

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE BÁN CHUYÊN NGHIỆP LỨA TUỔI 12 - 14 THÀNH PHỐ ĐÀ NẴNG

Dương Mạnh Thắng
Trường Đại học TDTT Đà Nẵng

Tóm tắt: Dựa trên cơ sở lý luận và thực tiễn, cùng với các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, tác giả đã lựa chọn được 88 bài tập và 10 test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn (TLCM) nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thành phố Đà Nẵng.

Từ khóa: Bài tập, thể lực chuyên môn, nam vận động viên Karate, bán chuyên nghiệp; lứa tuổi 12 - 14; thành phố Đà Nẵng.

SELECTION AND APPLICATION OF SPECIALIZED PHYSICAL DEVELOPMENT EXERCISES FOR SEMI-PROFESSIONAL MALE KARATE ATHLETES AGED 12-14 IN DA NANG CITY

Duong Manh Thang
Da Nang Sports University

Abstract: Based on theoretical and practical foundations, along with basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, we have selected 88 exercises and 10 tests to assess the professional physical fitness level (TLCM) of semi-professional male Karate athletes aged 12-14 with sufficient reliability and informativeness for semi-professional male Karate athletes aged 12-14 in Da Nang city.

Keywords: Exercise, professional physical fitness, male Karate athlete, semi-professional; age 12-14; Da Nang city.

Nhận bài: 31/12/2024

Phản biện: 20/01/2025

Duyệt đăng: 24/01/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Karate thành phố Đà Nẵng được hình thành từ trước năm 1975, song phải đến những năm 1990 mới thực sự phát triển mạnh, Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VDV thành phố Đà Nẵng đã có chủ trương đào tạo VDV bán chuyên nghiệp, trong đó giao cho Hội Karate Đà Nẵng trực tiếp đào tạo 40 VDV Kumite (đối kháng) bán chuyên nghiệp, tạo nguồn cho đội tuyển Karate thành phố.

Kỹ thuật chiến đấu của Karate bao gồm nhiều động tác phối hợp phức tạp bên cạnh hàng loạt các chiến thuật thi đấu cũng không kém phần khó khăn. Để thực hiện tốt các kỹ thuật, chiến thuật thi đấu đòi hỏi VDV phải có đầy đủ các tố chất thể lực như: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, độ dẻo và khéo léo.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên cứu về môn Karate như: Nguyễn Hồng Đăng (2004); Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Đức Hoàng (2008); Vũ Thị Hồng Thu (2010), Mai Thị Bích Ngọc (2015)...

Xuất phát từ những vấn đề nêu trên, nhằm góp phần nâng cao chất lượng giảng dạy và huấn luyện vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thành phố Đà Nẵng, bài nghiên cứu tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam vận động

viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thành phố Đà Nẵng.

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.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14.

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14.

Lựa chọn bài tập bài tập phát triển TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi

Kết quả lựa chọn được 88 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VDV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thành phố Đà Nẵng thuộc 05 nhóm, cụ thể như sau:

- + Nhóm bài tập phát triển sức nhanh (21 bài tập)
- + Nhóm bài tập phát triển sức mạnh (21 bài tập)

- + Nhóm bài tập phát triển sức bền (19 bài tập)
- + Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp động tác (16 bài tập)
- + Nhóm bài tập phát triển mềm dẻo (11 bài tập)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14.

Tiến hành lựa chọn test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thông qua các bước:

- Lựa chọn qua tham khảo tài liệu, quan sát sự phạm
- Lựa chọn qua phỏng vấn trực tiếp các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên
- Lựa chọn qua phỏng vấn trên diện rộng bằng phiếu hỏi
- Xác định tính thông báo của test
- Xác định độ tin cậy của test.

Kết quả lựa chọn được 10 test đánh giá hiệu quả TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 gồm:

*** Nhóm test đánh giá sức nhanh**

(1) Đấm tốc độ 15s (lần)

(2) Đá vòng cầu 15s (lần)

*** Nhóm test đánh giá sức mạnh**

(3) 2 tay nắm chun đấm tốc độ 20s (lần)

(4) Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 20s (lần)

*** Nhóm test đánh giá sức bền**

(5) Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt trong 60s (lần)

(6) Lướt đá ngang 2 đích đối diện 40s (lần)

*** Nhóm test đánh giá mềm dẻo**

(7) Đá vòng cầu chân trước thượng đẳng 15s (lần)

(8) Đá vòng cầu chân sau thượng đẳng 15s (lần)

*** Nhóm test đánh giá khả năng phối hợp**

động tác

(9) Đấm đích chữ thập cách tâm 1m trong 15s (lần)

(10) Đỉnh tấn đá vòng cầu chân trước + đấm

tay sau vào đích 20s (lần)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

- Phương pháp thực nghiệm: Thực nghiệm so sánh song song

- Thời gian thực nghiệm: Thực nghiệm được tiến hành trong 03 tháng, mỗi tuần 3 buổi (tương đương 36 giáo án) vào thời gian chính khóa theo thời khoá biểu của học viện, thời gian tập từ 25 – 35 phút/ buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 19 nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

* Nhóm thực nghiệm: Gồm 10 VĐV được tập luyện theo các nội dung bài tập mà tác giả đã lựa chọn được ở phần tập thể lực.

