

ĐÁNH GIÁ THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ ĐÒN CHÂN CỦA NAM SINH VIÊN ĐỘI TUYỂN KARATEDO TRƯỜNG SĨ QUAN ĐẶC CÔNG

ASSESSING THE REALITY OF LEG KICKING POWER AND SPEED AMONG MALE STUDENTS OF THE KARATE TEAM, OFFICER OF THE VIETNAMESE SPECIAL FORCES (OVSF)

ThS. Lương Thanh Học

Khoa Thể lực - Trường Sĩ quan đặc công

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, nghiên cứu đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công là cơ sở lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam học viên đội tuyển.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, đòn chân, học viên, đội tuyển karatedo

Abstract: Using standard scientific research methods in the field of physical education and sports, this study assesses the current status of leg kicking power and speed among male students of the Special Forces Academy Karate team. The research aims to provide a foundation for selecting advanced exercises to enhance leg kicking power and speed for male members of the team.

Keywords: speed power, leg kicking blow, student, Karate Team

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Trong tập luyện và thi đấu thể thao nói chung, Karatedo nói riêng, thể lực có vai trò quyết định nhằm nâng cao năng lực vận động, năng lực điều khiển của hệ thần kinh trung ương, khả năng chức phận của các cơ quan nội tạng, giúp cho cơ thể chịu đựng được lượng vận động lớn, duy trì được khả năng hoạt động lâu dài trong tập luyện và thi đấu. Bởi vì trong các hoạt động khác con người có thể chỉ căng thẳng tối đa về mặt thể chất hoặc tinh thần thì trong thể thao, đặc biệt là trong tập luyện và thi đấu Karatedo VĐV luôn luôn có sự căng thẳng tối đa cả về mặt thể chất và tinh thần.

Kỹ thuật Karatedo là những hoạt động không có chu kỳ và rất đa dạng, mỗi một nội dung kỹ thuật đều mang đặc điểm và yêu cầu riêng biệt. Do đó, để tiến hành xây dựng một quy trình đào tạo vận động viên Karatedo một cách khoa học, hoàn chỉnh mang lại hiệu quả cao thì việc tìm ra hệ thống chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn làm phương tiện huấn luyện thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý cho VĐV là công việc có ý nghĩa quyết định

và được sự quan tâm đặc biệt của các nhà chuyên môn.

Quan sát quá trình tập luyện và thi đấu của nam VĐV đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công cho thấy: Trong tập luyện và thi đấu khả năng duy trì các kỹ thuật đòn chân chưa được tốt, các đòn đá thường thiếu lực. Chính vì vậy, chúng tôi lựa chọn nghiên cứu “Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công” là cơ sở lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo.

2. PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Để giải quyết mục tiêu nghiên cứu, đề tài sử dụng các phương pháp nghiên cứu sau: phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp phỏng vấn, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp toán học thống kê.

3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

3.1. Thực trạng công tác huấn luyện phát triển SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

3.1.1. Thực trạng hiệu quả sử dụng các kỹ thuật đòn chân trong thi đấu của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

Để tìm hiểu hiệu quả sử dụng các kỹ thuật đòn chân trong tập luyện và thi đấu của nam

sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, đề tài tiến hành quan sát 15 trận đấu của nam học viên đội tuyển. Kết quả thống kê 15 trận đấu trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Mức độ và hiệu quả sử dụng kỹ thuật đòn chân trong thi đấu của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công (n=15)

Mức độ và hiệu quả sử dụng kỹ thuật	Đòn chân ($\Sigma = 74$)				Đòn tay ($\Sigma = 108$)			Σ
	Đá trước	Đá vòng cầu	Đá ngang	Các loại đá khác	Tay trước	Tay sau	Các loại đâm khác	
Mức độ sử dụng kỹ thuật	24	42	5	3	43	61	4	182
Tỷ lệ %	13.19	23.09	2.75	1.64	23.62	33.52	2.19	100%
Hiệu quả sử dụng kỹ thuật	8	24	1	0	21	50	1	
Tỷ lệ %	10.81	32.43	1.35	0	19.44	46.29	0.92	

Qua bảng 1 cho thấy: Hiệu quả sử dụng của từng kỹ thuật cũng cho thấy có độ tương đồng: Kỹ thuật đâm tay sau đạt tỷ lệ cao nhất 46.29%, tiếp theo là kỹ thuật đá vòng cầu đạt 32.43%, tay trước chiếm 19.44%, đá trước đạt 10.81%. Qua đó có thể thấy rằng: Các nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, trong quá trình thi đấu sử dụng các kỹ thuật đòn chân còn ít và tỷ lệ hiệu quả kỹ thuật đòn chân trong thi đấu còn thấp.

