



LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG

SELECTION OF EXERCISES TO DEVELOP STRENGTH AND SPEED FOR MALE BOXERS OF TIEN GIANG PROVINCIAL TEAM

TÓM TẮT: Bằng các phương pháp nghiên cứu khoa học cơ bản trong thể dục thể thao, tác giả đã lựa chọn được 22 test và 21 bài tập (08 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung và 13 bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn) ứng dụng nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang trong 6 tháng tập luyện. Sau thực nghiệm, sức mạnh tốc độ của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang tăng trưởng rõ rệt và mang ý nghĩa thống kê, đồng thời thành tích thi đấu cũng được nâng cao hơn.

TỪ KHÓA: Boxing, bài tập, sức mạnh tốc độ, nam vận động viên, tỉnh Tiền Giang.

ABSTRACT: Using basic scientific research methods in physical education and sports, we have selected 22 tests and 21 exercises (08 exercises to develop general speed strength and 13 exercises to develop specialized speed strength) to apply to develop speed strength for male athletes of the Tien Giang Province Boxing team in 6 months of training. After the experiment, the speed strength of male athletes of the Tien Giang Province Boxing team increased significantly and statistically, and competition performance was also improved.

KEYWORDS: Boxing, exercises, speed strength, male athlete, Tien Giang province.

ĐỖ ĐÌNH THÔNG

Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu
Thể thao tỉnh Tiền Giang

VŨ VĂN HUẾ

LÊ ĐỨC THỌ

Trường Đại học Thể dục thể thao
Thành phố Hồ Chí Minh

DO DINH THÔNG

Tien Giang Provincial Sports
Training and Competition Center

VU VAN HUE

LE DUC THO

University of Sport Ho Chi Minh city

1. ĐẶT VẤN ĐỀ

Boxing là môn thể thao đối kháng có cường độ cao, trong đó vận động viên phải liên tục di chuyển, tấn công và phòng thủ với tốc độ nhanh, sự linh hoạt và sức mạnh vượt trội. Để đạt thành tích thi đấu tốt, bên cạnh trình độ kỹ - chiến thuật, tâm lý thi đấu và bản lĩnh vững vàng, vận động viên cần có nền tảng thể lực ưu việt. Trong đó, sức mạnh tốc độ là yếu tố quan trọng, quyết định hiệu quả của các đòn đánh, khả năng ghi điểm cũng như duy trì thể chủ động trong suốt trận đấu.

Sức mạnh tốc độ trong Boxing được hiểu là khả năng tạo ra lực lớn trong thời gian ngắn, giúp

vận động viên tung ra những cú đấm mạnh, nhanh và chính xác. Một võ sĩ có sức mạnh tốc độ tốt không chỉ gia tăng hiệu quả tấn công mà còn cải thiện khả năng phòng thủ, duy trì thể lực bền bỉ trước sức ép từ đối thủ. Chính vì vậy, việc tập trung phát triển sức mạnh tốc độ là nhiệm vụ quan trọng trong công tác huấn luyện Boxing chuyên nghiệp.

Tiền Giang là một trong những địa phương tiên phong trong phong trào tập luyện và phát triển Boxing tại khu vực Đồng bằng sông Cửu Long. Các vận động viên của đội tuyển tỉnh được đánh giá cao về chuyên môn, sở hữu lối đánh

