

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC BỀN CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN BẮN CUNG ĐỘI TUYỂN QUỐC GIA LÀO

Khamvarn Vanlivong⁽¹⁾

Thông tin bài báo:

Ngày nhận bài: 29/06/2026

Ngày phản biện: 22/08/2026

Ngày đăng: 29/09/2026

Tác giả liên hệ:

Khamvarn Vanlivong

Email: Khamvarn vanlivong@gmail.com

Tập 3, số 5 (2026), trang 28-34

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14267>

Bản quyền © 2026. 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:

Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường qui trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 03 test đánh giá sức bền chuyên môn (SBCM) và 10 bài tập phát triển SBCM cho nam vận động viên Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào. Bước đầu thực nghiệm cho thấy hiệu quả của các bài tập trong việc phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập; sức bền chuyên môn; Bắn cung; nam vận động viên; Đội tuyển Quốc gia Lào.

Selection of Exercises to Develop Sport-Specific Endurance in Male Archers of the Lao National Team

Khamvarn Vanlivong⁽¹⁾

Article Information:

Received: 29/06/2026

Review date: 22/08/2026

Published: 29/09/2026

Corresponding Author:

Khamvarn Vanlivong

Email: Khamvarn vanlivong@gmail.com

Vol 3, Issue 5 (2026), pp 28-34

DOI: <https://doi.org/10.64024/upes14267>

Copyright © 2026. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

Abstract:

Using standard scientific research methods in sport sciences, the study selected three tests for assessing sport-specific endurance and ten exercises for developing sport-specific endurance in male archers of the Lao National Team. Preliminary experimental results demonstrated the effectiveness of these exercises in developing sport-specific endurance among the study participants.

Keywords: exercises; sport-specific endurance; archery; male athletes; Lao National Team.

⁽¹⁾Học viên Trường Đại học TDTT Bắc Ninh

ĐẶT VẤN ĐỀ

Bắn cung hiện đại đòi hỏi VĐV không chỉ có kỹ thuật tinh tế mà còn cần nền tảng thể lực vững chắc, đặc biệt là SBCM để duy trì sự ổn định trong các loạt bắn căng thẳng. Trong mỗi phát bắn, VĐV phải thực hiện liên tục các giai đoạn nâng cung, kéo dây, chuyển lực, giữ cung – ngắm và thả dây. Quá trình này đòi hỏi sự tham gia bền bỉ của các nhóm cơ vai, lưng, tay cung và tay kéo. Khi SBCM suy giảm, thời gian giữ cung, độ ổn định của tay cung, nhịp điệu kéo – giữ – thả và độ chụm của mũi tên đều có thể bị ảnh hưởng. Vì vậy, SBCM giữ vai trò quan trọng đối với khả năng duy trì hiệu quả kỹ thuật và thành tích trong suốt quá trình thi đấu.

Đối với Đội tuyển Quốc gia Lào, việc nâng cao thành tích thi đấu trên đấu trường quốc tế là nhiệm vụ chiến lược. Tuy nhiên, hệ thống bài tập phát triển SBCM hiện nay vẫn còn mang tính kinh nghiệm, thiếu sự đồng bộ và cơ sở khoa học xác thực, dẫn đến giảm độ chính xác của VĐV ở nửa cuối các loạt bắn dài.

Xuất phát từ thực tiễn trên, việc nghiên cứu, lựa chọn và đánh giá hiệu quả của các bài tập phát triển SBCM nhằm tối ưu hóa năng lực thi đấu cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào là vấn đề cấp thiết, góp phần nâng thành tích trên đấu trường quốc tế.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sự phạm; kiểm tra sự phạm; thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

Đối tượng thực nghiệm gồm 15 nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào, được chia ngẫu nhiên thành 02 nhóm: nhóm thực nghiệm gồm 8 VĐV và nhóm đối chứng gồm 7 VĐV.

