

SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ BOXING LỬA TUỔI 13 – 16 THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH SAU 1 CHU KỲ HUẤN LUYỆN

Võ Nhật Thanh⁽¹⁾
Nguyễn Thị Việt Nga⁽²⁾

Tóm tắt:

Trên cơ sở 12 test đánh giá sức mạnh tốc độ đã được lựa chọn qua phỏng vấn, tiến hành đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện. Kết quả nghiên cứu cho thấy, ở tất cả các nội dung đều có sự phát triển tốt, sự tăng trưởng mang ý nghĩa thống kê ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$.

Từ khóa: Sức mạnh tốc độ, Boxing, vận động viên trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh.

The development of strength and speed of male athletes of the Boxing Youth Team aged 13-16 in Ho Chi Minh City after 1 training cycle

Summary:

Based on 12 speed strength assessment tests selected through interviews, evaluate the speed strength development of male Boxing youth team athletes aged 13 - 16 in Ho Chi Minh City after 1 training cycle. Research results show that all contents have good development, the growth is statistically significant at the probability threshold $P < 0.05$.

Keywords: Speed strength, Boxing, young athletes, Ho Chi Minh City.

ĐẶT VẤN ĐỀ

Boxing là môn thể thao mang tính đối kháng cá nhân trực tiếp, thi đấu 3 hiệp trong một trận đấu, vậy nên vận động viên (VĐV) muốn chiến thắng thì phải được trang bị tốt nhất về các mặt thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý..., trong đó sức mạnh tốc độ (SMTĐ) là một trong những yếu tố then chốt, rất quan trọng vì nó có thể giúp quyết định toàn bộ trận đấu bằng một cú đấm. Vì vậy việc nâng cao SMTĐ của VĐV Boxing là một phần quan trọng trong công tác huấn luyện. Với mục đích nâng cao và đạt thành tích tốt hơn trong huấn luyện, chúng tôi tiến hành nghiên cứu: “Sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện”.

PHƯƠNG PHÁP NGHIÊN CỨU

Trong quá trình nghiên cứu chúng tôi đã sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn; Phương

pháp kiểm tra sự phạm; Phương pháp toán thống kê.

Đối tượng khảo sát: 12 nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing Thành phố Hồ Chí Minh (TP HCM) lứa tuổi 13 – 16 (gồm: 6 nam VĐV lứa tuổi 13 – 14 và 6 nam VĐV lứa tuổi 15 – 16).

Đối tượng phỏng vấn: 35 huấn luyện viên, chuyên gia đang làm công tác nghiên cứu và huấn luyện Boxing.

Kế hoạch huấn luyện năm của Đội tuyển trẻ Boxing TP HCM được chia thành 2 chu kỳ huấn luyện, ở nghiên cứu này chỉ tiến hành thực nghiệm trong 1 chu kỳ huấn luyện (6 tháng), từ ngày 25 tháng 01 năm 2023 đến ngày 25 tháng 7 năm 2023, được chia làm 3 giai đoạn cụ thể đó là chuẩn bị, thi đấu, chuyển tiếp.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện

⁽¹⁾TS, Trung tâm TĐTT, Đại học Quốc Gia Thành phố Hồ Chí Minh

⁽²⁾TS, Trường Đại học TĐTT Bắc Ninh

Thông qua các bước tham khảo tài liệu, hệ thống hoá các test, nghiên cứu đã tổng hợp được 17 test đặc trưng đánh giá sức mạnh tốc độ của nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 TP HCM. Kết quả phỏng vấn các chuyên gia, giảng viên, huấn luyện viên và kiểm nghiệm độ tin cậy, tính thông báo của test đã lựa chọn được 12 test (trong đó 4 test SMTĐ chung và 8 test SMTĐ chuyên môn) đủ độ tin cậy và tính thông báo để đánh giá SMTĐ của VĐV gồm:

SMTĐ chung gồm: Đánh giá sức mạnh bột phát cơ hai chi dưới; đánh giá sức mạnh của các nhóm cơ ngực, cơ vai và cơ tam đầu cánh tay; đánh giá sức mạnh của các nhóm cơ bụng; đánh giá sức mạnh nhóm cơ lưng. Các test:

Bật xa tại chỗ (cm).