BẢNG 1. THỐNG KÊ KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG

TT	TEST	PHÒNG VẤN LẦN 1 (n=20)		PHÒNG VẤN LẦN 2 (n=20)	
		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Tổng điểm	Tỷ lệ %
Sức mạnh tốc độ chung:					
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	52	86.7	51	85.0
2	Nằm ngửa gập bụng 10s (lần).	47	78.3	45	75.0
3	Nằm sấp duỗi lưng 10s (lần).	45	75.0	46	76.7
4	Co tay xà đơn 10s (lần).	55	91.7	55	91.7
5	Lực bóp tay (kg).	59	98.3	58	96.7
6	Bật xa tại chỗ (cm).	51	85.0	52	86.7
7	Chạy thang dây 6m (s).	46	76.7	47	78.3
8	Chạy chữ T (s).	55	91.7	55	91.7
9	Nhảy dây 10s (lần).	53	88.3	54	90.0
Sức mạnh tốc độ chuyên môn:					
10	Đấm thẳng tay trước vào ramly 10s (lần).	57	95.0	57	95.0
11	Đấm thẳng tay sau vào ramly 10s (lần).	59	98.3	58	96.7
12	Đấm vòng tay trước vào ramly 10s (lần).	55	91.7	55	91.7
13	Đấm vòng tay sau vào ramly 10s (lần).	58	96.7	59	98.3
14	Đấm móc tay trước vào ramly 10s (lần).	56	93.3	57	95.0
15	Đấm móc tay sau vào ramly 10s (lần).	59	98.3	59	98.3
16	Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly 10s (lần).	58	96.7	59	98.3
17	Đấm thẳng 4 đòn trong 10s (lần).	57	95.0	56	93.3
18	Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 10s (lần).	51	85.0	52	86.7
19	Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 10s (lần).	53	88.3	54	90.0

linh hoạt và tinh thần thi đấu mạnh mẽ. Tuy nhiên, thực tế thi đấu cho thấy sức mạnh tốc độ trong các đòn đấm của vận động viên vẫn còn hạn chế, ảnh hưởng đến khả năng tấn công và phản công hiệu quả. Điều này đặt ra yêu cầu cấp thiết trong việc bổ sung các bài tập chuyên biệt nhằm nâng cao sức mạnh tốc độ, giúp vận động viên phát huy tối đa khả năng chiến đấu.

Xuất phát từ thực tiễn đó, nghiên cứu này tập trung vào lựa chọn hệ thống bài tập phù hợp để phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang. Mục tiêu không chỉ giúp vận

động viên gia tăng hiệu quả thi đấu, mà còn tạo nền tảng thể lực bền vững, góp phần nâng cao chất lượng huấn luyện và thành tích của đội tuyển trong thời gian tới.

- Phương pháp nghiên cứu:

Trong quá trình nghiên cứu, tác giả đã sử dụng các phương pháp sau: Tổng hợp và phân tích các tài liệu; Phòng vấn; Kiểm tra sự phạm; Thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

- Khách thể nghiên cứu:

+ Khách thể kiểm tra sự phạm: gồm 10 nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang từ 18 tuổi đến 25 tuổi, trình độ tập luyện từ 05 năm

trở lên, chia đều làm hai nhóm hạng cân trên 54kg đến 57kg và trên 57kg đến 60kg. Tất cả các vận động viên ở cả hai hạng cân trên trước thời điểm nghiên cứu đều chưa được phong đẳng cấp quốc gia.

+ Khách thể phỏng vấn: gồm 20 chuyên gia, cán bộ quản lý, huấn luyện viên, trọng tài hiện đang làm công tác nghiên cứu, quản lý và huấn luyện môn Boxing của các đơn vị như: Liên đoàn Kickboxing Việt Nam, Bộ môn Boxing - Kickoboxing thuộc Cục Thể dục Thể thao, Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu Thể thao tỉnh Tiền Giang, Trường Đại học Thể dục thể



BẢNG 2. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG Ở HẠNG CÂN TRÊN 54KG ĐẾN 57KG (n=5)