3.1.2. Thực trạng và vai trò công tác huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, đề tài tiến hành điều tra thực tế về vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo. Kết quả được trình bày ở bảng 2.

Bảng 2. Vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo (n=30)

Nội dung	Mức độ	Kết quả	
		n	Tỷ lệ %
Vai trò của huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn chân trong Karatedo	Rất quan trọng	24	80%
	Quan trọng	6	20%
	Không quan trọng	0	0%
Mức độ quan tâm huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân trong Karatedo	Rất quan tâm	9	30%
	Quan tâm	21	70%
	Thiếu quan tâm	0	0%

Qua bảng 2 cho thấy: Vai trò của huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo được 100% các chuyên gia đánh giá là quan trọng và rất quan trọng, trong đó rất quan trọng chiếm 80%, quan trọng chiếm 20%.

viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

Để thấy rõ về thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ đòn chân của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành quan sát một số buổi tập, tham khảo kế hoạch, chương trình, giáo án huấn luyện của các HLV, đồng thời tiến hành phỏng vấn trực tiếp để tìm ra

3.1.3. Thực trạng việc sử dụng bài tập phát triển SMTĐ đòn chân của nam sinh

những bài tập thường được sử dụng trong huấn luyện thể lực nói chung và huấn luyện

SMTĐ đòn chân nói riêng cho đối tượng nghiên cứu. Kết quả trình bày ở bảng 3.

Bảng 3. Thực trạng sử dụng các bài tập phát triển SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

Nhóm bài tập	Các bài tập thực hiện
Các bài tập nhằm lựa chọn khoảng cách hợp lý	1. Đá vòng cầu đuôi mục tiêu 30s x 3 tổ
	2. Đá hai đích đối diện cách 2,5m trong 20s x 3 tổ
	3. Thực hiện đá vòng cầu với người tập 30s x 5tổ
	4. Di chuyển đá vòng cầu không đối thủ 30s x 3 tổ
	5. Tiến đá vòng cầu hai chân liên tục vào đích 20s x 3tổ
Các bài tập nhằm tăng cường thể lực	6. Bật cao co gối 20 lần x 3 tổ
	7. Chạy xuất phát cao 30 m
	8. Chạy bậc thang 30 bậc x 3 tổ
	9. Chạy nâng cao đùi 30s x 3 tổ
Các bài tập phát triển tốc độ đòn chân	10. Đá vòng cầu với dây chun 15 lần x 3 tổ
	11. Bật cao co gối 30s x 3 tổ
	12. Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống đá tổng trước trong 20s x 3 tổ
	13. Chân sau buộc dây cao su đá đích cố định 10s x 3tổ
	14. Chân đeo bao chì 1kg đá 10s x 3 tổ
Các bài tập làm tăng độ mở hông	15. Đá tổng trước hai chân liên tục trong 15s x 3 tổ
	16. Ép dọc (1 phút x 3 lần)
	17. Ép ngang (1phút x 3 lần)
	18. Ngồi ếch (1phút x 3 lần)

Qua bảng 3 nhận thấy, trong công tác huấn luyện cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, các huấn luyện viên còn thiếu quan tâm sử dụng các bài tập huấn luyện phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân, các bài tập phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân được sử dụng trong huấn luyện chưa nhiều, bài tập chưa phong phú và đa dạng, các bài tập được sử dụng chủ yếu được sử dụng theo kinh nghiệm của các HLV. Vì vậy các bài tập được sử dụng chưa có tính thống nhất, một số bài tập chưa mang tính chuyên môn hoặc không phát triển được kỹ thuật nên đòi hỏi cần phải có hệ thống, thống nhất các bài tập một cách hoàn chỉnh, khoa học để giúp HLV trong quá trình đào tạo tài năng thể thao.

