

ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATE TỪ 16 - 18 TUỔI QUẬN 12, THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 06 THÁNG TẬP LUYỆN

TS. Phạm Hùng Mạnh¹, ThS. Nguyễn Hoàng Anh²

¹Trường Đại học Tây Nguyên

²Trung tâm văn hóa Quận 12

Tóm tắt: Sau 6 tháng tập luyện kết quả thể lực của nhóm nữ VĐV Karate 16 – 18 tuổi Quận 12 TP.HCM đều có sự phát triển tốt ở cả 20 test đánh giá thể lực chung và thể lực chuyên môn và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Trong đó thể lực chung có các test về mềm dẻo là có sự tăng tiến tốt nhất với nhịp tăng trưởng 32 -33%, thể lực chuyên môn phát triển tương đối đồng đều ở tất cả các test với nhịp tăng trưởng ở khoảng 8 - 15% điều đó khẳng định công tác huấn luyện của Ban Huấn luyện đội tuyển Karate Quận 12 là hợp lý, đảm bảo và có ý nghĩa trong quá trình phát triển của môn Karate của Quận 12.

Từ khóa: Thể lực, vận động viên, kiểm tra, tuyển chọn, huấn luyện

Abstract: After 6 months of training, the fitness results of the group of 16-18 year old female Karate athletes in District 12, Ho Chi Minh City, have developed well in all 20 tests to assess general and professional fitness and are significant. Statistics at the threshold of probability $P < 0.05$. In which general fitness with flexibility tests has the best improvement with a growth rate of 32 -33%, professional fitness develops relatively evenly in all tests with a growth rate of about 8 - 3 %. 15% of that confirms that the training of the District 12 Karate Team Training Board is reasonable, secure and meaningful in the development of Karate in District 12.

Keywords: Fitness, Athletes, Karate, test, selection, training

ĐẶT VẤN ĐỀ

Việt Nam hội nhập với thể thao khu vực từ SEA Games 16 tại Phillipines và ASIAD 1998 Hiroshima Nhật Bản, Từ khi hội nhập và phát triển Karate Việt Nam đã từng bước vươn mình và gặt hái được nhiều thành tích cao, đặc biệt trong những năm gần đây sức mạnh đó càng được thể hiện rõ: 1 HCB tại Á vận hội - Asiad 2018; 5 HCV, 3 HCB; 6 HCD. Thành phố Hồ Chí Minh là một trong những trung tâm lớn của thể thao Việt Nam

ngày trong đó có môn Karate. Karate thành phố 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.

Đào tạo vận động viên Karate trẻ của thành phố phải luôn được chuẩn hóa một cách bài bản, khoa học và liên tục tuy nhiên việc kiểm tra đánh giá trình độ thể lực của VĐV 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 là hết sức quan trọng.

Bài viết được 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

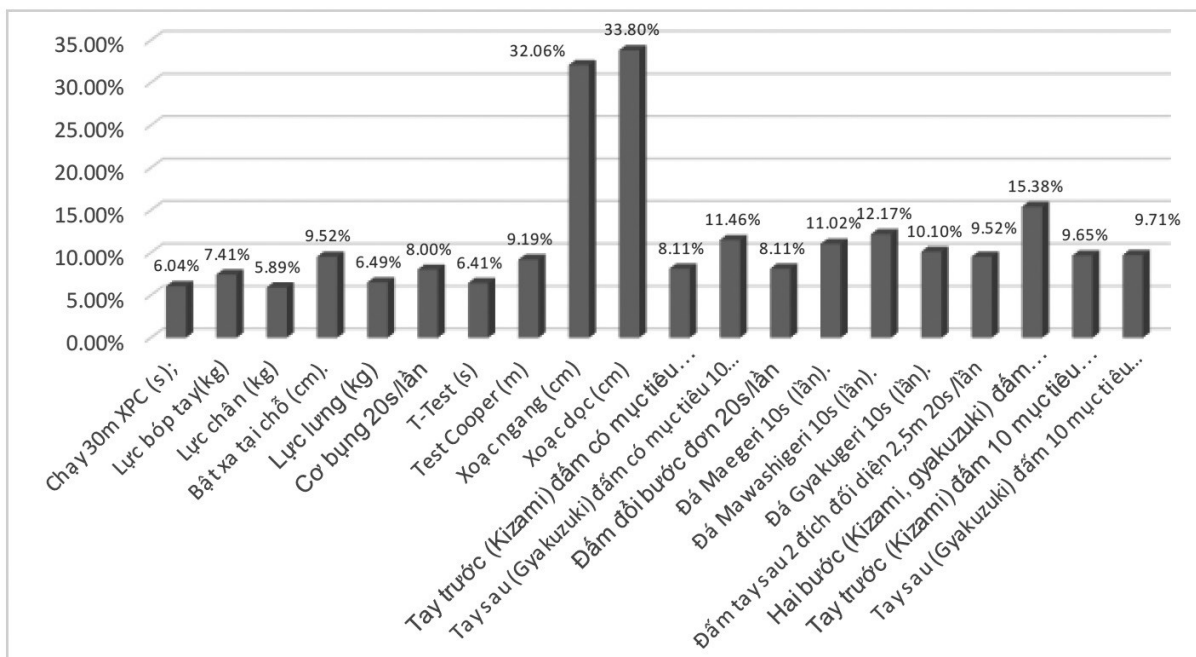
Khách thể nghiên cứu: 10 Nữ VĐV đội tuyển Karate lứa tuổi 16 – 18 Quận 12, Thành phố Hồ Chí Minh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