TT		TEST	$\bar{x}$	S	MIN	MAX	Cv%	ε
1	Sức mạnh tốc độ chung	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	22.80	0.84	22.00	24.00	3.67	0.05
2		Co tay xà đơn 10s (lần).	10.00	1.58	8.00	12.00	15.81	0.05
3		Lực bóp tay (kg).	45.32	1.64	42.80	47.10	3.61	0.04
4		Bật xa tại chỗ (cm).	222.70	2.36	219.50	225.00	1.06	0.01
5		Chạy chữ T (s).	9.06	0.42	8.60	9.70	4.66	0.05
6		Nhảy dây 10s (lần).	19.80	1.92	17.00	22.00	9.71	0.05
7	Sức mạnh tốc độ chuyên môn	Đấm thẳng tay trước vào ramly 10s (lần).	28.80	1.48	27.00	31.00	5.15	0.05
8		Đấm thẳng tay sau vào ramly 10s (lần).	27.40	1.14	26.00	29.00	4.16	0.05
9		Đấm vòng tay trước vào ramly 10s (lần).	21.20	1.30	20.00	23.00	6.15	0.05
10		Đấm vòng tay sau vào ramly 10s (lần).	19.80	1.48	18.00	22.00	7.49	0.05
11		Đấm móc tay trước vào ramly 10s (lần).	25.80	1.48	24.00	28.00	5.75	0.05
12		Đấm móc tay sau vào ramly 10s (lần).	24.40	1.14	23.00	26.00	4.67	0.05
13		Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly 10s (lần).	16.20	1.48	14.00	18.00	9.16	0.05
14		Đấm thẳng 4 đòn trong 10s (lần).	9.80	1.30	8.00	11.00	13.30	0.05
15		Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 10s (lần).	7.80	1.30	6.00	9.00	16.72	0.05
16		Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 10s (lần).	8.80	1.30	7.00	10.00	14.82	0.05
17		Đấm thẳng tay trái (kgf).	157.20	3.96	152.00	162.00	2.52	0.03
18		Đấm thẳng tay phải (kgf).	160.80	5.26	154.00	167.00	3.27	0.04
19		Đấm vòng tay trái (kgf).	168.40	5.41	161.00	175.00	3.21	0.04
20		Đấm vòng tay phải (kgf).	192.00	5.70	184.00	198.00	2.97	0.04
21		Đấm móc tay trái (kgf).	167.40	5.94	159.00	174.00	3.55	0.04
22		Đấm móc tay phải (kgf).	183.20	6.30	175.00	190.00	3.44	0.04

thao Thành phố Hồ Chí Minh, Trung tâm Huấn luyện thể thao Quốc gia Thành phố Hồ Chí Minh, Quân đội, Quảng Ngãi, An Giang, Bắc Ninh, Hà Nội, Bình Định, Thành phố Hồ Chí Minh.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

2.1. Xác định các test đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang

2.1.1. Lựa chọn một số test đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang

Nghiên cứu tiến hành tổng hợp và lựa chọn các test liên

quan thông qua phân tích các tài liệu có liên quan. Nghiên cứu đã tổng hợp được 29 test thường được dùng để đánh giá sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Boxing. Từ các bài tập đã tổng hợp, tác giả tiến hành lập phiếu và gửi đến các khách thể liên quan để đánh giá lựa chọn các test phù hợp. Tác giả quy ước chọn các test có tỷ lệ trên 80% số người tán thành trong cả 2 lần phỏng vấn thì mới được chọn làm test đánh giá.

Qua phỏng vấn thu được kết quả đánh giá tại bảng 1 với các test đạt yêu cầu bao gồm các nội dung như sau:

- Đánh giá sức mạnh tốc độ chung (06 test): Nằm sấp chống

đẩy 20s (lần); Co tay xà đơn 10s (lần); Lực bóp tay (kg); Bật xa tại chỗ (cm); Chạy chữ T (s); Nhảy dây 10s (lần).

- Đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn (16 test): Đấm thẳng tay trước vào ramly 10s (lần); Đấm thẳng tay sau vào ramly 10s (lần); Đấm vòng tay trước vào ramly 10s (lần); Đấm vòng tay sau vào ramly 10s (lần); Đấm móc tay trước vào ramly 10s (lần); Đấm móc tay sau vào ramly 10s (lần); Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly 10s (lần); Đấm thẳng 4 đòn trong 10s (lần); Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 10s (lần); Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 10s (lần); Đấm

BẢNG 3. KẾT QUẢ KIỂM TRA THỰC TRẠNG SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG Ở HẠNG CÂN TRÊN 57KG ĐẾN 60KG (n=5)

