

ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ MỘT SỐ BÀI TẬP NÂNG CAO THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BÌNH CHUẨN, THÀNH PHỐ THUẬN AN, TỈNH BÌNH DƯƠNG (CŨ)

EVALUATION OF THE EFFECTIVENESS OF SELECTED PHYSICAL FITNESS EXERCISES FOR MALE ATHLETES OF THE KARATE TEAM AT BINH CHUAN SECONDARY SCHOOL, THUAN AN CITY, IN THE FORMER BINH DUONG PROVINCE

TÓM TẮT: Kết quả sau 6 tháng thực nghiệm ứng dụng 28 bài tập đã lựa chọn để nâng cao thể lực cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường Trung học cơ sở Bình Chuẩn, Thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ). Cụ thể ở thể lực chung tăng cả 8/8 test, tăng từ 1,87% - 15,12%; thể lực chuyên môn cũng tăng trưởng tốt khi cả 5/5 test đều tăng mạnh từ 32,82% - 43,47%. Điều này chứng tỏ hệ thống bài tập được xây dựng đảm bảo về chất lượng chuyên môn và được ứng dụng khoa học, logic

TỪ KHÓA: bài tập nâng cao thể lực, vận động viên đội tuyển Karate, Trường Trung học cơ sở Bình Chuẩn, Thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương.

ABSTRACT: Results after 6 months of experimenting with the application of 28 selected exercises to improve the physical strength of male athletes of the Karate team of Binh Chuan Secondary School, Thuan An City, in the former Binh Duong Province. Specifically, the general physical strength increased in all 8/8 tests, increasing from 1.87% - 15.12%; the professional physical strength also grew well when all 5/5 tests increased sharply from 32.82% - 43.47%. This proves that the exercise system was built to ensure professional quality and was applied scientifically and logically.

KEYWORDS: Physical training exercises, Karate team athlete, Binh Chuan Secondary School, Thuan An City, Binh Duong Province.

LÊ TIẾN ĐẠT

PHẠM DUY THANH

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

LE TIEN DAT

PHAM DUY THANH

Ho Chi Minh City University of Physical Education and Sports

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Đội tuyển Karate Trường Trung học cơ sở (THCS) Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ) mặc dù đã đạt được một số thành tích đáng kể qua các lần tham gia hội khỏe phù đồng toàn thành phố, nhưng thực tế cho thấy thành tích này so với thành tích của các trường khác trong thành phố vẫn chưa cao. Một trong những nguyên nhân là thể lực chuyên môn của các VĐV nam đội tuyển Karate Trường THCS

Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ) còn yếu, việc sử dụng các bài tập dùng để huấn luyện nâng cao thể lực chuyên môn cho các vận động viên (VĐV) chưa có hệ thống, chưa phù hợp mà chỉ được huấn luyện qua kinh nghiệm của huấn luyện viên. Xuất phát từ nhu cầu thực tiễn đối với sự phát triển và nâng cao hiệu quả đào tạo lớp ngoại khóa Karate, cũng như mong muốn đóng góp vào việc duy trì và



phát triển thành tích thể thao, nhằm đóng góp thêm tài liệu tham khảo cho các huấn luyện viên một cách chính xác, khoa học và khách quan trong việc nâng cao thể lực cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ).

Phương pháp nghiên cứu

Nghiên cứu sử dụng 5 phương pháp nghiên cứu sau: Phương pháp tổng hợp và phân tích tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp thực nghiệm sự phạm và phương pháp toán thống kê.

Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể nghiên cứu: là 15 nam VĐV (Độ tuổi 12-14 tuổi) đội tuyển Karate trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ)

+ Khách thể phỏng vấn: gồm 20 chuyên gia, các huấn luyện viên và những người có kinh nghiệm trong huấn luyện VĐV Karate tại các trung tâm TDTT, các trường trên địa bàn tỉnh Bình Dương (cũ).

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn được một số bài tập nâng cao thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Karate Trường Trung học cơ sở Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ).

2.1.1. Kết quả lựa chọn một số bài tập nâng cao thể lực cho các nam vận động viên đội tuyển Karate Trường Trung học cơ sở Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ)

Để lựa chọn các bài tập phát

triển thể lực cho các nam VĐV đội tuyển Karate trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ), tác giả đã tham khảo các tài liệu, sách báo, HLV về Karate và tổng hợp các tài liệu, lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn môn võ Karate. Qua tổng hợp các tài liệu đã lựa chọn được 52 bài tập tổng hợp ban đầu (22 bài tập thể lực chung và 30 bài tập thể lực chuyên môn), gồm các bài tập sau:

- Bài tập thể lực chung: Chạy 30m XPC, Nằm đẩy tạ, Kéo xà đơn, Chạy biến tốc, Chạy 100m, Bật bực - chống đẩy - chạy tốc độ 20m, Chạy tiếp sức 200m, Giật tạ 10kg, Bật cóc, Nằm sấp chống đẩy, Nằm ngửa gập bụng, Nằm sấp uốn lưng, Nhảy dây, Chạy 400m, Chạy 800m, Chạy 1500m, Chạy 3000m, Chạy cầu thang, Chạy con thoi, Chạy ziczac, Ke tay xà đơn, Buột thun thốc gối.

- Bài tập thể lực chuyên môn: Tấn công tự do ăn điểm tốc độ 20s, Aiuchi tay trước, Aiuchi tay sau, Aiuchi tay trước-tay sau-đổi bước, Phản công hàng dọc 10 đối thủ, Phản công aoichi tay sau, Tấn công bằng đòn chân, Tấn công với vọt 15s, Tấn công tay trước hàng dọc, Tấn công tự do hết thảm, Nằm thun đánh tay trước, Nằm thun đánh tay sau, Nằm thun đánh Oizuki, Buộc thun đá Maegeri, Buộc thun đá Mawashi, Đánh bao cát, Tấn công tay trước, quạt 10 mục tiêu ziczac, Hai bước và quạt ngã 4 mục tiêu, Phản xạ với 2 đối thủ trước sau 10 giây, Lách 45 độ tấn công 10 mục tiêu hàng dọc, Tấn công 2 nhịp,

lùi ra phản mawashi, Bài tập 3 kỹ thuật phản công liên tục, Bài tập Kihon không đối kháng, Bài tập Kihon có đối kháng, Ziczac tấn công, phản công, Bài tập tấn công mục tiêu cố định, Bài tập tấn công mục tiêu di động, Bài tập thi đấu quy ước, Phản công 3 mục tiêu hình nan quạt, Tấn công với dụng cụ vọt.

2.1.2. Phỏng vấn lựa chọn một số bài tập nhằm phát triển thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Karate Trường Trung học cơ sở Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ).

Để tiến hành phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho các nam VĐV đội tuyển Karate trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương nghiên cứu tiến hành theo các bước sau:

Xây dựng phiếu phỏng vấn theo 5 mức độ đánh giá bài tập: 5 điểm: rất quan trọng; 4 điểm: quan trọng; 3 điểm: bình thường; 2 điểm: ít quan trọng; 1 điểm: không quan trọng.

Thực hiện phỏng vấn 2 lần trên cùng 1 đối tượng, thời gian cách nhau giữa 2 lần phỏng vấn là 10 ngày, phiếu phỏng vấn được gửi trực tiếp đến 20 đối tượng gồm các HLV, trọng tài, cán bộ quản lý và chuyên gia đã và đang giảng dạy Karate.

Các bài tập được lựa chọn sau 2 lần phỏng vấn có tổng điểm đạt trên 80% tổng điểm tuyệt đối sẽ được chọn lựa vào hệ thống bài tập để phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ).

Qua bảng 1 cho thấy: các bài tập thể lực của môn Karate, sau 2 lần phỏng vấn, từ 52 bài tập tổng hợp được ban đầu, để tài đã lựa chọn được 28 bài tập phát triển thể lực nam VĐV đội tuyển Karate Trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ), gồm các bài tập sau:

Bài tập thể lực chung

- Bài tập 1: Chạy 30m XPC
- Bài tập 2: Nằm đẩy tạ

- Bài tập 3: Chạy 100m
- Bài tập 4: Bật bực - chống đẩy - chạy tốc độ 20m
- Bài tập 5: Chạy tiếp sức 200m
- Bài tập 6: Bật cóc
- Bài tập 7: Nằm sấp chống đẩy
- Bài tập 8: Nằm ngửa gập bụng
- Bài tập 9: Nằm sấp uốn lưng
- Bài tập 10: Nhảy dây
- Bài tập 11: Chạy 400m
- Bài tập 12: Chạy ziczac
- Bài tập thể lực chuyên môn**
- Bài tập 13: Tấn công tự do ăn

