

DIỄN BIẾN NĂNG LỰC PHẢN ỨNG TÂM LÝ CỦA VẬN ĐỘNG VIÊN CẤP CAO MÔN KARATE TẠI THỜI ĐIỂM HUẤN LUYỆN CHUẨN BỊ CHUNG VÀ HUẤN LUYỆN CHUYÊN MÔN

Hà Mười Anh, Đinh Trọng Kỳ
Học viện Cảnh sát Nhân dân

Tóm tắt: Nghiên cứu này được thực hiện nhằm đánh giá diễn biến năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn bằng sử dụng thiết bị công nghệ Hệ thống Test Vienna. Phương pháp kiểm tra sự phạm được triển khai với test RT-S1 trên 18 vận động viên karate (8 nữ và 10 nam) đội tuyển quốc gia của Việt Nam. Các kỹ thuật phân tích định lượng như thống kê mô tả diễn biến năng lực phản ứng tâm lý ở thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn thông qua 05 chỉ số cơ bản: 1) Thời gian phản ứng - Thời lượng thời gian được vận động viên sử dụng (% phút); 2) Tốc độ phản ứng (mini giây); 3) Phản ứng đúng - lần (%); 4) Bỏ lỡ (lần); 5) Phản ứng không hoàn toàn (lần). Trên cơ sở đó, đánh giá diễn biến năng lực phản ứng của vận động viên qua tỉ lệ tăng trưởng ($W\%$) và giá trị khác biệt t quan sát ở thời điểm huấn luyện chung và huấn luyện chuyên môn.

Từ khóa: Diễn biến, năng lực, phản ứng tâm lý, vận động viên, karate, huấn luyện chuẩn bị chung, huấn luyện chuyên môn.

THE EVOLUTION OF PSYCHOLOGICAL REACTION ABILITY IN ELITE KARATE ATHLETES DURING GENERAL PREPARATION AND SPECIALIZED TRAINING PHASES

Ha Muoi Anh, Dinh Trong Ky
People's Police Academy

Abstract: This study aims to evaluate the evolution of psychological reaction ability in elite-level karate athletes during the general preparation and specialized training phases using the Vienna Test System technology. The pedagogical testing method was applied with the RT-S1 test on 18 national team karate athletes from Vietnam (8 females and 10 males). Quantitative analytical techniques, including descriptive statistics, were used to assess the progression of psychological reaction ability at the two training phases based on five core indicators: (1) Reaction time – the percentage of time utilized by the athlete (% minutes); (2) Reaction speed (milliseconds); (3) Correct reactions – number of times (%); (4) Misses (times); and (5) Incomplete reactions (times). Based on these metrics, the study evaluates the evolution of reaction ability using growth rate ($W\%$) and the observed t-value difference between the general and specialized training phases.

Keywords: Evolution, ability, psychological reaction, athlete, karate, general preparation training, specialized training.

Nhận bài: 09/05/2025

Phản biện: 09/06/2025

Duyệt đăng: 13/06/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong thể thao thành tích cao, đặc biệt là các môn võ đối kháng như karate, năng lực phản ứng tâm lý đóng vai trò then chốt trong việc quyết định hiệu quả thi đấu. Năng lực này không chỉ thể hiện ở tốc độ phản xạ cơ đơn thuần, mà còn bao gồm khả năng duy trì sự tập trung, đưa ra phản ứng chính xác và kịp thời trong điều kiện áp lực cao. Việc định lượng và đánh giá khoa học các chỉ số liên quan đến năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên do đó mà trở thành yêu cầu cần thiết trong quá trình huấn luyện, đặc biệt ở các giai đoạn mang tính bản lề như chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn. Nghiên cứu được thực hiện nhằm phân tích diễn biến năng lực phản ứng tâm lý ở vận động viên cấp cao môn karate thông qua việc ứng dụng thiết bị công nghệ hiện đại – Hệ thống Test Vienna. Kết quả nghiên cứu là cơ sở khoa học giúp các huấn luyện viên có cái nhìn khách quan và chính xác hơn về hiệu quả huấn

luyện, từ đó điều chỉnh giáo án phù hợp với đặc điểm phản ứng tâm lý của từng vận động viên, góp phần nâng cao thành tích thi đấu.

