



ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU MÔN KARATE LỬA TUỔI 14 - 15 TỈNH AN GIANG

EVALUATING THE DEVELOPMENT OF STRENGTH AND SPEED FOR MALE ATHLETES KARATE TALENT FOR 14 - 15 YEAR OLDS IN AN GIANG PROVINCE

TÓM TẮT: Bài viết này cung cấp các cơ sở khoa học, thực tiễn để đánh giá và phát triển sức mạnh tốc độ cho các vận động viên Karate trẻ tuổi tại tỉnh An Giang. Thông qua việc lựa chọn và áp dụng các test kiểm tra phù hợp, nghiên cứu giúp xác định mức độ phát triển thể lực của vận động viên sau thời gian huấn luyện. Kết quả từ nghiên cứu không chỉ đóng góp vào quá trình huấn luyện một cách hiệu quả mà còn hỗ trợ việc nâng cao thành tích thi đấu cho các vận động viên trong tương lai, đồng thời là tài liệu tham khảo hữu ích cho công tác giảng dạy và huấn luyện thể thao tại đơn vị.

TỪ KHÓA: sức mạnh tốc độ, vận động viên năng khiếu, môn Karate.

ABSTRACT: This article provides scientific and practical foundations for evaluating and developing speed and strength for young Karate athletes in An Giang province. Through the selection and application of appropriate test assessments, the research helps determine the level of physical development in athletes after the training period. The results from the study not only contribute to the training process in an effective manner but also support improving the performance of athletes in the future, serving as a valuable reference for teaching and coaching sports at the institution.

KEYWORDS: Speed strength, athlete talent, Karate, An Giang.

HUỶNH HỮU THÀNH

Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao tỉnh An Giang

HUỶNH HỒNG NGỌC

Trường Đại học Sư phạm Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh

HUYNH HUU THANH

An Giang province Sports Training and Competition center

HUYNH HONG NGOC

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sport

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Karate là một trong những môn võ thuật phổ biến tại Việt Nam, đặc biệt thu hút sự quan tâm và tham gia của lứa tuổi thanh thiếu niên. Đối với các vận động viên năng khiếu trẻ,

việc phát triển và đánh giá các yếu tố thể lực như sức mạnh và tốc độ là vô cùng quan trọng để nâng cao thành tích thi đấu. Trong đó, sức mạnh tốc độ đóng vai trò then chốt trong việc thực hiện các động tác tấn công và phòng thủ nhanh, mạnh mẽ và hiệu quả.

Tại tỉnh An Giang, phong trào tập luyện Karate ngày càng phát triển, tuy nhiên, vẫn còn thiếu các nghiên cứu chuyên sâu để đánh giá mức độ phát triển sức mạnh tốc độ của các vận động viên (VĐV) trẻ, đặc biệt là lứa tuổi 14-15. Việc thiếu cơ sở dữ liệu và các bài kiểm tra đánh giá cụ thể về tố chất này có thể gây

khó khăn trong quá trình huấn luyện và điều chỉnh kế hoạch tập luyện.

Do đó, nghiên cứu này nhằm đánh giá sức mạnh tốc độ cho các nam VĐV năng khiếu môn Karate trong độ tuổi 14-15 tại tỉnh An Giang. Kết quả nghiên cứu sẽ cung cấp cơ sở khoa học và thực tiễn để cải thiện chất lượng huấn luyện, đồng thời giúp nâng cao thành tích thi đấu của các VĐV trong tương lai.

