

XÂY DỰNG HỆ THỐNG CÁC BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CHO NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATEDO TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

Hồ Ngọc Lợi
Trường Đại học Đồng Tháp

Tóm tắt: Nghiên cứu sử dụng các phương pháp khoa học thường quy để lựa chọn 06 test đánh giá và xây dựng hệ thống 30 bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Đại học Đồng Tháp. Kết quả thực nghiệm sau 06 tháng cho thấy nhóm thực nghiệm có sự tăng trưởng vượt trội về sức mạnh bộc phát, tốc độ đòn đánh và phản xạ di chuyển bộ pháp so với nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Đây là cơ sở để nâng cao thành tích thi đấu cho đội tuyển nhà trường tại các giải trẻ và sinh viên toàn quốc.

Từ khóa: Karatedo, Kumite, Đội tuyển sinh viên, Thể lực chuyên môn, Đại học Đồng Tháp.

DEVELOPING A SYSTEM OF EXERCISES TO IMPROVE PHYSICAL FITNESS FOR MALE STUDENTS IN THE KARATEDO TEAM OF DONG THAP UNIVERSITY

Abstract: By employing conventional methods in sports science research, this study selected 06 assessment tests and developed a system of 30 specialized physical training exercises for male students in the Karatedo team at Dong Thap University. After a 06-month pedagogical experiment, the results indicated that the experimental group achieved superior growth in explosive power, striking speed, and agility footwork compared to the control group ($P < 0.05$). These findings provide a scientific basis for enhancing competitive performance for the university's Karatedo team in national youth and student championships.

Keywords: Karatedo, Kumite, Student sports team, Specialized physical strength, Dong Thap University.

Nhận bài: 23/04/2026

Phản biện: 23/05/2026

Duyệt đăng: 27/05/2026

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong xu thế hội nhập và phát triển của nền thể thao hiện đại, việc đầu tư phát triển các môn võ thuật thành tích cao trong môi trường học đường không chỉ nâng cao sức khỏe mà còn rèn luyện ý chí, bản lĩnh cho thế hệ trẻ. Karatedo, đặc biệt là nội dung đối kháng (Kumite), với tính chất nhanh, mạnh, chuẩn xác và biến hóa liên tục, đã và đang khẳng định vị thế vững chắc trong hệ thống thi đấu Đại hội Thể thao toàn quốc cũng như Giải vô địch Sinh viên toàn quốc. Trường Đại học Đồng Tháp, với bề dày truyền thống trong công tác đào tạo và huấn luyện thể thao, luôn chú trọng đầu tư cho các đội tuyển chuyên sâu, trong đó đội tuyển Karatedo được xem là một trong những “mũi nhọn” phong trào thường xuyên gặt hái thành tích cao.

Tuy nhiên, thể thức thi đấu Kumite hiện đại theo luật WKF (Liên đoàn Karatedo Thế giới) đòi hỏi vận động viên (VĐV) phải sở hữu một nền tảng thể lực chuyên môn (TLCM) cực kỳ vững chắc. TLCM trong Karatedo Kumite là sự tổng hòa giữa sức mạnh bộc phát để thực hiện các đòn đâm (Tsuki) và đòn đá (Geri) ghi điểm chớp nhoáng, tốc độ phản xạ để né đòn (Tenshin) và bộ pháp di chuyển (Ashisabaki) linh hoạt liên tục trong 3 phút thi đấu. Qua quá trình huấn luyện

đội tuyển Karatedo Trường Đại học Đồng Tháp, chúng tôi nhận thấy nhiều VĐV dù có kỹ thuật tốt nhưng khả năng bùng nổ đòn đánh và duy trì tốc độ thường bị suy giảm vào cuối trận đấu. Nguyên nhân chủ yếu là giáo trình huấn luyện hiện tại vẫn còn nặng về kỹ thuật đơn thuần, thiếu một hệ thống bài tập bổ trợ chuyên sâu được định lượng hóa khoa học.

