

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

ThS. Cỗ Tấn Anh Linh¹; PGS.TS. Vũ Việt Bảo²

Tóm tắt: Sử dụng các phương pháp nghiên cứu thường quy trong Thể dục thể thao (TDTT), bài báo đã lựa chọn 34 bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn (SMCM) cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh. Kết quả ứng dụng 34 bài tập trong 6 tháng cho thấy hiệu quả của các bài tập tới sự phát triển SMCM của nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh.

Từ khóa: Bài tập, sức mạnh chuyên môn, vận động viên, Boxing, TP. Hồ Chí Minh

Summary: Using standard research methods in sports science, this article has selected 34 exercises to develop sports-specific strength for male athletes in the Ho Chi Minh City Boxing team. The results of applying these exercises for 6 months have shown their effectiveness in improving the SMCM of male athletes in the Ho Chi Minh City Boxing team.

Keywords: Exercises, sports-specific strength, athletes, Boxing, 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 như: thể lực, kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý... và trong đó SMCM chiếm một vị trí rất quan trọng, là một trong những tố chất then chốt không thể thiếu, 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 được một chiến thắng bằng Knock-out (K.O) và điều này trong thi đấu Boxing xảy ra rất thường xuyên. Cho nên việc huấn luyện để tăng sức mạnh cho cú đấm là một phần quan trọng không thể thiếu được trong môn Boxing.

Đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh là một trong những đội tuyển được hình thành và phát triển từ rất sớm. Trải qua những thăng trầm của lịch sử đến nay vẫn chưa thực sự được xem là một đội tuyển mạnh trong nước, chưa phát triển đúng tầm như sự kỳ vọng của các cấp lãnh đạo. Trong công tác huấn luyện còn nhiều thiếu thốn về tài liệu chuyên môn, trang thiết bị kiểm tra,

dụng cụ tập luyện, phương tiện nghiên cứu, từ đó gây không ít khó khăn cho huấn luyện viên, cũng như các đối tượng muốn nghiên cứu về Boxing. Qua quan sát trận đấu ở các giải quốc gia cho thấy, VĐV thường bị giảm lực đòn đánh ở hiệp 3, điều đó làm cho VĐV không thể thực hiện được kỹ chiến thuật theo ý đồ của huấn luyện viên, cũng như kiểm soát được nhịp độ của trận đấu... Vì vậy, cải thiện SMCM là một trong những việc mà người làm công tác huấn luyện thấy rất cần thiết.

Quá trình nghiên cứu sử dụng các phương pháp sau: Phân tích và tổng hợp tài liệu; Phỏng vấn, tọa đàm; kiểm tra sự phạm, thực nghiệm sự phạm và toán học thống kê.

2. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

2.1. Lựa chọn bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh

2.1.1. Lựa chọn bài tập

Để lựa chọn bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh, chúng tôi tiến hành theo 3 bước trên nguyên tắc kế thừa, logic, khoa học. Qua tham khảo các tài liệu có liên quan đến vấn đề nghiên cứu; Lược bỏ những bài tập trùng lặp và không thích hợp; Phỏng vấn xin ý kiến của các chuyên gia, huấn luyện viên có kinh nghiệm hiện đang làm công

tác cố vấn, giảng dạy, huấn luyện cho nam VĐV Boxing. Dựa vào nguyên tắc lựa chọn các bài tập có tỷ lệ chọn trên 85% điểm tối đa, sẽ được lựa chọn là bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV Boxing TP. Hồ Chí Minh. Kết quả chúng tôi đã lựa chọn được 34 bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh, được trình bày ở bảng 1.

