

## ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TỪ 13 - 15 TUỔI QUẬN 12, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 06 THÁNG TẬP LUYỆN.

TS. Phạm Hùng Mạnh<sup>1</sup>, CN. Nguyễn Hoàng Anh<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Trường Đại học Tây Nguyên

<sup>2</sup>Trung tâm văn hóa Quận 12

**Tóm tắt:** Có cho thấy thể lực của nhóm nữ VĐV Karate 13 – 15 tuổi Quận 12 TP.HCM sau 6 tháng tập luyện đều có sự phát triển tốt, ở cả 20 test đánh giá thể lực chung và thể lực chuyên môn đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$  điều đó khẳng định được hiệu quả trong công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV của Ban Huấn luyện môn võ Karate Quận 12.

**Từ khóa:** Thể lực, Vận động viên, Karate, test, tuyển chọn, đào tạo, huấn luyện, môn võ, Quận 12.

**Abstract:** It has been shown that the fitness of the group of 13 - 15 year old female Karate athletes in District 12, Ho Chi Minh City, after 6 months of practice, has a good development, in both 20 tests of general and professional fitness increased. The growth rate is statistically significant at the probability threshold  $P < 0.05$ , which confirms the effectiveness in the selection and training of athletes of the District 12 Karate Martial Arts Training Board.

**Keywords:** Fitness, Athletes, Karate, test, selection, training, coaching, martial arts, District 12.

### Đặt vấn đề

Trong những năm gần đây Karate Thành phố Hồ Chí Minh ngày càng lớn mạnh, luôn dành được vị thế cao tại các giải thi đấu Toàn quốc, để có được điều đó là sự quan tâm của các cấp lãnh đạo và sự chung tay giúp sức của các đơn vị quận, huyện, đặc biệt là 1 số đơn vị như: Quận 11, Quận Tân Bình, Quận Phú Nhuận..., Quận 12 cũng là một trong những đơn vị mạnh của Karate Thành phố với hơn 400 VĐV tập luyện phong trào, 60 VĐV tập trung tại đội tuyển trẻ và năng khiếu của Quận.

Để tiếp tục nâng cao hơn nữa những thành tích và đóng góp của Karate Quận 12 đòi hỏi phải có các chiến lược hoạch định đào tạo một lớp VĐV trẻ tài năng. Để làm được việc đó trong quy trình đào tạo trẻ phải được chuẩn hóa một cách bài bản, có cơ sở khoa học, góp phần thuận tiện cho việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực

của VĐV đó là một trong những nhiệm vụ quan trọng hàng đầu nhằm xác định được tiềm năng sinh học của con người trong hoạt động thể lực, kiểm tra định kỳ sau một giai đoạn huấn luyện để thấy rõ sự tác động của lượng vận động đã gây những biến đổi về tâm - sinh lý trong cơ thể, làm cơ sở giúp các HLV tham khảo và điều chỉnh kịp thời trong quá trình huấn luyện, giúp cho việc khai thác tối ưu tiềm năng của VĐV.

Bài viết sử dụng các phương pháp: Phương pháp tổng hợp tư liệu và phân tích tư liệu, Phương pháp phỏng vấn (phỏng vấn bằng phiếu anket), Phương pháp quan sát sự phạm, Phương pháp kiểm tra sự phạm (phương pháp test), Phương pháp ứng dụng toán thống kê:

Khách thể nghiên cứu: nữ VĐV đội tuyển Karate lứa tuổi 13 – 15 Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh, gồm 3 nhóm tuổi.

**KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU**

**Đánh giá sự phát triển thể lực của nữ vận động viên đội tuyển Karate từ 13 - 15 tuổi Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh sau 06 tháng tập luyện**

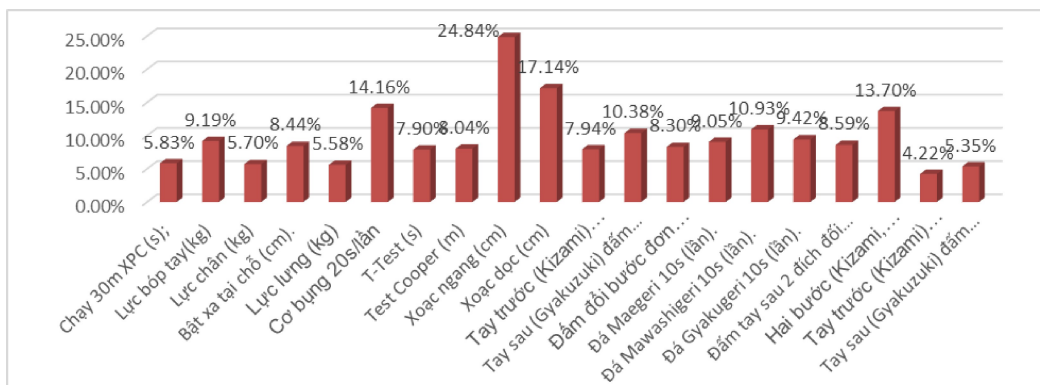
Sau 6 tháng tập luyện, chúng tôi tiến hành