Thời gian thực nghiệm: Trong 6 tháng, từ tháng 1/2026 đến tháng 6/2026. Mỗi tuần từ 10-11 buổi. Mỗi buổi tập 180 phút. Thời gian dành cho bài tập SBCM từ 20-25 phút/buổi.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá sức bền chuyên môn cho nam vận động viên Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào

Để lựa chọn được test đánh giá SBCM cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi tiến hành theo các bước:

Một là, phân tích, tổng hợp các tài liệu có liên quan đồng thời quan sát và trao đổi với các HLV, qua đó chúng tôi đã tổng hợp được 6 test thường được sử dụng để đánh giá SBCM cho VĐV Bắn cung tại các đội tuyển;

Hai là, phỏng vấn bằng phiếu hỏi tới 15 chuyên gia, HLV Bắn cung của Đội tuyển Quốc gia Lào và các đội tuyển Bắn cung của các tỉnh (Thủ đô Viêng Chăn, Tỉnh Savannakhet, Tỉnh Khammaouane). Kết quả, lựa chọn được 3/6 test có điểm trung bình đạt từ 2.35/3 trở lên.

Ba là, xác định độ tin cậy các test bằng phương pháp kiểm tra lặp lại trên 25 nam VĐV Bắn cung có thành tích thi đấu tốt tại Đại hội Thể thao Toàn quốc Lào lần thứ XII năm 2025, tổ chức từ ngày 15-25/11/2025. Kết quả, cả 3 test đều có $r \geq 0.80$, đảm bảo độ tin cậy.

Bốn là, kiểm nghiệm tính thông báo của các test đã lựa chọn thông qua hệ số tương quan giữa kết quả kiểm tra test với thành tích thi đấu dựa trên công thức tính tương quan thứ bậc Spearman. Kết quả, tất cả các hệ số tương quan đều có ý nghĩa thống kê ở $p < 0.05$ và vượt ngưỡng lựa chọn $r \geq 0.60$.

Thông qua 4 bước trên, chúng tôi đã lựa chọn được 3 test đánh giá trình độ SBCM cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào gồm: Test giữ cung ở tư thế kéo toàn phần (s); test Kéo – giữ cung lặp lại theo nhịp trong 30 giây (lần); và bắn 72 mũi tên mô phỏng thi đấu (điểm).

2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam vận động viên Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào

2.1. Căn cứ lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào

Trong quá trình lựa chọn bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu, chúng tôi dựa trên các căn cứ gồm: Đặc điểm thi đấu môn Bắn cung và yêu cầu duy trì kỹ thuật ổn định qua nhiều loạt bắn; Đặc điểm hoạt động của các nhóm cơ chuyên môn: vai, bả vai, lưng, tay kéo, tay cung và cơ trung tâm; Mục tiêu, nhiệm vụ của từng giai đoạn trong chu kỳ huấn luyện; Trình độ tập luyện, lực kéo cung, sức khỏe và khả năng hồi phục của từng VĐV; Kết quả đánh giá trình độ SBCM và Điều kiện huấn luyện thực tế về thời gian, tần suất, dụng cụ và khả năng kiểm soát lượng vận động.

Trên cơ sở các căn cứ đó, bài tập được sàng lọc theo các nguyên tắc: bảo đảm tính khoa học và an toàn; phù hợp mục tiêu phát triển SBCM; có mức độ chuyên môn hóa cao; tuân thủ tăng tiến và luân phiên tải vận động – hồi phục; có khả năng cá thể hóa; dễ định lượng và kiểm soát; phù hợp điều kiện của đội tuyển.

2.2. Lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào

Để lựa chọn được các bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia phù hợp và khoa học, chúng tôi tiến hành tham khảo và phân tích các nguồn tài liệu liên quan, đồng thời thông qua quá trình khảo sát thực tế công tác huấn luyện tại Đội tuyển Quốc gia và đội tuyển của một số đơn vị như: Thủ đô Viêng Chăn; Tỉnh Savannakhet; Tỉnh Khammaouane. Qua đó đã tổng hợp được 20 bài tập phát triển SBCM.

