

XÁC ĐỊNH CÁC TEST ĐÁNH GIÁ SỨC MẠNH TỐC ĐỘ CỦA NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN ĐỘI TUYỂN TRẺ BOXING THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH.

Hồ Thanh Hằng¹, TS Nguyễn Hoàng Minh¹,

PGS TS Nguyễn Hoàng Minh Thuận²

¹Trung tâm Văn Hóa Thể Thao Quận 5

²Trường Đại Học Sư Phạm TDTT TP.HCM

Email: Hangthanhho3010@gmail.com

Tóm tắt: Sức mạnh tốc độ được hiểu là khả năng tạo lực tối đa trong thời gian ngắn, quan trọng trong các động tác như đâm nhanh và bật nhảy trong Boxing. Việc lựa chọn đúng các test để kiểm tra, đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh rất cần thiết và quan trọng. Nghiên cứu được tiến hành trên 11 nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh, bằng việc sử dụng các nhóm phương pháp sau: Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu; Phương pháp phỏng vấn, Phương pháp toán học thống kê. Kết quả nghiên cứu đã lựa chọn được 8 test để đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing, từ đó làm tài liệu tham khảo cho công tác huấn luyện thực tế cơ sở.

Từ khóa: *Sức mạnh tốc độ, nữ vận động viên, Boxing.*

Abstract: Speed power is understood as the ability to generate maximum force in a short period of time, which is important in movements such as quick punches and jumps in Boxing. Choosing the right tests to test and evaluate the speed strength of female athletes of the Ho Chi Minh City youth Boxing team is very necessary and important. The study was conducted on 11 female athletes of the Ho Chi Minh City youth Boxing team, using the following groups of methods: Document analysis and synthesis method; Interview method, Statistical mathematical method. The research results selected 8 tests to evaluate the speed strength of female athletes of the youth Boxing team, thereby serving as reference material for practical training at the grassroots level.

Keywords: *speed strength, female athlete, Boxing.*

ĐẶT VẤN ĐỀ

Boxing hay quyền Anh còn có thể là đấm bốc là môn võ và thể thao đối kháng giữa 2 người xuất phát từ phương Tây, sử dụng cú đấm kết hợp với di chuyển chân, đầu và thân mình. Boxing nghiệp dư là một nội dung thi đấu của nhiều đại hội thể thao trên toàn thế giới, trong đó có Olympic. Từ năm 2002, phong trào Boxing Thành phố Hồ Chí Minh đã được Ủy ban nhân dân Thành phố cho phép Sở Thể dục thể thao nay là Sở Văn hóa và Thể thao cho hoạt động trở lại và cũng được sự quan tâm sâu sắc, đặc biệt là sự quan tâm chỉ đạo đúng đắn từ phía các cấp lãnh đạo. Từ đó bộ môn đã phát triển không ngừng và hiện nay đã trở thành một trong những môn thể thao trọng điểm, được đầu tư nhằm tranh huy chương tại các kỳ đại hội thể thao quốc tế. Hiện tại, môn Boxing là môn thể thao không thể thiếu trong các kỳ Đại hội thể dục thể thao toàn quốc cũng như trong hệ thống thi đấu các giải quốc gia hàng năm.

Thành tích tập luyện và thi đấu của vận động viên là tổng hòa các mặt trong đó thể lực cũng như các tiêu chuẩn đánh giá trình độ thể lực là một trong những yếu tố quan trọng dẫn đến thắng lợi của các vận động viên trong mỗi trận đấu.

Để thường xuyên kiểm tra đánh giá kịp thời và có những điều chỉnh chính xác thể lực cho nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh, trước tiên phải lựa chọn tốt được các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh.

KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU

1. Lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing

Nghiên cứu tiến hành lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh thông qua các bước:

Thu thập, thống kê, hệ thống hóa các test đã được sử dụng.

Phỏng vấn các chuyên gia giảng viên lâu năm bằng phiếu. Xác định các test đạt tỷ lệ trung bình của cả hai lần phỏng vấn là từ 80% trở lên.

Kiểm định Wilcoxon để kiểm tra sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn. Xác định các test đạt yêu cầu của bước 1 và bước 2.

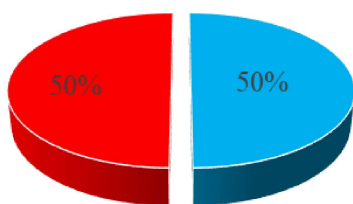
Xác định độ tin cậy của test thông qua hệ số tương quan.

1.1 Thu thập, thống kê, hệ thống hóa các test đã được sử dụng

Qua quá trình tìm hiểu, thu thập tổng hợp, phân tích tài liệu của các tác giả trong và ngoài nước như: theo “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” của Viện Khoa học Thể dục Thể thao (2002) [4]. Các test đánh giá sức mạnh tốc độ của đội tuyển quốc gia Boxing Canada (Pierre-Mary Toussaint, B.Sc., M.Sc [2], Kinesiologist Strength and conditioning coach, Boxing Canada 2018). Wood, RJ (2010) Kiểm tra thể lực quyền anh, Topendsports.com các test đánh giá sức mạnh tốc độ VĐV Boxing [9]. Theo tài liệu và thực tế huấn luyện tại Nhà tập luyện thể dục thể thao Phú Thọ của Ban huấn luyện đội tuyển Boxing đã chọn được các test như sau: Bật xa tại chỗ (cm), Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Nằm sấp duỗi lưng 30s (lần), Nhảy bật bực tại chỗ bằng hai chân 15s (lần), Nhảy dây 30s (lần), Đấm bao cát 15s (lần), Nắm dây chun đấm thẳng liên tục 2 tay vào đích 20s (lần), Đấm thẳng 4 đòn 20s (lần), Đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s (lần), Đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s (lần), Đấm thẳng 2 tay vào ramly 30s (lần), Đấm móc tay sau vào Ramly 30s (lần), Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 20s (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 tốc độ với tạ 1kg 15s (lần).

1.2 Phỏng vấn chuyên gia lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh.

Nghiên cứu tiến hành phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh. Đối tượng được đề tài phỏng vấn là 20 huấn luyện viên và giảng viên. Mức đánh giá như sau: Mức 1: Quan trọng (2đ). Mức 2: Ít Quan trọng (1đ). Mức 3: Không quan trọng (0đ). Thành phần phỏng vấn được trình bày ở biểu đồ 1



■ Huấn luyện viên ■ Giảng viên

Biểu đồ 1. Tỷ lệ thành phần đối tượng phỏng vấn

Qua biểu đồ 1 ta thấy thành phần đối tượng tham gia trả lời phỏng vấn là huấn luyện viên chiếm 50% trong tổng số và còn lại là 50% giảng viên. Sau khi tổng hợp được 18 test qua tham khảo tài liệu nghiên cứu đã tiến hành phỏng vấn lựa chọn các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh.

Kết quả tính toán về tỷ lệ % mức độ quan trọng sử dụng các test được giới thiệu ở bảng 1 (cuối bài) nghiên cứu quy ước chọn các test lựa chọn đạt trên 80% giữa hai lần phỏng vấn (thời gian giữa hai lần phỏng vấn cách nhau 2 tuần). Theo quy ước đã chọn được 3 test: Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Bật bực tại chỗ 15s

(lần), 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 tốc độ với tạ 1kg 15s (lần).

1.3 Kiểm định Wilcoxon để kiểm tra sự đồng nhất giữa hai lần phỏng vấn

TT	Test	Lần 1	Lần 2	Asymp. Sig. (2-tailed)
		Giá trị trung bình		
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	1.75	1.95	0.060
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	1.65	1.70	0.317
3	Nhảy bật bực tại chỗ bằng hai chân 15s (lần)	2	2	1.000
4	Đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	1.85	1.65	0.060
5	Đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	2	2	1.000
6	Đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	1.6	1.75	0.083
7	Đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	2	1.9	0.157
8	Đấm thẳng tốc độ với tạ 1kg 15s (lần).	1.7	1.85	0.083

Bảng 1. Kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn

Từ kết quả ở bảng 1 ta thấy mức ý nghĩa quan sát của kiểm định giữa 2 lần phỏng vấn của tất cả các test là sig. > 0.05. Theo kết quả kiểm định Wilcoxon giữa hai lần phỏng vấn có tính trùng hợp và ổn định

(hay nói cách khác là không có sự khác biệt về mặt ý nghĩa thống kê) giữa 2 lần phỏng vấn với mức ý nghĩa $p > 0.05$. Do đó cả 8 test đều đảm bảo tính ổn định về ý kiến và được chọn để tiến hành kiểm tra độ tin cậy ở bước tiếp theo.

1.4 Xác định độ tin cậy lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh

Theo Đỗ Vĩnh và Trịnh Hữu Lộc (2010) [7], dùng hệ số tương quan cặp giữa hai đại lượng (đại lượng kết quả lập test lần 1 và đại lượng kết quả lập test lần 2) để đánh giá độ tin cậy của test.

Việc kiểm nghiệm tiến hành để được tiến hành kiểm tra 2 lần, thời gian giữa 2 lần cách nhau 07 ngày các điều kiện và thứ tự quy trình kiểm tra như nhau. Để kiểm tra độ tin cậy của test, nghiên cứu tiến hành tính hệ số tương quan cặp ở từng test giữa kết quả kiểm tra lần 1 và lần 2, nếu số tương quan $r \geq 0.8$ trở lên thì test có độ tin cậy để sử dụng kết quả ở bảng 2.

TT	Nội dung test	r	P
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	1.00	<0.05
2	Nằm ngửa gập bụng 30s (lần)	0.91	<0.05
3	Nhảy bật bực tại chỗ bằng hai chân 15s (lần)	0.83	<0.05

Bảng 2. Bảng tính độ tin cậy của test qua 2 lần kiểm tra

Qua bảng 3 cho thấy cả 3 test giữa 2 lần kiểm tra đều có hệ số tương quan $r > 0.80$ nên đủ độ tin cậy để sử dụng. Kết quả qua 4 bước lựa chọn, đảm bảo logic, tính khoa học

4	Đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	0.89	<0.05
5	Đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	0.86	<0.05
6	Đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	0.90	<0.05
7	Đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	0.88	<0.05
8	Đấm thẳng tốc độ với tạ 1kg 15s (lần).	0.90	<0.05

nghiên cứu đã chọn lọc được 08 test để đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh như sau: Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Bật bực tại chỗ 15s (lần), 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 tốc độ với tạ 1kg 15s (lần).

KẾT LUẬN

Để lựa chọn hệ thống lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố Hồ Chí Minh, quá trình nghiên cứu tiến hành tìm hiểu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc sử dụng các test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên từ đó thống kê các test đã và đang được sử dụng để đánh giá, lược bớt những test có tính khả thi kém hay ít có giá trị, thu thập ý kiến của các giảng viên, chuyên gia bằng phiếu phỏng vấn, kiểm định sự đồng nhất giữa kết quả hai lần phỏng vấn, kiểm định độ tin cậy của test.

Qua lần lượt các bước nghiên cứu đã chọn được 8 test bao gồm: Nằm sấp chống đẩy 30s (lần), Nằm ngửa gập bụng 30s (lần), Nhảy bật bực tại chỗ bằng hai chân 15s (lần), 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 tốc độ với tạ 1kg 15s (lần). Các nội dung đánh giá cho thấy tính hợp lý được đồng thuận cao, đồng thời phản ánh được tính thông báo cao của tổ chất sức mạnh tốc độ của vận động viên Boxing.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

- [1]. Lưu Quốc Hưng, Trần Tuấn Hiếu, Nguyễn Anh Tú (2014), *Giáo trình Quyền Anh*, NXB TDTT, Hà Nội.
- [2]. Pierre-Mary Toussaint, B.Sc., *M.Sc Kinesiologist Strength and conditioning coach, Boxing Canada* (2018).
- [3]. Lê Quý Phương (2011), *Giáo trình Nghiên cứu khoa học (tài liệu dùng cho giảng dạy chuyên ngành TDTT)*.
- [4]. “Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao” (2002), Viện Khoa học Thể dục Thể thao.
- [5]. Nguyễn Hoàng Minh Thuận &ctg (2017), *Giáo trình Thống kê trong TDTT*, NXB Đại học Quốc gia TP.HCM
- [6]. Hoàng Trọng, Chu Nguyễn Mộng Ngọc (2008), *Phân tích dữ liệu nghiên cứu với SPSS*, NXB Hồng Đức.
- [7]. Đỗ Vĩnh, Trịnh Hữu Lộc, (2010), *Giáo trình Đo lường thể thao*, NXB Đại học Quốc Gia TP.HCM.
- [8]. Ủy ban TDTT (2002) “Luật thi đấu Boxing”. NXB TDTT Hà Nội.
- [9]. Wood, RJ (2010) *Kiểm tra thể lực quyền anh*, Topendsports.com các test đánh giá sức mạnh tốc độ VĐV Boxing.

Nguồn bài báo: Trích từ Luận văn thạc sỹ, Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing Thành phố Hồ Chí Minh, năm 2025.

Bài nộp ngày 16/01/2025, phản biện ngày 10/3/2025, duyệt đăng ngày 14/3/2025

Bảng 3. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá sức mạnh tốc độ của nữ vận động viên đội tuyển trẻ Boxing thành phố HCM

TT	TÊN CÁC TEST	Lần 1 (n=20)				Lần 2 (n=20)				Trung bình		
		Mức độ quan trọng		Tổng điểm	Tỷ lệ %	Mức độ ưu tiên			Tổng điểm		Tỷ lệ %	
		Quan trọng	Ít			Không	Quan trọng	Ít				Không
1	Nằm sấp chống đẩy 30s (lần)	15	5	0	35	87.5	19	0	1	38	95	91.3
2	Bật xa tại chỗ (cm)	11	0	9	22	55	14	1	5	29	72.5	63.8
3	Nằm sấp cúi lưng 30s (lần)	15	1	4	31	77.5	5	10	5	20	50	63.8
4	Nhảy dây 30s (lần)	11	1	8	23	57.5	5	10	5	20	50	53.8
5	Nằm ngửa gấp bụng 30s (lần)	15	3	2	33	82.5	15	4	1	34	85	83.8
6	Bật bụng tại chỗ 15s (lần)	20	0	0	40	100	20	0	0	40	100	100
7	Đấm thẳng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	18	1	1	37	92.5	15	3	2	33	82.5	87.5
8	Đấm thẳng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	20	0	0	40	100	20	0	0	40	100	100
9	Đấm bao cát 15s (lần)	14	1	5	29	72.5	15	0	5	30	75	73.8
10	Nắm dây chun đấm thẳng liên tục 2 tay vào đích 20s (lần)	15	0	5	30	75	15	1	4	31	77.5	76.3
11	Đấm vòng tay trước vào túi đấm 10s (lần)	15	2	3	32	80	15	5	0	35	87.5	83.8
12	Đấm thẳng 4 đòn 20s (lần)	14	1	5	29	72.5	10	2	8	22	55	63.8
13	Đấm vòng tay sau vào túi đấm 10s (lần)	20	0	0	40	100	18	2	0	38	95	97.5
14	Đấm thẳng 2 tay vào ramly 30s (lần)	15	0	5	30	75	15	0	5	30	75	75
15	Đấm móc tay sau vào Ramly 30s (lần)	15	0	5	30	75	15	0	5	30	75	75
16	Đấm thẳng tốc độ với tạ 1kg 15s (lần).	20	0	0	40	100	19	1	0	39	97.5	98.8
17	Đấm thẳng 2 đòn + đấm móc 2 đòn 20s (lần)	15	0	5	30	75	15	0	5	30	75	75
18	Đấm thẳng tay trước và tay sau vào Ramly 20s (lần)	10	0	10	20	50	14	1	5	29	72.5	61.3