Nghiên cứu tập trung điều tra thông tin trên 18 vận động viên cấp cao môn karate của đội tuyển quốc gia Việt Nam (8 nữ và 10 nam). Phương pháp sử dụng chủ yếu là phân tích tổng hợp, kiểm tra bài test RT-S1 trong hệ thống Test Vienna đã được kỹ thuật số hóa, phương pháp thống kê mô tả, so sánh...

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung.

Tiến hành điều tra thu thập thông tin năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung bằng phương pháp kiểm tra sự phạm test RT-S1. Kết quả thu được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung

Giới tính	Năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate						
	Vận động viên	Thời gian sử dụng phản ứng (%)	Tốc độ phản ứng (ms)	Phản ứng đúng		Bỏ lỡ (lần)	Không hoàn toàn (lần)
				Lần	%		
Nữ (n=8)	1	77	210	28	100	0	0
	2	74	136	28	100	0	0
	3	96	156	27	96.43	0	1
	4	50	196	28	100	0	0
	5	79	132	26	92.86	0	2
	6	43	178	28	100	0	0
	7	100	124	26	92.86	1	1
	8	80	167	27	96.43	1	0
	$\bar{x}$	74.88	162.38	27.25	97.32	0.25	0.50
	σ	19.86	31.16	0.89	3.16	0.46	0.76
Nam (n=10)	1	79	85	28	100	0	0
	2	76	72	28	100	0	0
	3	77	150	27	96.43	1	0
	4	59	104	28	100	0	0
	5	97	78	28	100.00	0	0
	6	35	215	27	96.43	0	1
	7	40	158	28	100	0	0
	8	96	128	27	96.43	0	1
	9	30	225	26	92.86	1	1
	10	25	159	28	100	0	0
	$\bar{x}$	61.40	137.4	27.5	98.21	0.2	0.3
	σ	27.29	54.26	0.71	2.53	0.42	0.48

Chú thích:

1). Thời gian sử dụng phản ứng (%) là khoảng thời gian vận động viên đã sử dụng để thực hiện test RT-S1;

2). Tốc độ phản ứng (ms) là khoảng thời gian từ khi xuất hiện tín hiệu đến khi VĐV nhấc tay rời khỏi nút cảm biến;

3) Phản ứng đúng là phản ứng với tín hiệu đúng (Phản ứng hoàn thiện - thấy tín hiệu, nhấc tay rời khỏi nút cảm biến để ấn vào nút quy định khi có tín hiệu đúng);

4) Bỏ lỡ là khi có tín hiệu đúng cần phản ứng, mà không phản ứng;

5) Phản ứng không hoàn toàn là phản ứng không đầy đủ (khi thấy tín hiệu, có phản ứng nhấc tay rời khỏi nút cảm biến, nhưng không ấn nút).

Qua bảng 1 cho thấy: Nữ có thời gian sử dụng phản ứng trung bình là 74.88% và nam là 67.4%; Tốc độ phản ứng của nữ trung bình là 162.38 (ms)

và nam 137.4 (ms); Phản ứng đúng của nữ trung bình là 97.32% và nam 98.21%; Bỏ lỡ nữ trung bình là 0.25 (lần) và nam 0.2 (lần); Phản ứng không hoàn toàn ở nữ trung bình 0.5 (lần) và nam 0.3 (lần).

2.2. Năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuyên môn

Tiến hành điều tra thu thập thông tin năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuyên môn bằng phương pháp kiểm tra sự phạm test RT-S1. Năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuyên môn. Qua khảo sát cho thấy: Nữ có thời gian sử dụng phản ứng trung bình là 78.5% và nam là 67.1%; Tốc độ phản ứng của nữ trung bình là 152.75 (ms) và nam 134.6 (ms); Phản ứng đúng của nữ trung bình là 98.22% và nam 99.29%; Bỏ lỡ nữ

trung bình là 0.13 (lần) và nam 0.1 (lần); Phản ứng không hoàn toàn ở nữ trung bình 0.38 (lần) và nam 0.1 (lần).

2.3. Diễn biến năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuẩn bị chuyên môn.

Tiến hành đánh giá diễn biến năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn thông qua giá trị tăng trưởng (W%) và so sánh sự khác biệt.

