

# ĐÁNH GIÁ HIỆU QUẢ CHƯƠNG TRÌNH HUẤN LUYỆN KHẢ NĂNG LINH HOẠT CHUNG CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN NỘI DUNG THI ĐẤU ĐỐI KHÁNG KARATE TỈNH BÌNH DƯƠNG

ThS. Trịnh Ngọc Hoàng<sup>1</sup>, TS. Nguyễn Trung Kiên<sup>2</sup>, PGS.TS. Vũ Việt Bảo<sup>3</sup>

**Tóm tắt:** Với mục đích nghiên cứu là phát triển khả năng linh hoạt (KNLH) chung cho nam vận động viên (VĐV) nội dung thi đấu đối kháng Karate tỉnh Bình Dương, nghiên cứu đã tiến hành ứng dụng 35 bài tập KNLH chung và 12 bài tập KNLH chuyên môn cho nam VĐV nội dung thi đấu đối kháng Karate tỉnh Bình Dương trong 10 tuần thực nghiệm tại giai đoạn chuẩn bị chung. Thông qua kiểm tra đánh giá trước và sau thực nghiệm kết quả cho thấy tất cả 6/6 bài test đánh giá KNLH chung đều có sự cải thiện đáng kể với ý nghĩa thống kê ở ngưỡng  $p < 0.05$ . So sánh với các nghiên cứu đã công bố, nam VĐV nội dung thi đấu đối kháng Karate tỉnh Bình Dương đạt kết quả cao hơn ở các test phân xạ vận động - Batak Pro, chạy tốc độ 10m, chạy chữ T, chạy con thoi và chạy thang dây tốc độ. Tóm lại, chương trình huấn luyện khả năng linh hoạt đã phát huy hiệu quả rõ rệt, góp phần nâng cao KNLH chung cho VĐV nội dung thi đấu đối kháng Karate tỉnh Bình Dương.

**Từ khóa:** chương trình huấn luyện, khả năng linh hoạt, nam vận động viên Karate, nội dung thi đấu đối kháng, tỉnh Bình Dương.

**Abstract.** With the objective of developing general agility for male athletes in the Kumite Karate in Binh Duong province, the study implemented 35 general agility training exercises and 12 sport-specific agility exercises over a 10-week experimental period during the general preparation phase. Pre- and post-experiment assessments revealed significant improvements in all six tests evaluating general agility, with statistical significance at  $p < 0.05$ . Compared to published studies, the male Kumite Karate athletes in Binh Duong outperformed benchmarks in motor reaction tests (Batak Pro), 10m sprint, T-test, shuttle run, and speed ladder drills. In Abstract, the agility training program proved highly effective, significantly enhancing the general agility of Kumite Karate athletes in Binh Duong province.

**Keywords:** training program, agility, male Karate athlete, Kumite, Binh Duong province.

## 1. ĐẶT VẤN ĐỀ

KNLH là một kỹ năng vận động quan trọng đối với các hoạt động cường độ cao của các VĐV thể thao đối kháng (Chaabene et al., 2012). Tuy nhiên, các nghiên cứu hạn chế đã đề cập đến việc đánh giá sự thay đổi hướng di chuyển của các VĐV thể thao đối kháng thông qua các giao thức dành riêng cho thể thao. Các kỹ thuật Karate tấn công và phòng thủ mang tính quyết định được thực hiện trong một khu vực hạn chế, với nhiều chuyển động nhanh chóng khác nhau của các bộ phận cơ thể (như tiến, lùi và ngang) để thực hiện các kỹ thuật phụ thuộc vào hệ thống năng lượng phosphagen (Tabben et al., 2013). Hầu hết các động tác quyết định kéo dài khoảng 1–5 giây, với 83.8% hành động được thực hiện trong vòng chưa đầy 2 giây và trung bình VĐV Karate thực hiện 17 động tác – kỹ thuật cường độ cao mỗi trận đấu (Tabben et al., 2013). Đặc biệt với 84.4% tổng số kỹ thuật ghi điểm trong các

trận đấu Kumite bao gồm kỹ thuật chi trên để ghi điểm (Tabben et al., 2013). Theo đó, các bài kiểm tra KNLH của VĐV Karate nên đánh giá hiệu suất trong một khoảng thời gian ngắn (tức là không quá 6 giây) và bao gồm các kỹ thuật tấn công sở trường (Ben Hassen et al., 2022). Sự thành công trong thi đấu kumite của Karate phụ thuộc vào khả năng lợi dụng sự sở hữu đối thủ và thực hiện nhiều đòn đánh đủ tiêu chuẩn (7 tiêu chuẩn theo luật thi đấu) vào các vùng cho phép ghi điểm (Blazevic và cộng sự, 2006), khả năng di chuyển tốc độ theo nhiều hướng để đáp ứng với các kích thích đường như là một đặc điểm hiệu suất quan trọng của VĐV Karate (Chaabene và cộng sự, 2019).