kiểm tra thể lực của các nhóm VĐV Karate Quận 12 khi có kết quả kiểm tra lấy số liệu, chúng tôi tiến hành so sánh thành tích ban đầu với thành tích mà VĐV đạt được sau 6 tháng tập luyện để xem xét mức độ phát triển thể lực của từng nhóm VĐV kết quả như sau:

**Bảng 1. Kết quả kiểm tra thể lực của nữ VĐV Karate từ 13 đến 15 tuổi trước và sau 6 tháng tập luyện**

STT	Test	Thành tích Ban đầu (n=10)			Thành tích sau 6 tháng tập luyện (n=10)			W%	t	P
		$\bar{X}$	$\delta$	Cv(%)	$\bar{X}$	$\delta$	Cv(%)			
<b>Thể lực chung</b>										
1	Chạy 30m XPC (s);	6.74	0.16	2.40%	6.36	0.12	1.83%	5.83%	7.45	<0.05
2	Lực bóp tay(kg)	20.25	0.80	3.96%	22.20	0.48	2.14%	9.19%	14.09	<0.05
3	Lực chân (kg)	51.85	0.71	1.36%	54.89	0.97	1.76%	5.70%	10.72	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm).	130.50	7.56	5.79%	142.00	5.56	3.92%	8.44%	8.83	<0.05
5	Lực lưng (kg)	47.00	0.90	1.91%	49.70	1.38	2.79%	5.58%	10.37	<0.05
6	Cơ bụng 20s/lần	10.50	0.98	9.29%	12.10	0.69	5.70%	14.16%	7.24	<0.05
7	T-Test (s)	17.39	0.63	3.60%	16.07	1.03	6.41%	7.90%	7.42	<0.05
8	Test Cooper (m)	1526	62.16	4.07%	1653.80	46.77	2.83%	8.04%	6.85	<0.05
9	Xoạc ngang (cm)	8.60	0.53	6.22%	6.70	0.76	11.28%	24.84%	8.14	<0.05
10	Xoạc dọc (cm)	9.50	0.76	7.96%	8.00	0.47	5.89%	17.14%	5.58	<0.05
<b>Thể lực chuyên môn</b>										
11	Tay trước (Kizami) đấm có mục tiêu 10 giây (lần)	13.30	0.53	4.00%	14.40	0.53	3.71%	7.94%	11.00	<0.05
12	Tay sau (Gyakuzuki) đấm có mục tiêu 10 giây (lần)	13.70	0.58	4.20%	15.20	0.53	3.52%	10.38%	9.00	<0.05
13	Đấm đôi bước đơn 20s/lần	12.70	0.69	5.40%	13.80	0.58	4.18%	8.30%	11.00	<0.05
14	Đá Maegeri 10s (lần).	11.60	0.76	6.52%	12.70	0.82	6.43%	9.05%	6.13	<0.05
15	Đá Mawashigeri 10s (lần).	10.50	0.79	7.49%	11.60	0.76	6.52%	10.93%	11.00	<0.05
16	Đá Gyakugeru 10s (lần).	9.10	0.69	7.60%	10.00	0.58	5.77%	9.42%	9.00	<0.05
17	Đấm tay sau 2 đích đối diện 2,5m 20s/lần	7.80	0.58	7.40%	8.50	0.79	9.26%	8.59%	3.28	<0.05
18	Hai bước (Kizami, gyakuzuki) đấm 02 mục tiêu trước và sau 10 giây (lần)	6.80	0.58	8.49%	7.80	0.58	7.40%	13.70%	6.71	<0.05
19	Tay trước (Kizami) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s)	6.26	0.39	6.17%	6.01	0.38	6.30%	4.22%	8.12	<0.05
20	Tay sau (Gyakuzuki) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s)	6.20	0.10	1.58%	5.87	0.19	3.27%	5.35%	7.18	<0.05

**Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thành tích của nữ VĐV Karate từ 13 – 15 tuổi**



Qua bảng 3. 1 và biểu đồ 3.1 cho thấy sự tăng trưởng thành tích của nhóm nữ VĐV Karate từ 13 đến 15 tuổi như sau:

