

LỰA CHỌN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CHUYÊN MÔN CHO NAM VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ BOXING THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH

TS. Võ Nhật Thanh¹; CN. Đỗ Huy Vũ²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong lĩnh vực thể dục thể thao, bài báo đã lựa chọn được 20 bài tập (BT) phát triển sức mạnh tốc độ (SMTĐ) chuyên môn cho nam vận động viên (VĐV) đội tuyển trẻ Boxing TPHCM (TPHCM). Đồng thời đã xây dựng được kế hoạch và tiến trình huấn luyện với 20 BT để phát triển SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM, các BT được bố trí trong các buổi tập đảm bảo tính khoa học, logic và phù hợp với khách thể nghiên cứu.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh tốc độ, boxing, vận động viên trẻ, TPHCM.

Abstract: Using routine research methods in the field of physical education and sports, the article has selected 20 exercises to develop professional strength and speed for male athletes of the Ho Chi Minh city Boxing youth team. At the same time, has also built a training plan and process with 20 exercises to develop professional strength and speed for male athletes of the Ho Chi Minh City Boxing youth team, the exercises are arranged in the The training session ensures scientificity, logic and is suitable for the research subjects.

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

1. 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 VĐV muốn chiến thắng thì phải được trang bị tốt nhất về các mặt thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý... và trong đó SMTĐ là một trong những yếu tố then chốt, rất quan trọng không thể thiếu trong thi đấu. Vì nó có thể quyết định toàn bộ trận đấu bằng một cú đấm. Một VĐV thi đấu với nhiều đòn tấn công, mang lại được nhiều điểm, nhưng có thể thất bại bởi VĐV đối phương có một cú đấm mạnh, chính xác và quyết đoán, yếu tố này hoàn toàn có khả năng đem lại cho VĐV đối phương có một chiến thắng bằng Knock-out (K.O) và điều này trong thi đấu Boxing xảy ra rất thường xuyên. Việc nâng cao SMTĐ của VĐV Boxing là một phần quan trọng không thể thiếu được trong công tác huấn luyện. Vì vậy nghiên cứu **“Lựa chọn bài tập phát triển sức mạnh tốc độ chuyên môn cho nam vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh”** là cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau để giải quyết các nhiệm vụ đặt ra: phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn; thực nghiệm sư phạm; kiểm tra sư phạm và toán thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn BT phát triển SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM

Qua tham khảo các tài liệu có liên quan đến vấn

đề nghiên cứu; Loại bỏ những BT trùng lặp và không thích hợp; Phỏng vấn các chuyên gia, huấn luyện viên có kinh nghiệm hiện đang làm công tác huấn luyện, giảng dạy môn Boxing (35 người). Dựa trên nguyên tắc lựa chọn các BT có tỉ lệ chọn từ 80% trở lên, sẽ được chọn làm BT phát triển SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM. Kết quả bài báo đã lựa chọn được 20 BT phát triển SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM, được trình bày ở bảng 1.

2.2 Xây dựng kế hoạch và tiến trình huấn luyện

Khách thể thực nghiệm: 12 nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM lứa tuổi 13 – 16 (gồm: 6 nam VĐV lứa tuổi 13 – 14 và 6 nam VĐV lứa tuổi 15 – 16).

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong một 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 và có kế hoạch chặt chẽ trên khách thể nghiên cứu được lãnh đạo Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu TDTT TPHCM và Ban huấn luyện cho phép.

Tập luyện giai đoạn chuẩn bị chung từ tuần 1 – 8:

- Mục đích: Phát triển sức mạnh chung, phát triển sức mạnh của hầu hết các nhóm cơ, gân, dây chằng, chuẩn bị cho giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

- Phương pháp chính: Các BT được sắp xếp theo phương pháp vòng tròn để các nhóm cơ luân phiên hoạt động, tạo điều kiện hồi phục tốt hơn và nhanh hơn.

1: Trung tâm TDTT, ĐHQG HCM

2: Trường Đại học TDTT TPHCM

Bảng 1. Mã hoá BT phát triển SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM

TT	BT	Mã hoá BT
BT SMTĐ chung		
1	Nằm sấp chống đẩy nhanh 10s.	BT1
2	Co tay xà đơn nhanh 10s.	BT2
3	Nằm ngửa gập bụng nhanh 10s.	BT3
4	Ke bụng nhanh treo từ thang dóng 10s.	BT4
5	Bật xa tại chỗ.	BT5
6	Nhảy dây tốc độ 10s.	BT6
BT SMTĐ chuyên môn		
7	Đấm thẳng tay trước vào Ramly 10s.	BT7
8	Đấm thẳng tay sau vào Ramly 10s.	BT8
9	Đấm vòng tay trước vào Ramly 10s.	BT9
10	Đấm vòng tay sau vào Ramly 10s.	BT10
11	Đấm móc tay sau vào Ramly 10s.	BT11
12	Đấm thẳng lần lượt hai tay vào Ramly 20s.	BT12
13	Đấm thẳng phải + đấm xóc trái 20s.	BT13
14	Đấm thẳng phải + đấm vòng trái 20s.	BT14
15	Đấm 2 đòn thẳng 2 mục tiêu 20s.	BT15
16	Đấm Ramly 2 đòn thẳng 20s.	BT16
17	Đấm thẳng 4 đòn trong 20s.	BT17
18	Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 20s.	BT18
19	Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 20s.	BT19
20	Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s.	BT20