- điểm tốc độ 20s
- Bài tập 14: Phản công hàng dọc 10 đối thủ
- Bài tập 15: Tấn công với vợt 15s
- Bài tập 16: Tấn công tay trước hàng dọc
- Bài tập 17: Nằm thun đánh tay trước
- Bài tập 18: Nằm thun đánh tay sau
- Bài tập 19: Nằm thun đánh Oizuki
- Bài tập 20: Buộc thun đá

BẢNG 1: KẾT QUẢ PHỎNG VẤN LỰA CHỌN HỆ THỐNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BÌNH CHUẨN, THÀNH PHỐ THUẬN AN, TỈNH BÌNH DƯƠNG (CŨ)

CÁC BÀI TẬP			PHIẾU ĐỢT 1 n=20						PHIẾU ĐỢT 2 n=20						TRUNG BÌNH CỘNG QUA 2 LẦN
			Mức ưu tiên					Tổng điểm	Mức ưu tiên					Tổng điểm	
			5	4	3	2	1		5	4	3	2	1		
BÀI TẬP THỂ LỰC CHUNG	1	Chạy 30m XPC	13	6	1			92	12	6	1	1		89	90.5
	2	Nằm đẩy tạ	11	6	3			88	13	6	1			92	90
	3	Kéo xà đơn	3	2	4	10	1	56	3	2	6	8	1	58	57
	4	Chạy biến tốc	5	1	1	6	7	51	3	2	2	6	7	48	49.5
	5	Chạy 100m	11	5	2	1	1	84	12	5	2	1		88	86
	6	Bật bực - chống đẩy - chạy tốc độ 20m	12	3	3	2		85	13	2	3	1	1	85	85
	7	Chạy tiếp sức 200m	15	5				95	15	5				95	95
	8	Giật tạ 10kg	7	6	6	1		79	8	5	6	1		80	79.5
	9	Bật cóc	13	5	2			91	14	4	2			92	91.5
	10	Nằm sấp chống đẩy	4	14	3	3		91	14	3	2	1		90	90.5
	11	Nằm ngửa gập bụng	11	4	3	2		84	10	4	3	2		79	81.5
	12	Nằm sấp uốn lưng	12	3	2	2	1	83	12	5	2	2	1	91	87
	13	Nhảy dây	10	5	4	1		84	10	5	4	1		84	84
	14	Chạy 400m	13	4	3			90	13	4	3			90	90
	15	Chạy 800m	7	4	3	3	3	69	7	5	3	3	2	72	70.5
	16	Chạy 1500m	3	4	3	5	5	55	3	5	7	2	3	63	59
	17	Chạy 3000m	7	3	3	3	4	66	6	4	3	3	4	65	65.5
	18	Chạy cầu thang	6	4	3	4	3	66	6	2	3	4	5	60	63
	19	Chạy con thoi	7	3	4	6		71	7	2	3	5	3	65	68
	20	Chạy ziczac	7	8	4	1		81	7	8	4	1		81	81
	21	Ke tay xà đơn	7	8	2	1	2	77	7	7	3	1	2	76	76.5
	22	Buột thun thốc gối	6	4	2	4	4	64	7	4	2	4	3	68	66

**BÀI TẬP THỂ LỤC CHUYÊN MÔN**

23	Tấn công tự do ăn điểm tốc độ 20s	7	7	5	1		80	8	6	5	1		81	80.5
24	Aiuchi tay trước	7	6	2	2	3	72	8	6	2	2	2	76	74
25	Aiuchi tay sau	7	5	6	2		77	7	5	6	2		77	77
26	Aiuchi tay trước-tay sau-đổi bước	6	6	3	3	2	71	6	6	3	3	2	71	71
27	Phản công hàng dọc 10 đối thủ	9	6	3	2		82	9	6	3	2		82	82
28	Phản công aoichi tay sau	8	4	5	2	1	76	8	4	5	2	1	76	76
29	Tấn công bằng đòn chân	8	5	3	3	1	76	8	5	3	3	1	76	76
30	Tấn công với vợt 15s	7	6	7			80	7	6	7			80	80
31	Tấn công tay trước hàng dọc	7	8	5			82	7	8	3	2		80	81
32	Tấn công tự do hết thảm	7	6	6	1		79	8	5	6	1		80	79.5
33	Nắm thun đánh tay trước	8	8	3	1		83	8	8	3	1		83	83
34	Nắm thun đánh tay sau	8	7	4	1		82	7	7	5	1		80	81
35	Nắm thun đánh Oizuki	7	5	3	3	2	72	7	5	3	2	3	71	71.5
36	Buộc thun đá Maegeri	8	4	4	3	1	75	8	4	4	1	3	73	74
37	Buộc thun đá Mawashi	8	7	3	2		81	8	7	3	1	1	80	80.5
38	Đánh bao cát	7	6	3	2	2	74	7	6	3	2	2	74	74
39	Tấn công tay trước, quạt 10 mục tiêu ziczac	7	8	5			82	7	8	3	2		80	81
40	Hai bước và quạt ngã 4 mục tiêu	7	8	2	1	2	77	7	7	3	1	2	76	76.5
41	Phản xạ với 2 đối thủ trước sau 10 giây	9	5	4	2		81	9	4	5	2		80	80.5
42	Lách 45 độ tấn công 10 mục tiêu hàng dọc	7	3	5	3	2	70	7	4	3	4	2	70	70
43	Tấn công 2 nhịp, lùi ra phản mawashi	8	6	5	1		81	9	6	3	2		82	81.5
44	Bài tập 3 kỹ thuật phản công liên tục	8	7	3	2		81	8	7	3	1	1	80	80.5
45	Bài tập Kihon không đối kháng	7	6	2	2	3	72	8	6	2	2	2	76	74
46	Bài tập Kihon có đối kháng	7	5	6	2		77	7	5	6	2		77	77
47	Ziczac tấn công, phản công	7	3	5	3	2	70	7	4	3	4	2	70	70
48	Bài tập tấn công mục tiêu cố định	8	6	5	1		81	9	6	3	2		82	81.5
49	Bài tập tấn công mục tiêu di động	9	9	2			87	9	9	2			87	87
50	Bài tập thi đấu quy ước	14	6				94	14	5	1			93	93.5
51	Phản công 3 mục tiêu hình nan quạt	7	4	5	1	3	71	7	5	6	2		77	74
52	Tấn công với dụng cụ vợt	7	5	2	3	3	70	8	2	5	5		73	71.5

BẢNG 2: CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BÌNH CHUÂN, THÀNH PHỐ THUẬN AN, TỈNH BÌNH DƯƠNG (CỦ)

[illegible]



BẢNG 3: KẾT QUẢ THỐNG KÊ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BÌNH CHUẨN, THÀNH PHỐ THUẬN AN, TỈNH BÌNH DƯƠNG (CŨ)

THỂ LỰC CHUNG								
TT	Nội dung	Giai đoạn ban đầu		Sau 6 tháng		W%	t	P
		X1	S1	X2	S2			
1	Lực bóp tay (kg)	24.24	2.47	24.48	2.27	1.87	4.91	<0.05
2	Lực chân (kg)	64.53	5.36	71	6.11	9.88	5.89	<0.05
3	Lực lưng (kg)	56.47	5.72	64.53	6.35	14.93	8.06	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	6.05	0.3	5.85	0.27	3.38	5.39	<0.05
5	505 Agility test (s)	3.49	0.14	3.01	0.24	15.12	5.9	<0.05
6	Chạy 1000m (s)	455.7	11.05	434.33	6.99	4.79	5.74	<0.05
7	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	14.33	1.11	16	0.76	11.16	6.91	<0.05
8	Nằm ngửa gập bụng 10s (lần)	15.33	1.76	16.73	1.62	8.93	8.28	<0.05

$$n = 15, t_{\text{bảng}} = 2.145$$

Maegeri

Bài tập 21: Buộc thun đá

Mawashi

Bài tập 22: Tấn công tay trước, quật 10 mục tiêu ziczac

Bài tập 23: Phản xạ với 2 đối thủ trước sau 10 giây

Bài tập 24: Tấn công 2 nhịp, lùi ra phản mawashi

Bài tập 25: Bài tập 3 kỹ thuật phản công liên tục

Bài tập 26: Bài tập tấn công mục tiêu cố định

Bài tập 27: Bài tập tấn công mục tiêu di động

Bài tập 28: Bài tập thi đấu quy ước

2.2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập nâng cao thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Karate Trường Trung học cơ sở Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm ứng dụng bài tập thể lực đã lựa chọn

