

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN TAY CHO NAM SINH VIÊN CHUYÊN SÂU KARATEDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC TDTT THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

ThS. Trần Thị Vân Khoan¹, CN. Phan Huỳnh Hoàng Phúc¹,
ThS. Phạm Thanh Vân²

¹*Trường Đại học TDTT thành phố Hồ Chí Minh*

²*Trường Đại học Giao thông Vận tải thành phố Hồ Chí Minh*

Email: vankhoan2011@gmail.com

Tóm tắt: Sức mạnh tốc độ đòn tay là tố chất khá quan trọng trong hệ thống các tố chất thể lực chuyên môn của vận động viên Karatedo. Việc lựa chọn đúng các test để kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay của VĐV là điều kiện rất cần thiết và quan trọng với nam sinh viên chuyên sâu Karate; nghiên cứu được tiến hành trên 7 nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 chuyên ngành HLTT trường đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh bằng việc sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp toán học thống kê. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 5 test để đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 chuyên ngành HLTT trường đại học TDTT Tp. Hồ Chí Minh, từ đó làm tài liệu tham khảo cho công tác giảng dạy huấn luyện thực tế cơ sở.

Từ khóa: test, sức mạnh tốc độ, đòn tay, nam sinh viên, Karate, huấn luyện thể thao.

Abstract: The power of punch are important qualities in the specialized physical fitness system of Karate athletes. Selecting the right tests to measure and assess punch power is essential for male Karate students; a study was conducted on 7 male Karate students of the 44th class of Sports Science major at the Ho Chi Minh City University of Sports using the following methods: Literature analysis and synthesis method; Interview method; Statistical mathematics method. The research results identified 5 tests to evaluate punch power for male Karate students of the 44th class of Sports Science major at the Ho Chi Minh City University of Sports, serving as reference materials for practical training and teaching work.

Keywords: test, speed strength, punch, male student, Karate, sports training.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Hiện nay Karate đã trở thành môn thể thao thi đấu đỉnh cao chính thức trong hệ thống thi đấu Thể dục thể thao nước nhà. Cùng với công cuộc đổi mới đất nước, sự phát triển của nền kinh tế, xã hội và thể thao cả nước nói chung, môn Karate nói riêng đã có những bước ngoặt phát triển nhanh chóng, mạnh mẽ,

và đạt được những thành tựu đáng khích lệ tại các đấu trường quốc tế cũng như khu vực. Với việc giành được những tấm huy chương cao quý đó, Karate trở thành một trong số các môn thể thao mũi nhọn đem đến những chiến thắng vẻ vang, mang lại vinh quang cho thể thao nước nhà.

Rất nhiều sinh viên chuyên sâu Karate

Trường Đại học TDTT TPHCM sau khi tốt nghiệp ra trường đã và đang có những đóng góp tích cực cho nên Thể thao nước nhà nói chung và Bộ môn Karate Việt Nam nói riêng. Để được như vậy, sinh viên cần được trang bị đầy đủ các kiến thức về kỹ thuật, chiến thuật và thể lực trong tập luyện và thi đấu Karate. Thực tế trong quá trình tập luyện cho sinh viên chuyên sâu Karate tại trường Đại học TDTT TP.HCM trong thời gian qua cho thấy thể lực chuyên môn của sinh viên còn hạn chế, nhất là tố chất tốc độ và sức mạnh tốc độ. Chính vì vậy việc nâng cao thể lực cho sinh viên nói chung và thể lực chuyên môn cho sinh viên chuyên sâu Karate nói riêng là vấn đề đáng được quan tâm. Để góp phần nâng cao chất lượng đào tạo của Bộ môn Võ – Vật – Judo Trường Đại học TDTT TPHCM nói chung và môn Karate nói riêng, vấn đề đánh giá thể lực cho sinh viên là rất cần thiết. Xuất phát từ vấn đề nêu trên chúng tôi tiến hành lựa chọn nghiên cứu: *“Xác định các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karatedo trường Đại học thể dục thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh”*.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karatedo trường Đại học thể dục thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

Để lựa chọn các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM. Đề tài tiến hành theo các bước như sau:

Bước 1: Tổng hợp các test đã được sử dụng trong đánh giá về sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM.

Bước 2: Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh

viên chuyên sâu Karatedo trường Đại học thể dục thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh.

