

XÂY DỰNG TIÊU CHUẨN ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE BÁN CHUYÊN NGHIỆP LỬA TUỔI 12 - 14 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

TS. Dương Mạnh Thắng¹; ThS. Lê Văn Hoạt²

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, chúng tôi đã tiến hành đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thành phố Đà Nẵng (TPĐN) qua các giai đoạn huấn luyện là việc làm cần thiết; quá trình nghiên cứu lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN, đồng thời xây dựng tiêu chuẩn đánh giá của các test đã lựa chọn cho đối tượng nghiên cứu.

Từ khóa: Xây dựng; tiêu chuẩn; thể lực chuyên môn, nam vận động viên Karate, bán chuyên nghiệp; lứa tuổi 12 - 14; thành phố Đà Nẵng...

Abstract: Grounded in theoretical and practical underpinnings, and utilizing fundamental scientific research methodologies within the domain of Physical Education and Sports, we have undertaken an assessment of the sport-specific physical fitness (SSPF) for a cohort of semi-professional male Karate athletes aged 12-14 in Da Nang City. This evaluation across various training periodizations has been identified as a critical endeavor. The research process involved the selection of appropriate tests to assess the SSPF level for these athletes, concurrently with the establishment of evaluative standards for the selected tests pertinent to the research subjects.

Keywords: Establishment; standards; sport-specific physical fitness, male Karate athletes, semi-professional; age group 12-14; Da Nang City.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Karate TPĐN được hình thành từ trước năm 1975, song phải đến những năm 1990 mới thực sự phát triển mạnh, Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo vận động viên (VĐV) TPĐN đã có chủ trương đào tạo VĐV bán chuyên nghiệp, trong đó giao cho Hội Karate Đà Nẵng trực tiếp đào tạo 40 VĐV Kumite (đối kháng) bán chuyên nghiệp, tạo nguồn cho đội tuyển Karate thành phố.

Kỹ thuật chiến đấu của Karate bao gồm nhiều động tác phối hợp phức tạp bên cạnh hàng loạt các chiến thuật thi đấu cũng không kém phần khó khăn. Để thực hiện tốt các kỹ thuật, chiến thuật thi đấu đòi hỏi VĐV phải có đầy đủ các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, độ dẻo và khéo léo.

Xuất phát từ thực tiễn huấn luyện trong những năm vừa qua cũng như định hướng sắp tới, nhằm nâng cao hiệu quả TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN chúng tôi tiến hành nghiên cứu: *Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN.*

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp

sau: Tham khảo tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN

Thông qua tham khảo các tài liệu có liên quan, qua quan sát các buổi tập và tham khảo tài liệu chúng tôi đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN và tiến hành phỏng vấn 52 huấn luyện viên, giáo viên... tại TPĐN. Kết quả được trình bày ở bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN (đa số ý kiến lựa chọn các test có ý kiến tán thành đạt 70% trở lên). Đồng thời tiến hành xác định tính thông báo và độ tin cậy của các test, chúng tôi đã lựa chọn được 10 test ở trên để đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN.

2.2. Xây dựng tiêu chuẩn phân loại trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp

1, 2: Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Bảng 1. Lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN (n=52)

TT	Phân loại test	Chỉ tiêu	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3	
			<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
1	Sức mạnh	Đấm tốc độ 15s (lần)	35	67.31	11	21.15	6	11.54
2		Đá vòng cầu 15s (lần)	28	53.85	13	25.00	11	21.15
3		2 tay nắm chun đấm tốc độ 20s (lần)	30	57.69	14	26.92	8	15.39
4		Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 20s (lần)	29	55.77	17	32.69	6	11.54
5	Sức bền	Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt trong 60s (lần)	28	53.85	12	23.08	12	23.08
6		Lướt đá ngang 2 đích đối diện 40s (lần)	31	59.62	14	26.92	7	13.46
7	Mềm dẻo	Đá vòng cầu chân trước thượng đẳng 15s (lần)	26	50.00	16	30.77	10	19.23
8		Đá vòng cầu chân sau thượng đẳng 15s (lần)	27	51.92	19	36.54	6	11.54
9	Khả năng phối hợp động tác	Đấm đích chữ thập cách tâm 1m trong 15s (lần)	28	53.85	14	26.92	10	19.23
10		Đinh tấn đá vòng cầu chân trước + đấm tay sau vào đích 20s (lần)	31	59.62	13	25.00	8	15.38

Bảng 2. Tiêu chuẩn phân loại trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN

TT	Test TLCM	Phân loại				
		<i>Tốt</i>	<i>Khá</i>	<i>Trung bình</i>	<i>Yếu</i>	<i>Kém</i>
1	Đấm tốc độ 15s (lần)	≥53.66	49.43-53.66	40.97-49.43	36.74-40.97	≤36.74
2	Đá vòng cầu 15s (lần)	≥38.32	35.21-38.32	28.99-35.21	25.88-28.99	≤25.88
3	2 tay nắm chun đấm tốc độ 20s (lần)	≥57.84	53.17-57.84	43.83-53.17	39.16-43.83	≤39.16
4	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 20s (lần)	≥21.36	19.33-21.36	15.27-19.33	13.24-15.27	≤13.24
5	Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt trong 60s (lần)	≥183.3	168-183.3	137.4-168	122.1-137.4	≤122.1
6	Lướt đá ngang 2 đích đối diện 40s (lần)	≥27.38	25.34-27.38	21.26-25.34	19.22-21.26	≤19.22
7	Đá vòng cầu chân trước thượng đẳng 15s (lần)	≥42.04	38.62-42.04	31.78-38.62	28.36-31.78	≤28.36
8	Đá vòng cầu chân sau thượng đẳng 15s (lần)	≥37.88	34.79-37.88	28.61-34.79	25.52-28.61	≤25.52
9	Đấm đích chữ thập cách tâm 1m trong 15s (lần)	≥17.72	15.71-17.72	11.69-15.71	9.68-11.69	≤9.68
10	Đinh tấn đá vòng cầu chân trước + đấm tay sau vào đích 20s (lần)	≥16.08	14.19-16.08	10.41-14.19	8.52-10.41	≤8.52

Bảng 3. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN

TT	Test TLCM	Điểm									
		<i>10</i>	<i>9</i>	<i>8</i>	<i>7</i>	<i>6</i>	<i>5</i>	<i>4</i>	<i>3</i>	<i>2</i>	<i>1</i>
1	Đấm tốc độ 15s (lần)	56	54	52	49	47	45	43	41	39	37
2	Đá vòng cầu 15s (lần)	40	38	37	35	34	32	31	29	27	26
3	2 tay nắm chun đấm tốc độ 20s (lần)	60	58	56	53	51	49	46	44	41	39
4	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 20s (lần)	22	21	20s	19	18	17	16	15	14	13
5	Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt trong 60s (lần)	191	183	176	168	160	153	145	137	130	122
6	Lướt đá ngang 2 đích đối diện 40s (lần)	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19
7	Đá vòng cầu chân trước thượng đẳng 15s (lần)	44	42	40	39	37	35	33	32	30	28
8	Đá vòng cầu chân sau thượng đẳng 15s (lần)	39	38	36	35	33	32	30	29	27	26
9	Đấm đích chữ thập cách tâm 1m trong 15s (lần)	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10
10	Đinh tấn đá vòng cầu chân trước + đấm tay sau vào đích 20s (lần)	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8

lứa tuổi 12 - 14 TPĐN

Để phân loại hiệu quả TLCM đề tài sử dụng phương pháp 2đ cho phép người tiến hành nghiên cứu đánh giá được kết quả kiểm tra. Kết quả tính toán được trình bày tại bảng 2.

Qua bảng 2 để xác định test theo từng test hiệu quả TLCM của học viên nào đó được xếp loại nào, cần tuân thủ theo quy trình gồm 2 bước sau đây:

- Bước 1: Xác định giá trị lập test của đối tượng nghiên cứu.

- Bước 2: Căn cứ các test tại bảng phân loại tương ứng để xác định trình độ theo tiêu chuẩn.

2.3. Xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN

Để xây dựng bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN (Tổng số nam nam Học viên câu lạc bộ Karate TPĐN được kiểm tra là 22 học viên); thông qua xây dựng tiêu chuẩn phân loại chúng tôi sử dụng quy tắc 2đ tiến hành để đánh giá kết quả kiểm tra của từng test riêng biệt mà không phải tiến hành kiểm tra đồng bộ, tổng thể tất cả các test, đồng thời tiến hành quy đổi tất cả các test trên sang đơn vị đo lường trung gian theo thang độ C (thang độ được tính từ điểm 1 đến 10) với công thức $C = 5 + 2Z$, riêng đối với các test tính thành tích bằng thời gian thì sử dụng công thức $C = 5 - 2Z$. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 3.

Qua bảng 3 cho thấy: Các bảng điểm đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN. Rất thuận tiện cho việc sử dụng để đánh giá theo điểm từng test đánh giá hiệu quả TLCM theo từng nội dung môn Karate cho học viên TPĐN.

2.4. Xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN

Qua kết quả tìm được tại bảng 2 và 3 chúng tôi tiến hành xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém, kết quả trình bày tại bảng 4.

Qua bảng 4 cho phép đánh giá tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN, đồng thời đây cũng là căn cứ quan trọng giúp các HLV, giáo viên trong công tác đánh giá trình độ tập luyện học viên được sát thực hơn, từ đó, có những điều chỉnh về nội dung và lượng

vận động huấn luyện cho phù hợp.

Bảng 4. Điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN

Xếp loại	Tổng điểm (tổng điểm tối đa là 100)
Tốt	≥ 90
Khá	70 - 89
Trung bình	50 - 69
Yếu	30 - 49
Kém	< 30

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN. Trong đó, có 02 chỉ tiêu đánh giá sức nhanh, 02 chỉ tiêu đánh giá sức mạnh, 02 chỉ tiêu đánh giá sức bền, 02 chỉ tiêu đánh giá khả năng phối hợp động tác và 02 chỉ tiêu đánh giá mềm dẻo.

- Thông qua nghiên cứu đã xây dựng được bảng phân loại, bảng điểm và bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, Nxb TĐTT, Hà Nội..
2. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
3. Dương Mạnh Thắng (2011), *Kết cấu hệ thống huấn luyện các tố chất TLCM đặc trưng cho nam VĐV Karate Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao, trường Đại học Thể thao Bắc Kinh, Trung Quốc.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu về nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate đội tuyển quốc gia*, Luận văn Thạc sĩ KHGD, trường Đại học TĐTT BN.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TĐTT*, Nxb TĐTT Hà Nội

Nguồn bài báo: trích từ kết quả Đề tài luận văn Thạc sĩ “Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 TPĐN”, (2018). Cán bộ hướng dẫn: TS. Dương Mạnh Thắng; Học viên: Lê Văn Hoat.

Ngày nhận bài: 1/2/2025; **Ngày duyệt đăng:** 15/4/2025.