Bảng 1. Bảng mã hóa bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh

TT	Bài tập	Mã hóa bài tập
Bài tập thể lực chung gồm 23 bài:		
Nhóm (1) bài tập bật nhảy:		
1	Bật xa tại chỗ.	BT 1
2	Bật qua bụi.	BT 2
3	Nhảy chữ thập.	BT 3
Nhóm (2) bài tập tay vai với xà:		
4	Cơ tay xà đơn qua cằm.	BT 4
5	Nắm ngửa thẳng băng trên xà đơn.	BT 5
6	Chống đẩy xà kép.	BT 6
7	Kê chân vuông góc xà kép.	BT 7
Nhóm (3) bài tập tay vai với tạ:		
8	Nắm dây tạ đòn trên ghế.	BT 8
9	Đẩy tạ đơn 2 tay.	BT 9
10	Giật thanh tạ 20kg.	BT 10
Nhóm (4) bài tập tay vai với dây thun:		
11	Kéo dây thun xoay vai khép trở 2 hướng.	BT 11
12	Đảm thẳng băng dây thun.	BT 12
13	Đảm vòng băng dây thun.	BT 13
Nhóm (5) bài tập lưng bụng:		
14	Gập lưng trên ghế.	BT 14
15	Cơ gôi với dây thun.	BT 15
16	Đập bóng nặng xuống sàn.	BT 16
Nhóm (6) bài tập chân với tạ:		
17	Gánh tạ đòn.	BT 17
18	Đá đùi trước băng máy tạ.	BT 18
19	Móc đùi sau băng máy tạ.	BT 19
20	Bước đôi chân với tạ đơn.	BT 20
Nhóm (7) bài tập di chuyển:		
21	Chạy bốn góc về trung tâm.	BT 21
22	Chạy thang dây.	BT 22
23	Đẩy xe trượt cỏ.	BT 23
Bài tập thể lực chuyên môn gồm 11 bài:		
Nhóm (8) bài tập đánh gió Boxing:		
24	Đánh gió có quy ước theo cặp.	BT 24
25	Đánh gió với tạ tay.	BT 25
26	Đánh tốc độ 10s, 20s, 30s.	BT 26
Nhóm (9) bài tập với dụng cụ:		
27	Đánh vào gôi treo tường có quy ước.	BT 27
28	Tấn công có quy ước vào ramly.	BT 28
29	Đánh vào bao cát với lực tối đa.	BT 29
Nhóm (10) bài tập đấu tập:		
30	Phòng thủ có quy ước với bạn tập.	BT 30
31	Đấu tập có quy ước.	BT 31
32	Tấn công vào vùng thân ở cự ly gần.	BT 32
33	Tấn công với 1 loạt 2 combo trở lên.	BT 33
34	Áp sát đôi thủ có sai tay dài hơn.	BT 34

2.1.2. Xây dựng kế hoạch thực nghiệm ứng dụng các bài tập đã lựa chọn

- Xây dựng kế hoạch tập luyện: Qua tham khảo một số tài liệu có liên quan và căn cứ vào tình hình thực tế, chúng tôi tiến hành xây dựng kế hoạch huấn luyện cho đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh trong 6 tháng (bắt đầu từ ngày 26/9/2022 đến ngày 10/4/2023).

+ Tập luyện nở cơ từ tuần 1-4: Tăng kích thước cơ, phục hồi khối lượng cơ sau quá trình ép cân thi đấu, phát triển sức mạnh chung, kích thích sự biến đổi hóa học trong cơ, phát triển khối lượng cơ bắp chuẩn bị cho giai đoạn huấn luyện tiếp theo.

+ Giai đoạn phát triển sức mạnh tối đa từ tuần 5-8: Phát triển lực cơ tối đa đến mức độ cao nhất theo khả năng của từng VĐV, đặc biệt là các nhóm cơ chính.

+ Phát triển sức mạnh tốc độ và công suất bền từ tuần 9-16: Chuyển đổi sức mạnh tối đa thành sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền đặc thù của môn Boxing.

+ Nâng cao sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền từ tuần từ tuần 17-20: Tiếp tục nâng cao sức mạnh tốc độ đặc thù của môn Boxing và chuyển từ công suất bền sang sức mạnh bền trong thời gian ngắn. Điều này giúp VĐV hoạt động với cường độ cao trong 30 giây đến 2 phút lặp lại nhiều lần, đây cũng là đặc thù về sức mạnh của

bộ môn Boxing khi thi đấu.

+ Duy trì sức sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và thi đấu từ tuần 21-24: Duy trì sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền đặc thù môn Boxing, duy trì sức mạnh trong suốt thời kỳ thi đấu (bao gồm giai đoạn tiền thi đấu và giai đoạn thi đấu), độ dài của thời kỳ thi đấu sẽ quyết định tỉ lệ duy trì các tổ chất sức mạnh khác nhau.