Bảng 2. Giai đoạn chuẩn bị chung

TT	Tên BT	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
1	Nằm sấp chống đẩy nhanh 10s.	2 - 3	5 - 10	Trung bình	1 - 2
2	Co tay xà đơn nhanh 10s.	2 - 3	5 - 10	Trung bình	2 - 3
3	Nằm ngửa gập bụng nhanh 10s.	2 - 3	5 - 10	Trung bình	1 - 2
4	Ke bụng nhanh treo từ thang dóng 10s.	2 - 3	10 - 15	Trung bình	2 - 3
5	Bật xa tại chỗ.	2 - 3	10 - 15	Chậm	3 - 4
6	Nhảy dây tốc độ 10s.	2 - 3	10 - 15	Chậm	3 - 4

- Số BT được sử dụng ở giai đoạn là 06 BT (gồm các BT phát triển các nhóm cơ tay, thân trên, chân); Số vòng thực hiện là 3 vòng; Số lần lặp lại tùy thuộc từng BT và từng tuần; Tốc độ động tác chậm và trung bình; Số buổi tập là 3 buổi/tuần; Thời gian mỗi buổi tập 120 phút; Quãng nghỉ giữa các trạm từ 30 giây đến 1 phút, giữa các tổ từ 1 - 4 phút; Nguyên tắc tập luyện tăng dần lượng vận động. Cụ thể được trình bày qua bảng 2.

Phát triển sức mạnh tối đa từ tuần 9 - 12:

- Số BT được sử dụng ở giai đoạn này là 04 BT (gồm các BT phát triển sức mạnh tối đa các nhóm cơ chính; Với phương pháp trọng lượng tạ tối đa 80 - 90% 1RM (không áp dụng trọng lượng trên 90% để tránh chấn thương đáng tiếc xảy ra trong tập luyện), số tổ là 3 - 4 tổ; Số lần lặp lại từ 3 - 15 lần, thay đổi theo từng tuần và từng BT; Cường độ BT là cao; Số buổi tập là 3 buổi/tuần; Thời gian mỗi buổi tập 120 phút; Quãng nghỉ giữa các trạm từ 30 giây đến 1 phút, giữa các tổ từ 3 - 7 phút; Nguyên tắc tập luyện

Bảng 3. Giai đoạn phát triển sức mạnh tối đa

TT	Tên BT	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
1	Nằm sấp chống đẩy nhanh 10s.	3 - 4	3 - 7	Cao	5 - 7
2	Co tay xà đơn nhanh 10s.	3 - 4	3 - 7	Cao	3 - 4
3	Nằm ngửa gập bụng nhanh 10s.	3 - 4	3 - 7	Cao	5 - 7
4	Ke bụng nhanh treo từ thang dóng 10s.	3 - 4	10 - 15	Cao	5 - 7

Bảng 4. Giai đoạn phát triển SMTĐ

TT	Tên BT	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
1	Đấm thẳng tay trước vào Ramly 10s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
2	Đấm thẳng tay sau vào Ramly 10s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
3	Đấm vòng tay trước vào Ramly 10s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
4	Đấm vòng tay sau vào Ramly 10s.	3 - 4	10-20	Nhanh	6 - 8
5	Đấm móc tay sau vào Ramly 10s.	3 - 4	10-20	Nhanh	6 - 8
6	Đấm thẳng lần lượt hai tay vào Ramly 20s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
7	Đấm thẳng phải + đấm xóc trái 20s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
8	Đấm thẳng phải + đấm vòng trái 20s.	2 - 3	10-20	Nhanh	5 - 7
9	Đấm 2 đòn thẳng 2 mục tiêu 20s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
10	Đấm Ramly 2 đòn thẳng 20s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
11	Đấm thẳng 4 đòn trong 20s.	2 - 3	4-8	Nhanh	5 - 7
12	Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 20s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
13	Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 20s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7
14	Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s.	3 - 4	10-20	Nhanh	5 - 7

Bảng 5. Giai đoạn phát triển sức mạnh bền

TT	Tên BT	Số tổ	Số lần	Cường độ	Quãng nghỉ (phút)
1	Đấm thẳng tay trước vào Ramly 10s.	2 - 4	15 -30	Bột phát	5 - 7
2	Đấm thẳng tay sau vào Ramly 10s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
3	Đấm vòng tay trước vào Ramly 10s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
4	Đấm vòng tay sau vào Ramly 10s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
5	Đấm móc tay sau vào Ramly 10s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
6	Đấm thẳng lần lượt hai tay vào Ramly 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
7	Đấm thẳng phải + đấm xóc trái 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
8	Đấm thẳng phải + đấm vòng trái 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
9	Đấm 2 đòn thẳng 2 mục tiêu 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
10	Đấm Ramly 2 đòn thẳng 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
11	Đấm thẳng 4 đòn trong 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
12	Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
13	Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7
14	Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s.	2 - 4	15-30	Bột phát	5 - 7

tăng dần lượng vận động. Cụ thể được trình bày qua bảng 3.