Nằm sấp chống đẩy 10s (lần).

Nằm ngửa gập bụng 10s (lần).

Nằm sấp duỗi lưng 10s (lần).

SMTĐ chuyên môn. Các test:

Đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s (lần).

Đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s (lần).

Đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s (lần).

Đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s (lần).

Đấm thẳng tay trước và tay sau vào Ramly 20s (lần).

Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s (lần).

Đấm thẳng tay trước, tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s (lần).

Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước, tay sau vào Ramly 20s (lần).

2. Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện

Nghiên cứu đánh giá sự phát triển SMTĐ được thể hiện qua 2 chỉ số t – student và $W\%$. Kết quả đánh giá được trình bày tại bảng 1 và 2.

Qua bảng 1 cho thấy: Sự phát triển SMTĐ được thể hiện rõ ở tất cả 12 test với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}}$, đảm bảo độ tin cậy thống kê.

Ở nhóm test SMTĐ chung: Tăng trưởng cao nhất là thành tích nằm sấp duỗi lưng 10s với 7.04%, tiếp đến là nằm sấp chống đẩy 10s với 5.09%, thứ ba là nằm ngửa gập bụng 10s với 5.05% và thấp nhất là bật xa tại chỗ với 1.80%.

Ở nhóm test SMTĐ chuyên môn: Tăng trưởng cao nhất là thành tích đấm thẳng tay trước và tay sau vào Ramly 20s với 5.75%, tiếp đến là đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s với 5.67%, thứ ba là đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s với 5.41%, thứ tư là đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s với 5.32%, thứ năm là đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s với 5.22%, thứ sáu là đấm thẳng tay trước, tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s với 5.08%, thứ bảy là đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước, tay sau vào Ramly 20s với 4.78% và thấp nhất là đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s với 4.71%.

Qua bảng 2 cho thấy: Sự phát triển về SMTĐ của nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 15 – 16 TP HCM sau 1 chu kỳ huấn luyện được thể hiện rõ ở tất cả các test, đảm bảo độ tin cậy thống kê ở ngưỡng $P < 0.05$. Ở sức mạnh tốc độ chung: Tăng trưởng cao nhất là test nằm ngửa gập bụng 10s với 5.83%, tiếp đến là test nằm sấp chống đẩy 10s với 4.23%, thứ ba là test nằm sấp duỗi lưng 10s với 4.15% và thấp nhất là test bật xa tại chỗ với 1.10%. Ở sức mạnh tốc độ chuyên môn: Tăng trưởng cao nhất là test đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s với 5.67%, tiếp đến là test đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s với 5.56%, thứ ba là test đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s với 5.49%, thứ tư là test đấm thẳng tay trước, tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s với 5.36%, thứ năm là test đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s với 5.13%, thứ sáu là test đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s với 4.93%, thứ bảy là test đấm thẳng tay trước và tay sau vào Ramly 20s với 4.80% và thấp nhất là test đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước, tay sau vào Ramly 20s với 4.26%. Các kết quả trên được trình bày tại biểu đồ 2.

Như vậy, Kết quả huấn luyện SMTĐ của nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 TP HCM sau 1 chu kỳ đã mang lại hiệu quả tích cực. Kết quả kiểm tra cho thấy thành tích thu được ở tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt, SMTĐ có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$, phù hợp với quy luật huấn luyện thể thao.