Để đội tuyển có thể cạnh tranh sòng phẳng tại các giải sinh viên toàn quốc, việc chuyển đổi mô hình huấn luyện sang hướng khoa học là tất yếu. Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành thực hiện đề tài nghiên cứu: “**Xây dựng hệ thống các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo trường Đại học Đồng Tháp**”.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

Đề tài sử dụng các phương pháp: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn chuyên gia; Quan sát sư phạm; Thực nghiệm sư phạm; Kiểm tra sư phạm và Toán học thống kê. Đối tượng nghiên cứu là 25 nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Đại học Đồng Tháp.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Xác định các test đánh giá thể lực chuyên môn

Căn cứ vào yêu cầu cần có sự đánh giá toàn diện về trình độ thể lực của đối tượng nghiên cứu, căn cứ vào với tình hình thực tế tại trường Đại học Đồng Tháp, đề tài đã tiến hành phỏng vấn ý kiến các chuyên gia và lựa chọn 06 test đặc thù phù hợp với sinh viên luyện tập Karatedo Kumite:

1. Chạy 30m xuất phát cao (s) - Đánh giá tốc độ dốc.
2. Bật xa tại chỗ (cm) - Đánh giá sức mạnh bộc phát chi dưới.
3. Lực bóp tay thuận (kg) - Đánh giá sức mạnh cơ tay.

4. Đấm thẳng (Gyaku-Tsuki) vào bao cát (lần/30s) - Đánh giá tốc độ đòn tay chuyên môn.

5. Đá tạt (Mawashi-Geri) vào bao cát (lần/30s) - Đánh giá tốc độ đòn chân chuyên môn.

6. Chạy đổi hướng Agility T-Test (s) - Đánh giá bộ pháp di chuyển linh hoạt.

2.2.2. Hệ thống 30 bài tập phát triển thể lực chuyên môn

Dựa trên kết quả phỏng vấn 20 giảng viên và HLV Karatedo chuyên nghiệp, chúng tôi đã loại bỏ các bài tập trùng lặp và xây dựng hệ thống 30 bài tập phát triển TLCM chuyên sâu, chia làm 4 nhóm chính.

Bảng 1. Danh mục 30 bài tập phát triển tlcM cho đội tuyển karatedo

| Stt | NHÓM BÀI TẬP | TÊN BÀI TẬP |
|-----|-------------------------------------|---|
| 1 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Bộ pháp đệm nhảy (Surikonde) theo tín hiệu |
| 2 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Chạy biến tốc cự ly ngắn 10m - 15m |
| 3 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Phản xạ đấm/đá theo đích đá di động |
| 4 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Bộ pháp Kizami-Tsuki phản công nhanh |
| 5 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Chạy zic-zac đổi hướng tốc độ cực đại |
| 6 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Đòn tay phản công nhanh khi đổi phương lao vào |
| 7 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Di chuyển ngang cắt góc thăm thi đấu |
| 8 | I. Sức nhanh - Tốc độ phản xạ | Bút tốc đòn đánh sau tư thế ngã né tránh |
| 9 | II. Sức mạnh bộc phát | Bật nhảy từ tấn dốc đấm bùng nổ |
| 10 | II. Sức mạnh bộc phát | Đấm Gyaku-Tsuki với dây cao su kháng lực |
| 11 | II. Sức mạnh bộc phát | Đá Mawashi với chì cổ chân (0.5kg) |
| 12 | II. Sức mạnh bộc phát | Jump Squat bùng nổ |
| 13 | II. Sức mạnh bộc phát | Chống đẩy bật cao vỗ tay |
| 14 | II. Sức mạnh bộc phát | Bật nhảy co gối chạm ngực liên tục |
| 15 | II. Sức mạnh bộc phát | Đẩy tạ đòn ngang bộc phát (tạ nhẹ, tốc độ nhanh) |
| 16 | III. Sức bền chuyên môn - Chịu đựng | Đấm liên hoàn đòi nhanh Gyaku-Tsuki 1 phút |
| 17 | III. Sức bền chuyên môn - Chịu đựng | Đá tạt liên hoàn Mawashi-Geri vào bao cát 1 phút |
| 18 | III. Sức bền chuyên môn - Chịu đựng | Đánh đòn chiến thuật liên tục theo nhịp còi |
| 19 | III. Sức bền chuyên môn - Chịu đựng | Đối kháng tự do Kumite cường độ cao (3 hiệp x 3 phút) |
| 20 | III. Sức bền chuyên môn - Chịu đựng | Chạy leo dốc/bậc thang bùng nổ |
| 21 | III. Sức bền chuyên môn - Chịu đựng | Nhảy dây kép tốc độ cao phối hợp bộ pháp |
| 22 | III. Sức bền chuyên môn - Chịu đựng | Bài tập di chuyển tấn công - lùi phòng thủ liên tục |
| 23 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Ép dẻo hông đa hướng (ngang/dọc) |
| 24 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Ép mở khớp háng với xà đơn/tường |
| 25 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Plank xoay hông bút tốc |
| 26 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Gập bụng gối chạm ngực nâng cao tạ |
| 27 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Đứng 1 chân giữ thăng bằng đá chậm định hình đòn |
| 28 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Bài tập "Cây cầu" tăng cường cơ lưng dưới |
| 29 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Xoay vận hông bùng nổ với bóng thuốc (Medicine Ball) |
| 30 | IV. Độ dẻo - Thăng bằng - Khớp hông | Nâng chân vuông góc trên xà phát triển cơ bụng |

2.2.3. Đánh giá hiệu quả qua thực nghiệm sư phạm

Sau 06 tháng thực nghiệm áp dụng hệ thống 30 bài tập trên nhóm 25 nam sinh viên đội tuyển, kết quả thu được sự tăng trưởng rất rõ rệt, thể hiện qua Bảng 3.2

Bảng 2. So sánh các chỉ số TLCM của đội tuyển Karatedo sau 06 tháng thực nghiệm (n=25)

| Stt | Các test kiểm tra | Trước TN ($\bar{X} \pm S$) | Sau TN ($\bar{X} \pm S$) | t | W% | P |
|-----|------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------|-------|-------|
| 1 | Chạy 30m XPC (s) | 4.65±0.11 | 4.32±0.07 | 7.68 | 7.36 | <0.05 |
| 2 | Bật xa tại chỗ (cm) | 238 ± 4.2 | 261 ± 3.5 | 9.45 | 9.22 | <0.05 |
| 3 | Lực bóp tay thuận (kg) | 42.5 ± 2.3 | 48.2 ± 1.8 | 8.32 | 12.57 | <0.05 |
| 4 | Đấm thẳng 30s (lần) | 85± 3.9 | 108 ± 2.8 | 14.85 | 23.83 | <0.05 |
| 5 | Đá tạt 30s (lần) | 42 ± 3.2 | 59 ± 2.1 | 15.92 | 33.66 | <0.05 |
| 6 | Agility T-Test (s) | 11.20±0.35 | 10.15±0.20 | 11.54 | 9.84 | <0.05 |

2.3. Bàn luận kết quả nghiên cứu

Kết quả tại chứng minh sự phát triển vượt trội của các chỉ số thể lực chuyên môn, đều có ý nghĩa thống kê rõ rệt ($P < 0.05$, $P < 0.01$). Đáng chú ý, chỉ số Đá tạt 30s tăng trưởng mạnh nhất (33.66%). Điều này cho thấy nhóm bài tập hỗ trợ khớp hông kết hợp kháng lực bằng dây cao su và chì chân đã tối ưu hóa sức mạnh của nhóm cơ đùi và cơ gập hông. Khả năng di chuyển đổi hướng linh hoạt thông qua bài test Agility tăng trưởng mạnh nhờ các bài tập bộ pháp chuyên sâu (Surikonde, Ashisabaki). Việc này giúp VĐV làm chủ khoảng cách thăm đấu, thực hiện đòn

tấn công bùng nổ và nhanh chóng rút lui an toàn trong thực chiến Kumite.

III. KẾT LUẬN

1. Đề tài đã lựa chọn thành công 06 test đánh giá và xây dựng hệ thống 30 bài tập phát triển TLCM chuyên sâu cho đội tuyển Karatedo Trường Đại học Đồng Tháp.

2. Việc ứng dụng hệ thống bài tập này trong thời gian 06 tháng chứng minh hiệu quả vượt trội, nâng cao rõ rệt sức mạnh bộc phát, tốc độ đòn đánh và bộ pháp di chuyển, tạo hành trang thể lực vững chắc giúp VĐV tự tin đạt thành tích cao tại các giải đấu sinh viên toàn quốc.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Dương Nghiệp Chí (2004), *Đo lường Thể thao*, NXB TĐTT, Hà Nội.
 Nguyễn Hoàng Dương (2017), *Nghiên cứu lựa chọn hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho vận động viên Karatedo trẻ nội dung Kumite*, Luận văn Thạc sĩ Khoa học giáo dục.
 Lê Văn Hùng (2019), *Ứng dụng các bài tập hỗ trợ bộ pháp nhằm nâng cao hiệu quả phòng thủ phản công cho vận động viên Karatedo*, Tạp chí Khoa học Thể thao.
 Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc (2010), *Giáo trình đo lường thể thao*, NXB TĐTT.
 WKF (2024), *Luật thi đấu Karatedo Kumite hiện hành*, Liên đoàn Karatedo Thế giới.