Tiếp theo, để đảm bảo tính khoa học và khách quan, từ kết quả bước đầu thu được chúng tôi tiến hành phỏng vấn các chuyên gia, HLV Bắn cung của Đội tuyển Quốc gia và các đội tuyển tỉnh, thành bằng phiếu hỏi về mức độ ưu tiên sử dụng các bài tập phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu theo 03 mức: Rất phù hợp: 3 điểm; Phù hợp: 2 điểm và ít phù hợp: 1 điểm.

Nguyên tắc phỏng vấn đặt ra là các bài tập được chọn để đưa vào ứng dụng nghiên cứu phát triển SBCM phải đạt được tỷ lệ từ 80% trở lên. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Các bài tập được lựa chọn bảo đảm kết hợp sức bền cơ vai – bả vai, sức bền tĩnh ở tư thế toàn cung, sức bền động khi kéo cung lặp lại và khả năng duy trì kỹ thuật trong các loạt bắn.

1. Bài tập Kéo dây đàn hồi ngang ngực, khép hai bả vai theo nhịp: 3–4 tổ $\times$ 15–20 lần, nghỉ 45–60 giây.

2. Bài tập Kéo dây đàn hồi về phía mặt, khuỷu tay mở ngang vai: 3 tổ $\times$ 12–18 lần, nghỉ 60 giây.

3. Bài tập Xoay cẳng tay ra ngoài bằng dây đàn hồi, khuỷu tay giữ sát thân: 3 tổ $\times$ 15–20 lần mỗi bên, nghỉ 45 giây.

4. Bài tập Chống sấp thẳng tay, luân phiên chạm vai: 3–4 tổ $\times$ 30–45 giây, nghỉ 45–60 giây.

5. Bài tập Nâng cung đến vị trí ngắm và giữ tay cung, không kéo dây: 3–5 tổ $\times$ 30–60 giây, nghỉ 60 giây.

6. Bài tập Kéo cung đến tư thế toàn phần và giữ trong 20–40 giây: 3–5 lần/tổ, nghỉ gấp đôi thời gian giữ.

7. Bài tập Kéo cung đến tư thế toàn phần – giữ 5 giây – hạ cung, thực hiện lặp lại: 3–5 tổ $\times$ 8–12 chu kỳ, nghỉ 90–120 giây.

8. Bài tập Bắn từng mũi với thời gian giữ ngắm 8–10 giây trước khi thả dây: 3–4 tổ $\times$ 6 mũi tên, nghỉ 2–3 phút giữa các tổ.

9. Bài tập Kéo cung đến điểm tựa – giữ 2–3 giây – hạ cung liên tục: 5–10 lần/tổ, 5–8 tổ, nghỉ 2 phút.

10. Bài tập Bắn từng loạt 6 mũi tên, rút ngắn thời gian nghỉ giữa các loạt: 6–10 loạt, nghỉ 60–90 giây giữa các loạt.

3. Ứng dụng và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào

3.1. Tổ chức thực nghiệm

Đối tượng thực nghiệm gồm 15 nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia, trong đó nhóm thực nghiệm gồm 8 VĐV; nhóm đối chứng gồm 7 VĐV. Các VĐV nhóm đối chứng tập luyện theo chương trình huấn luyện và các bài tập cũ, nhóm thực nghiệm vẫn tập luyện theo chương trình huấn luyện nhưng đến phần tập SBCM thì sử dụng bài tập đã được lựa chọn.

Thực nghiệm được tổ chức theo phương pháp so sánh song song từ tháng 01/2026 đến hết tháng 06/2026. Mỗi tuần tập 10–11 buổi, mỗi buổi 180 phút; bố trí 01 ngày nghỉ hoàn toàn để hồi phục chủ động. Với tuần 10 buổi, tổ chức 04 ngày tập hai buổi và 02 ngày tập một buổi; với tuần 11 buổi, tổ chức 05 ngày tập hai buổi và 01 ngày tập một buổi.