* Nhóm đối chứng: Gồm 9 VĐV được tập theo các nội dung bài tập do ban huấn luyện đưa ra.

- Địa điểm thực nghiệm Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VĐV thành phố Đà Nẵng và trường Đại học TDTT Đà Nẵng.

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14.

Trước thực nghiệm, tác giả sử dụng 10 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê. Nói cách khác là trước thực nghiệm, trình độ TLCM của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 1. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test thể lực chuyên môn	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm S$)		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 9)		
1	Đấm tốc độ 15s (lần)	54.3 ± 4.20	54.4 ± 4.19	1.227	>0.05
2	Đá vòng cầu 15s (lần)	39.8 ± 3.37	40.02 ± 3.34	1.070	>0.05
3	2 tay nắm chun đấm tốc độ 20s (lần)	55.9 ± 4.45	55.7 ± 4.47	0.806	>0.05
4	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 20s (lần)	22.6 ± 2.15	22.8 ± 2.17	0.837	>0.05
5	Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt trong 60s (lần)	168.3 ± 16.3	170.2 ± 16.7	0.977	>0.05

6	Lướt đá ngang 2 đích đối diện 40s (lần)	28.2 ± 2.12	28.3 ± 2.21	0.833	>0.05
7	Đá vòng cầu chân trước thượng đẳng 15s (lần)	42.6 ± 3.21	42.7 ± 3.23	0.966	>0.05
8	Đá vòng cầu chân sau thượng đẳng 15s (lần)	35.1 ± 3.25	35.4 ± 3.27	0.989	>0.05
9	Đấm đích chữ thập cách tâm 1m trong 15s (lần)	17.3 ± 2.07	17.6 ± 2.09	0.966	>0.05
10	Đinh tấn đá vòng cầu chân trước + đấm tay sau vào đích 20s (lần)	15.9 ± 2.03	15.7 ± 3.10	0.272	>0.05

Bảng 2. Kết quả kiểm tra các test TLCM của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Test thể lực chuyên môn	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm S$)		t	P
		Nhóm TN (n = 10)	Nhóm ĐC (n = 9)		
1	Đấm tốc độ 15s (lần)	57.8 ± 4.25	57.2 ± 4.21	3.172	<0.05
2	Đá vòng cầu 15s (lần)	42.5 ± 3.18	42.1 ± 3.32	3.977	<0.05
3	2 tay nắm chun đấm tốc độ 20s (lần)	59.7 ± 4.57	58.8 ± 4.48	3.026	<0.05
4	Đá vòng cầu buộc chun cổ chân sau 20s (lần)	24.2 ± 2.11	24.1 ± 2.11	3.444	<0.05
5	Đấm 3 mục tiêu hình nan quạt trong 60s (lần)	180.1 ± 17.3	179.2 ± 18.1	2.767	<0.05
6	Lướt đá ngang 2 đích đối diện 40s (lần)	30.2 ± 2.1	29.7 ± 2.13	3.982	<0.05
7	Đá vòng cầu chân trước thượng đẳng 15s (lần)	45.1 ± 3.32	45.1 ± 3.26	3.680	<0.05
8	Đá vòng cầu chân sau thượng đẳng 15s (lần)	37.2 ± 3.09	37.2 ± 3.23	4.034	<0.05
9	Đấm đích chữ thập cách tâm 1m trong 15s (lần)	18.4 ± 2.03	18.6 ± 2.01	3.484	<0.05
10	Đinh tấn đá vòng cầu chân trước + đấm tay sau vào đích 20s (lần)	17 ± 1.91	16.5 ± 1.98	4.482	<0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, tiếp tục sử dụng 10 test lựa chọn để kiểm tra trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm và đối chứng và so sánh sự khác biệt về kết quả kiểm tra. Kết quả cho thấy: Sau 03 tháng thực nghiệm, kết quả kiểm tra của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt đáng kể, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm

tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài tập đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại Trung tâm Huấn luyện và Đào tạo VDV thành phố Đà Nẵng.

III. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 10 test đánh giá TLCM cho đối tượng nghiên cứu có đủ độ tin cậy và tính thông báo sử dụng. Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 88 bài tập và

chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển TLCM cho nam vận động viên Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14, thể hiện rõ ở kết quả kiểm tra sau 03 tháng thực nghiệm của nhóm thực nghiệm.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic. I.V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội..
2. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Đương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, NXB TDTT, Hà Nội.
3. Dương Mạnh Thắng (2011), *Kết cấu hệ thống huấn luyện các tố chất thể lực chuyên môn đặc trưng cho nam VĐV Karate Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục thể chất và huấn luyện thể thao, trường Đại học Thể thao Bắc Kinh, Trung Quốc.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2007), *Nghiên cứu về nội dung, tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Karate đội tuyển quốc gia*, Luận văn Thạc sỹ KHGD, trường Đại học TDTT BN.
5. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, Nxb TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Bài báo trích từ kết quả Đề tài luận văn Thạc sĩ “*Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam VĐV Karate bán chuyên nghiệp lứa tuổi 12 - 14 thành phố Đà Nẵng*”, (2018).
Cán bộ hướng dẫn: TS. Dương Mạnh Thắng; Học viên: Lê Văn Hoạt.