

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE LỨA TUỔI 13-14, TRƯỜNG TRUNG HỌC CƠ SỞ ĐẶNG TẤN TÀI, THÀNH PHỐ THỦ ĐỨC, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Thị Vân Khoan, ThS. Bùi Thu Hiền, Nguyễn Huỳnh An Phúc

Trường Đại học TDTT TP. Hồ Chí Minh

Email: vankhoan2011@gmail.com

Tóm tắt: Nghiên cứu được thực hiện nhằm xác định các test phù hợp để đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn của nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14 tại Trường THCS Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức. Mẫu nghiên cứu gồm 10 vận động viên nam có thời gian tập luyện từ 1–3 năm. 06 test được lựa chọn gồm: đấm Kizami 10s, đấm Gyaku zuki 10s, đá Mawashi geri 10s, chạy 30m xuất phát cao, nằm sấp chống đẩy 10s, và đá Mawashi geri hai mục tiêu 30s. Kết quả cho thấy các test có tính đặc trưng và độ tin cậy cao, phản ánh chính xác năng lực phát lực nhanh của chi trên và chi dưới yếu tố then chốt trong kỹ thuật Karate. Hệ thống test này là cơ sở khoa học hữu ích cho công tác huấn luyện và đánh giá thể lực chuyên môn của vận động viên Karate lứa tuổi thiếu niên.

Từ khóa: Karate, sức mạnh tốc độ, test đánh giá, vận động viên.

Abstract: This study aimed to identify appropriate tests for assessing speed-strength performance in male Karate athletes aged 13-14 at Dang Tan Tai Secondary School, Thu Duc City. The sample included 10 male athletes with 1–3 years of training experience. Six tests were selected: Kizami-zuki punches (10s), Gyaku-zuki punches (10s), Mawashi-geri kicks (10s), 30m sprint, push-ups (10s), and Mawashi-geri two-target kicks (30s). The results indicated that these tests demonstrate high specificity and reliability, accurately reflecting the athletes' explosive strength in both upper and lower limbs key components in Karate performance. The established testing system provides a scientific foundation for evaluating and developing the speed-strength qualities of young Karate practitioners.

Keywords: Karate, speed strength, performance tests, athletes.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong huấn luyện thể thao hiện đại, việc đánh giá thể lực chuyên môn là cơ sở quan trọng để xây dựng, điều chỉnh và hoàn thiện chương trình tập luyện phù hợp với đặc điểm của từng môn thể thao và từng nhóm đối tượng. Đối với môn Karate, một trong những yếu tố thể lực đặc trưng và quyết định hiệu quả thi đấu là sức mạnh tốc độ khả năng phát lực nhanh trong thời gian ngắn, góp phần trực tiếp vào hiệu quả thực hiện các kỹ thuật tấn công như đấm, đá, phản đòn. Theo Bompa và Buzzichelli (2018), phát triển sức mạnh tốc độ là nền tảng để vận động viên đạt được khả năng thi đấu hiệu quả, đặc biệt ở các lứa tuổi đang trong giai đoạn hình thành kỹ năng vận động cơ bản.

Ở lứa tuổi 13-14, các em học sinh đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về thể chất và tâm lý. Đây là thời điểm thuận lợi để hình thành và phát triển các tố chất vận động, trong đó có sức mạnh tốc độ. Tuy nhiên, thực tế cho thấy công tác đánh giá thể lực chuyên môn ở các đội Karate trường học vẫn còn mang tính cảm tính, thiếu hệ thống test khoa học và phù hợp với đặc điểm lứa tuổi thiếu niên. Việc xác định được các test đánh giá đặc trưng, có độ tin cậy và giá trị, sẽ giúp huấn luyện viên có cơ sở khoa học để theo dõi sự tiến bộ, lựa chọn bài tập phù hợp và nâng cao hiệu quả huấn luyện.