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 16-18 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}	δ	Cv(%)	\bar{X}	δ	Cv(%)			
Thể lực chung										
1	Chạy 30m XPC (s);	5.93	0.24	4.08%	5.58	0.29	5.15%	6.04%	5.49	<0.05
2	Lực bóp tay(kg)	24.42	0.66	2.71%	26.30	0.67	2.55%	7.41%	11.80	<0.05
3	Lực chân (kg)	52.70	0.84	1.59%	55.90	0.65	1.17%	5.89%	6.22	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm).	160.00	3.54	2.21%	176.00	4.18	2.38%	9.52%	5.49	<0.05
5	Lực lưng (kg)	52.20	0.57	1.09%	55.70	0.76	1.36%	6.49%	9.90	<0.05
6	Cơ bụng 20s/lần	14.40	0.55	3.80%	15.60	0.55	3.51%	8.00%	3.21	<0.05
7	T-Test (s)	15.71	0.28	1.81%	14.73	0.34	2.30%	6.41%	6.08	<0.05
8	Test Cooper (m)	1855	42.13	2.27%	2033.60	48.53	2.39%	9.19%	7.43	<0.05
9	Xoạc ngang (cm)	15.20	0.84	5.50%	11.00	1.00	9.09%	32.06%	21.00	<0.05
10	Xoạc dọc (cm)	16.60	1.14	6.87%	11.80	0.45	3.79%	33.80%	12.83	<0.05
Thể lực chuyên môn										
11	Tay trước (Kizami) đấm có mục tiêu 10 giây (lần)	14.20	1.10	7.71%	15.40	0.89	5.81%	8.11%	6.00	<0.05
12	Tay sau (Gyakuzuki) đấm có mục tiêu 10 giây (lần)	14.80	1.10	7.40%	16.60	1.14	6.87%	11.46%	3.67	<0.05
13	Đấm đôi bước đơn 20s/lần	14.20	1.30	9.18%	15.40	1.14	7.40%	8.11%	6.00	<0.05
14	Đá Maegeri 10s (lần).	12.00	0.71	5.89%	13.40	0.55	4.09%	11.02%	5.72	<0.05
15	Đá Mawashigeri 10s (lần).	10.80	0.84	7.75%	12.20	0.45	3.67%	12.17%	5.72	<0.05
16	Đá Gyakugeru 10s (lần).	9.60	0.89	9.32%	10.40	1.52	14.58%	10.10%	3.16	<0.05
17	Đấm tay sau 2 đích đối diện 2,5m 20s/lần	8.00	0.71	8.84%	8.80	0.45	5.08%	9.52%	2.14	<0.05
18	Hai bước (Kizami, gyakuzuki) đấm 02 mục tiêu trước và sau 10 giây (lần)	7.20	0.45	6.21%	8.40	0.55	6.52%	15.38%	6.00	<0.05
19	Tay trước (Kizami) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s)	6.19	0.45	7.22%	5.62	0.33	5.95%	9.65%	8.87	<0.05
20	Tay sau (Gyakuzuki) đấm 10 mục tiêu zích zắc (s)	6.18	0.11	1.71%	5.60	0.18	3.15%	9.71%	8.01	<0.05



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng thành tích của nữ VĐV Karate từ 16 - 18 tuổi

Qua bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy sự tăng trưởng thành tích của nhóm nữ VĐV Karate từ 16 đến 18 tuổi như sau:

❖ **Thể lực chung**

- Test chạy 30m XPC (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là \overline{XX} = 5.58 tăng trưởng hơn 0.35 so với thành tích ban đầu là \overline{XX} = 5.93, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%$ = 6.04%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ 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 \overline{XX} = 26.30 tăng trưởng hơn 1.88 so với thành tích ban đầu là \overline{XX} = 24.42, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%$ = 7.41%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ 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 \overline{XX} = 55.90 tăng trưởng hơn 3.20 so với thành tích ban đầu là \overline{XX} = 52.70, ở test này có nhịp độ

phát triển $W\%$ = 5.89%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ 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 \overline{XX} = 176.00 tăng trưởng hơn 16.00 so với thành tích ban đầu là \overline{XX} = 160.00, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%$ = 9.52%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ 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 \overline{XX} = 55.70 tăng trưởng hơn 3.50 so với thành tích ban đầu là \overline{XX} = 52.20, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%$ = 6.49%, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ 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 \overline{XX} = 15.60 tăng trưởng hơn 1.20 so với thành tích ban đầu là \overline{XX} = 14.40, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%$ = 8%, sự tăng trưởng này

có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ 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 $\overline{XX}=14.73$ tăng trưởng hơn 0.98 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=15.71$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=6.41$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ 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 $\overline{XX}=2034$ tăng trưởng hơn 178.60 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=1855$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=9.19$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ tính $>t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p<0.05$;

- Test xoay ngang (cm): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=11.00$ tăng trưởng hơn 4.20 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=15.20$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=32.06\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ tính $>t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p<0.05$;

- Test xoay dọc (cm): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=11.80$ tăng trưởng hơn 4.80 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=16.60$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=33.80$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ tính $>t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p<0.05$.