Qua đó có thể thấy, các bài tập được lựa chọn và sắp xếp khoa học, logic với kế hoạch huấn

Bảng 1. Kết quả đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13-14 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện (n=6)

TT	Yếu tố	Test	Đầu chu kỳ ($\bar{x} \pm \delta$)	Kết thúc chu kỳ 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	W%	t _{tính}	p
1	Sức mạnh tốc độ chung	Bật xa tại chỗ (cm)	201.83 ± 6.77	205.50 ± 6.66	1.8	4,892	<0.05
2		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	22.33 ± 1.37	23.50 ± 1.52	5.09	5,734	<0.05
3		Nằm ngửa gập bụng 10s (lần)	22.50 ± 1.05	23.67 ± 1.21	5.05	3,545	<0.05
4		Nằm sấp duỗi lưng 10s (lần)	16.00 ± 1.41	17.17 ± 1.47	7.04	3,780	<0.05
5	Sức mạnh tốc độ chuyên môn	Đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	21.33 ± 0.82	22.50 ± 1.05	5.32	4,026	<0.05
6		Đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	20.00 ± 1.55	21.17 ± 1.33	5.67	4,518	<0.05
7		Đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	18.67 ± 1.21	19.67 ± 1.21	5.22	5,014	<0.05
8		Đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	18.00 ± 1.10	19.00 ± 1.10	5.41	3,945	<0.05
9		Đấm thẳng tay trước và tay sau vào Ramly 20s (lần)	28.17 ± 1.47	29.83 ± 1.60	5.75	4,751	<0.05
10		Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s (lần)	27.67 ± 1.75	29.00 ± 1.55	4.71	5,011	<0.05
11		Đấm thẳng tay trước, tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s (lần)	19.17 ± 0.75	20.17 ± 0.75	5.08	6,219	<0.05
12		Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước, tay sau vào Ramly 20s (lần)	17.00 ± 1.10	17.83 ± 1.17	4.78	4,924	<0.05

luyện rõ ràng đã mang lại kết quả cao. Đây là sự cố gắng rất lớn từ phía ban huấn luyện cũng như các nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 TP HCM. Các kết quả này có ý nghĩa rất lớn, giúp ban huấn luyện có cơ sở duy trì và tiếp tục điều chỉnh các bài tập cũng như lượng vận động hợp lý hơn, góp phần mang lại hiệu quả cao trong giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu đã xác định được 12 test đánh giá SMTĐ của nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13 – 16 TP HCM.

Sau 1 chu kỳ huấn luyện 6 tháng, kết quả kiểm tra cho thấy tất cả các test đều có sự tăng trưởng tốt, có sự khác biệt về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Tiến Đạt (2018), “Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Đội tuyển Boxing, quận 11, Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 năm tập luyện”, *luận văn thạc sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

Bảng 2. Kết quả đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam VĐV Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 15-16 Thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện (n=6)

TT	Yếu tố	Test	Đầu chu kỳ ($\bar{x} \pm \delta$)	Kết thúc chu kỳ 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	W%	t _{tính}	p
1	Sức mạnh tốc độ chung	Bật xa tại chỗ (cm)	227.00 ± 3.52	229.50 ± 3.39	1.1	3,916	<0.05
2		Nằm sấp chống đẩy 10s (lần)	27.00 ± 1.79	28.17 ± 1.60	4.23	4,033	<0.05
3		Nằm ngửa gập bụng 10s (lần)	25.00 ± 1.79	26.50 ± 1.38	5.83	5,027	<0.05
4		Nằm sấp duỗi lưng 10s (lần)	19.67 ± 1.21	20.50 ± 1.05	4.15	4,229	<0.05
5	Sức mạnh tốc độ chuyên môn	Đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	23.33 ± 0.82	24.67 ± 1.03	5.56	5,218	<0.05
6		Đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	22.17 ± 0.98	23.33 ± 1.21	5.13	4,428	<0.05
7		Đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	20.67 ± 0.82	21.83 ± 0.98	5.49	5,182	<0.05
8		Đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	20.00 ± 0.89	21.17 ± 0.75	5.67	5,509	<0.05
9		Đấm thẳng tay trước và tay sau vào Ramly 20s (lần)	30.50 ± 1.38	32.00 ± 1.55	4.8	4,815	<0.05
10		Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s (lần)	29.67 ± 1.37	31.17 ± 1.47	4.93	4,924	<0.05
11		Đấm thẳng tay trước, tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s (lần)	21.17 ± 0.75	22.33 ± 0.82	5.36	5,452	<0.05
12		Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước, tay sau vào Ramly 20s (lần)	19.17 ± 1.17	20.00 ± 1.10	4.26	4,561	<0.05

2. Nguyễn Anh Dũng (2022), “Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Boxing nửa tuổi 15-16 tỉnh Bắc Ninh”, *luận văn thạc sĩ giáo dục học*, Trường Đại học TDTT Thành phố Hồ Chí Minh.