TT	TEST		$\bar{x}$	S	MIN	MAX	Cv%	ϵ
1	Sức mạnh tốc độ chung	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	26.00	1.00	25.00	27.00	3.85	0.05
2		Co tay xà đơn 10s (lần).	12.33	0.58	12.00	13.00	4.68	0.06
3		Lực bóp tay (kg).	49.00	0.44	48.70	49.50	0.89	0.01
4		Bật xa tại chỗ (cm).	234.83	6.71	230.00	242.50	2.86	0.04
5		Chạy chữ T (s).	8.43	0.25	8.20	8.70	2.98	0.04
6		Nhảy dây 10s (lần).	27.00	1.00	26.00	28.00	3.70	0.05
7	Sức mạnh tốc độ chuyên môn	Đấm thẳng tay trước vào ramly 10s (lần).	35.33	0.58	35.00	36.00	1.63	0.02
8		Đấm thẳng tay sau vào ramly 10s (lần).	34.00	1.00	33.00	35.00	2.94	0.04
9		Đấm vòng tay trước vào ramly 10s (lần).	28.00	1.00	27.00	29.00	3.57	0.04
10		Đấm vòng tay sau vào ramly 10s (lần).	27.00	1.00	26.00	28.00	3.70	0.05
11		Đấm móc tay trước vào ramly 10s (lần).	31.00	1.00	30.00	32.00	3.23	0.04
12		Đấm móc tay sau vào ramly 10s (lần).	29.67	1.53	28.00	31.00	5.15	0.06
13		Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly 10s (lần).	22.33	1.53	21.00	24.00	6.84	0.08
14		Đấm thẳng 4 đòn trong 10s (lần).	16.67	1.53	15.00	18.00	9.17	0.11
15		Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 10s (lần).	14.67	1.53	13.00	16.00	10.41	0.13
16		Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 10s (lần).	15.67	1.53	14.00	17.00	9.75	0.12
17		Đấm thẳng tay trái (kgf).	170.00	2.00	168.00	172.00	1.18	0.01
18		Đấm thẳng tay phải (kgf).	177.67	2.08	176.00	180.00	1.17	0.01
19		Đấm vòng tay trái (kgf).	184.33	4.51	180.00	189.00	2.45	0.03
20		Đấm vòng tay phải (kgf).	207.67	3.51	204.00	211.00	1.69	0.02
21		Đấm móc tay trái (kgf).	184.67	2.08	183.00	187.00	1.13	0.01
22		Đấm móc tay phải (kgf).	204.00	2.65	202.00	207.00	1.30	0.02

thẳng tay trái (kgf); Đấm thẳng tay phải (kgf); Đấm vòng tay trái (kgf); Đấm vòng tay phải (kgf); Đấm móc tay trái (kgf); Đấm móc tay phải (kgf).
2.1.2. Đánh giá thực trạng sức

mạnh tốc độ của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang
 Để đánh giá thực trạng sức mạnh tốc độ của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền

Giang, tác giả sử dụng các test đã lựa chọn để kiểm tra thành tích của vận động viên. Kết quả kiểm tra được trình bày chi tiết tại bảng 2 và bảng 3.
 Qua bảng 2 cho thấy thực

**BẢNG 4. KẾT QUẢ PHÒNG VẤN LỰA CHỌN MỘT SỐ BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG**

TT	BÀI TẬP		THƯỜNG SỬ DỤNG		ÍT SỬ DỤNG		KHÔNG SỬ DỤNG	
			Số phiếu	Tỉ lệ %	Số phiếu	Tỉ lệ %	Số phiếu	Tỉ lệ %
1	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung	Chống đẩy plyometric.	20	100.0	0	0.0	0	0.0
2		Đẩy tạ tay với tốc độ cao.	18	90.0	1	5.0	1	5.0
3		Co tay xà đơn.	19	95.0	1	5.0	0	0.0
4		Chân đeo chì nâng cao đùi tốc độ.	14	70.0	4	20.0	2	10.0
5		Chạy nước rút.	19	95.0	1	5.0	0	0.0
6		Nhảy dây tốc độ.	20	100.0	0	0.0	0	0.0
7		Bật cao tại chỗ.	12	60.0	5	25.0	3	15.0
8		Bước chân nhanh.	16	80.0	3	15.0	1	5.0
9		Gánh tạ đứng lên ngồi xuống.	13	65.0	4	20.0	3	15.0
10		Ke bụng nhanh treo từ thang dóng.	17	85.0	2	10.0	1	5.0
11		Nằm sấp duỗi lưng.	18	90.0	2	10.0	0	0.0
12	Nhóm bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn	Đấm thẳng tay trước vào ramly.	20	100.0	0	0.0	0	0.0
13		Đấm thẳng tay sau vào ramly.	20	100.0	0	0.0	0	0.0
14		Đấm vòng tay trước vào ramly.	18	90.0	1	5.0	1	5.0
15		Đấm vòng tay sau vào ramly.	18	90.0	1	5.0	1	5.0
16		Đấm móc ngang vào ramly.	20	100.0	0	0.0	0	0.0
17		Đấm móc lên vào ramly.	20	100.0	0	0.0	0	0.0
18		Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly.	19	95.0	1	5.0	0	0.0
19		Đấm ramly 2 đòn thẳng.	15	75.0	4	20.0	1	5.0
20		Đấm thẳng phải - đấm móc trái.	19	95.0	1	5.0	0	0.0
21		Đấm thẳng phải - đấm vòng trái.	18	90.0	2	10.0	0	0.0
22		Đấm 2 đòn thẳng 2 mục tiêu.	17	85.0	2	10.0	1	5.0
23		Đấm thẳng 4 đòn.	18	90.0	1	5.0	1	5.0
24		Đấm thẳng 2 đòn - đấm vòng 2 đòn.	19	95.0	1	5.0	0	0.0
25		Đấm thẳng 2 đòn - đấm móc 2 đòn.	19	95.0	1	5.0	0	0.0
26		Đấm tay trước, tay sau và đấm vòng tay trước vào ramly.	15	75.0	4	20.0	1	5.0