Trường THCS Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức là đơn vị có phong trào tập luyện Karate sôi nổi, thu hút đông đảo học sinh tham gia và đạt nhiều thành tích trong thi đấu các cấp. Tuy nhiên, việc đánh giá thể lực chuyên môn, đặc biệt là sức mạnh tốc độ của vận động viên nam lứa tuổi 13-14, hiện chưa được tiến hành một cách hệ thống. Do đó, việc nghiên cứu, xác định các test đánh giá sức mạnh tốc độ phù hợp với đặc điểm chuyên môn và lứa tuổi, là yêu cầu cấp thiết, góp phần chuẩn hóa quy trình huấn luyện và đánh giá thể lực trong môn Karate học đường.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu “*Xác định các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức, thành phố Hồ Chí Minh*” được tiến hành nhằm lựa chọn, kiểm định và đề xuất hệ thống test có độ tin cậy và tính đặc trưng cao, làm cơ sở khoa học cho việc đánh giá và huấn luyện thể lực chuyên môn cho vận động viên Karate trẻ.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức

Để lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức. Đề tài tiến hành theo các bước như sau:

Bước 1: Tổng hợp các test đã được sử dụng trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate.

Bước 2: Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức

Bước 3: Xác định độ tin cậy lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức.

1.1 Tổng hợp các test đã được sử dụng trong đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức

Sức mạnh tốc độ là một trong những tố chất thể lực chuyên môn quan trọng nhất trong huấn luyện Karate, phản ánh khả năng huy động và phát lực nhanh của cơ bắp trong thời gian ngắn, đặc biệt trong các động tác đâm, đá, phản đòn hoặc di chuyển linh hoạt trên sàn đấu. Việc xác định hệ thống test đánh giá phù hợp cho lứa tuổi 13-14 không chỉ giúp huấn luyện viên theo dõi sự tiến bộ thể lực mà còn là cơ sở để thiết kế bài tập phù hợp với đặc điểm phát triển thể chất và sinh lý của lứa tuổi thiếu niên.

Qua tổng hợp các tài liệu chuyên ngành trong và ngoài nước, cũng như trao đổi với các huấn luyện viên và chuyên gia Karate, nghiên cứu tiến hành lựa chọn, so sánh và sàng lọc các test có tính đặc trưng, độ tin cậy cao, phù hợp với điều kiện tập luyện tại Trường THCS Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức.

Theo Phan Văn Hường (2015) [5], trong nghiên cứu “Xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho đội tuyển nam Karate tỉnh Gia Lai”, tác giả đề xuất nhiều test đặc trưng như bật xa tại chỗ, chạy 30m xuất phát cao, nằm sấp chống đẩy 10s, kéo dây thun tốc độ 2 tay 15s, đấm tay trước và tay sau vào đích cố định 10s. Các test này không chỉ phản ánh năng lực sức mạnh tốc độ của chi trên và chi dưới mà còn có tính khả thi cao trong môi trường huấn luyện cơ sở.

Huỳnh Khắc Huy (2016) [4] trong công trình “Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ sau (Gyaku zuki) cho nam VĐV Karate trẻ lứa tuổi 14-16 tỉnh Tây Ninh” cho rằng các bài test như đấm tay sau tại chỗ 10s, đấm đổi bước tay sau 15s, đấm tay sau ba mục tiêu hình quạt 15s, và đấm tay trước – tay sau liên tục 20s là phù hợp để đánh giá khả năng phát lực nhanh trong kỹ thuật đấm yếu tố quyết định trong các đòn tấn công trực diện của Karate.

Vũ Văn Huê (2008) [3] khi nghiên cứu trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV Karate TP. Hồ Chí Minh đã sử dụng các test như chạy 30m xuất phát cao, bật xa tại chỗ, nằm sấp chống đẩy 10s, đá Mawashi geri hai mục tiêu 30s, đấm Gyaku zuki 10s và di chuyển đấm 20s. Những chỉ tiêu này cho phép đánh giá tương đối toàn diện khả năng phát lực của chi trên, chi dưới và năng lực phối hợp động tác.

Tương tự, Võ Trung Quân (2019) [7] trong nghiên cứu tại đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương lứa tuổi 15-17 đã đưa ra các test như đấm Kizami có mục tiêu 10s, đấm gió tốc độ hai tay 1 phút, đá Mawashi geri 10s, đấm tay sau đá vòng cầu 30s và di chuyển ziczac đấm tay sau vào 10 mục tiêu. Những bài kiểm tra này được chứng minh có mối tương quan chặt chẽ với hiệu suất thi đấu thực tế.