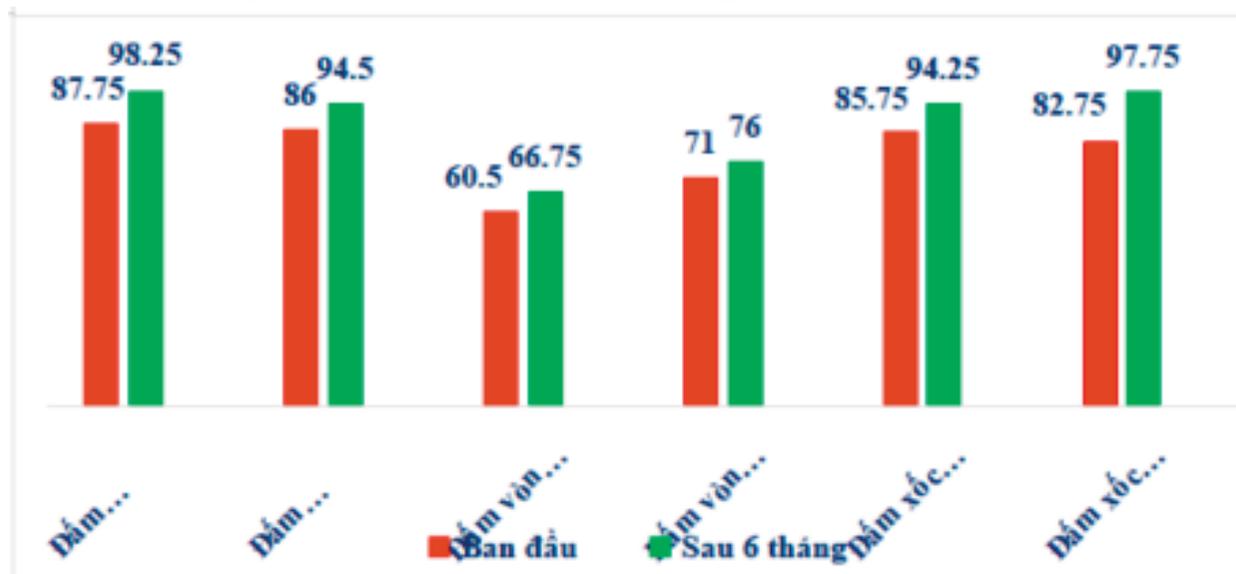
2.2. Đánh giá hiệu quả các bài tập đã lựa chọn

2.2.1. Tổ chức thực nghiệm

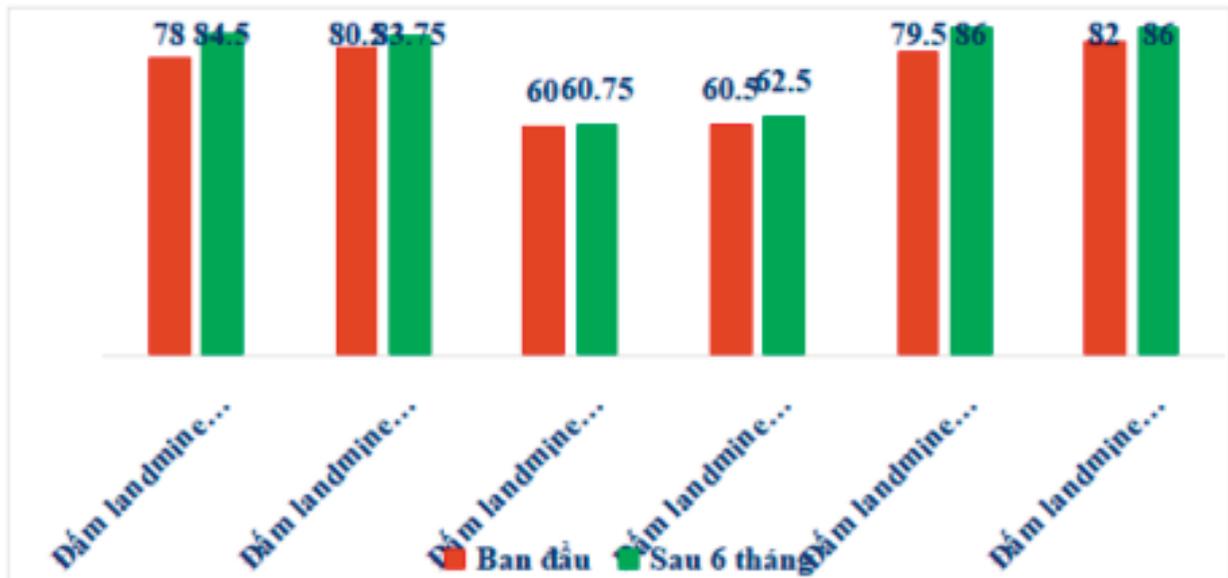
Để kiểm nghiệm hiệu quả của 34 bài tập phát triển SMCM đã lựa chọn ở trên, chúng tôi tiến hành thực nghiệm sư phạm trên khách thể nghiên cứu là nam VĐV đội Boxing TP. Hồ Chí Minh. Khách thể nghiên cứu được chia làm hai nhóm gồm: nhóm 1 có hạng cân từ 50kg đến 55kg và nhóm 2 có hạng cân từ 60kg đến 67kg, mỗi nhóm gồm 04 nam VĐV của đội Boxing TP. Hồ Chí Minh.

Quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 6 tháng, từ tháng 9/2022 đến tháng 4/2023. Theo kế hoạch huấn luyện thời gian tập luyện là 6 buổi/tuần.

Nội dung kiểm tra: 06 test đánh giá sức mạnh chung và 04 test đánh giá SMCM. Phương tiện kiểm tra: Máy đo lực đấm Silomer Kiktest-9t do Nga sản xuất chuyên dùng để đo lực đấm môn Boxing.



Biểu đồ 1. So sánh giá trị trung bình sức mạnh chung ban đầu và sau 6 tháng tập luyện của nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh hạng cân 50kg đến 55kg



Biểu đồ 2. So sánh giá trị trung bình SMCM ban đầu và sau 6 tháng tập luyện của nam VĐV tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh hạng cân 50kg đến 55kg

2.2.2. Kết quả thực nghiệm

Sau 6 tháng thực nghiệm, chúng tôi tiến hành thu thập số liệu lần 2. Chúng tôi sử dụng phương pháp so sánh trình tự đơn để đánh giá kết quả thực nghiệm, nghĩa là so sánh kết quả trước và sau thực nghiệm, được trình bày qua biểu đồ 1 và 2.

Qua kết quả nghiên cứu cho thấy: sau 6 tháng tập luyện đa số các test đều có sự tăng trưởng. Điều này có thể chứng tỏ rằng các bài tập phát triển SMCM là có hiệu quả.

3. KẾT LUẬN

Dựa trên cơ sở lý luận, cơ sở thực tiễn và các nguyên tắc phù hợp thực tiễn huấn luyện Boxing, nghiên cứu tổng hợp, tiến hành phỏng vấn và đã lựa chọn được 34 bài tập phát triển SMCM cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh, đủ điều kiện để ứng dụng thực nghiệm huấn luyện. Quá trình ứng dụng trong 06 tháng chia làm các giai đoạn huấn luyện, thời lượng mỗi tuần tập 6 buổi. Kết quả sau 6 tháng thực nghiệm cho thấy nhịp tăng trưởng các test cao so với ban đầu, 6/6 test sức mạnh chung và 4/4 test SMCM có sự tăng trưởng có ý nghĩa thống kê với $p < 0.05$. Điều đó chứng minh là các bài tập đã lựa chọn là phù hợp, góp phần cải thiện SMCM cho nam VĐV đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- Đức Anh (2010), *Quyển anh kỹ thuật cơ sở và thực tiễn*, Nxb Tổng hợp, TP. Hồ Chí Minh.
- Bomba.T (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao (Biên dịch: Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại)*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- Lê Thiết Can (2013), *Giáo trình giảng dạy xã hội học – Điều tra xã hội học*, Tài liệu giảng dạy Cao học
- Luật Kick – Boxing quốc tế 2009*.
- Nguyễn Toán (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo VĐV*, Nxb TĐTT, Hà Nội.
- RAY-Sport Electro - *Cách thức hoạt động của máy đấm (kiktest.ru)*.

Nguồn bài báo: Bài báo được lấy từ kết quả luận văn Thạc sĩ Giáo dục học với tên đề tài: “Nghiên cứu lựa chọn bài tập nâng cao sức mạnh bền cho nam vận động viên đội tuyển Boxing TP. Hồ Chí Minh sau 6 tháng tập luyện”. Người thực hiện: Cổ Tấn Anh Linh, luận văn được bảo vệ tại Trường Đại học TĐTT TP.HCM năm 2023.

Ngày nhận bài: 24/8/2023; **Ngày duyệt đăng:** 20/9/2023.