Nghiên cứu tiến hành phát triển KNLH chung cho nam VĐV thi đấu đối kháng Karate tỉnh Bình Dương qua chương trình phát triển KNLH chung trong 10 tuần tập luyện, làm tiền đề và căn cứ để phát triển KNLH chuyên môn trong giai đoạn huấn

1: Trường Đại học Thủ Dầu Một

2, 3: Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

luyện tiếp theo nhằm đạt được hiệu quả thi đấu tốt hơn cho nam VĐV thi đấu đối kháng Karate tỉnh Bình Dương.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; Quan sát sự phạm; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

Khách thể nghiên cứu: Gồm 11 nam VĐV karate tỉnh Bình Dương, đội tuổi 19-25; chiều cao:  $176.27 \pm 5.35$ , cân nặng:  $68.82 \pm 11.22$ .

## 2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

### 2.1. Đánh giá sự biến đổi KNLH chung của nam VĐV Karate thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương

Thông qua nghiên cứu, chúng tôi đã lựa chọn được 6 test đánh giá KNLH chung của nam VĐV Karate thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương gồm:

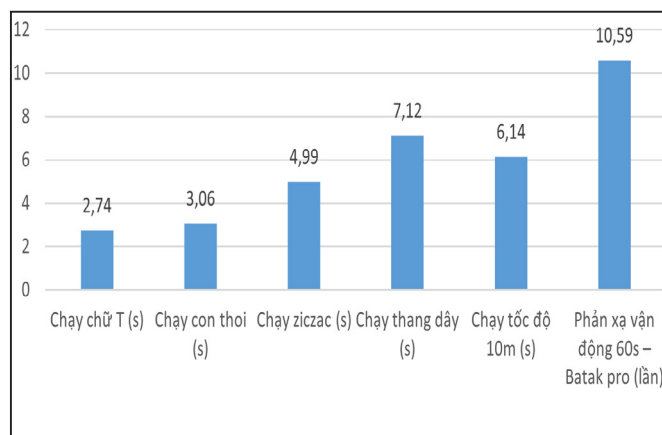
- + Chạy chữ T (s).
- + Chạy con thoi (s).
- + Chạy ziczac (s).
- + Chạy thang dây (s).
- + Chạy tốc độ 10m (s).
- + Phản xạ vận động 60s – Batak pro (lần).

Dựa trên các cơ sở căn cứ khoa học nghiên cứu đã ứng dụng chương trình huấn luyện KNLH chung trong 10 tuần tập luyện, từ đó đánh giá hiệu quả của chương trình thực nghiệm KNLH chung cho nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương. Kết quả được trình bày tại bảng 1.

Qua bảng 1 cho thấy: Tất cả các test KNLH chung của nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển

Karate tỉnh Bình Dương đều có sự tăng trưởng sau chương trình thực nghiệm, sự khác biệt rõ rệt về mặt ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ , với  $t_{\text{tính}} > t_{0.05}$ .

Các giá trị tăng trưởng được biểu diễn tại biểu đồ 1.



**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng KNLH chung của nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương**

### 2.2. So sánh bàn luận về KNLH chung của nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương sau chương trình thực nghiệm

Nghiên cứu đã tiến hành tổng hợp tài liệu liên quan và thống kê so sánh với số liệu của nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương thu được kết quả tại bảng 2.

Qua bảng 2 cho thấy:

Mặt khác, so với các VĐV thế giới tại các công trình nghiên cứu cho thấy nam VĐV thi đấu đối

**Bảng 1. Kết quả biến đổi KNLH chung của VĐV nam Karate thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương (n=11)**

TT	Test	Thời điểm	$\bar{x}$	$\delta$	$d_{1-2}$	$W_{1-2}$	$t_{1-2}$	$p_{1-2}$
1	Chạy chữ T (s)	Ban đầu	10.69	0.44	-0.29	2.74	84.39	0.001
		Sau TN	10.40	0.43				
2	Chạy con thoi (s)	Ban đầu	4.53	0.22	-0.14	3.06	67.08	0.001
		Sau TN	4.39	0.21				
3	Chạy ziczac (s)	Ban đầu	5.98	0.49	-0.29	4.99	5.97	0.001
		Sau TN	5.69	0.44				
4	Chạy thang dây (s)	Ban đầu	3.13	0.22	-0.22	7.12	12.39	0.001
		Sau TN	2.92	0.17				
5	Chạy tốc độ 10m (s)	Ban đầu	1.92	0.08	-0.11	6.14	8.74	0.001
		Sau TN	1.81	0.08				
6	Phản xạ vận động 60s – Batak pro (lần)	Ban đầu	83.73	8.16	9.36	10.59	8.11	0.001
		Sau TN	93.09	8.07				

**Bảng 2: Đặc điểm khả năng linh hoạt chung của nam VĐV Karate tỉnh Bình Dương và nghiên cứu liên quan**

TT	Test	Trình độ VĐV	$\bar{x}$	$\delta$	Tỷ lệ so sánh %
1	Phản xạ Batak pro (lần)	VĐV Karate Bình Dương	93.09	8.07	
		VĐV trẻ quốc gia (Vũ Văn Huê, 2019)	72.92	7.39	27.66
2	Chạy tốc độ 10m (s)	VĐV Karate Bình Dương	1.81	0.08	
		VĐV Karate Tunisian (Ben Hassen et al., 2022)	1.99	0.1	9.05
		Junior Karate (Koropanovsk et al., 2011)	1.8	0.05	-0.56
3	Chạy chữ T (s)	VĐV Karate Bình Dương	10.40	0.43	
		junior karate (Najmi et al., 2018)	11.98	0.53	13.19
		senior karate (Najmi et al., 2018)	10.76	0.34	3.35
		Junior Karate (Koropanovsk et al., 2011)	10.83	0.28	3.97
4	Chạy con thoi (s)	VĐV Karate Bình Dương	4.39	0.21	
		VĐV Taekwondo TP.HCM (Nguyễn Đăng Khánh, 2017)	4.59	0.2	4.36
5	Chạy ziczac (s)	VĐV Karate Bình Dương	5.98	0.49	
		VĐV Taekwondo TP.HCM (Nguyễn Đăng Khánh, 2017)	5.83	0.2	-2.56
6	Chạy thang dây tốc độ (s)	VĐV Karate Bình Dương	2.92	0.17	

kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương khá là tốt sau thực nghiệm như test phản xạ vận động Batak pro, chạy tốc độ 10m, chạy chữ T, chạy con thoi và chạy thang dây tốc độ thì có giá trị cao hơn. Nhìn tổng thể về KNLH chung sau khi ứng dụng chương trình huấn luyện KNLH chung trong 10 tập luyện cho nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate Bình Dương đã có hiệu quả rất rõ rệt.

### 3. KẾT LUẬN

Sau thực nghiệm chương trình huấn luyện KNLH chung của nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương đều có sự tăng trưởng đạt từ 2.74% (test chạy chữ T) đến 10.59% (test phản xạ vận động 60s – Batak pro) với tất cả 6/6 test có sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$  cho thấy hiệu quả của chương trình huấn luyện KNLH chung đã phát huy tác động tích cực đến sự phát triển KNLH của nam VĐV đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương.

### TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Vũ Văn Huê (2019), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển thể lực cho vận động viên Karatedo đội tuyển trẻ Quốc gia*, Luận án Tiến sĩ, Trường ĐH TDTT TP.HCM.
- Ben Hassen, S., Negra, Y., Uthoff, A., Chtara, M., & Jarraya, M. (2022). *Reliability, Validity, and Sensitivity of a Specific Agility Test and Its Relationship With Physical Fitness in Karate*

*Athletes*. *Frontiers in Physiology*, 13, 465.

3. Doria, C., Veicsteinas, A., Limonta, E., Maggioni, M. A., Aschieri, P., Eusebi, F., ... & Pietrangelo, T. (2009). *Energetics of karate (kata and kumite techniques) in top-level athletes*. *European journal of applied physiology*, 107(5), 603-610.

4. Roschel, H., Batista, M., Monteiro, R., Bertuzzi, R. C., Barroso, R., Loturco, I., ... & Franchini, E. (2009). *Association between neuromuscular tests and kumite performance on the Brazilian Karate National Team*. *Journal of sports science & medicine*, 8(CSSI3), 20.

5. Tabben M., Sioud R., Haddad M., Franchini E., Chaouachi A., Coquart J., et al. (2013). *Physiological and perceived exertion responses during international karate kumite competition*. *Asian J. Sports Med.* 4, 263–271.

6. [https://www.topendsports.com/testing/tests/quick-feet.htm#google\\_vignette](https://www.topendsports.com/testing/tests/quick-feet.htm#google_vignette)

**Nguồn bài báo:** Bài báo được trích từ luận án Tiến sĩ giáo dục học, tác giả: Trịnh Ngọc Hoàng, tên đề tài: “Nghiên cứu hiệu quả bài tập huấn luyện KNLH cho nam VĐV thi đấu đối kháng đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương sau một chu kỳ huấn luyện”, bảo vệ tại Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.

**Ngày nhận bài:** 12/12/2024; **Ngày duyệt đăng:** 25/01/2025