Diễn biến năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn qua giá trị tăng trưởng: Năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên nữ và nam đều có sự tăng trưởng toàn diện sau thời điểm huấn luyện chuyên môn so với thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung. Các chỉ số về tốc độ phản ứng, chính xác, độ hoàn chỉnh phản ứng đều tăng trưởng rõ. Tỷ lệ tăng trưởng của nam cao hơn so với nữ. Kết quả phản ánh hiệu quả thực tiễn của chương trình huấn luyện chuyên môn và khả năng thích ứng tốt của vận động viên với yêu cầu phản ứng tâm lý trong thi đấu đẳng cấp cao.

So sánh năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn qua giá trị khác biệt (t): Giá trị khác biệt (t) của nữ trung bình là 9.77 và nam 1.84. Năng lực phản ứng của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn có sự khác biệt, trong đó, nữ có sự khác biệt nổi bật là tốc độ phản ứng (3.51) và hoàn thiện phản ứng (41.32). Nam sự khác biệt nổi bật sau huấn luyện chuyên môn là thời gian

thực hiện phản ứng (2.46) và hoàn thiện phản ứng (2.58). Diễn biến "Phản ứng đúng" ở nam tương đối ổn định hơn so với nữ.

III. KẾT LUẬN VÀ KHUYẾN NGHỊ

Nghiên cứu đã đánh giá diễn biến năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn. Các tiêu chí để xác định năng lực phản ứng tâm lý là: Thời gian thực hiện phản ứng (%); Tốc độ phản ứng (mini giây - ms); Phản ứng đúng (%); Bỏ lỡ (lần); Phản ứng không hoàn toàn (lần).

Diễn biến năng lực phản ứng tâm lý của vận động viên cấp cao môn karate qua giá trị tăng trưởng (W%) cho thấy tỉ lệ tăng trưởng của nam cao hơn và có tính ổn định hơn so với nữ. Ở 05 tiêu chí đánh giá đều có mức tăng trưởng rõ sau huấn luyện chuyên môn. So sánh năng lực phản ứng tâm lý tại thời điểm huấn luyện chuẩn bị chung và huấn luyện chuyên môn cho thấy giá trị khác biệt (t) trung bình có ý nghĩa thống kê. "Thời gian thực hiện phản ứng", "Bỏ lỡ" và "Phản ứng không hoàn toàn" thuộc về kỹ năng đều được cải thiện sau huấn luyện chung ở cả nam và nữ vận động viên. "Tốc độ phản ứng" và "Phản ứng đúng" của vận động viên thuộc về khả năng cho thấy có tính ổn định, tuy nhiên cũng có sự tăng trưởng và có sự khác biệt đáng kể sau huấn luyện chuyên môn. Nhìn chung nữ và nam vận động viên cấp cao môn karate có năng lực phản ứng tốt bảo đảm phù hợp để huấn luyện và thi đấu đẳng cấp cao.

Kết quả nghiên cứu đồng thời cung cấp cơ sở khoa học cho việc thiết kế và điều chỉnh huấn luyện phù hợp hơn để nâng cao hiệu quả phát triển năng lực phản ứng tâm lý cho vận động viên cấp cao môn karate.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích từ nhiệm vụ thường xuyên, tác giả: Trần Tuấn Hiếu, tên nhiệm vụ: "*Ứng dụng hệ thống test tâm lý (hệ thống test viên) đánh giá diễn biến tâm lý vận động viên cấp cao môn Karate*", bảo vệ tại Viện Khoa học Thể dục Thể thao, năm 2021.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
2. Phạm Thị Thanh Hương (2015), "*Stress trong thể thao*", Luận án tiến sĩ tâm lý học, Viện Hàn lâm Khoa học Xã hội Việt Nam.
3. Nguyễn Thành Khải (2000), *Stress trong quản lý*, Luận án Tiến sĩ khoa học, Trường Đại học Sư phạm Hà Nội.
4. Đặng Thị Hồng Nhung (2015), *Ứng dụng hệ thống các giải pháp khoa học trong đào tạo vận động viên cấp cao môn Taekwondo và Karate-do*. Đề tài khoa học cấp Bộ, Bộ văn hóa Thể thao và Du lịch.
5. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2011), *Stress trong hoạt động thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
6. Phạm Ngọc Viễn, Phạm Thị Thanh Hương (2014), *Tâm lý vận động viên thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
7. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.