BẢNG 5. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG Ở HẠNG CÂN TRÊN 54KG ĐẾN 57KG THÔNG QUA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUNG (n=5)

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM	W%	t _{tính}	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	22.80 ± 0.84	26.2 ± 1.3	13.88	7.075	<0.05
2	Co tay xà đơn 10s (lần).	10.00 ± 1.58	13.2 ± 1.6	27.59	9.412	<0.05
3	Lực bóp tay (kg).	45.32 ± 1.64	48.6 ± 1.4	6.98	4.460	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm).	222.70 ± 2.36	231.9 ± 2.7	4.05	3.952	<0.05
5	Chạy chữ T (s).	9.06 ± 0.42	8.5 ± 0.4	6.38	6.962	<0.05
6	Nhảy dây 10s (lần).	19.80 ± 1.92	27.4 ± 2.3	32.20	8.721	<0.05

Ghi chú: với n=5, độ tự do n-1, suy ra: $t_{0.05} = 2.776$.

BẢNG 6. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG Ở HẠNG CÂN TRÊN 57KG ĐẾN 60KG THÔNG QUA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUNG (n=5)

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM	W%	t _{tính}	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
1	Nằm sấp chống đẩy 20s (lần).	26.0 ± 1.0	29.7 ± 1.5	13.17	7.023	<0.05
2	Co tay xà đơn 10s (lần).	12.3 ± 0.6	15.7 ± 0.6	23.81	8.301	<0.05
3	Lực bóp tay (kg).	49.0 ± 0.4	51.8 ± 0.4	5.56	4.752	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm).	234.8 ± 6.7	240.7 ± 6.0	2.45	3.016	<0.05
5	Chạy chữ T (s).	8.4 ± 0.3	7.9 ± 0.3	6.53	5.602	<0.05
6	Nhảy dây 10s (lần).	27.0 ± 1.0	34.0 ± 1.0	22.95	9.533	<0.05

Ghi chú: với n=5, độ tự do n-1, suy ra: $t_{0.05} = 2.776$.

trạng sức mạnh tốc độ của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang ở hạng cân trên 54kg đến 57kg là đồng đều và có tính đại diện cho tập hợp mẫu.

Kết quả phân tích ở bảng 3 cho thấy thực trạng sức mạnh tốc độ của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang ở hạng cân trên 57kg đến 60kg đồng đều và có tính đại diện cho tập hợp mẫu. Điều này là do các vận động viên có cùng hạng cân, tuyển chọn đầu vào có trình độ tương đương, cũng như có điều kiện tập luyện như nhau.

2.2. Lựa chọn và ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang

2.2.1. Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang

Trên cơ sở tổng hợp, phân tích

các tài liệu trong và ngoài nước tác giả đã lựa chọn được 26 bài tập liên quan thường được sử dụng để đánh giá sức mạnh tốc độ cho vận động viên Boxing. Để đảm bảo độ tin cậy cho các bài tập, nghiên cứu tiến hành lập phiếu phỏng vấn và gửi đến khách thể phỏng vấn. Các bài tập chỉ được lựa chọn khi được các khách thể phỏng vấn lựa chọn có tỷ lệ đạt từ 80% trở lên. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang được trình bày ở bảng 4.

Qua kết quả thống kê ở bảng 4, đã lựa chọn được 21 bài tập đạt yêu cầu như sau:

- Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chung bao gồm 08 bài tập: Chống đẩy plyometric; Đẩy tạ tay với tốc độ cao; Co tay xà đơn; Chạy nước rút; Nhảy dây tốc độ; Bước chân nhanh; Ke bụng nhanh treo từ thang dóng; Nằm sấp duỗi lưng.

- Bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn bao gồm 13 bài tập: Đấm thẳng tay trước vào ramly; Đấm thẳng tay sau vào ramly; Đấm vòng tay trước vào ramly; Đấm vòng tay sau vào ramly; Đấm móc ngang vào ramly; Đấm móc lên vào ramly; Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly; Đấm thẳng phải - đấm móc trái; Đấm thẳng phải - đấm vòng trái; Đấm 2 đòn thẳng 2 mục tiêu; Đấm thẳng 4 đòn; Đấm thẳng 2 đòn - đấm vòng 2 đòn; Đấm thẳng 2 đòn - đấm móc 2 đòn.

2.2.2. Ứng dụng hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang

Để kiểm nghiệm hiệu quả của 21 bài tập đã lựa chọn, tác giả tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể là nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang trong một chu kỳ huấn luyện 6 tháng, chuẩn bị cho Giải Vô địch Boxing Toàn quốc 2024



BẢNG 7. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG Ở HẠNG CÂN TRÊN 54KG ĐẾN 57KG THÔNG QUA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN (n=5)

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM	W%	t _{tính}	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
1	Đấm thẳng tay trước vào ramly 10s (lần).	28.8 ± 1.5	33.0 ± 1.6	13.59	8.322	<0.05
2	Đấm thẳng tay sau vào ramly 10s (lần).	27.4 ± 1.1	31.6 ± 2.1	14.24	7.541	<0.05
3	Đấm vòng tay trước vào ramly 10s (lần).	21.2 ± 1.3	26.0 ± 1.2	20.34	9.027	<0.05
4	Đấm vòng tay sau vào ramly 10s (lần).	19.8 ± 1.5	24.8 ± 1.3	22.42	7.458	<0.05
5	Đấm móc tay trước vào ramly 10s (lần).	25.8 ± 1.5	31.0 ± 1.7	18.31	6.459	<0.05
6	Đấm móc tay sau vào ramly 10s (lần).	24.4 ± 1.1	30.0 ± 1.2	20.59	8.240	<0.05
7	Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly 10s (lần).	16.2 ± 1.5	21.4 ± 1.5	27.66	6.345	<0.05
8	Đấm thẳng 4 đòn trong 10s (lần).	9.8 ± 1.3	15.4 ± 1.5	44.44	8.906	<0.05
9	Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 10s (lần).	7.8 ± 1.3	13.6 ± 1.7	54.21	6.457	<0.05
10	Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 10s (lần).	8.8 ± 1.3	14.2 ± 1.5	46.96	5.692	<0.05
11	Đấm thẳng tay trái (kgf).	157.2 ± 4.0	168.2 ± 3.7	6.76	5.341	<0.05
12	Đấm thẳng tay phải (kgf).	160.8 ± 5.3	170.6 ± 3.3	5.91	4.481	<0.05
13	Đấm vòng tay trái (kgf).	168.4 ± 5.4	178.0 ± 3.4	5.54	4.945	<0.05
14	Đấm vòng tay phải (kgf).	192.0 ± 5.7	214.8 ± 5.5	11.21	7.346	<0.05
15	Đấm móc tay trái (kgf).	167.4 ± 5.9	175.4 ± 3.2	4.67	5.301	<0.05
16	Đấm móc tay phải (kgf).	183.2 ± 6.3	192.0 ± 3.2	4.69	5.702	<0.05

Ghi chú: với n=5, độ tự do n-1, suy ra: $t_{0.05} = 2.776$.

khởi tranh từ ngày 13 tháng 9 đến ngày 18 tháng 9 năm 2024 tại Nhà thi đấu đa năng Trung tâm Thể dục thể thao Thành phố Cần Thơ.

Quá trình thực nghiệm được chia làm 3 thời kỳ cụ thể đó là thời kỳ chuẩn bị, thời kỳ thi đấu, thời kỳ chuyển tiếp, có kế hoạch chặt chẽ trên khách thể nghiên cứu được lãnh đạo Trung tâm

Huấn luyện và Thi đấu Thể thao tỉnh Tiền Giang và Ban huấn luyện phê duyệt. Ngoài ra tác giả còn tiến hành theo dõi, kiểm tra thực hiện bài tập để đánh giá năng lực chịu đựng lượng vận động, mức độ hồi phục sau tập luyện của vận động viên và đánh giá mức độ phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên thông qua các test được lựa

chọn kiểm tra trước và sau thực nghiệm.

2.3. Đánh giá hiệu quả việc ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang

2.3.1. Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền

BẢNG 8. KẾT QUẢ ĐÁNH GIÁ SỰ PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN BOXING TỈNH TIỀN GIANG Ở HẠNG CÂN TRÊN 57KG ĐẾN 60KG THÔNG QUA CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN (n=5)

TT	TEST	TRƯỚC THỰC NGHIỆM	SAU THỰC NGHIỆM	W%	t _{tính}	p
		$\bar{x} \pm S$	$\bar{x} \pm S$			
1	Đấm thẳng tay trước vào ramly 10s (lần).	35.3 ± 0.6	40.0 ± 1.0	12.39	4.241	<0.05
2	Đấm thẳng tay sau vào ramly 10s (lần).	34.0 ± 1.0	38.3 ± 0.6	11.98	5.235	<0.05
3	Đấm vòng tay trước vào ramly 10s (lần).	28.0 ± 1.0	32.7 ± 0.6	15.38	6.103	<0.05
4	Đấm vòng tay sau vào ramly 10s (lần).	27.0 ± 1.0	31.3 ± 0.6	14.86	7.015	<0.05
5	Đấm móc tay trước vào ramly 10s (lần).	31.0 ± 1.0	36.3 ± 0.6	15.84	5.340	<0.05
6	Đấm móc tay sau vào ramly 10s (lần).	29.7 ± 1.5	35.0 ± 0.0	16.49	8.403	<0.05
7	Đấm thẳng lần lượt hai tay vào ramly 10s (lần).	22.3 ± 1.5	27.7 ± 1.2	21.33	9.247	<0.05
8	Đấm thẳng 4 đòn trong 10s (lần).	16.7 ± 1.5	22.0 ± 1.0	27.59	6.350	<0.05
9	Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 10s (lần).	14.7 ± 1.5	21.3 ± 2.1	37.04	9.352	<0.05
10	Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 10s (lần).	15.7 ± 1.5	21.3 ± 1.5	30.63	8.211	<0.05
11	Đấm thẳng tay trái (kgf).	170.0 ± 2.0	182.0 ± 2.0	6.82	4.752	<0.05
12	Đấm thẳng tay phải (kgf).	177.7 ± 2.1	188.0 ± 2.0	5.65	5.504	<0.05
13	Đấm vòng tay trái (kgf).	184.3 ± 4.5	191.7 ± 2.5	3.90	3.210	<0.05
14	Đấm vòng tay phải (kgf).	207.7 ± 3.5	232.7 ± 3.1	11.36	4.782	<0.05
15	Đấm móc tay trái (kgf).	184.7 ± 2.1	193.3 ± 1.5	4.59	3.701	<0.05
16	Đấm móc tay phải (kgf).	204.0 ± 2.6	213.3 ± 3.2	4.47	3.902	<0.05

Ghi chú: với n=5, độ tự do n-1, suy ra: $t_{0.05} = 2.776$.

Giang thông qua các test đánh giá sức mạnh tốc độ chung

Sau 6 tháng tập luyện, tác giả tiến hành thu thập số liệu lần 2 và đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang. Kết quả được trình bày ở bảng 5 và bảng 6.

