

# **ĐÁNH GIÁ THỂ LỰC CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN MÔN KARATE LỨA TUỔI 11 - 13 TẠI TRUNG TÂM HUẤN LUYỆN VÀ THI ĐẤU THỂ THAO THÀNH PHỐ HẢI PHÒNG**

**NGUYỄN THỊ NHUNG**

Trường Đại học Quản lý và Công nghệ Hải Phòng

*Ngày nhận bài: 25/08/2023; Ngày phản biện, biên tập và sửa chữa: 04/09/2023; Ngày duyệt  
đăng: 12/09/2023*

## **ABSTRACT**

*By selecting the evaluation tests of fitness level for male karate athletes aged 11-13 at coaching center and sport competitions in Hai Phong City, the newspaper focuses on evaluating the effectiveness of applications to improve effectiveness of training athletes.*

*Keywords: Evaluate, physical, karate athletes, Hai Phong city.*

## **I. ĐẶT VẤN ĐỀ**

Đảng và Nhà nước ta đã rất quan tâm đến phong trào karate và có sự đầu tư định hướng đúng nhằm từng bước nâng cao thành tích hơn nữa. Chính điều này đã đưa sự sáng tạo, tìm tòi, xây dựng một cách khoa học, hoàn chỉnh quy mô đào tạo vận động viên (VĐV) nhất là tuyển VĐV trẻ. Trong đó, vấn đề kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực trong quá trình đào tạo VĐV karate luôn là một nhiệm vụ quan trọng nhằm xác định hiệu quả huấn luyện với sự phát triển thành tích thi đấu của VĐV để từ đó có thể kịp thời điều chỉnh và điều khiển quá trình huấn luyện theo mục đích đã đặt ra.

Vấn đề kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực trong quá trình đào tạo VĐV karate tại Trung tâm Huấn luyện Thể dục thể thao (TDTT) thành phố Hải Phòng vẫn chưa được quan tâm đầy đủ và chưa thực hiện một cách có hệ thống, có kế hoạch, có tính khoa học. Kết quả khảo sát thực tiễn cho thấy, việc đánh giá chuẩn bị thể lực trong quá trình đào tạo VĐV karate còn thiếu tính đồng bộ, chưa thống nhất về nội dung và thang điểm đánh giá cụ thể trong từng lứa tuổi. Chính thực tế này đã gây ra những khó khăn trong việc đổi mới công tác đào tạo và chuẩn hóa thể lực trong quá trình đào tạo VĐV karate. Tuy nhiên, trên thực tế đã có một số công trình nghiên cứu về môn Karate như: “Nghiên cứu hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả kỹ thuật đánh ngã cho VĐV karate” của Nguyễn Ngọc Anh năm 2000; “Nghiên cứu lựa chọn và ứng dụng một ra, số bài tập chiến thuật (thi đấu đối kháng) nhằm nâng cao hiệu quả thi đấu cho VĐV karate trẻ lứa tuổi 17-19” của Mai Thế Lâm năm 2007; “Xây dựng các chỉ tiêu đánh giá trình độ thể lực cho nữ VĐV karate lứa tuổi 15-16 tỉnh Hà Tây” của Nguyễn Thị Hồng Hải năm 2008. Các đề tài trên chỉ chủ yếu nghiên cứu hệ thống bài tập nâng cao hiệu quả về kỹ thuật, chiến thuật và tiêu chuẩn đánh giá thể lực cho VĐV trong thi đấu karate nhưng chưa có công trình nào đi sâu nghiên cứu ứng dụng các test đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV karate. Xuất phát từ lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: “Đánh giá thể lực cho nữ vận động viên môn Karate lứa tuổi 11 -13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng”.

## **II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU**

### **1. Cơ sở lý luận và thực tiễn đánh giá thể lực cho Nữ VĐV Karate lứa tuổi 11 - 13**

Karate Việt Nam là một môn Võ thi đấu đối kháng trực tiếp có sự va chạm tiếp xúc mạnh về thể chất. Yêu cầu với VĐV karate phải có kỹ, chiến thuật, phẩm chất tâm lý tốt, có ý chí, đặc biệt là sự phát triển toàn diện các tố chất thể lực như sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động và độ dẻo. Trong thời gian thi đấu, VĐV luôn phải tập trung cao độ, phải di chuyển linh hoạt, thực hiện những đòn đánh nhanh, mạnh với biên độ lớn và phải có đủ sức bền để không làm giảm tốc độ đòn đánh hay mệt mỏi ở những giây cuối trận đấu.

Qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả đã công bố, đồng thời qua khảo sát và tìm hiểu thực trạng thực trạng thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng, nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test để đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 bao gồm các test: Đấm thẳng hai tay tốc độ vào lăm pơ 15s (lần); Đá vòng cầu hai chân vào lăm pơ 15s (lần); Đá vòng cầu chân thuận vào bao 30s (lần); Quét trước; quét sau có đích 30s (lần); Đá vòng cầu hai chân vào lăm pơ 120s (lần); Di chuyển ra tổ hợp đòn 120s (tổ); Đá vòng cầu rút chân đá và quét sau 60s (lần); Kết hợp đấm thẳng - đá vòng cầu hai chân liên tục 30s (lần).

### **2. Xác định độ tin cậy, tính thông báo của các chỉ số, các test đánh giá thể lực Nữ VĐV Karate lứa tuổi 11 - 13**

Trên cơ sở đó, chúng tôi tiến hành phỏng vấn (bằng phiếu hỏi) 30 chuyên gia, giảng viên, HLV karate tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng, Trường Đại học TDTT Bắc Ninh và Trường Đại học Hải Phòng. Cả 8 test đều được đánh giá và xếp ở mức độ rất quan trọng trong kiểm tra, đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm (kết quả phỏng vấn có từ 76% ý kiến trở lên lựa chọn và xếp ở mức độ từ quan trọng đến rất quan trọng, trong đó trên 50% ý kiến lựa chọn xếp ở mức độ rất quan trọng). Thời gian phỏng vấn từ tháng 6 năm 2021 đến tháng 12 năm 2021.

Trên cơ sở kết quả khảo sát ý kiến chuyên gia lựa chọn các test, nghiên cứu tiến hành xác định tính thông báo của các test đã lựa chọn (thông qua việc xác định mối tương quan thứ bậc giữa các test đã lựa chọn với thành tích thi đấu của các VĐV). Kết quả kiểm tra đã cho thấy cả 8/8 test đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu ( $r_{\text{tính đều}} > r_{\text{bảng}}$  với  $P < 0.05$ ). Mức độ tương quan của các test đều tăng theo lứa tuổi (mức độ tương quan của các test với thành tích thi đấu ở lứa tuổi 13 tương đối chặt chẽ hơn so với lứa tuổi 12 và 11).

Bước tiếp theo, đề tài tiến hành nghiên cứu xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn bằng phương pháp test lặp lại - retest. Kết quả cho thấy, cả 8 test đã qua kiểm tra tính thông báo trên đối tượng nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 đều có hệ số tin cậy giữa 2 lần kiểm tra ở mức rất cao (với  $r > 0.800$  ở ngưỡng xác suất  $P < 0.05$ ). Từ kết quả thu được ở trên cho thấy, 8 test đã lựa chọn đều thể hiện mối tương quan mạnh

có đầy đủ tính thông báo, đủ độ tin cậy và phù hợp đối tượng nghiên cứu trong việc đánh giá thể lực chuyên môn cho nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng.

Để xây dựng được các tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm đề tài tiến hành theo 2 bước sau:

Bước 1: Nghiên cứu thực trạng thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng.

Bước 2: Nghiên cứu xây dựng các tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng.

Để giải quyết vấn đề, chúng tôi dựa trên các chỉ tiêu đánh giá thể lực đã được xác định, đề tài tiến hành khảo sát thực trạng thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng.

Nguyên tắc xây dựng: Căn cứ vào kết quả kiểm tra lần 2 (chỉ số  $\bar{x} \pm \delta$ ) của nữ VĐV karate lứa tuổi 11, 12 và 13; Căn cứ vào chỉ số t-student giữa các lứa tuổi đã xác định cho thấy giữa các VĐV ở lứa tuổi khác nhau thì tiêu chuẩn đánh giá cũng phải khác nhau.

Để dễ đánh giá và theo dõi sự phát triển thành tích của nữ VĐV ở từng test, đồng thời so sánh được trình độ giữa các VĐV với nhau và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá thể lực của đối tượng nghiên cứu, đề tài xây dựng thang đánh giá các chỉ tiêu của trình độ tập luyện ra điểm theo thang độ C (thang điểm 10). Phân loại từng chỉ tiêu đánh giá thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 thành 4 mức: tốt, khá, đạt và không đạt theo quy tắc 2 xích ma.

Từ những kết quả nghiên cứu thu được thông qua đánh giá thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng cho thấy có 8 test, chỉ số đánh giá (theo thang điểm 10) và giá trị của các test như nhau được tổng điểm của 10 test có chỉ số là 100 điểm đã xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV karate tại Trung tâm lứa tuổi 11-13 theo tiêu chuẩn như bảng 1 [1, tr. 3].

Điểm đạt	Mức phân loại
>80-100	Rất tốt
>70-80	Tốt
>60-70	Khá
>50-60	Trung bình
<50	Yếu

*Bảng 1: Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng*

Để đạt được tổng điểm cuối cùng trên không nhất thiết phải đạt số điểm tương ứng của từng chỉ tiêu nếu VĐV yếu về chỉ tiêu này thì có thể được bù lại bằng kết quả tốt của chỉ tiêu khác sao cho tổng điểm đạt được không nhỏ hơn giá trị nhỏ nhất của mỗi loại đã xác định như trên.

Việc xác định, đánh giá thể lực nam VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng được tiến hành theo các bước sau: Bước 1: Xác định tuổi thập phân của VĐV; Bước 2: Xác định số liệu về các test, từ đó quy ra điểm của từng test (qua tra bảng điểm); Bước 3: Đánh giá, xác định tổng điểm đạt được của VĐV ở 8 test.

Từ kết quả nghiên cứu này, trên cơ sở các tiêu chuẩn đánh giá thể lực của VĐV karate thì nữ VĐV karate tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng lứa tuổi 11-13 mà quá trình nghiên cứu đã xây dựng được tiến hành ứng dụng nhằm kiểm tra, đánh giá thể lực của 36 nữ VĐV karate tại Trung tâm. Thời gian kiểm tra từ tháng 6 năm 2021 đến tháng 12 năm 2021. Kết quả thu được trình bày ở bảng 2, 3, 4, 5 [2-5, tr. 4-6].

TT	Test	Vận động viên			
		N <sup>01</sup> (9)	N <sup>02</sup> (9)	N <sup>03</sup> (9)	N <sup>04</sup> (9)
1	Đảm thẳng 2 tay tốc độ vào lăm pơ 15s (lần)	9.5	9	9	9
2	Đá vòng cầu 2 chân vào lăm pơ 15s (lần)	9	8.5	8	8.5
3	Đá vòng cầu 2 chân thuận vào bao 30s (lần)	9	9	9.5	8.5
4	Quét trước, quét sau có đích 30s (lần)	9	9.5	10	8
5	Đá vòng cầu 2 chân vào lăm pơ 120s (lần)	9.5	8	9	9
6	Di chuyển ra tổ hợp đòn 120s (tổ)	9	9	10	9
7	Đá vòng cầu rút chân đá về quét sau 60 s (lần)	8.5	8	8	8.5
8	Kết hợp đảm thẳng, đá vòng cầu 2 chân liên tục 30s (lần)	9	9.5	9.5	8.5
<b>Tổng điểm</b>		<b>72.5</b>	<b>70.5</b>	<b>73</b>	<b>69.5</b>
<b>Hiệu suất thi đấu</b>		<b>70.5</b>	<b>69.0</b>	<b>72.5</b>	<b>67.5</b>

*Bảng 2: Kết quả kiểm tra ngược thông qua các chỉ tiêu xây dựng*

Kết quả kiểm chứng trên cho thấy, các test và tiêu chuẩn mà đề tài đã xây dựng đảm bảo khoa học có tính khả thi cho phép sử dụng làm cơ sở đánh giá thể lực nữ VĐV karate tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng lứa tuổi 11-13.

Vận động viên (STT)	Hiệu suất thi đấu theo quan sát (%)	Tổng điểm theo tiêu chuẩn đã xây dựng (%)	Chênh lệch (%)
N <sup>01</sup>	70.5	72.5	-2.0
N <sup>02</sup>	68.5	65.5	3.0
N <sup>03</sup>	71.0	73.0	-2.0
N <sup>04</sup>	67.5	67.5	0
N <sup>05</sup>	69.5	66.5	3.0
N <sup>06</sup>	70.5	68.5	2.0
N <sup>07</sup>	68.5	66.5	2.0
N <sup>08</sup>	69.5	69.0	0
N <sup>09</sup>	65.5	63.5	2.0
N <sup>010</sup>	68.5	67.5	1.0
N <sup>011</sup>	69.5	67.5	2.0
N <sup>012</sup>	71.5	69.5	2.0

*Bảng 3: Kết quả kiểm tra ngược VĐV karate thông qua các tiêu chuẩn xây dựng của lứa tuổi 11*

Nhóm VĐV karate lứa tuổi 11 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng có hiệu suất thi đấu và tổng điểm xây dựng được có độ chênh lệch không cao chứng tỏ các test thể lực của lứa tuổi nghiên cứu là hợp lý.

Vận động viên (STT)	Hiệu suất thi đấu theo quan sát (%)	Tổng điểm theo tiêu chuẩn đã xây dựng (%)	Chênh lệch (%)
N <sup>01</sup>	71.5	72.5	-1.0
N <sup>02</sup>	69.5	67.5	2.0
N <sup>03</sup>	73.0	74.0	-1.0
N <sup>04</sup>	68.5	67.5	1.0
N <sup>05</sup>	72.5	69.5	3.0
N <sup>06</sup>	71.5	70.0	1.5
N <sup>07</sup>	69.5	68.5	1.0
N <sup>08</sup>	70.5	71.0	-1.0
N <sup>09</sup>	68.5	64.5	4.0
N <sup>010</sup>	68.5	67.5	1.0
N <sup>011</sup>	68.5	66.5	2.0
N <sup>012</sup>	65.5	69.5	-4.0

*Bảng 4: Kết quả kiểm tra ngược VĐV pencaksilat thông qua các tiêu chuẩn xây dựng của lứa tuổi 12*

Tương tự như nhóm VĐV karate lứa tuổi 11 thì nhóm VĐV karate nhóm tuổi 12 ở Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng có hiệu suất thi đấu và tổng điểm xây dựng được có độ chênh lệch không nhiều, chứng tỏ tính các test thể lực của lứa tuổi nghiên cứu là hợp lý.

Vận động viên (STT)	Hiệu suất thi đấu theo quan sát (%)	Tổng điểm theo tiêu chuẩn đã xây dựng (%)	Chênh lệch (%)
N <sup>01</sup>	68.5	66.5	2.0
N <sup>02</sup>	73.5	72.5	1.0
N <sup>03</sup>	70.0	72.0	-2.0
N <sup>04</sup>	72.5	70.5	2.0
N <sup>05</sup>	69.5	67.5	2.0
N <sup>06</sup>	69.5	68.5	1.0
N <sup>07</sup>	67.5	66.5	1.0
N <sup>08</sup>	72.5	68.5	4.0
N <sup>09</sup>	65.5	67.5	-2.0
N <sup>010</sup>	68.5	67.5	1.0
N <sup>011</sup>	66.5	67.5	-1.0
N <sup>012</sup>	70.5	68.5	2.0

*Bảng 5: Kết quả kiểm tra ngược VĐV karate thông qua các tiêu chuẩn xây dựng của lứa tuổi 13*

Từ những kết quả nghiên cứu trên cho thấy, kết quả nghiên cứu của đề tài bước đầu đã xây dựng được thang điểm, tiêu chuẩn cũng như quy trình đánh giá thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng.

Kết quả nghiên cứu cho phép đánh giá chính xác và khách quan thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm. Cách thức (quy trình) đánh giá, các phương pháp, phương tiện sử dụng trong quá trình nghiên cứu là những chỉ dẫn quan trọng cho các nhà chuyên môn trong công tác huấn luyện VĐV karate trẻ hiện nay.

### **III. KẾT LUẬN**

Quá trình nghiên cứu đã xác định được 8 test, đồng thời xây dựng được tiêu chuẩn đánh giá thể lực của nữ VĐV karate lứa tuổi 11-13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng. Các test lựa chọn để đánh giá thể lực của nữ

VĐV karate lứa tuổi 11-13 qua quá trình nghiên cứu đã khẳng định tính khả thi, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo cần thiết ( $0.826 < r < 0.916$ ).

Quy trình đánh giá thể lực của của nữ VĐV karate tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng lứa tuổi 11-13 được thực hiện theo các bước sau: 1) Xác định tuổi thập phân của VĐV; 2) Xác định số liệu về các test, từ đó quy ra điểm của từng test; 3) Đánh giá xác định tổng điểm đạt được của VĐV ở 8 test.

Như vậy không thể xây dựng một thang điểm đánh giá chung cho cả 3 lứa tuổi 11,12 và 13, mà phải xây dựng các tiêu chuẩn riêng lẻ cho từng lứa tuổi và theo từng test để làm cơ sở đánh giá thể lực cho nữ vận động viên môn Karate lứa tuổi 11 -13 tại Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao thành phố Hải Phòng

#### **TÀI LIỆU THAM KHẢO**

1. Trần Đức Dũng, Lưu Quang Hiệp, Lý Đức Trường, Trần Kim Tuyến (2003), *Giáo trình Karate*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội.
2. D. Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (người dịch: Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển), Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội
4. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (1993), *Lí luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội
5. Dương nghiệp Chí (1991), *Đo lường thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội
6. Nguyễn Đức Văn (1987), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, Nxb Thể dục thể thao, Hà Nội