3. Lê Nguyên Long (2003), *Huấn luyện Boxing*, Nxb TDTT, Hà Nội.

4. Pat O'keeffe (2006), *Quyền Anh Tự Do* (người dịch: Nhân Văn), Nxb Trẻ, Thành phố Hồ Chí Minh.

5. Bùi Trọng Toại, Đặng Hà Việt (2015), *Giáo trình huấn luyện sức mạnh*, Nxb Đại học Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh.

(Bài nộp ngày 18/1/2024, phản biện ngày 28/2/2024, duyệt in ngày 18/4/2024
 Chịu trách nhiệm chính: Võ Nhựt Thanh
 Email: rafaelthanh@gmail.com)

LÝ LUẬN VÀ THỰC TIỄN THỂ DỤC THỂ THAO

4. Trương Quốc Uyên

Bác Hồ vinh danh những vận động viên Việt Nam và nước ngoài trên đấu trường thể thao quốc tế

6. Trương Anh Tuấn; Nguyễn Tôn Hoài

Thể dục thể thao Việt Nam trong năm đầu thành lập nước

BÀI BÁO KHOA HỌC

9. Nguyễn Văn Phúc

Giải pháp chuẩn bị các điều kiện triển khai mô hình quản trị giảm thiểu rủi ro trong hoạt động thể dục thể thao ở Việt Nam

13. Đỗ Hữu Trường; Nguyễn Thị Thảo Mai

Đánh giá thực trạng phát triển thể thao mạo hiểm tại vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

19. Nguyễn Văn Hòa

Giải pháp giảm thiểu rủi ro trong quản lý đào tạo liên kết Giáo dục quốc phòng và an ninh tại Trung tâm Giáo dục Quốc phòng và An ninh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

23. Mai Thị Bích Ngọc; Nguyễn Thị Thu Quyết

Đề xuất giải pháp hoàn thiện cơ chế chính sách phát triển thể thao mạo hiểm vùng Trung du và miền núi Bắc Bộ

29. Đồng Hương Lan; Phạm Đức Ngọc

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Y Hà Nội

34. Lý Đức Trường; Lý Văn Tuấn

Xác định tiêu chí đánh giá mức độ đáp ứng nhu cầu xã hội của nguồn nhân lực cử nhân thể dục thể thao chuyên ngành Võ – Quyền anh, Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh

40. Nguyễn Xuân Hùng; Bùi Trọng Thủy

Thực trạng trình độ thể lực của học sinh khối 10 Trường Trung học phổ thông Võ Văn Kiệt, Huyện Sông Hình, tỉnh Phúc Yên

43. Trương Thị Hồng Tuyên

Lựa chọn và ứng dụng bài tập bổ trợ trong giảng dạy kỹ thuật nhảy xa uốn thân cho sinh viên chuyên ngành Giáo dục thể chất Trường Đại học sư phạm Hà Nội

49. Trần Thùy Linh

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất cho học sinh khối 11 Trường Trung học phổ thông Nguyễn Khuyến, Thành phố Nam Định, tỉnh Nam Định

54. Đỗ Mạnh Dũng

Thực trạng công tác Giáo dục thể chất tại Trường Đại học Dược Hà Nội

61. Nguyễn Thu Nga; Kiều Hoài Nam

Biện pháp nâng cao thể lực chung cho sinh viên năm thứ nhất Trường Đại học Công nghiệp Việt Hưng, Sơn Tây, Hà Nội

66. Võ Nhật Thanh; Nguyễn Thị Việt Nga

Sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên Đội tuyển trẻ Boxing lứa tuổi 13-16 thành phố Hồ Chí Minh sau 1 chu kỳ huấn luyện

70. Bùi Danh Tuyên

Ứng dụng bài tập nâng cao hiệu quả đập bóng tấn công vị trí số 4 và số 2 cho nam sinh viên Đội tuyển Bóng chuyền, Trường Đại học Công nghệ Đông Á

TIN TỨC - SỰ KIỆN VÀ NHÂN VẬT

74. Lê Thị Tuyết Thương

Trường Đại học Thể dục thể thao Bắc Ninh tổ chức thành công Hội nghị khoa học Sinh viên năm 2024

77. Phạm Hoài Phương; Phạm Việt Hà

Bài tập thể dục cải thiện tư thế lưng

80. Thể lệ viết và gửi bài.

THEORY AND PRACTICE OF SPORTS

4. Truong Quoc Uyen

Uncle Ho honored Vietnamese and foreign athletes in the international sports arena

6. Truong Anh Tuan; Nguyen Ton Hoai

Vietnamese sports in the first year of the country's establishment

ARTICLES

9. Nguyen Van Phuc

Solutions to prepare conditions for implementing a risk mitigation model in sports activities in Vietnam

13. Do Huu Truong; Nguyen Thi Thao Mai

Assessing the current status of adventure sports development in the Northern Midlands and Mountains region

19. Nguyen Van Hoa

Solutions to minimize risks in training management linking defense and security education at the Center for National Defense and Security Education, Bac Ninh Sports University

23. Mai Thi Bich Ngoc; Nguyen Thi Thu Quyet

Proposing solutions to improve policy mechanisms in the development of adventure sports in the Northern Midlands and Mountainous region

29. Dong Huong Lan; Pham Duc Ngoc

Current status of physical education at Hanoi Medical University

34. Ly Duc Truong; Ly Van Tuan

Determining criteria to evaluate the level of meeting social needs of human resources for bachelor of physical education and sports majoring in Martial Arts - Boxing, Bac Ninh Sports University

40. Nguyen Xuan Hung; Bui Trong Thuy

Current status of physical fitness level of 10th grade students at Vo Van Kiet High School, Song Dinh District, Phuc Yen Province

43. Truong Thi Hong Tuyen

Selecting and applying supplementary exercises in teaching long jump techniques for students majoring in Physical Education at Hanoi National University of Education

49. Tran Thuy Linh

Current status of physical education for grade 11 students at Nguyen Khuyen High School, Nam Dinh City, Nam Dinh Province

54. Do Manh Dung

Current status of Physical Education work at Hanoi University of Pharmacy

61. Nguyen Thu Nga; Kieu Hoai Nam

Measures to improve general physical fitness for first-year students at Viet Hung University of Industry, Son Tay, Hanoi

66. Vo Nhut Thanh; Nguyen Thi Viet Nga

The development of strength and speed of male athletes of the Boxing Youth Team aged 13-16 in Ho Chi Minh City after 1 training cycle

70. Bui Danh Tuyen

Application of exercises to improve the effectiveness of hitting the ball to attack positions No. 4 and No. 2 for male students of the Volleyball Team, East Asia University of Technology

NEWS - EVENTS AND PEOPLE

74. Le Thi Tuyet Thuong

Bac Ninh Sports University successfully organized the 2024 Student Scientific Conference

77. Pham Hoai Phuong; Pham Viet Ha

Exercises improve back posture

80. Rules of writing and posting.



Tạp chí KHOA HỌC

ĐÀO TẠO VÀ HUẤN LUYỆN THỂ THAO

JOURNAL OF SCIENTIFIC TRAINING AND SPORTS COACHING

Ministry of Culture, Sports and Tourism - Bac Ninh Sport University

Trường Đại học Thể dục Thể thao Bắc Ninh - Bộ Văn hoá, Thể thao và Du lịch

ISSN 1859-4417

**Số 2 -2024
(81)**