Các nghiên cứu khác trong nước cũng ghi nhận tầm quan trọng của việc đo sức mạnh tốc độ ở lứa tuổi thiếu niên, đặc biệt là khả năng phản ứng nhanh và tạo công suất cơ bắp trong thời gian ngắn. Điều này cho thấy, để phát triển kỹ thuật Karate hiệu quả, cần kết hợp đánh giá cả sức mạnh chi trên (đấm) và chi dưới (đá) với các test đặc trưng.

Về phương diện quốc tế, nhiều công trình nghiên cứu cũng khẳng định vai trò then chốt của sức mạnh tốc độ trong hiệu suất Karate. Iide et al. (2008) [12] trong *Journal of Strength and Conditioning Research* cho rằng tốc độ và sức mạnh phát lực trong các đòn đấm, đá là chỉ số phản ánh hiệu quả vận động của vận động viên Karate trẻ. Chaabène et al. (2012) [11] trong nghiên cứu “Physiological profile of elite karate athletes” (*Biology of Sport*, 29(4), 273–278) khẳng định rằng các test như Gyaku zuki speed test, Mawashi geri repetition test và 30m sprint là công cụ đáng tin cậy để đánh giá năng lực sức mạnh tốc độ chuyên môn.

Bên cạnh đó, Bridge et al. (2014) [10] trong *Sports Medicine* phân tích rằng thành tích Karate phụ thuộc chặt chẽ vào khả năng phát lực nhanh và sức mạnh tối đa trong các động tác ngắn dưới 5 giây, do đó việc sử dụng các test như standing long jump, 30m sprint và upper-limb power tests là cần thiết để phản ánh hiệu quả huấn luyện. Loturco et al. (2016) [13] cũng chứng minh rằng vận động viên có tốc độ đấm cao hơn thường có chỉ số công suất cơ bắp và tốc độ co cơ cao hơn đáng kể, củng cố giá trị khoa học của các test ngắn hạn trong võ thuật. Ngoài ra, Blazeovich & Jenkins (2002) [9] cho rằng khả năng tạo lực nhanh là yếu tố trung gian quyết định mối quan hệ giữa sức mạnh cơ bắp và tốc độ di chuyển trong các môn võ đối kháng.

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước, căn cứ vào đặc điểm lứa tuổi và điều kiện thực tiễn, đề tài đã sàng lọc, loại bỏ các test không phù hợp với đặc điểm tâm sinh lý của lứa tuổi thiếu niên và điều kiện cơ sở vật chất của Trường THCS Đặng Tấn Tài. Kết quả, nghiên cứu lựa chọn 18 test đặc trưng để đánh giá sức mạnh tốc độ

của nam VĐV Karate, gồm: Kéo dây thun tốc độ 2 tay 15s; Đấm Kizami có mục tiêu 10s (lần); Đấm Gyaku zuki 10s (lần); Đá Mawashi geri 10s (lần); Đá Mawashi geri có mục tiêu 10s (lần); Đá Mawashi geri hai mục tiêu 30s (lần); Đấm tay sau ba mục tiêu hình quạt 15s (lần); Đấm đổi bước tay sau 15s (lần); Đấm tay trước và tay sau liên tục 20s (lần); Đấm hai tay tốc độ vào đích cố định 10s (lần); Di chuyển ziczac đấm tay sau vào 10 mục tiêu (giây); Đấm gió tốc độ hai tay 1 phút; Di chuyển đấm 20s (lần); Đấm tay sau hai đích đối diện cách 2,5m trong 30s (lần); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30m xuất phát cao (s).

1.2 Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13–14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức

Đề tài tiến hành phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13–14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức. Đối tượng được đề tài phỏng vấn gồm: 15 huấn luyện viên, 06 giảng viên và 9 trọng tài. Mức đánh giá như sau: Mức 1: Thường xuyên (2đ). Mức 2: Ít sử dụng (1đ). Mức 3: Không sử dụng (0đ). Thành phần phỏng vấn được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Tỷ lệ phần trăm đối tượng phỏng vấn

Đối tượng	Số phiếu đợt 1 (n=30)		Số phiếu đợt 2 (n=30)	
	Phát ra và tỷ lệ %	Thu vào và tỷ lệ %	Phát ra và tỷ lệ %	Thu vào và tỷ lệ %
Huấn luyện viên	15 = 50%	15 = 50%	15 = 50%	15 = 50%
GV	6 = 20%	6 = 20%	6 = 20%	6 = 20%
Trọng tài	9 = 30%	9 = 30%	9 = 30%	9 = 30%
Tổng cộng	30 = 100%	30 = 100%	30 = 100%	30 = 100%

Sau khi tổng hợp được 18 test qua tham khảo tài liệu và thực tiễn huấn luyện, đề tài đã tiến hành phỏng vấn các ý kiến huấn luyện viên, giảng viên và trọng tài để lựa chọn các test có tỷ lệ điểm đạt từ $\geq 70\%$ tổng điểm thì được chọn để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13–14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức.

Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ quan trọng sử dụng các test được giới thiệu qua bảng 2. Nghiên cứu quy ước chọn các test lựa chọn đạt trên 70% giữa hai lần phỏng vấn (thời gian giữa hai lần phỏng vấn cách nhau 2 tuần). Theo quy ước đã chọn được 6 test: Chạy 30m XPC (s), Nằm xấp chống đẩy 10s (lần), Đá Mawashi geri có mục tiêu 10s (lần), Đấm Kizami có mục tiêu 10s (lần), Đấm Gyaku zuki có mục tiêu 10s (lần), Đá Mawashi geri 2 mục tiêu 30s (lần)

Bảng 2. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate trường THCS Đặng Tấn Tài lứa tuổi 13–14

TT	Nội dung test	Phiếu đợt 1 (n=30)					Phiếu đợt 2 (n=30)					Trung bình cộng %
		Mức ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ %	Mức ưu tiên			Tổng điểm	Tỷ lệ %	
		2đ	1đ	0đ			2đ	1đ	0đ			
1	Đấm Kizami có mục tiêu 10s (lần)	30	0	0	60	100	29	1		59	98.33	99.16
2	Kéo dây thun tốc độ 2 tay 15s	11	9	10	31	51.67	11	9	10	31	51.67	51.67
3	Đá Mawashi geri 10s (lần)	12	5	13	29	48.33	13	7	10	33	55	51.66
4	Đấm Gyaku zuki 10s (lần)	17	8	5	42	70	17	8	5	42	70	70

5	Đấm 2 tay tốc độ vào đích cố định 10s (lần)	5	10	15	20	33.33	6	10	14	22	36.67	35
6	Bật xa tại chỗ (cm)	13	3	14	29	48.3	13	3	14	29	48.3	48.3
7	Đá Mawashi geri có mục tiêu 10s (lần)	17	9	4	43	71.67	17	8	5	42	70	70.83
8	Di chuyển zizac đấm tay sau vào 10 mục tiêu (giây)	9	11	10	29	48.33	9	11	10	29	48.33	48.33
9	Đấm tay sau 3 mục tiêu hình quạt 15s (lần)	13	3	14	29	48.33	12	5	13	29	48.33	48.33
10	Đấm đôi bước tay sau 15s (lần)	13	6	11	32	53.33	13	7	10	33	55	54.16
11	Chạy 30m XPC (s)	18	8	4	44	73.33	19	8	3	46	76.67	75
12	Đấm tay trước vào 10 mục tiêu hàng dọc cách 1m (giây)	12	5	13	29	48.33	13	7	10	33	55	51.65
13	Đấm gió tốc độ 2 tay 1 phút	9	12	9	30	50	9	11	10	29	48.33	49.16
14	Di chuyển đấm 20s (lần)	15	11	3	41	68.33	15	9	3	39	65	66.67
15	Đấm tay trước và tay sau liên tục 20s (lần)	15	5	10	35	58.33	13	7	10	33	55	56.65
16	Đấm tay sau hai đích đối diện cách 2,5m trong 30s (lần)	11	9	10	31	51.6	11	9	10	31	51.6	51.6
17	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	17	9	4	43	71.67	17	10	4	44	73.33	72.50
18	Đá Mawashi geri 2 mục tiêu 30s (lần)	30	0	0	60	100	29	1		59	98.33	99.16

1.3 Xác định độ tin cậy lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức

Việc kiểm nghiệm tiến hành để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức được tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 07 ngày các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra như nhau. Để kiểm tra độ tin cậy của test, đề tài tiến hành tính hệ số tương quan cặp ở từng test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2, nếu số tương quan $r \geq 0.8$ trở lên thì test có độ tin cậy để sử dụng kết quả ở bảng 3.

Bảng 3. Bảng tính độ tin cậy của test qua 2 lần kiểm tra

TT	Nội dung test	r	P
1	Đấm Kizami có mục tiêu 10s (lần)	0.95	<0.05
2	Đấm Gyaku zuki 10s (lần)	0.96	<0.05
3	Đá Mawashi geri có mục tiêu 10s (lần)	0.92	<0.05
4	Chạy 30m XPC (s)	0.96	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	0.88	<0.05
6	Đá Mawashi geri 2 mục tiêu 30s (lần)	0.96	

Qua bảng 3 cho thấy 06/06 test giữa 2 lần kiểm tra đều có hệ số tương quan $r \geq 0.80$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng.

Kết quả qua 3 bước lựa chọn, đảm bảo logic, tính khoa học đề tài đã chọn lọc được 06 test để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13-14, Trường Trung học Cơ sở Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức như sau: Đấm Kizami có mục tiêu 10s (lần); Đấm Gyaku

zuki 10s (lần); Đá Mawashi geri có mục tiêu 10s (lần); Chạy 30m XPC (s); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Đá Mawashi geri 2 mục tiêu 30s (lần)

KẾT LUẬN

Để lựa chọn hệ thống test đánh giá sức mạnh tốc độ phù hợp cho nam vận động viên Karate lứa tuổi 13–14 tại Trường THCS Đặng Tấn Tài, Thành phố Thủ Đức, nghiên cứu tiến hành phân tích cơ sở lý luận và thực tiễn của các test đánh giá trong và ngoài nước. Trên cơ sở đó, nhóm tác giả loại bỏ các test có tính khả thi thấp, đồng thời tham khảo ý kiến chuyên gia, huấn luyện viên, trọng tài qua phiếu phỏng vấn nhằm đảm bảo tính khoa học và độ tin cậy.

Kết quả nghiên cứu xác định 6 test phù hợp, gồm: Đấm Kizami 10s (lần); Đấm Gyaku zuki 10s (lần); Đá Mawashi geri 10s (lần); Chạy 30m XPC (s); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Đá Mawashi geri 2 mục tiêu 30s (lần). Các test được đánh giá có tính đặc trưng, độ tin cậy và khả năng phản ánh tốt sức mạnh tốc độ chuyên môn của vận động viên Karate lứa tuổi thiếu niên.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Đỗ Tuấn Cường (2014) “Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ kỹ thuật đòn tay cho nam VĐV Karatedo đội tuyển quốc gia”, luận án Tiến sĩ Giáo dục học, Viện Khoa học TDTT.
- [2]. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate-do*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [3]. Vũ Văn Huê (2008) “Nghiên cứu trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV Karatedo Tp. Hồ Chí Minh sau hai năm tập luyện”, luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐH TDTT TP.HCM.
- [4]. Huỳnh Khắc Huy (2016) “Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay sau cho nam VĐV karatedo trẻ lứa tuổi 14 – 16 tỉnh Tây Ninh sau 16 tuần tập luyện”, khóa luận tốt nghiệp, Trường ĐH TDTT TP.HCM.
- [5]. Phan Văn Hường (2014) “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV đội tuyển nam Karatedo tỉnh Gia Lai”, luận văn Thạc sĩ Giáo dục học, Trường ĐH TDTT TP.HCM.

Bài nộp ngày 16/3/2025, phản biện ngày 09/12/2025, duyệt in ngày 25/12/2025