Trong một buổi, thời lượng dành cho tập luyện SBCM là 20–25 phút trong giai đoạn cơ bản của buổi tập. Vị trí tập luyện các bài tập được thay đổi theo mục tiêu từng giai đoạn: cuối phần cơ bản ở giai đoạn chuẩn bị chung; giữa hoặc cuối phần cơ bản ở giai đoạn chuẩn bị chuyên môn; tích hợp vào nội dung bắn mô phỏng ở giai đoạn tiền thi đấu; và bố trí đầu–giữa phần cơ bản với tải duy trì ở giai đoạn thi đấu (bảng 2). Việc phân phối lượng vận động tuân thủ các nguyên tắc tăng tiến, hệ thống, chuyên môn hóa, cá thể hóa và luân phiên tải vận động – hồi phục.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức bền chuyên môn cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào (n = 15)

TT	Bài tập	Rất phù hợp		Phù hợp		Ít phù hợp		Tổng điểm	Tỷ lệ %
		m _i	Điểm	m _i	Điểm	m _i	Điểm		
1	Kéo dây đàn hồi ngang ngực, khép hai bả vai theo nhịp	13	39	2	4	0	0	43	95.56
2	Kéo dây đàn hồi về phía mặt, khuỷu tay mở ngang vai	12	36	3	6	0	0	42	93.33
3	Chạy bền 1500 m	6	18	6	12	3	3	33	73.33
4	Chạy biến tốc cự ly ngắn	7	21	5	10	3	3	34	75.56
5	Nâng cung đến vị trí ngắm và giữ tay cung, không kéo dây	13	39	2	4	0	0	43	95.56
6	Kéo cung đến tư thế toàn phần và giữ trong 20–40 giây	14	42	1	2	0	0	44	97.78
7	Kéo cung đến tư thế toàn phần – giữ 5 giây – hạ cung, thực hiện lặp lại	13	39	2	4	0	0	43	95.56
8	Bắn từng mũi với thời gian giữ ngắm 8–10 giây trước khi thả dây	12	36	3	6	0	0	42	93.33
9	Bài tập thăng bằng một chân	7	21	5	10	3	3	34	75.56
10	Nhảy dây liên tục	6	18	5	10	4	4	32	71.11
11	Chống đẩy tay hẹp	7	21	6	12	2	2	35	77.78
12	Treo người co tay trên xà	7	21	5	10	3	3	34	75.56
13	Xoay cẳng tay ra ngoài bằng dây đàn hồi, khuỷu tay giữ sát thân	13	39	2	4	0	0	43	95.56
14	Chống sấp thẳng tay, luân phiên chạm vai	12	36	3	6	0	0	42	93.33
15	Ném bóng y học qua đầu	6	18	6	12	3	3	33	73.33
16	Gánh tạ đi bộ	5	15	6	12	4	4	31	68.89
17	Kéo cung đến điểm tựa – giữ 2–3 giây – hạ cung liên tục	13	39	2	4	0	0	43	95.56
18	Bắn từng loạt 6 mũi tên, rút ngắn thời gian nghỉ giữa các loạt	12	36	3	6	0	0	42	93.33
19	Gập bụng trong 30 giây	7	21	5	10	3	3	34	75.56
20	Bật bụng liên tục	6	18	6	12	3	3	33	73.33

Bảng 2. Tiến trình thực nghiệm các bài tập phát triển SBCM cho nhóm thực nghiệm

Bài tập	Chuẩn bị chung								Chuẩn bị chuyên môn									Tiền thi đấu				Thi đấu – duy trì				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
BT1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+	
BT2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+	
BT3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
BT4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+		+					
BT5			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	
BT6					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			
BT7							+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+			
BT8										+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		
BT9					+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+					
BT10												+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		

Trước thực nghiệm, hai nhóm được kiểm tra bằng 03 test đã lựa chọn. Kết quả trình bày tại bảng 3.

Kết quả bảng 3 cho thấy trước thực nghiệm, giá trị t của 03 test dao động từ 0.008 đến 0.327, đều nhỏ hơn $t_{bảng} = 2.160$ ở ngưỡng $p > 0.05$. Điều đó chứng tỏ sự khác biệt giữa nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng không có ý nghĩa thống kê, trình độ SBCM ban đầu của hai nhóm tương đương, bảo đảm điều kiện tiến hành thực nghiệm.

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục kiểm tra trình độ SBCM của 2 nhóm. Kết quả trình bày tại bảng 4.

Kết quả bảng 4 cho thấy sau thực nghiệm, thành tích của nhóm thực nghiệm tốt hơn nhóm đối chứng ở cả 03 test. Các giá trị t tính dao động từ 2.45 đến 3.78 và đều đạt $p < 0.05$. Điều đó cho thấy sự khác biệt giữa hai nhóm sau thực nghiệm có ý nghĩa thống kê.

Để làm rõ mức độ biến đổi, nghiên cứu xác định nhịp tăng trưởng của hai nhóm.

Bảng 5 và biểu đồ 1 cho thấy nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cao hơn nhóm đối chứng ở cả 03 test. Mức tăng lớn nhất thuộc test kéo – giữ cung lặp lại trong 30 giây, tiếp đến là test giữ cung ở tư thế kéo toàn phần và test bắn 72 mũi tên. Kết quả đã cho thấy hiệu quả của các bài tập trong phát triển SBCM cho các VĐV nam Đội tuyển Bắn cung Quốc gia Lào.

KẾT LUẬN

Quá trình nghiên cứu lựa chọn được 3 test đánh giá và 10 bài tập phát triển SBCM cho nam VĐV Bắn cung Đội tuyển Quốc gia Lào. Bước đầu ứng dụng các bài tập trong thực tế huấn luyện đã cho thấy hiệu quả tích cực trong phát triển SBCM cho đối tượng nghiên cứu.



Sức bền chuyên môn giúp vận động viên Bắn cung duy trì ổn định tư thế, kỹ thuật và khả năng tập trung, hạn chế suy giảm độ chính xác trong tập luyện, thi đấu kéo dài

Bảng 3. So sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm (n = 15)