Thông qua bảng 5, có thể rút ra một số nhận xét như sau: sau

6 tháng tập luyện, các test đánh giá sức mạnh tốc độ chung của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang ở hạng cân trên 54kg đến 57kg đều có mức tăng trưởng tốt, với t_{tính} > t_{bảng} chứng tỏ nhịp tăng trưởng có ý nghĩa về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

Tương tự, qua bảng 6 cho thấy: Sau 6 tháng tập luyện, các test đánh giá sức mạnh tốc độ

chung của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang ở hạng cân trên 57kg đến 60kg cũng có mức tăng trưởng tốt, với t_{tính} > t_{bảng} chứng tỏ nhịp tăng trưởng có ý nghĩa về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất p<0.05.

2.3.2. Đánh giá sự phát triển sức mạnh tốc độ của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang thông qua các test đánh giá



sức mạnh tốc độ chuyên môn

Kết quả đánh giá hiệu quả ứng dụng bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang thông qua các test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn được trình bày ở bảng 7 và bảng 8.

Kết quả tại bảng 7 cho thấy sau 6 tháng tập luyện, các test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang ở hạng cân trên 54kg đến 57kg đều có mức tăng trưởng tốt, với t -tính > t -bảng chứng tỏ nhịp tăng trưởng có ý nghĩa về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

Qua bảng 8, có thể thấy sau 6 tháng tập luyện các test đánh giá sức mạnh tốc độ chuyên môn của nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang ở hạng cân trên 57kg đến 60kg đều có mức tăng trưởng tốt, với t -tính > t -bảng chứng tỏ nhịp tăng trưởng có ý nghĩa về mặt thống kê ở ngưỡng xác suất $p < 0.05$.

3. KẾT LUẬN

Qua quá trình nghiên cứu, 21 bài tập chuyên biệt đã được lựa chọn nhằm phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing tỉnh Tiền Giang. Sau giai đoạn thực nghiệm, kết quả kiểm tra

cho thấy tất cả các chỉ số về sức mạnh tốc độ của vận động viên đều có sự cải thiện đáng kể. Điều này khẳng định hệ thống bài tập được lựa chọn không chỉ phù hợp mà còn mang lại hiệu quả rõ rệt, giúp các vận động viên nâng cao khả năng ra đòn nhanh, mạnh và linh hoạt hơn trong thi đấu. Sự tiến bộ này góp phần quan trọng vào việc nâng cao chất lượng huấn luyện và cải thiện thành tích thi đấu của đội tuyển. ■

(Ngày tòa soạn nhận bài: 25/01/2025,
ngày phản biện đánh giá: 28/01/2025,
ngày chấp nhận đăng: 15/02/2025)

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Văn Chung và cộng sự (2007), *Giáo trình Võ thuật*, Nhà xuất bản Đại học Sư phạm, Hà Nội.
2. Lê Bá Cường (2016), *Nghiên cứu xây dựng hệ thống bài tập huấn luyện sức mạnh cho vận động viên đội tuyển Boxing Bình Định*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
3. Nguyễn Tiến Đạt (2018), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên 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 Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
4. Nguyễn Anh Dũng (2022), *Nghiên cứu một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên Boxing lứa tuổi 15-16 tỉnh Bắc Ninh*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
5. Đỗ Vũ Huy (2023), *Lựa chọn và ứng dụng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cho vận động viên đội tuyển trẻ Boxing Thành phố Hồ Chí Minh lứa tuổi 13-16*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
6. Lê Nguyên Long (2003), *Huấn luyện Boxing*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
7. Lê Quý Phương (2009), *Cẩm nang sử dụng test kiểm tra thể lực vận động viên*, nhà xuất bản TĐTT, Hà Nội.
8. Vũ Kim Sơn (2016), *Nghiên cứu hệ thống bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam vận động viên đội tuyển Boxing Thành phố Hồ Chí Minh sau một năm tập luyện*, Luận văn thạc sĩ Giáo dục học, Trường Đại học Thể dục thể thao Thành phố Hồ Chí Minh.
9. Lâm Quang Thành, Nguyễn Thành Lâm, Nguyễn Hoàng Minh Thuận (2011), *Đo lường thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.
10. Đỗ Vinh, Huỳnh Trọng Khải (2008), *Thống kê học trong Thể dục thể thao*, Nhà xuất bản Thể dục thể thao, Hà Nội.