

## PHƯƠNG PHÁP MỚI ĐÀO TẠO "CAO THỦ VÕ THUẬT"

Các nhà nghiên cứu vừa cho biết, với thiết bị mới tương tự như mặt nạ khí và máy bay mini có thể giúp phân tích năng lượng để đào tạo các vận động viên võ thuật chiến đấu tốt hơn.

Cho đến nay các môn võ thuật như Karate, Judo và Tae Kwon đã trở thành phổ biến, thậm chí sự phối hợp giữa các môn phái này cũng đang gia tăng trong thời gian gần đây. Trước đây, để tiến hành các bài tập khó, các võ sĩ phải thực hiện hàng loạt các bài tập thể dục khác nhau như: đạp xe, tập các môn thể thao Aerobic như chạy đường dài, hoạt động kỵ khí nâng tạ. Với mục đích đào tạo tốt hơn các võ sĩ Judo, các nhà nghiên cứu cho các học viên Judo mặc thiết bị như mặt nạ khí và máy bay cá nhân nhằm tìm ra hệ thống năng lượng được các võ sĩ sử dụng. Thiết bị này giúp đo lượng khí oxy tiêu thụ cùng nồng độ lactate trong máu mà các môn sinh Judo có trước và sau khi thực hiện các bài tập luyện. Mỗi thí nghiệm, các môn sinh Judo sẽ thực hiện 3 bài tập luyện đòn Ném (đòn vật) khác nhau trong 5 phút cho thấy, mỗi đòn vật lại yêu cầu hoạt động hiếu khí hoặc kỵ khí khác nhau. Từ những phát hiện về nhu cầu sinh lý diễn ra trong cơ thể võ sĩ và các yêu cầu kỹ thuật trong những bài tập Judo khác nhau như trên sẽ giúp đào tạo các nghệ sĩ biểu diễn võ thuật, cũng như các vận động viên thi đấu võ thuật được tốt hơn. Nghiên cứu còn ứng dụng vào việc hồi phục lấy lại sức cho các vận động viên trong các trận đấu.

Theo Đất Việt