Bước 3: Xác định độ tin cậy lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM.

1.1 Tổng hợp các test đã được sử dụng trong đánh giá về sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM

Qua tham khảo các tài liệu và trao đổi với một số huấn luyện viên, giảng viên và trọng tài trong ngoài khu vực TP.Hồ Chí Minh. Đề tài đã tổng hợp được các test phù hợp để đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM:

Theo tác giả Phan Văn Hường (2014),[5] “Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh cho đội tuyển nam Karate tỉnh Gia Lai”, bao gồm: Bật xa tại chỗ (cm); Chạy 30 XPC(s); Nằm sấp uốn bụng 30s (lần); Nằm sấp chống đẩy 30s (lần); Ném bóng đặc 3kg bằng 2 tay lên cao (cm); Kéo dây thun tốc độ 2 tay 15s; Giật tạ tay sấp 15s; Nằm ngửa co gối gập bụng 30s (lần); Đấm tay trước 10 mục tiêu (s); Đấm tay sau 10 mục tiêu (s); Di chuyển đấm ba mục tiêu hình dẻ quạt 10s (lần); Đấm thun tay trái 30s/lần; Đấm thun tay phải 30s/lần; Đấm thẳng 2 tay vào Ramly 30s/lần; Đấm tay trước tay sau vào đích cố định 10s (lần).

Theo nghiên cứu của Huỳnh Khắc Huy (2016) [4]: “Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay sau (Gyaku zuki) cho nam VĐV Karate trẻ lứa tuổi 14 - 16 tỉnh Tây Ninh sau 16 tuần tập luyện”, tác giả đưa ra các chỉ tiêu đánh giá như sau: Đấm tay sau (Gyaku zuki) tại chỗ 10s (lần); Đấm đổi bước tay sau 15s (lần);

Đấm tay sau 3 mục tiêu hình quạt 15s (lần); Đấm tay sau 2 mục tiêu đối diện 2,5m trong 20s (lần); Đấm tay trước và tay sau liên tục 20s (lần).

Theo nghiên cứu của Vũ Văn Huế (2008) [3]: “Nghiên cứu trình độ thể lực và kỹ thuật của VĐV Karate Tp. Hồ Chí Minh sau hai năm tập luyện”, tác giả đưa ra các 13 chỉ tiêu đánh giá gồm có: Chạy 30m XPC (s); Chạy 1.500m (phút); Bật xa tại chỗ (cm); cao tại chỗ (cm); Nằm sấp chống đẩy 10s (lần); Nằm đẩy tạ (kg); Gánh tạ (kg); T test (s); Đá Mae geri 10s (lần); Đá Mawashi geri 10s (lần); Đấm Gyaku zuki 10s (lần); Di chuyển đầm 20s (lần); Đấm tay sau hai đích đối diện cách 2,5m trong 30s (lần).

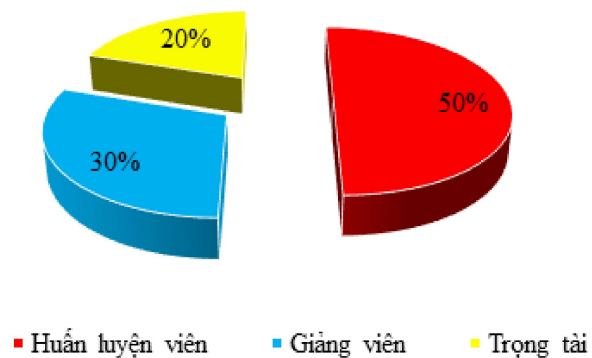
Theo tác giả Võ Trung Quân (2019) [7]: “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Karate tỉnh Bình Dương lứa tuổi 15 – 17 sau 3 tháng tập luyện”, tác giả đưa ra các chỉ tiêu đánh giá như sau: Đấm tay trước (Kizami) tại chỗ 10s (lần); Đấm tay sau 10s (lần); Tay trước nắm dây thun đấm tốc độ 15s (lần); tay sau nắm dây thun đấm tốc độ 15s (lần); Đấm tay trước 10s (lần); Đấm gió tốc độ 2 tay 1 phút; Đấm 2 tay tốc độ vào đích cố định 10s (lần); đấm tay trước vào 10 mục tiêu hàng dọc cách 1m (giây); Đấm đổi bước tay sau 15s (lần); Đấm tay sau đá vòng cầu 30s (lần); Đá Mawashi geri 10s (lần); Đá Mae geri 10s (lần); Di chuyển ziczac đấm tay sau vào 10 mục tiêu (s).

