



DIỄN BIẾN HÌNH THÁI, CHỨC NĂNG CƠ THỂ VÀ THỂ LỰC CHUYÊN MÔN CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN KARATE-DO LỨA TUỔI 13-14 THÀNH PHỐ HÀ NỘI SAU 01 NĂM TẬP LUYỆN

Bùi Quang Bình*
Trần Trung Khánh**

Tóm tắt:

Sử dụng các phương pháp nghiên cứu khoa học thường quy lựa chọn được 12 test đánh giá đặc điểm hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14 thành phố Hà Nội. Tiến hành theo dõi dọc trên 30 nam VĐV (trong đó có 16 VĐV lứa tuổi 13 và 14 VĐV lứa tuổi 14) trong 01 năm để đánh giá diễn biến phát triển hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của đối tượng nghiên cứu sau 12 tháng tập luyện theo chương trình quy định của Liên đoàn Karate-do Hà Nội.

Từ khóa: Diễn biến, hình thái, chức năng cơ thể, thể lực chuyên môn, karatedo, lứa tuổi 13-14, Thành phố Hà Nội.

Morphological developments, body functions and physical fitness of male Karate athletes aged 13-14 in Hanoi city after 1 year of training

Summary:

Using the regular scientific research methods, we selected 12 tests to assess the morphological, functional and physical characteristics of male Karate athletes aged 13-14 in Hanoi. Observing over 30 male athletes (including 16 athletes aged 13 and 14 athletes aged 14) in one year to evaluate the morphological, functional and physical performance of the research subjects after 12 months of training according to the program submitted by the Hanoi Karate Federation.

Keywords: Morphological developments, body functions and physical fitness of male Karate athletes aged 13-14 in Hanoi city after 1 year of training

ĐẶT VẤN ĐỀ

Để phát triển thành tích thể thao môn Karate-do ngang tầm với khu vực và trên thế giới cần phải đi sâu tìm hiểu đặc điểm cơ thể, đặc điểm chức năng, kỹ - chiến thuật, các yếu tố tâm lý, sinh lý, trình độ thể lực của VĐV, từ đó tìm ra các đặc điểm có tác động tích cực tới hiệu quả tập luyện và thi đấu của VĐV Karate-do. Theo quan điểm sinh lý học, để cơ thể đạt được khả năng nào đó đều phải có nguyên nhân, trong tập luyện và thi đấu đó là lượng vận động tác động vào cơ thể gây ra sự biến đổi cả về mặt hình thái và chức năng cơ thể cũng như trình độ thể lực chuyên môn của VĐV. Bởi vậy, đi sâu phân tích đặc điểm diễn biến hình thái, chức năng cơ thể và thể lực của VĐV Karate-do là căn cứ đánh

giá hiệu quả chương trình huấn luyện là công việc cần thiết.

Chính vì vậy, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: Diễn biến hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14, Thành phố Hà Nội sau 01 năm tập luyện.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu, phương pháp quan sát sự phạm, phương pháp phỏng vấn, phương pháp kiểm tra sự phạm, phương pháp kiểm tra y học, phương pháp kiểm tra tâm lý, phương pháp toán học thống kê.

Nghiên cứu được tiến hành trên 30 nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14 Thành phố Hà

*ThS, Học viện An ninh nhân dân

**ThS, Đại học Ngân hàng Thành phố Hồ Chí Minh

Nội (trong đó có 16 VĐV lứa tuổi 13 và 14 VĐV lứa tuổi 14) từ tháng 1 năm 2015 tới tháng 1 năm 2016, bằng phương pháp theo dõi dọc.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate-do lứa tuổi 13-14 Thành phố Hà Nội

Lựa chọn Test đánh giá hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14 Thành phố Hà Nội thông qua các bước: Tham khảo tài liệu, qua sát sự phạm, phỏng vấn bằng phiếu hỏi trên diện rộng, đồng thời sử dụng phương pháp toán học thống kê để xác định độ tin cậy của test bằng phương pháp test lặp lại và tính thông báo của các test bằng tính tương quan thứ bậc giữa kết quả lập test và thành tích thi đấu vòng tròn 1 lượt tính điểm theo luật hiện hành của VĐV.