Để tiến hành thực nghiệm theo hình thức thực nghiệm trình tự ứng dụng các bài tập phát triển thể lực cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường

THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ) đã lựa chọn tác giả xây dựng chương trình tập luyện thể lực cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ) (chương trình tập luyện được trình bày ở bảng 2)

Chương trình tập luyện được xây dựng có hệ thống và khoa học nhằm mục tiêu đạt hiệu quả trong quá trình huấn luyện là phần cốt lõi của kế hoạch huấn luyện. Thông qua chương trình có thể điều khiển và tổ chức thực hiện quá trình tập luyện. Chương trình tập luyện nghiêm túc sẽ giúp HLV và VĐV nhận thức rõ để phát huy nhiều mặt, đảm bảo huấn luyện được chủ động, khoa học, hệ thống, đồng thời thuận tiện cho công tác kiểm tra, tổng kết đánh giá quá trình huấn luyện và cải tiến mới.

2.2.2. Đánh giá hiệu quả một số bài tập nâng cao thể lực cho nam vận động viên đội tuyển Karate Trường Trung học cơ sở Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ).

Qua các test được chọn, để tài tiến hành đo lường, đánh giá sau 6 tháng thực nghiệm, mức độ tăng tiến về thể lực của nam VĐV đội tuyển Karate Trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ), như sau:

Kết quả nghiên cứu thể lực chung thể hiện ở bảng 3 cho thấy, những đánh giá về các chỉ số trung bình cũng như nhịp độ tăng trưởng như sau: Các test có sự cải thiện sau 6 tháng tập luyện và đều có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Cụ thể như sau:

- Lực bóp tay: Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình tăng từ 24.24 lên 24.48, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 1.87$. Sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 4.91 > t_{0.05} = 2.145$.

- Lực chân: Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình tăng từ 64.53 lên 71.00, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 9.88$. Sự

BẢNG 4: KẾT QUẢ THỐNG KÊ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ BÌNH CHUÂN, THÀNH PHỐ THUẬN AN, TỈNH BÌNH DƯƠNG (CŨ)

THỂ LỰC CHUYÊN MÔN								
TT	Nội dung	Giai đoạn ban đầu		Sau 6 tháng		W%	t	P
		X1	σ_1	X2	σ_2			
1	Đá vòng cầu chân sau chudan 10s/lần	13.87	0.64	21.53	1.51	43.47	13.25	<0.05
2	Đá vòng cầu chân trước 10s/lần	14	0.76	21.4	1.84	41.51	11.79	<0.05
3	Đấm tay trước 10s/lần	17.13	0.64	23.8	1.37	32.82	13.17	<0.05
4	Đấm tay sau, 10s/lần	17.07	0.7	24.87	0.74	37.59	23.83	<0.05
5	Đấm đôi bước đơn 10s/lần	14.53	0.64	20	1.0	33.48	21.53	<0.05

$n = 15, t_{\text{bảng}} = 2.145$

tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 5.89 > t_{0.05} = 2.145$.

- Lực lưng: Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình có sự cải thiện tăng từ 56.47 lên 64.53. Nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 14.93$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 8.06 > t_{0.05} = 2.145$.

- Chạy 30m XPC: Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình có sự cải thiện giảm từ 6.05s xuống còn 5.85s. Nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 3.38$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 5.39 > t_{0.05} = 2.145$.

- 505 Agility test: Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình có sự cải thiện giảm từ 3.49s xuống còn 3.01s. Nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 15.12$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt

rõ rệt có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 5.9 > t_{0.05} = 2.145$.