Phương pháp nghiên cứu:

Các phương pháp sử dụng trong nghiên cứu này bao gồm: Tổng hợp và phân tích tài liệu, phỏng vấn, kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học

BẢNG 1: KẾT QUẢ LỰA CHỌN CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ (n=25)

TT	TEST	RẤT QUAN TRỌNG		QUAN TRỌNG		ÍT QUAN TRỌNG		KHÔNG QUAN TRỌNG	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	20	80	3	12	2	8	0	0
2	Bật xa tại chỗ (cm)	19	76	4	16	2	8	0	0
3	Chạy 100m (s)	11	44	5	20	6	24	3	12
4	Nằm sấp chống đẩy 10 giây (lần)	15	60	6	24	2	8	2	8
5	Nhảy dây tốc độ 15 giây (lần)	22	88	2	8	1	4	0	0
6	Đấm Kizami (tay trước) 15 giây (lần)	14	56	7	28	3	12	1	4
7	Đấm Gyakuzuki (tay sau) trong 15 giây (lần)	15	60	6	24	2	8	2	8
8	Đấm Guykuzuki vào 2 mục tiêu cách nhau 2.5m trong 15 giây (lần)	17	68	6	24	2	8	0	0
9	Đấm Gyakuzuki (tay sau) buột thun vào cổ tay 15 giây (lần)	8	32	7	28	6	24	4	16
10	Đá Mawaghi geri (vòng cầu) vào làm pơ 15s (lần)	17	68	6	24	2	8	0	0
11	Ngồi xuống đứng lên đá Mae geri (tổng trước) trong 15s (lần)	18	72	4	16	3	12	0	0
12	Giật tạ nhanh 10kg trong 10s (lần)	19	76	3	12	2	8	1	4
13	Nằm ngửa đẩy tạ 20kg trong 10 giây (lần)	9	36	10	40	4	16	2	8
14	Chạy nâng cao gối 15 giây (lần)	9	36	7	28	7	28	2	8
15	Gánh tạ 20kg nhảy cắt kéo 10 giây (lần).	8	32	10	40	4	16	3	12

thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

- **Khách thể phỏng vấn:** 25 người đang là HLV, chuyên gia đang công tác tại Trung tâm Đào tạo, Huấn luyện và Thi đấu Thể dục thể thao tỉnh An Giang.

- **Khách thể kiểm tra sự phạm:** 15 VĐV nam năng khiếu môn Karate lứa tuổi 14 - 15 tỉnh An Giang.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên năng khiếu môn Karate lứa tuổi 14 - 15 tỉnh An Giang

Qua phân tích và tổng hợp các tài liệu liên quan nghiên cứu đã lựa chọn được sơ bộ 15 test thường được sử dụng đánh giá sức mạnh tốc độ trong môn Karate. Để lựa chọn được các test có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm

đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV, nghiên cứu tiến hành phỏng vấn ý kiến của các huấn luyện viên, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn đối với các test đã lựa chọn. Nội dung các test được đánh giá theo 4 mức như sau: Mức 1: Rất quan trọng; Mức 2: Quan trọng; Mức 3: Ít quan trọng và Mức 4: Không quan trọng. Quy ước chỉ chọn những test có kết quả phỏng vấn đạt 70% trở lên số ý kiến tán thành, ưu tiên đối với những ý kiến lựa chọn ở mức 1: rất quan trọng và mức 2: quan trọng.

Tiến hành phỏng vấn khách thể nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đảm bảo đủ điều kiện theo qui ước bao gồm: Chạy 30m XPC (s); Bật xa tại chỗ (cm); Giật tạ nhanh 10kg trong 10s (lần); Nằm sấp chống đẩy 10 giây (sl); Nhảy dây tốc độ 15 giây (sl); Đấm Kizami (tay trước) 15 giây (lần); Đấm

Gyakuzuki (tay sau) trong 15 giây (lần); Đấm Guykuzuki (tay sau) vào 2 mục tiêu cách nhau 2.5m trong 15 giây (lần); Đá Mawaghi geri (vòng cầu) vào làm pơ 15 giây (lần); Ngồi xuống đứng lên đá Mae geri (tổng trước) trong 15 giây (lần). Các test được lựa chọn đảm bảo được tính toàn diện để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Karate năng khiếu lứa tuổi 14 - 15 tỉnh An Giang. Kết quả lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam VĐV năng khiếu môn Karate lứa tuổi 14 - 15 tỉnh An Giang được trình bày chi tiết tại bảng 1.

2.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên năng khiếu môn Karate lứa tuổi 14 - 15 tỉnh An Giang.

Từ các test đánh giá đã lựa chọn, nghiên cứu tiến hành kiểm tra trên 15 VĐV nam



BẢNG 2: KẾT QUẢ KIỂM TRA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NĂNG KHIẾU MÔN KARATE LỬA TUỔI 14 - 15 TỈNH AN GIANG (n=15)

TT	CHỈ SỐ	CHẠY 30M XPC (S)	BẬT XA TẠI CHỖ (CM)	GIẬT TẠ NHANH 10KG TRONG 10S (LẦN)	NĂM SẤP CHỐNG ĐẨY 10 GIÂY (LẦN)	NHẢY DÂY TỐC ĐỘ 15 GIÂY (LẦN)	ĐÁM KIZAMI (TAY TRƯỚC) 15 GIÂY (LẦN)	ĐÁM GYAKUZUKI (TAY SAU) TRONG 15 GIÂY (LẦN)	ĐÁM GUYKUZUKI (TAY SAU) VÀO 2 MỤC TIÊU CÁCH NHAU 2.5M TRONG 15 GIÂY (LẦN)	ĐÁ MAWAGHI GERI (VÒNG CẦU) VÀO LÂM PÔ 15S (LẦN)	NGỒI XUỐNG ĐỨNG LÊN ĐÁ MAE GERI (TỔNG TRƯỚC) TRONG 15S (LẦN)
1	\bar{x}	4.67	215.7	14.33	11.73	34.2	25.73	24.67	13.93	15.73	13
2	X_{Max}	5	220	16	14	37	1.33	1.40	1.53	1.33	1.07
3	X_{Min}	4.2	210	13	10	32	27	27	16	18	15
4	σ	0.25	3.41	1.11	1.16	1.15	1.33	1.40	1.53	1.33	1.07
5	Cv (%)	5.35	1.58	7.76	9.91	3.35	5.19	5.66	11.01	8.48	8.22
6	ϵ	0.03	0.01	0.04	0.06	0.02	0.03	0.03	0.06	0.05	0.05

năng khiếu môn Karate lứa tuổi 14 - 15 tỉnh An Giang. Kết quả thống kê tại bảng 2 cho thấy:

- Thành tích chạy 30m xuất phát cao (giây) có giá trị trung bình $\bar{x}=4.67$ giây, độ lệch chuẩn $\sigma=0.25$, hệ số biến thiên $Cv= 5.35 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,03 ($< 0,05$). Giá trị trung bình của test chạy 30m xuất phát cao (giây) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.
- Thành tích Bật xa tại chỗ (cm) có giá trị trung bình $\bar{x}=215.7$ cm, độ lệch chuẩn $\sigma=3.41$, hệ số biến thiên $Cv=1.58 > 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,01 ($< 0,05$). Giá trị trung bình của test bật xa tại chỗ (cm) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.
- Thành tích giật tạ nhanh 10 kg trong 10 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=14.33$ lần, độ lệch chuẩn $\sigma=1.11$, hệ số biến thiên $Cv=7.76 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,04 ($< 0,05$). Giá trị trung bình của test giật tạ nhanh 10 kg trong 10 giây (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.
- Thành tích năm sấp chống đẩy 10 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=11.73$ lần, độ lệch chuẩn $\sigma=1.16$, hệ số biến thiên $Cv=9.91 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,06 ($> 0,05$). Giá trị trung bình của test năm sấp chống đẩy 10 giây (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.
- Thành tích nhảy dây tốc độ 15 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=34.2$ lần, độ lệch chuẩn $\sigma=1.15$, hệ số biến thiên $Cv=3.35 < 10\%$ mẫu có độ

đồng nhất cao, sai số tương đối 0,02 (< 0,05). Giá trị trung bình của test nhảy dây tốc độ 15 giây (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Thành tích đấm Kizami (tay trước) 15 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=25.73$, độ lệch chuẩn $\sigma=1.33$, hệ số biến thiên $Cv=5.19 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,03 (< 0,05). Giá trị trung bình của test đấm Kizami (tay trước) 15 giây (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Thành tích đấm Gyakuzuki (tay sau) 15 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=24.7$ lần, độ lệch chuẩn $\sigma=1.40$, hệ số biến thiên $Cv=5.66 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,03 (< 0,05). Giá trị trung bình của test đấm Gyakuzuki (tay sau) 15 giây (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Thành tích đấm Guykuzuki (tay sau) vào 2 mục tiêu cách nhau 2.5m trong 15 giây (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=13.93$ lần, độ lệch chuẩn $\sigma=1.53$, hệ số biến thiên $Cv=11.01 > 10\%$ mẫu có độ đồng nhất trung bình, sai số tương đối 0,06 (>0,05). Giá trị trung bình của

test đấm Guykuzuki (tay sau) vào 2 mục tiêu cách nhau 2.5m trong 15 giây (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu

- Thành tích đá Mawaghi geri (vòng cầu) vào lăm pơ 15s (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=15.73$ lần, độ lệch chuẩn $\sigma=1.33$, hệ số biến thiên $Cv=8.48 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,05 (= 0,05). Giá trị trung bình của test đá Mawaghi geri (vòng cầu) vào lăm pơ 15s (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

- Thành tích ngồi xuống đứng lên đá Mae geri (tổng trước) trong 15s (lần) có giá trị trung bình $\bar{x}=13$ (lần), độ lệch chuẩn $\sigma=1.07$, hệ số biến thiên $Cv=8.22 < 10\%$ mẫu có độ đồng nhất cao, sai số tương đối 0,05 (= 0,05). Giá trị trung bình của test ngồi xuống đứng lên đá Mae geri (tổng trước) trong 15s (lần) có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Qua kiểm tra sức mạnh tốc độ cho thấy thực trạng thành tích các test đánh giá có 9/10 test là có độ đồng nhất cao, 1 test đấm Guykuzuki (tay sau) vào 2 mục tiêu cách nhau 2.5m trong 15 giây (lần) là có độ đồng nhất trung bình, có 10/10 test có giá trị trung bình của các test có

tính đại diện cho tập hợp mẫu.

3.KẾT LUẬN

Qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Karate năng khiếu lứa tuổi 14-15 đảm bảo độ tin cậy và phù hợp với thực tiễn tại đơn vị.

Nghiên cứu cũng đã đánh giá được thực trạng sức mạnh tốc độ của nam VĐV Karate năng khiếu lứa tuổi 14-15 tỉnh An Giang. Việc thu thập và phân tích các kết quả từ 10 test đánh giá đã xác định rõ mức độ phát triển thể lực của các VĐV sau thời gian tập luyện. Những số liệu này không chỉ giúp các huấn luyện viên điều chỉnh và tối ưu hóa chương trình tập luyện mà còn là cơ sở để xây dựng các kế hoạch đào tạo dài hạn, phù hợp với từng giai đoạn phát triển của VĐV. Thông qua việc đánh giá thực trạng, các huấn luyện viên và nhà quản lý thể thao có thể đưa ra các chiến lược cải thiện chất lượng huấn luyện, từ đó nâng cao thành tích thi đấu của các VĐV trong tương lai. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 15/07/2024;
ngày phân biện đánh giá: 18/07/2024;
ngày chấp nhận đăng: 05/08/2024)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Karatedo lứa tuổi 15 – 16*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học Thể dục thể thao I.
2. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên Karatedo (từ 12 – 15 tuổi)*, Luận án tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao
3. Lâm Quang Thành và cộng sự (2019), *Giáo trình Huấn luyện thể thao hiện đại*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Bùi Trọng Toại và cộng sự (2010), *Huấn luyện thể lực trong các môn võ*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
5. Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
6. Đỗ Vinh, Nguyễn Quang Vinh, Nguyễn Thanh Đê (2016), *Giáo trình Lý thuyết nghiên cứu khoa học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.