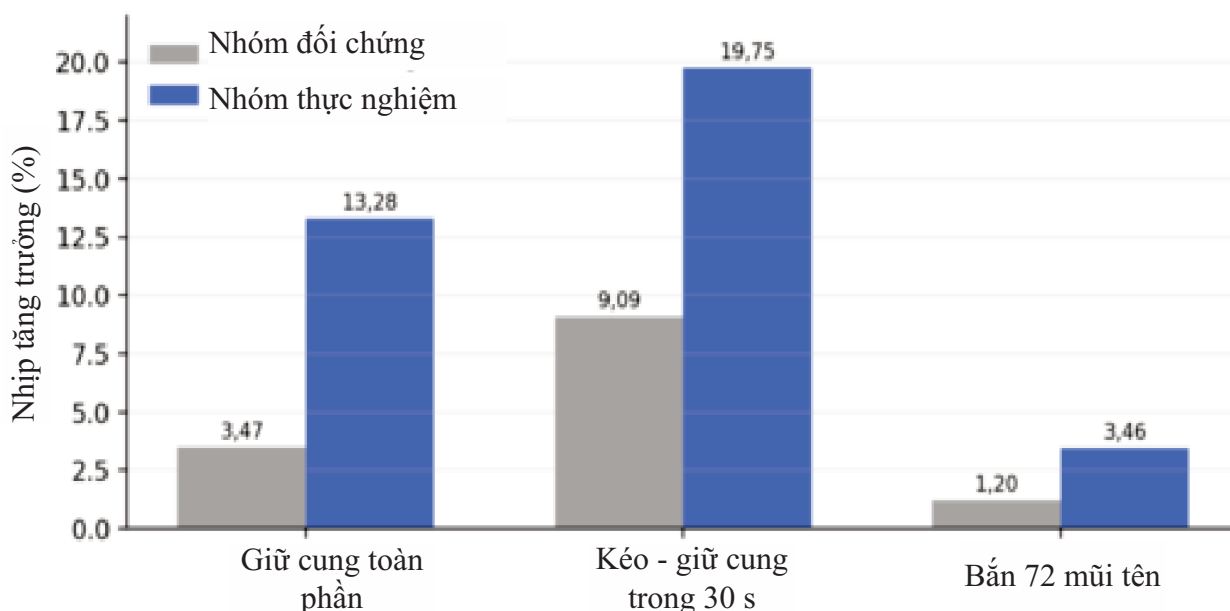
TT	Test	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	So sánh (t bảng=2,160)	
				t	p
1	Giữ cung ở tư thế kéo toàn phần (s)	57.13 $\pm$ 3.31	56.57 $\pm$ 3.31	0.327	>0.05
2	Kéo – giữ cung lặp lại theo nhịp trong 30 giây (lần)	9.13 $\pm$ 0.83	9.00 $\pm$ 0.82	0.304	>0.05
3	Bắn 72 mũi tên mô phỏng thi đấu (điểm)	581.75 $\pm$ 9.60	581.71 $\pm$ 9.50	0.008	>0.05

Bảng 4. So sánh kết quả kiểm tra của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm (n = 15)

TT	Test	Nhóm thực nghiệm ($\bar{x} \pm \delta$)	Nhóm đối chứng ($\bar{x} \pm \delta$)	So sánh (t bảng=2,160)	
				t	p
1	Giữ cung ở tư thế kéo toàn phần (s)	58.57 $\pm$ 3.31	65.25 $\pm$ 3.54	3.78	<0.01
2	Kéo – giữ cung lặp lại theo nhịp trong 30 giây (lần)	9.86 $\pm$ 0.69	11.13 $\pm$ 0.83	3.22	<0.01
3	Bắn 72 mũi tên mô phỏng thi đấu (điểm)	588.71 $\pm$ 9.62	602.25 $\pm$ 11.80	2.45	<0.05

Bảng 5. Nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm (n = 15)

Test	W % Nam ĐC (n=7)	W % Nam TN (n=8)	Chênh lệch
Giữ cung ở tư thế kéo toàn phần (s)	3.47	13.28	+9.81
Kéo – giữ cung lặp lại trong 30 giây (lần)	9.09	19.75	+10.66
Bắn 72 mũi tên mô phỏng thi đấu (điểm)	1.20	3.46	+2.26



Bảng 5. Biểu đồ nhịp tăng trưởng kết quả kiểm tra của hai nhóm sau thực nghiệm (n = 15)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Xuân Sinh và cộng sự. (2012). *Giáo trình Lý luận và phương pháp nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*. NXB Thể dục Thể thao, Hà Nội.
2. Đồng Văn Triệu, & Trương Anh Tuấn. (2015). *Giáo trình Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*. Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, Bắc Ninh.
3. Nguyễn Đức Văn. (2008). *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*. Giáo trình, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh, Bắc Ninh.
4. Lao News Agency – KPL. (2025, October 13). *12th National Games Set for November 15, 2025*. Truy cập từ: <https://kpl.gov.la/En/detail.aspx?id=95030>
5. Báo Nhân Dân. (2025, November 15). *Lào khai mạc Đại hội Thể thao toàn quốc lần thứ XII năm 2025*. Truy cập từ: <https://nhandan.vn/lao-khai-mac-dai-hoi-the-thao-toan-quoc-lan-thu-xii-nam-2025-post923464.html>.