ thay đổi 15 lần	2	75	2	Tích cực
17	Theo dõi mục tiêu laser và bóp cò đúng thời điểm 15 lần	3	80	2	Tích cực
18	Trò chơi theo dõi vật thể chuyển động liên tục 3 phút	2	70	2-3	Tích cực
19	Ngắm vào đích nhỏ trong điều kiện ánh sáng yếu 10 lần	2	75	3	Tích cực
20	Thực hành ngắm với tầm nhìn ngoại vi 10 lần	2	70	2	Tích cực
21	Bắn mô phỏng với thay đổi tốc độ đĩa 15 lần	2	75-80	3	Tích cực
22	Bài tập nhớ vị trí mục tiêu (memory-shoot) 10 lần	2	70	2	Tích cực
23	Làm test Stroop kết hợp điều khiển súng mô hình 20 lần	3	75	2	Tích cực
24	Bắn trong môi trường nhiễu thị giác 15 lần	2	80	3	Tích cực
25	Xoay người nhanh và ngắm trúng mục tiêu xuất hiện ngẫu nhiên 10 đĩa	2	80	3	Tích cực
26	Đổi vị trí mục tiêu liên tục trong 1 hiệp bắn	1	85	-	-

TT	Tên bài tập	Khối lượng	Cường độ (%)	Quãng nghỉ (phút)	Tính chất nghỉ
Nhóm bài tập phát triển sức bền phản xạ					
27	Phản xạ đèn nhấp nháy – bóp cò mô hình 15 lần	3	80	2	Tích cực
28	Thi đấu mô phỏng thời gian rút ngắn 20 lần	2	85	4	Tích cực
29	Thiết bị phản xạ âm thanh (nghe – bắn) 15 lần	2	80	3	Tích cực
30	Tập phát hiện đĩa ở góc khuất 10 lần	2	75	3	Tích cực
31	Phản xạ với vật rơi – đón bằng súng mô hình 15 lần	2	70	2	Tích cực
32	Bài phản xạ 2 người: đối xứng – lệch 10 lần	3	80	2	Tích cực
33	Thi đấu tốc độ: bắn trúng nhiều đĩa nhất trong 2 phút	1	90	-	-
34	Chuyển đổi nhanh mục tiêu giữa trái – phải 15 lần	2	80	3	Tích cực
35	Thi đấu mô phỏng có tiếng ồn cao 15 lần	2	80	3	Tích cực
36	Tập trung bắn chính xác sau 1 sai lầm trong 10 tình huống bắn	2	85	3-4	Tích cực
37	Bài tập tĩnh tâm 5 phút rồi bắn mô phỏng 10 mục tiêu	1	70	-	-
38	Tập bắn với thời gian chờ kéo dài bất định 15 lần	2	80	3	Tích cực
39	Thực hiện loạt bắn dài 100 đĩa không nghỉ	1	90	-	-
40	Bắn trong điều kiện có người quan sát giám sát 20 đĩa	2	85	3	Tích cực
41	Tự thoại tích cực + imagery trước bắn 10 lần hình dung + 10 mục tiêu	2	75	2	Tích cực
42	Bắn sau khi chạy nhẹ 2 phút (tạo áp lực tim)	2	80	4	Tích cực
43	Trò chơi tập trung: nhớ chuỗi số trước khi bắn (5 chuỗi + 5 lần bắn mỗi tổ)	2	75	2-3	Tích cực
44	Ngắm và bắn sau 30 giây nhắm mắt 10 lần	2	80	3	Tích cực
Nhóm bài tập phát triển sức bền sinh lý					
45	Chạy bộ nhẹ 15 phút duy trì HR 120–130	1	60	-	-
46	Tập HIIT nhẹ: 30s chạy – 30s đi bộ ×10 vòng	1	70-75	-	-
47	Tập súng sau khi leo cầu thang 3 tầng + 10 lần ngắm	2	75-80	3	Tích cực
48	Bài tập thở chu kỳ (hít sâu – nín – thở ra) 3 chu kỳ	2	50	2	Tích cực
49	Chạy bền 5 phút kết hợp phản xạ súng mô hình 10 lần	2	70-75	2	Tích cực
50	Đạp xe 20 phút – thực hành ngắm đích sau đó	1	65	-	-
51	Bắn mô phỏng ngay sau khi làm 20 lần squat + 10 mục tiêu	2	80	3	Tích cực
52	Theo dõi nhịp tim và ổn định trước khi bắn (5 phút ổn định + 5 lần bắn)	2	65-70	3	Tích cực



Sức bền chuyên môn có vai trò đặc biệt quan trọng trong quá trình tập luyện và thi đấu môn Bắn đĩa bay

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu đã xác định được 4 nhóm năng lực đặc thù thuộc SBCM của nam VĐV Bắn đĩa bay cấp cao Việt Nam, trên cơ sở đó, lựa chọn và xác định nội dung 52 bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Di Corrado, D., et al. (2021). Cortisol responses and performance in trap shooting: The role of competition stress. *Physiology & Behavior*, 229, Article 113244. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113244>
2. Jones, A. M., & Carter, H. (2016). The efficacy of endurance training methods for the development of endurance performance: A review. *Sports Medicine*, 46(6), 793–807. <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0484-2>
3. Phạm, T. Hiền. (2018). *Nghiên cứu xác định mô hình nam vận động viên bắn súng cấp cao Việt Nam* (Luận án tiến sĩ giáo dục học). Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

4. Paci, M., Vitali, F., & Bisagno, E. (2018). Effects of fatigue on postural stability and shooting accuracy in elite trap shooters. *European Journal of Sport Science*, 18(7), 928–935. <https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1460336>

5. Tenenbaum, G., & Filho, E. (2016). Anxiety and performance in shooting sports: A psychophysiological perspective. *The Sport Psychologist*, 30(1), 12–25. <https://doi.org/10.1123/tsp.2014-0106>.