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 của sinh viên chuyên sâu Karate trường ĐH TDTT TP. HCM, thu thập được 18 test để đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho sinh viên Karate bao gồm: Đấm tay trước (Kizami) vào đích đối diện khoảng cách 1m trong 10s (lần), Di chuyển ziczac đấm tay sau vào 10 mục tiêu (s), Đấm tay trước vào

5 mục tiêu hàng dọc (s), Đấm tay trước tay sau vào 2 mục tiêu cách nhau 2m trong 15s (lần), Đấm tay sau 3 mục tiêu hình quạt 15s (lần), Đấm đổi bước tay sau vào đích cố định khoảng cách 1m trong 10s (lần), Nằm sấp chống đẩy tốc độ 15s (lần), Đấm gió tốc độ trong 15s, Tay trước nắm dây thun đấm tốc độ 15s (lần), Tay sau nắm dây thun đấm tốc độ 15s (lần), Tấn Kiba đấm tốc độ luân phiên 2 tay 10s (lần), Đấm đổi bước 2 đòn vào đích cố định khoảng cách 1m trong 15s (lần), Tấn Zenkutsu đấm tay sau liên tục 15s vào đích cố định (lần), Đấm tay sau (Gyaku) tốc độ tại chỗ 10s (lần), Đấm tay sau vào 4 mục tiêu hình chữ thập 15s (lần), Đấm đổi bước tay sau 15s (lần), Đấm tay sau liên tục vào ramply 15s (lần), Đấm tay trước tốc độ tại chỗ 10s (lần).

1.2 Phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karatedo trường Đại học thể dục thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh

Đề tài tiến hành phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karatedo trường Đại học thể dục thể thao Thành Phố Hồ Chí Minh. Đối tượng được đề tài phỏng vấn gồm: huấn luyện viên, giảng viên và 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 biểu đồ 1



Biểu đồ 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Qua biểu đồ 1 ta thấy thành phần đối tượng tham gia trả lời phỏng vấn đảm bảo tính khách quan và khoa học.

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 đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM. Kết quả phỏng vấn trình bày ở bảng 1:

Bảng 1 Kết quả phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM

TT	Nội dung test	Phiếu đợt 1 (n=10)					Phiếu đợt 2 (n=10)					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 tay trước vào đích đối diện khoảng cách 1m trong 10s (lần)	10			20	100	9	1		19	95	97.5
2	Di chuyển ziczac đấm tay sau vào 10 mục tiêu (giây)	3	7		13	65	4	3	3	11	55	60
3	Đấm tay trước vào 5 mục tiêu hàng dọc (s)	4	2	4	10	50	3	3	5	9	45	47.5
4	Đấm tay trước + tay sau vào 2 mục tiêu cách nhau 2m trong 15s (lần)	8	2		18	90	5	4	1	14	70	80
5	Đấm tay sau 3 mục tiêu hình quạt 15s (lần)	4	1	5	9	45	2	2	6	6	30	37.5
6	Đấm đổi bước tay sau vào đích cố định khoảng cách 1m trong 10s(lần)	3	1	6	7	35	2	3	5	7	35	35
7	Nằm sấp chống đẩy tốc độ 15s (lần)	5	5		15	75	6	4		16	80	77.5
8	Đấm gió tốc độ trong 15s	2	3	5	5	25	4	2	4	10	50	37.5
9	Tay trước nắm dây thun đấm tốc độ 15s (lần)	4	4	2	12	60	3	3	4	9	45	52.5
10	Tay sau nắm dây thun đấm tốc độ 15s (lần)	3	4	3	10	50		5	5	5	25	37.5
11	Tấn Kiba đấm tốc độ luân phiên 2 tay 10s (lần)	9	1		19	95	7	3		17	85	90
12	Đấm đổi bước 2 đòn vào đích cố định khoảng cách 1m trong 15s (lần)	4	1	5	9	45	4	2	4	10	50	47.5
13	Tấn Zenkutsu đấm tay sau liên tục 15s vào đích cố định (lần)	3	4	3	10	50	2	4	4	8	40	45
14	Đấm tay sau (Gyaku) tốc độ tại chỗ 10s (lần)	5	5		15	75	4	6		14	70	72.5
15	Đấm tay sau vào 4 mục tiêu hình chữ thập 15s (lần)	2	4	4	8	40	2	2	6	4	20	30
16	Đấm đổi bước tay sau 15s (lần)	5		5	10	50	5	2	3	12	60	55
17	Đấm tay sau liên tục vào ramply 15s (lần)	5	2	3	12	60	4	3	3	11	55	57.5
18	Đấm tay trước tốc độ tại chỗ 10s (lần)	2	3	5	7	35	2	5	3	9	45	40

Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ quan trọng sử dụng các test được giới thiệu qua bảng 2.1 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 5 test: Đấm tay trước vào đích đối diện khoảng cách 1m trong 10s (lần). Đấm tay trước + tay sau vào 2 mục tiêu cách nhau 2m trong 15s (lần). Tấn Kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần). Đấm tay sau tốc độ liên tục tại chỗ trong 10s (lần). Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần).

1.3 Xác định độ tin cậy lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho

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

TT	Nội dung test	r	P
1	Đấm tay trước vào đích đối diện khoảng cách 1m trong 10s (lần).	1.00	<0.05
2	Đấm tay trước + tay sau vào 2 mục tiêu cách nhau 2m trong 15s (lần).	0.91	<0.05
3	Tấn kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần).	0.83	<0.05
4	Đấm tay sau tốc độ liên tục tại chỗ trong 10s (lần).	0.88	<0.05
5	Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần).	0.83	<0.05

Qua bảng 2 cho thấy 05/05 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 05 test để đánh giá SMTĐ đòn tay cho nam sinh viên Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP.HCM như sau: Đấm tay trước vào đích đối diện khoảng cách 1m trong 10s (lần). Đấm tay trước + tay sau vào 2 mục tiêu cách nhau 2m trong 15s (lần). Tấn Kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần). Đấm tay sau tốc độ liên tục tại chỗ trong 10s (lần). Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần).

KẾT LUẬN

Để lựa chọn hệ thống lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM, quá

nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM

Việc kiểm nghiệm tiến hành để đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khóa 44 khoa HLTT trường ĐH TDTT TP. TPHCM 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 2.

trình nghiên cứu tiến hành tìm hiểu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc sử dụng các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn tay từ đó thống kê các test đã và đang được sử dụng để đánh giá, lược bớt những test có tính khả thi kém hay ít có giá trị, thu thập ý kiến của các giáo viên, huấn luyện viên, trọng tài bằng phiếu phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy.

Qua lần lượt các bước nghiên cứu đã chọn được 5 test. Bao gồm: Đấm tay trước vào đích đối diện khoảng cách 1m trong 10s (lần). Đấm tay trước + tay sau vào 2 mục tiêu cách nhau 2m trong 15s (lần). Tấn Kiba đấm thẳng luân phiên 2 tay 10s (lần). Đấm tay sau tốc độ liên tục tại chỗ trong 10s (lần). Nằm sấp chống đẩy trong 15s (lần). Các nội dung đánh giá cho thấy tính hợp lý được đồng thuận cao, đồng thời tốc độ sức mạnh đòn tay đặc thù môn Karatedo.

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.
- [6]. Vũ Xuân Phương (2006) “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho VĐV Karate trẻ tỉnh Bình Dương lứa tuổi 14-16*”.
- [7]. Võ Trung Quân (2019) “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Karatedo tỉnh Bình Dương lứa tuổi 15 – 17 sau 3 tháng tập luyện*”, khóa luận tốt nghiệp, Trường Đại học TDTT TP.HCM.
- [8]. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT, Hà Nội.

* Nguồn bài báo: Được trích từ Khóa luận tốt nghiệp của Phan Huỳnh Hoàng Phúc (2023), “*Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn tay cho nam sinh viên chuyên sâu Karate khoá 44 khoa HLTT trường Đại Học Thể Dục Thể Thao Tp.HCM sau 3 tháng học tập*”

Bài nộp ngày 14/6/2024, phản biện ngày 05/9/2024, duyệt đăng ngày 20/9/2024