- Chạy 1000m: Sau 6 tháng tập luyện thành tích của nam VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình có sự cải thiện giảm từ 455.7s xuống còn 434.33s. Nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 4.79$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 5.74 > t_{0.05} = 2.145$.

- Nằm sấp chống đẩy 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình có sự cải thiện tăng từ 14.33 lên 16.00, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 11.16$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 6.91 > t_{0.05} = 2.145$.

- Nằm ngửa gập bụng 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình có sự cải thiện

tăng từ 15.33 lên 16.73, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 8.93$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 8.28 > t_{0.05} = 2.145$.

Kết quả nghiên cứu thể lực chung thể hiện ở bảng 4 cho thấy, những đánh giá về các chỉ số trung bình cũng như nhịp độ tăng trưởng như sau: Các test có sự cải thiện sau 6 tháng tập luyện và đều có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Cụ thể như sau:

- Đá vòng cầu chân sau chudan 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình tăng từ 13.87 lên 21.53, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 43.47$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 13.25 > t_{0.05} = 2.145$.

- Đá vòng cầu chân trước 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình tăng từ 14 lên 21.40, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 41.51$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt



rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 11.79 > t_{0.05} = 2.145$.

- Đấm tay trước 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình tăng từ 17.13 lên 23.8, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 32.82$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 13.17 > t_{0.05} = 2.145$.

- Đấm tay sau 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị trung bình tăng từ 17.07 lên 24.87, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 37.59$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 23.83 > t_{0.05} = 2.145$.

- Đấm đối bước đơn 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích của các VĐV đã có sự tăng trưởng tốt, giá trị

trung bình tăng từ 14.53 lên 20, nhịp tăng trưởng trung bình tăng với $W\% = 33.48$. Sự tăng trưởng có sự khác biệt rõ rệt, có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, vì có $t = 21.53 > t_{0.05} = 2.145$.

3. KẾT LUẬN

Thông qua các bước nghiên cứu, từ 52 bài tập tổng hợp được ban đầu, qua hai lần phỏng vấn đảm bảo các bước khách quan cũng như trình tự khoa học, đề tài đã xác định được hệ thống 12 bài tập huấn luyện thể lực chung và 16 bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn, đồng thời xây dựng chương trình tập luyện đảm bảo tính logic, khoa học cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ).

Nghiên cứu tiến hành đánh giá hiệu quả các bài tập ứng dụng cho nam VĐV đội tuyển Karate Trường THCS Bình Chuẩn, thành phố Thuận An, tỉnh Bình Dương (cũ) sau 6 tháng tập luyện, kết quả ở tất cả các test cho thấy thể lực của các nam VĐV có sự tăng trưởng tốt. Cụ thể ở thể lực chung tăng cả 8/8 test, tăng từ 1,87% - 15,12%, thể lực chuyên môn cũng tăng trưởng tốt khi cả 5/5 test đều tăng mạnh từ 32,82% - 43,47%. Điều này chứng tỏ hệ thống bài tập được xây dựng đảm bảo về chất lượng chuyên môn và được ứng dụng khoa học, logic. ■

Ngày tòa soạn nhận bài: 14/07/2025,
ngày phản biện đánh giá: 28/07/2025,
ngày chấp nhận đăng: 13/08/2025.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Karate lứa tuổi 15 - 16*, Luận văn Thạc sỹ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh.
2. Biện Thị Ngọc Anh (2013), *Nghiên cứu kiểm nghiệm một số chỉ tiêu tuyển chọn (hình thái, thể lực, kỹ thuật) vận động viên trẻ Karatedo lứa tuổi 14 - 16 tỉnh Bình Dương*, Luận văn Thạc sỹ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Vũ Việt Bào, Vũ Văn Huế, Trần Thị Kim Hương (2015), *Giáo trình Karate*, Nhà xuất bản Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Phạm Hồng Hà (2013), *Nghiên cứu đánh giá trình độ thể lực của nam vận động viên Karatedo trẻ quốc gia sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sỹ, Trường Đại học Thể dục Thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tốn (2000), *Lý luận và phương pháp Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
6. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kiêm Minh, Trần Quốc Tuấn (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.
7. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.
8. Đỗ Vinh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo Trình Đo lường Thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục Thể thao, Hà Nội.