Kết quả thu được 12 test đủ tiêu chuẩn đánh giá hình thái, chức năng cơ thể và trình độ thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14. Cụ thể: Để đánh giá hình thái, đề tài lựa chọn được 04 Test: Chiều cao (cm), Cân nặng (kg), Chỉ số độ dài tay (%) và chỉ số độ dài chân (%); Để đánh giá chức năng cơ thể gồm: Dung tích sống (l), Công năng tim (HW); Phán

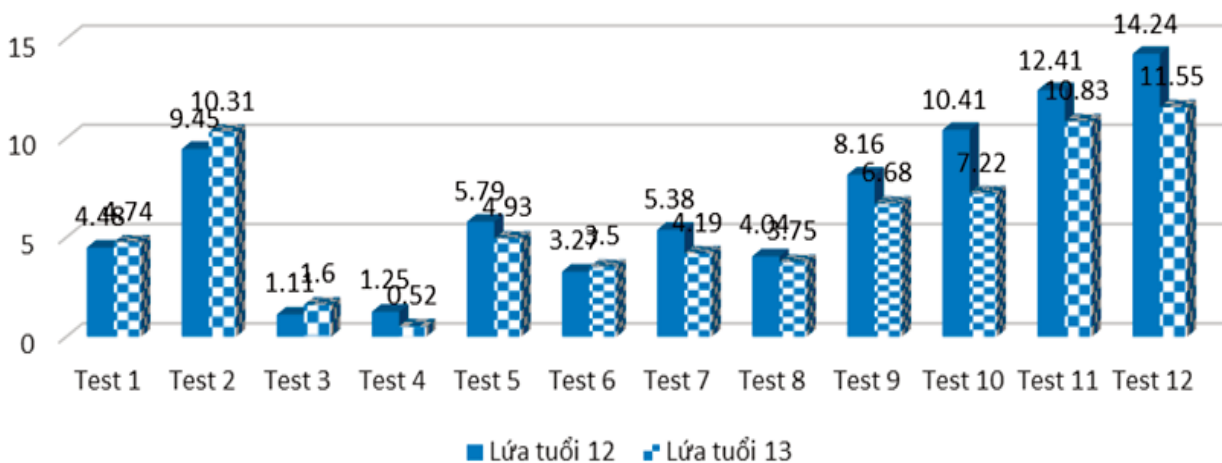
xạ đơn (ms), Phán xạ phức (ms) và đánh giá thể lực chuyên môn gồm: Đấm tốc độ 10s (lần), Đá Maegeri 15s (lần), Đấm 2 đích đối diện cách 2,4m trong 30s (lần), Đá 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần).

2. Diễn biến phát triển hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam vận động viên Karate-do lứa tuổi 13-14 sau 01 năm tập luyện

Để đánh giá diễn biến hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14 sau 1 năm tập luyện, chúng tôi tiến hành kiểm tra đặc điểm hình thái, chức năng cơ thể và thể lực chuyên môn của VĐV ở thời điểm trước theo dõi và sau 1 năm tập luyện theo chương trình quy định của liên đoàn Karate-do Hà Nội bằng 12 test đã lựa chọn. Sau đó tiến hành tính nhịp tăng trưởng của các test kiểm tra. Kết quả trình bày ở bảng 1.

Qua quan sát, ở tất cả các chỉ số, kết quả kiểm tra thành tích của VĐV sau 1 năm tập luyện đều tăng trưởng ở mức có sự khác biệt mang ý nghĩa thống kê ($P < 0.05$) ở cả 2 lứa tuổi 13 và 14.

Có thể thấy rõ hơn mức tăng trưởng của các chỉ số: Hình thái, chức năng và TLCM của đối tượng nghiên cứu qua biểu đồ 1.



Biểu đồ 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu hình thái, chức năng cơ thể và TLCM của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14 sau 01 năm tập luyện

Qua bảng 1 và biểu đồ 1 cho thấy:

Sau 01 năm tập luyện, các chỉ tiêu hình thái, chức năng cơ thể và TLCM đa số đều tăng trưởng rõ rệt ở cả lứa tuổi 13 và 14 (thực chất lúc này đã bước sang tuổi 14-15) nhưng mức

tăng trưởng khác nhau. Mức tăng trưởng cao nhất là ở các chỉ số TLCM và ở lứa tuổi 13 mức tăng cao hơn ở lứa tuổi 14. Các chỉ số biến đổi ít nhất là chỉ số độ dài tay (%) và chỉ số độ dài chân (%), cả 2 chỉ số này kết quả kiểm tra thời



Bảng 1. Nhịp tăng trưởng các chỉ tiêu hình thái, chức năng và TLCM của nam VĐV Karate-do lứa tuổi 13-14 sau 01 năm tập luyện

TT	Nhóm yếu tố	Nội dung kiểm tra	Lứa tuổi 13 (n= 16)				Lứa tuổi 14 (n= 14)					
			Mức ban đầu ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 01 năm tập luyện ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P	W%	Mức ban đầu ($\bar{x} \pm \delta$)	Sau 01 năm tập luyện ($\bar{x} \pm \delta$)	t	P	W%
1	Hình thái	Chiều cao (cm)	152.7±8.42	159.7±8.35	2.45	<0.05	4.48	158.5±6.03	166.2±6.10	2.46	<0.05	4.74
2		Cân nặng (kg)	39.3±4.16	43.2±4.22	2.51	<0.05	9.45	42.3±5.17	46.9±5.22	2.43	<0.05	10.31
3		Chỉ số độ dài tay (%)	35.8±3.42	36.2±3.69	1.33	>0.05	1.11	37.3±3.58	37.9±3.46	1.51	>0.05	1.60
4		Chỉ số độ dài chân (%)	55.7±5.03	56.4±5.10	1.27	>0.05	1.25	57.2±5.08	57.5±5.14	1.39	>0.05	0.52
5	Chức năng	Dung tích sống (l)	2.85±0.26	3.02±0.13	2.48	<0.05	5.79	2.97±0.25	3.12±0.33	2.45	<0.05	4.93
6		Công năng tim (HW)	7.45±1.23	7.21±1.27	2.46	<0.05	3.27	7.27±1.20	7.02±1.12	2.47	<0.05	3.50
7		Phản xạ đơn (ms)	236.7±2.65	224.3±2.51	2.52	<0.05	5.38	226.8±2.62	217.5±2.51	2.48	<0.05	4.19
8		Phản xạ phức (ms)	320.5±3.81	307.8±3.73	2.57	<0.05	4.04	309.7±3.75	298.3±3.82	2.38	<0.05	3.75
9	TLCM	Đám tốc độ 10s (lần)	43.5±4.24	47.2±4.28	2.54	<0.05	8.16	46.3±4.27	49.5±4.12	2.35	<0.05	6.68
10		Đá Maegeri 15s (lần)	17.3±2.07	19.2±2.12	2.41	<0.05	10.41	18.7±2.05	20.1±2.13	2.56	<0.05	7.22
11		Đám 2 đích đối diện cách 2,4m trong 30s (lần)	20.4±2.12	23.1±2.09	2.43	<0.05	12.41	22.7±2.15	25.3±2.25	2.52	<0.05	10.83
12		Đá 2 đích đối diện cách 3m trong 20s (lần)	13.7±1.73	15.8±1.68	2.39	<0.05	14.24	15.5±1.87	17.4±1.96	2.53	<0.05	11.55



Với điều kiện đơn giản về cơ sở vật chất phục vụ tập luyện và phù hợp với lứa tuổi học sinh trong trường học các cấp, Karate hiện đã phát triển mạnh mẽ trong các trường học tại Hà Nội

điểm trước và sau 1 năm tập luyện đều không có sự khác biệt có ý nghĩa thống kê ($P > 0.05$) ở cả lứa tuổi 13 và 14. Điều này hoàn toàn phù hợp với thực tế vì đây là chỉ số tương quan giữa độ dài tay và chiều cao cơ thể, chỉ số này phụ thuộc chính vào mức độ di truyền và là tỷ số quan trọng trong tuyển chọn VĐV, ít cải thiện được trong quá trình huấn luyện. Các chỉ số hình thái biến đổi nhanh hơn các chỉ số chức năng và lứa tuổi 14 phát triển nhanh hơn so với lứa tuổi 13. Vấn đề này hoàn toàn phù hợp với quy luật tự nhiên. Trong các chỉ số hình thái thì Chỉ số độ dài tay (%) và chỉ số độ dài chân (%) là chỉ số tăng trưởng thấp hơn, chiều cao và cân nặng của VĐV đều tăng, tuy nhiên mức tăng trưởng của chỉ số cân nặng nhanh hơn chỉ số chiều cao. Trong các chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của VĐV thì phản xạ đơn (ms) và phản xạ phức (ms) là những chỉ số có mức độ tăng nhanh và mức tăng trưởng ở VĐV lứa tuổi 13 tăng nhanh hơn lứa tuổi 14.

Sau 1 năm tập luyện VĐV 13 tuổi thực chất đã phát triển thành 14 tuổi và VĐV 14 tuổi thực chất đã trở thành 15 tuổi. Khi so sánh kết quả kiểm tra của các VĐV với kết quả kiểm tra của các VĐV cùng lứa tuổi và giới tính ở một số công trình nghiên cứu có liên quan cho thấy có VĐV Karatedo lứa tuổi 13-14 Thành phố Hà Nội có độ tăng trưởng thành tích tương đối tốt.

KẾT LUẬN

Lựa chọn được 12 test đánh giá hình thái, chức năng và TLCM của VĐV Karatedo lứa tuổi 13-14 Thành phố Hà Nội. Trên cơ sở đó, đánh giá diễn biến hình thái, chức năng và thể lực chuyên môn của VĐV sau 1 năm tập luyện. Kết quả cho thấy:

Sau 01 năm tập luyện, các chỉ số hình thái, chức năng cơ thể và TLCM đều tăng trưởng rõ rệt ở cả lứa tuổi 13 và 14 (thực chất lúc này đã bước sang tuổi 14-15) nhưng mức tăng trưởng khác nhau.

Mức tăng trưởng cao nhất là ở các chỉ số TLCM và biến đổi ít nhất là chỉ số chỉ số độ dài tay (%) và chỉ số độ dài chân (%).

Các chỉ số hình thái biến đổi nhanh hơn các chỉ số chức năng và lứa tuổi 14 phát triển nhanh hơn so với lứa tuổi 13.

Trong các chỉ số đánh giá chức năng tâm lý của VĐV thì phản xạ đơn (ms) và phản xạ phức (ms) là những chỉ số có mức độ tăng nhanh và mức tăng trưởng ở VĐV lứa tuổi 13 tăng nhanh hơn lứa tuổi 14.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao*, (Dịch: Phạm Ngọc Trâm), Nxb TDTT, Hà Nội.
2. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, Nxb TDTT Thành phố HCM.
3. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
4. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.
5. Rudich P. A (1980), *Tâm lý học TDTT*, Nxb TDTT, Hà Nội.

(Bài nộp ngày 15/11/2018, Phản biện ngày 19/11/2018, duyệt in ngày 28/11/2018)

Chịu trách nhiệm chính: Bùi Quang Bình
Email: Buihuuquanglong2012@gmail.com)