3.2. Đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

3.2.1. Lựa chọn Test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

3.2.1.1. Lựa chọn test đánh giá

Để lựa chọn được các test đánh giá SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, đề tài tiến hành phân tích các tổng hợp các tài liệu có liên quan và tổng hợp được 23 test. Để đảm bảo tính khách quan, trên cơ sở những test thu thập được qua quan sát, đề tài tiến hành phỏng vấn bằng phiếu hỏi để lựa chọn các test đánh giá. Kết quả phỏng vấn về mức độ ưu tiên sử dụng được trình bày ở bảng 4.

Các ý kiến đánh giá từ mức quan trọng đến rất quan trọng được tổng hợp, nếu test nào được ưu tiên sử dụng với trên 80% sẽ được lựa chọn.

Bảng 4. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công (n=30)

TT	Nội dung Test	Ưu tiên 1		Ưu tiên 2		Ưu tiên 3		Tổng điểm	%
		n	Điểm	n	Điểm	n	Điểm		
Test thể lực									
1	Chạy 30m XPC (s)	25	75	5	10	0	0	85	94.4
2	Chạy nâng cao gối 10s (sl)	5	15	7	14	18	18	47	52.2
3	Chạy zic zắc 20m (s)	24	72	5	10	1	1	83	92.2
4	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	26	78	4	8	0	0	86	95.6
5	Gánh tạ 20kg nhảy cắt kéo 10s (sl)	7	21	11	22	12	12	55	61.1
6	Gánh tạ 20kg chạy đạp sau 20m (s)	8	24	8	16	14	14	54	60.0
7	Bật xa tại chỗ (cm)	18	54	10	20	2	2	76	84.4
8	Lực kéo lưng (kg)	6	18	10	20	14	14	52	57.7
9	Bật cao co gối 20s (sl)	8	24	10	20	12	12	56	62.2
10	Chân đeo bao chì 1kg đá 10s (lần)	5	15	15	30	10	10	55	61.1
11	Bật bực đôi chân 10s (lần)	7	21	7	14	16	16	51	56.6
Test kỹ thuật									
12	Gánh tạ 15kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 30s (sl)	20	60	8	16	2	2	78	86.6
13	Chân sau buộc dây cao su đá đích cố định 10s (lần)	4	12	13	26	13	13	51	56.6
14	Tấn Zen bật đôi chân liên tục 20 giây (lần)	6	18	12	24	12	12	54	60.0
15	Ngồi xuống đứng lên đá 20 giây (lần)	8	24	10	20	12	12	56	62.2
16	Đá hai đích đối diện khoảng cách 2,5m trong 20s (sl)	26	78	4	8	0	0	86	95.6
17	Đá vòng cầu hai chân liên tục 10s (sl)	24	72	4	8	2	2	82	91.1
18	Đá đích trong 10 giây (lần)	3	9	15	30	12	12	51	56.6
19	Đấm tay sau đá vòng cầu chân trước vào đích 20s (sl)	25	75	5	10	0	0	85	94.4
20	Đá liên hoàn 3 đòn liên tục trong 30 giây (sl)	18	54	10	20	2	2	76	84.4
21	Bật nhảy xoay 180 ⁰ trụ tấn Kibadachi trong 30s (lần)	4	12	12	24	14	14	50	55.5
22	Đòn hai bước vào hai đích đối diện trong 15s (lần)	21	63	8	16	1	1	80	88.8
23	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 15s (sl)	20	60	6	12	4	4	76	84.4

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

Qua kết quả bảng 4, đề tài đã lựa chọn được 11 test dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, có mức độ ưu tiên sử dụng nhiều từ 80% tổng số ý kiến trở lên ở mức quan trọng và rất quan trọng được lựa chọn (gồm 04 test thể lực và 7 test kỹ thuật)

3.2.1.2. *Xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công*

Thông qua kết quả phỏng vấn, đề tài tiến hành lựa chọn được 11 test đánh giá SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển

Karatedo Trường Sĩ quan đặc công. Tuy nhiên để đảm bảo tính khoa học, trước khi đưa test vào sử dụng trong nghiên cứu nhất thiết phải xem xét tính thông báo và kiểm chứng độ tin cậy trên đối tượng nghiên cứu.

Xác định tính thông báo của các test đánh giá SMTĐ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công.

Thông qua kết quả lập Test để xác định tính thông báo của các Test, loại bỏ những chỉ số không có quan hệ với việc phát triển SMTĐ đòn chân cho đối tượng nghiên cứu. Những tham số mà chúng tôi quan tâm là: r , \bar{x} , δ . Kết quả thu được như trình bày ở bảng 5.