Phát triển SMTĐ từ tuần 13 – 20:

- Số BT được sử dụng ở giai đoạn này là 14 BT (gồm các BT phát triển sức mạnh tối đa các nhóm cơ chính và BT SMTĐ; Số tổ là 2 - 4 tổ; Số lần lặp lại là 8 - 15 lần với trọng lượng 40 - 60%/1RM và 10 - 20 lần với trọng lượng nhỏ thay đổi theo từng tuần, từng BT; Tốc độ động tác nhanh - bột phát; Số buổi tập là 3 buổi/tuần; Thời gian mỗi buổi tập 120 phút; Quảng nghỉ từ 3 - 8 phút, giữa các tổ nghỉ hồi phục; Nguyên tắc tập luyện tăng dần lượng vận động. Cụ thể được trình bày ở bảng 4.

Phát triển sức mạnh bền từ tuần 21 – 24:

- Số BT được sử dụng ở giai đoạn này là 14 BT. Ngày tập công suất bền với số tổ là 2 - 4 tổ; Số lần lặp lại là 15 - 30 lần với trọng lượng 70 - 85%/1RM quảng nghỉ 5 - 7 phút; Số buổi tập là 2- 3 buổi/tuần; Thời gian mỗi buổi tập 120 phút; Giữa các tổ nghỉ hồi phục; Nguyên tắc tập luyện tăng dần lượng vận động. Cụ thể được trình bày ở bảng 5.

3. KẾT LUẬN

Thông qua nghiên cứu, đã lựa chọn được 20 BT để phát triển SMTĐ chuyên môn của nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM gồm:

- BT phát triển SMTĐ chung (6 BT): Nằm sấp chống đẩy nhanh 10s; Co tay xà đơn nhanh 10s; Nằm ngửa gập bụng nhanh 10s; Ke bụng nhanh treo từ thang dóng 10s; Bật xa tại chỗ; Nhảy dây tốc độ 10s.

- BT phát triển SMTĐ chuyên môn (14 BT): Đấm thẳng tay trước vào Ramly 10s; Đấm thẳng tay sau vào Ramly 10s; Đấm vòng tay trước vào Ramly 10s; Đấm vòng tay sau vào Ramly 10s; Đấm móc tay sau vào Ramly 10s; Đấm thẳng lần lượt hai tay vào Ramly 20s; Đấm thẳng phải + đấm xóc trái 20s; Đấm thẳng phải + đấm vòng trái 20s; Đấm 2 đòn thẳng 2 mục tiêu 20s; Đấm Ramly 2 đòn thẳng 20s; Đấm thẳng 4 đòn trong 20s; Đấm thẳng 2 đòn + đấm vòng 2 đòn 20s; Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 20s; Đấm thẳng tay sau và đấm vòng tay trước vào Ramly 20s.

Đồng thời cũng đã xây dựng được kế hoạch và tiến trình huấn luyện với 20 BT để phát triển SMTĐ chuyên môn cho nam VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM, các BT được bố trí trong các buổi tập đảm bảo tính khoa học, logic và phù hợp với khách thể nghiên cứu.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Nguyễn Tiến Đạt (2018), *Nghiên cứu hệ thống BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Boxing,*

quận 11, TPHCM sau 1 năm tập luyện, luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT TPHCM.

2. Nguyễn Anh Dũng (2022), *Nghiên cứu một số BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV Boxing lứa tuổi 15-16 tỉnh Bắc Ninh,* luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT TPHCM.

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

4. Vũ Kim Sơn (2016), *Nghiên cứu hệ thống BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV đội tuyển Boxing TPHCM sau một năm tập luyện,* luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học TDTT TPHCM.

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

6. Bùi Duy Tuấn (2017), *Nghiên cứu một số BT phát triển SMTĐ cho nam VĐV Boxing lứa tuổi 15-16 tỉnh Nghệ An,* luận văn thạc sĩ giáo dục học, trường Đại học Vinh.

Nguồn bài báo: Bài báo được trích xuất từ kết quả nghiên cứu: Lựa chọn và ứng dụng một số BT phát triển SMTĐ chuyên môn cho VĐV đội tuyển trẻ Boxing TPHCM lứa tuổi 13 – 16; CN. Đỗ Huy Vũ; GVHD: TS. Võ Nhật Thanh; Luận văn Thạc sĩ Giáo dục học Trường Đại học TDTT TPHCM, năm 2023.

Ngày nhận bài: 15/3/2024; Ngày duyệt đăng: 20/9/2024



Ảnh minh họa (nguồn Internet)