#### ❖ Thể lực chung

- Test chạy 30m XPC (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=6.36$  tăng trưởng hơn 0.38 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=6.74$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=5.83\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test lực bóp tay (kg): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=22.20$  tăng trưởng hơn 1.95 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=20.25$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=9.19\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test lực chân (kg): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=54.89$  tăng trưởng hơn 3.04 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=51.85$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=5.70\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test bật xa tại chỗ (cm): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=142.00$  tăng trưởng hơn 11.50 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=130.50$  này có nhịp độ phát triển  $W\%=8.44\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test lực lưng (kg): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=49.70$  tăng trưởng hơn 2.70 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=47.00$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=5.58\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test cơ bụng 20s/lần: Sau 6 tháng tập

luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=12.10$  tăng trưởng hơn 1.60 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=10.50$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=14.16\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- T-test (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=16.07$  tăng trưởng hơn 1.32 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=17.39$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=7.90$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test cooper (m): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=1653.80$  tăng trưởng hơn 127.80 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=1526$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=8.04\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test xoạc ngang (cm): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=6.70$  tăng trưởng hơn 1.90 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=8.60$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=24.84\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

- Test xoạc dọc (cm): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=8.00$  tăng trưởng hơn 1.50 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=9.50$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=17.14\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|_{\text{tính}} > t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p < 0.05$ ;

#### Thể lực chuyên môn

- Test tay trước (Kizami) đầm có mục tiêu 10 giây (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\bar{X}\bar{X}=14.40$  tăng trưởng hơn 1.10 so với thành tích ban đầu là  $\bar{X}\bar{X}=13.30$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=7.94\%$ , sự

tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test tay sau (Gyakuzuki) đấm có mục tiêu 10 giây (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=15.20$  tăng trưởng hơn 1.50 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=13.70$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=10.38\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test đấm đôi bước đơn 20s/lần: Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=13.80$  tăng trưởng hơn 1.10 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=12.70$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=8.30$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test đá Maegeri 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=12.70$  tăng trưởng hơn 1.10 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=11.60$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=905\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test đá Mawashigeri 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=11.60$  tăng trưởng hơn 1.10 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=10.50$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=10.93\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test đá Gyakugeru 10s (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=10.00$  tăng trưởng hơn 0.90 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=9.10$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=9.42\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test đấm tay sau 2 đích đôi diện 2,5m

20s/lần: Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=8.50$  tăng trưởng hơn 0.70 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=7.80$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=8.59\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test hai bước (Kizami, gyakuzuki) đấm 02 mục tiêu trước và sau 10 giây (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=7.80$  tăng trưởng hơn 1.00 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=6.80$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=13.70\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test tay trước (Kizami) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=6.01$  tăng trưởng hơn 0.25 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=6.26$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=4.22\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

- Test tay sau (Gyakuzuki) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là  $\overline{XX}=5.87$  tăng trưởng hơn 0.33 so với thành tích ban đầu là  $\overline{XX}=6.20$ , ở tets này có nhịp độ phát triển  $W\%=5.35\%$ , sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với  $|t||t|$  tính  $>t$  bảng ở ngưỡng xác suất  $p<0.05$ ;

### KẾT LUẬN:

Có cho thấy thể lực của nhóm nữ VĐV Karate 13 – 15 tuổi Quận 12 TP.HCM sau 6 tháng tập luyện đều có sự phát triển tốt, ở cả 20 test đánh giá thể lực chung và thể lực chuyên môn đều tăng trưởng có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất  $P<0.05$  điều đó khẳng định được hiệu quả trong công tác tuyển chọn và đào tạo VĐV của Ban Huấn luyện môn võ Karate Quận 12.

**TÀI LIỆU THAM KHẢO**

- [1]. Vũ Việt Bảo, Vũ Văn Huê, Trần Thị Kim Hương (2015), *Giáo trình Karate*, NXB ĐH ĐHQG TP.HCM.
- [2]. 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, ĐH TDTT TP. HCM.
- [3]. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV Karate-do lứa tuổi 12-15*, Luận án tiến sỹ, Viện KH TDTT.
- [4]. Vũ Văn Huê (2008), *Nghiên cứu trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV Karatedo thành phố HCM sau hai năm tập luyện*, Luận văn thạc sỹ, ĐH TDTT TP. HCM.
- [5]. Hồ Hoàng Khánh (1990), *Karate do hiện đại, tập 1 và 2*, NXB Sông Bé.

Bài nộp ngày 01/11/2021, phản biện ngày 24/11/2021, duyệt in ngày 10/12/2021