Bảng 5. Môi trường quan giữa kết quả kiểm tra các Test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân với thành tích thi đấu của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)	r	p
1	Chạy 30m XPC (s)	4.60±0.32	0.78	<0.05
2	Chạy zig zắc 20m (s)	5.02±0.41	0.84	<0.05
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	86.05±6.21	0.79	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	245±10.1	0.76	<0.05
5	Gánh tạ 15kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 30s (sl)	27.94±1.97	0.81	<0.05
6	Đá hai đích đối diện khoảng cách 2,5m trong 20s (sl)	24.11±2.18	0.83	<0.05
7	Đá vòng cầu hai chân liên tục 10s (sl)	28.11±1.93	0.79	<0.05
8	Đấm tay sau đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (sl)	15.94±1.82	0.82	<0.05
9	Đá liên hoàn 3 đòn liên tục trong 30 giây (sl)	24.94±2.07	0.82	<0.05
10	Đòn hai bước vào hai đích đối diện trong 15s (lần)	18.11±1.98	0.79	<0.05
11	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 15s (sl)	21.11±2.13	0.86	<0.05

Qua kết quả bảng 5 cho thấy: Cả 11 test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân, mà đề tài đã lựa chọn đều có mối tương quan mạnh với thành tích thi đấu kiểm tra Kumite của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, r đạt từ 0.76 tới 0.86 ở ngưỡng xác

suất $P < 0.05$, thỏa mãn yêu cầu của phép đo lường thể thao với $r \geq 0.60$.

Xác định độ tin cậy của các test đánh giá SMTĐ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công.

Bảng 6. Xác định độ tin cậy các Tests đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

TT	Test	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		r	p
		Lần 1	Lần 2		
1	Chạy 30m XPC (s)	4.60±0.32	4.61±0.31	0.82	<0.05
2	Chạy zic zắc 20m (s)	5.02±0.41	5.08±0.39	0.85	<0.05
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	86.05±6.21	85.94±6.18	0.82	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	245±10.1	245.5±10.5	0.84	<0.05
5	Gánh tạ 15kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 30s (sl)	27.94±1.97	27.88±2.06	0.83	<0.05
6	Đá hai đích đối diện khoảng cách 2,5m trong 20s (sl)	24.11±2.18	24.05±2.12	0.86	<0.05
7	Đá vòng cầu hai chân liên tục 10s (sl)	28.11±1.93	28.17±2.05	0.86	<0.05
8	Đấm tay sau đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (sl)	15.94±1.82	15.88±1.96	0.85	<0.05
9	Đá liên hoàn 3 đòn liên tục trong 30 giây (sl)	24.94±2.07	25.05±2.13	0.86	<0.05
10	Đòn hai bước vào hai đích đối diện trong 15s (lần)	18.11±1.98	18.17±2.16	0.85	<0.05
11	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 15s (sl)	21.11±2.13	21.05±2.09	0.86	<0.05

Qua kết quả bảng 6 cho thấy: Cả 11 test đã lựa chọn đều có hệ số tương quan giữa kết quả hai lần lập test tương đối cao với $r > 0,8$. Điều đó chứng tỏ tất cả 11 test đều đảm bảo độ tin cậy. Kết hợp việc xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test, đề tài lựa chọn 11 test trên để đưa vào thử nghiệm đánh giá SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công. Như vậy, các test lựa chọn đưa vào kiểm tra, đánh giá SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công đều thỏa mãn các yêu cầu lập test, có tính thông báo đầy đủ và độ tin cậy cao. Các test đó là: 04 test thể lực và 07 test kỹ thuật

3.2.1.3. Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

Phân loại tiêu chuẩn đánh giá SMTĐ đòn chân

Thông qua kết quả kiểm tra sự phạm tại bảng 5, đề tài tiến hành phân loại từng chỉ tiêu đánh giá SMTĐ đòn chân thành 5 mức theo quy tắc 2 xích ma: tốt, khá, trung bình, yếu, kém. Đối với các chỉ số tính bằng thời gian thì phân loại theo cách ngược lại, trong đó $< \bar{x} - 2\sigma$ là tốt và $> \bar{x} + 2\sigma$ là kém.

Xác định chuẩn điểm đánh giá SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công.

Phân loại các chỉ tiêu đánh giá cho phép đánh giá từng chỉ tiêu cụ thể (bảng 7), tuy nhiên mỗi chỉ tiêu lại có đơn vị đo lường khác nhau do đó để đánh giá tổng hợp năng lực SMTĐ thì chưa đảm bảo chính xác. Vì vậy đề tài sử dụng công thức tính điểm theo thang độ C nhằm quy tất cả các đơn vị đo lường khác nhau ra điểm. Kết quả tính toán được trình bày ở bảng 8.

Bảng 7. Phân loại tiêu chuẩn đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1	Chạy 30m XPC (s)	>5.2	5.2 - 4.9	4.9 - 4.3	4.3 - 4.0	<4.0
2	Chạy zic zắc 20m (s)	>5.82	5.82 - 5.42	5.42 - 4.82	4.82 - 4.42	<4.42
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	<74	74 - 80	80 - 92	92 - 98	>98
4	Bật xa tại chỗ (cm)	<225	225 -235	235 - 255	255 - 265	>265
5	Gánh tạ 15kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 30s (sl)	<24	24 - 26	26 - 30	30 - 32	>32
6	Đá hai đích đối diện khoảng cách 2,5m trong 20s (sl)	<20	20 - 22	22 - 26	26 - 28	>28
7	Đá vòng cầu hai chân liên tục 10s (sl)	<24	24 - 26	26 - 30	30 - 32	>32
8	Đấm tay sau đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (sl)	<12	12 - 15	14 - 18	18 - 20	>20
9	Đá liên hoàn 3 đòn liên tục trong 30 giây (sl)	<21	21 - 23	23 - 27	27 - 29	>29
10	Đòn hai bước vào hai đích đối diện trong 15s (lần)	<14	14 - 16	16 - 20	20 - 22	>22
11	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 15s (sl)	<17	17 - 19	19 - 23	23 - 25	>25

Bảng 8. Bảng điểm đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho vận động viên Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

TT	Test	Điểm									
		10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1	Chạy 30m XPC (s)	3.85	4.00	4.15	4.30	4.45	4.60	4.75	4.90	5.05	5.20
2	Chạy zic zắc 20m (s)	4.02	4.22	4.42	4.62	4.82	5.02	5.22	5.42	5.62	5.82
3	Nhảy dây tốc độ 30s (lần)	101	98	95	92	89	86	83	80	77	74
4	Bật xa tại chỗ (cm)	270	265	260	255	250	245	240	235	230	225
5	Gánh tạ 15kg ngồi xuống đứng lên đá tổng trước trong 30s (sl)	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
6	Đá 2 đích đối diện khoảng cách 2,5m trong 20s (sl)	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20
7	Đá vòng cầu hai chân liên tục 10s (sl)	33	32	31	30	29	28	27	26	25	24
8	Đấm tay sau đá vòng cầu chân trước vào đích 15s (sl)	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12
9	Đá liên hoàn 3 đòn liên tục trong 30 giây (sl)	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21
10	Đòn hai bước vào hai đích đối diện trong 15s (lần)	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14
11	Đá tổng trước hai chân liên tục trong 15s (sl)	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17

Bảng 9. Tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp SMTĐ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

TT	Xếp loại	Tổng điểm (Tổng số điểm tối đa = 110)
1	Tốt	≥ 99
2	Khá	78 - 98
3	Trung bình	55 - 77
4	Yếu	54 - 33
5	Kém	< 33

Xây dựng bảng điểm đánh giá tổng hợp SMTĐ rất thuận lợi khi sử dụng đánh giá theo điểm cho từng chỉ tiêu SMTĐ đòn chân. Kết quả nghiên cứu giúp cho HLV và VĐV có thể kiểm tra, đánh giá chính xác khả năng của VĐV. Cụ thể là sau khi tiến hành lập test, HLV, VĐV cần biết kết quả từng chỉ tiêu tương ứng đạt được bao nhiêu điểm thì làm theo quy trình gồm các bước sau:

Bước 1: So kết quả lập test của chỉ tiêu cần tra cứu vào bảng điểm để xác định điểm đạt được của chỉ tiêu đó.

Bước 2: Tính tổng điểm đạt được của từng VĐV, sau đó đối chiếu kết quả tổng với điểm tổng hợp đánh giá trình độ SMTĐ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công.

Quan sát thực tế cho thấy, không phải VĐV nào cũng có kết quả tốt ở tất cả các chỉ tiêu hoặc nếu tốt ở chỉ tiêu này, cũng tốt ở các chỉ tiêu khác mà thực tế có nam VĐV mặc dù có chỉ tiêu rất tốt nhưng có chỉ tiêu khác chỉ đạt

khá hoặc trung bình thậm chí yếu. Điều này phụ thuộc vào quá trình huấn luyện và trình độ tập luyện của VĐV. Chính vì vậy, đánh giá, phân loại trình độ SMTĐ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công một mặt giúp HLV nắm bắt được tình hình của VĐV mặt khác giúp điều chỉnh quá trình huấn luyện.

3.2.2. Thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

Để tìm hiểu rõ thực trạng trình độ SMTĐ đòn chân của đối tượng nghiên cứu, đề tài tiến hành kiểm tra xếp loại SMTĐ đòn chân trên 17 nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công. Căn cứ vào kết quả kiểm tra đánh giá tổng hợp (bảng 9) đề tài xác định được thực trạng sức mạnh tốc độ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công, kết quả thu được, được trình bày tại bảng 10.

Bảng 10. Thực trạng kết quả xếp loại sức mạnh tốc độ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công

TT	Xếp loại	Kết quả	
		m_i	Tỷ lệ %
1	Tốt	1	5.88%
2	Khá	4	23.53%
3	Trung bình	6	35.29%
4	Yếu	5	29.42%
5	Kém	1	5.88%

Qua kết quả ở bảng 10 cho thấy, tỷ lệ xếp loại sức mạnh tốc độ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công ở mức khá và tốt là khá thấp: Loại tốt chiếm 5.88%; loại khá chiếm 23.53%; trong khi đó loại trung bình là chủ yếu loại chiếm 35.29%; Loại yếu kém cũng khá cao: Loại yếu chiếm 29.42%; loại kém chiếm 5.88%. Như vậy có thể nói sức mạnh tốc độ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công.

4. KẾT LUẬN

Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công cho thấy: Các huấn luyện viên đã xác định được vai trò của sức mạnh tốc độ đòn chân rất quan trọng đối với kết quả tập luyện và thi đấu, nhưng trên thực tế vẫn chưa dành thời gian thích đáng cho việc phát triển

sức mạnh tốc độ đòn chân mà chỉ tập trung vào huấn luyện kỹ chiến thuật cơ bản là chính. Bên cạnh đó quan điểm huấn luyện sức mạnh tốc độ đòn chân còn thiếu tính hệ thống, tính khoa học. Thời gian huấn luyện tố chất sức mạnh tốc độ đòn chân chưa phù hợp, thời điểm phát triển tố chất sức mạnh tốc độ còn tùy tiện, thời gian phát triển bài tập SMTĐ đòn chân cho VĐV Karatedo trong 1 giáo án chưa được chú trọng, không có những bài tập đặc thù, số lượng bài tập còn ít, phân bố không đều, các bài tập sử dụng ít kết hợp với các bài tập thể lực chung để phát triển SMTĐ đòn chân.

Nghiên cứu đã lựa chọn được 11 test đánh giá sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo, xây dựng được tiêu chuẩn, bảng điểm đánh giá. Kết quả kiểm tra cho thấy sức mạnh tốc độ đòn chân của nam sinh viên đội tuyển Karatedo Trường Sĩ quan đặc công còn thấp chưa đáp ứng được mục tiêu đặt ra. Vì vậy đòi hỏi cần phải quan tâm nghiên cứu lựa chọn những bài tập hợp lý để phát triển sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam sinh viên đội tuyển Karatedo nhà trường.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Cao Hoàng Anh (2000), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển thể lực cho võ sinh nam Karatedo lứa tuổi 15 - 16*, Luận văn thạc sỹ, ĐH TDTT 1.
2. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện sức mạnh thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội
3. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện KHTDTT, Hà Nội.
5. Trần Tuấn Hiếu (2003), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của VĐV Karatedo (12 - 15 tuổi)*, Luận án Tiến sĩ GDH, Viện khoa học TDTT, Hà Nội.

Nguồn bài báo: Đề tài khoa học cấp cơ sở “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh tốc độ đòn chân cho nam học viên Trường Sĩ quan đặc công”, Trường Sĩ quan đặc công.

Ngày nhận bài: 15/6/2023

Ngày đánh giá: 18/6/2023

Ngày duyệt đăng: