

LỰA CHỌN VÀ ỨNG DỤNG BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VĐV CÂU LẠC BỘ KARATE TRƯỜNG ĐẠI HỌC ĐỒNG THÁP

SELECTION AND APPLICATION OF SPEED-STRENGTH EXERCISES FOR MALE KARATE ATHLETES AT DONG THAP UNIVERSITY KARATE CLUB

ThS. Trương Văn Lợi, ThS. Hồ Ngọc Lợi
Trường Đại học Đồng Tháp

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong lĩnh vực Thể dục thể thao, nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập và 06 test đánh giá bài tập phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) cho nam VĐV câu lạc bộ Karate có đủ độ tin cậy, tính thông báo cho nam VĐV câu lạc bộ Karate Trường Đại học Đồng Tháp.

Từ khoá: Bài tập, sức mạnh tốc độ, câu lạc bộ Karate, nam VĐV, Trường Đại học Đồng Tháp.

Abstract: Using basic scientific research methods in the field of Physical Education and Sports, this study selected 26 exercises and 6 tests to evaluate the reliability and informativeness of speed and strength development exercises for male athletes of the Dong Thap University Karate Club.

Keywords: Exercises, speed and strength, Karate club, male athletes, Dong Thap University.

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trường Đại học Đồng Tháp là Trường đào tạo đa ngành, đa lĩnh vực. Trường Đại học Đồng Tháp là một trong 14 cơ sở giáo dục đại học chủ chốt đào tạo giáo viên của cả nước, với quy mô gần 20,000 sinh viên, tiếp tục khẳng định thể mạnh, uy tín và chất lượng đào tạo ngành sư phạm của Nhà trường trên cả nước. Nhà trường hướng đến tầm nhìn trở thành trường đại học chất lượng cao của Việt Nam theo định hướng ứng dụng vào năm 2030; trở thành trường đại học chất lượng cao của khu vực Đông Nam Á theo định hướng nghiên cứu vào năm 2045, trong kỷ nguyên mới, kỷ nguyên vươn mình của dân tộc Việt Nam. Trường Đại học Đồng Tháp có các CLB TDTT khá phát triển trong đó có CLB Karate. Câu lạc bộ Karate tại ĐH Đồng Tháp được giảng dạy và huấn luyện với nhiều loại bài tập khác nhau. Do đó, việc hoàn thiện bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp sẽ giúp cho VĐV nâng cao được thể lực, sức mạnh tốc độ và đạt thành tích cao trong tập luyện cũng như thực tế thi đấu.

Ở nước ta, trong những năm gần đây cũng có rất nhiều công trình khoa học nghiên

cứu về Karate của các tác giả khác nhau như: Trần Tuấn Hiếu (2004); Nguyễn Đức Hoàng (2008); Hoàng Phương Thúy (2009); 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 câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp cho nam VĐV tại ĐH Đồng Tháp, chúng tôi tiến hành: Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp.

Quá trình nghiên cứu chúng tôi sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn, tọa đàm; quan sát sư phạm; kiểm tra sư phạm; thực nghiệm sư phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Lựa chọn bài tập và test đánh giá bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate cho nam VĐV ĐH Đồng Tháp

2.1.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp.

- Để lựa chọn Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH

Kết quả nghiên cứu về Giáo dục thể chất và thể thao trường học

Đồng Tháp, nghiên cứu dựa trên các căn cứ lựa chọn sau:

Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo có chỉ tiêu đánh giá cụ thể. Hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng, điều kiện thực tiễn và trình độ chung của nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp.

Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng phát triển toàn diện cho các bộ phận chính của cơ thể tham gia vào hoạt động vận động phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp trong tập luyện và thi đấu.

Việc lựa chọn các bài tập phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông tin cần thiết đối với đối tượng khách thể nghiên cứu.

Lựa chọn bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp 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

Qua nghiên cứu tài liệu, công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, đề tài đã lựa chọn được gồm 26 bài tập phát triển tố chất sức mạnh tốc độ cho đối tượng nghiên cứu, đồng thời tiến hành phỏng vấn 20 HLV, giáo viên trực tiếp làm công tác giảng dạy, huấn luyện sinh viên, VĐV Karatedo. Kết quả trình bày tại bảng 1.

Bảng 1. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp (n = 20)

TT	Nội dung bài tập	n	Tỷ lệ %
Nhóm 1: Bài tập SMTĐ chung			
1	Nằm sấp chống đẩy	19	95.0
2	Nhảy dây biến tốc	18	90.0
3	Chạy 30 m	19	95.0
4	Giật tạ 15kg chéo 45 ⁰	17	85.0
5	Kéo dây chun	19	95.0
Nhóm 2: Bài tập SMTĐ chuyên môn			
6	Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau	19	95.0
7	Thực hiện vào 2 bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai	18	90.0
8	Di chuyển tiến đấm khi bị kéo đai	19	95.0
9	Đấm bao cát	18	90.0
10	Đấm đích 4 hướng chữ thập	19	95.0
11	Đấm tay sau 3 đích hình chữ nhật	18	90.0
12	Đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập	19	95.0
13	Di chuyển ziczăc vào đòn tay sau với hai hàng đứng so le	17	85.0
14	Di chuyển ziczăc vào đòn tay trước với hai hàng đứng so le	16	80.0
15	Di chuyển ziczăc vào đòn đổi bước tay sau với hai hàng so le	17	85.0
16	Di chuyển thực hiện đòn đá trước và tay trước+tay sau	19	95.0
17	Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau	18	90.0
18	Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay trước+tay sau	18	90.0
19	Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+đổi bước tay trước	17	85.0
20	Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+đổi	19	95.0

TT	Nội dung bài tập	n	Tỷ lệ %
	bước tay sau		
21	Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+đòn đá vòng cầu	18	90.0
22	Di chuyển đòn hai bước tay trước+tay sau+quét chân	19	95.0
Nhóm 3: Bài tập thi đấu			
23	Bài tập tấn công tự do	17	85.0
24	Bài tập thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon	19	95.0
25	Bài tập thi đấu quy định thời gian	18	90.0
26	Bài tập thi đấu trụ dài	19	95.0

Qua bảng 1 cho thấy: Kết quả lựa chọn được 26 bài tập phát triển SMTĐ cho đối tượng nghiên cứu gồm:

+ Nhóm 1: Bài tập SMTĐ chung (05 bài tập)
+ Nhóm 2: Bài tập SMTĐ chuyên môn (17 bài tập)

+ Nhóm 3: Bài tập thi đấu (04 bài tập)

Cách tổ chức tiến hành các bài tập:

- Bài tập 1: Nằm sấp chống đẩy 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 2: Nhảy dây biến tốc 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 3: Chạy 30 m (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 4: Giật tạ 15kg chéo 45⁰ 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 5: Kéo dây chun 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 6: Hai tay nắm chun vào đòn 2 bước tay trước và tay sau 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 7: Thực hiện vào 2 bước tay trước và tay sau khi bị kéo đai 30s (4 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 8: Di chuyển tiến đâm khi bị kéo đai 30s (4 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 9: Đấm bao cát 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 10: Đấm đích 4 hướng chữ thập 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 11: Đấm tay sau 3 đích hình dẻ quạt 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 12: Đấm tay sau vào 4 đích hình chữ thập 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 13: Di chuyển ziczăc vào đòn tay sau với hai hàng đứng so le 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 14: Di chuyển ziczăc vào đòn tay trước với hai hàng đứng so le 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 15: Di chuyển ziczăc vào đòn đổi bước tay sau với hai hàng so le 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 16: Di chuyển thực hiện đòn đá trước và tay trước+tay sau 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 17: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay sau 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 18: Di chuyển thực hiện đòn đá vòng cầu và tay trước+tay sau 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 19: Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+đổi bước tay trước 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 20: Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+ đổi bước tay sau 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 21: Di chuyển thực hiện đòn hai bước tay trước+tay sau+đòn đá vòng cầu 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 22: Di chuyển đòn hai bước tay trước+tay sau+ quét chân 30s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 23: Bài tập tấn công tự do 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 24: Bài tập thi đấu Ippon, Nihon, Sanbon 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 25: Bài tập thi đấu quy định thời gian 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

- Bài tập 26: Bài tập thi đấu trụ đài 60s (3 lần, nghỉ giữa lần 1 phút, nghỉ ngơi tích cực)

2.1.2. Lựa chọn test đánh giá bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karatecho nam VĐV ĐH Đồng Tháp

Tiến hành lựa chọn test đánh giá bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karatecho nam VĐV ĐH Đồng Tháp 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 06 test đánh giá bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate cho nam VĐV ĐH Đồng Tháp gồm:

+ Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)

+ Nhảy dây 30s (lần)

+ Bật xa tại chỗ (cm)

+ Đá mawashi geri vào đích cố định 10s (lần)

+ Đứng lên ngồi xuống kết hợp đá mawashi 15s (lần)

+ Nằm dây chun đấm tốc độ 15s (lần)

2.2. Ứng dụng bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp

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 Nhà trường, thời gian tập từ 25 – 35 phút/buổi.

- Đối tượng thực nghiệm: Gồm 30 nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp và được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

+ Nhóm 1 (gọi là nhóm thực nghiệm): Gồm 15 VĐV tập luyện theo 26 bài tập chúng tôi đã lựa chọn.

+ Nhóm 2 (gọi là nhóm đối chứng): Gồm 15 VĐV tập luyện theo các bài tập cũ theo chương trình, giáo án đã được xây dựng của chương trình biên soạn của Giáo dục thể chất 3 (võ thuật Karate)

- Địa điểm thực nghiệm: ĐH Đồng Tháp.

- Tiến trình thực nghiệm được trình bày tại bảng 2

2.2.2. Kết quả ứng dụng các bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp

Trước thực nghiệm, chúng tôi sử dụng 06 test đã lựa chọn trong phần 1 để kiểm tra và so sánh sự khác biệt trình độ SMTĐ của nhóm thực nghiệm và đối chứng. Kết quả cho thấy: Trước thực nghiệm, trình độ SMTĐ 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 SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng tương đương nhau, tức là sự phân nhóm hoàn toàn khách quan.

Bảng 3. Kết quả kiểm tra các test đánh giá SMTĐ của các đối tượng nghiên cứu trước thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	18.9 ± 1.71	18.6 ± 1.64	0.63	> 0.05
2	Nhảy dây 30s (lần)	45.5 ± 3.63	46.3 ± 3.74	1.14	> 0.05
3	Bật xa tại chỗ (cm)	244.7 ± 19.54	246.2 ± 19.66	0.93	> 0.05
4	Đá mawashi geri vào đích cố định 10s (lần)	16.3 ± 1.45	16.7 ± 1.52	0.90	> 0.05
5	Đứng lên ngồi xuống kết hợp đá mawashi 15s (lần)	13.8 ± 1.13	14.2 ± 1.11	1.04	> 0.05
6	Nắm dây chun đàn tốc độ 15s (lần)	60.1 ± 5.11	60.6 ± 5.21	0.60	> 0.05

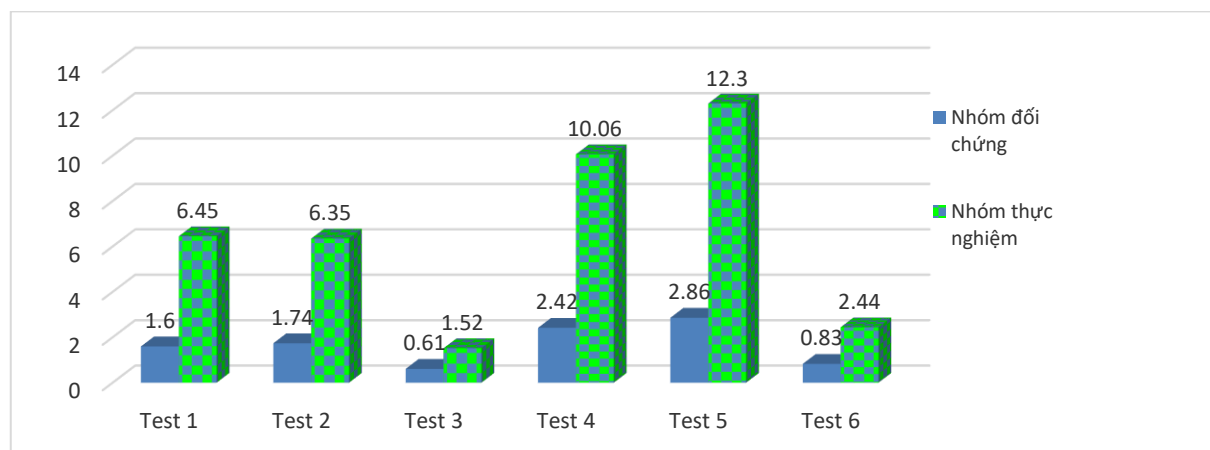
Bảng 4. Kết quả kiểm tra các test SMTĐ của đối tượng nghiên cứu sau 03 tháng thực nghiệm

TT	Test kiểm tra	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		t	P
		Nhóm ĐC (n = 15)	Nhóm TN (n = 15)		
1	Nằm sấp chống đẩy 15s (lần)	19.5 ± 1.82	20.8 ± 1.71	2.68	< 0.05
2	Nhảy dây 30s (lần)	47.3 ± 3.81	50.4 ± 3.87	4.33	< 0.01
3	Bật xa tại chỗ (cm)	248.2 ± 19.66	252 ± 19.72	2.35	< 0.05
4	Đá mawashi geri vào đích cố định 10s (lần)	17.0 ± 1.52	18.8 ± 1.61	3.94	< 0.05
5	Đứng lên ngồi xuống kết hợp đá mawashi 15s (lần)	14.5 ± 1.22	16.4 ± 1.27	4.66	< 0.05
6	Nắm dây chun đàn tốc độ 15s (lần)	62.1 ± 5.25	64.3 ± 5.33	2.62	< 0.05

Sau 03 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiếp tục sử dụng 06 test lựa chọn để kiểm tra trình độ SMTĐ 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, nhóm thực nghiệm có kết quả kiểm tra tốt hơn nhóm đối chứng ($P < 0.05$). Điều này cho thấy các bài

tập chúng tôi đã lựa chọn bước đầu có tác dụng phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp tốt hơn so với các bài tập thường được sử dụng tại ĐH Đồng Tháp.

Các kết quả trước và sau thực nghiệm được thể hiện tại biểu đồ 1:



Biểu đồ 1. Biểu đồ thể hiện sự tăng trưởng SMTĐ của hai nhóm thực nghiệm và nhóm đối chiếu trước và sau thực nghiệm

3. KẾT LUẬN

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 06 test đánh giá bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp.

- Thông qua nghiên cứu đã lựa chọn được 26 bài tập phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp và

chứng minh tính hiệu quả của các bài tập này trong việc phát triển SMTĐ cho nam VĐV câu lạc bộ Karate ĐH Đồng Tháp, 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. Dietrich Harre (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiển dịch), NXB TDTT, Hà Nội, tr. 21, 104 - 118, 246 - 248.
3. Bùi Quang Hải, Vũ Chung Thủy, Nguyễn Kim Xuân (2015), *Tuyển chọn Vận động viên thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 107.
4. Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Dương Bắc (2001), *Giáo trình Karate*, NXB TDTT, Hà Nội.
5. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên karate-do lứa tuổi 12 - 15*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 96 - 101, 127.
6. Nguyễn Đình Minh Quý, Bùi Quang Hải (2010), *Hướng dẫn tập luyện phát triển sức mạnh cơ bắp*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 82 - 84, 90 - 91.
7. Nguyễn Đức Văn (2002), *Phương pháp thống kê trong TDTT*, NXB TDTT Hà Nội

Nguồn bài báo: Trương Văn Lợi (2019), Bài báo trích từ kết quả đề tài khoa học và công nghệ cấp cơ sở tại ĐH Đồng Tháp: “*Nghiên cứu ứng dụng một số bài tập nhằm nâng cao thể lực chuyên môn cho sinh viên học Karatedo ngoại khóa tại Trường Đại học Đồng Tháp*”. Đã được thông qua trước hội đồng khoa học Trường Đại học Đồng Tháp.

Ngày nhận bài: 27/01/2026; Ngày đánh giá: 11/3/2026; Ngày duyệt đăng: 14/4/2026.



Ảnh: Sinh viên Trường Đại học Đồng Tháp