Như vậy, có cho thấy thể lực chung của nhóm nữ VĐV Karate 16 – 18 tuổi Quận 12 TP.HCM sau 6 tháng tập luyện đều có sự phát triển tốt nhất là các test về mềm dẻo có độ tăng tiến tốt nhất 32 -33% như vậy có thể thấy kế hoạch huấn luyện được đảm bảo và có hiệu quả.

❖ Thể lực chuyên môn

- Test tay trước (Kizami) đâm có mục tiêu 10 giây (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành

tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=15.40$ tăng trưởng 1.20, hơn so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=14.20$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=8.11\%$, 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) đâm có mục tiêu 10 giây (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=16.60$ tăng trưởng hơn 1.80, so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=14.90$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=11.46\%$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t||t|$ tính $>t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p<0.05$;

- Test đâm đôi bước đơn 20s/lần: Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=15.40$ tăng trưởng hơn 1.20 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=14.20$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=8.11\%$, 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 $\overline{XX}=13.40$ tăng trưởng hơn 1.40, so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=12.00$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=11.02\%$, 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 $\overline{XX}=12.20$ tăng trưởng hơn 1.40 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=10.80$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=12.17\%$, 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 $\overline{XX}=10.40$ tăng trưởng hơn 0.80 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=8.00$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=9.52\%$, sự

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

- Test nắm tay sau 2 đích đối diện 2,5m 20s/lần: Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=8.80$ tăng trưởng hơn 0.80 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=8.00$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=9.52\%$, 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) nắm 02 mục tiêu trước và sau 10 giây (lần): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=8.40$, tăng trưởng hơn 1.20 so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=7.20$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=15.38$, 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) nắm 10 mục tiêu zích zắc (s): Sau 6 tháng tập luyện thành tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=5.62$, tăng trưởng hơn 0.57, so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=6.19$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=9.65$, 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) nắm 10 mục tiêu zích zắc (s): Sau 6 tháng tập luyện thành

tích trung bình của VĐV là $\overline{XX}=5.60$, tăng trưởng hơn 0.58, so với thành tích ban đầu là $\overline{XX}=6.18$, ở test này có nhịp độ phát triển $W\%=9.71$, sự tăng trưởng này có ý nghĩa thống kê với $|t|$ $|t|$ tính $>t$ bảng ở ngưỡng xác suất $p<0.05$.

Như vậy, Có cho thấy trình độ chuyên môn của nhóm nữ VĐV Karate 16 – 18 tuổi Quận 12 TP.HCM sau 6 tháng tập luyện đều có sự phát triển đồng đều của tất cả các test với nhịp tăng trưởng ở khoảng 8 - 15% điều đó khẳng định hiệu quả trong công tác huấn luyện được đảm bảo.

KẾT LUẬN

Thể lực của nhóm nữ VĐV Karate 16 – 18 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 và có ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P<0.05$, trong đó thể lực chung có các test về mềm dẻo là tăng trưởng tốt nhất với nhịp tăng trưởng đạt 32 -33%, thể lực chuyên môn phát triển đồng đều ở tất cả các test với nhịp tăng trưởng ở khoảng 8 - 15% điều đó khẳng định hiệu quả trong công tác huấn luyện của Ban huấn luyện môn võ Karate Quận 12 là hợp lý.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Nguyễn Dương Bắc (2000), *Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập nâng cao khả năng phối hợp vận động cho nam sinh viên chuyên sâu võ Karate-do Trường ĐH TDTT1*, Luận văn thạc sỹ, ĐH TDTT Bắc Ninh.
- [2]. Nguyễn Dương Bắc (2006) “*nghiên cứu các bài tập phát triển sức bền đối với vận động viên nam 15 – 17 tuổi (dẫn chứng ở môn karate-do)*”, Luận án tiến sỹ, Viện KH TDTT.
- [3]. Vũ Việt Bảo, Vũ Văn Huế, Trần Thị Kim Hương (2015), *Giáo trình Karate*, NXB ĐH ĐHQG TP.HCM.

- [4]. Nguyễn Ngọc Cừ, Lê Quý Phương, Nguyễn Kim Minh, Nguyễn Toán, Lưu Quang Hiệp, Phạm Ngọc Viễn, Vũ Chung Thuỷ (1996), *Y học thể dục thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ Bác sĩ thể thao.
- [5]. Đỗ Tuấn Cường (2014), *Nghiên cứu các bài tập nhằm phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam VĐV Karate đội tuyển quốc gia*, Luận án tiến sỹ, ĐH TDTT Bắc Ninh.
- [6]. 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.
- [7]. Harre-D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT.