

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH
VIỆN VĂN HÓA, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM

TẠ ĐÌNH ĐỨC

NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN
CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LÚA TUỔI 14-15

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

HÀ NỘI, 2026

BỘ GIÁO DỤC VÀ ĐÀO TẠO

BỘ VĂN HÓA, THỂ THAO VÀ DU LỊCH

VIỆN VĂN HÓA, NGHỆ THUẬT, THỂ THAO VÀ DU LỊCH VIỆT NAM

TẠ ĐÌNH ĐỨC

**NGHIÊN CỨU BÀI TẬP PHÁT TRIỂN THỂ LỰC CHUYÊN MÔN
CHO NỮ VẬN ĐỘNG VIÊN VẬT TỰ DO LÚA TUỔI 14-15**

Tên ngành: Giáo dục học

Mã ngành: 914 01 01

LUẬN ÁN TIẾN SĨ GIÁO DỤC HỌC

Người hướng dẫn khoa học

PGS.TS. Phạm Đông Đức

PGS.TS. Nguyễn Hồng Dương

XÁC NHẬN CƠ SỞ ĐÀO TẠO

HÀ NỘI, 2026

LỜI CAM ĐOAN

Tôi xin cam đoan đây là công trình nghiên cứu của riêng tôi. Các số liệu, kết quả trình bày trong luận án là trung thực và chưa từng được ai công bố trong bất kỳ công trình nghiên cứu nào.

Tác giả luận án

Tạ Đình Đức

MỤC LỤC

LỜI CAM ĐOAN	<i>Trang</i>
DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT TRONG LUẬN ÁN	
DANH MỤC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG TRONG LUẬN ÁN	
DANH MỤC BẢNG, BIỂU TRONG LUẬN ÁN	
MỞ ĐẦU	1
Chương 1. TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU	6
1.1. Đặc điểm và xu hướng phát triển của môn Vật tự do	6
1.1.1. Đặc điểm của môn Vật tự do	6
1.1.2. Xu hướng phát triển của môn Vật tự do	7
1.1.3. Thực trạng và triển vọng phát triển của môn Vật Việt Nam	8
1.2. Quá trình huấn luyện nhiều năm ở môn Vật tự do	11
1.3. Huấn luyện thể lực trong trong môn Vật tự do	15
1.3.1. Quan điểm về huấn luyện thể lực trong huấn luyện thể thao	15
1.3.2. Huấn luyện các tố chất thể lực trong môn Vật tự do	20
1.3.3. Bài tập thể chất phát triển thể lực cho VĐV Vật tự do	38
1.4. Đặc điểm huấn luyện VĐV Vật tự do nữ lứa tuổi 14 – 15	40
1.4.1. Đặc điểm cơ thể trong tập luyện TDTT của phụ nữ	40
1.4.2. Đặc điểm tâm- sinh lý lứa tuổi 14-15	47
1.5. Tổng quan tình hình nghiên cứu	50
1.5.1. Các công trình nghiên cứu ngoài nước	50
1.5.2. Các công trình nghiên cứu trong nước	54
1.6. Nhận xét chương 1	56
Chương 2. ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU	59
2.1. Đối tượng, khách thể nghiên cứu	59
2.2. Phương pháp nghiên cứu	59
2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu	59

2.2.2	Phương pháp phỏng vấn toạ đàm	59
2.2.3.	Phương pháp kiểm tra sự phạm	60
2.2.4.	Phương pháp kiểm tra tâm lý	64
2.2.5.	Phương pháp kiểm tra y sinh	66
2.2.6.	Phương pháp thực nghiệm sự phạm	68
2.2.7.	Phương pháp toán thống kê	69
2.3.	Tổ chức nghiên cứu	71
2.3.1.	Thời gian nghiên cứu	71
2.3.2.	Địa điểm nghiên cứu	71
Chương 3.	KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN	73
3.1.	Thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15	73
3.1.1.	Thực trạng chương trình huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	72
3.1.2.	Thực trạng huấn luyện tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	76
3.1.3.	Thực trạng sử dụng bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	77
3.1.4.	Thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	79
3.1.5.	Bàn luận về hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	100
3.2.	Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15	110
3.2.1.	Lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	110
3.2.2.	Xây dựng kế hoạch huấn luyện tố chất TLCM cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn	116
3.2.3.	Xác định hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ	126

VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	
3.2.4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 qua các chỉ số tâm lý và y sinh.	137
3.2.5. Bàn luận về hiệu quả các bài tập TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.	139
KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ	147
Kết luận	147
Kiến nghị	148
DANH MỤC CÔNG TRÌNH KHOA HỌC	149
TÀI LIỆU THAM KHẢO	150
PHỤ LỤC	158

DANH MỤC TỪ VIẾT TẮT TRONG LUẬN ÁN

BTTC	-	Bài tập thể chất
GDTC	-	Giáo dục thể chất
HLV	-	Huấn luyện viên
TLCM	-	Thể lực chuyên môn
TDTT	-	Thể dục thể thao
VĐV	-	Vận động viên

DANH MỤC ĐƠN VỊ ĐO LƯỜNG TRONG LUẬN ÁN

cm	-	Centimet
kg	-	Kilôgam
l	-	lần
m	-	mét
s	-	Giây

DANH MỤC BẢNG, BIỂU TRONG LUẬN ÁN

Bảng	Nội dung	Trang
1.1	Các chỉ số huyết học trong yên tĩnh và trong hoạt động tối đa của nam và nữ (Kox - 1989)	46
2.1	Tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực yếm khí của VĐV các môn bóng và các môn đối kháng)	66
2.2	Tiêu chuẩn phân loại thể lực theo chỉ số vo_{2max} tương đối của VĐV các môn bóng và các môn đối kháng	68
3.1	Tỷ lệ trung bình thời gian các nội dung huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	73
3.2	Tỷ lệ trung bình thời gian huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15	74
3.3	Vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. (n = 31).	77
3.4	Thực trạng sử dụng bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 lứa tuổi 14 – 15	78
3.5	Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 (n = 31)	82
3.6	Kết quả kiểm định hai lần phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 (n = 31)	84
3.7	Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15	8
3.8	Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15	89
3.9	So sánh kết quả kiểm tra TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 với lứa tuổi 15	91
3.10	Kết quả kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14	92

3.11	Kết quả kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 15	93
3.12	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14	95
3.13	Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 15	96
3.14	Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14	97
3.15	Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 15	98
3.16	Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15	99
3.17	Thực trạng phân loại TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15	100
3.18	Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ($n = 31$)	113
3.19	Thời gian thực nhiệm sự phạm	118
3.20	Tỷ lệ thời gian các nhiệm vụ trong chu kỳ huấn luyện năm cho nhóm thực nghiệm	124
3.21	Thời gian huấn luyện TLCM trong tuần ở các thời kỳ	125
3.22	Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 trước thực nghiệm	128
3.23	Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 trước thực nghiệm	129
3.24	Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 sau 6 tháng thực nghiệm	130
3.25	Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 sau 6 tháng thực nghiệm	131

3.26	Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 sau 12 tháng thực nghiệm	132
3.27	Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 sau 12 tháng thực nghiệm	133
3.28	Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm	134
3.29	Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ TLCM của nhóm đối chứng qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm	135
3.30	So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm ở lứa tuổi 14	136
3.31	So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm ở lứa tuổi 15	137
3.32	So sánh kết quả kiểm tra các chỉ số tâm - sinh lý của nhóm thực nghiệm trước và sau 12 tháng thực nghiệm	138
DANH MỤC CÁC BIỂU ĐỒ TRONG LUẬN ÁN		
2.1	Biểu đồ biểu diễn lượng vận động theo bậc công suất của VĐV các môn bóng và môn đối kháng	66
3.1	Biểu đồ biểu diễn lượng vận động theo bậc công suất của VĐV các môn bóng và môn đối kháng	117
3.2	Đặc điểm đối tượng phỏng vấn	112

MỞ ĐẦU

1. Lý do chọn đề tài

Trong những năm qua việc nâng cao thành tích thể thao của nước ta lên mức hàng đầu Đông Nam Á và từng bước tiếp cận với **Châu Á**, thể giới đã trở thành một yêu cầu của quốc gia, dân tộc nhằm khẳng định trình độ văn hóa, kinh tế, chính trị của Việt Nam trên trường quốc tế.

Trước thực trạng đó, ngành Thể dục thể thao nước ta đã đưa ra chiến lược đổi mới công tác đào tạo tài năng thể thao, trong đó có lưu ý đến việc phải tập trung phát triển một số môn thể thao mũi nhọn (thể mạnh) để tham gia và **giành** thành tích cao tại các đại hội thể thao khu vực và quốc tế.

Vật tự do được xác định là một trong những môn thể thao mũi nhọn đó và nó đã sớm khẳng định sự đúng đắn của việc lựa chọn này, khi trong các cuộc thi đấu ở quốc tế, đặc biệt là các giải tại khu vực Đông Nam Á các vận động viên Vật tự do Việt Nam luôn giành được vị trí cao nhất. Điều này cho thấy, chúng ta đã có một hệ thống đào tạo vận động viên Vật tự do tương đối hoàn chỉnh. Tuy nhiên, để đạt được thành tích cao và ổn định trong các giải đấu quốc tế lớn như Asiad, Olympic... thì việc hoàn thiện hệ thống đào tạo vận động **viên** luôn cần được đặt ra với các nhà chuyên môn Vật tự do Việt Nam, trong đó phải đặc biệt chú ý đến việc hoàn thiện hệ thống huấn luyện thể lực cho vận động viên. Bởi bên cạnh những phẩm chất tâm lý, kỹ thuật và chiến thuật thì thể lực luôn là một trong những nhân tố quan trọng nhất quyết định thành tích các môn thể thao. **Đặc biệt trong môn Vật tự do thì yếu tố thể lực được chú trọng nhất, bởi tính chất thi đấu đối kháng trực tiếp diễn ra trong 4 phút (với nhóm tuổi U15 và U17) và 6 phút (với nhóm tuổi U20, U23 và vô địch) trong một trận đấu, một ngày mỗi vận động viên có thể thi đấu từ 5 đến 6 trận. Bởi những tính chất thi đấu ở Vật tự do nên nếu vận động viên không có thể lực tốt thì không thể đứng vững được hết thời gian thi đấu và cũng không có đủ sức để thi đấu các trận tiếp**

theo trong một ngày. Khi không có thể lực tốt thì vận động viên có kỹ thuật tốt đi đâu chẳng nữa cũng khó thực hiện được kỹ thuật để giành chiến thắng. Cũng vì vậy mà huấn luyện thể lực được xác định là một trong hai đặc điểm cơ bản, nổi bật của quá trình huấn luyện thể thao, là tiền đề để nâng cao thành tích thể thao nói chung và Vật tự do nói riêng.

Để hoàn thiện công tác huấn luyện thể lực cho vận động viên thì việc hoàn thiện hệ thống các phương tiện, phương pháp huấn luyện thể lực giữ vai trò hết sức quan trọng, mang tính quyết định, bởi đây là công cụ và cách thức thực hiện để phát triển thể lực cho vận động viên. Với vai trò và ý nghĩa đó nên việc tìm hiểu về hệ thống các phương tiện, phương pháp huấn luyện thể lực cho các vận động viên thể thao nói chung và vận động viên Vật tự do nói riêng đã được rất nhiều nhà chuyên môn quan tâm.

Trong việc hoàn thiện hệ thống huấn luyện thể lực cho vận động viên thì việc hoàn thiện hệ thống bài tập chuyên môn nhằm phát triển thể lực cho vận động viên giữ vai trò hết sức quan trọng. Bởi nếu xác định và sử dụng bài tập hợp lý khoa học, chính xác sẽ giúp quá trình huấn luyện đúng hướng, thực hiện tốt các nhiệm vụ và mục tiêu huấn luyện đã đặt ra. Từ đó xây dựng được nền tảng thể lực cho vận động viên hướng tới việc đạt thành tích cao trong môn Vật tự do. Căn cứ vào thành tích thi đấu quốc tế nhiều năm của môn Vật thì Chính phủ đã rất quan tâm khi ban hành đề án 223 phát triển các môn thể thao trọng điểm, trong đó có nội dung Vật tự do nữ, đã đạt được thành tích cao nhất.

Trong đề án 223 cũng xác định môn trọng điểm là nội dung Vật tự do nữ hạng cân nhỏ: 50kg, 53kg, 57kg; Số lượng vận động viên đạt đẳng cấp trung bình hàng năm: Kiện tướng: 132 vận động viên; Cấp 1: 198 vận động viên.

Giai đoạn từ năm 2003 (SEA Games 22) đến 2021 (SEA Games 31): các hạng cân thể mạnh của chúng ta dần dần được mở rộng, chúng ta đạt thành tích cao ở cả 3 nội dung Vật tự do nam, Vật tự do nữ, Vật cổ điển. Cả

1 quá trình dài sau đó các nội dung Vật tại SEA Games bị cắt giảm hoặc không chế số nội dung và lực lượng vận động viên. Đến SEA Games 31 là sự trở lại mạnh mẽ của Vật Việt Nam với sức mạnh tuyệt đối ở các hạng cân, Tại Sea Games 31 cả 3 nội dung Vật Việt Nam đạt 17 HCV, 01 HCB trên tổng 18 nội dung chiến 94,1% HCV. Chúng ta bỏ rất xa đối thủ đứng thứ nhì khi chỉ đạt 01 HCV.

Ở khu vực Châu Á, Vật Việt Nam dần dần vươn lên đầu trường này với việc giành 01 huy chương bạc Asiad 2014, 01 huy chương bạc giải Vô địch Châu Á năm 2012, 2014, 2015, 2016, 01 huy chương vàng Giải vô địch trẻ Châu Á năm 2015. Đây là thành tích đáng khích lệ sau nhiều năm đầu tư và đào tạo. Tuy nhiên, để thi đấu có được huy chương ở các Đại hội thể thao Châu Á và Thế vận hội Olympic thì chúng ta còn khoảng cách rất lớn so với khu vực châu Á, Thế giới. Vì vậy chỉ đầu tư trọng điểm vào các hạng cân nữ -50kg, 53kg, 57kg.

Hiện nay các nước có thành tích cao trên thế giới gồm Japan, France, Russia, South Korea, the United States, Iran, Cuba, China. Những năm gần đây có sự xuất hiện của các vận động viên nữ Japan là một kỳ tích của thế giới. Tại 2 kỳ Olympic 2016, 2020 Vật nữ Japan đều giành 2/3 số lượng huy chương vàng tại Thế vận hội (Olympic). Số nội dung thường xuyên tổ chức là 18 nội dung, đúng với số nội dung Việt Nam tổ chức SEA Games 31. Việt Nam tập trung trọng điểm vào những nội dung thể mạnh của Việt Nam như: 50kg nữ, 53kg nữ, 57kg nữ. Mục tiêu tại đấu trường Asiad 2026 là dành huy chương và Olympic 2028 là phấn đấu 01 vận động viên giành vé chính thức tham dự Olympic.

Tại các kỳ Đại hội thể thao Đông Nam Á (SEA Games) thì Vật tự do nữ luôn giành được số huy chương vàng gần như tối đa có trong đại hội, nhưng ở cấp độ Châu Á và thế giới thì thành tích còn khiêm tốn. Yếu tố ảnh hưởng

chính đến thành tích của các vận động viên Vật tự do nữ là vấn đề thể lực chuyên môn được thể hiện rõ nhất.

Nghiên cứu về phát triển thể lực cho vận động viên Vật tự do đã có nhiều công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước như Vương Kha, Bạch Nhị Ninh (2000), Trịnh Niệm Quân, Tổng Tác Bản (2001), Ngô Ích Quân (1997; 2000), Phạm Đông Đức (1998), Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức (2002) ... Tuy nhiên hầu hết trên đối tượng là nam vận động viên Vật tự do, những công trình nghiên cứu về phát triển thể lực cho nữ vận động viên Vật tự do còn chưa nhiều. Đặc biệt trong hệ thống thi đấu chính thức của Liên đoàn Vật thể giới (UWW) thì nhóm tuổi U15 (14 - 15 tuổi) là nhỏ nhất. Dựa vào đặc điểm tâm sinh lý của các vận động viên nữ và khả năng phát triển tốt trong nội dung Vật tự do nữ nhóm tuổi 14 – 15. xuất phát từ các lý do trên, chúng tôi tiến hành nghiên cứu đề tài: **“Nghiên cứu bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15”**.

2. Mục đích nghiên cứu

Trên cơ sở nghiên cứu lý luận và thực tiễn về huấn luyện thể lực chuyên môn cho vận động viên Vật tự do nữ, đề tài tiến hành lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, làm cơ sở cho việc huấn luyện nâng cao trình độ thể lực chuyên môn cũng như trình độ tập luyện và thành tích thi đấu cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, qua đó góp phần nâng cao chất lượng, hiệu quả đào tạo nữ vận động viên Vật tự do nói chung và nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 nói riêng.

3. Mục tiêu nghiên cứu

Để đạt được mục đích nghiên cứu, luận án giải quyết thực hiện 2 mục tiêu sau:

Mục tiêu 1: Đánh giá thực trạng công tác huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

- Đánh giá thực trạng huấn luyện nữ vận động viên Vật tự do.
- Đánh giá thực trạng huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do.
- Đánh giá thực trạng bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Đánh giá thực trạng trình độ thể lực chuyên môn của nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Mục tiêu 2: Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

- Lựa chọn bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Tổ chức thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Đánh giá kết quả thực nghiệm.

4. Giả thuyết nghiên cứu

Thể lực chuyên môn là yếu tố quyết định thành tích thi đấu của vận động viên thể thao nói chung và nữ vận động viên Vật tự do nói riêng. Thực trạng huấn luyện thể lực cho nữ vận động viên Vật tự do cho thấy, việc sử dụng bài tập phát triển Thể lực chuyên môn chưa phong phú, đa dạng và chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của huấn luyện viên nên hiệu quả chưa cao. Vì vậy nếu lựa chọn và ứng dụng các bài tập phát triển Thể lực chuyên môn phù hợp, đảm bảo về chất lượng và số lượng cho nữ vận động viên Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 thì sẽ nâng cao trình độ Thể lực chuyên môn cho nữ vận động viên lứa tuổi này, qua đó nâng cao trình độ tập luyện và thành tích thi đấu cho nữ vận động viên Vật tự do Việt Nam.

Chương 1.

TỔNG QUAN CÁC VẤN ĐỀ NGHIÊN CỨU

1.1. Đặc điểm và xu hướng phát triển của môn Vật tự do

1.1.1. Đặc điểm của môn Vật tự do

Vật tự do là môn thể thao thi đấu đối kháng cá nhân theo hạng cân có sự tiếp xúc mạnh về thể chất. Chính do đặc điểm của hoạt động thi đấu mà các hoạt động về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và tâm lý diễn ra hết sức đa dạng và phức tạp [5], [17], [47].

Đặc điểm hoạt động kỹ thuật: Do quy định của luật thi đấu cho nên Vật tự do có hệ thống kỹ thuật phong phú hơn rất nhiều so với Vật cổ điển và Vật dân tộc. Cũng như Vật cổ điển, Vật tự do có đầy đủ các kỹ thuật tấn công, phòng thủ ở các tư thế và tình huống khác nhau. Nhưng Vật tự do được sử dụng tất cả các bộ phận của cơ thể vào thực hiện kỹ thuật trong quá trình thi đấu (được sử dụng cả các đòn chân và được phép tấn công vào hai chân). Còn Vật cổ điển thì chỉ được sử dụng phần thân trên của cơ thể vào việc thực hiện kỹ thuật trong tập luyện và thi đấu (không được sử dụng đòn chân và tấn công vào hai chân của đối phương) [5], [17].

Đặc điểm hoạt động chiến thuật: Do đặc điểm của kỹ thuật mà chiến thuật cũng hết sức đa dạng, bao gồm cả chiến thuật tấn công, phòng thủ và phản công ở các khu vực khác nhau trên thảm vật, sao cho phù hợp với diễn biến của trận đấu. Mục đích chính là để giành thắng lợi cuối cùng trong từng trận đấu và trong cả cuộc thi [5], [47], [57].

Đặc điểm hoạt động thể lực: Trong tập luyện và thi đấu Vật tự do, các đấu thủ phải có tốc độ cần thiết để tạo nên yếu tố bất ngờ cho đối phương, có sức mạnh tốt để khắc phục trọng lượng và sự kháng cự lại của đối phương. Song để duy trì tố chất sức mạnh và tốc độ trong thời gian kéo dài thì cần phải có sức mạnh bền. Vì vậy, tố chất đặc thù của môn Vật tự do được cấu

thành bởi 3 tố chất là sức mạnh - tốc độ - sức bền, 3 tố chất này được phát triển một cách cân đối trong mỗi vận động viên. Ngoài ra, 2 tố chất mềm dẻo và khéo léo cũng rất quan trọng trong môn Vật tự do nhưng so với 3 tố chất sức mạnh - tốc độ - sức bền, chúng chỉ là thứ yếu [5], [17], [57].

1.1.2. Xu hướng phát triển của môn Vật tự do

Vật tự do là môn thể thao được phát triển mạnh mẽ và rộng khắp trên thế giới. Ngày nay, đã có đến 156 quốc gia trên thế giới tham gia tập luyện và thi đấu Vật tự do. Ở Châu Á và Đông Nam Á, môn thể thao này đặc biệt được quan tâm phát triển. Vật tự do được du nhập vào Việt Nam từ những năm 70 của thế kỷ XX nhưng nó đã nhanh chóng trở thành môn thể thao mũi nhọn và hiện nay là môn thể thao có thể mạnh ở khu vực, được xếp thứ nhất Đông Nam Á. Sự đua tranh quyết liệt trên đấu trường trong nước cũng như quốc tế đã tạo nên một xu hướng phát triển mới cho môn Vật tự do. Nhận thức được vấn đề này, trong huấn luyện Vật tự do những năm gần đây, các nhà chuyên môn đã bắt đầu quan tâm đến một số vấn đề như: [5], [17], [47].

Sử dụng lượng vận động lớn: xu hướng này thể hiện sự khai thác tối đa khả năng của VĐV trong quá trình tập luyện.

Thay đổi tỷ lệ giữa huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn. Với vận động viên cấp cao thì tập luyện thể lực chung là thứ yếu, chỉ chiếm khoảng 10 - 15% và chỉ được coi là phương tiện nghỉ ngơi tích cực, còn 80 - 90% dành cho huấn luyện thể lực chuyên môn.

Ngoài ra, các nhà chuyên môn còn quan tâm nhiều đến việc sử dụng các phương tiện phi truyền thống như: điều kiện môi trường bên ngoài, chế độ sinh hoạt và chế độ dinh dưỡng... để khai thác tối đa khả năng tiềm ẩn của vận động viên. Bên cạnh đó, việc sử dụng những kiến thức quản lý vào tổ chức huấn luyện vận động viên cũng ngày càng được quan tâm.

Trên đây là xu hướng chung của quá trình đào tạo, huấn luyện vận động viên Vật tự do. Còn xu hướng huấn luyện hiện đại được thể hiện cụ thể

ở các yếu tố về kỹ thuật, chiến thuật và thể lực.

Về kỹ thuật:

Ở tư thế cao: Các vận động viên thường sử dụng kỹ thuật bốc một, bốc đôi, ra sau thay vì kỹ thuật bắt chéo đùi (máng), gạt chân (vết)...

Ở tư thế bò: Thiên về ôm ngang lưng lẫn, quăng bò thay vì tổng bò, lật bò...

Về chiến thuật: Thể hiện sự tập trung cho từng trận đấu nhiều hơn cho tất cả cuộc đấu. Sử dụng kỹ thuật cá nhân áp đảo đưa đối phương vào thế bị động dẫn đến bị phạt điểm do thi đấu tiêu cực và đấu thủ kia được hưởng lợi thể ở hiệp đấu đó.

Về thể lực: Chủ yếu huấn luyện theo hướng sức mạnh bền và sức mạnh tốc độ để phù hợp với luật Vật tự do hiện hành, thời gian thi đấu một trận là 4 phút (với lứa tuổi học sinh và thiếu niên), 6 phút (với lứa tuổi trẻ và trưởng thành) chia làm 2 hiệp và nghỉ giữa các hiệp là 30 giây.

Đặc điểm hoạt động tâm lý: Trong tập luyện Vật tự do, hoạt động thể lực gây nên những căng thẳng chức năng rất lớn cho VĐV. Ngoài yếu tố về thể lực, trong hoạt động tập luyện và thi đấu VĐV Vật tự do còn chịu sự tác động tâm lý từ nhiều phía như: sự tác động của đối phương, HLV, trọng tài, khán giả...những yếu tố đó thường tạo nên trạng thái tâm lý vững vàng, tinh thần vượt khó, ý chí quyết tâm và tính độc lập cao trong quá trình tập luyện và thi đấu [5], [17], [47], [57].

1.1.3. Thực trạng và triển vọng phát triển của môn Vật Việt Nam

1.1.3.1. Thực trạng phát triển của môn Vật Việt Nam

Đội ngũ cán bộ

Các cán bộ chuyên trách bộ môn có trình độ chuyên môn cao, am hiểu và có kinh nghiệm trong quản lý Nhà nước về lĩnh vực Vật trong cả nước.

Đội ngũ cán bộ của tổ chức xã hội (Liên đoàn) phân đông làm công tác kiêm nhiệm nhưng cũng có chuyên môn cao, trách nhiệm trong việc tác

nghiệp các hoạt động Vật trong nước và quốc tế.

Đội ngũ huấn luyện viên

Đội ngũ huấn luyện viên Vật trong cả nước đông đảo, có hơn 80 huấn luyện viên. Trong đó, huấn luyện cấp quốc gia hàng năm có 12 huấn luyện viên, cấp tỉnh, thành, ngành có khoảng 70 huấn luyện viên, cấp quận, huyện, cơ sở có hàng trăm huấn luyện viên. Về trình độ chuyên môn có 20 huấn luyện viên được đào tạo sau đại học chiếm tỷ lệ 16%, có 100% huấn luyện viên đạt trình độ cử nhân, số còn lại ở cấp cơ sở được đào tạo sơ cấp, trung cấp thông qua các chương trình đào tạo, các chương trình bồi dưỡng chuyên môn Vật của Liên đoàn Vật Việt Nam.

Sau khi nghỉ thi đấu, các vận động viên đã tích cực học tập thông qua các lớp đào tạo huấn luyện viên của Cục Thể dục thể thao Việt Nam kết hợp với Liên đoàn Vật Việt Nam tổ chức. Đặc biệt là các lớp ngắn hạn ở trong nước và ở nước ngoài do các chuyên gia quốc tế giảng dạy. Hiện nay có nhiều huấn luyện viên vừa có trình độ chuyên môn Vật, vừa có trình độ về ngoại ngữ có khả năng đảm nhiệm cương vị huấn luyện viên đội tuyển trẻ, đội tuyển quốc gia.

Vận động viên

Trước năm 2003, trình độ của vận động viên Việt Nam ở mức độ cao hơn một chút so với các nước trong khu vực Đông Nam Á. Sau “*Chương trình mục tiêu*” của ngành Thể dục thể thao và “*Chương trình quốc gia về thể thao*” thành tích của Vật Việt Nam dần dần được cải thiện vươn lên đứng đầu khu vực Đông Nam Á và từng bước tiếp cận khu vực Châu Á. Các địa phương đã chú trọng hơn trong công tác tuyển chọn, quy trình đào tạo và đặc biệt công tác y học cũng như sử dụng khoa học công nghệ cho môn Vật. Các vận động viên Vật Việt Nam dần cải thiện về kỹ thuật, chiến thuật thi đấu hiện đại. Vật Việt Nam đã từng có những vận động viên có trình độ và giành được những thành tích tốt ở khu vực Châu Á như Nguyễn Thị Lụa -

huy chương Bạc Asiad 2014, hai lần giành vé chính thức tham dự Olympic 2012, 2016; Nguyễn Thị Hằng huy chương Bạc Vô địch Châu Á và giành vé chính thức tham dự Olympic 2016, Kiều Thị Ly huy chương Vàng Vô địch trẻ Châu Á lứa tuổi 18-20 năm 2015.

1.1.3.2. Chiến lược phát triển của bộ môn Vật hướng tới Asiad 2026 và Olympic 2028

Bộ môn Vật đã và đang tuyển chọn một lực lượng đông đảo vận động viên trẻ 14, 15, 16, 17 tuổi qua giải đấu Vô địch trẻ quốc gia (U15 và U17). Huấn luyện viên đều là những huấn luyện viên tốt nhất của Việt Nam. Lực lượng vận động viên này hàng năm sẽ tham dự giải các U15, U17, U20, U23 Châu Á và Thế giới. Phần lớn môn Vật rất ít khi được tham dự các giải lứa tuổi Châu Á và thế giới. Vật Việt Nam đã có huy chương vàng giải Vô địch trẻ nhóm tuổi 18-20 Châu Á, thắng cả vận động viên Japan, sau này hạng cân đây của Japan đạt huy chương vàng Olympic 2016, 2020 [5], [17], [47], [57].

Bên cạnh đó, bộ môn Vật và Liên đoàn Vật Việt Nam đang tìm một số nguồn lực bên ngoài để hỗ trợ vận động viên trong quá trình tập luyện và thi đấu ở nước ngoài.

Bộ môn Vật cùng với Liên đoàn Vật Việt Nam cũng đang xây dựng mối quan hệ tốt với Liên đoàn Vật một số quốc gia đứng đầu thế giới, một số đội tuyển Vật nằm ở các Bang và các trường Đại học bên America, bên Japan, China.

Mục tiêu của bộ môn, Liên đoàn Vật Việt Nam: cố gắng liên hệ với các Trung tâm tập huấn nổi tiếng ở các quốc gia phát triển, để các VĐV có cơ hội tập luyện, tiếp xúc với trình độ Châu lục, Thế giới. Thông qua quá trình tập huấn và các giải đấu, thì Vật Việt Nam sẽ rút gần dần khoảng cách với Châu Lục, Thế giới. Kết hợp với chuyên gia tốt, môi trường tập luyện tốt, áp dụng khoa học công nghệ trong tập luyện, có như vậy môn Vật mới

có khả năng tranh chấp huy chương tại Asiad 2026 và Olympic 2028 [5], [17], [47], [57].

1.2. Quá trình huấn luyện nhiều năm ở môn Vật tự do

Như các môn thể thao khác, phát triển thành tích thể thao ngày càng phụ thuộc nhiều vào hiệu quả của hệ thống huấn luyện nhiều năm với vận động viên trẻ. Để có kết quả cao, việc huấn luyện vận động viên trẻ nhiều năm cần chú ý những vấn đề sau: [1], [6], [8], [9].

- Lựa chọn lứa tuổi tối ưu để đạt được thành tích cao nhất trong môn thể thao.
- Hướng huấn luyện ưu tiên trong từng giai đoạn huấn luyện về thể lực, kỹ thuật, chiến thuật và tâm lý mà vận động viên cần được trang bị.
- Tổ hợp các phương tiện, phương pháp và các hình thức huấn luyện.
- Lượng vận động, huấn luyện và thi đấu được phép áp dụng.
- Các nội dung kiểm tra và tiêu chuẩn đánh giá phù hợp.

Tổ chức quá trình huấn luyện nhiều năm cần dựa vào giới hạn tối ưu về lứa tuổi nhằm đưa vận động viên đạt thành tích cao nhất của mình. Để xác định giới hạn lứa tuổi đó cần dựa vào số liệu về lứa tuổi của vận động viên được vào chung kết và của vận động viên giành được huy chương tại các giải quốc gia và các kỳ đại hội như SEA Games, Châu Á và Olympic mà ở đại đa số các môn thể thao là đại lượng tương đối ổn định [1], [6], [8], [9].

Theo V.P.Philin, giới hạn lứa tuổi của vùng thành tích thể thao ở môn Vật như sau: [43]

- Vùng có thành tích cao đầu tiên từ 17 - 21 tuổi.
- Vùng có những khả năng tối ưu từ 22 - 24 tuổi.
- Vùng duy trì thành tích thể thao cao 25 - 26 tuổi.

Môn Vật tự do hiện nay và những năm gần đây có giới hạn lứa tuổi của các vùng thành tích tương đối ổn định. Có thể chứng minh vấn đề này bằng các kết quả thu thập được tại giải Vật như giải Vô địch các câu lạc

bộ quốc gia, Vô địch quốc gia, Vô địch trẻ quốc gia, giải khu vực Đông Nam Á và các kỳ SEA Games...

Qua đây thấy rằng, quá trình đào tạo không nên đốt cháy giai đoạn để sớm đạt thành tích cao trước độ tuổi tối ưu, nếu vậy vận động viên không duy trì được tuổi thành tích thể thao. Tuy nhiên cũng không loại trừ những trường hợp cá biệt, vận động viên xuất sắc có những đặc điểm khác thường không như đại đa số các vận động viên ưu tú ở môn Vật tự do.

Trên thực tế, vận động viên Vật tự do Việt Nam hiện nay có vùng tuổi thành tích thể thao cao thay đổi không đáng kể so với những vận động viên năm 1998, như vậy phù hợp với quy luật chung về tuổi thành tích cao của vận động viên Vật tự do. Trong quá trình lập kế hoạch huấn luyện nhiều năm nên tính tới thời hạn cần để đạt thành tích thể thao cao ở môn Vật tự do hay các môn thể thao khác [44], [45], [46].

Điểm quan trọng nhất của sự phân chia giai đoạn trong quá trình huấn luyện nhiều năm là tính kế thừa và tính liên tục. Căn cứ khoa học chính của sự phân chia giai đoạn huấn luyện là dựa vào sự phát triển sinh học tự nhiên của con người và quy luật hình thành phát triển thành tích thể thao. Điểm khác nhau trong phân chia giai đoạn huấn luyện của các môn thể thao thể hiện ở tuổi được thu nhận vào tập luyện và ở lứa tuổi bắt đầu giai đoạn huấn luyện vận động viên cấp cao. Thời gian đạt thành tích thể thao cao nhất cũng khác nhau, vì vậy cũng khác nhau cả về lứa tuổi hoàn thành các giai đoạn đào tạo nhất định của từng môn thể thao.

Đào tạo vận động viên nhiều năm là quá trình công phu và khoa học. Vấn đề này đã có nhiều nhà khoa học ở trong nước và nước ngoài đề cập với những quan điểm tương đối đồng nhất.

Theo quan điểm của các nhà khoa học Lê Văn Lãm, Nguyễn Thế Truyền, Trương Anh Tuấn, quá trình huấn luyện nhiều năm có thể chia thành 3 giai đoạn lớn cơ bản là giai đoạn đào tạo cơ sở, giai đoạn hiện

thực hoá tối đa khả năng thể thao và giai đoạn duy trì thành tích thể thao [58], [59].

Theo A.D.Nôvicôp và L.P.Matvêép, quá trình huấn luyện thể thao nhiều năm được chia thành 4 giai đoạn lớn: Giai đoạn chuẩn bị thể thao sơ bộ, giai đoạn chuyên môn hoá thể thao bước đầu hoặc chuẩn bị cơ sở, giai đoạn hoàn thiện sâu và giai đoạn “tuổi thọ thể thao” [34], [40].

Theo Harre (1996), quá trình đào tạo nhiều năm chia làm 2 giai đoạn: Giai đoạn huấn luyện vận động viên trẻ và giai đoạn huấn luyện vận động viên cấp cao.

Theo V.P.Philin (1996), tùy vào khuynh hướng ưu tiên, quá trình huấn luyện nhiều năm của vận động viên Vật tự do được quy ước chia thành 4 giai đoạn: [43]

- Giai đoạn huấn luyện ban đầu 10 - 12 tuổi.
- Giai đoạn chuyên môn hoá thể thao ban đầu 13 - 14 tuổi.
- Giai đoạn huấn luyện chuyên sâu trong môn Vật tự do 15 - 16 tuổi.
- Giai đoạn hoàn thiện thể thao từ 17 tuổi.

Giai đoạn huấn luyện ban đầu cần có sự đa dạng hoá các phương tiện, phương pháp và hình thức tổ chức tập luyện, sử dụng rộng rãi các yếu tố của các môn thể thao, trò chơi vận động và các môn bóng. Ở giai đoạn này, lượng vận động tập luyện không cao, không gây căng thẳng tâm lý và nội dung huấn luyện phải phong phú, hấp dẫn. Khi chuyên môn hoá, không được quá 2 - 3 buổi tập trong một tuần và thời gian mỗi buổi tập chỉ khoảng 30 - 60 phút.

Giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá ban đầu có tỷ trọng là: huấn luyện thể lực chung chiếm khoảng 60% - 75%, huấn luyện thể lực chuyên môn chiếm khoảng 25% - 40% và tỷ trọng này cũng thay đổi dần ở các giai đoạn sau.

Giai đoạn huấn luyện chuyên sâu trong môn Vật tự do trùng với thời kỳ khi mà vận động viên về cơ bản đã hoàn tất sự hình thành hệ thống chức năng bảo đảm khả năng hoạt động cao và sức đề kháng của cơ thể đối với nhân tố bất lợi xuất hiện trong quá trình tập luyện căng thẳng. Giai đoạn này, tỷ trọng giữa huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn có sự thay đổi đáng kể; huấn luyện thể lực chung chiếm khoảng 40% - 45%, huấn luyện thể lực chuyên môn chiếm khoảng 55% - 60%. Tỷ trọng này không chỉ dừng lại ở đây, nó còn phải tiếp tục thay đổi theo xu hướng chuyên môn cao ở giai đoạn tiếp theo của quá trình huấn luyện nhiều năm.

Giai đoạn hoàn thiện thể thao chủ yếu rèn luyện năng lực chịu đựng lượng vận động tối đa để vận động viên đạt trình độ cao về chuyên môn và chức phận cơ thể, hoàn thiện trình độ điều luyện về kỹ - chiến thuật, đạt mức ổn định tâm lý trong cuộc thi đấu, củng cố kinh nghiệm tham gia các cuộc thi đấu toàn quốc và tuyển chọn vào đội tuyển. Ở giai đoạn này, tỷ trọng huấn luyện chuyên môn được ưu tiên hàng đầu, huấn luyện chung chỉ mang tính phụ trợ.

Thời gian của giai đoạn hoàn thiện thể thao phụ thuộc vào đặc điểm chuyên biệt của môn Vật tự do và trình độ tập luyện của vận động viên. Không có giới hạn rõ ràng giữa các giai đoạn này. Khi giải quyết vấn đề chuyển sang giai đoạn tiếp theo cần tính tới tuổi khai sinh và tuổi sinh học, mức độ phát triển thể lực và trình độ tập luyện của vận động viên, khả năng thực hiện lượng vận động tập luyện và thi đấu ngày càng tăng. Nếu chỉ dựa vào tuổi khai sinh là không xác đáng vì tốc độ trưởng thành của trẻ em lứa tuổi đang đi học là khác nhau. Mức độ phát triển sinh học của cơ thể vận động viên cần được tính tới khi phân nhóm trong các buổi tập Vật tự do cũng như khi xác định liều lượng của lượng vận động tập luyện. Cần thường xuyên quan sát sự phạm và kiểm tra y học để xác định đúng thời hạn chuyển vận động viên sang giai đoạn tiếp theo của quá trình huấn luyện nhiều năm.

Theo quan điểm của các nhà chuyên môn như Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức, vận động viên Vật tự do nữ lứa tuổi 14 – 15 thuộc giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu, trong giai đoạn này cần tăng tỷ trọng huấn luyện thể lực chuyên môn và đây là lứa tuổi ở thời kỳ nhạy cảm về phát triển sức mạnh, nên bên cạnh việc phát triển toàn diện thể lực cho vận động viên, cần ưu tiên phát triển sức mạnh, đặc biệt là sức mạnh chuyên môn (sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền và sức mạnh tối đa).

1.3. Huấn luyện thể lực trong môn Vật tự do

1.3.1. Quan điểm về huấn luyện thể lực trong huấn luyện thể thao

Khái niệm về thể lực chuyên môn, thể lực chuyên môn của vận động viên Vật tự do

Thể lực chuyên môn là khả năng vận động chuyên biệt, phù hợp với yêu cầu kỹ thuật, chiến thuật và môi trường hoạt động của một môn thể thao cụ thể. Đây là năng lực vận động mang tính đặc thù, được xây dựng từ nền thể lực chung và phát triển theo hướng phù hợp với các dạng vận động lặp lại, có kiểm soát và cường độ cao trong từng lĩnh vực chuyên biệt.

Khác với thể lực chung – vốn tập trung vào các chỉ số như sức bền tim mạch, sức mạnh cơ bản, sự linh hoạt và tốc độ thuần túy – thể lực chuyên môn hướng tới việc duy trì và tối ưu hóa hiệu suất vận động trong môi trường thi đấu hoặc hoạt động thực tế. Nó không chỉ đòi hỏi khả năng cơ – thần kinh mà còn bao gồm sự phối hợp, phản xạ, điều tiết năng lượng và tính ổn định kỹ thuật.

Theo British Journal of Sports Medicine, thể lực chuyên môn phản ánh mức độ thích nghi sinh lý, thần kinh – cơ và tâm lý với các tình huống vận động có tính lặp lại và yêu cầu độ chính xác cao trong thời gian dài, đặc biệt trong các môn thể thao thi đấu hoặc tác vụ nghề nghiệp có tính lặp lại.

Thể lực chuyên môn của vận động viên Vật tự do là các tổ chất thể lực như nhanh, mạnh, bền, phối hợp vận động đặc thù trong môn Vật tự do,

đó là sức mạnh tối đa, sức mạnh bền, sức bền tốc độ và năng lực mềm dẻo, phối hợp vận động trong các động tác kỹ thuật của môn Vật tự do

Huấn luyện thể lực là tiền đề để nâng cao thành tích thể thao. Song, về bản chất mức độ phát triển các tổ chất thể lực phụ thuộc vào các trạng thái chức năng, cấu tạo của nhiều cơ quan và hệ thống cơ thể. Quá trình tập luyện để phát triển các tổ chất thể lực cũng chính là quá trình hoàn thiện các hệ thống chức năng giữ vai trò chủ yếu trong mỗi hoạt động cơ bắp. Theo Philin V.P., "Các tổ chất thể lực phát triển có tính giai đoạn và không đồng đều, tùy thuộc vào từng thời kỳ của lứa tuổi". Vì vậy, người huấn luyện viên không những phải nắm vững các quy luật phát triển tự nhiên, đặc biệt là thời kỳ nhạy cảm (thời kỳ thuận lợi cho việc phát triển các tổ chất thể lực) của cơ thể, mà còn phải hiểu sâu sắc những đặc điểm phát triển tổ chất thể lực theo độ tuổi của vận động viên [19], [31].

Huấn luyện thể lực cho vận động viên là một quá trình giáo dục chuyên môn, chủ yếu bằng hệ thống các bài tập nhằm hoàn thiện các năng lực thể chất, đảm bảo cho vận động viên đạt thành tích cao nhất trong huấn luyện và thi đấu.

Quá trình huấn luyện thể lực phải căn cứ vào đặc điểm đối tượng, lứa tuổi của vận động viên và đặc thù môn thể thao, mà sử dụng các phương pháp, phương tiện phù hợp. Có như vậy, huấn luyện thể lực mới mong đạt hiệu quả cao.

Ngày nay, trong huấn luyện thể thao hiện đại, theo Nabatnhicôva M.Ya và Ozolin N.G. thì dù bất kỳ giai đoạn nào của quá trình đào tạo vận động viên, công tác huấn luyện thể lực chung được coi là then chốt, bởi thể lực chung cùng với thể lực được coi là nền tảng của việc đạt thành tích cao. Hai tác giả còn cho rằng việc huấn luyện tổ chất thể lực chung phải là một quá trình liên tục, nhiều năm trong suốt quá trình đào tạo vận động viên. Tuy

thuộc vào mục đích của từng giai đoạn huấn luyện mà tỷ trọng giữa huấn luyện thể lực chung và thể lực được xác định cho phù hợp [37], [41].

Huấn luyện thể lực là một quá trình tác động liên tục, thường xuyên và theo kế hoạch lên cơ thể vận động viên. Quá trình này tác động sâu sắc tới hệ thần kinh, hệ tim mạch, cơ bắp cũng như đối với các cơ quan nội tạng của con người. Tất nhiên, muốn có thành tích xuất sắc trong một môn thể thao nào đó, trước tiên cần có tố chất thể lực phát triển phù hợp với yêu cầu chuyên môn, song không có nghĩa là coi nhẹ các mặt khác như: kỹ thuật, chiến thuật, tâm lý ...

Thông thường tố chất thể lực được chia thành 5 loại cơ bản: sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khả năng mềm dẻo, khả năng phối hợp vận động (khả năng linh hoạt). Tuy nhiên, tất cả các tố chất thể lực trên thường không biểu thị riêng lẻ, tuyệt đối mà trong mối quan hệ tương tác lẫn nhau.

Quá trình huấn luyện thể lực cho vận động viên bao gồm: huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực chuyên môn.

Huấn luyện thể lực chung: Là một quá trình nhằm phát triển toàn diện các tố chất thể lực cũng như khả năng chức phận khác nhau không đặc trưng cho một hoạt động riêng biệt nào và nó tạo điều kiện cần thiết để nâng cao hiệu quả của quá trình huấn luyện thể lực.

Huấn luyện thể lực chuyên môn: Là quá trình giáo dục nhằm phát triển và hoàn thiện những năng lực thể chất tương ứng với đặc điểm của môn thể thao chuyên sâu. Nó có nhiệm vụ phát triển đến mức tối đa những năng lực đó của vận động viên. Huấn luyện thể lực hướng đến củng cố và nâng cao khả năng làm việc của các cơ quan chức phận, các tố chất thể lực phù hợp với đòi hỏi của môn thể thao lựa chọn.

Huấn luyện thể lực chung là nền tảng cho việc nâng cao thể lực. Tuy nhiên, theo quan điểm thể thao hiện đại, đó không phải là một quá trình huấn

luyện chung mà là phải xuất phát từ yêu cầu của huấn luyện thể lực để lựa chọn phương tiện và phương pháp phù hợp.

Có quan điểm cho rằng, huấn luyện thể lực luôn phải gắn liền với các hoạt động kỹ thuật. Điều này là đúng nhưng chưa đủ, bởi lẽ việc giáo dục phát triển các tố chất thể lực của vận động viên trong đó có vận động viên Vật tự do, phải là một quá trình huấn luyện toàn diện với các phương pháp đa dạng và nhiều phương tiện khác nhau có tính đến đặc thù của môn thể thao và có sự kết hợp đầy đủ các yếu tố kỹ, chiến thuật của nó [14], [20], [22]..

Qua tham khảo các nguồn tư liệu, các công trình nghiên cứu khoa học của nhiều chuyên gia đầu ngành trong lĩnh vực lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao trong nước: PGS. Dương Nghiệp Chí, TS. Phạm Danh Tồn... chúng tôi thấy các nhà khoa học đều cho rằng, quá trình huấn luyện thể lực cho vận động viên là hướng đến việc củng cố và nâng cao khả năng chức phận của hệ thống cơ quan thông qua lượng vận động thể lực (bài tập thể chất) và như vậy đồng thời đã tác động đến quá trình phát triển của các tố chất vận động. Đây có thể coi là quan điểm có xu hướng sự phạm trong quá trình giáo dục các tố chất vận động.

Dưới góc độ tâm lý, PGS. Phạm Ngọc Viễn, cho rằng: Quá trình chuẩn bị thể lực chung và thể lực cho vận động viên là quá trình giải quyết những khó khăn liên quan đến việc thực hiện các hành động kỹ thuật, là sự phù hợp những yếu tố tâm lý trong hoạt động tập luyện và thi đấu của vận động viên [63], [64].

Dưới góc độ Y - sinh học, GS. Lưu Quang Hiệp cho rằng: Nói đến huấn luyện thể lực chung và thể lực trong huấn luyện thể thao là nói tới những biến đổi thích nghi về mặt sinh học (cấu trúc và chức năng) diễn ra trong cơ thể vận động viên dưới tác động của tập luyện được biểu hiện ở năng lực hoạt động cao hay thấp [23], [24].

Tổng hợp các ý kiến trên chúng ta quá trình chuẩn bị thể lực của vận động viên là sự tác động có hướng đích của lượng vận động (bài tập thể chất) lên vận động viên nhằm hình thành, phát triển khả năng vận động, mà biểu hiện là ở sự hoàn thiện các năng lực thể chất (sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo, khéo léo), là ở việc nâng cao khả năng hoạt động của các cơ quan chức phận tương ứng với năng lực vận động của vận động viên và phù hợp với các yếu tố tâm lý đặc trưng cho hoạt động của mỗi môn thể thao.

Thành tích thể thao của môn Vật tự do là tổng hợp kết quả của nhiều yếu tố hợp thành, nên không thể coi nhẹ bất kỳ một yếu tố nào, mà phải phát triển đồng bộ, toàn diện. Một vấn đề hết sức cấp bách, quan trọng trong công tác huấn luyện và đào tạo vận động viên trẻ là phải phát triển toàn diện các tố chất thể lực.

Muốn phát triển tố chất thể lực cho vận động viên Vật tự do hay vận động viên các môn thể thao khác thì nhất thiết phải thực hiện huấn luyện thể lực một cách toàn diện, có kế hoạch, có mục đích và khoa học. Có như vậy mới đảm bảo cơ sở cho việc nắm vững, ổn định toàn diện trình độ kỹ thuật, chiến thuật, tâm sinh lý vận động viên Vật tự do.

Nhiệm vụ chuẩn bị thể lực là:

- + Nâng cao khối lượng và cường độ tập luyện bằng các phương tiện chuyên môn và phương pháp hữu quan.
- + Phát triển và hoàn thiện các tố chất, các kỹ xảo riêng ưu tiên trực tiếp cho thi đấu
- + Phát triển có chọn lọc các nhóm cơ cần thiết cho thi đấu.
- + Khắc phục những điểm yếu trong việc phát triển thể lực có ảnh hưởng xấu đến việc tiếp thu kỹ thuật đúng.

Những bài tập chuẩn bị thể lực là những bài tập có cấu tạo thần kinh - cơ hoặc có tính chất tương đồng với các bài tập chuyên môn, nhằm chủ yếu

phát triển và hoàn thiện những nhóm cơ làm việc chính và những chức năng chủ yếu.

Tỷ lệ giữa huấn luyện thể lực chung và huấn luyện thể lực phụ thuộc vào những đặc điểm cá nhân vận động viên, vào thời kỳ, giai đoạn tập luyện và vào nhiệm vụ cần được giải quyết.

Đối với môn Vật tự do, cần huấn luyện phát triển ở vận động viên năm tố chất thể lực cơ bản là: sức mạnh, sức nhanh, sức bền, mềm dẻo và khéo léo (năng lực phối hợp vận động).

1.3.2. Huấn luyện các tố chất thể lực trong môn Vật tự do

1.3.2.1. Huấn luyện sức mạnh cho vận động viên Vật tự do

Cơ sở lý thuyết của huấn luyện sức mạnh

Sức mạnh là khả năng con người khắc phục lực cản bên ngoài hoặc chống lại lực cản đó nhờ sự nỗ lực của cơ bắp. Trong các môn thể thao nói chung và trong môn Vật nói riêng, sức mạnh là yếu tố không thể thiếu được trong huấn luyện. Hiệu quả huấn luyện thường được kiểm soát bằng trọng lượng, số lần lặp lại, số tổ luyện tập và nhịp độ bài tập.

Phân loại sức mạnh:

Có nhiều cách phân loại sức mạnh, nếu căn cứ vào chế độ hoạt động của cơ thì sức mạnh chia làm hai loại: Sức mạnh động lực và sức mạnh tĩnh lực (đẳng trương và đẳng trường). Sức mạnh động lực lại được chia thành sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền [69].

Trong các loại sức mạnh trên, do tính chất vận động khác nhau nên có thể xem cách phân chia đó là cách phân loại cơ bản của các năng lực sức mạnh.

- Năng lực sức mạnh tĩnh lực: Là sức mạnh mà vận động viên thực hiện được trong các động tác tĩnh hoặc dùng sức tối đa. Trong môn Vật tự do thể hiện ở các động tác kỹ thuật ghìm giữ và không chế đối phương ở tư thế nằm ngửa, ôm ngang lưng lẫn, quăng bỏ, choãi chân trong phòng thủ bốc...

- Năng lực sức mạnh tối đa: Là sức mạnh động lực lớn nhất mà vận động viên thực hiện được khi cơ cơ tối đa, thể hiện rõ nét ở kỹ thuật bốc đôi và bốc một nhấc bổng trong pha nhấc bổng đôi phương lên.

- Năng lực sức mạnh tốc độ: Là khả năng khắc phục lực cản với tốc độ cơ cao của vận động viên, thể hiện rõ ở hầu hết các kỹ thuật Vật tự do như: gồng, ngóc ra sau, bốc đôi ra sau, bắt chân (mói), gạt chân (vết)...

- Năng lực sức mạnh bền: Là khả năng chống lại mệt mỏi của vận động viên khi hoạt động sức mạnh kéo dài, thể hiện ở việc duy trì hiệu quả sử dụng kỹ thuật đến cuối trận đấu.

Ngoài ra còn có sức mạnh bột phát: Là năng lực biểu hiện trị số sức mạnh lớn nhất trong khoảng thời gian ngắn nhất. Đây là một dạng quan trọng của sức mạnh, thể hiện ở các pha đánh ngã của các kỹ thuật.

Trong môn Vật tự do các năng lực sức mạnh này đều rất quan trọng. Trong đó sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ và sức mạnh bền được chú trọng hơn và chúng cần được phát triển cân đối ở mỗi vận động viên.

Khuynh hướng huấn luyện sức mạnh:

Trên cơ sở phân loại sức mạnh có các khuynh hướng huấn luyện sau:

- Sử dụng trọng lượng tối đa và gần tối đa.
- Khắc phục trọng lượng chưa tới giới hạn với số lần lặp lại cực hạn.
- Sử dụng trọng lượng chưa tới mức tối đa với tốc độ cực đại.

Ngoài ra người ta còn sử dụng các bài tập tĩnh trong huấn luyện sức mạnh. Ba khuynh hướng cơ bản nêu trên là cơ sở khoa học cần thiết cho các huấn luyện viên trong huấn luyện sức mạnh cho vận động viên Vật tự do.

Nhiệm vụ huấn luyện sức mạnh:

Nhiệm vụ chung trong quá trình giáo dục nhiều năm của tổ chức sức mạnh là phát triển toàn diện sức mạnh và tạo khả năng phát huy cao sức

mạnh trong các hình thức vận động khác nhau (trong thể thao, lao động...).

Trong huấn luyện sức mạnh phải tạo được sự căng cơ tối đa để huy động số lượng sợi cơ tham gia hoạt động một cách tối đa.

Nhiệm vụ cụ thể là:

Tiếp thu và hoàn thiện năng lực thực hiện các hình thức gắng sức cơ bản: Tĩnh lực và động lực (sức mạnh tối đa, sức mạnh bền và sức mạnh tốc độ, khắc phục và nhượng bộ).

Phát triển cân đối sức mạnh ở tất cả các nhóm cơ của hệ vận động.

Phát triển năng lực sử dụng hợp lý sức mạnh trong các điều kiện khác nhau.

Các nguyên tắc cần tuân thủ khi huấn luyện sức mạnh cho vận động viên Vật tự do.

- Nguyên tắc vượt phụ tải: Tăng dần phụ tải và cố gắng thực hiện cho tới khi vượt qua phụ tải để đạt được “hồi phục vượt mức”.

- Nguyên tắc tăng dần lực cản: Tiến hành theo quy luật tăng trưởng tổ chất sức mạnh, thường người mới tập ban đầu dùng trọng lượng trên 40% phụ tải tối đa, sau đó tăng dần số lần tập và số tổ, tăng trọng lượng... Tuần tự tăng dần. Như vậy, mỗi tuần tập 3 buổi, liên tục trong 6 tuần sẽ thấy hiệu quả.

- Nguyên tắc tính hệ thống: Trước tiên tập cho các nhóm cơ lớn, sau đó tập các nhóm cơ nhỏ. Nên tập luyện thay phiên nhau với các nhóm cơ khác nhau trên toàn thân. Thông thường tuần tự tiến hành bắt đầu từ mông, sau đó là ngực, cánh tay, lưng, đùi, cẳng chân và khu mắt cá chân (cổ chân), vai, tiếp theo là phía sau cánh tay, bụng, cẳng tay, ngón tay, ngón chân... Dựa vào tuần tự như vậy mà tập luyện vượt phụ tải, không chỉ nhanh chóng thu được hiệu quả mà còn phát triển nhịp nhàng đồng đều các nhóm cơ trên toàn cơ thể.

- Nguyên tắc tính chuyên môn: Kết hợp chặt chẽ với kỹ thuật chuyên môn, đạt được vừa tăng trưởng sức mạnh vừa nắm vững được kỹ thuật. Trong một buổi huấn luyện, có thể cùng lúc tiến hành huấn luyện sức mạnh tối đa, sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền. Thông thường lấy hai loại sức mạnh là thích hợp. Tuần tự tập luyện là: Sức mạnh tối đa → sức mạnh tốc độ → sức mạnh bền, hoặc là sức mạnh tốc độ → sức mạnh tối đa → sức mạnh bền.

Trong giảng dạy và huấn luyện, mỗi buổi lên lớp cần chuẩn bị kế hoạch chi tiết và dự kiến sử dụng các bài tập cụ thể, đem vận động chia thành các tổ nhỏ, mỗi một tổ nhỏ sắp xếp 1 loại bài tập. Sau khi thực hiện xong một bài tập thì đổi bài tập khác có quan hệ tương hỗ, cho đến khi mỗi một tổ nhỏ được hoàn thành cũng là hoàn thành một vòng tuần hoàn. Mỗi một giờ lên lớp cần căn cứ vào kế hoạch để tiến hành sắp xếp các bài tập. Để tránh được các tác dụng phụ thì phương án huấn luyện phát triển sức mạnh nên phù hợp với tiềm lực và năng lực cá nhân của vận động viên.

1.3.2.2. Huấn luyện sức bền cho vận động viên Vật tự do

Theo tác giả D. Harre: “Sức bền được biểu hiện là khả năng chống lại sự mệt mỏi của vận động viên. Sức bền đảm bảo cho vận động viên đạt được một cường độ nhất định (tốc độ, dùng lực, nhịp độ thi đấu, sử dụng sức lực) trong thời gian vận động kéo dài của thi đấu tương ứng khả năng huấn luyện mình. Sức bền còn đảm bảo chất lượng động tác và giải quyết hoàn hảo các hành vi kỹ chiến thuật tới cuộc thi đấu và vượt qua một khối lượng vận động lớn trong tập luyện”. Tác giả cũng cho rằng: “Sức bền là nhân tố xác định ảnh hưởng lớn đến thành tích thi đấu và là nhân tố xác định thành tích tập luyện, khả năng chịu đựng lượng vận động của vận động viên” [22].

Theo tác giả Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sĩ Hà thì: “Tổ chất sức bền là chỉ năng lực của cơ thể khắc phục mệt mỏi sản sinh trong quá trình hoạt động”. Tác giả cho rằng, sức bền là năng lực đa nhân tố, ngoài cấu trúc tổ chức cơ thể ảnh hưởng đến sức bền ra thì nó còn có những nhân tố ảnh

hưởng khác như: Đặc trưng tâm lý vận động viên, năng lực chức năng trao đổi và hấp thụ năng lượng khi cơ thể vận động, tính ổn định chức năng cơ thể, sự tiết kiệm chức năng cơ thể [26].

Dưới góc độ sinh hoá, tác giả Kirlôp A.A và Kotrecov A.P cho rằng: Sức bền thể hiện dưới dạng kéo dài thời gian hoạt động ở một cường độ nhất định đến khi xuất hiện những dấu hiệu đầu tiên của mệt mỏi, cũng như giảm khả năng hoạt động khi bắt đầu mệt mỏi và cuối cùng dẫn đến sự ngừng vận động. Sức bền được xác định bởi tỷ số dự trữ các chất năng lượng được sử dụng với tốc độ tiêu hao năng lượng khi thực hiện bài tập đã định:

$$\text{Sức bền (tng, phút)} = \frac{\text{Dự trữ năng lượng (J)}}{\text{Tốc độ tiêu hao năng lượng (J/phút)}}$$

Trong đó: tng - ngưỡng thời gian.

Theo quan điểm của tác giả Lưu Quang Hiệp dưới góc độ sinh lý học cho thấy: Sức bền đặc trưng cho khả năng thực hiện các hoạt động thể lực kéo dài liên tục từ 2 - 3 phút trở lên với sự tham gia của một khối lượng cơ bắp lớn (từ ½ đến toàn bộ lượng cơ bắp cơ thể) nhờ sự hấp thụ oxy để cung cấp năng lượng cho cơ thể chủ yếu bằng con đường ưa khí [22].

Theo tác giả Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn: Sức bền là năng lực thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước hay là năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể có thể chịu đựng được. Để phát huy sức bền phải giải quyết hàng loạt nhiệm vụ nhằm hoàn thiện và nâng cao những nhân tố chi phối đến sức bền: [54], [55].

- Kỹ thuật thể thao hợp lý.
- Năng lực duy trì trong thời gian dài trạng thái hưng phấn của các trung tâm thần kinh.
- Khả năng hoạt động cao của hệ tuần hoàn và hô hấp.
- Tính tiết kiệm của các quá trình trao đổi chất.
- Cơ chế có nguồn năng lượng lớn.

- Sự phối hợp hài hoà trong hoạt động của các chức năng sinh lý.
- Khả năng chịu đựng chống lại cảm giác mệt mỏi nhờ sự nỗ lực ý chí.

Mặt khác, việc nâng cao sức bền thực chất là quá trình làm cho cơ thể thích nghi dần dần với lượng vận động ngày càng lớn, đòi hỏi người tập phải có ý chí kiên trì, chịu đựng những cảm giác mệt mỏi đôi khi rất nặng nề và cảm giác nhàm chán do tính đơn điệu của bài tập.

Theo các tác giả Nabatnhicova M.Ia và Ozolin M.G: Sức bền là năng lực chống lại mệt mỏi. Hiện tượng của mệt mỏi trong những hoạt động với lượng vận động khác nhau là không giống nhau. Nói một cách khác, khi giáo dục sức bền không phải chỉ chú ý đến chiều sâu của sự mệt mỏi mà cả tính chất của nó nữa. Như vậy, huấn luyện sức bền lượng vận động phải được xác định đầy đủ 5 nhân tố sau: 1) Cường độ bài tập; 2) Thời gian của bài tập; 3) Thời gian nghỉ giữa quãng; 4) Tính chất nghỉ ngơi; 5) Số lần lặp lại [37], [41].

Theo tác giả Nguyễn Toán cho thấy: Sức bền là khả năng chống lại mệt mỏi và duy trì hoạt động kéo dài của vận động viên. Tác giả cho rằng sức bền có ý nghĩa trong việc xác định thành tích thi đấu, đánh giá kết quả huấn luyện và khả năng chịu đựng lượng vận động, khả năng phục hồi nhanh chóng của vận động viên [54].

Theo tác giả Phạm Ngọc Viễn thì: “Sức bền là một mặt ý thức của vận động viên, phản ánh tổng hợp độ lớn về thời gian của sự nỗ lực cơ bắp và ý chí của vận động viên được thể hiện khi hoạt động kéo dài” [64].

Tóm lại: Sức bền là năng lực thực hiện một hoạt động với cường độ cho trước, hay năng lực duy trì khả năng vận động trong thời gian dài nhất mà cơ thể chịu đựng được.

Trên cơ sở phân tích các quan điểm về huấn luyện sức bền của các tác giả trong nước và trên thế giới, có thể đi đến một số nhận xét sau:

- Hầu hết các quan điểm về phương pháp huấn luyện sức bền đều thống nhất cho rằng cơ sở khoa học của huấn luyện sức bền là nâng cao khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể.

- Sức bền có vai trò to lớn trong việc xác định thành tích thi đấu, khả năng chịu đựng lượng vận động, khả năng hồi phục của vận động viên.

- Để phát triển được sức bền trong tập luyện Thể dục thể thao thì vận động viên phải khắc phục mệt mỏi.

Trong sinh lý Thể dục thể thao căn cứ vào hệ cung cấp năng lượng người ta chia sức bền ra thành 2 loại:

Sức bền ưa khí: Là khả năng hoạt động lâu dài của cơ thể trong điều kiện sử dụng nguồn năng lượng thông qua quá trình oxy hoá hợp chất hữu cơ giàu năng lượng trong cơ thể.

Sức bền yếm khí: Là khả năng hoạt động lâu dài của cơ thể trong điều kiện dựa vào các nguồn cung cấp năng lượng yếm khí (các phản ứng giải phóng năng lượng không có sự tham gia của oxy).

Các nguyên tắc huấn luyện sức bền chuyên môn cho vận động viên Vật tự do.

Luyện tập sức bền chuyên môn có thể được chia thành tập luyện để phát triển và tập luyện duy trì. Mục đích của tập luyện để phát triển là nâng cao khả năng hoạt động tối đa trong một thời gian tương đối ngắn, trong khi mục đích luyện tập để duy trì sức bền là để nâng cao khả năng chịu đựng hoạt động ở cường độ cao.

Cường độ bài tập trong luyện tập sức bền tốc độ nên gần đạt được mức độ tối đa. Có nghĩa là luyện tập được tiến hành theo nguyên tắc giãn cách. Trong luyện tập để phát triển, thời gian của các giai đoạn hoạt động nên tương đối ngắn (20 - 40 giây) và khoảng thời gian nghỉ ngơi giữa các hoạt động nên tương đối dài (2 - 4 phút) để giữ được cường độ cao trong suốt quá trình luyện tập để phát triển. Trong tập luyện duy trì, khoảng thời

gian hoạt động nên là 30 - 120 giây và khoảng thời gian nghỉ cũng nên gần bằng với khoảng thời gian hoạt động - cốt để tăng dần sự mệt mỏi của cầu thủ. Nếu khoảng thời gian hoạt động trong luyện tập sức bền tốc độ kéo dài một phút hay hơn nữa thì có thể sử dụng cách đo nhịp tim để xác định liệu cường độ hoạt động có đủ cao hay không? Tới giai đoạn cuối cùng của hoạt động này thì nhịp tim gần như là tối đa. Vì thế, huấn luyện sức bền chuyên môn cho vận động viên Vật tự do cần đảm bảo tuân thủ các nguyên tắc sau:

Nguyên tắc tăng lượng vận động ngày một lớn hơn cho đến tối đa.

Chẳng hạn khi huấn luyện thể lực tác động của bài tập các cơ quan vận chuyển và tiêu thụ oxy phải hoạt động nhiều hơn so với yêu cầu trong suốt các buổi tập hàng tuần và những hoạt động thể lực bình thường. Cơ thể dần dần thích nghi với lượng vận động ngày một tăng, sự hấp thụ oxy được cải thiện, mặt khác, tác dụng tập luyện sẽ được giảm dần khi lượng vận động đã được tăng lên ở mức chỉ có tác dụng duy trì. Nếu muốn tăng trình độ thể lực hơn nữa thì phải tăng lượng vận động lên cao hơn nữa.

Việc tập luyện có thể được tăng theo từng bước về thời gian luyện tập, cường độ hoặc tần suất các bài tập. Nghĩa là có thể lập kế hoạch tập luyện theo các yếu tố thời gian, cường độ số lần thực hiện bài tập. Điều quan trọng là huấn luyện phải có kế hoạch và phải phù hợp với điều kiện tập luyện, khả năng thể lực của vận động viên và thời gian của giải đấu. Điều này quan trọng không chỉ vì để có được hiệu quả tối ưu khi tập luyện mà còn tránh cho vận động viên không bị tổn thương do tập luyện quá sức. Khi thực hiện nguyên tắc này việc sử dụng các bài tập phải đảm bảo tác động chính và phụ.

Nguyên tắc kết hợp với chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn

Chuẩn bị thể lực chung được sử dụng phần lớn trong giai đoạn huấn luyện cơ bản với những mục tiêu rõ ràng. Chuẩn bị thể lực chuyên môn là phần không thể thiếu được và là hình thức luyện tập chủ yếu trong các thời kỳ thi đấu. Chuẩn bị chung là nền tảng bảo đảm cho phát triển kỹ năng vận động và năng lực tâm lý, tinh thần cho vận động viên chuẩn bị chuyên môn. Hai phần đó không thể tách rời nhau trong tất cả các giai đoạn, chu kỳ huấn luyện của kế hoạch huấn luyện.

Nguyên tắc biến đổi lượng vận động và nghỉ ngơi

Đây là nguyên tắc phản ánh quy luật sinh lý: Hồi phục cũng quan trọng như lượng vận động trong quá trình thích nghi. Vì vậy, huấn luyện viên không chỉ chú ý đến lượng vận động mà còn phải quan tâm đến thời gian và các thông số khác nhau của quá trình nghỉ ngơi hồi phục, đặc biệt trong tình hình có hạn chế về dinh dưỡng.

Việc tính toán lượng vận động và nghỉ ngơi trong từng bài tập, từng buổi tập và cả chu kỳ khác nhau phải theo đúng nguyên tắc khoa học và quy luật sinh lý nhằm đạt được hiệu quả huấn luyện tích cực nhất, hạn chế các tác động tiêu cực. Việc sử dụng nguyên tắc này khi sử dụng các bài tập phải có sự biến đổi lượng vận động, bởi mối quan hệ giữa lượng vận động và nghỉ ngơi trong tập luyện đóng vai trò quan trọng trong việc nâng cao thành tích cho vận động viên. Hiện nay quan niệm nghỉ ngơi nên sử dụng hình thức nghỉ ngơi tích cực không nên sử dụng hình thức nghỉ ngơi tiêu cực trong quá trình tập luyện. Sau tiếp thu lượng vận động nhất định quá trình hồi phục xảy ra. Trong một buổi tập hay một chu kỳ tập luyện với nhiều lượng vận động xen kẽ các quãng nghỉ thì nguồn năng lượng cơ thể luôn biến động và diễn biến dưới dạng “làn sóng”. Việc sắp xếp lượng vận động và nghỉ ngơi hợp lý nhằm tác động các lượng vận động phù hợp vào các thời điểm thích hợp để nâng cao dần đỉnh của các làn sóng, nhằm đạt được mục đích của huấn luyện.

Nguyên tắc huấn luyện theo chu kỳ

Đây là nguyên tắc phản ánh hiện tượng sinh học của con người, muốn có kết quả huấn luyện khả quan thì huấn luyện viên phải chú ý quán triệt nguyên tắc này, thường có các loại: Chu kỳ ngắn (thường là chu kỳ tuần); chu kỳ trung bình (gồm 3 - 6 chu kỳ ngắn); chu kỳ dài (từ 6 tháng đến 1 năm); chu kỳ nhiều năm (nhiều chu kỳ dài). Việc phân chia chu kỳ tập luyện trong năm thường căn cứ vào các giải thi đấu chính trong năm.

1.3.2.3. Huấn luyện sức nhanh cho vận động viên Vật tự do

Sức nhanh là tổ hợp thuộc tính chức năng của con người quy định chủ yếu và trực tiếp đặc tính tốc độ động tác cũng như thời gian phản ứng vận động. Người ta phân biệt ba hình thức đơn giản để biểu hiện sức nhanh như sau

- Thời gian tiềm tàng của phản ứng vận động.
- Tốc độ động tác đơn (với lượng đối kháng bên ngoài nhỏ)
- Tần số động tác.

Các hình thức đơn giản của sức nhanh tương đối độc lập với nhau. Đặc biệt, những chỉ số về thời gian phản ứng vận động hầu như không tương quan với tốc độ động tác. Những hình thức kể trên là thể hiện các năng lực tốc độ khác nhau. Ví dụ thành tích chạy vào thời gian phản ứng vận động lúc xuất phát, tốc độ động tác đơn (đạp sau và chuyển lùi) và tần số bước.

Thời gian tiềm tàng của phản ứng vận động gồm 5 thành phần:

- Xuất hiện hưng phấn trong cơ quan cảm thụ.
- Dẫn truyền hưng phấn vào hệ thần kinh trung ương.
- Truyền hưng phấn vào các tổ chức lưới và hình thành tín hiệu ly tâm.
- Truyền tín hiệu từ hệ thần kinh trung ương đến cơ.
- Hưng phấn cơ và cơ hoạt động tích cực.

Trong đó giai đoạn thứ 3 chiếm nhiều thời gian nhất. Người ta nhận thấy rằng tần số động tác phụ thuộc vào tính linh hoạt của quá trình thần kinh.

Giữa đặc điểm thể hình và các chỉ số tốc độ tối đa của con người không phụ thuộc lẫn nhau.

Phương pháp rèn luyện sức nhanh

Tốc độ tối đa mà con người thể hiện trong bài tập là kết quả của nhiều thuộc tính chức năng. Tốc độ tối đa không chỉ phụ thuộc vào chức năng quy định tốc độ mà cũng phụ thuộc vào sức mạnh, mềm dẻo, hoàn thiện kỹ thuật và tổ chức tác động chức năng đặc thù quyết định tốc độ động tác (tần số động tác)....

Khi tổ chức tác động để phát triển thuộc tính chức năng chủ yếu quyết định tốc độ người ta sử dụng các bài tập tốc độ. Bài tập tốc độ là bài tập có chu kỳ giáo dục tốc độ. Bài tập tốc độ phải thỏa mãn 3 yêu cầu sau:

- Kỹ thuật bài tập cho phép thực hiện tốc độ tối đa.
- Kỹ thuật bài tập được người tập nắm vững tới mức kỹ xảo. Có như vậy toàn bộ nỗ lực ý chí của người tập mới tập trung vào tốc độ.
- Thời gian thực hiện bài tập ngắn (không quá 20 - 22 giây) để tốc độ không bị giảm sút ở cuối cự ly.

Về nguyên tắc là phải thực hiện tần số động tác tối đa, lượng vận động và quãng nghỉ phải hướng tới tần số tối đa.

Phương pháp chủ yếu trong giáo dục sức nhanh là sử dụng phương pháp lặp lại.

Khi sử dụng phương pháp lặp lại cần lưu ý một số đặc điểm sau :

- Cường độ thực hiện bài tập luôn tối đa trong mỗi lần thực hiện bài tập.
- Thời gian bài tập (cự ly) đảm bảo duy trì tốc độ tối đa.
- Số lần lặp lại được quy định theo khả năng duy trì tốc độ tối đa.
- Quãng nghỉ đảm bảo cơ thể hồi phục hoàn toàn.

- Thời gian nghỉ được xác định trên cơ sở duy trì hưng phấn của hệ thần kinh trung ương và tốc độ hồi phục chức năng thực vật. Nhưng thực hiện các bài tập tốc độ tối đa gây nên nợ dưỡng lớn. Để thanh toán nợ dưỡng cần phải có thời gian tới chục phút. trong khi đó sự hồi phục của hệ thần kinh trung ương nhanh hơn rất nhiều.

Như vậy giữa quá trình hồi phục thần kinh và hồi phục các chức năng thực vật diễn ra không đồng thời. Để giải quyết mâu thuẫn đó và đảm bảo cho lần tập tiếp theo có điều kiện thực hiện tốc độ tối ưu, người ta thường sử dụng nghỉ ngơi tích cực nhằm mục đích duy trì sự hưng phấn cần thiết của hệ thần kinh trung ương và đảm bảo cho hồi phục tương đối chức năng thực vật.

Sử dụng nghỉ ngơi tích cực thường được sử dụng chính những động tác thực hiện tốc độ tối đa trong bài tập nhưng với cường độ nhỏ.

Phương pháp biến tốc:

Bản chất của phương pháp này là xen kẽ tốc độ thấp với tốc độ tối đa. Trong thời gian thực hiện với tốc độ nhỏ chính là nghỉ ngơi tích cực.

Ngoài phương pháp lặp lại, trong thực tiễn người ta cũng sử dụng rộng rãi phương pháp trò chơi và phương pháp thi đấu để giáo dục sức nhanh. Thi đấu tạo nên những cảm xúc mạnh mẽ đó là tiền đề để vận động viên đạt tới giới hạn tốc độ cao.

Phương pháp giáo dục sức nhanh chứa đựng những mâu thuẫn nội tại. Một mặt để phát triển tốc độ cần phải lặp lại nhiều lần động tác với tốc độ tối đa, mặt khác việc lặp lại nhiều lần đó sẽ tạo nên những định hình động lực vững chắc và hậu quả là dẫn tới ổn định hoá động tác. Không chỉ đặc tính không gian mà cả đặc tính thời gian như tốc độ và tần số cũng bị ổn định. Hiện tượng tốc độ bị dừng lại, không tiếp tục phát triển nữa được gọi là "hàng rào tốc độ" (chấn tốc độ). Như vậy nguyên nhân dẫn tới "hàng rào tốc độ" là sự lạm dụng phương pháp lặp lại trong quá trình giáo dục tốc độ.

Biện pháp phòng ngừa :

- Đối với người mới tập: Cần phải tiến hành phát triển thể lực toàn diện trước khi tập tốc độ, đặc biệt phát triển sức mạnh, ngoài ra sử dụng các bài tập tốc độ với các tình huống và hình thức thay đổi như các bài tập với các địa hình khác nhau: Các bài tập với bóng, trò chơi v.v...

- Đối với vận động viên cấp cao thì cần thay đổi tỷ lệ nội dung huấn luyện: khối lượng các bài tập tốc độ chuyên môn giảm đi, các bài tập chuẩn bị chung và chuẩn bị chuyên môn tăng lên. Nếu xuất hiện hàng rào tốc độ cần tìm ra các biện pháp phá vỡ: Chạy xuống dốc, chạy có lực kéo cơ học v.v..

Các biện pháp đập tắt hàng rào tốc độ được xây dựng trên lý thuyết cho rằng: Khi ngừng tập luyện thì tốc độ đập tắt, các loại đặc tính của loại hình động lực rất khác nhau. Đặc biệt các đặc tính không gian của động tác bền vững hơn so với đặc tính thời gian, nếu trong một số thời gian bài tập chính không được tập luyện thì hàng rào tốc độ có thể mất đi kỹ thuật động tác vẫn bảo tồn. Trong thời gian tạm dừng tập tốc độ nhưng vẫn tổ chức tập sức mạnh tốc độ thì ta có thể hi vọng phát triển sức mạnh sau này.

Phương pháp giáo dục sức nhanh phản ứng vận động

Sức nhanh phản ứng vận động bao gồm: Phản ứng vận động đơn giản và phản ứng vận động phức tạp.

Phương pháp giáo dục sức nhanh phản ứng vận động đơn giản.

Phản ứng vận động đơn giản là sự đáp lại những tín hiệu biết trước nhưng xuất hiện đột ngột bằng những động tác định trước. VD: phản ứng đối với tiếng súng lệnh xuất phát.

Sức nhanh phản ứng vận động đơn giản có ý nghĩa thực dụng rất lớn. Trong cuộc sống, người ta thường gặp những trường hợp đòi hỏi đáp lại tín hiệu nào đó trong khoảng thời gian ngắn nhất. Sức nhanh phản ứng vận động có khả năng chuyển rất cao, tức là những người có khả năng phản ứng nhanh

trong tình huống này thì dễ có phản ứng nhanh trong tình huống khác. Tập luyện tốc độ có tác dụng nâng cao sức nhanh phản ứng đơn giản, nhưng không có hiện tượng chuyển theo chiều ngược lại. Các bài tập về phản ứng vận động không có giá trị nâng cao tốc độ động tác.

Trong thực tế, không nhất thiết phải tổ chức giáo dục sức nhanh phản ứng vận động đơn giản 1 cách thật sự nghiêm túc, bởi vì sức nhanh phản ứng vận động đơn giản đó được phát triển nhờ các bài tập tốc độ.

Thông thường người ta sử dụng các trò chơi vận động, các môn bóng để giáo dục phản ứng vận động.

Phương pháp phổ biến nhất trong giáo dục sức nhanh phản ứng vận động đơn giản là tập lặp lại với các tín hiệu xuất hiện đột ngột. Trong trường hợp sức nhanh phản ứng giữ vai trò quan trọng người ta phải sử dụng tới các phương pháp chuyên môn để hoàn thiện nó. Một trong các phương pháp chuyên môn rèn luyện sức nhanh phản ứng vận động đơn giản thường áp dụng trong thực tiễn là phương pháp phân tích. Bản chất của phương pháp này là hoàn thiện từng phần của sức nhanh phản ứng trong điều kiện giảm nhẹ và hoàn thiện từng phần tốc độ của những động tác tiếp theo

Trong thực tiễn huấn luyện, người ta cũng sử dụng rộng rãi phương pháp cảm giác vận động do Gelerstein đề xuất năm 1958 để hoàn thiện phản ứng vận động đơn giản.

Phương pháp giáo dục sức nhanh phản ứng vận động phức tạp.

Phản ứng vận động phức tạp trong thể thao thường gặp có 2 loại: Phản ứng đối với vật thể di động và phản ứng lựa chọn.

- Phản ứng đối với vật thể di động thường thấy trong các môn bóng và các môn đối kháng cá nhân. VD: Khi sút bóng vào khung thành thì thủ môn phải: Nhìn thấy bóng; Đoán, đón hướng và tốc độ bay của bóng; Chọn động tác thích hợp để đón bóng; Thực hiện động tác.

Trong trường hợp này thời gian phản ứng vận động gồm cả 4 phần thời gian kể trên, thời gian phản ứng đối với vật thể di động thường từ 0,25-1 giây và khả năng quan sát giữ vai trò cơ bản. Để phát triển khả năng quan sát, người ta sử dụng các bài tập đối với vật thể di động. Yêu cầu tập luyện là tăng tốc độ vật thể, tăng tính bất ngờ và rút ngắn cự ly. Trò chơi vận động với bóng nhỏ có tác dụng rất tốt trong giáo dục sức nhanh phản ứng đối với vật thể di động.

Người ta hoàn thiện độ chính xác của phản ứng đối với vật thể di động song song với phản triển sức nhanh của nó.

- Phản ứng lựa chọn: xảy ra khi cần chọn 1 trong số những động tác đáp lại sự thay đổi hành vi của đối phương hoặc sự biến đổi tình huống. VD: vận động viên bóng bàn có thể lựa chọn những động tác phù hợp với sự tấn công của đối phương.

Để giáo dục phản ứng lựa chọn cần tuân thủ qui tắc từ đơn giản đến phức tạp, số lượng biến đổi tình huống cũng phải tăng lên dần dần...

1.3.2.4. Huấn luyện năng lực phối hợp vận động

Đặc điểm của năng lực phối hợp vận động

Nếu như các năng lực sức mạnh, sức nhanh, sức bền dựa trên cơ sở của hệ thống thích ứng về mặt năng lượng thì năng lực phối hợp vận động lại phụ thuộc chủ yếu vào các quá trình điều khiển hành động vận động. Việc xác định năng lực phối hợp vận động về cơ bản dựa trên cơ sở lý luận của tâm lý học hiện đại về khái niệm năng lực và dựa trên cơ sở học thuyết vận động. Theo quan điểm này năng lực phối hợp vận động là một phức hợp các tiền đề của người tập (cần thiết ít hoặc nhiều) để thực hiện thắng lợi một hoạt động thể thao nhất định. Năng lực này được xác định trước hết thông qua các quá trình điều khiển (các quá trình thông tin) và được người tập hình thành và phát triển trong tập luyện. Năng lực phối hợp vận động có quan hệ

chặt chẽ với các phẩm chất tâm lý và năng lực khác như sức nhanh, sức mạnh, sức bền.

Năng lực phối hợp của người tập được thể hiện ở mức độ tiếp thu nhanh chóng và có chất lượng cũng như việc hoàn thiện củng cố và vận dụng các kỹ xảo về kỹ thuật thể thao. Tuy nhiên, giữa năng lực phối hợp vận động và kỹ xảo về kỹ thuật thể thao có điểm khác nhau cơ bản. Trong khi kỹ xảo về kỹ thuật thể thao chỉ nhằm giải quyết một nhiệm vụ vận động cụ thể thì năng lực phối hợp vận động là tiền đề cho rất nhiều hành động vận động khác nhau. Căn cứ vào đặc điểm các loại hoạt động thể thao và yêu cầu riêng của chúng về phối hợp vận động, người ta phân thành bảy loại năng lực phối hợp vận động.

Năng lực liên kết vận động.

Năng lực định hướng.

Năng lực thăng bằng.

Năng lực nhịp điệu.

Năng lực phản ứng.

Năng lực phân biệt vận động.

Năng lực thích ứng.

Việc phân chia năng lực phối hợp vận động thành bảy năng lực riêng có tính đặc thù khác nhau không có nghĩa là chúng tách rời nhau mà ngược lại các năng lực này luôn có mối quan hệ khăng khít, thống nhất, là một tập hợp các tiền đề cho các hoạt động thể thao khác nhau. Từng năng lực thể hiện rõ yêu cầu nổi trội của nó trong các hoạt động cụ thể.

Phương pháp phát triển năng lực phối hợp vận động.

Việc lựa chọn các phương tiện tập luyện nhằm phát triển khả năng phối hợp vận động cần phải tuân theo một số nguyên tắc sau:

Phương pháp chính là tập luyện, phương tiện chính là các bài tập thể lực. Năng lực chỉ phát triển thông qua hoạt động. Do vậy, muốn phát triển

năng lực phối hợp vận động phải thông qua sự tập luyện một cách tích cực, thông qua việc học và hoàn thiện các bài tập được lựa chọn làm phương tiện để phát triển năng lực này. Việc học tập các kỹ xảo vận động cũng là điều kiện thuận lợi để phát triển các năng lực phối hợp vận động. Ngoài ra có thể sử dụng các bài tập tâm lý (mentales training) để phát triển năng lực xử lý thông tin và nhanh chóng hình thành các biểu tượng vận động theo nhiệm vụ vận động đặt ra [2], [10], [61], [62], [65].

Các bài tập được sử dụng làm phương tiện phát triển khả năng phối hợp vận động cần yêu cầu người tập thực hiện chính xác và thường xuyên phải kiểm tra tính chính xác của bài tập một cách có ý thức.

Năng lực tri giác và điều khiển cách hành động vận động được phản ánh và giữ lại trong ý thức của người tập, lặp lại nhiều lần sai lầm về kỹ thuật sẽ dẫn đến việc củng cố các biểu tượng sai về kỹ thuật động tác và hạn chế sự phát triển kỹ xảo.

Cần sử dụng các phương tiện tập luyện nhằm phát triển chức năng của các cơ quan phân tích. Các cơ quan phân tích là một phần của hệ thống thần kinh - cơ, được coi là một bộ phận của “thực thể sinh lý” của khả năng phối hợp vận động. Phương thức hoạt động của nó ảnh hưởng đến trình độ của khả năng phối hợp vận động. Do vậy cần sử dụng các phương tiện phụ nhằm phát triển chúng. Việc phát triển có mục đích một cơ quan phân tích cũng có tác dụng phát triển nhiều năng lực phối hợp vận động riêng lẻ. Ví dụ, sử dụng ghế quay để phát triển chức năng tiền đình góp phần nâng cao năng lực thăng bằng và đồng thời nâng cao năng lực định hướng [40], [41], [77], [78], [79].

Cần sử dụng các biện pháp nhằm nâng cao yêu cầu về phối hợp vận động của các bài tập thể lực. Sau đây là một số biện pháp chính:

Đa dạng hóa việc thực hiện động tác. Ví dụ, có thể thay đổi các giai đoạn của động tác hoặc thay đổi vận động của các bộ phận cơ thể như: đi,

chạy, nhảy với các động tác tay khác nhau, thực hiện động tác với các nhịp điệu khác nhau...

Thay đổi điều kiện bên ngoài. Thực hiện động tác trong điều kiện nâng cao độ khó của môi trường như: thực hiện động tác với các dụng cụ có độ cao khác nhau, các trọng lượng khác nhau, với các đối thủ khác nhau hoặc trong các phạm vi hoạt động khác nhau như thi đấu trên sân hẹp...

Phối hợp các kỹ xảo kỹ thuật với nhau. Ví dụ: liên kết các động tác trong thể dục dụng cụ, thể dục nghệ thuật hoặc trong các môn bóng (ném, bắt, chạy - chuyền bóng, chạy - ném bóng...)

Thực hiện động tác với yêu cầu thời gian. Ví dụ, phải thực hiện động tác trong một thời gian ngắn nhất (tuy nhiên phải đảm bảo độ chính xác). Phương pháp này có tác dụng phát triển năng lực phản ứng, năng lực định hướng và năng lực liên kết vận động.

Thay đổi việc thu nhận thông tin. Việc thu nhận và xử lý các thông tin về thị giác, thính giác, xúc giác, thăng bằng và cảm giác cơ bắp có ý nghĩa đặc biệt nhằm điều khiển vận động. Do vậy, cần phải yêu cầu người tập kiểm tra một cách có ý thức việc điều khiển các động tác trong quá trình vận động.

Có thể sử dụng thêm các thông tin phụ nhằm đạt mục đích như trên: Sử dụng gương nhằm nâng cao khả năng kiểm tra về thị giác khi thực hiện các động tác phức tạp đối với người tập thể thao hoặc sử dụng thêm các điểm đích trong các bài tập phản ứng. Để nâng cao độ khó trong khi thực hiện bài tập, có thể hạn chế thông tin, thông thường là các thông tin về thị giác, ví dụ như làm động tác thăng bằng mà mắt nhìn lên trên, nhìn sang bên hoặc nhắm mắt...

Thực hiện các bài tập có yêu cầu cao về phối hợp vận động khi đã xuất hiện mệt mỏi.

Sau một lượng vận động phù hợp, yêu cầu người tập phải thực hiện các bài tập đòi hỏi sự phối hợp vận động phức tạp (trong trường hợp này, người tập phải nắm vững kỹ thuật, nếu không sẽ có hậu quả xấu do thực hiện sai kỹ thuật). Phải ngừng tập, nếu xuất hiện sai lầm kỹ thuật do mệt mỏi gây nên.

Sau các buổi tập thể lực với các bài tập phát triển chung, có thể thực hiện các bài tập nhằm phát triển năng lực định hướng, năng lực phân biệt, năng lực thích ứng... Ví dụ, thực hiện các bài tập phức tạp vào phần cuối buổi tập, thực hiện các bài tập thăng bằng sau khi đã lộn hoặc quay nhiều lần.

Các phương pháp nhằm phát triển năng lực phối hợp vận động rất phong phú, có thể phối hợp chúng với nhau hoặc thực hiện một cách có trọng điểm từng phương pháp. Việc lựa chọn và sử dụng từng phương pháp cần căn cứ vào đặc điểm của từng năng lực cần phát triển. Cần thường xuyên nâng cao mức độ khó khăn về phối hợp vận động của các bài tập, vì chỉ nâng cao kích thích đối với cơ thể mới tạo được một trình độ thích ứng cao hơn.

1.3.3. Bài tập thể chất phát triển thể lực cho vận động viên Vật tự do

Bài tập thể chất là những hoạt động vận động chuyên biệt do con người sáng tạo ra một cách có ý thức, có chủ đích, phù hợp với quy luật giáo dục thể chất. Người ta dùng chúng để giải quyết những nhiệm vụ giáo dục thể chất và tinh thần của con người [46], [48], [49], [74], [75], [76].

Không phải bất cứ hoạt động nào cũng được coi là bài tập thể chất. Trong đời sống hàng ngày, sự vận động của cơ thể con người rất đa dạng: Đi, chạy, nhảy, mang vác vật nặng và rất nhiều loại hình lao động chân tay khác nhau. Có thể nói rằng bài tập thể chất dựa trên những kỹ năng vận động cơ bản của con người và những động tác trong lao động mà con người gọi là những bài tập vận động tự nhiên (*Đi, chạy, nhảy, ném, leo trèo*), nhưng có những hình thức và nội dung hoàn toàn khác so với lao động chân tay và

được sử dụng một cách có ý thức, chủ yếu nhằm hoàn thiện thể chất con người để chuẩn bị cho lao động và đời sống.

Các bài tập thể chất được xây dựng phải phù hợp với mục đích, nhiệm vụ của quá trình huấn luyện, giảng dạy. Tính mục đích của các bài tập trong huấn luyện thể hiện ở chỗ chúng có tác dụng nhằm phát triển thành tích của người tập.

Các bài tập thể chất được sử dụng một cách thích hợp để phát triển các tiền đề thành tích cần thiết cho thi đấu hoặc kỹ thuật phải phù hợp với yêu cầu của cấu trúc bài tập, khả năng chịu đựng lượng vận động phải được nâng cao một cách liên tục. Thành tích thể lực được phát triển một cách nhanh chóng, tối ưu qua quá trình hồi phục nhanh. Thông qua việc xây dựng hợp lý bài tập thể chất, cũng như việc phân chia tối ưu khối lượng vận động của từng bài tập hoặc nhóm bài tập. Từ đó, có thể đảm bảo cho người tập phát triển đầy đủ những năng lực cần thiết của họ trong lứa tuổi đạt thành tích cao nhất.

Sự khác nhau của các bài tập thể chất được sử dụng trong huấn luyện không chỉ căn cứ vào hình thức của quá trình vận động, mà cần phải quan tâm đến sự khác nhau trong các đặc điểm. Các bài tập riêng lẻ khác với các điều kiện thi đấu chuyên môn ít hoặc nhiều, không chỉ ở hình thức của quá trình vận động mà còn phụ thuộc ở đặc điểm lượng vận động và những đặc điểm riêng khác. Vì vậy, mỗi bài tập chỉ giải quyết được một số nhiệm vụ nhất định trong phát triển thể lực và một số năng lực khác cho người tập. Từ đó có thể nhận thấy các bài tập thể chất có vai trò quan trọng mang tính quyết định đối với yêu cầu của lượng vận động và rất có ý nghĩa với các yêu cầu.

Bài tập thể chất được tạo thành các động tác cụ thể để tăng cường thể chất, nâng cao trình độ thể thao hoặc vui chơi giải trí, nhưng không phải động tác nào cũng trở thành bài tập thể chất chỉ có những động tác

trong phương tiện được dùng để thực hiện các mục đích và nhiệm vụ của giáo dục thể chất mới được gọi là bài tập thể chất, những động tác đó phải phù hợp với yêu cầu và có lợi cho việc thực hiện các nhiệm vụ giáo dục thể chất.

Trong điều kiện hợp lý bài tập thể chất có thể giúp tăng cường quá trình trao đổi cơ sở (*đồng hoá và dị hoá*) trong cơ thể cũng như thúc đẩy quá trình hồi phục và năng lực thích ứng đồng thời qua đó còn phát triển các kỹ năng và năng lực vận động nhất định, bồi dưỡng tình cảm, đạo đức, ý chí ... đó chính là đặc điểm, tác dụng cơ bản của bài tập thể chất.

Bài tập thể chất được sử dụng để giải quyết nhiệm vụ giáo dục thể chất đáp ứng nhu cầu thể chất và tinh thần của con người. Vậy, có thể nói bài tập thể lực chuyên môn là những động tác vận động đặc thù, được lựa chọn và sắp xếp theo một trình tự hợp lý nhằm phát triển một số tố chất thể lực nào đó. Những động tác này được các nhà chuyên môn sáng tạo ra một cách có chọn lọc phù hợp với các nguyên tắc của công tác huấn luyện thể lực cho người tập, nhờ đó mà nhiệm vụ huấn luyện thể lực trong công tác huấn luyện được giải quyết một cách tốt nhất.

Để có điều kiện tốt trong việc sử dụng một cách có trọng điểm các bài tập phải xác định rõ nhiệm vụ cơ bản trong từng giai đoạn huấn luyện và phải chú ý tới thời gian ảnh hưởng tối ưu của từng bài tập.

1.4. Đặc điểm huấn luyện vận động viên Vật tự do nữ lứa tuổi 14 – 15

1.4.1. Đặc điểm cơ thể trong tập luyện Thể dục thể thao của phụ nữ

Tập luyện Thể dục thể thao, nhất là tập luyện nhằm nâng cao thành tích và tham gia thi đấu thể thao đòi hỏi cơ thể phải có những biến đổi thích nghi nhất định. Những đòi hỏi đó càng khắc nghiệt với cơ thể phụ nữ. Vì vậy, việc tập luyện Thể dục thể thao của phụ nữ cần phải được tiến hành và

tổ chức phù hợp với đặc điểm riêng của họ, phải được quan tâm theo dõi thường xuyên về y học.

Đặc điểm về hình thái và chức năng của cơ thể phụ nữ

So với nam giới, cơ thể phụ nữ có những đặc điểm riêng về hình thái và chức năng.

Khi so sánh những chỉ tiêu về hình thái, điều đầu tiên có thể nhận thấy là chiều cao và cân nặng trung bình của phụ nữ thấp hơn nam giới. Do có sự khác biệt về chiều cao như vậy, nên hầu như tất cả các chỉ số hình thái khác cũng có sự khác nhau tương tự. Chiều dài các bộ phận cơ thể, chiều dài của các chi của phụ nữ đều ngắn hơn nam giới theo tỷ lệ 1/1.1. Tuy nhiên, trong các chỉ số dài – rộng thì chiều rộng vai của phụ nữ nhỏ hơn nam giới rõ rệt, trong khi rộng hông lại lớn hơn tỷ lệ bình thường.

Các chỉ số vòng đùi, vòng cánh tay, vòng ngực cũng như số đo các vòng khác như đường kính cơ, mạch máu, diện tích bề mặt cơ thể, bề mặt phổi ... của phụ nữ đều nhỏ hơn nam giới, về lý thuyết, sự khác biệt đó theo tỷ lệ 1/1.21.

Các chỉ số về thể tích như thể tích phổi, thể tích các buồng tim, thể tích máu lưu thông ... của phụ nữ thấp hơn của nam giới theo tỷ lệ 1/1.33. Trọng lượng của phụ nữ trong các điều kiện tương tự cũng thấp hơn của nam giới khoảng 1.33 lần.

Ngoài những khác biệt chung, mà về bản chất, do sự khác biệt về chiều cao, cơ thể phụ nữ còn có những đặc điểm riêng cần lưu ý. Sự khác biệt giới tính thể hiện rất rõ ở cấu tạo cột sống. Ở phụ nữ, tỷ lệ của đốt sống ngực so với toàn bộ cột sống nhỏ hơn nam giới, trong khi các đốt sống cổ và thắt lưng lại dài hơn. Vì vậy, cột sống của phụ nữ linh hoạt hơn nam giới. Độ linh hoạt được tăng cường thêm do những dây chằng và đĩa sụn chêm ở cột sống phụ nữ có độ đàn hồi tốt hơn.

Trọng lượng tổ chức mỡ của phụ nữ chiếm khoảng 25% trọng lượng cơ thể, trong khi đó ở nam giới chỉ chiếm khoảng 15%. Ngược lại, phụ nữ có tỷ lệ cơ nhỏ hơn nam giới, trọng lượng cơ của phụ nữ chiếm khoảng 30% trọng lượng cơ thể trong khi đó ở nam giới là khoảng 40%.

Trong rất nhiều môn thể thao có sự di chuyển của cơ thể trong không gian, trọng lượng mỡ thừa làm tăng lượng vận động đối với cơ thể phụ nữ, ảnh hưởng nhất định đến thành tích vận động. Do mỡ hầu như không chứa nước nên lượng nước trong cơ thể phụ nữ thấp hơn nam giới rõ rệt. Ở phụ nữ lượng nước chỉ chiếm khoảng 55% trong khi nam giới là 70% trọng lượng cơ thể.

Bộ xương của phụ nữ phát triển kém hơn của nam giới. Một số xương nhỏ hơn, thành xương mảnh và mềm hơn, bề mặt xương nhẵn. Những đặc điểm cấu tạo xương như vậy làm cho khả năng chịu trọng tải của phụ nữ kém hơn. Cùng với những hạn chế về mức độ phát triển cơ, dây chằng ... phụ nữ dễ bị chấn thương hơn khi mang, vác, va chạm trong tập luyện và thi đấu thể thao.

Sự khác biệt giới tính giữa nam và nữ xuất hiện rất sớm. từ nhỏ đến khoảng 7 tuổi, các em nam và nữ phát triển gần như nhau. Sau đó, các em nữ có xu hướng phát triển nhanh hơn và đến khoảng 12 – 13 tuổi thường là vượt các em nam về độ trưởng thành.

Sức mạnh, sức mạnh tốc độ và khả năng yếm khí

Sức mạnh tối đa của các em trai và gái trước tuổi dậy thì nói chung tương tự nhau. Chỉ sau 12 – 14 tuổi mới bắt đầu có sự khác biệt. Ở các em gái, sức mạnh cơ sau tuổi dậy thì yếu hơn. Sự khác biệt về lực cơ càng gần độ tuổi trưởng thành (20 – 30 tuổi) càng thể hiện rõ. Tuy nhiên sự khác biệt về lực cơ giữa nam và nữ không đều. So với nam, lực cơ chi trên và thân mình của phụ nữ yếu hơn khoảng từ 40 – 70%, trong khi lực cơ chi dưới chỉ yếu hơn khoảng 30%. Điều đó cho thấy sự phân bố lực của các nhóm cơ

trong cơ thể có sự khác biệt nhất định giữa nam và nữ. Sự khác biệt giới tính về lực cơ của cơ do trọng lượng và thể tích tương đối (lực cơ trên trọng lượng cơ thể) thì sự khác biệt giữa nam giới và phụ nữ giảm đi đáng kể. Ví dụ, sức mạnh tương đối của cơ chân phụ nữ chỉ kém nam giới trung bình khoảng 8%. Nếu lực cơ tương đối trên trọng lượng cơ tích cực thì sự khác biệt còn nhỏ hơn, chỉ khoảng 6%. Theo một số tác giả (Kox Ia, Zimkin N. V) thì lực cơ cơ và duỗi đùi của phụ nữ nói chung không kém nam giới, nếu tính chỉ số tương đối.

Tỷ lệ các sợi cơ chậm và các sợi cơ nhanh trong cơ thể của nam giới và phụ nữ không có sự khác biệt rõ rệt. Ở vận động viên cùng môn thể thao, tỷ lệ các sợi cơ cũng tương tự như nhau ở nam và nữ. Tuy nhiên, tiết diện ngang của các loại sợi cơ của nữ trung bình đều nhỏ hơn của nam giới.

Trong các hoạt động sức mạnh tốc độ, như chạy ngắn, nhảy ... thành tích của nữ thường thấp hơn nam giới. Nhưng nếu tính toán theo các chỉ số tương đối thì sức mạnh động lực cũng như sức mạnh tĩnh lực không có sự khác biệt rõ rệt giữa nam và nữ vận động viên. Ví dụ, nếu tính thành tích nhảy cao theo trọng lượng cơ thể thì thành tích kỷ lục giữa nam và nữ hầu như ngang nhau. Theo kết quả nghiên cứu của Kox Ia thì thành tích đó là 3.2cm/kg trọng lượng cơ thể ở cả nam và nữ. thành tích xảy ra tương ứng là 12.5 và 12.3cm/kg. Thành tích chạy cự ly ngắn của các nữ VĐV hàng đầu thế giới đạt 9.5m/phút/kg trong khi nam vận động viên là 8.4m/phút/kg. Các số liệu trên cho thấy, về bản chất phụ nữ không thua kém nam giới về khả năng hoạt động, các thành tích thấp hơn của phụ nữ chủ yếu do những hạn chế về thể hình quyết định. Điều đó cũng thể hiện tiềm năng to lớn của phụ nữ trong hoạt động Thể dục thể thao.

Khả năng phát triển lực cơ trong quá trình tập luyện của phụ nữ nói chung thấp hơn nam giới. Theo Phomin N. A sức mạnh của nam giới ở tuổi 20 – 26 có thể tăng được 80% so với mức ban đầu dưới ảnh hưởng của các

bài tập chuyên môn. Trong khi sức mạnh của phụ nữ cùng độ tuổi chỉ tăng được 40 – 50%. Sự khác biệt về khả năng phát triển sức mạnh giữa nam giới và phụ nữ giảm xuống trước khi trưởng thành (12 – 14 tuổi) và khi về già.

Tập luyện sức mạnh ở phụ nữ làm giảm tổ chức mỡ nhiều hơn và ít ảnh hưởng đến trọng lượng cơ thể hơn so với nam giới. Nhiều tác giả giải thích hiện tượng trên bằng nồng độ các hoocmon sinh dục nam (androgen). Hàm lượng các hoocmon sinh dục nam trong máu của phụ nữ ít hơn nam giới gần 10 lần. Điều đó cho thấy vai trò quan trọng của hoocmon sinh dục nam đối với sự phì đại cơ và phát triển sức mạnh ở người.

Khả năng hoạt động yếm khí là cơ sở của các tổ chất sức mạnh và sức mạnh tốc độ. Hoạt động yếm khí được cung cấp năng lượng chủ yếu bằng các hệ photphagen và lactat, tức là cung cấp năng lượng bằng các hợp chất giàu năng lượng ATP, CP và đường phân yếm khí tạo axit lactic. Dung lượng cả 2 hệ này của phụ nữ đều thấp hơn của nam giới, chủ yếu do phụ nữ có lượng cơ bắp ít hơn nam giới. Tuy nhiên hàm lượng ATP và CP trong cơ của phụ nữ cũng gần như của nam giới, khoảng 4mmol/kg trọng lượng cơ đối với ATP và 16mmol/kg trọng lượng cơ đối với CP.

Hàm lượng axit lactic trong máu sau hoạt động tối đa của phụ nữ thấp hơn của nam giới. Điều đó cho thấy những dung tích của hệ lactat của phụ nữ cũng thấp hơn của nam giới. Sự khác biệt này vẫn thấy rõ cả khi tính theo số liệu tương đối trên trọng lượng cơ thể. Trung bình ở phụ nữ dung tích hệ lactat là 100cal/kg trọng lượng, trong khi ở nam giới gần 200cal/kg trọng lượng. Như vậy, sự khác biệt giới tính về dung tích hệ lactat không chỉ do sự khác biệt về thể hình, mà thực sự quá trình phân giải đường yếm khí ở cơ thể phụ nữ xảy ra yếu hơn. Có lẽ vì thế mà phụ nữ có thành tích kém hơn nam giới trong các môn chạy 400m, 800m, bơi 100m rõ hơn so với các môn khác.

Sức bền và khả năng ưa khí

Tổ chất sức bền phụ thuộc rất lớn vào hệ vận chuyển oxy và cung cấp năng lượng của cơ thể. Trước tuổi dậy thì, khi các khác biệt về thể hình và cấu tạo cơ thể còn chưa thể hiện rõ thì khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO_{2max}) của các em trai và gái hầu như ngang nhau. Ở tuổi thanh niên, VO_{2max} của nam thanh niên lớn hơn của nữ khoảng 30%; ở tuổi trung niên và tuổi già, sự khác biệt giới tính này giảm dần. VO_{2max} tương đối của phụ nữ và nam giới khác biệt ít hơn. VO_{2max} của phụ nữ trung bình là 30 – 40ml/kg, còn của nam giới là 45 – 50ml/kg. Sự khác biệt này còn thấp hơn nữa nếu tính VO_{2max} trên trọng lượng cơ tích cực. Sự khác biệt về VO_{2max} ở phụ nữ và nam giới có tập luyện thể dục thể thao thể hiện rõ hơn so với không tập luyện. Điều đó chứng tỏ khả năng hấp thụ oxy tối đa của phụ nữ thấp hơn hẳn nam giới và khả năng tập luyện để phát triển VO_{2max} của phụ nữ cũng thấp hơn nam giới. Vì vậy, thành tích trong các hoạt động đòi hỏi sức bền cao của phụ nữ thua kém hơn nam giới, cự ly hoặc thời gian thi đấu càng dài thì sự thua kém đó thể hiện càng rõ.

Khả năng hấp thụ oxy kém hơn ở phụ nữ là do hệ vận chuyển oxy của cơ thể phụ nữ hoạt động kém hơn so với nam giới. Số lượng oxy tối đa mà máu động mạch có thể vận chuyển của cơ thể phụ nữ thấp hơn nam giới do lượng máu tuần hoàn của phụ nữ ít hơn, hàm lượng hemoglobin, độ chênh lệch về oxy giữa máu động mạch – tĩnh mạch nhỏ hơn, thể tích tim cũng như thể tích phút tối đa đều thấp hơn so với nam giới [23], [24], [35], [36].

Hàm lượng hemoglobin trong máu của các em trai và gái tương tự như nhau cho đến trước tuổi dậy thì. Ở nam nữ thanh niên, sự khác biệt giới tính đạt đến mức 10 – 15%, vì vậy mà dung lượng oxy máu của phụ nữ thấp hơn. Trong các hoạt động ưa khí tối đa hàm lượng oxy trong máu tĩnh mạch của phụ nữ và nam giới cũng tương tự như nhau, do đó mà độ chênh lệch oxy động – tĩnh mạch của phụ nữ thấp hơn của nam giới (bảng 1.1).

Bảng 1.1. Các chỉ số huyết học trong yên tĩnh và trong hoạt động tối đa của nam và nữ (Kox - 1989) [23]

TT	Chỉ số	Trạng thái	Nam	Nữ
1	Thể tích máu tuần hoàn (lít)	Yên tĩnh	4.3	5.7
		Vận động	4.0	5.2
2	Số lượng hồng cầu (triệu/ml)	Yên tĩnh	4.6	5.4
		Vận động	5.0	5.9
3	Số lượng bạch cầu (nghìn/ml)	Yên tĩnh	7.0	7.0
		Vận động	15.0	15.0
4	Hàm lượng hemoglobin (g%)	Yên tĩnh	14.0	16.0
		Vận động	15.4	16.6
5	Hàm lượng O ₂ trong máu động mạch (ml/100ml)	Yên tĩnh	16.8	19.0
		Vận động	17.7	20.0
6	Hàm lượng O ₂ trong máu động mạch (ml/100ml)	Yên tĩnh	9.0	9.0
		Vận động	3.0	3.0
7	Chênh lệch oxy động – tĩnh mạch (ml/100ml)	Yên tĩnh	4.8	5.0
		Vận động	11.5	14.0

So với nam giới, thể tích máu lưu thông và thể tích tim của phụ nữ đều nhỏ hơn, cả chỉ số tuyệt đối và tương đối. Thể tích tim của nữ là 600ml trong khi của nam giới là 800ml hoặc 9 và 12ml/kg trọng lượng cơ thể. Điều đó có nghĩa thể tích các buồng tâm thất của phụ nữ nhỏ hơn nam giới và thể tích tâm thu của phụ nữ cũng nhỏ hơn tương ứng. Ở phụ nữ không tập luyện thường xuyên, thể tích tâm thu vào khoảng 60 – 90ml, trong khi ở nam giới là 90 – 120ml.

Tần số mạch đập trong yên tĩnh của phụ nữ nói chung cao hơn nam giới 10 – 15 lần/phút. Mạch đập tối đa trong vận động của phụ nữ cũng cao hơn. Tuy nhiên, do thể tích tâm thu thấp, nên thể tích phút của tim ở phụ nữ nhỏ hơn nam giới rõ rệt, trung bình là 18 và 24 l/phút. Như vậy là thể tích

tâm thu của phụ nữ thấp hơn nam giới. Ngoài ra thể tích tâm thu nhỏ đó đã được khắc phục bằng cách tăng tần số đập của tim. Cơ chế tăng thể tích tâm thu bằng tăng tần số đập của tim, như đã biết, là cơ chế không kinh tế và biểu hiện khả năng chức phận tương đối yếu hơn của hệ tim mạch ở cơ thể phụ nữ so với nam giới.

Khả năng vận chuyển oxy của cơ thể phụ thuộc rất nhiều vào dung tích sống và thông khí phổi tối đa. Dung tích sống của phụ nữ thường thấp hơn của nam giới từ 0.7 đến 1 lít, còn thông khí phổi tối đa thấp hơn khoảng 30%.

Nếu loại trừ sự khác biệt về thể hình bằng cách xem xét các chỉ số tương đối thì các thể tích khí nêu trên của phụ nữ có ít chênh lệch hơn so với nam giới, nhưng vẫn khác nhau rõ rệt. Ngoài ra phụ nữ còn có một số đặc điểm riêng về điều khiển hô hấp trong hoạt động thể lực cũng như trong yên tĩnh. Tần số thở của phụ nữ trong yên tĩnh cao hơn của nam giới. Hơn nữa trong vận động, cơ thể phụ nữ tăng hoạt động hô hấp chủ yếu bằng cách tăng tần số và ít tăng độ sâu hô hấp hơn nam giới. Hiện tượng đó một phần là do các cơ hô hấp của phụ nữ phát triển kém hơn nam giới. Nhiều công trình nghiên cứu cho thấy, khả năng thẩm thấu của phổi đối với oxy của phụ nữ cũng thấp hơn nam giới.

1.4.2. Đặc điểm tâm- sinh lý lứa tuổi 14-15

Cơ cấu giải phẫu và chức năng sinh lý cơ thể thay đổi, phát triển theo lứa tuổi nên không thể coi cơ thể trẻ em như cơ thể người lớn thu nhỏ lại. Ở mỗi lứa tuổi, cơ thể có đặc điểm riêng là cơ sở để xác định tính chất hoạt động thể chất và tinh thần của trẻ em ở từng lứa tuổi. Những thay đổi theo lứa tuổi sẵn sàng nhận biết được như: chiều cao đứng, cân nặng... chứng tỏ sự phát triển thể chất của các em diễn ra không đồng đều và theo hình làn sóng .

Đặc điểm tâm lý

- Xúc cảm: Diễn ra tương đối mạnh mẽ nên các em dễ bị kích động, kém tự chủ. Các em có những quan hệ bạn bè thân thiết, gần gũi nhau trên cơ sở cùng chung hứng thú, cùng thống nhất trong một hoạt động nào đó và thường kết thành nhóm bạn hàng ngày.

- Phẩm chất ý chí: Phát triển hơn hẳn so với cấp tiểu học. Song việc tự ý thức, việc tự nhận thức bản thân mình của các em không phải lúc nào cũng đúng. Tuy vậy, những nét ý chí như đa cảm, dững cảm, quả cảm là những phẩm chất mà các em rất quý trọng.

Đặc điểm sinh lý nữ lứa tuổi 14-15

- Về mặt sinh học chung: Lứa tuổi này là thời kỳ sự tăng trưởng của cơ thể gần như đã hoàn thiện trong quá trình phát triển, thời kỳ này thì cơ thể đã phát triển cân đối, có một sức khoẻ dồi dào.

Cấu trúc giải phẫu và chức năng sinh lý cơ thể thay đổi, phát triển theo lứa tuổi nên không thể coi cơ thể trẻ em như cơ thể người lớn thu nhỏ lại. Ở mỗi lứa tuổi, cơ thể có đặc điểm riêng là cơ sở để xác định tính chất hoạt động thể chất và tinh thần của trẻ em ở từng lứa tuổi. Những thay đổi theo lứa tuổi sẵn sàng nhận biết được như: chiều cao đứng, cân nặng... chứng tỏ sự phát triển thể chất của các em diễn ra không đồng đều và theo hình làn sóng .

- Hệ thần kinh: Thời kỳ này não đang thời kì hoàn chỉnh, hoạt động của hệ thần kinh chưa ổn định, hưng phấn chiếm ưu thế, vì vậy khi học tập các em dễ tập trung tư tưởng, nhưng nếu thời gian kéo dài, nội dung nghèo nàn, hình thức hoạt động đơn điệu thì thần kinh sẽ chóng mệt mỏi, phân tán sự chú ý.

- Hệ vận động: ở Hệ xương đang trong giai đoạn phát triển mạnh mẽ về chiều dài. Hệ thống sụn ở các khớp đang đòi hỏi điều kiện tốt để phát triển và hoàn thiện. Giáo dục thể chất có tác dụng tốt đến sự phát triển của hệ xương.

- Hệ tuần hoàn: Tim của các em ở lứa tuổi này phát triển chậm hơn so với sự phát triển của mạch máu. Ở tuổi dậy thì, tim các em to gần gấp đôi ở lứa tuổi tiểu học.

- Lứa tuổi này, tim các em dễ bị kích thích. Một kích thích nhẹ đột ngột cũng làm tim các em đập nhanh, mạnh và có thể bị ngất. Số lượng hồng cầu trong máu nhiều hơn người lớn nên máu chuyên chở được nhiều oxy đến các cơ quan của cơ thể. Vì mạch máu chỉ to lên gấp rưỡi, gây nên sự không cân đối giữa khối lượng máu của tim đẩy ra so với khả năng vận chuyển của mạch máu.

- Về huyết áp: Huyết áp tăng dần cùng lứa tuổi. Hoạt động thể lực cũng làm tăng huyết áp và thường tăng ít hơn so với người lớn. Lứa tuổi này các em thường tăng huyết áp từ 32-33mm Hg.

- Hệ hô hấp: Phổi của các em phát triển chưa hoàn thiện, phế nang còn nhỏ, các cơ hô hấp chưa phát triển, dung lượng phổi còn nhỏ. Vì vậy khi hoạt động các em phải thở nhiều, thở nhanh nên chóng mệt mỏi. Do vậy cần hướng dẫn các em biết cách thở sâu, thở đúng và biết cách thở trong hoạt động.

Đặc điểm về khả năng vận động của nữ vận động Vật tự do và chu kỳ kinh nguyệt

Trong quá trình huấn luyện cần đặc biệt lưu ý đến những biến đổi sinh lý xảy ra trong cơ thể nữ VĐV liên quan đến chu kỳ kinh nguyệt. Chu kỳ kinh nguyệt của phụ nữ là một quá trình sinh lý do những biến đổi trong hoạt động của các tuyến sinh dục gây ra, được lặp đi lặp lại theo chu kỳ 27 - 28 ngày bắt đầu từ khi cơ thể phụ nữ trưởng thành về mặt sinh dục, vào khoảng từ 12 - 14 tuổi và kết thúc vào thời kỳ mãn kinh (sau 45 - 50 tuổi). Chu kỳ kinh nguyệt của nữ được chia thành 4 thời kỳ: tiền rụng trứng, rụng trứng, sau rụng trứng và thời kỳ yên lặng. Trong thời kỳ tiền rụng trứng và rụng trứng của chu kỳ kinh nguyệt, chức năng của các hệ cơ quan trong cơ thể thay đổi đáng kể.

Tính hưng phấn của thần kinh trung ương tăng, nhịp tim nhanh, huyết áp hơi tăng. Ở đa số phụ nữ, khả năng hoạt động thể lực chung trong những ngày kinh nguyệt giảm xuống. Các chỉ số sức mạnh tốc độ thường giảm nhiều nhất vào những ngày đầu tiên và những ngày thứ 13 – 14 của chu kỳ kinh nguyệt. Sức mạnh tốc độ của phụ nữ đạt mức cao nhất vào các ngày thứ 10 – 12 và 16 – 17 của chu kỳ kinh nguyệt, tức là trước và sau giai đoạn giảm sức mạnh tốc độ lần thứ 2 (ngày thứ 13 – 14). Khả năng phối hợp động tác và độ chuẩn của động tác thường đạt mức cao nhất vào giai đoạn ngày thứ 6 – 12 và 15 – 25 của chu kỳ kinh nguyệt.

Ở một số VĐV nữ, khả năng hoạt động thể lực chung trong chu kỳ kinh nguyệt giảm xuống. Tuy nhiên khả năng hoạt động thể lực chung cũng như các chỉ số riêng về các tổ chất TLCM của nữ VĐV có dao động cá nhân rất lớn trong chu kỳ kinh nguyệt. Ở một số VĐV Vật tự do nữ trong chu kỳ kinh nguyệt, khả năng vận động không những không giảm mà còn tăng.

Trong giai đoạn trước và sau chu kỳ kinh nguyệt, quá trình hồi phục vận động thường kéo dài. Các bài tập nặng có tính chất gắng sức tĩnh lực lớn có thể làm tăng lượng máu và kéo dài thời gian kinh nguyệt của VĐV nữ. Lượng vận động tập luyện và thi đấu lớn cũng như những căng thẳng tâm lý mạnh trong thi đấu thể thao có thể làm chậm sự trưởng thành về sinh dục của nữ thiếu niên và làm rối loạn kinh nguyệt ở nữ thanh niên. Tuy nhiên phải coi chu kỳ kinh nguyệt là một hiện tượng sinh lý bình thường và nữ VĐV hoàn toàn có thể tham gia tập luyện và thi đấu thể thao nếu được theo dõi chặt chẽ và có những biện pháp đối xử cá biệt hợp lý.

1.5. Tổng quan tình hình nghiên cứu

1.5.1. Các công trình nghiên cứu ngoài nước

Trong những năm gần đây, cùng với sự phát triển của các môn thể thao, Vật tự do ở Việt Nam đã có những chuyển biến đáng khích lệ tại các kỳ Sea Games và Châu Á,... Vật tự do đã trở thành một trong những môn

mũi nhọn trong lịch sử phát triển thể thao thành tích cao ở Việt Nam. Chính sự phát triển không ngừng của môn Vật tự do Việt Nam đã đặt ra những yêu cầu bức thiết về khoa học ở môn thể thao này.

Các nước phát triển, các công trình nghiên cứu về môn vật nói chung và Vật tự do tương đối đa dạng như:

N. M. Galkópxki (1971) với luận án: “Sự hình thành kỹ thuật của trường phái Vật tự do Xô Viết và những phương hướng hoàn thiện nó”.

Công trình nghiên cứu này là sự tổng kết của 30 năm nghiên cứu các yếu lĩnh, chi tiết động tác kỹ thuật của nhiều môn vật dân tộc và mối liên kết của chúng với Vật tự do. Nhờ sử dụng phương pháp quan sát sự phạm, qua những bức ảnh và tài liệu, các cuộc tọa đàm với các chuyên gia tác giả đã tiến hành phân tích cơ sở sinh cơ học của các kỹ thuật Vật. Một số cơ sở lý luận nêu trong đề tài có thể được các HLV ứng dụng trong thực tiễn như quy luật bảo tồn của sự tiến bộ, những nguyên tắc của động tác tạo ra hợp lực để đánh ngã đấu thủ...

Công trình khoa học của nhà kiện tướng thể thao Liên Xô cũ V. M. Igumenóp (1971), “Nghiên cứu ảnh hưởng của trạng thái tâm lý trước lúc thi đấu của VĐV vật có trình độ chuyên môn cao đối với kết quả họ đạt được trong các cuộc thi lớn” có thể được liệt vào các công trình rất có giá trị ở môn vật.

Từ khi các VĐV Liên Xô (cũ) bước lên vũ đài quốc tế, điểm đáng chú ý là những VĐV nổi tiếng ở các cuộc thi đấu trong nước lại thường không chịu nổi sự căng thẳng thần kinh, mệt mỏi trong các cuộc thi vô địch Châu Âu, Thế Giới và Thế Vận Hội. Ở những VĐV này, tính hiệu quả của các thủ pháp bị giảm sút rất lớn, phong cách cũng bị thay đổi, nhiều động tác kỹ thuật có tính chất chiến thuật bị lãng quên, tính chủ động trong các cuộc thi đấu bị giảm sút nhiều.

Qua thực tế cho thấy, nguyên nhân của những hiện tượng này chính là sự kích thích cao độ của các VĐV. Công trình nghiên cứu khoa học của V. M. Igumenốp là hết sức kịp thời. Nhờ sử dụng phương pháp quan sát sự phạm và sự phân tích tại chỗ, tác giả đã tiến hành thành công những nghiên cứu có giá trị. Trong các cuộc thi giành giải quán quân thế giới, Châu Âu và nhiều cuộc thi Quốc tế khác, việc phân tích các tài liệu thu lượm được đã chứng minh rằng, kết quả thi đấu của mỗi VĐV trong các cuộc thi phụ thuộc trực tiếp vào mức độ tác động tâm lý của VĐV đó.

Trong công trình này các nhà chuyên môn sẽ tìm thấy những lời chỉ dẫn, lời khuyên quý báu liên quan đến việc huấn luyện tâm lý cho VĐV đạt kết quả cao trong các cuộc thi lớn.

B. M. Igumenốp, B. A. Podlivaép và B. B. Xian (1987), “Tiêu chuẩn hoá các phương tiện và phương pháp kiểm tra trình độ chuẩn bị thể lực của VĐV vật các đẳng cấp cao”. Trong công trình của mình, các tác giả đã hệ thống hoá các phương pháp, phương tiện phát triển thể lực và các phương pháp, phương tiện kiểm tra, đánh giá thể lực cho các VĐV. Trong đó có đưa ra hệ thống kiểm tra, đánh giá tổ chất sức mạnh chung cho các nhóm hạng cân của môn vật [17].

V. M. Igumenốp (1992), “Nghiên cứu cơ sở lý luận và phương huấn luyện lâu dài VĐV vật đỉnh cao và con đường nâng cao tính hiệu quả của công tác đào tạo trong các nhà trường thể thao”. Công trình này, tác giả đã chỉ ra cơ sở của phương pháp và tính tối ưu hoá công tác chuẩn bị tiền thi đấu, trong đó đề cao việc tập luyện có hệ thống và đòi hỏi nhận thức của VĐV, kinh nghiệm và trình độ chuyên môn của HLV [17].

Kết quả nghiên cứu cho thấy, kỹ xảo vận động của VĐV được thực hiện dựa trên yếu tố sức mạnh, để nâng cao hơn nữa cần phải kết hợp sức mạnh tốc độ với sức bền chuyên môn. Kết quả nghiên cứu còn cho thấy, tăng sức bền chuyên môn bằng cách nâng cao sức mạnh cơ bắp. Muốn làm

được điều này, cần phải tính đến việc phân phối sức hợp lý để tiết kiệm năng lượng trong quá trình tập luyện.

Công trình của A. E. Vôlôvíc (1972), “Nghiên cứu các phương pháp phát triển những tố chất tốc độ trong môn Vật tự do”. Một phần công việc thực nghiệm dành cho việc nghiên cứu tỉ mỉ những đặc điểm tố chất tốc độ trong Vật tự do. Do biết sử dụng máy đo phản ứng của V. M. Igumenốp và một dụng cụ đo cấu trúc cá nhân, tác giả đã nghiên cứu được thời gian xuất hiện các phản xạ, phản ứng đơn giản khi các bộ phận cơ thể VĐV Vật chuyển động tính chất tức thời của các giai đoạn riêng lẻ trong những thủ pháp của VĐV, đồng thời cũng xác định được những phản xạ chuyên môn phức tạp [17].

Phần hai của công trình là những biến đổi của các chỉ số dưới tác động của thi đấu, khả năng phục hồi sau khi cơ bắp làm việc căng thẳng, khả năng thể hiện những nỗ lực có tính chất sức mạnh cũng được nghiên cứu một cách kỹ lưỡng. Việc phân tích các kết quả của những nghiên cứu trong phòng thí nghiệm đã chỉ rõ dưới tác động của các cuộc thi đấu, những chỉ số đã được nghiên cứu bị thay đổi không đáng kể.

Công trình của V. I. Rutnhitxki (1972), “Nghiên cứu khả năng của VĐV vật đối với việc thể hiện những nỗ lực có tính chất sức mạnh và các phương pháp hoàn thiện nó [17].

Một điều lý thú mà Rutnhitxki đã phát hiện ra trong công trình này là chỉ số sức mạnh bột phát của các cơ co thường cao hơn chỉ số sức bột phát của các cơ duỗi, mặc dù những cơ bắp duỗi thường trội hơn các cơ co về sức mạnh tuyệt đối.

Trong kết quả nghiên cứu cho thấy rõ mức độ sức mạnh bột phát của các cơ bắp tham gia vào kỹ thuật đã hoàn thiện cao hơn mức độ sức mạnh bột phát của các nhóm cơ khác còn lại. Ngược lại, mức độ phát triển sức

mạnh bột phát của các nhóm cơ bắp hoạt động không cao lắm là sự cản trở đối với việc tiếp tục nâng cao trình độ điều luyện về kỹ thuật.

Tác giả Vương Kha, Bạch Nhị Ninh (2000) với “Đặc trưng sức mạnh cơ của VĐV Vật cổ điển”. Ở đây các tác giả nói lên tầm quan trọng của sức mạnh cơ đối với VĐV Vật cổ điển. Đồng thời các tác giả giới thiệu chiều cao trung bình của đối tượng nghiên cứu là $167 \pm 32 \text{ cm}$, thể trọng trung bình của đối tượng nghiên cứu là $76.36 \pm 17.26 \text{ kg}$. Kiểm tra và đánh giá không phân nhỏ theo từng hạng cân mà được tiến hành chung cho tất cả các hạng cân [17].

Công trình của Trịnh Niệm Quân, Tổng Tác Bản (2001), “Huấn luyện sức mạnh của VĐV Vật”. Kết quả của công trình là hệ thống các phương pháp, biện pháp sử dụng bài tập phát triển sức mạnh đặc thù và kế hoạch huấn luyện từng loại sức mạnh theo giai đoạn cho VĐV Vật. Ngoài ra các tác giả còn đưa ra chỉ tiêu và tiêu chuẩn kiểm tra đánh giá sức mạnh cho VĐV Vật [17].

1.5.2. Các công trình nghiên cứu trong nước

Ở trong nước, Trần Văn Ngoạn, Nguyễn Thế Truyền, Bạch Quốc Ninh và Nguyễn Đình Khinh (1991), “Xác định dự báo của các tiêu chuẩn tuyển chọn VĐV Vật tự do và đào tạo VĐV cấp cao dưới các hình thức tổ chức thích hợp”. Kết quả của công trình đã xác định được các chỉ tiêu tuyển chọn VĐV Vật tự do, giới thiệu chương trình huấn luyện nghiệp dư, chương trình huấn luyện VĐV giai đoạn chuyên môn hoá sâu và giới thiệu các tuyển VĐV Vật tự do của Hà Nội. Kết quả này ứng dụng tại Hà Nội những năm gần đây đã đem lại những hiệu quả đáng kể cho môn Vật tự do của thành phố [59].

Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Xuân Sinh, Nguyễn Thy Ngọc (2002), bằng các nghiên cứu của mình đã đưa ra các test thể lực chung và test kỹ thuật nhằm đánh giá trình độ tập luyện môn Vật tự do đội tuyển Quốc gia

bao gồm các test: Chạy 100m (s); Kéo tay xà đơn (lần); Bật xa (m); Lực lưng (KG); Lực bóp tay (KG); Gập bụng 10s (lần); Chạy 2000m (phút); Uốn cầu (cm); Bốc đôi 20s (lần); Gồng vợt 20s (lần); Cầu vòng quay 5 xuôi - 5 ngược (s); Quăng người nộm 10 lần (s). Đồng thời, nhóm tác giả cũng xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện của VĐV môn Vật cổ điển. Những nghiên cứu này rất có ý nghĩa trong việc kiểm tra định kỳ, giúp các HLV điều chỉnh kế hoạch huấn luyện cho các VĐV qua từng giai đoạn, đồng thời cũng có ý nghĩa rất lớn trong việc tuyển chọn VĐV [59].

Tác giả Phạm Đông Đức, trong công trình “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho nam VĐV Vật tự do” - 1998 và công trình “Nghiên cứu cấu trúc và nội dung huấn luyện thể lực cho VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15” - 2006 tác giả đã đi sâu phân tích đặc điểm của môn Vật tự do, và khảo sát, đánh giá thực trạng trình độ thể và thi đấu của VĐV Vật tự do của Việt nam và Liên bang Nga. Trên cơ sở đó mô hình hóa qui trình huấn luyện thể lực thông qua việc xây dựng cấu trúc và nội dung huấn luyện thể lực cho VĐV Vật tự do Việt Nam lứa tuổi 14 - 15. Mô hình huấn luyện thể lực này đã được ứng dụng vào huấn luyện cho VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 của Việt Nam và Nga đạt hiệu quả cao.

Tác giả Ngô Ích Quân, trong công trình “Nghiên cứu lựa chọn một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ cho nam VĐV Vật tự do” và công trình “Nghiên cứu các bài tập phát triển sức mạnh đối với VĐV nam 15 – 17 tuổi (dẫn chứng ở môn Vật tự do)” tác giả cũng đã đi sâu phân tích đặc điểm của môn Vật tự do, và khảo sát, đánh giá thực trạng trình độ thể, thi đấu và sử dụng bài tập phát triển sức mạnh của VĐV Vật tự do của Việt nam. Trên cơ sở đó đã tổng hợp, lựa chọn và đưa vào ứng dụng các bài tập phát triển sức mạnh cho VĐV nam 15 – 17 tuổi. Kết quả sức mạnh của VĐV nam 15 – 17 tuổi được cải thiện đáng kể, như vậy tác giả đã lựa

chọn được các bài tập có hiệu quả trong việc phát triển sức mạnh đối với VĐV Vật tự do nam 15 – 17 tuổi.

Tác giả Trần Ngọc Minh, trong công trình “Nghiên cứu các bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trong Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội”, 2019 tác giả đã đi sâu tìm hiểu chương trình môn học đặc biệt phân huấn luyện TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trong Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đồng thời tác giả đã lựa chọn được 15 test đánh giá TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Tác giả cũng đã xây dựng được thang điểm đánh giá TLCM ở 6 học kỳ cho sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Đặc biệt tác giả đã lựa chọn được 93 bài tập phát triển TLCM cho nam sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Trong đó 93 bài tập được chia thành: Sức nhanh là 21 bài tập; Sức mạnh bền là 10 bài tập; Sức mạnh tốc độ là 11 bài tập; Sức bền tốc độ là 26 bài tập; Khả năng khéo léo là 25 bài tập. Các bài tập được phân theo dạng đặc thù chuyên môn gồm: Bài tập cá nhân, bài tập có bóng, bài tập không bóng, bài tập phối hợp nhóm, bài tập thi đấu và trò chơi. Đồng thời tác giả đã tổ chức ứng dụng 93 bài tập trong 6 học phần tương ứng với 01 năm học (2015-2016) đã lựa chọn đã mang lại hiệu quả rõ rệt trong phát triển TLCM cho sinh viên chuyên sâu bóng đá trường Đại học Sư phạm TDTT Hà Nội. Hiệu quả của các bài tập lựa chọn được khẳng định thông qua kết quả tự đối chiếu, xác định sự khác biệt về thành tích của 15 test và điểm trung bình ở 6 học kỳ giữa hai năm học 2014-2015 với năm học 2015-2016. Kết quả kiểm định đã cho thấy sự khác biệt ở tất cả các nội dung đánh giá TLCM, trong đó thành tích và điểm trung bình ở năm học ứng dụng (2015-2016) cao hơn hẳn năm học trước đó (2014-2015).

Ngoài ra, trong nước còn có các công trình của Ngô Ích Quân (1997) và (2000); Nguyễn Thành Lưu (2004)... đã đưa ra được một số bài tập và test sức mạnh tốc độ, rất có ý nghĩa trong thực tiễn huấn luyện VĐV Vật tự do.

Tóm lại, ở trong nước và thế giới đã bước đầu có những công trình nghiên cứu khoa học, khách quan về một số lĩnh vực nhằm phát triển môn Vật nói chung, nhưng chưa có công trình nghiên cứu nào quan tâm đến việc phát triển TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (lứa tuổi VĐV kế cận có thể giành thành tích cao trong những năm tiếp theo).

1.6. Nhận xét chương 1

Từ những phân tích, tổng hợp trên, chúng tôi đi đến những nhận xét sau:

- Vật tự do là môn thể thao được phát triển mạnh mẽ và rộng khắp trên thế giới. Trình độ của các VĐV nước ta đã vượt lên trên trình độ khu vực Đông Nam Á, đang dần tiếp cận với trình độ Châu Á, thế giới.

- Huấn luyện VĐV nói chung là quá trình công phu và khoa học, đòi hỏi huấn luyện viên phải tuân thủ nghiêm túc các giai đoạn huấn luyện, không nên đốt cháy giai đoạn để sớm đạt thành tích cao. Như vậy VĐV sẽ không duy trì được tuổi thành tích.

- Lứa tuổi 14 – 15 tương ứng với giai đoạn chuyên môn hoá sâu ở môn Vật tự do. Đây là thời kỳ nhạy cảm cao để phát triển sức mạnh cho VĐV. Vì vậy, bên cạnh phát triển toàn diện các tố chất thể lực, giai đoạn này cần ưu tiên phát triển sức mạnh và sử dụng nhiều hơn các bài tập có cấu trúc gần với kỹ thuật động tác chuyên môn.

- Huấn luyện thể lực chuyên môn cho VĐV là sự tác động có hướng đích của lượng vận động (bài tập thể chất) lên VĐV nhằm hình thành, phát triển khả năng vận động, mà biểu hiện là ở sự phát triển và hoàn thiện các năng lực thể chất (sức mạnh, sức nhanh sức bền, mềm dẻo, khéo léo) và việc nâng cao khả năng hoạt động của các cơ quan chức phận tương ứng với năng

lực vận động của VĐV và phù hợp với các yếu tố tâm lý đặc trưng cho hoạt động của môn Vật tự do.

- Trong quá trình huấn luyện TLCM cho nữ VĐV lứa tuổi 14 – 15 cần đặc biệt chú ý tới đặc điểm về hình thái, chức năng và thể lực của nữ giới trong hoạt động TDTT, đặc biệt là chu kỳ kinh nguyệt. Tuy nhiên phải coi chu kỳ kinh nguyệt là một hiện tượng sinh lý bình thường và nữ VĐV hoàn toàn có thể tham gia tập luyện và thi đấu thể thao nếu được theo dõi chặt chẽ và có những biện pháp đối xử cá biệt hợp lý.

Chương 2.

ĐỐI TƯỢNG, PHƯƠNG PHÁP VÀ TỔ CHỨC NGHIÊN CỨU

2.1. Đối tượng, khách thể nghiên cứu

Đối tượng nghiên cứu: Đối tượng nghiên cứu của luận án là bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Khách thể nghiên cứu:

Đối tượng phỏng vấn: 31 các giảng viên, HLV đang trực tiếp huấn luyện môn Vật tự do trên toàn quốc.

Đối tượng kiểm tra xây dựng tiêu chuẩn đánh giá: 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Đối tượng tham gia thực nghiệm sư phạm: 40 VĐV lứa tuổi 14 – 15 của Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hải Phòng và Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

2.2. Phương pháp nghiên cứu

Để giải quyết các mục tiêu đặt ra đề tài sử dụng các phương pháp sau:

2.2.1. Phương pháp phân tích và tổng hợp tài liệu

Đây là phương pháp được sử dụng trong suốt quá trình nghiên cứu. Thông qua việc phân tích và tổng hợp các tài liệu có liên quan nhằm hình thành cơ sở lý luận về huấn luyện thể lực nói chung, TLCM nói riêng cho nữ VĐV Vật tự do. Đồng thời phương pháp này còn hình thành cơ sở lý luận và thực tiễn về bài tập phát triển cũng như các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do, làm cơ sở cho việc để lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 đạt hiệu quả cao.

2.2.2 Phương pháp phỏng vấn tọa đàm

Sử dụng phương pháp phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu và trực tiếp với các nhà chuyên môn nhằm thu thập các thông tin nghiên cứu.

Trong quá trình nghiên cứu, luận án đã tiến hành phỏng vấn 31

chuyên gia, HLV đang trực tiếp làm công tác quản lý, huấn luyện nữ VĐV Vật tự do trên toàn quốc về các nội dung sau:

- Vai trò của thể lực chuyên môn đối với VĐV Vật tự do.
- Mức độ quan tâm huấn luyện tổ chất TLCM.
- Các test được sử dụng hoặc cho rằng cần thiết phải sử dụng trong kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Các bài tập chuyên môn được sử dụng trong huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Kết quả sử dụng phương pháp này được trình bày tại chương 3 của luận án.

2.2.3. Phương pháp kiểm tra sự phạm

Chúng tôi sẽ sử dụng phương pháp kiểm tra sự phạm để đánh giá trình độ TLCM cũng như hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Các nội dung kiểm tra bao gồm:

Chạy 30m xuất phát cao (giây)

- Sân bãi, dụng cụ: Đồng hồ bấm giây điện tử có độ chính xác đến 1% giây, đường chạy bằng phẳng, giấy bút ghi chép.
- Phương pháp tiến hành :

Người thực hiện ở tư thế xuất phát cao, sau khi nghe lệnh “xuất phát” thì nhanh chóng rời khỏi vạch xuất phát và chạy nhanh về đích. Kết quả đo được tính bằng giây. Mỗi VĐV được chạy hai lần và lấy kết quả ở lần chạy tốt nhất. Người thực hiện được nghỉ đầy đủ giữa hai lần chạy.

Phản xạ bốc 15s/lần.

- Chuẩn bị: VĐV ở tư thế đầu tay tư 2 chân ngang bằng.
- Thực hiện: Khi có tín hiệu VĐV bật dậy cả hai chân ra phía sau, hai tay chống thảm thẳng, ép hông xuống thảm.
- Dụng cụ: đồng hồ bấm giây và còi.

Bật xa tại chỗ (cm)

- Sân bãi, dụng cụ : thước dây, hồ cát, giấy bút ghi chép
- Phương pháp tiến hành: Người thực hiện đứng sau vạch đậm nhảy, hai chân rộng khoảng bằng vai, hai tay để thả lỏng. Hơi khuỵu gối xuống, hai tay đưa ra sau để tạo đà và bật nhảy về phía trước, rơi hai chân xuống hồ cát và ngả người về phía trước (không ngã hoặc chống tay về phía sau). Mỗi VĐV được thực hiện hai lần lấy thành tích ở lần đạt cao nhất. Kết quả được tính bằng cm. Đó là khoảng cách từ mũi chân cái lúc đứng chuẩn bị cho đến gót chân gần nhất khi bật xa kết thúc.

Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy - tay trong). Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật gồng vọt liên tục trong 20s.
- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 20s.

Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở thế đứng cơ bản. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi liên tục trong 20s.
- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa, và đúng kỹ thuật.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 20s.

Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)

- Sân bãi, dụng cụ: nhà tập (sân tập), giấy bút ghi chép
- Phương pháp tiến hành:
Người thực hiện ở tư thế nằm sấp, hai tay chống thẳng, khoảng cách 2 tay rộng bằng vai, hai chân chống đất, thẳng thân, sau đó gập khuỷu tay hạ

người sát đất (không nằm tỳ trên đất), tiếp tục đẩy người lên thành chống thẳng tay. Động tác cứ như thế thực hiện liên tục trong 1 phút. Kết quả được tính bằng số lần làm đúng theo yêu cầu.

Ngả cầu sau 1 phút (vòng)

- Dụng cụ: Thảm tập vật, đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu vòng. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện di chuyển ngả cầu liên tục trong 1 phút.
- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa, lưng và gối không được chạm thảm.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu.

Thoát bò tại chỗ 1 phút (lần).

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế bò cao (hai tay chống sấp phía trước). Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác đạp chân phải qua tay trái đồng thời tay trái thu về sát sườn, hông hạ thấp, sau đó trở về tư thế ban đầu và nhanh chóng đổi bên, thực hiện động tác liên tục trong 1 phút.

- Yêu cầu: Thực hiện liên tục và đảm bảo nhịp độ.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu.

Gồng vọt với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy - tay trong). Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật gồng vọt liên tục trong 1 phút.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 1 phút.

Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (lần).

- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giờ.

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở thế đứng cơ bản.

Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi liên tục đến ngưỡng tối đa.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa, và đúng kỹ thuật.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong quá trình thực hiện.

Cầu vòng quay tối đa (vòng).

- Dụng cụ: Thảm tập vật, đồng hồ bấm giờ.

- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu sấp, đầu tỳ xuống thảm, hai tay khóa trước chân. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện di chuyển chân về bên thuận cho hết biên độ thì làm động tác lật ngửa sau đó lập tức lật sấp trở lại tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục đến hết.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa, lưng và gối không được chạm thảm.

- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu khi thực hiện.

Cầu vòng quay 5 xuôi 5 ngược 20s (vòng)

- Dụng cụ: Thảm tập vật, đồng hồ bấm giờ.

- Cách thức tiến hành:

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa

- Cách tính thành tích: Tính số vòng thực hiện đúng yêu cầu

Gập thân về trước (cm)

- Dụng cụ: Thảm tập vật, thước dây

- Cách thức tiến hành: Người kiểm tra ở tư thế ngồi trên mặt thảm, hai chân song song thẳng hàng thực hiện động tác gập thân về trước, đo khoảng cách từ đầu ngón chân cái tới đầu ngón tay xa nhất.

- Yêu cầu: Thực hiện với sự gắng sức tối đa

- Cách tính thành tích: Tính khoảng cách từ đầu ngón chân cái tới đầu ngón tay xa nhất.

Cầu vòng cao (cm)

- Dụng cụ: Thảm tập vật, thước dây.

- Cách thức tiến hành: Người kiểm tra thực hiện tư thế uốn cầu vòng cao ngửa người trên thảm, chân và tay chạm thảm tạo thành hình cánh cung đo khoảng cách từ tay tới chân trên mặt thảm.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa

- Cách tính thành tích: khoảng cách từ tay tới chân trên mặt thảm (cm).

2.2.4. Phương pháp kiểm tra tâm lý

Là phương pháp được sử dụng để kiểm tra năng lực tâm lý của khách thể nghiên cứu. Các chỉ số tâm lý được ứng dụng, kiểm tra bao gồm: Thời gian phản xạ đơn, thời gian phản xạ phức, sự nỗ lực ý chí.

Đánh giá sự nỗ lực ý chí

Mục đích: Đánh giá sự nỗ lực ý chí khi khắc phục khó khăn của VĐV trong quá trình huấn luyện sức bền chuyên môn.

Thiết bị kiểm tra: Công năng lực kế tay Endograph.

Cách thức thực hiện:

Bước 1: Người thử nghiệm ngồi ở tư thế thuận lợi nhất. Thiết bị Endograph được đặt trên bàn ngang tầm ngực, các ngón tay phải của VĐV nắm lấy cần kéo.

Bước 2: Lượt thứ nhất, người được kiểm tra cố gắng dùng lực tay của mình kéo hết một lực cho trước với một tần số thích hợp nhất đến khi mệt mỏi không thể kéo thêm được nữa.

Bước 3: Tiến hành lượt thứ hai sau lượt thứ nhất 15 phút. Người được kiểm tra làm lặp lại như lần thứ nhất. Khi đạt được giá trị tuyệt đối của lần thứ nhất, yêu cầu người được kiểm tra cố gắng làm thêm đến khi đúng hết sức vẫn không kéo thêm được nữa.

Cách đánh giá kết quả:

$$P = B - A \times \left(\frac{A}{5 - C} \times \frac{1}{10} \right)$$

Trong đó: P: Sự nỗ lực ý chí.

A: Số lần kéo tay trong lượt thứ nhất.

B: Số lần kéo tay trong lượt thứ hai.

C: Trọng lượng (kg) - lực phải kéo.

Nếu $B - A = 0$ lấy giá trị:

$$\frac{A}{5 - C} \times \frac{1}{10}$$

Nếu $B - A < 0$ lấy giá trị âm.

Nếu giá trị của P càng lớn, nỗ lực ý chí càng cao.

Thời gian phản xạ.

Mục đích: xác định thời gian phản xạ vận động đơn và thời gian phản xạ vận động phức của khách thể nghiên cứu.

Thiết bị đo: máy đo phản xạ Takei (Nhật).

Tư thế chuẩn bị: Người được kiểm tra ngồi trên ghế, tay thuận hoặc chân thuận đặt trên bộ cảm biến, mắt nhìn vào bộ phận phát tín hiệu, hít thở đều, toàn thân thả lỏng. Người kiểm tra đứng bên cạnh để phát tín hiệu từ nút điều khiển.

Tiến hành đo:

Thời gian phản xạ đơn (ms) với tín hiệu âm thanh. Thực hiện 5 lần, bỏ kết quả thực hiện ở lần thứ 1 và lần thứ 5, lấy kết quả trung bình ở lần thực hiện thứ 2, 3 và 4.

Quy trình đo: Người kiểm tra ra hiệu lệnh chuẩn bị (chỉ ra hiệu lệnh chuẩn bị trong lần đầu) và phát tín hiệu phản xạ bằng cách nhấn nút Vision. Khi nghe tín hiệu, người được kiểm tra phải lập tức ấn nút của tấm cảm biến

để ngắt tín hiệu. Kết quả thu được tính bằng giây và được hiển thị trên màn LCD. Nhấn nút Reset để tiếp tục đo lần sau.

Ở test này, âm thanh có cường độ là 500 Hz.

Thời gian phản xạ phức (ms) phản xạ có lựa chọn: Thực hiện 10 lần, lấy kết quả trung bình của 10 lần thực hiện, đồng thời xác định số lần nhầm lẫn (ảnh 3).

Quy trình đo: Tương tự như đo phản xạ vận động đơn. Người thực hiện phải lựa chọn trong 3 tín hiệu (500 Hz, 1 KHz, 3 KHz) theo yêu cầu của người kiểm tra để phản ứng với tốc độ nhanh nhất.

2.2.5. Phương pháp kiểm tra y sinh.

Phương pháp nghiên cứu này được sử dụng để xác định các chỉ số y - sinh học của khách thể nghiên cứu. Trong phạm vi nghiên cứu, luận án tiến hành kiểm tra y sinh để đánh giá năng lực yếm khí và ưa khí thông qua chỉ số công suất yếm khí tối đa tương đối là RPP (w/kg) và VO₂max tương đối (ml/phút/kg). Luận án đã sử dụng Test Wingate trên xe đạp lực kế để kiểm tra đánh giá năng lực yếm khí của VĐV. Kết quả phân loại căn cứ tiêu chuẩn sau:

Bảng 2.1. Tiêu chuẩn phân loại đánh giá năng lực yếm khí của VĐV các môn bóng và các môn đối kháng)

Phân loại	Nam (w/kg)	Nữ (w/kg)
Tốt	> 10.89	> 9.02
Khá	10.20 - 10.89	8.53 - 9.02
Trung bình	9.22 - 10.19	7.65 - 8.52
Yếu	8.53 - 9.21	6.86 - 7.64
Kém	< 8.53	< 6.86

Theo tác giả Maud, P.J. and Schultz B.B: 1989 kiểm tra năng lực ưa khí (VO₂max tương đối) được thực hiện trên Hệ thống Metamax 3B của Đức. Hệ thống này gồm máy chủ và nhiều máy con kết nối với nhau .

- Máy chủ là một máy tính điện tử được cài đặt phần mềm có khả năng thu nhận và phân tích các dữ liệu từ các máy con chuyển về.

- Các máy con bao gồm:

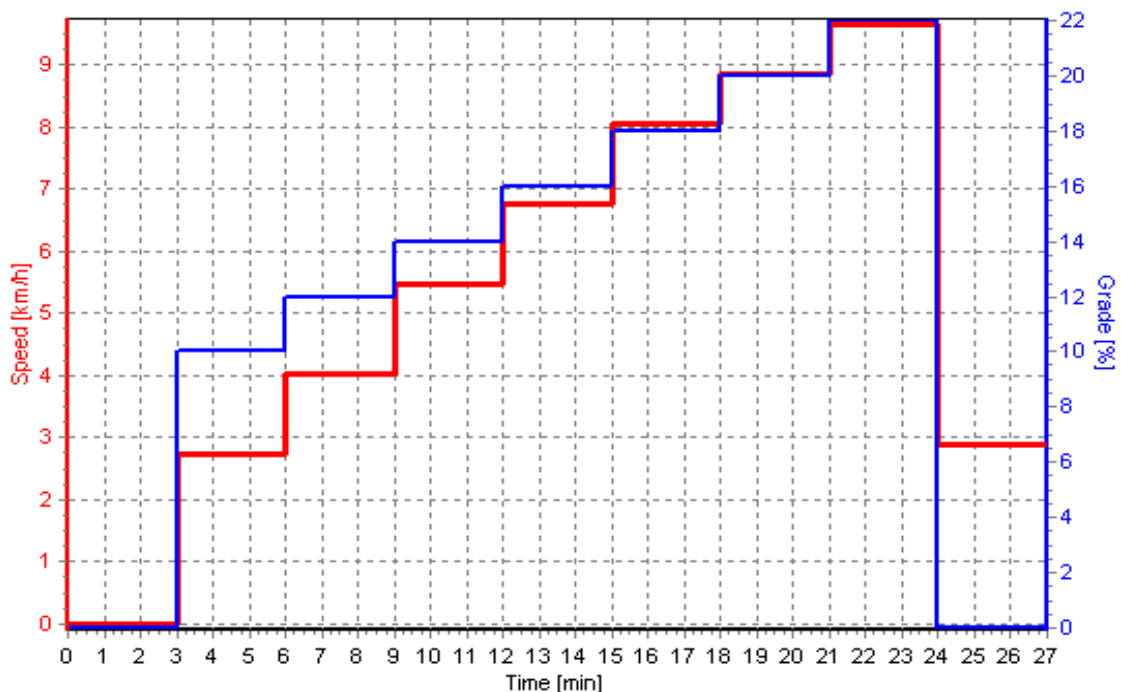
+ Máy phân tích khí: là dụng cụ được gắn một cảm biến oxy (an oxygen sensor) để đo nồng độ khí oxy và các thành phần khí thở ra khác.

+ Đồng hồ Polar và phần mềm theo dõi nhịp tim từ xa.

+ Băng chạy (Treadmill) được điều khiển tự động theo một qui trình (protocol) định trước.

+ Máy in các kết quả phân tích.

Khi đo VO_2 max, VĐV phải thực hiện một lượng vận động tới gắng sức tối đa. Dựa trên phác đồ (protocol) Bruce, lượng vận động tăng dần theo từng thang cường độ, mỗi thang cường độ kéo dài 3 phút. Công suất vận động được nâng theo từng bậc. Mỗi bậc công suất được nâng lên bằng cách tăng tốc độ (speed), qua biểu đồ sau:



Biểu đồ 2.1. Biểu đồ biểu diễn lượng vận động theo bậc công suất của VĐV các môn bóng và môn đối kháng

Bảng 2.2. Tiêu chuẩn phân loại thể lực theo chỉ số VO_{2max} tương đối của VĐV các môn bóng và các môn đối kháng (Theo: Lê Quý Phương, 2007)

Giới tính	Tuổi	VO ₂ max tương đối (ml/kg/phút)				
		Rất tốt	Tốt	Trung bình	Yếu	Kém
Nam	≥ 18	≥ 62.4	53.4 - 62.4	44.4 - 53.3	36.6 - 44.3	< 36.6
Nữ	≥ 18	≥ 53.4	45.4 - 53.4	38.4 - 45.3	31.4 - 38.3	< 31.4
Nam và nữ	< 18	≥ 51.7	43.7 - 51.7	38.7 - 43.6	31.7 - 38.6	< 31.7

2.2.6. Phương pháp thực nghiệm sư phạm

Để đánh giá được hiệu quả của các bài tập huấn luyện thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 của mà đề tài lựa chọn, chúng tôi tiến hành tổ chức thực nghiệm, cụ thể như sau:

Chương trình thực nghiệm được tiến hành trong 12 tháng (từ tháng 01/2022 đến tháng 12/2022) với 3 lần kiểm tra: Kiểm tra ban đầu (để xác định trình độ của hai nhóm thực nghiệm và đối chứng trước thực nghiệm), kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm (đánh giá trình độ và sự khác biệt của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 6 tháng thực nghiệm), kiểm tra sau 12 tháng thực nghiệm (đánh giá trình độ và sự khác biệt của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng sau 12 tháng thực nghiệm) đồng thời đánh giá hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn.

Cụ thể quá trình thực nghiệm được đề tài xây dựng như sau:

Địa điểm thực nghiệm: Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hải Phòng và Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm: Gồm 40 cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14-15, được chia thành 2 nhóm do bốc thăm ngẫu nhiên:

Nhóm Thực nghiệm: Gồm 21 nữ VĐV Vật tự do (10 VĐV lứa tuổi 14 và 11 VĐV lứa tuổi 15) tập theo các bài tập đề tài đã lựa chọn.

Nhóm Đối chứng: Gồm 19 nữ VĐV Vật tự do (9 VĐV lứa tuổi 14 và 10 VĐV lứa tuổi 15) tập theo các bài tập cũ ở đơn vị.

Thời gian thực nghiệm: 12 tháng (6 buổi/tuần, mỗi buổi bình quân 30 - 45 phút tập thể lực).

Trong quá trình thực nghiệm 2 nhóm chỉ khác nhau ở nội dung các bài tập thể lực, trong đó nhóm thực nghiệm sử dụng những bài tập mới lựa chọn, nhóm đối chứng sử dụng những bài tập cũ, còn những nội dung và điều kiện tập luyện, sinh hoạt khác là như nhau.

2.2.7. Phương pháp toán thống kê

Là phương pháp sẽ được luận án sử dụng nhằm xử lý các số liệu đã thu thập được trong quá trình nghiên cứu của luận án. Đồng thời, việc sử dụng phương pháp này còn nhằm mục đích xác định hiệu quả của các test, và tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCDM và các bài tập phát triển TLCDM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Trong quá trình xử lý các số liệu của luận án, các tham số và các công thức toán thống kê truyền thống được lấy từ các cuốn tài liệu: “Đo lường thể thao”, “Những cơ sở của toán học thống kê”, “Phương pháp thống kê trong TDTT”. Các tham số đặc trưng mà luận án quan tâm và sử dụng là: $\bar{x}$, t, δ , r, W... và được tính theo các công thức sau: [7], [22], [62]

Giá trị trung bình cộng:

$$\bar{x} = \frac{\sum_{i=1}^n x_i}{n}$$

Phương sai:

$$\delta^2 = \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n - 1} \quad (\text{Với } n \leq 30)$$

Độ lệch chuẩn:

$$\delta = \sqrt{\delta^2}$$

So sánh 2 số trung bình quan sát:

$$t = \frac{\bar{x}_A - \bar{x}_B}{\sqrt{\frac{\delta_C^2}{n_A} + \frac{\delta_C^2}{n_B}}} \quad (\text{Với } n_A < 30 \text{ và } n_B < 30)$$

Trong đó:
$$\delta_C^2 = \frac{\sum (x - \bar{x}_A)^2 + \sum (x - \bar{x}_B)^2}{n_A + n_B - 2}$$

So sánh 2 số trung bình tự đối chiếu:

$$t = \frac{\bar{x}_d}{\frac{\delta_d}{\sqrt{n}}}$$

Trong đó:
$$\bar{x}_d = \frac{\sum d}{n}; \quad \delta_d^2 = \frac{\sum d^2}{n} - \left(\frac{\sum d}{n} \right)^2;$$

Tính hệ số tương quan:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2 \sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

Nhịp độ tăng trưởng:

$$W = \frac{100 \times (V_2 - V_1)}{0,5 \times (V_1 + V_2)} \%$$

- Trong đó:
- W: Nhịp độ phát triển (%).
 - V1: Kết quả kiểm tra lần trước của các test.
 - V2: Kết quả kiểm tra lần sau của các test.
 - 100 và 0,5: Các hằng số.

Sai số tương đối của giá trị trung bình.

$$\varepsilon = \frac{t_{0.05} \times \delta_{\bar{x}}}{\bar{x}} \quad \text{với} \quad \delta_{\bar{x}} = \frac{\delta_x}{\sqrt{n}}$$

- Trong đó:
- t_{05} : Là giá trị giới hạn chỉ số t-student ứng với $P = 5\%$.
 - $\delta_{\bar{x}}$: Là sai số của số trung bình cộng.
 - $\bar{x}$: Là giá trị trung bình của tập hợp mẫu.

Chỉ tiêu W Shapyro - Winki:

$$W = \frac{b^2}{(n-1)\delta^2}$$

- Trong đó:
- b : Là tổng độ lệch giữa các cặp giá trị của tập hợp mẫu.
 - δ^2 : Là phương sai của tập hợp mẫu.
 - n : Là số lượng mẫu.

Điểm theo thang độ C:

$$C = 5 + 2Z.$$

Trong đó:
$$Z = \frac{x_i - \bar{x}}{\delta}$$

So sánh khi bình phương (χ^2):

$$\chi^2 = \sum \frac{(Q_i - L_i)^2}{L_i}$$

- Trong đó:
- Q_i : Tần số quan sát.
 - L_i : Tần số lý thuyết.

Việc phân tích và xử lý các số liệu thu thập được trong quá trình nghiên cứu của luận án được xử lý bằng các phần mềm StatiscPro 1.0, SPSS 16.0, Microsoft Excel đã được xây dựng trên máy vi tính.

2.3. Tổ chức nghiên cứu

2.3.1. Thời gian nghiên cứu

Luận án được nghiên cứu từ tháng 9/2020 đến tháng 12/2023 và được chia thành các giai đoạn nghiên cứu sau:

Giai đoạn 1 (9/2020 – 12/2020):

- Xây dựng đề cương và kế hoạch nghiên cứu.

- Bảo vệ đề cương nghiên cứu trước Hội đồng khoa học.

Giai đoạn 2 (01/2021-12/2022):

- Đánh giá thực trạng huấn luyện nữ VĐV Vật tự do.
- Đánh giá thực trạng huấn luyện thể lực cho nữ VĐV Vật tự do.
- Đánh giá thực trạng bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Đánh giá thực trạng trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Lựa chọn bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Xây dựng kế hoạch huấn luyện thể lực cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Tổ chức thực nghiệm các bài tập phát triển thể lực cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
- Chuẩn bị các điều kiện bảo vệ luận án.

Giai đoạn 3 (01/2023 – 12/2025):

- Xử lý số liệu thu thập trong quá trình nghiên cứu.
- Viết luận án, xin ý kiến các nhà khoa học và cán bộ hướng dẫn khoa học.
- Bảo vệ luận án.

2.3.2. Địa điểm nghiên cứu

Nghiên cứu được tiến hành tại Viện Văn hóa, Nghệ thuật, thể thao và Du lịch Việt Nam, **Trung tâm Huấn luyện và Thi đấu thể thao Hải Phòng và Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.**

Chương 3. KẾT QUẢ NGHIÊN CỨU VÀ BÀN LUẬN

3.1. Thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

3.1.1. Thực trạng chương trình huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Với mục đích tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện nói chung và công tác huấn luyện tổ chức TLCM nói riêng cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ở Việt Nam, luận án tiến hành tìm hiểu chương trình, kế hoạch huấn luyện năm cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 một số trung tâm đào tạo VĐV mạnh các tỉnh, thành miền Bắc như Hà Nội, Hải Phòng, Thanh Hóa ..., kết quả khảo sát thu được như trình bày ở bảng 3.1 và 3.2.

Bảng 3.1. Tỷ lệ trung bình thời gian các nội dung huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

TT	Nội dung huấn luyện	Thời gian huấn luyện trung bình (giờ)	
		n	Tỷ lệ %
1.	Kỹ thuật.	280	37.33
2.	Chiến thuật.	112	14.93
3.	Thể lực chung.	80	10.67
4.	TLCM.	180	24.00
5.	Khám sức khỏe + Kiểm tra.	18	2.40
6.	Thi đấu.	80	10.67
	Tổng	758	100.00

Từ kết quả thu được ở bảng 3.1 và bảng 3.2 cho thấy:

Tổng số giờ huấn luyện trung bình là 758 giờ, mỗi tuần tập 6 buổi (tài câu lạc bộ), mỗi buổi tập từ 120 - 180 phút. Có 2 cuộc thi đấu chính vào tháng 3 và tháng 7 hoặc tháng 10 hàng năm. Theo chương trình này, tỷ lệ huấn luyện thể lực chung - chuyên môn là 34.67% và kỹ - chiến thuật là: 52.26%. Điều đó cho thấy, tỷ lệ thời gian giành cho huấn luyện kỹ - chiến

thuật tương đối nhiều so với huấn luyện tố chất thể lực, các HLV còn chưa thực sự chú trọng đến huấn luyện tố chất thể lực cho VĐV.

**Bảng 3.2. Tỷ lệ trung bình thời gian huấn luyện TLCM cho nữ VĐV
Vật tự do lứa tuổi 14 - 15**

TT	Tổ chất TLCM	Thời gian huấn luyện trung bình (giờ)	
		N	Tỷ lệ %
1.	Sức nhanh.	38	21.11
2.	Sức mạnh.	49	27.22
3.	Sức bền.	52	28.89
4.	Năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.	41	22.78
	Tổng	180	100.00

Khi xem xét đến thời gian huấn luyện tố chất thể lực chung và chuyên môn cho thấy, đối với các tố chất sức mạnh, sức bền thì có tỷ lệ thời gian tương đối đồng đều (27.22% đến 28.89%), riêng đối với tố chất sức nhanh chuyên môn thì có tỷ lệ thời gian ít hơn (38 giờ chiếm tỷ lệ 21.11%).

Về trình độ chuyên môn theo quan sát, đánh giá của các HLV và chuyên gia đang trực tiếp huấn luyện thì các VĐV còn mắc phải một số nhược điểm sau:

TLCM của các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 hiện nay chưa đảm bảo cho thi đấu, cuối các giải thi đấu thể lực giảm rõ rệt, đặc biệt là sức bền chuyên môn, thành tích thi đấu của các VĐV mặc dù ở mức khá, nhưng chưa đạt được so với yêu cầu đề ra, điều này có thể do bố trí khối lượng tập luyện còn ít. Trong kế hoạch huấn luyện cho thấy, thể lực chỉ chiếm khoảng 40 - 45% tổng số thời gian tập luyện.

Qua quan sát thi đấu, các nhà chuyên môn cũng có những nhận xét giống nhau: VĐV có kỹ thuật và ý chí thi đấu, nhưng thiếu kinh nghiệm

trong thi đấu, một số yếu tố kỹ thuật, tâm lý và TLCM còn chưa hoàn chỉnh và chưa đủ TLCM, đặc biệt là tố chất sức bền chuyên môn để thi đấu các giải tầm cỡ quốc gia và quốc tế.

Thông qua trao đổi trực tiếp với các nhà chuyên môn, HLV Vật tự do tại cho thấy, các ý kiến đều tập trung vào vấn đề cần thiết tăng số buổi tập và thời gian tập luyện/1 buổi phụ thuộc vào từng thời kỳ huấn luyện: Từ 8 - 10 giờ/1 tuần lên 12 - 14 giờ/1 tuần, sắp xếp lượng vận động cho phù hợp, chú ý đến phát triển các tố chất thể lực, đặc biệt là tố chất TLCM của VĐV.

Để làm rõ điều này, luận án tiến hành nghiên cứu, tìm hiểu 50 giáo án huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 của các trung tâm mạnh về Vật tự do cho thấy, các buổi tập (các giáo án huấn luyện đã được xây dựng) đều có chung một xu hướng:

Tổng thời gian của một giáo án huấn luyện là 180 phút, được chia ra các phần như: khởi động chung, khởi động chuyên môn, phần cơ bản, phát triển thể lực và thả lỏng.

Trong 50 giáo án huấn luyện có 21 giáo án (chiếm tỷ lệ 42.00%) có bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do; 29 giáo án huấn luyện (chiếm tỷ lệ 58.00%) ít có bài tập phát triển tố chất TLCM, mà phần lớn phát triển kỹ - chiến thuật cơ bản là chính.

Như vậy, qua tìm hiểu thực tiễn công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ở Việt Nam cho thấy:

Thời gian cho một giáo án huấn luyện về cơ bản là đáp ứng được yêu cầu tập luyện cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Các HLV hầu hết mới chỉ quan tâm nhiều đến huấn luyện kỹ - chiến thuật cho VĐV (thể hiện ở việc phân bổ thời gian tương đối nhiều), còn lại thời gian huấn luyện tố chất thể lực trong chương trình huấn luyện năm chưa được quan tâm đúng mức, trong đó thời gian huấn luyện tố chất TLCM cho VĐV chiếm tỷ trọng tương đối lớn so với thể lực chung.

Các HLV thường tập trung nhiều vào phát triển kỹ thuật cơ bản, sử dụng bài tập kỹ thuật cơ bản để phát triển tố chất TLCM. Điều này cũng phù hợp với nhận định của luận án đưa ra như đã trình bày ở trên.

3.1.2. Thực trạng huấn luyện tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Để tìm hiểu thực tiễn về vai trò của tố chất TLCM trong công tác huấn luyện cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 các tỉnh, thành miền Bắc, luận án tiến hành phỏng vấn 31 giảng viên, HLV trực tiếp tham gia công tác huấn luyện môn Vật tự do nữ với các nội dung sau:

Ý nghĩa và vai trò của tố chất TLCM trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Mức độ quan tâm việc huấn luyện tố chất TLCM trong thực tiễn huấn luyện.

Ở câu hỏi thứ nhất về vai trò của tố chất TLCM trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, luận án xem xét với ba mức độ:

Rất quan trọng.

Quan trọng.

Không quan trọng.

Với câu hỏi thứ hai về mức độ quan tâm việc huấn luyện tố chất TLCM trong thực tiễn huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, luận án cũng xem xét với ba mức độ:

Rất quan tâm.

Ít quan tâm.

Chưa quan tâm.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.3.

Bảng 3.3. Vai trò và mức độ quan tâm huấn luyện TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (n = 31).

Nội dung	Kết quả		Tỷ lệ %
	Mức độ	n	
Vai trò của tổ chất TLMC	Rất quan trọng	24	77.42
	Quan trọng	7	22.58
	Không quan trọng	0	0.00
Mức độ quan tâm huấn luyện tổ chất TLMC	Rất quan tâm	9	29.03
	Ít quan tâm	22	70.97
	Chưa quan tâm	0	0.00

Từ kết quả thu được ở bảng 3.3 cho thấy:

Về vai trò của tổ chất TLMC trong quá trình huấn luyện thì đại đa số ý kiến các HLV đều cho rằng, tổ chất TLMC có vai trò rất quan trọng trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (24/31 ý kiến lựa chọn chiếm tỷ lệ 77.42%); còn lại 07 ý kiến cho rằng tổ chất TLMC có vai trò quan trọng trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, chiếm tỷ lệ 22.58%. Như vậy, 100% các ý kiến cán bộ, HLV đang trực tiếp huấn luyện được hỏi đều xác định là tổ chất TLMC có ý nghĩa từ quan trọng đến rất quan trọng trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Về thực trạng của công tác huấn luyện tổ chất TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, kết quả cho thấy, đa số các ý kiến đều cho rằng trong thực tế các HLV đều có quan tâm đến nội dung huấn luyện tổ chất TLMC, tuy nhiên mức độ quan tâm còn ít (22/31 ý kiến chiếm tỷ lệ 70.97%).

3.1.3. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển tổ chất TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Để thấy rõ về thực trạng của công tác huấn luyện tổ chất TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, luận án tiến hành đánh giá thực trạng việc sử dụng các bài tập phát triển tổ chất TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa

tuổi 14 - 15 thông qua việc tham khảo chương trình, kế hoạch cùng với 50 giáo án huấn luyện đã được các HLV xây dựng và phê duyệt.

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch, giáo án huấn luyện tổ chất TLCM trong giai đoạn chuẩn bị của chu kỳ huấn luyện năm tại các câu lạc bộ Vật tự do nữ như đã trình bày ở trên, luận án tiến hành khảo sát việc sử dụng các bài tập huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 qua các giai đoạn huấn luyện từ năm 2018 đến năm 2020 thuộc các nhóm bài tập sau (các bài tập cụ thể được trình bày ở phụ lục 3 của luận án):

Nhóm 1: Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.

Nhóm 2: Nhóm bài tập phát triển sức mạnh.

Nhóm 3: Nhóm bài tập phát triển sức bền.

Nhóm 4: Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp.

Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.4.

Bảng 3.4. Thực trạng sử dụng bài tập phát triển tổ chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

TT	Đơn vị	Số lượng các bài tập theo từng nhóm								Tổng
		Nhóm 1		Nhóm 2		Nhóm 3		Nhóm 4		
		n	%	n	%	n	%	n	%	
1.	Hà Nội	13	22.81	15	26.32	19	33.33	10	17.54	57
2.	Bắc Ninh	11	22.45	13	26.53	17	34.69	8	16.33	49
3.	Quân Đội	13	22.81	15	26.32	19	33.33	10	17.54	57
4.	Hải Phòng	8	21.62	10	27.03	14	37.84	5	13.51	37
5.	Bắc Giang	12	22.64	14	26.42	18	33.96	9	16.98	53
6.	Thanh Hóa	11	22.45	13	26.53	17	34.69	8	16.33	49
7.	Nghệ An	8	21.62	10	27.03	14	37.84	5	13.51	37
	Trung bình	11.17	22.42	13.17	26.55	17.17	34.81	8.17	16.23	49.67

Từ kết quả thu được ở bảng 3.4 cho thấy:

Các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển TLCM thuộc các nhóm bài tập như đã trình bày ở trên đã được hầu hết các HLV sử

dụng trong quá trình huấn luyện tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Tuy nhiên, các bài tập phát triển TLCM trong môn Vật tự do được sử dụng trong huấn luyện cho VĐV tại các đơn vị chưa nhiều (từ 37 đến 61 bài tập). Các bài tập được sử dụng nhiều nhất là ở nhóm 2 và nhóm 3 (trung bình từ 13.17 - 17.17 bài chiếm tỷ lệ từ 26.55% đến 34.81%), ít nhất là ở các bài tập thuộc nhóm 4 (trung bình 8.17 bài tập chiếm tỷ lệ từ 16.23%). Điều này hoàn toàn phù hợp với thực tiễn công tác huấn luyện phát triển TLCM trong môn Vật tự do hiện nay, bởi các bài tập thuộc nhóm bài tập phát triển tố chất thể lực và kỹ - chiến thuật sử dụng, phù hợp với điều kiện tập luyện, cơ sở vật chất của các câu lạc bộ, cũng như trình độ chuyên môn của các HLV. Đồng thời qua toạ đàm trực tiếp với các HLV cho thấy, các ý kiến đều cho rằng, các dạng bài tập này là hình thức tốt nhất để phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

3.1.4. Thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

3.1.4.1. Lựa chọn test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Cơ sở lý luận và thực tiễn lựa chọn các test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Để lựa chọn các test ứng dụng trong công tác kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, qua tham khảo các tài liệu có liên quan cho thấy, quá trình lựa chọn các test đánh giá phải tuân thủ theo 3 nguyên tắc sau: [1], [7], [9], [10], [68]...

Nguyên tắc 1: Các bài test lựa chọn phải đánh giá được toàn diện về mặt thể lực của VĐV.

Nguyên tắc 2: Việc lựa chọn các test phải đảm bảo độ tin cậy và mang tính thông báo cần thiết của khách thể nghiên cứu. Nói cách khác, việc thực hiện nguyên tắc này là việc lựa chọn các test nhằm đến việc xác định các nội dung về TLCM... Để đánh giá tố chất TLCM cho khách thể nghiên cứu, việc lựa chọn các test ở mặt này chính là việc xác định trình độ thể lực và các đặc tính chuyên

môn khác, thông thường các test được lựa chọn phải hướng đến việc đánh giá tổng hợp các năng lực chuyên môn như: Tốc độ, sức mạnh, sức bền, khả năng phối hợp vận động, tâm lý, kỹ - chiến thuật.

Nguyên tắc 3: Các test lựa chọn phải có các tiêu chuẩn đánh giá cụ thể, có hình thức tổ chức đơn giản phù hợp với điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện VĐV Vật tự do tại các câu lạc bộ.

Qua tổng hợp và phân tích các cơ sở lý luận về vấn đề đánh giá trình độ TLCM của VĐV Vật tự do ở trên cho thấy:

Để đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 một cách toàn diện cần phải sử dụng tổng hợp các test sự phạm thuộc các nhóm kỹ thuật và thể lực. Các test sự phạm này là phương pháp chủ đạo. Khi đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 bằng các test sự phạm thì các test thể lực và kỹ thuật cần thiết phải được vận dụng.

Từ kết quả nghiên cứu thu được như trình bày ở trên, qua tham khảo các tài liệu chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước như:, đồng thời, qua tham khảo và tìm hiểu thực trạng công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 tại các đơn vị, luận án đã xác định được 28 chỉ tiêu, test đánh giá trình độ thể lực của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 -15, trong đó

- *Sức nhanh:* gồm 5 chỉ tiêu

- + Chạy 30m xuất phát cao (s)
- + Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)
- + Thoát bò 15 s(sl)
- + Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)
- + Phản xạ bốc 15 s(sl)

- *Sức mạnh:* gồm 9 chỉ tiêu

- + Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)
- + Bật xa tại chỗ (cm)
- + Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)
- + Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)

- + Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (lần)
- + Gồng vọt với người đồng cân 1 phút (lần)
- + Treo trên thang gióng co chân chạm vào tay nắm tối đa (lần)
- + Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)
- + Ngả cầu sau 1 phút (vòng)
- *Sức bền*: gồm 6 chỉ tiêu
 - + Chạy 3000m (s)
 - + Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)
 - + Bật bực liên tục 1 phút (sl)
 - + Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)
 - + Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)
 - + Cầu vòng quay tối đa (vòng).
- *Phối hợp vận động*: gồm 8 chỉ tiêu
 - + Chạy 30m xuất phát cao xoay 3600 giữa quãng theo hiệu lệnh (s)
 - + Chạy ziczắc 30m (s)
 - + Xoạc dọc (cm)
 - + Xoạc ngang (cm)
 - + Gập thân về trước (cm)
 - + Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).
 - + Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)
 - + Cầu vòng cao (cm)

Với mục đích lựa chọn các test ứng dụng nhằm đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 phù hợp với các điều kiện thực tiễn hiện nay, luận án đã tiến hành điều tra thực trạng về các hình thức, về các nội dung kiểm tra và các test thường được áp dụng trong việc đánh giá trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu thông qua hình thức phỏng vấn (phụ lục 1). Đối tượng phỏng vấn của luận án là 31 HLV, chuyên gia, chuyên viên, giáo viên Vật tự do, các Trung tâm huấn luyện thể thao mạnh trên toàn quốc.

Kết quả phỏng vấn được trình bày tại bảng 3.5 và 3.6.

**Bảng 3.5. Kết quả phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nữ VĐV
Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 ($n = 31$)**

TT	Tổ chất	Test kiểm tra	<i>Ưu tiên 1</i>	<i>Ưu tiên 2</i>	<i>Ưu tiên 3</i>	<i>Ưu tiên 4</i>	<i>Ưu tiên 5</i>	$\bar{x}$
1.	Sức nhANH	Chạy 30m xuất phát cao (s)	10	12	9	0	0	4.03
2.		Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	2	5	19	5	0	3.13
3.		Thoát bò 15 s(sl)	5	7	11	7	1	3.26
4.		Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	3	5	14	8	1	3.03
5.		Phản xạ bốc 15 s(sl)	15	14	2	0	0	4.42
6.	Sức mẠNH	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	16	12	2	1	0	4.39
7.		Bật xa tại chỗ (cm)	15	14	1	1	0	4.39
8.		Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	17	8	6	0	0	4.35
9.		Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	18	3	10	0	0	4.26
10.		Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (lần)	3	5	14	8	1	3.03
11.		Gồng vọt với người đồng cân 1 phút (lần)	4	4	17	6	0	3.19
12.		Treo trên thang giống co chân chạm vào tay nắm tối đa (lần)	3	6	18	3	1	3.23
13.		Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	14	11	6	0	0	4.26

14.		Ngã cầu sau 1phút (vòng)	14	13	4	0	0	4.32
15.	Sức bền	Chạy 3000m (s)	5	4	15	6	1	3.19
16.		Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	16	13	2	0	0	4.45
17.		Bật bực liên tục 1 phút (sl)	6	2	16	6	1	3.19
18.		Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	3	7	19	2	0	3.35
19.		Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	18	12	1	0	0	4.55
20.		Cầu vòng quay tối đa (vòng).	15	13	2	1	0	4.35
21.	Phối hợp vận động	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	5	5	18	3	0	3.39
22.		Chạy ziczắc 30m (s)	6	2	15	7	1	3.16
23.		Xoạc dọc (cm)	5	3	16	6	1	3.16
24.		Xoạc ngang (cm)	4	6	15	5	1	3.23
25.		Gập thân về trước (cm)	16	11	4	0	0	4.39
26.		Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	15	13	2	1	0	4.35
27.		Bốc đôi nhấc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	5	5	18	3	0	3.39
28.		Cầu vòng cao (cm)	14	13	4			4.32

Bảng 3.6. Kết quả kiểm định hai lần phỏng vấn lựa chọn test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 ($n = 31$)

Tổ chất	Test kiểm tra	Lần	n	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Ưu tiên 4	Ưu tiên 5	$\bar{x}$	Chi bình phương
Sức nhẹ	Chạy 30m xuất phát cao (s)	Lần 1	31	10	12	9	0	0	4.03	0.3
		Lần 2	31	9	11	11	0	0	3.94	
	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)	Lần 1	31	2	5	19	5	0	3.13	0.31
		Lần 2	31	3	4	19	5	0	3.16	
	Thoát bò 15 s(sl)	Lần 1	31	5	7	11	7	1	3.26	1.88
		Lần 2	31	6	8	8	9	0	3.35	
	Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)	Lần 1	31	3	5	14	8	1	3.03	0.08
		Lần 2	31	3	5	13	9	1	3.03	
	Phản xạ bốc 15 s(sl)	Lần 1	31	15	14	2	0	0	4.42	0.07
		Lần 2	31	14	15	2	0	0	4.39	
Sức mạnh	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	Lần 1	31	16	12	2	1	0	4.39	0.52
		Lần 2	31	15	14	1	1	0	4.39	
	Bật xa tại chỗ (cm)	Lần 1	31	15	14	1	1	0	4.39	1.4
		Lần 2	31	14	15	2	0	0	4.39	
	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	Lần 1	31	17	8	6	0	0	4.35	0.52
		Lần 2	31	16	8	7	0	0	4.29	
	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	Lần 1	31	18	3	10	0	0	4.26	0.08

		Lần 2	31	19	3	9	0	0	4.32	
	Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (lần)	Lần 1	31	3	5	14	8	1	3.03	1.29
		Lần 2	31	4	4	15	8	0	3.13	
	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	Lần 1	31	4	4	17	6	0	3.19	0.36
		Lần 2	31	5	3	16	7	0	3.19	
	Treo trên thang giồng co chân chạm vào tay nắm tối đa (lần)	Lần 1	31	3	6	18	3	1	3.23	1.76
		Lần 2	31	4	5	17	5	0	3.26	
	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	Lần 1	31	14	11	6	0	0	4.26	0.48
		Lần 2	31	15	12	4	0	0	4.35	
	Ngả cầu sau 1phút (vòng)	Lần 1	31	14	13	4	0	0	4.32	2.74
		Lần 2	31	15	12	2	2	0	4.29	
Sức bền	Chạy 3000m (s)	Lần 1	31	5	4	15	6	1	3.19	1.72
		Lần 2	31	3	5	16	7	0	3.13	
	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	Lần 1	31	16	13	2	0	0	4.45	0.37
		Lần 2	31	14	14	3	0	0	4.35	
	Bật bực liên tục 1 phút (sl)	Lần 1	31	6	2	16	6	1	3.19	1.32
		Lần 2	31	5	3	17	6	0	3.23	
	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	Lần 1	31	3	7	19	2	0	3.35	0.67
		Lần 2	31	4	8	16	3	0	3.42	
	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối	Lần 1	31	18	12	1	0	0	4.55	0.27

	đa (sl)	Lần 2	31	16	14	1	0	0	4.48	1.03
	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	Lần 1	31	15	13	2	1	0	4.35	
		Lần 2	31	16	13	2	0	0	4.45	
Phối hợp vận động	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	Lần 1	31	5	5	18	3	0	3.39	1.7
		Lần 2	31	5	5	17	4	0	3.39	
	Chạy zíczắc 30m (s)	Lần 1	31	6	2	15	7	1	3.16	0.29
		Lần 2	31	5	3	15	7	1	3.13	
	Xoạc dọc (cm)	Lần 1	31	5	3	16	6	1	3.16	1.57
		Lần 2	31	5	3	12	10	1	3.03	
	Xoạc ngang (cm)	Lần 1	31	4	6	15	5	1	3.23	0.13
		Lần 2	31	4	6	14	6	1	3.19	
	Gập thân về trước (cm)	Lần 1	31	16	11	4	0	0	4.39	0.19
		Lần 2	31	16	12	3	0	0	4.42	
	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	Lần 1	31	15	13	2	1	0	4.35	1.2
		Lần 2	31	15	13	3	0	0	4.39	
	Bóc đôi nhấc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)	Lần 1	31	5	5	18	3	0	3.39	0.29
		Lần 2	31	6	5	18	2	0	3.48	
	Cầu vòng cao (cm)	Lần 1	31	14	13	4	0	0	4.32	2.74
		Lần 2	31	15	12	2	1	1	4.26	

Từ kết quả tại bảng 3.5 và bảng 3.6 cho thấy, trong 28 test được đưa ra phỏng vấn các giảng viên, HLV, có 14 test được đa số các ý kiến lựa chọn để đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, đó là:

- Đánh giá sức nhanh gồm 2 test (Chạy 30m xuất phát cao (s); Phản xạ bốc 15s (sl)).

- Đánh giá sức mạnh gồm 6 test (Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl); Bật xa tại chỗ (cm); Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần); Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần); Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl); Ngả cầu sau 1 phút (vòng)).

- Đánh giá sức bền gồm 3 test: Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl); Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl); Cầu vòng quay tối đa (vòng).

- Đánh giá khả năng phối hợp vận động gồm 3 test: Gập thân về trước (cm); Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng); Cầu vòng cao (cm).

Kết quả kiểm tra độ tin cậy, tính thông báo của các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test

Nhằm mục đích xác định độ tin cậy của các test đã lựa chọn, tiến hành xác định độ tin cậy của hệ thống các test đã lựa chọn. Hệ thống các test trên được chúng tôi tiến hành kiểm tra 2 lần trong điều kiện như nhau và trong cùng một thời điểm. Kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.7.

Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test

Sau khi xác định độ tin cậy của các test bằng phương pháp retest, luận án tiếp tục tiến hành xác định hệ số tương quan cặp (r) của Brave – Pison giữa kết quả lập test với thành tích thi đấu nội dung sở trường của VĐV. Kết quả thu được trình bày tại bảng 3.8.

Kết quả tại bảng 3.5 và 3.6 cho thấy, tất cả các test được lựa chọn qua phỏng vấn đều đảm bảo độ tin cậy thống kê cần thiết (có r đạt từ 0.905 – 0.991) và đảm bảo tính thông báo (có r đạt từ 0.805 – 0.899).

Tóm lại: qua các bước nghiên cứu (phân tích và tổng hợp tài liệu; phỏng vấn các giảng viên, HLV; xác định độ tin cậy và tính thông báo của các test), đề tài đã lựa chọn được 14 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, đó là:

- Đánh giá sức nhanh gồm 2 test (Chạy 30m xuất phát cao (s); Phản xạ bốc 15 s(sl)),

- Đánh giá sức mạnh gồm 6 test (Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl); Bật xa tại chỗ (cm); Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần); Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần); Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl); Ngả cầu sau 1 phút (vòng)),

- Đánh giá sức bền gồm 3 test: Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl); Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl); Cầu vòng quay tối đa (vòng).

- Đánh giá khả năng phối hợp vận động gồm 3 test: Gập thân về trước (cm); Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng); Cầu vòng cao (cm).

Bảng 3.7. Kết quả kiểm tra độ tin cậy của các test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

TT	Test, chỉ số	Lứa tuổi 14 (n=22)				Lứa tuổi 15 (n=18)			
		Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	R	P	Lần 1 ($\bar{x} \pm \delta$)	Lần 2 ($\bar{x} \pm \delta$)	r	P
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.52±0.23	4.53±0.17	0.969	<0.05	4.32±0.12	4.29±0.08	-0.920	<0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.55±1.53	14.68±1.39	0.976	<0.05	15.79±0.28	15.92±0.28	0.964	<0.05
3	Nắm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.68±1.29	31.86±0.94	0.906	<0.05	33.72±1.02	33.78±1.06	0.975	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.81±1.62	212.67±1.62	0.980	<0.05	214.58±0.9 0	214.64±1	0.975	<0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	14.86±1.04	15.05±1.05	0.928	<0.05	16.72±0.96	16.78±1.06	0.978	<0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.32±1.13	16.68±1.13	0.905	<0.05	17.89±0.58	17.94±0.64	0.930	<0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	25.59±1.44	26±1.31	0.937	<0.05	28.00±0.69	28.06±0.73	0.946	<0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.64±2.34	21.86±1.91	0.947	<0.05	23.61±0.85	23.67±0.84	0.961	<0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77±1.23	24.77±1.15	0.935	<0.05	26.78±1.06	26.89±1.18	0.917	<0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.32±1.62	25.91±0.87	0.905	<0.05	27.72±0.83	27.78±0.88	0.964	<0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	24.14±1.83	25.05±1.43	0.942	<0.05	27.11±1.18	27.17±1.25	0.983	<0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.64±0.16	5.77±0.16	0.991	<0.05	5.24±0.14	5.25±0.15	0.912	<0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	15.55±1.41	16±1.45	0.937	<0.05	17.11±0.76	17.17±0.79	0.954	<0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	41.34±0.49	41.45±0.52	0.988	<0.05	40.79±0.36	40.82±0.36	0.947	<0.05

Bảng 3.8. Kết quả kiểm tra tính thông báo của các test đánh giá TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

TT	Test, chỉ số	Lứa tuổi 14 (n=22)		Lứa tuổi 15 (n=18)		P
		$(\bar{x} \pm \delta)$	r	$(\bar{x} \pm \delta)$	r	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53±0.17	0.873	4.29±0.08	0.848	<0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68±1.39	0.845	14.92±0.28	0.873	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86±0.94	0.831	32.78±1.06	0.883	<0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67±1.62	0.852	214.64±1	0.857	<0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05±1.05	0.822	15.78±1.06	0.851	<0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68±1.13	0.845	16.72±0.75	0.816	<0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26±1.31	0.869	27±0.69	0.899	<0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.86±1.91	0.870	22.56±0.7	0.891	<0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77±1.15	0.820	25.39±0.78	0.814	<0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91±0.87	0.838	26.67±0.77	0.805	<0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.05±1.43	0.861	26.17±1.25	0.866	<0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.77±0.16	0.877	5.25±0.15	0.884	<0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16±1.45	0.868	17.17±0.79	0.890	<0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	41.45±0.52	0.839	40.82±0.36	0.883	<0.05

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLMC cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Tổ chức kiểm tra sự phạm.

Với mục đích kiểm nghiệm các test được chọn cho đánh giá trình độ TLCM của khách thể nghiên cứu, luận án tiến hành nghiên cứu trên 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Cả 40 nữ VĐV trên đều đang được tập luyện theo chương trình huấn luyện lứa tuổi 14 - 15 tại các đơn vị có thể mạnh về đào tạo Vật tự do nữ. Toàn bộ quá trình theo dõi và kiểm tra sư phạm trên các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 được kiểm tra qua hệ thống 14 test chuyên môn đã lựa chọn.

So sánh kết quả kiểm tra TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 với lứa tuổi 15

Để có căn cứ xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM chung hay cho từng lứa tuổi, đề tài đã tiến hành so sánh kết quả kiểm tra TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 với lứa tuổi 15. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.9.

Từ kết quả tại bảng 3.9 cho thấy, sự khác biệt về kết quả kiểm tra giữa lứa tuổi 14 và 15 là có ý nghĩa thống kê (với $p < 0.05$). Như vậy, cần thiết phải xây dựng tiêu chuẩn đánh giá riêng cho từng lứa tuổi.

Kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

Để đảm bảo tính khoa học khi xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, đề tài đã tiến hành kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Kết quả thu được như trình bày tại bảng 3.10 và bảng 3.11.

Bảng 3.9. So sánh kết quả kiểm tra TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 với lứa tuổi 15

TT	Test, chỉ số	Lứa tuổi 14 (n=22)		Lứa tuổi 15 (n=18)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53	0.17	4.29	0.08	-3.56	<0.01
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68	1.39	15.92	0.28	6.95	<0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86	0.94	33.78	1.06	10.42	<0.01
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67	1.62	214.6 4	1.00	9.12	<0.01
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05	1.05	16.78	1.06	9.10	<0.01
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68	1.13	17.94	0.64	7.07	<0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26	1.31	28.06	0.73	10.76	<0.01
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.86	1.91	23.67	0.84	8.08	<0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77	1.15	26.89	1.18	10.62	<0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91	0.87	27.78	0.88	10.80	<0.01
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.05	1.43	27.17	1.25	9.84	<0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.77	0.16	5.25	0.15	-7.11	<0.01
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16	1.45	17.17	0.79	5.83	<0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	41.45	0.52	40.82	0.36	-5.05	<0.01

Bảng 3.10. Kết quả kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14

TT	Test, chỉ số	Tham số			Shapiro-Wilk (W)
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	ϵ	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53±0.17	3.75	.036	.839
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68±1.39	9.47	.297	.851
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86±0.94	2.95	.201	.807
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67±1.62	0.76	.345	.848
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05±1.05	6.98	.223	.887
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68±1.13	6.77	.241	.891
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26±1.31	5.04	.279	.810
8	Ngã cầu sau 1 phút (vòng)	21.86±1.91	8.74	.407	.837
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77±1.15	4.64	.246	.878
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91±0.87	3.36	.185	.877
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.05±1.43	5.71	.305	.826
12	Gập thân về trước (cm)	5.77±0.16	2.77	.035	.858
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16±1.45	9.06	.309	.822
14	Cầu vòng cao (cm)	41.45±0.52	1.25	.111	.849

Bảng 3.11. Kết quả kiểm định độ phân tán và tính đại diện của số trung bình các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 15

TT	Test, chỉ số	Tham số			Shapiro-Wilk (W)
		$\bar{x} \pm \delta$	Cv	ϵ	
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.29±0.08	1.86	.018	.818
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.92±0.28	1.76	.067	.861
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.78±1.06	3.14	.250	.839
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.64±1	0.47	.236	.844
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.78±1.06	6.32	.250	.827
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	17.94±0.64	3.57	.177	.788
7	Thoát bờ tại chỗ 1 phút (sl)	28.06±0.73	2.60	.162	.808
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	23.67±0.84	3.55	.166	.838
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.89±1.18	4.39	.183	.868
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.78±0.88	3.17	.181	.863
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	27.17±1.25	4.60	.294	.824
12	Gập thân về trước (cm)	5.25±0.15	2.86	.035	.878
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	17.17±0.79	4.60	.185	.850
14	Cầu vòng cao (cm)	40.82±0.36	0.88	.086	.888

Từ kết quả tại bảng 3.10 và bảng 3.11 cho thấy, số trung bình và độ lệch chuẩn của các test đều đảm bảo độ phân tán và tính đại diện, cho phép sử dụng để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Tiêu chuẩn phân loại theo từng nội dung đánh giá trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu.

Để đánh giá sự phát triển của từng test bằng phân loại hoặc bằng cách tính điểm theo thang độ C, luận án đã tiến hành kiểm tra tính phân bố chuẩn của các số liệu khảo sát ở từng test thông qua hệ số biến sai, chỉ số sai số tương đối của giá trị trung bình (ε), chỉ tiêu W Shaparo - Wink và thấy chúng đều được phân bố chuẩn (như đã trình bày ở mục 3.1.4 chương 3 của luận án).

Từ các kết quả thống kê trong bảng 3.19 đến 3.11, luận án tiến hành phân loại từng test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thành 5 mức: Tốt, khá, Trung bình, yếu, kém theo quy tắc 2 xích ma như sau [7]:

Tốt: $> \bar{x} + 2\delta$.

Khá: $> \bar{x} + 1\delta$ đến $\bar{x} + 2\delta$.

Trung bình: Từ $\bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} + 1\delta$.

Yếu: $< \bar{x} - 1\delta$ đến $\bar{x} - 2\delta$.

Kém: $< \bar{x} - 2\delta$

Với những test mà kết quả lập test có số đo càng nhỏ càng tốt thì 5 mức trên sẽ xếp theo hướng ngược lại. Kết quả tính toán được trình bày thành các bảng tiêu chuẩn phân loại các test ứng dụng trong đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 nhằm phục vụ cho công tác đối chiếu, tham khảo sau này trong thực tiễn huấn luyện, kiểm tra đánh giá khách thể nghiên cứu trong chương trình huấn luyện năm. Kết quả thu được như trình bày ở các bảng 3.12 và bảng 3.13.

Thang điểm đánh giá trình độ TLCM theo từng nội dung cho khách thể nghiên cứu.

Cũng căn cứ vào các kết quả thống kê trong các bảng từ 3.9 đến 3.11, luận án tiến hành xây dựng bảng điểm theo thang độ C (thang điểm 10) cho từng test đã lựa chọn. Thu được kết quả như trình bày ở bảng 3.14 và bảng 3.15. Trong thực tiễn đánh giá do có những kết quả không nằm ở mức phân định nên khi đánh giá sử dụng phương pháp tiệm cận, nghĩa là thành tích một test nào gần với mức điểm nào hơn thì lấy điểm đó.

Bảng 3.12. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>4.87	4.86-4.7	4.69-4.36	4.35-4.19	<4.18
2.	Phản xạ bốc 15 s(sl)	<11.9	11.91-13.29	13.3-16.07	16.08-17.46	>17.47
3.	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	<29.98	29.99-30.92	30.93-32.8	32.81-33.74	>33.75
4.	Bật xa tại chỗ (cm)	<209.43	209.44-211.05	211.06-214.29	214.3-215.91	>215.92
5.	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	<12.95	12.96-14	14.01-16.1	16.11-17.15	>17.16
6.	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	<14.42	14.43-15.55	15.56-17.81	17.82-18.94	>18.95
7.	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	<23.38	23.39-24.69	24.7-27.31	27.32-28.62	>28.63
8.	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	<18.04	18.05-19.95	19.96-23.77	23.78-25.68	>25.69
9.	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<22.47	22.48-23.62	23.63-25.92	25.93-27.07	>27.08
10.	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<24.17	24.18-25.04	25.05-26.78	26.79-27.65	>27.66
11.	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	>27.91	27.9-26.48	26.47-23.62	23.61-22.19	<22.18
12.	Gập thân về trước (cm)	<5.45	5.46-5.61	5.62-5.93	5.94-6.09	>6.1
13.	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	>18.9	18.89-17.45	17.44-14.55	14.54-13.1	<13.09
14.	Cầu vòng cao (cm)	<40.41	40.42-40.93	40.94-41.97	41.98-42.49	>42.5

Bảng 3.13. Tiêu chuẩn phân loại các chỉ tiêu đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 15

TT	Test	Phân loại				
		Kém	Yếu	Trung bình	Khá	Tốt
1.	Chạy 30m xuất phát cao (s)	>4.45	4.44-4.37	4.36-4.21	4.2-4.13	<4.12
2.	Phản xạ bốc 15 s(sl)	<15.36	15.37-15.64	15.65-16.2	16.21-16.48	>16.49
3.	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	<31.66	31.67-32.72	32.73-34.84	34.85-35.9	>35.91
4.	Bật xa tại chỗ (cm)	<212.64	212.65-213.64	213.65-215.64	215.65-216.64	>216.65
5.	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	<14.66	14.67-15.72	15.73-17.84	17.85-18.9	>18.91
6.	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	<16.66	16.67-17.3	17.31-18.58	18.59-19.22	>19.23
7.	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	<26.6	26.61-27.33	27.34-28.79	28.8-29.52	>29.53
8.	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	<21.99	22-22.83	22.84-24.51	24.52-25.35	>25.36
9.	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<24.53	24.54-25.71	25.72-28.07	28.08-29.25	>29.26
10.	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	<26.02	26.03-26.9	26.91-28.66	28.67-29.54	>29.55
11.	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	>29.67	29.66-28.42	28.41-25.92	25.91-24.67	<24.66
12.	Gập thân về trước (cm)	<4.95	4.96-5.1	5.11-5.4	5.41-5.55	>5.56
13.	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	>18.75	18.74-17.96	17.95-16.38	16.37-15.59	<15.58
14.	Cầu vòng cao (cm)	<40.1	40.11-40.46	40.47-41.18	41.19-41.54	>41.55

Bảng 3.14. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.87	4.79	4.70	4.62	4.53	4.45	4.36	4.28	4.19	4.11
2.	Phản xạ bốc 15 s(sl)	11.90	12.60	13.29	13.99	14.68	15.38	16.07	16.77	17.46	18.16
3.	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	29.98	30.45	30.92	31.39	31.86	32.33	32.80	33.27	33.74	34.21
4.	Bật xa tại chỗ (cm)	209.43	210.24	211.05	211.86	212.67	213.48	214.29	215.10	215.91	216.72
5.	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	12.95	13.48	14.00	14.53	15.05	15.58	16.10	16.63	17.15	17.68
6.	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	14.42	14.99	15.55	16.12	16.68	17.25	17.81	18.38	18.94	19.51
7.	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	23.38	24.04	24.69	25.35	26.00	26.66	27.31	27.97	28.62	29.28
8.	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	18.04	19.00	19.95	20.91	21.86	22.82	23.77	24.73	25.68	26.64
9.	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	22.47	23.05	23.62	24.20	24.77	25.35	25.92	26.50	27.07	27.65
10.	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.17	24.61	25.04	25.48	25.91	26.35	26.78	27.22	27.65	28.09
11.	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	22.19	22.91	23.62	24.34	25.05	25.77	26.48	27.20	27.91	28.63
12.	Gập thân về trước (cm)	6.09	6.01	5.93	5.85	5.77	5.69	5.61	5.53	5.45	5.37
13.	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	13.10	13.83	14.55	15.28	16.00	16.73	17.45	18.18	18.90	19.63
14.	Cầu vòng cao (cm)	42.49	42.23	41.97	41.71	41.45	41.19	40.93	40.67	40.41	40.15

Bảng 3.15. Bảng điểm đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 15

TT	Test	Điểm									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.45	4.41	4.37	4.33	4.29	4.25	4.21	4.17	4.13	4.09
2.	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.36	15.50	15.64	15.78	15.92	16.06	16.20	16.34	16.48	16.62
3.	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.66	32.19	32.72	33.25	33.78	34.31	34.84	35.37	35.90	36.43
4.	Bật xa tại chỗ (cm)	212.64	213.14	213.64	214.14	214.64	215.14	215.64	216.14	216.64	217.14
5.	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	14.66	15.19	15.72	16.25	16.78	17.31	17.84	18.37	18.90	19.43
6.	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.66	16.98	17.30	17.62	17.94	18.26	18.58	18.90	19.22	19.54
7.	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26.60	26.97	27.33	27.70	28.06	28.43	28.79	29.16	29.52	29.89
8.	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.99	22.41	22.83	23.25	23.67	24.09	24.51	24.93	25.35	25.77
9.	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.53	25.12	25.71	26.30	26.89	27.48	28.07	28.66	29.25	29.84
10.	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.02	26.46	26.90	27.34	27.78	28.22	28.66	29.10	29.54	29.98
11.	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	24.67	25.30	25.92	26.55	27.17	27.80	28.42	29.05	29.67	30.30
12.	Gập thân về trước (cm)	5.55	5.48	5.40	5.33	5.25	5.18	5.10	5.03	4.95	4.88
13.	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	15.59	15.99	16.38	16.78	17.17	17.57	17.96	18.36	18.75	19.15
14.	Cầu vòng cao (cm)	41.54	41.36	41.18	41.00	40.82	40.64	40.46	40.28	40.10	39.92

Xây dựng tiêu chuẩn tổng hợp đánh giá trình độ TLCM cho khách thể nghiên cứu.

Từ kết quả ở các bảng từ 3.12 đến 3.15, qua việc tính điểm tổng hợp cho từng cá nhân, qua nghiên cứu đã thu được 14 test đánh giá TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Như vậy điểm đạt được tối đa ở VĐV là 140 điểm, tối thiểu là 14 điểm. Đề tài tiến hành xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 theo 5 mức: Tốt, khá, trung bình, yếu và kém và khoảng cách giữa các mức là: $(X_{\max} - X_{\min})/5 = (140 - 14)/5 = 25.2$ (đ). Kết quả xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 được trình bày ở bảng 3.16.

Bảng 3.16. Tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

TT	Tiêu chuẩn	Điểm <i>(điểm tối đa 140)</i>
1	Tốt	> 114.8
2	Khá	89.6 – 114.8
3	Trung bình	64.4 – 89.5
4	Yếu	39.2 – 64.3
5	Kém	< 39.2

Để đạt được tổng điểm của một mức phân loại nào, không nhất thiết phải đạt được số điểm của từng test theo như mức phân loại của từng tiêu chuẩn loại đó, mà có thể lấy điểm số đạt cao của test này để bù cho điểm đạt thấp của test khác theo quy luật bù trừ [7], sao cho tổng điểm đạt được nằm trong khoảng xác định của bảng phân loại tổng hợp (bảng 3.16) với điều kiện không có hơn 3 nội dung ở mức độ yếu và kém.

3.1.4.2. Đánh giá thực trạng trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Để đánh giá thực trạng TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, đề tài tiến hành kiểm tra các VĐV lứa tuổi 14 – 15 các tỉnh, thành, ngành có phong trào Vật phát triển mạnh ở miền Bắc thông qua 14 test đã lựa chọn được. Đồng thời, tiến hành đối chiếu kết quả kiểm tra với tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp để xếp loại trình độ TLCM của nữ VĐV. Kết quả được trình bày tại bảng 3.17.

Bảng 3.17. Thực trạng phân loại TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

TT	Xếp loại	Lứa tuổi 14 ($n = 17$)		Lứa tuổi 15 ($n = 16$)	
		m_i	Tỷ lệ %	m_i	Tỷ lệ %
1.	Tốt	3	17.65	3	18.75
2.	Khá	4	23.53	3	18.75
3.	Trung bình	7	41.18	8	50.0
4.	Yếu	3	17.65	2	12.50
5.	Kém	0	0	0	0

Từ kết quả tại bảng 3.17 cho thấy, đa số nữ VĐV ở cả lứa tuổi 14 và 15 có xếp loại thể lực ở mức Trung bình (chiếm tỷ lệ 41.18% ở lứa tuổi 14 và 50.0% ở lứa tuổi 15) tỷ lệ loại khá và tốt không cao (loại tốt chiếm 7.14%, loại khá chiếm 35.71%); Đồng thời, VĐV xếp loại TLCM yếu chiếm tỷ lệ tương đối cao (chiếm 17.65% ở lứa tuổi 14 và 12.50% ở lứa tuổi 15).

Kết quả trên cho thấy, trình độ TLCM của nữ VĐV chưa cao, công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 chưa tốt.

3.1.5. Bàn luận về hệ thống test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

3.1.5.1. Về hệ thống test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

Kiểm tra thành tích là một bộ phận nội tại của quá trình huấn luyện. Kết quả kiểm tra thành tích tạo thành một cơ sở cơ bản cho việc lập kế hoạch,

điều khiển và điều chỉnh quá trình huấn luyện thể thao, đánh giá được tình hình huấn luyện và sự phát triển của từng kỹ năng, kỹ xảo và các tố chất thể lực [1], [68].

Như đã phân tích trình độ TLCM của mỗi môn thể thao đều mang đặc trưng riêng, phụ thuộc vào đặc điểm hoạt động của môn thể thao đó [9], [12]. Do đó, việc đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 phải căn cứ vào đặc điểm hoạt động thi đấu của Vật tự do hiện đại. Đây là vấn đề mang tính định hướng để xác định các tiêu chí đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Thực tiễn nghiên cứu cho thấy, để trở thành VĐV Vật tự do có tài năng và đạt thành tích thể thao cao, một vấn đề có ý nghĩa vô cùng to lớn là hoàn thành hệ thống huấn luyện lâu năm cho VĐV Vật tự do, trong đó bao gồm phức hợp các yếu tố cơ bản có tầm quan trọng hàng đầu, có nghĩa là VĐV Vật tự do cần phải có năng lực đa dạng và toàn diện. Muốn giải quyết được vấn đề đặt ra, việc lựa chọn đúng hệ thống nội dung kiểm tra, đánh giá trình độ TLCM của VĐV là điều kiện cần thiết và quan trọng. Do đó để đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 cần phải xuất phát từ quan điểm toàn diện: Với lứa tuổi và vị trí chuyên môn hóa ở giai đoạn huấn luyện chuyên môn hoá sâu, việc đánh giá trình độ TLCM cần phải gắn liền với công tác tuyển chọn cho giai đoạn huấn luyện tiếp theo (giai đoạn hoàn thiện thể thao), trong đó vừa đánh giá về các mặt của tố chất TLCM (sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo...), thể lực chung và dưới góc độ sinh học người... Điều đó là do cấu trúc gồm nhiều yếu tố thành phần của trình độ thể lực quy định [7], [30], [31], [39], [42], [43].

Trong quá trình nghiên cứu, luận án đã xác định hướng lựa chọn test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Kết quả định hướng là cơ sở khoa học cho đánh giá trình độ TLCM trong nghiên cứu và thực nghiệm, đảm bảo ứng dụng trong thực tiễn một cách thuận lợi và chính xác. Đồng thời từ thực tiễn công tác huấn luyện môn Vật tự do, và cũng từ kết

quả nghiên cứu thu được của luận án cho thấy, hiện nay do đòi hỏi về yếu tố chuyên môn ngày một cao hơn, tính chất của các trận đấu ngày một căng thẳng hơn, nên yêu cầu về sự chuẩn bị các tố chất TLCM cũng toàn diện hơn và cao hơn, bởi chuẩn bị TLCM luôn là tiền đề để học tập và hoàn thiện kỹ thuật động tác và thi đấu đạt kết quả cao. Đó là yêu cầu chung đối với tất cả các môn thể thao nói chung và Vật tự do nói riêng, môn thể thao đòi hỏi VĐV phải vững vàng về tâm lý, có thể lực và kỹ chiến thuật tốt [52], [53], [54], [55], [56], [70], [71].

Với kết quả định hướng kiểm tra đánh giá trình độ TLCM dưới góc độ sư phạm là chủ đạo, đặc biệt đánh giá theo hướng sư phạm bằng các test sư phạm kết hợp với tham khảo các chỉ số tâm - sinh lý sẽ đánh giá khách quan và chính xác sự phát triển TLCM của khách thể nghiên cứu trong quá trình thực nghiệm sư phạm. Việc sử dụng phương pháp test sư phạm vừa đảm bảo đủ độ tin cậy, vừa đơn giản về cách tiến hành, vừa phù hợp với chuyên môn của người kiểm tra, không cần các trang thiết bị phức tạp, lại có đơn vị đo lường tương đối chính xác và quan trọng là rất gần với hoạt động chuyên môn của VĐV và HLV. Việc đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 đáp ứng xu thế của Vật tự do hiện đại mà hiện nay mới có một số ít tác giả đề cập đến. Do đó, kết quả thu được thông qua kiểm tra là những thông tin ngược vô cùng quý giá, giúp HLV trong quá trình quản lý, huấn luyện, điều khiển và điều chỉnh một cách kịp thời, hợp lý, chính xác các nhân tố ảnh hưởng đến thành tích của nữ VĐV Vật tự do thông qua các yếu tố cơ bản đã được lượng hoá trong các thử nghiệm kiểm tra.

Tóm lại, với kết quả định hướng trên hoàn toàn phù hợp với thực tiễn công tác huấn luyện của các nhà chuyên môn. Để lựa chọn chính xác và phù hợp với khách thể nghiên cứu, luận án đã tiến hành phân tích mối tương quan giữa các chỉ số lập test với hiệu suất thi đấu, nhằm xác định tính thông báo của các test. Được kết quả chỉ ra, hệ số tương quan giữa các test đánh giá trình độ TLCM (đã lựa chọn) với thành tích thi đấu là tương đối chặt chẽ: Kết

quả thực hiện test tỷ lệ thuận với thành tích thi đấu của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (tức là thành tích thi đấu cao thì kết quả lập test càng cao), đồng nghĩa với việc là VĐV đạt thành tích tốt trong các test đánh giá trình độ TLCM đồng thời cũng là VĐV có thành tích thi đấu tốt. Tuy nhiên, mối quan hệ này chỉ xem xét tương quan của riêng trình độ TLCM với thành tích thi đấu (mà chưa xem xét đến các vấn đề kỹ, chiến thuật...).

Như đã trình bày ở mục 3.2.1 chương 3, để lựa chọn hệ thống các test có đầy đủ cơ sở khoa học nhằm đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, quá trình nghiên cứu luận án đã tiến hành nghiên cứu cơ sở lý luận và cơ sở thực tiễn của việc ứng dụng hệ thống các test đánh giá trình độ phát triển TLCM, cuối cùng là thông qua việc kiểm định tính thông báo và độ tin cậy của các test lựa chọn. Qua đó luận án đã lựa chọn được 14 test sự phạm có đầy đủ cơ sở khoa học, đảm bảo độ tin cậy và tính thông báo nhằm đánh giá trình độ TLCM cho đối tượng khách thể nghiên cứu.

Bằng phương pháp test lặp lại giữa các test đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, đồng thời căn cứ với tiêu chuẩn xác định hệ số tin cậy của các test có hệ số tương quan vừa đảm bảo đủ độ tin cậy (vừa đạt hệ số tin cậy từ 0.80 trở lên). Đây là các tiêu chí đánh giá một cách toàn diện trình độ TLCM là điều kiện cần và đủ để các nội dung kiểm tra trở thành các test chuyên môn đặc trưng nhằm đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Khi so sánh hệ số tin cậy của các test đánh giá TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 với các kết quả nghiên cứu trên VĐV các môn Karatedo, Taekwondo, Vật tự do, cầu lông, bơi lội... của các tác giả: Trần Tuấn Hiếu (2004) [25], Ngô Ích Quân (2007) [44], [45], [46], [47] ... cho thấy hệ thống các test lựa chọn đều đạt đủ độ tin cậy đối với lứa tuổi 14 - 15, hay nói một cách khác các test lựa chọn đều mang tính ổn định và phù hợp với đặc thù của môn Vật tự do yêu cầu có sự phối hợp ổn định của nhiều tố chất thể lực: Sức nhanh, sức mạnh, sức bền, khéo léo... để có thể đạt thành tích cao trong thi đấu.

Như vậy có thể thấy: Các chỉ số tâm - sinh lý được lựa chọn tham khảo (vấn đề này luận án sẽ trình bày ở mục 3.3) phù hợp với đặc trưng trình độ TLCM của môn Vật tự do là khả năng tập trung chú ý và ý chí cao nhằm duy trì nhịp độ trận đấu căng thẳng, kéo dài, cũng như trong các tình huống thi đấu. Các chỉ số y sinh tương đối điển hình cho trình độ TLCM (sức bền chuyên môn) đó là công năng tim và $VO_2\text{max}$, đánh giá khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể cho phép đánh giá năng lực ưa khí và sự đáp ứng của hệ tim mạch trong vận động. Còn lại 14 test sự phạm ứng dụng trong đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 đảm bảo tính toàn diện và phù hợp với đặc điểm hoạt động đặc thù của môn Vật tự do.

Kết quả nghiên cứu đã xác định, để đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 chủ yếu là 14 test sự phạm. Những chỉ số và test đó phản ánh sự phát triển tổ chất TLCM phù hợp với môn Vật tự do, đồng thời phù hợp yêu cầu thực tiễn ngày càng cao do tính chất của các trận đấu ngày một căng thẳng.

Với 14 test sự phạm đánh giá trình độ TLCM của luận án không hẳn trùng hợp hoàn toàn với một tác giả nào, nhưng đây là các test tổng hòa so với các công trình nghiên cứu của các tác giả đã công bố. Bởi lẽ là do các tác giả hầu như mới chỉ tập trung vào nghiên cứu một tổ chất TLCM đặc trưng của nam VĐV Vật tự do hoặc nữ VĐV Vật tự do cấp cao (như sức mạnh chuyên môn, sức bền chuyên môn...), trong khi đó các nghiên cứu tổng thể về trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thì hầu như chưa có tác giả nào đề cập tới một cách đầy đủ. Mặt khác khi đề cập đến vấn đề này, không phải tác giả nào cũng trải qua quá trình kiểm định chặt chẽ về các đặc tính của test là: tính thông báo và độ tin cậy của các test lựa chọn.

3.1.5.2. Về hệ thống tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Trong những năm qua đã có không ít các công trình nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước liên quan đến tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM,

trình độ tập luyện của VĐV các môn thể thao dưới các góc độ khác nhau như Ngô Ích Quân (1997) về “*Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ cho nhóm kỹ thuật bốc của vận động viên vật tự do cấp cao Việt Nam (dẫn chứng ở môn Vật tự do)*” [44]; Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002) về “*Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*” [60], Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Thy Ngọc, Vũ Ánh Minh, Nguyễn Thị Tuyết (2002) về “*Nghiên cứu thang điểm đánh giá trình độ tập luyện của VĐV môn Judo, vật tự do, vật cổ điển*” [59], và nhiều công trình khác của Aleco B. (1996), Aulic I.V (1982), Bungacôva N.G (1983), Nguyễn Thành Lâm (1998), Nguyễn Kim Xuân (2001), Nguyễn Tiên Tiến (1998), Nguyễn Kim Lan (2006), Nguyễn Quang Vinh (2002)...

Như vậy không ít công trình nghiên cứu liên quan đến tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của VĐV các môn thể thao, nhưng có nhiều công trình không xây dựng thang điểm đánh giá tổng hợp, hoặc có công trình không phân loại đánh giá cho mỗi test mà chỉ xây dựng bảng điểm cho mỗi test và các công trình nghiên cứu các môn thể thao đối kháng cá nhân gián tiếp chưa xây dựng được các tiêu chuẩn riêng của từng giai đoạn của chu kỳ huấn luyện năm, việc xây dựng các tiêu chuẩn riêng từng giai đoạn ở các môn bóng nói chung và môn Vật tự do nói riêng theo từng giai đoạn là cần thiết để đáp ứng với xu thế phát triển của môn Vật tự do hiện đại, cũng như yêu cầu thực tiễn của quá trình huấn luyện, đây là vấn đề đã được luận án đề cập tới.

Quá trình nghiên cứu của luận án đã xác định, sự phát triển về trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 luôn tồn tại sự tác động của 4 nhóm yếu tố TLCM thành phần, trong đó các tố chất sức bền chuyên môn, sức mạnh chuyên môn và khả năng phối hợp vận động là yếu tố luôn giữ vai trò to lớn, còn tố chất sức nhanh chuyên môn cũng giữ vai trò quan trọng, song mức độ ảnh hưởng đến thành tích thi đấu thấp hơn so với các nhóm yếu tố khác. Nhận định này phù hợp với ý kiến của một số tác giả đều cho rằng

mức độ phát triển các tố chất TLMCM như là mục tiêu cơ bản đánh giá trình độ tập luyện của VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Với 14 test sự phạm đánh giá trình độ TLMCM chuyên môn đã được xây dựng tiêu chuẩn đánh giá phân loại theo quy tắc 2 xích ma, đồng thời xây dựng được 02 bảng phân loại, 02 bảng điểm đánh giá và 01 bảng điểm tổng hợp trình độ TLMCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Để xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLMCM, luận án đã tiến hành theo dõi và kiểm tra trên 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Đây là các VĐV xuất sắc ở các đơn vị có thể mạnh trong đào tạo VĐV Vật tự do ở miền Bắc. Ngoài ra còn xác định tính phân bố chuẩn của các số liệu đã kiểm tra để làm cơ sở cho việc xây dựng tiêu chuẩn đánh giá, đây là một trong những phương pháp xây dựng tiêu chuẩn đã được nhiều tác giả sử dụng trong nhiều công trình nghiên cứu khác nhau. Từ cơ sở lý luận và thực tiễn cho thấy, có nhiều thang chuẩn để đánh giá như thang chuẩn Z, thang chuẩn C, thang chuẩn T, ngoài ra trong thực tiễn còn sử dụng thang độ chuẩn H, thang chuẩn B, thang chuẩn E. Trong xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLMCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 đánh giá theo thang độ C vì là thang chuẩn được dùng khá phổ biến ở nước ta và để tiện so sánh, đối chiếu với các công trình nghiên cứu có liên quan [7]. Việc xây dựng bảng điểm tổng hợp đánh giá trình độ TLMCM, căn cứ vào thực tiễn chứng minh không phải VĐV nào cũng có năng lực tốt ở test này thì cũng có năng lực tốt ở test kia và điều đó chỉ mang ý nghĩa tương đối. Thực tế có VĐV đạt mức cao ở test này nhưng lại đạt mức trung bình hoặc kém ở test kia, nghĩa là năng lực các mặt của VĐV cũng mang tính chất bù trừ, vì vậy luận án xây dựng tiêu chuẩn đánh giá tổng hợp điểm theo quy tắc 2 xích ma dựa trên tổng điểm của các test khảo sát ở mỗi nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 Việt Nam [51], [57].

Kết quả nghiên cứu đã giải quyết trình tự vấn đề đánh giá trình độ TLMCM theo các mức độ khác nhau của từng test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLMCM theo các giai đoạn của chu kỳ huấn luyện năm. Vì vậy

việc nghiên cứu xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 có ý nghĩa hết sức quan trọng trong quá trình huấn luyện. Kết quả nghiên cứu này cũng phù hợp với các công trình nghiên cứu về vấn đề kiểm tra đánh giá trình độ TLCM, cũng như trình độ tập luyện của VĐV các môn thể thao khác nhau.

Kết quả xác định chuẩn điểm tổng hợp đánh giá tổng hợp trình độ TLCM sẽ là căn cứ để xây dựng chương trình, kế hoạch huấn luyện năm cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 trong quá trình thực nghiệm sư phạm có ưu tiên về khối lượng, cường độ vận động khi thực hiện các bài tập chuyên môn, đồng thời còn là cơ sở quan trọng để VĐV có căn cứ nhằm tự kiểm tra, đánh giá mức độ tăng trưởng TLCM của bản thân, và trên cơ sở đó HLV có thể điều chỉnh, điều khiển quá trình huấn luyện TLCM phù hợp với định hướng của giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu cho từng cá thể VĐV.

Nhằm tìm hiểu thực trạng trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, luận án tiến hành kiểm tra sơ bộ trình độ TLCM thông qua 14 test.

Đối tượng kiểm tra là các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Các VĐV này đều đang được tập luyện theo chương trình huấn luyện do các HLV thuộc các câu lạc bộ xây dựng theo hướng dẫn của Liên đoàn Vật Việt Nam.

Bàn luận về thực trạng tổ chất TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Thành tích các môn thể thao nói chung và môn Vật tự do nói riêng bị chi phối lớn bởi công tác tuyển chọn phải đảm bảo cơ sở khoa học đúng phương pháp, để giúp cho công tác huấn luyện nâng cao các mặt cấu thành của tài năng thi đấu, hạn chế tối đa ảnh hưởng không tốt, đỡ lãng phí thời gian, kinh phí, kéo dài được tuổi thọ của VĐV. Yêu cầu đầu tiên trong huấn luyện Vật tự do nói chung và huấn luyện tổ chất TLCM nói riêng là không được “chạy” theo thành tích quá sớm mà phải chú ý về đạo đức, ý chí, kỹ chiến thuật và TLCM của VĐV - những yếu tố quyết định đến thành tích thể

thao, trong đó, khả năng hoạt động thể lực, đặc biệt là tố chất TLMCM giữ vai trò nền tảng.

Trong những năm gần đây, phong trào Vật tự do ở nước ta đang dần ổn định và ngày càng phát triển. Kết quả công tác xã hội hóa có tác động mạnh đến hoạt động của Vật tự do đỉnh cao. Để đưa Vật tự do Việt Nam phát triển theo hướng chuyên nghiệp, có vị trí xứng đáng trong khu vực và châu lục cần xác định công tác đào tạo VĐV trẻ có tính quyết định. Đi cùng sự thay đổi ấy, Vật tự do Việt Nam đã có những bước phát triển mạnh mẽ, có mặt được nhưng cũng có không ít những bất cập còn tồn tại.

Công tác đào tạo VĐV trẻ (đặc biệt đối với VĐV nữ) hiện nay của Vật tự do Việt Nam tuy đã đạt được một số thành tựu nhất định song cũng còn không ít những hạn chế. Một trong những hạn chế lớn nhất trong công tác đào tạo VĐV trẻ là chương trình huấn luyện nhiều năm không được xây dựng hoàn chỉnh, thường bị rút ngắn, đứt gãy giai đoạn, vì phải thi đấu sớm theo sự chỉ đạo của lãnh đạo cấp trên. Điều này dẫn đến VĐV không được đào tạo hoàn chỉnh các mặt kỹ thuật, thể lực, tâm lý. Đứt gãy giai đoạn nên VĐV không được phát triển toàn diện về mặt thể lực, không được tập luyện hoàn chỉnh các kỹ thuật vận dụng vào thi đấu.

Điều đó dẫn đến chất lượng chuyên môn thông qua kết quả các trận đấu còn thấp, nguyên nhân là do chênh lệch về trình độ TLMCM giữa các VĐV.

Trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 hiện nay, việc chuẩn bị về mặt tâm lý, thể lực, kỹ chiến thuật cho nữ VĐV trẻ chưa được thực hiện đầy đủ. Thực tế thấy, việc thiếu VĐV trẻ ở lớp kế cận đã dẫn tới thực trạng HLV đưa VĐV của mình đi thi đấu quá sớm khi các VĐV vẫn chưa chuẩn bị kỹ về tâm lý, thể lực, kỹ chiến thuật nên ảnh hưởng xấu tới việc đào tạo lâu dài và phát triển thành tích thể thao cao ở VĐV.

Mặt khác ở một số câu lạc bộ, trong công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do, các HLV chỉ chú trọng huấn luyện kỹ - chiến thuật thi đấu của VĐV mà ít chú ý đến huấn luyện TLMCM cho VĐV, nên có ảnh hưởng đến sự phát

triển lâu dài của VĐV. Khi thi đấu, VĐV sẽ không đủ tự tin để thực hiện các kỹ thuật của mình một cách trọn vẹn có hiệu quả cao và giảm thể lực ở thời gian cuối của trận đấu và khi thi đấu các trận tiếp theo.

Ở một số đơn vị, việc sử dụng bài tập phát triển các tố chất thể lực trong huấn luyện VĐV trẻ chưa được thống nhất có hệ thống mà chỉ sử dụng theo kinh nghiệm của các HLV. Đặc biệt việc huấn luyện tố chất TLCM chưa được quan tâm thích đáng.

Kết quả ở bảng 3.3 đã cho thấy, ở nước ta công tác huấn luyện, đào tạo nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 hiện nay, tuy các HLV xác định được vai trò của tố chất TLCM rất quan trọng, nhưng trong thực tế huấn luyện phát triển tố chất thể lực đã không dành thời gian thích đáng cho phát triển các tố chất TLCM, mà chỉ tập trung vào huấn luyện kỹ thuật cơ bản.

Quan điểm huấn luyện về tố chất TLCM trong Vật tự do do không rõ định hướng, thiếu tính hệ thống, khoa học và thực tiễn, thời gian đào tạo chung và thời gian huấn luyện tố chất TLCM chưa phù hợp, thời điểm phát triển tố chất TLCM còn tùy tiện, không có những bài tập đặc thù trong phát triển TLCM. Số lượng bài tập phân bố không đều dành nhiều thời gian cho huấn luyện kỹ thuật cơ bản.

Một điểm cần lưu ý nữa là trong huấn luyện thanh thiếu niên cần đặc biệt chú ý đến sự phù hợp giữa lượng vận động tập luyện và thi đấu với mức độ phát triển tâm sinh lý của các VĐV nữ. Lượng vận động cực đại không đảm bảo phát triển các phản ứng thích nghi cần thiết cho trình độ thể thao mà lượng vận động quá sức còn có thể làm cạn kiệt khả năng dự trữ của cơ thể dẫn đến hiện tượng rối loạn bệnh lý.

Chính vì vậy từ thực trạng công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ở Việt Nam hiện nay, việc ứng dụng khoa học kỹ thuật trong huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 còn nhiều hạn chế. Vấn đề đặt ra vì sao đa số các HLV đều cho tố chất TLCM có vai trò rất quan trọng với

nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, nhưng lại chưa quan tâm nhiều tới huấn luyện TLCM. Nguyên nhân chính được xác định là:

Do cơ sở vật chất, phương tiện đánh giá chưa có, hoặc có nhưng khó sử dụng và khó đánh giá.

HLV chưa nắm vững các phương pháp huấn luyện khoa học hiện đại hiện nay, cũng như việc ứng dụng khoa học công nghệ trong công tác huấn luyện còn rất hạn chế.

Do quy trình đào tạo VĐV chưa hệ thống, một mặt do áp lực cao về đạt thành tích, một mặt do yêu cầu quá cao về chỉ tiêu thành tích. Vì thế các HLV dành chủ yếu thời gian cho huấn luyện kỹ thuật và chiến thuật để sớm có thành tích.

Từ việc sử dụng các bài tập phát triển TLCM ở các câu lạc bộ Vật tự do nữ cho thấy: Tỷ lệ sử dụng các bài tập chuẩn bị chung, bài tập chuẩn bị chuyên môn và bài tập thi đấu để phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 giữa các đơn vị chưa tương đồng. Vì vậy, cần phải xây dựng và hoàn thiện các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 có thể áp dụng nhằm nâng cao thành tích thi đấu của môn thể thao này.

Các số liệu trình bày ở bảng 3.5 cho thấy, kết quả khảo sát các nội dung đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 về cơ bản có sự đồng nhất trong việc áp dụng các test đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (14 test TLCM).

3.2. Lựa chọn và đánh giá hiệu quả bài tập phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15

3.2.1. Lựa chọn các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Từ các vấn đề lý luận đã phân tích, dựa trên những cơ sở khoa học của quá trình huấn luyện VĐV Vật tự do và thực tế công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 cho thấy, để lựa chọn được các bài tập phát triển

TLCM ứng dụng trong quá trình huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 cần phải đảm bảo các nguyên tắc sau:

Các bài tập được lựa chọn phải đảm bảo có tiêu chí đánh giá cụ thể. Hình thức tập luyện đơn giản, phù hợp với đặc điểm của đối tượng, cũng như điều kiện thực tiễn của công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 [45], [46], [69], [72].

Các bài tập lựa chọn phải đảm bảo định hướng phát triển toàn diện cho các bộ phận chính của cơ thể tham gia vào hoạt động sức nhanh, sức mạnh, sức bền chuyên môn, khả năng phối hợp trong tập luyện và thi đấu Vật tự do [17].

Việc lựa chọn các bài tập phải đảm xác định được lượng vận động, đồng thời mang tính thông tin cần thiết đối với khách thể nghiên cứu.

Qua tham khảo các tài liệu chung và chuyên môn có liên quan đến vấn đề nghiên cứu của các tác giả trong và ngoài nước, qua khảo sát công tác huấn luyện VĐV Vật tự do tại các câu lạc bộ, các trường Đại học TDTT có đào tạo sinh viên chuyên sâu Vật tự do trên phạm vi toàn quốc, luận án đã xác định được 70 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ở Việt Nam giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu. Các bài tập xác định bao gồm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh.
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh.
- Nhóm bài tập phát triển sức bền.
- Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động.
- Nhóm bài tập thi đấu.

Với mục đích xác định cơ sở thực tiễn của việc lựa chọn các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu, luận án tiến hành phỏng vấn 31 HLV, các chuyên gia, các giáo viên hiện đang làm công tác giảng dạy - huấn luyện môn Vật tự do trên phạm vi toàn quốc

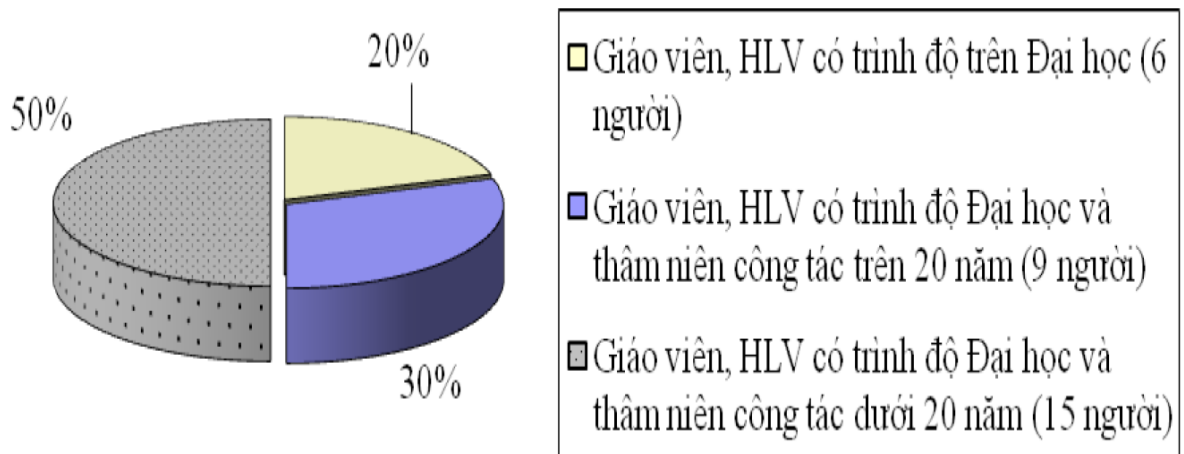
thông qua hình thức phỏng vấn gián tiếp bằng phiếu hỏi (phụ lục 1). Nội dung phỏng vấn là xác định mức độ ưu tiên của các bài tập ở 3 mức:

Ưu tiên 1: (Bài tập quan trọng).

Ưu tiên 2: (Bài tập bình thường).

Ưu tiên 3: (Bài tập không quan trọng).

Đặc điểm của đối tượng phỏng vấn được thể hiện trong biểu đồ 3.1.



BIỂU ĐỒ 3.1. ĐẶC ĐIỂM ĐỐI TƯỢNG PHỎNG VẤN.

Ngoài ra, luận án căn cứ vào kết quả phỏng vấn, luận án còn làm căn cứ để tìm và lựa chọn ra được những bài tập đặc trưng tiêu biểu cho từng tổ chất TLCM cho khách thể nghiên cứu. Kết quả phỏng vấn lựa chọn các bài tập thu được như trình bày ở bảng 3.18.

Kết quả tại bảng 3.18 cho thấy: Cả 70 bài tập huấn luyện phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu mà luận án đưa ra đều được các ý kiến lựa chọn với số ý kiến chiếm tỷ lệ từ 70.00% trở lên, và phần lớn đều xếp ở mức độ ưu tiên 1. Trong các bài tập được các chuyên gia lựa chọn, ít có các bài tập thể lực liên hoàn, với các dụng cụ, mà chỉ chú trọng các bài tập phát triển thể lực riêng lẻ. Điều này phần nào đó cũng phù hợp với thực tiễn hiện nay các câu lạc bộ chưa có nhà tập đa năng đạt chuẩn với các dụng cụ liên hoàn để hỗ trợ nhằm phát triển, nâng cao TLCM cho khách thể nghiên cứu.

Bảng 3.18. Kết quả phỏng vấn lựa chọn bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ($n = 31$)

T T	Bài tập	Kết quả phỏng vấn (điểm)					
		<i>Ưu tiên 1</i>	<i>Ưu tiên 2</i>	<i>Ưu tiên 3</i>	<i>Ưu tiên 4</i>	<i>Ưu tiên 5</i>	<i>Trung bình</i>
I	Bài tập sức nhanh						
1.	Chạy 30m (s)	125	20	3	-	-	4.77
2.	Thoát bò tại chỗ tối đa 20s (lần)	120	24	3	-	-	4.74
3.	Phản xạ bốc với tín hiệu 20s (lần)	115	24	6	-	-	4.68
4.	Nhảy dây liên tục 20s (lần)	120	16	9	-	-	4.68
5.	Sườn gậy chân 20s(lần)	115	16	12	-	-	4.61
6.	Bốc một 20s (lần)	80	24	15	8	2	4.16
7.	Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)	75	32	6	4	4	3.90
8.	Gồng vọt liên tục 20s (lần)	130	16	3	-	-	4.81
9.	Đi vệt chéo thảm (s)	120	20	6	-	-	4.71
10.	Bốc một 20s (lần)	115	12	15	-	-	4.58
11.	Di chuyển chạy tốc độ 20s (lần)	115	24	6	-	-	4.68
12.	Cầu vòng bật qua lại 20s (lần)	120	24	3	-	-	4.74
13.	Nhảy cừu 20s (lần)	90	12	9	8	3	3.94
14.	Bốc đôi liên tục 20s (lần)	85	16	6	10	3	3.87
II	Bài tập sức mạnh						
15.	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (l)	125	12	6	2	-	4.68
16.	Gánh tạ 25 kg đứng lên ngồi xuống 1 phút (l)	70	12	12	10	5	3.52
17.	Gánh tạ 25 kg gập thân 1 phút (l)	115	20	6	2	-	4.61
18.	Giật tạ 10 kg 1 phút (l)	80	24	9	6	3	3.94
19.	Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (l)	120	8	15	-	-	4.61
20.	Gồng vọt với người đồng cân 1 phút (l)	125	12	9	-	-	4.71
21.	Quấn quật với người đồng cân 1 phút (l)	120	16	9	-	-	4.68
22.	Sườn với người đồng cân 1 phút (l)	70	16	15	10	3	3.68
23.	Quật lại người cùng tập từ tư thế bị	80	24	15	8	2	4.16

	đề ngựa						
24.	Chuyển từ tư thế bị đề ngựa sang tư thế bò sấp	75	32	6	4	4	3.90
25.	Ôm và đề sấp người cùng tập từ tư thế quỳ bò	130	16	3	-	-	4.81
26.	Quật người cùng tập ở tư thế chống quỳ	120	20	6	-	-	4.71
27.	Đảo lộn tư thế bò với người cùng tập	115	12	15	-	-	4.58
28.	Ép người cùng tập từ tư thế đứng xuống nằm sấp	115	24	6	-	-	4.68
29.	Ép người cùng tập từ tư thế đứng xuống nằm ngựa	120	24	3	-	-	4.74
30.	Khoá qua vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế quỳ	90	12	9	8	3	3.94
31.	Ôm ngang lưng nhau và tìm cách nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm	85	16	6	10	3	3.87
32.	Quỳ, khoá tay qua vai và tìm cách vật người cùng tập ngã sang bên	115	12	15	-	-	4.58
33.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên	115	24	6	-	-	4.68
34.	Chuyển tay gáy liên tục có kháng cự	120	24	3	-	-	4.74
35.	Quăng bò liên tục có kháng cự	115	20	6	2	-	4.61
III	Bài tập sức bền						
36.	Nhảy dây 2 phút						
37.	Cầu vòng quay 1 phút	65	24	12	8	4	3.65
38.	Bốc đôi nhắc bóng 1 phút	120	12	12	-	-	4.65
39.	Quấn quật qua vai 1 phút	125	12	9	-	-	4.71
40.	Gồng vọt liên tục 1 phút	80	12	9	8	5	3.68
41.	Quăng nộm liên tục 1 phút	115	20	6	2	-	4.61
42.	Nằm sấp chống đẩy 1 phút	75	12	15	8	4	3.68
43.	Co tay xà đơn 1 phút	120	12	12	-	-	4.65
44.	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 1 phút	125	8	12	-	-	4.68
45.	Gánh tạ gập thân 1 phút	115	24	6	-	-	4.68
46.	Bốc một liên tục 1 phút	115	20	9	-	-	4.65
47.	Thoát bò 1 phút	120	12	12	-	-	4.65

48.	Xuờn quắp thủ liên tục 1 phút	120	8	15	-	-	4.61
49.	Nằm ngửa cơ bụng 1 phút	120	8	15	-	-	4.61
50.	Nằm sấp cơ lưng 1 phút	120	8	15	-	-	4.61
51.	Nằm tập tạ trên ghế băng 1 phút	120	12	12	-	-	4.65
52.	Bật cóc 50m	125	8	12	-	-	4.68
53.	Chống đẩy lượn sóng 1 phút	120	12	9	2	-	4.61
54.	Kéo dây chun từ 2 hướng 1 phút	125	12	9	-	-	4.71
IV	Bài tập khéo léo, phối hợp vận động						
55.	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ^o giữa quãng theo hiệu lệnh (s)	120	12	12	-	-	4.65
56.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (l)	125	12	9	-	-	4.71
57.	Gồng tay không 15 s (l)	125	12	9	-	-	4.71
58.	Cầu vòng quay 15 s (l)	130	8	9	-	-	4.74
59.	Sườn tay không 15 s (l)	130	8	9	-	-	4.74
60.	Bốc đôi ngả cầu sau 5 lần xuôi. 5 lần ngược (s)	120	8	15	-	-	4.61
61.	Cầu vòng quay 5 lần xuôi. 5 lần ngược (s)	120	12	12	-	-	4.65
V	Bài tập thi đấu						
62.	Đấu tập với người có trọng lượng nhỏ hơn	120	8	15	-	-	4.61
63.	Đấu tập với người đồng cân	120	8	15	-	-	4.61
64.	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn	120	8	15	-	-	4.61
65.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bốc	120	12	12	-	-	4.65
66.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật gồng	125	8	12	-	-	4.68
67.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật sườn	120	12	9	2	-	4.61
68.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật ra sau	125	12	9	-	-	4.71
69.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quán	115	12	15	-	-	4.58
70.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quãng	115	24	6	-	-	4.68

Như vậy, qua khảo sát thực tiễn dưới hình thức phỏng vấn, luận án đã lựa chọn được 70 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong huấn luyện phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu. Nội dung, phương pháp thực hiện các bài tập lựa chọn được trình bày ở phụ lục của luận án.

3.2.2. Xây dựng kế hoạch huấn luyện tổ chất TLCM cho đối tượng thực nghiệm trên cơ sở các bài tập đã lựa chọn

Nguyên tắc xây dựng kế hoạch huấn luyện thực nghiệm:

Căn cứ vào chương trình, kế hoạch huấn luyện năm của bộ môn Vật Hà Nội, luận án xây dựng kế hoạch huấn luyện phát triển TLCM cho nhóm thực nghiệm.

Kế hoạch huấn luyện phát triển TLCM cho nhóm thực nghiệm được xây dựng dựa trên những nguyên tắc sau:

- Đảm bảo theo đúng định hướng chuyên môn đã được đề ra, cụ thể:

Dựa trên những cơ sở chung về quy luật phát triển nhân cách và phát triển năng lực thể thao của VĐV, đồng thời tuân thủ những quy luật về tâm lý giáo dục và sinh học;

Tuân thủ chặt chẽ nguyên tắc nâng cao hợp lý lượng vận động tập luyện trong việc sắp xếp tỷ lệ giữa khối lượng và cường độ, giữa các phương tiện tập luyện chung và chuyên môn, các bài tập, mức độ khó khăn của bài tập, chất lượng thực hiện bài tập ...

- Đảm bảo thống nhất giữa giáo dục và giáo dưỡng.

Việc nâng cao thành tích thể thao của VĐV có liên quan chặt chẽ với quá trình hoàn thiện nhân cách của VĐV và chỉ có thể thực hiện tốt kế hoạch nếu VĐV được giáo dục tốt về ý thức tập luyện, có động cơ và thái độ đúng đắn và có đầy đủ các phẩm chất tâm lý mà môn Vật tự do đòi hỏi.

- Phù hợp với lịch thi đấu và các giải đấu lớn (quan trọng) trong năm.

Mục đích cơ bản của kế hoạch huấn luyện nâng cao trình độ tập luyện và dẫn dắt VĐV đạt tới trạng thái sung sức thể thao giúp họ sẵn sàng thi đấu đạt thành tích thể thao cao nhất. Vì vậy khi xây dựng kế hoạch huấn luyện phải căn cứ vào lịch thi đấu và các giải đấu lớn (quan trọng) trong năm.

- Phù hợp với sự phát triển theo giai đoạn của hệ thống cơ quan trong cơ thể và các tổ chất thể lực.

Các tổ chất thể lực của VĐV có mối quan hệ biện chứng, thống nhất và ràng buộc chặt chẽ với nhau theo nguyên lý có tính quy luật là “sự phát triển cực hạn của một năng lực thể chất nào đó chỉ có được trên cơ sở nâng cao các khả năng chức phận chung của toàn cơ thể. Vì vậy, kế hoạch huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do phải xem xét các góc độ: sự phát triển thống nhất – tương hỗ - hạn chế lẫn nhau của các tổ chất TLCM và không thể bỏ qua việc phát triển thể lực chung cho VĐV.

Nội dung, kết quả xây dựng kế hoạch thực nghiệm:

Thời gian tập luyện là 6 ngày/1 tuần (từ thứ 2 đến thứ 7 hàng tuần, nghỉ chủ nhật). Thời gian tập từ 120 phút - 180 phút/1 buổi, trong đó tập phát triển tổ chất TLCM là 6 buổi/tuần được đưa vào phần tập luyện thể lực của giáo án. Tổng số buổi huấn luyện TLCM trong một năm của chương trình thực nghiệm sư phạm khoảng 250 buổi. Thời gian tập căn cứ vào mục đích phát triển từng tổ chất TLCM theo từng thời kỳ huấn luyện [3], [13], [14], [15], [18], [19], [9920], [21].

Thời gian huấn luyện tổ chất TLCM được các HLV quản lý chặt chẽ trong từng nhóm, loại trừ các yếu tố khách quan ảnh hưởng đến huấn luyện, chỉ còn lại sự tác động của các bài tập phát triển TLCM tới từng nhóm nghiên cứu. Sau khi đã xác định được chương trình thực nghiệm cho nhóm thực nghiệm, trên cơ sở kế hoạch huấn luyện năm cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 Hà Nội, luận án tiến hành xây dựng chương trình huấn luyện phát triển TLCM cho đối tượng thực nghiệm sư phạm. Nội dung chương trình huấn luyện được trình bày dưới đây.

Kế hoạch thực nghiệm phát triển TLCM trong các chu kỳ huấn luyện.

Dựa trên các tài liệu chuyên môn về lý luận huấn luyện thể thao, các tài liệu chuyên môn huấn luyện nổi tiếng trên thế giới và chương trình, kế hoạch huấn luyện của các câu lạc bộ Vật tự do nữ mạnh trên toàn quốc, luận án tiến

hành tổng kết nội dung chính và xác định các bước xây dựng kế hoạch huấn luyện TLCM cho nhóm đối tượng thực nghiệm như sau:

Xác định thời gian:

Trong thực tiễn thể thao thường áp dụng 3 thời kỳ huấn luyện: thời kỳ chuẩn bị, thời kỳ thi đấu và thời kỳ chuyển tiếp, tạo thành một chu kỳ lớn. Đối với Vật tự do nữ trẻ Việt Nam, trong thời gian một năm có hai giải thi đấu (giải vô địch Vật tự do trẻ), đây là hệ thống thi đấu chính thức và có cấp độ cao nhất về lứa tuổi trẻ ở trong nước của Liên đoàn Vật Việt Nam, bởi vậy trong một năm có hai chu kỳ lớn.

Về thời gian huấn luyện TLCM cho nhóm đối tượng thực nghiệm, luận án xác định thời gian thi đấu của hai mùa giải năm 2022 theo kế hoạch tổ chức thi đấu của Liên đoàn Vật Việt Nam, lấy đây làm cơ sở xác định thời gian thực nghiệm.

Về phân chia các thời kỳ huấn luyện, theo tác giả D. Harre (1996); Iu. Kleep - A. G. Airianx (1997) và tham khảo các kế hoạch huấn luyện của các câu lạc bộ Vật tự do nữ trên phạm vi toàn quốc, luận án phân chia chu kỳ lớn thành 3 thời kỳ huấn luyện (thời kỳ chuẩn bị: gồm thời kỳ chuẩn bị I, II và III; thời kỳ thi đấu; thời kỳ chuyển tiếp) và tỷ lệ thời gian của từng thời kỳ huấn luyện. Trong đó về nguyên tắc thời gian của thời kỳ chuẩn bị là hai phần ba đến ba phần tư vòng quay của chu kỳ và thời kỳ chuyển tiếp không quá 4 tuần [22].

Thời gian huấn luyện bắt đầu từ 01/01/2022 đến 31/12/2022, tổng cộng 52 tuần, trong đó có 2 tuần nghỉ tết. cụ thể như trình bày tại bảng 3.19.

Bảng 3.19. Thời gian thực nhiệm sự phạm

Thời gian	Giải vô địch trẻ toàn quốc					Giải trẻ Cup các câu lạc bộ				
	Thời kỳ chuẩn bị			Thời kỳ TĐ	Thời kỳ CT	Thời kỳ chuẩn bị			Thời kỳ TĐ	Thời kỳ CT
	I	II	III			I	II	III		
Ngày tháng	01/1/2022 đến 13/2/2022	14/2/2022 đến 03/4/2022	05/4/2022 đến 05/6/2022	06/6 đến 19/6	20/6 đến 10/7	11/7 đến 21/8	22/8 đến 09/10	10/10 đến 27/11	28/11 đến 11/12	12/12 đến 25/12
Tuần	01-06	07-13	14-22	23-24	25-27	28-33	34-40	41-47	48-50	51-52
Số tuần	6	7	9	2	3	6	7	7	2	2

Nhiệm vụ huấn luyện.

Dựa trên trình độ kỹ thuật của VĐV hiện có, tăng cường huấn luyện để nâng cao chất lượng kỹ thuật, tính ổn định trong động tác.

Trang bị cho VĐV kiến thức về tâm lý, tạo cho VĐV trạng thái luôn luôn sẵn sàng tập luyện và thi đấu tốt nhất.

Xây dựng giáo án cá nhân trong chương trình huấn luyện để áp dụng lượng vận động phù hợp với từng VĐV.

Giới thiệu cho VĐV nắm chắc luật và áp dụng luật để thi đấu. Truyền đạt cho VĐV những kinh nghiệm xử lý tình huống trong thi đấu để VĐV luôn luôn chủ động và tự tin giành thành tích cao nhất.

Điều chỉnh lượng vận động, tạo điểm rơi tốt nhất giúp VĐV có trạng thái sung sức nhất vào thời điểm thi đấu tại các giải trong năm (thời điểm tháng 3 - Giải vô địch trẻ toàn quốc; thời điểm tháng 7 và tháng 10 - Giải trẻ Cup các câu lạc bộ).

Giáo dục phẩm chất đạo đức cho VĐV, xây dựng mối quan hệ tốt giữa HLV và VĐV.

Nội dung huấn luyện theo từng thời kỳ.

Huấn luyện thể lực chung và huấn luyện TLCM.

Huấn luyện nâng cao thể lực chung theo nội dung chương trình, kế hoạch huấn luyện của câu lạc bộ; huấn luyện TLCM bằng các bài tập đã lựa chọn. Tăng cường các bài tập phối hợp vận động, mềm dẻo, khéo léo và tính hài hoà của động tác, các bài tập về phản xạ, xử lý tình huống... Huấn luyện thể lực phải đảm bảo sự phát triển và tính duy trì theo từng giai đoạn của kế hoạch năm nhằm mục đích điều chỉnh cho VĐV vào thời điểm thi đấu có thể lực và tinh thần tốt nhất [3], [15], [16], [37].

Huấn luyện chuyên môn.

Huấn luyện cho VĐV thực hiện tốt động tác kỹ thuật phù hợp với từng cá nhân. Huấn luyện, trang bị cho VĐV những kỹ năng cơ bản về xử lý tình huống. Huấn luyện chiến thuật thi đấu cho VĐV.

Huấn luyện tâm lý.

Luôn luôn giáo dục về đạo đức, tư tưởng, tinh thần yêu nghề, ý thức kỷ luật, tính tự giác trong tập luyện cũng như trong sinh hoạt cho VĐV, đưa ra những tình huống trong thi đấu để VĐV tự xử lý, sau đó HLV phân tích đúng, sai của VĐV để rút kinh nghiệm, đồng thời trang bị cho VĐV những kiến thức về tâm lý để VĐV có thể tự điều chỉnh khi gặp các tình huống đó xảy ra trong tập luyện và thi đấu [63], [64].

Thời kỳ chuẩn bị chung:

Huấn luyện thể lực:

Tổng thời gian huấn luyện thể lực (chung và chuyên môn) chiếm tỷ lệ khoảng 33% so với tổng số giờ huấn luyện.

Huấn luyện thể lực chung.

Trong thời gian này yêu cầu các VĐV tập các bài tập thể lực tổng hợp, nhằm tăng cường các yếu tố về sức mạnh, sức bền. Sử dụng các bài tập như đã lựa chọn.

Huấn luyện TLCM.

Nhiệm vụ chủ yếu trong giai đoạn huấn luyện này (thời kỳ chuẩn bị chung) là phát triển tố chất TLCM cho VĐV. Tuy nhiên vẫn phải duy trì các bài tập phát triển thể lực chung, tăng cường phát triển TLCM bằng các bài tập lựa chọn kết hợp với các nội dung huấn luyện TLCM khác trong 1 giáo án huấn luyện. Hàng tháng tiến hành kiểm tra TLCM bằng 10 test đã lựa chọn để có kế hoạch điều chỉnh kịp thời.

Huấn luyện chuyên môn. Chiếm tỷ lệ 67% tổng số giờ. Nhiệm vụ trong giai đoạn này là hoàn thiện các kỹ thuật, chiến thuật thi đấu, huấn luyện tâm lý cho VĐV; duy trì phát triển tố chất thể lực chung, chuyên môn. Trong

giai đoạn này dành nhiều thời gian để phân tích những động tác kỹ thuật đúng và sai cho từng VĐV để VĐV nắm rõ yêu cầu mình cần phải khắc phục.

Thời kỳ chuẩn bị chuyên môn:

Huấn luyện thể lực chung và chuyên môn.

Huấn luyện thể lực chung: Thời gian này tăng cường TLCM, duy trì thể lực chung. Sử dụng các bài tập huấn luyện thể lực chung trong chương trình kế hoạch huấn luyện của câu lạc bộ... Tăng cường các bài tập có dụng cụ như với tạ tay, tạ gánh, với cung nhằm mục đích tăng sức chịu đựng của các nhóm cơ vai trước, vai sau, cơ delta, cơ cẳng tay...

Huấn luyện TLCM: Nhiệm vụ chủ yếu phát triển TLCM cho VĐV, sử dụng các bài tập huấn luyện TLCM đã lựa chọn kết hợp với các nội dung huấn luyện TLCM khác trong 1 giáo án huấn luyện.

Huấn luyện chuyên môn (kỹ - chiến thuật).

Thời kỳ này các VĐV được tập luyện dựa trên động tác kỹ thuật của giai đoạn trước. Nhiệm vụ chủ yếu là trang bị và hoàn thiện cho VĐV các kỹ - chiến thuật thi đấu mới.

Các yêu cầu khi sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 trong thời kỳ chuẩn bị chung và chuyên môn.

Tính chất dùng sức của các bài tập phát triển TLCM phải như với tính chất dùng sức của các động tác dùng sức chuyên môn. Kết cấu của động tác trong bài tập phát triển TLCM phải giống như kết cấu của động tác kỹ thuật chuyên môn.

Thực hiện các bài tập vào nửa đầu buổi tập lúc cơ thể còn đang hưng phấn bởi vì tập vào lúc mệt mỏi ảnh hưởng không tốt đến các yếu tố như sức bền tốc độ, sức bền co cơ... Phải tăng dần khối lượng và cường độ của LVĐ bài tập do nguồn cung cấp năng lượng yếm khí có hạn nên nếu tập TLCM quá nhiều sẽ dẫn đến mệt mỏi khó đạt được mục đích huấn luyện.

Sử dụng các bài tập phát triển TLCM của các bộ phận một cách đồng bộ và đồng đều. *Ví dụ:* Trong một nội dung huấn luyện, trường hợp khi lấy phát triển TLCM của chi trên là chính thì nên xếp sắp hai hoặc ba bài tập chi trên kết hợp với một bài tập phát triển thân người và một bài tập phát triển chi dưới...

Phải làm rõ trọng điểm quán xuyên chung, đối đãi cá biệt, phải tính đến các đặc điểm cá nhân, giới tính, lứa tuổi, tình hình sức khỏe và trình độ tập luyện... để lựa chọn bài tập phù hợp với các đặc điểm đó.

Như vậy việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 trong thời kỳ chuẩn bị phải tuân thủ các yếu tố sau:

Khối lượng tập luyện: Thời gian huấn luyện TLCM thường được xếp vào đầu hoặc giữa chu kỳ nhỏ (chu kỳ tuần), thời gian huấn luyện cho mỗi giáo án phát triển TLCM không lớn, nhưng phải đảm bảo cho VĐV luôn phát huy tối đa tốc độ động tác và duy trì hưng phấn tập luyện.

Cường độ tập luyện: Tổng cường độ tập luyện các bài tập là tương đối lớn, nhưng phải sử dụng trọng lượng phụ tải nhỏ để đảm bảo phát huy năng lực tốc độ tối đa.

Phương pháp tập luyện: Sử dụng các phương pháp lặp lại, phương pháp vòng tròn, phương pháp ngắt quãng...

Thời kỳ thi đấu:

Thời gian huấn luyện thể lực là 25% tổng số giờ, trong đó huấn luyện TLCM chiếm tỷ lệ 10% tổng số giờ và thể lực chung là 15% tổng số giờ.

Trong thời kỳ này, nhiệm vụ chính là hoàn thiện các kỹ năng chuyên môn Vật tự do ở tất cả các nội dung, kỹ thuật giống như thi đấu, tổ chức nhiều các bài tập thi đấu để trang bị cho VĐV các kỹ thuật, chiến thuật, kỹ năng về tâm lý để ổn định về tư tưởng, tự tin về bản thân giành thành tích tốt nhất trong thi đấu.

Các yêu cầu khi sử dụng các bài tập phát triển TLCM cho VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 trong thời kỳ thi đấu.

Trong thời kỳ này huấn luyện TLMC phải kết hợp chặt chẽ với huấn luyện kỹ chiến thuật, huấn luyện tâm lý và TLMC. Nhiệm vụ chủ yếu của thời kỳ này là tạo cho VĐV có được trạng thái tốt nhất để bước vào thi đấu là trạng thái sung sức thể thao.

Các bài tập sử dụng chủ yếu gắn với các bài tập chuyên môn, các bài tập thi đấu, các bài tập nâng cao khả năng phối hợp và các bài tập nhằm củng cố chiến thuật cho VĐV và sử dụng các bài tập trong thời kỳ này phải đảm bảo các yêu cầu sau:

Độ lớn, nhỏ của khối lượng vận động: Phụ thuộc vào mục đích huấn luyện của từng buổi tập, trọng lượng phụ tải có thể từ 50% - 70% hoặc 60% - 90% trọng lượng một lần gắng sức tối đa VĐV có thể đạt được. Trong tập luyện, cấu trúc kỹ thuật và phương pháp hoạt động của cơ bắp phải giống các bài tập thi đấu.

Tốc độ hoàn thành bài tập: Các bài tập phát triển bền chuyên môn nên sử dụng với tốc độ trung bình. Nâng cao TLMC thì thông thường sử dụng tốc độ trung bình, còn nếu phát triển sức bền tốc độ là chủ yếu thì sử dụng tốc độ tối đa.

Thời gian hoàn thành bài tập: Phải đảm bảo khi hoàn thành bài tập, năng lực làm việc của VĐV tốc độ không bị giảm sút. Thời gian của bài tập quyết định bởi số lần lặp lại, trọng lượng phụ tải, cấu trúc bài tập và trình độ tập luyện của VĐV.

Thời gian và tính chất quãng nghỉ: Phải đảm bảo năng lực hoạt động của VĐV với điều kiện hồi phục đầy đủ. Vì phụ thuộc vào số lượng cơ bắp tham gia làm việc, đặc điểm quá trình hồi phục và trình độ tập luyện của VĐV.

Số bài tập trong một buổi tập: Số lượng bài tập trong một buổi tập không quá nhiều mà cần căn cứ vào tính chất và tác dụng của bài tập.

Cường độ vận động: Dùng cường độ lớn, vừa và nhỏ. Khi dùng cường độ (vừa) trung bình thì phát triển tố chất sức bền, khi phát triển tốc độ động tác thì dùng cường độ nhỏ hơn.

Khối lượng: Số lần và số lượt tập do mục đích phát triển tốc độ động tác quyết định. Thời gian tập không dài nhưng phải đạt tần số cao nhất. Chú ý khi phát triển tốc độ, sức bền của cơ bắp luôn lấy tần số cực hạn làm mốc để quyết định thời gian, số lần tập giữa các lần nghỉ giữa phải đảm bảo hồi phục nhưng không quá dài để dẫn tới giảm hưng phấn.

Phương thức động tác: Chú ý đặc điểm của kỹ thuật động tác.

Trong giai đoạn này, nhiệm vụ chủ yếu tập các bài tập giống như thi đấu, tập theo giờ thi đấu và điều chỉnh điểm rơi cho VĐV bước vào thi đấu với tinh thần tốt nhất.

Thời kỳ chuyển tiếp: Trong giai đoạn này cho VĐV nghỉ ngơi tích cực nhằm chuẩn bị cho chu kỳ huấn luyện của năm tiếp theo.

Tỷ lệ thời gian trong các thời kỳ huấn luyện.

Từ những cơ sở lý luận được trình bày ở chương 1 của luận án, căn cứ vào nhiệm vụ và nội dung của từng giai đoạn huấn luyện trong chu kỳ năm như đã trình bày ở trên, luận án xác định tỷ lệ phần trăm các nội dung và thời gian huấn luyện TLMC trong từng buổi tập của mỗi giai đoạn huấn luyện để làm cơ sở xây dựng kế hoạch huấn luyện TLMC cho đối tượng thực nghiệm (bảng 3.20).

Bảng 3.20. Tỷ lệ thời gian các nội dung huấn luyện trong chu kỳ năm cho nhóm thực nghiệm

TT	Nội dung huấn luyện	Tỷ lệ thời gian huấn luyện theo thời kỳ (%)				
		Thời kỳ chuẩn bị			Thời kỳ thi đấu	Thời kỳ chuyển tiếp
		I	II	III		
1	Thể lực chung	18	18	18	15	-
3	TLMC	15	15	12	20	-
4	Kỹ thuật	40	40	15	20	-
5	Chiến thuật	17	17	15	15	-
6	Thi đấu	10	10	40	30	-

Chu kỳ huấn luyện tuần (6 ngày): 1 ngày sử dụng lượng vận động trung bình; 2 ngày sử dụng lượng vận động trên trung bình; 2 ngày sử dụng lượng vận động lớn; 1 ngày sử dụng lượng vận động trung bình.

Chu kỳ huấn luyện tháng (4 tuần): Tuần 1 sử dụng lượng vận động trung bình; Tuần thứ 2 sử dụng lượng vận động trên trung bình; Tuần thứ 3 sử dụng lượng vận động lớn (kiểm tra, thi đấu); Tuần thứ 4 sử dụng lượng vận động trung bình.

Thời gian huấn luyện TLCM cho nhóm thực nghiệm trong chu kỳ tuần được trình bày ở bảng 3.21.

Bảng 3.21. Thời gian huấn luyện TLCM trong tuần ở các thời kỳ

Thứ	Thể lực chuyên môn	Thời gian			
		Thời kỳ chuẩn bị		Thời kỳ thi đấu	Thời kỳ chuyển tiếp
		I - II	III		
2	Sức nhanh	30 - 35 phút	40 - 45 phút	40 - 45 phút	30 - 35 phút
3	Sức mạnh, sức mạnh bền	40 - 55 phút	40 - 45 phút	40 - 45 phút	30 - 35 phút
4	Mềm dẻo, PHVĐ	30 - 35 phút	40 - 45 phút	40 - 45 phút	30 - 35 phút
5	Sức bền tốc độ	40 - 45 phút	40 - 45 phút	40 - 45 phút	30 - 35 phút
6	Sức mạnh tốc độ	30 - 35 phút	40 - 45 phút	40 - 45 phút	30 - 35 phút
7	Sức bền thi đấu	40 - 45 phút	40 - 45 phút	40 - 45 phút	30 - 35 phút

Phân bổ lượng vận động huấn luyện TLCM.

Việc phân bổ lượng vận động dựa theo nguyên tắc tăng dần. Không nên đề ra cho VĐV một lượng vận động đều đều không thay đổi. Diễn biến của lượng vận động trong thời kỳ chuẩn bị là khối lượng được nâng lên cao đến cuối thời kỳ có giảm xuống để nâng cao cường độ của lượng vận động.

3.2.3. Xác định hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15

3.2.3.1. Tổ chức thực nghiệm sư phạm.

Việc nghiên cứu ứng dụng các bài tập để phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu được tiến hành trong thời gian 12 tháng (ứng với chương trình huấn luyện 01 năm) tại bộ môn Vật, Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội.

Đối tượng thực nghiệm là 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc bộ môn Vật, Trung tâm Đào tạo VĐV cấp cao Hà Nội và bộ môn Vật, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng. Các đơn vị này đều đã xây dựng chương trình huấn luyện năm theo hướng dẫn của Liên đoàn Vật Việt Nam, trong đó chương trình huấn luyện năm của 2 đơn vị này đều có sự tương đồng về yếu tố chuyên môn [3], [5], [6], [9].

Trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án tiến hành kiểm tra thành tích ban đầu của 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng, cùng các nội dung như nhau với 40 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc 02 đơn vị nêu trên. Các đối tượng này được luận án lựa chọn ngẫu nhiên. Cách thức tổ chức tiến hành thực nghiệm đã được trình bày cụ thể tại mục 2.2.7 chương 2 của luận án. Về chương trình thực nghiệm này có đặc điểm sau:

Các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc bộ môn Vật, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Hà Nội và bộ môn Vật, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng đều đã đạt những tiêu chuẩn chuyên môn, đã tích lũy được những tố chất thể lực chung, cũng như các kỹ năng cơ bản về môn Vật tự do.

Nhiệm vụ và phương pháp tập luyện tập trung vào việc phát triển TLCM trong Vật tự do nhằm nâng cao thành tích, với mục đích kết thúc lứa tuổi 14 - 15, các VĐV sẽ được tuyển chọn lên lứa tuổi cao hơn để tiếp tục quá trình đào tạo VĐV.

Toàn bộ quá trình thực nghiệm được tiến hành trong thời gian 12 tháng (từ tháng 01/2021 đến tháng 12/2021). Đối tượng thực nghiệm được chia làm 2 nhóm và được lựa chọn ngẫu nhiên:

- **Nhóm thực nghiệm:** Bao gồm 11 nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 và 10 VĐV lứa tuổi 15 thuộc bộ môn Vật, Trung tâm Huấn luyện và thi đấu thể thao Hà Nội. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã lựa chọn và các bài tập này được coi là những bài tập chính, sắp xếp khoa học trong chương trình huấn luyện năm và trong từng giáo án huấn luyện được ứng dụng vào nhóm thực nghiệm.

- **Nhóm đối chứng:** Bao gồm 10 VĐV nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 và 9 VĐV lứa tuổi 15 thuộc Trung tâm Huấn luyện và thi đấu TDTT Hải Phòng. Nhóm này được áp dụng các bài tập chuyên môn đã được xây dựng theo chương trình huấn luyện năm ở lứa tuổi 14 - 15. Các bài tập này đã được áp dụng trong chương trình huấn luyện, và trong các giáo án huấn luyện do các HLV đã xây dựng và được áp dụng từ trước đến nay.

Trong quá trình thực nghiệm 12 tháng, khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, luận án tiến hành kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn (sau 06 tháng, sau 12 tháng) theo chương trình và kế hoạch huấn luyện, nhưng luận án không lấy làm căn cứ để đánh giá mức độ tác động của các bài tập đã lựa chọn.

VĐV ở cả 2 nhóm (đối chứng và thực nghiệm) trước khi thực nghiệm sư phạm đều được tiến hành kiểm tra sư phạm nhằm xác định mức độ đồng đều về trình độ TLCM của cả hai nhóm.

Để tổ chức thực nghiệm đảm bảo tính khách quan, căn cứ vào thực tế số lượng nữ VĐV Vật tự do của các đơn vị, nên quá trình nghiên cứu được tổ chức thực nghiệm theo phương pháp thực nghiệm so sánh song song trên 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng. Số lượng các bài tập lựa chọn và các nhóm bài tập trong một buổi tập được luận án sắp xếp luân phiên tương ứng với

nhệm vụ huấn luyện trong từng giáo án và từng thời kỳ huấn luyện đảm bảo các nguyên tắc của huấn luyện thể thao.

3.2.3.2. Kết quả thực nghiệm sư phạm.

Kết quả kiểm tra trước thực nghiệm.

Trước khi tiến hành thực nghiệm, luận án tiến hành kiểm tra các test đã lựa chọn nhằm đánh giá mức độ đồng đều về trình độ TLCM giữa 2 nhóm thực nghiệm và nhóm đối chứng. Kết quả trình bày ở bảng 3.22 và bảng 3.23.

Bảng 3.22. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 trước thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=11)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53	0.17	4.62	0.22	1.11	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68	1.39	14.56	1.32	-0.56	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86	0.94	31.93	1.12	0.38	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67	1.62	212.2 ₄	1.45	-1.87	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05	1.05	15.22	1.07	0.89	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68	1.13	16.79	1.22	0.55	< 0.05
7	Thoát bỏ tại chỗ 1 phút (sl)	26	1.31	26.3	1.23	1.43	< 0.05
8	Ngã cầu sau 1 phút (vòng)	21.86	1.91	21.65	1.49	-0.86	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77	1.15	24.48	1.12	-1.47	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91	0.87	25.73	0.56	-1.13	< 0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.05	1.43	24.78	1.32	-1.24	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.77	0.16	5.82	0.24	0.61	< 0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16	1.45	16.2	1.33	0.91	< 0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	41.45	0.52	41.32	0.23	-1.11	< 0.05

Bảng 3.23. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 trước thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=9)		Thực nghiệm (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.29	0.08	4.27	0.22	-0.29	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.92	0.28	15.66	1.34	-1.65	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.78	1.06	33.45	1.13	-1.71	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.64	1	214.3 ₄	1.31	-1.52	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.78	1.06	16.56	1.34	-1.10	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	17.94	0.64	17.72	1.31	-1.24	< 0.05
7	Thoát bỏ tại chỗ 1 phút (sl)	28.06	0.73	27.73	1.18	-1.86	< 0.05
8	Ngã cầu sau 1 phút (vòng)	23.67	0.84	23.45	1.43	-1.14	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.89	1.18	26.58	1.12	-1.56	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.78	0.88	27.48	0.56	-1.88	< 0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	27.17	1.25	27.22	1.43	0.23	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.25	0.15	5.12	0.32	-1.49	< 0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	17.17	0.79	16.87	1.34	-1.60	< 0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	40.82	0.36	40.78	0.43	-0.35	< 0.05

Từ kết quả thu được ở bảng 3.22 và 3.23 cho thấy, kết quả kiểm tra ở các test lựa chọn giữa 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng không có sự khác biệt, $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P > 0.05$), điều đó chứng tỏ rằng, trước khi tiến hành thực nghiệm sư phạm, trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm là tương đối đồng đều nhau.

Kết quả kiểm tra sau 6 tháng thực nghiệm.

Sau thời gian thực nghiệm 6 tháng, luận án tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm sư phạm bằng các test đã lựa chọn so

với kết quả kiểm tra ban đầu tháng thực nghiệm. Thu được kết quả như trình bày ở bảng 3.24 và bảng 3.25.

Bảng 3.24. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=11)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.41	0.12	44.87	1.23	-1.88	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	32.16	0.83	32.63	1.23	2.54	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	213.22	1.45	213.5 9	1.45	1.66	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	15.34	1.12	15.43	1.07	0.46	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.89	1.19	16.99	1.22	0.49	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	26.3	1.21	26.5	1.23	0.98	< 0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	22.12	1.74	22.56	1.49	1.86	< 0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	24.92	1.03	25.22	1.12	1.57	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.11	0.68	26.17	0.56	0.41	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.15	1.28	25.25	1.32	0.47	< 0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	5.44	0.19	5.52	0.24	0.94	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	16.21	1.34	16.54	1.33	1.54	< 0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	41.26	0.39	41.11	0.23	-1.42	< 0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	41.45	0.52	41.32	0.23	-1.11	< 0.05

Bảng 3.25. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 sau 6 tháng thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=9)		Thực nghiệm (n=10)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm \delta$	$\bar{x}$	$\pm \delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.23	0.11	4.12	0.18	-1.59	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	16.11	0.32	16.24	1.22	0.84	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.87	1.23	34.34	1.13	2.33	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.59	1.37	215.1 2	1.32	2.46	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.88	1.15	17.31	1.23	2.13	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	18.11	0.82	18.23	1.45	0.62	< 0.05
7	Thoát bỏ tại chỗ 1 phút (sl)	28.19	0.56	28.45	1.12	1.58	< 0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	23.79	0.91	24.34	1.27	2.89	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.11	1.12	27.18	1.23	0.35	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.83	0.93	27.88	0.72	0.29	< 0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	27.29	1.11	27.76	1.32	2.32	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.18	0.23	5.02	0.34	-1.65	< 0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	17.32	0.45	17.42	1.27	0.61	< 0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	40.21	0.42	40.35	0.53	1.11	< 0.05

Từ kết quả ở bảng 3.24 và bảng 3.25 cho thấy: Có 04/10 test của nhóm thực nghiệm giữa thời điểm sau 12 tháng so với sau 06 tháng đã có khác biệt, $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, còn lại 06/10 test vẫn chưa có khác biệt với $t_{\text{tính}} < t_{\text{bảng}} = 2.306$ với $P > 0.05$, như vậy, sau 12 tháng thực nghiệm, các bài tập lựa chọn đã bắt đầu có hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho khách thể nghiên cứu.

Kết quả kiểm tra sau 12 tháng thực nghiệm.

Tương tự như trên sau thời gian thực nghiệm 12 tháng, luận án tiến hành kiểm tra đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm sư phạm thông qua các test đã lựa chọn so với kết quả kiểm tra sau 12 tháng thực nghiệm. Thu được kết quả như trình bày ở bảng 3.26 và bảng 3.27.

Bảng 3.26. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 14 sau 12 tháng thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=11)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.32	0.19	4.12	0.22	-2.40	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.21	1.11	15.66	1.34	2.21	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	32.32	0.92	32.89	1.13	3.07	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	213.38	1.41	213.8 ₇	1.31	2.26	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.45	1.1	15.89	1.21	2.22	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	17.02	1.22	17.49	1.31	2.26	< 0.05
7	Thoát bỏ tại chỗ 1 phút (sl)	26.6	1.28	27.12	1.18	2.52	< 0.05
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	22.28	1.56	22.83	1.36	2.44	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.12	1.15	25.67	1.31	2.69	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.26	0.56	26.77	0.45	3.84	< 0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.31	1.15	25.77	1.25	2.28	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.32	0.22	5.12	0.32	-2.11	< 0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16.32	1.25	16.87	1.26	2.65	< 0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	41.11	0.45	40.78	0.34	-2.80	< 0.05

Bảng 3.27. Kết quả kiểm tra các test đánh giá TLCM lứa tuổi 15 sau 12 tháng thực nghiệm

TT	Test, chỉ số	Đối chứng (n=10)		Thực nghiệm (n=11)		t	P
		$\bar{x}$	$\pm\delta$	$\bar{x}$	$\pm\delta$		
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.2	0.23	4.02	0.15	-2.19	< 0.05
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	16.22	0.32	16.62	1.34	2.50	< 0.05
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.98	1.32	34.56	1.34	2.72	< 0.05
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.72	1.23	215.6 7	1.45	4.46	< 0.05
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	17.03	1.25	17.57	1.45	2.53	< 0.05
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	18.23	0.56	18.76	1.34	3.04	< 0.05
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	28.29	0.72	28.78	0.82	3.03	< 0.05
8	Ngã cầu sau 1 phút (vòng)	24.12	0.76	24.56	1.45	2.32	< 0.05
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.23	1.24	27.76	1.42	2.50	< 0.05
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	28.02	1.11	28.45	0.98	2.26	< 0.05
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	27.42	1.32	27.89	1.42	2.18	< 0.05
12	Gập thân về trước (cm)	5.07	0.42	4.76	0.42	-2.58	< 0.05
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	17.43	0.34	17.78	0.56	2.88	< 0.05
14	Cầu vòng cao (cm)	40.12	0.56	39.78	0.43	-2.58	< 0.05

Bảng 3.28. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{x}$)			Nhịp độ tăng trưởng (W%)		
		Trước TN (1)	Sau TN 6 tháng (2)	Sau TN 12 tháng (3)	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₁₋₃
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.53	4.41	4.32	-2.68	-2.06	-4.75
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	14.68	32.16	15.21	74.64	-71.56	3.55
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	31.86	213.22	32.32	148.00	-147.35	1.43
4	Bật xa tại chỗ (cm)	212.67	15.34	213.38	-173.09	173.17	0.33
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	15.05	16.89	15.45	11.52	-8.91	2.62
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	16.68	26.3	17.02	44.77	-42.84	2.02
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	26	22.12	26.6	-16.13	18.39	2.28
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	21.86	24.92	22.28	13.08	-11.19	1.90
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	24.77	26.11	25.12	5.27	-3.86	1.40
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	25.91	25.15	26.26	-2.98	4.32	1.34
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	25.05	5.44	25.31	-128.63	129.24	1.03
12	Gập thân về trước (cm)	5.77	16.21	5.32	95.00	-101.16	-8.12
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16	41.26	16.32	88.23	-86.63	1.98
14	Cầu vòng cao (cm)	41.45	41.45	41.11	0.00	-0.82	-0.82

Bảng 3.29. Nhịp độ tăng trưởng của các test đánh giá trình độ TLCM của nhóm đối chứng qua các giai đoạn của quá trình thực nghiệm

TT	Test	Kết quả kiểm tra qua các giai đoạn thực nghiệm ($\bar{x}$)			Nhịp độ tăng trưởng (W%)		
		Trước TN (1)	Sau TN 6 tháng (2)	Sau TN 12 tháng (3)	W ₁₋₂	W ₂₋₃	W ₁₋₃
1	Chạy 30m xuất phát cao (s)	4.27	4.12	4.02	-3.58	-2.46	-6.03
2	Phản xạ bốc 15 s(sl)	15.66	16.24	16.62	3.64	2.31	5.95
3	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)	33.45	34.34	34.56	2.63	0.64	3.26
4	Bật xa tại chỗ (cm)	214.34	215.12	215.67	0.36	0.26	0.62
5	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)	16.56	17.31	17.57	4.43	1.49	5.92
6	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)	17.72	18.23	18.76	2.84	2.87	5.70
7	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)	27.73	28.45	28.78	2.56	1.15	3.72
8	Ngả cầu sau 1 phút (vòng)	23.45	24.34	24.56	3.72	0.90	4.62
9	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	26.58	27.18	27.76	2.23	2.11	4.34
10	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)	27.48	27.88	28.45	1.45	2.02	3.47
11	Cầu vòng quay tối đa (vòng).	27.22	27.76	27.89	1.96	0.47	2.43
12	Gập thân về trước (cm)	5.12	5.02	4.76	-1.97	-5.32	-7.29
13	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).	16.87	17.42	17.78	3.21	2.05	5.25
14	Cầu vòng cao (cm)	40.78	40.35	39.78	-1.06	-1.42	-2.48

Từ kết quả thu được ở các bảng 3.26 đến 3.29 cho thấy:

Ở tất cả các nội dung kiểm tra đánh giá trình độ TLCM của 2 nhóm thực nghiệm và đối chứng đã có sự khác biệt rõ rệt, $t_{\text{tính}} \text{ đều} > t_{\text{bảng}} = 2.160$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$. Hay nói một cách khác, việc ứng dụng các phương tiện huấn luyện cũng như các bài tập mà luận án lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Diễn biến thành tích đạt được ở cả 14 test đánh giá trình độ TLCM của nhóm thực nghiệm tăng lên lớn hơn so với nhóm đối chứng, đồng thời nhịp tăng trưởng của nhóm thực nghiệm cũng lớn hơn so với nhóm đối chứng.

Để khẳng định rõ hiệu quả các bài tập đã lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển tố chất TLCM cho khách thể nghiên cứu, sau khi kết thúc quá trình thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá trình độ TLCM đã xây dựng giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm, kết quả thu được như trình bày ở bảng 3.30.

Bảng 3.30. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm ở lứa tuổi 14

Xếp loại	Kết quả xếp loại trình độ TLCM		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (11)	Nhóm đối chứng (n = 10)	
Tốt	5	3	8
	45.45%	30%	
Khá	4	3	7
	36.36%	30%	
Trung bình	2	3	6
	18.18%	30%	
Yếu - Kém	0	1	1
	0	10%	
Tổng	11	10	
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 7.038 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

Bảng 3.31. So sánh tiêu chuẩn đánh giá xếp loại tổng hợp trình độ TLCM của 2 nhóm đối chứng và thực nghiệm sau thực nghiệm ở lứa tuổi 15

Xếp loại	Kết quả xếp loại trình độ TLCM		Tổng
	Nhóm thực nghiệm (10)	Nhóm đối chứng (n = 9)	
Tốt	5	3	8
	50%	33.33%	
8Khá	4	3	7
	40%	33.33%	
Trung bình	1	2	3
	10%	22.22%	
Yếu - Kém	0	1	1
		11.11%	
Tổng	10	9	
So sánh	$\chi^2_{\text{tính}} = 6.338 > \chi^2_{0.05} = 5.991$ với $P < 0.05$		

Từ kết quả thu được ở các bảng 3.30 và 3.31 cho thấy, khi so sánh kết quả xếp loại tổng hợp đánh giá trình độ TLCM của 2 nhóm khách thể nghiên cứu giữa nhóm đối chứng và nhóm thực nghiệm cho thấy, có sự khác biệt rõ rệt về kết quả xếp loại tổng hợp giữa 2 nhóm với $\chi^2_{\text{tính}} > \chi^2_{\text{bảng}}$ với $P < 0.05$. Điều đó một lần nữa lại khẳng định rõ hiệu quả của các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

3.2.4. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 qua các chỉ số tâm lý và y sinh.

Nhằm đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập phát triển TLCM trên khách thể nghiên cứu đến diễn biến thay đổi các chỉ số tâm lý và y sinh qua 12 tháng thực nghiệm, luận án tiến hành so sánh các chỉ số tâm lý và y sinh trước thực nghiệm, sau 12 tháng thực nghiệm (đây là các chỉ số được nhiều

công trình nghiên cứu về thể lực của VĐV Vật tự do sử dụng và đã khẳng định độ tin cậy, tính thông báo). Thu được kết quả như trình bày ở bảng 3.32.

Bảng 3.32. So sánh kết quả kiểm tra các chỉ số tâm - sinh lý của nhóm thực nghiệm trước và sau 12 tháng thực nghiệm

Lứa tuổi	Chỉ số	Kết quả kiểm tra ($\bar{x} \pm \delta$)		W%	t	P
		Trước TN (n = 15)	Sau 12 tháng (n = 15)			
Lứa tuổi 14	VO ₂ /kg (ml/ph/kg)	37.23±1.29	39.35±1.41	5.54	9.89	<0.05
	VO ₂ /HR (ml/mđ)	14.79±0.64	16.66±0.53	11.89	13.10	<0.05
	VE (lít/ph)	72.69±2.67	75.18±2.45	3.37	8.37	<0.05
	Ý chí (P)	1.56±0.15	1.88±0.16	18.60	4.40	<0.05
	Phản xạ đơn (ms)	229.35±9.78	224.45±9.18	-2.16	-8.57	<0.05
	Phản xạ phức (ms)	262.23±12.57	257.49±12.56	-1.82	-7.22	<0.05
Lứa tuổi 15	VO ₂ /kg (ml/ph/kg)	38.45±1.29	39.85±1.61	3.58	6.34	<0.05
	VO ₂ /HR (ml/mđ)	15.72±0.72	17.26±0.75	9.34	9.72	<0.05
	VE (lít/ph)	74.61±2.85	76.28±2.65	2.21	5.42	<0.05
	Ý chí (P)	1.61±0.16	1.91±0.17	17.05	4.00	<0.05
	Phản xạ đơn (ms)	225.53±10.17	221.15±9.78	-1.96	-7.48	<0.05
	Phản xạ phức (ms)	256.72±12.17	251.38±12.26	-2.10	-8.25	<0.05

Từ kết quả bảng 3.32 cho thấy:

Các chỉ số y sinh và tâm lý của nhóm thực nghiệm đã có tăng trưởng rõ ở thời điểm trước và sau thực nghiệm với $t_{\text{tính}} > t_{\text{bảng}} = 2.048$ ở ngưỡng xác suất $P < 0.05$, cho thấy do nguyên nhân tác động của lượng vận động bài tập chuyên môn đã lựa chọn một cách khoa học trong chương trình thực nghiệm

đã làm thay đổi tích cực chức năng tâm - sinh lý của VĐV thể hiện qua các chỉ số chức năng tuần hoàn, hô hấp cùng với các chỉ số đánh giá năng ý chí và thời gian phản xạ vận động [11], [17], [23], [24].

Như vậy, từ các kết quả thực nghiệm nêu trên cho thấy, các bài tập phát triển TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 đã phát huy tác dụng làm tăng trưởng TLMCM ở thời điểm trước và sau quá trình thực nghiệm. Hay nói một cách khác, các bài tập chuyên môn lựa chọn đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 [1], [3], [4].

3.2.5. Bàn luận về hiệu quả các bài tập TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

3.2.5.1. Về lựa chọn các bài tập phát triển TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Qua khảo sát thực trạng sử dụng các bài tập nhằm phát triển TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, đồng thời qua phân tích các tài liệu chuyên môn, đã tổng hợp được 70 bài tập phát triển TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc 5 nhóm bài tập chính gồm:

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn.

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn.

Nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn.

Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động.

Nhóm bài tập thi đấu.

Qua phỏng vấn đã lựa chọn được 70 bài tập nhằm phát triển TLMCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 cho thấy.

Nhóm bài tập phát triển sức nhanh chuyên môn gồm 14 bài tập chiếm tỷ lệ 20.00% trên tổng số 70 bài. Những bài tập này được sử dụng trong huấn luyện Vật tự do với mục đích phát triển sức nhanh chuyên môn ở giai đoạn chuẩn bị chung cho VĐV.

Nhóm bài tập phát triển sức mạnh chuyên môn chiếm tỷ lệ cao nhất với 21 bài tập chiếm tỷ lệ 30.00% trên tổng số 70 bài. Những bài tập này được sử dụng trong huấn luyện Vật tự do với mục đích phát triển sức mạnh chuyên môn (đặc biệt là sức mạnh tốc độ, sức mạnh bền) ở giai đoạn chuẩn bị chung cho VĐV [26], [27], [28].

Chiếm tỷ lệ cao thứ 2 là nhóm bài tập phát triển sức bền chuyên môn với 19 bài tập chiếm tỷ lệ 27.14% trong tổng số 70 bài tập. Các bài tập này được sử dụng trong huấn luyện Vật tự do với mục đích phát triển sức bền chuyên môn (trong đó gồm sức bền tốc độ, sức mạnh bền, sức bền thi đấu) cho VĐV ở giai đoạn chuẩn bị chung cho VĐV. Bởi lẽ đây là tố chất TLCM đặc trưng quan trọng trong quá trình huấn luyện VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Nhóm bài tập phát triển khả năng phối hợp vận động 7 bài tập chiếm tỷ lệ 10.00% trên tổng số 70 bài. Các bài tập này được sử dụng trong huấn luyện Vật tự do với mục đích phát triển khả năng phối hợp vận động, mềm dẻo, khéo léo cho VĐV ở giai đoạn chuẩn bị chung cho VĐV.

Nhóm các bài tập trên đây ngoài việc phát triển toàn diện năng lực thể chất, phát triển TLCM, còn hỗ trợ phát triển tố chất thể lực chung của VĐV. Ngoài ra, trong số các bài tập phát triển thể lực còn có 09 bài tập thi đấu, đây là những bài tập gồm những động tác hoàn chỉnh để tiến hành thi đấu. Chúng được sử dụng nhằm để thi đấu kiểm tra, thi đấu cọ sát đồng thời là phương tiện chủ yếu để rèn luyện sức bền chuyên môn chuyên môn thi đấu.

Với 70 bài tập trên, cho thấy các bài tập thu được rất đa dạng, nằm trong bốn nhóm tố chất thể lực chính (sức nhanh, sức mạnh, sức bền khả năng phối hợp vận động) nhằm phát triển tương đối toàn diện và điển hình cho TLCM theo các chu kỳ huấn luyện. Nhóm bài tập áp dụng cho giai đoạn chuẩn bị chung chủ yếu là các bài tập có chu kỳ nhằm tập trung phát triển sức bền chuyên môn chung, nâng cao năng lực ưa khí là tiền đề cho phát triển sức bền chuyên môn chuyên môn. Nhóm bài tập chuyên môn, các bài tập thu

được về cấu trúc rất gần với cấu trúc của các động tác kỹ thuật thường sử dụng hiệu quả trong thi đấu ..., khả năng thực hiện các kỹ thuật phòng thủ, và tấn công. Với nhóm bài tập thi đấu cho thấy, đây là những bài tập điển hình của môn Vật tự do nhằm hoàn thiện sức bền chuyên môn chuyên môn trong thi đấu đồng thời cũng là những bài tập hoàn thiện sức bền chuyên môn tâm lý thi đấu cho VĐV, giúp cho VĐV trạng thái sẵn sàng thi đấu tốt nhất [33], [34].

3.2.5.2. Về hiệu quả ứng dụng các bài tập phát triển TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Tổ chức thực nghiệm sư phạm như đã trình bày ở trên (mục 3.3.1 chương 3) được tiến hành trên 2 nhóm đối tượng nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 thuộc 02 đơn vị là Hà Nội và Hải Phòng: Nhóm đối chứng (gồm các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 của Hải Phòng), nhóm này được tập luyện, ứng dụng các bài tập theo chương trình huấn luyện lứa tuổi 14 - 15 do bộ môn Vật thành phố Hải Phòng xây dựng. Nhóm thực nghiệm (gồm các nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 của Hà Nội), nhóm này được tập luyện theo chương trình và ứng dụng các bài tập do luận án xây dựng.

Quá trình thực nghiệm sư phạm đã được tiến hành trong thời gian 1 năm với các lần kiểm tra ban đầu và kiểm tra giai đoạn (sau 6 tháng, 12 tháng). Và qua kết quả thực nghiệm sư phạm thu được cho thấy các bài tập đã lựa chọn của luận án đã tỏ rõ tính hiệu quả trong việc phát triển tố chất tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Đồng thời, kết quả nghiên cứu cho thấy, các bài tập này chỉ phát huy tính hiệu quả rõ rệt sau thời gian 12 tháng huấn luyện. Điều này hoàn toàn phù hợp với thực tiễn công tác huấn luyện cũng như hệ thống các chương trình, kế hoạch huấn luyện đã được xây dựng.

Kết quả thực nghiệm của luận án đã chứng minh hiệu quả phát triển tố chất TLCM thông qua 70 bài tập chuyên môn lựa chọn trên nhóm thực nghiệm.

Như vậy có thể thấy rằng, các bài tập chuyên môn ứng dụng trong huấn luyện nhằm nâng cao tố chất TLCM mà quá trình nghiên cứu luận án đã lựa chọn đảm bảo đầy đủ cơ sở khoa học và cơ sở thực tiễn, đáp ứng độ tin cậy và tính hiệu quả, phù hợp với tình hình thực tiễn công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

3.3.4.3. Đánh giá hiệu quả các bài tập phát triển TCM thông qua các chỉ số tâm lý và chỉ số y sinh.

Theo quan điểm tâm - sinh lý học, năng khiếu thể thao là sự thích hợp đặc biệt về chất những đặc điểm giải phẫu - sinh lý và tâm lý của từng cá thể, trên cơ sở đó có thể đạt được thành tích thể thao. Khả năng đạt được thành tích nhiều hay ít trong một môn thể thao nào đó phụ thuộc vào mức độ và khối lượng sự kết hợp ấy [8], [13], [14], [50], [63], [64], [67].

Tài năng thể thao chính là sự tổng hoà những đặc điểm rất đa dạng về hình thái, chức năng tâm lý và những đặc điểm khác của con người kết hợp với sự tập luyện kiên trì, lâu dài để đạt được những thành tích xuất sắc trong những môn thể thao cụ thể.

Ngoài việc xem xét đến các khía cạnh khác trong đào tạo, huấn luyện VĐV như: Y sinh học, sư phạm, xã hội, các mặt về tâm - sinh lý cần được kiểm tra - đánh giá trong quá trình huấn luyện: Cần xác định các năng lực và phẩm chất tâm - sinh lý cá nhân: cảm xúc, trí tuệ, tính chất của hệ thần kinh, chức năng hệ cơ quan.... Hoạt động trong lĩnh vực thể thao thành tích cao luôn luôn phải vượt qua chính mình dưới sự tác động của các bài tập thể lực - tâm lý ở mức độ luôn tới hạn thể hiện bằng lượng vận động lớn, đòi hỏi VĐV những năng lực thể chất và tâm trí. Năng lực tâm lý bao gồm năng lực trí tuệ, sức bền tâm lý, độ ổn định của các quá trình tâm lý và độ tin cậy tâm lý của

VĐV trong điều kiện tập luyện với lượng vận động lớn, đồng thời năng lực tâm lý là năng lực của tri giác VĐV, thu nhận và xử lý các thông tin luôn luôn thay đổi, thông qua các giải pháp thực hiện hành động và điều chỉnh các hoạt động để đạt được mục đích nhất định [24], [58], [66], [67].

Để nhận được thông tin có đủ độ tin cậy trong quá trình huấn luyện, cần sử dụng các phương pháp kiểm tra khách quan về sự phạm, y sinh và tâm lý. Dưới góc độ sinh lý các chuyên gia cho khi vận động, hàng loạt các biến đổi về chức năng sinh lý trong cơ thể xảy ra, là sự phản ánh khách quan về những phản ứng của cơ thể đối với lượng vận động là năng lực vận động của cơ thể đối với stress thể thao. Lượng vận động quá nhỏ thì năng lực thể thao được nâng lên không rõ, lượng vận động quá lớn thì không chỉ không nâng cao được năng lực thể thao mà còn tổn hại đến sức khỏe của VĐV. Vì vậy, trong quá trình huấn luyện thể thao vận dụng hợp lý các lý luận cơ bản, kỹ thuật thực nghiệm và phương pháp kiểm tra đánh giá trạng thái chức năng cơ thể VĐV có ý nghĩa vô cùng quan trọng với việc tuyển chọn VĐV, giám định y học, điều chỉnh lượng vận động huấn luyện, đoán mệt mỏi vận động, ngăn ngừa mệt mỏi quá sức và chấn thương thể thao, khai thác hiệu quả tiềm năng thể thao của cơ thể con người, nâng cao năng lực thi đấu thể thao... nên kiểm tra, đánh giá đã trở thành một khâu quan trọng của huấn luyện khoa học [50], [63], [64].

Trong các tổ chất TLCM của VĐV Vật tự do, sức bền chuyên môn (bao gồm sức bền tốc độ, sức mạnh bền, sức bền thi đấu) là tổ chất quan trọng. Chính vì vậy, các chỉ số tâm lý - y sinh học được luận án sử dụng chủ yếu để đánh giá tác động của các bài tập chuyên môn lựa chọn đến sự phát triển tổ chất TLCM này.

Theo quan điểm sinh lý học thì, sức bền là khả năng thực hiện lâu dài một hoạt động chuyên môn nhất định, hay sức bền là khả năng thực hiện lâu dài hoạt động cơ bắp toàn thân hoàn toàn hoặc chủ yếu mang tính ưa khí. Phát triển sức bền cho cơ nhằm chống lại sự mệt mỏi. Bản chất của sức bền chính

là khả năng hấp thụ oxy tối đa của cơ thể (đạt VO₂ max). Sức bền đặc trưng cho các hoạt động từ 2 - 3 phút trở lên, với sự tham gia của một khối lượng cơ bắp lớn (từ ½ toàn bộ cơ bắp của cơ thể), nhờ sự hấp thụ oxy để cung cấp năng lượng cho cơ chủ yếu hoặc hoàn toàn bằng con đường ưa khí.

Sức bền phụ thuộc vào khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO₂max) của cơ thể và khả năng duy trì lâu dài mức hấp thụ oxy cao. Khả năng hấp thụ oxy tối đa (VO₂max) được quyết định bởi khả năng của hai hệ thống chức năng chính là hệ vận chuyển oxy đảm nhiệm vai trò hấp thụ oxy từ môi trường bên ngoài và vận chuyển oxy đến cơ và các cơ quan của cơ thể và hệ cơ, là hệ sử dụng oxy được cung cấp. Để phát triển sức bền chuyên môn cần phải có sự phối hợp giữa các chức năng dinh dưỡng và vận động của cơ thể. Ngoài ra sức bền còn phụ thuộc vào tốc độ tham gia điều hoà nội môi, đặc biệt là điều hoà thân nhiệt của các quá trình thần kinh - thể dịch.

Thi đấu môn Vật tự do với tính chất là môn thể thao đối kháng cá nhân trực tiếp. Thành tích của VĐV được xác định qua thi đấu do đó trong thi đấu đòi hỏi VĐV Vật tự do phải luôn tập trung chú ý và thể hiện ý chí ở mức độ cao.

Từ những lập luận trên có thể thấy, sức bền chuyên môn của VĐV Vật tự do chủ yếu là sức bền tốc độ, sức mạnh bền và sức bền thi đấu, được đánh giá bằng sự nỗ lực hoạt động của các nhóm cơ trong một thời gian dài. Chỉ số này nói chung tăng dần theo lứa tuổi, mặc dù khác nhau các nhóm cơ. Từ 8 - 11 tuổi các cơ duỗi thân mình (cơ lưng) có sức bền lớn nhất. Từ 11 - 14 tuổi sức bền của các cơ đùi và cẳng chân phát triển nhanh và đạt chỉ số cao hơn. Từ 13 - 17 tuổi sức bền trong các động tác treo, chống, trong thể dục có thể tăng lên 4 - 4.5 lần.

Về việc đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập phát triển TLMC trên nhóm đối tượng khách thể nghiên cứu được luận án xác định từ diễn biến các chỉ số y sinh qua 12 tháng thực nghiệm. Trên cơ sở tham khảo các tài liệu

của các tác giả trong và ngoài nước từ góc độ sinh lý liên quan đến việc đánh giá trình độ TLCM của VĐV các môn thể thao nói chung và môn Vật tự do nói riêng, theo Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000) [14]; Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995) [23], Nguyễn Thành Lưu [32]; xác định 03 chỉ số y sinh đánh giá sức bền chuyên môn của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 ở Việt Nam là các chỉ số VE, VO_2/HR , VO_2/kg qua hệ thống Metamax 3B là một hệ thống hiện đại phục vụ cho việc đo các chỉ số về chức năng chuyển hoá, tuần hoàn, hô hấp và đồng thời đo công suất vận động nên còn gọi là thiết bị công năng lực kế. Mặc dù luận án chưa xác định được các tiêu chí đặc trưng đánh giá sức bền của hệ thần kinh (trong môn Vật tự do), nhưng với các chỉ số đã xác định là các chỉ số cơ bản nhất để đánh giá sức bền chuyên môn cho VĐV các môn thể thao trong quá trình huấn luyện và kiểm tra đánh giá.

Ngoài ra để đánh giá hiệu quả tác động của các bài tập phát triển TLCM, luận án xác định từ diễn biến các chỉ số tâm lý qua 12 tháng thực nghiệm. Trên cơ sở tham khảo các tài liệu của Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991) [64]; Phạm Ngọc Viễn (1990) [63], luận án đã xác định được 04 chỉ số tâm lý đánh giá trình độ TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 giai đoạn huấn luyện chuyên môn hóa sâu ở Việt Nam là đánh giá sự nỗ lực ý chí tối đa, thời gian phản xạ đơn và thời gian phản xạ phức. Đây là các chỉ số được sử dụng nhiều trong thực tiễn vì có độ chính xác cao cũng như mức độ thuận tiện trong quá trình sử dụng.

Từ kết quả kiểm tra trước thực nghiệm và sau một năm thực nghiệm cho thấy: Các chỉ số tâm - sinh lý của các nhóm VĐV thuộc nhóm thực nghiệm đều có tăng trưởng, có khác biệt rõ giữa các thời điểm trước và sau 24 tháng thực nghiệm. Như vậy thấy sau 12 tháng thực nghiệm tác động của các bài tập phát triển TLCM đã đạt được hiệu quả làm thay đổi chức năng tâm - sinh lý của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Điều này hoàn toàn phù hợp với thực tiễn công tác huấn luyện cũng như hệ thống các chương trình, kế hoạch huấn luyện đã được xây dựng. Và như vậy, hệ thống 70 bài tập lựa chọn ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển tố chất TLCM đã lựa chọn đảm bảo đầy đủ cơ sở khoa học và thực tiễn, độ tin cậy và tính hiệu quả, phù hợp với tình hình huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15.

Nhận xét chương 3:

Luận án đã giải quyết 02 mục tiêu nghiên cứu đã đặt ra, cụ thể:

- Lựa chọn được 14 test, xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, từ đó tiến hành đánh giá thực trạng TLCM của nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Kết quả cho thấy số VĐV xếp loại TLCM ở mức Trung bình và yếu còn chiếm tỷ lệ khá cao.

- Luận án đã xác định được 70 bài tập chuyên môn cơ bản ứng dụng trong huấn luyện nhằm phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 thuộc 5 nhóm (nhóm bài tập phát triển sức nhanh : 14 bài tập; Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 21 bài tập; Nhóm bài tập phát triển sức bền: 19 bài tập; Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động: 7 bài tập; Nhóm bài tập thi đấu: 9 bài tập).

Đồng thời xây dựng kế hoạch huấn luyện, ứng dụng các bài tập trên vào thực tiễn công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Qua 12 tháng thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới sự phát triển trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kết quả kiểm tra TLCM, năng lực tâm, sinh lý giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng.

KẾT LUẬN – KIẾN NGHỊ

KẾT LUẬN

Từ những kết quả nghiên cứu của đề tài, cho phép đi đến những kết luận sau:

1. Đề tài đã lựa chọn được 14 test và xây dựng tiêu chuẩn đánh giá trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15. Qua đánh giá trình độ TLCM của đối tượng nghiên cứu cho thấy, đa số nữ VĐV ở cả lứa tuổi 14 và 15 có xếp loại thể lực ở mức Trung bình (chiếm tỷ lệ 41.18% ở lứa tuổi 14 và 50.0% ở lứa tuổi 15); Đồng thời, VĐV xếp loại TLCM yếu chiếm tỷ lệ tương đối cao (chiếm 17.65% ở lứa tuổi 14 và 12.50% ở lứa tuổi 15).

Kết quả trên cho thấy, trình độ TLCM của nữ VĐV còn chưa tốt, công tác huấn luyện TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 còn nhiều hạn chế

2. Luận án đã xác định được 70 bài tập phát triển tố chất TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15 thuộc 5 nhóm:

- Nhóm bài tập phát triển sức nhanh : 14 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển sức mạnh: 21 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển sức bền: 19 bài tập.
- Nhóm bài tập phát triển năng lực mềm dẻo và khả năng phối hợp vận động: 7 bài tập.
- Nhóm bài tập thi đấu: 9 bài tập.

Đồng thời xây dựng kế hoạch thực nghiệm, ứng dụng các bài tập trên vào thực tiễn công tác huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.

Qua 12 tháng thực nghiệm đã chứng minh hiệu quả của các bài tập đã lựa chọn tới sự phát triển trình độ TLCM cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15, thể hiện qua sự khác biệt có ý nghĩa thống kê về kết quả kiểm tra TLCM, năng lực tâm, sinh lý giữa nhóm thực nghiệm với nhóm đối chứng.

KIẾN NGHỊ

Từ những kết luận trên, đề tài có những kiến nghị sau:

1. Cần ứng dụng rộng rãi các bài tập mà luận án đã lựa chọn vào thực tiễn huấn luyện nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 – 15.
2. Cần tiếp tục nghiên cứu nhằm xây dựng được hệ thống bài tập phát triển thể lực nói chung, TLCM nói riêng cho nữ VĐV Vật tự do trong suốt quá trình đào tạo VĐV.

DANH MỤC CÁC CÔNG TRÌNH NGHIÊN CỨU CÓ LIÊN QUAN

1. Ta Dinh Duc (2025), Physical Status of Female Wrestlers Aged 14-15, Journal of Humanities and Education Development (JHED), Vol-7, Issue-4, Jul-Aug 2025, page 61-67. DOI: <https://dx.doi.org/10.22161/jhed.7.4.8>
(Tạ Đình Đức (2025), Thực trạng thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 14 – 15, Tạp chí Khoa học Xã hội và Phát triển Giáo dục (JHED), Tập 7, Số 4, tháng 7-8 năm 2025, trang 18-29. DOI: <https://dx.doi.org/10.22161/jhed.7.4.8>
2. Ta Dinh Duc (2025), Selecting a Specialized Physical Assessment Test for Female Wrestlers Aged 14-15, International Journal of Language, Literature and Culture (IJLLC), Vol-4, Issue-4, Jul-Aug 2025, pages 23-26. DOI: <http://ijtle.com>
(Tạ Đình Đức (2025), Lựa chọn test đánh giá thể lực chuyên môn của nữ vận động viên vật tự do lứa tuổi 14 – 15, Tạp chí Ngôn ngữ, Văn học và Văn hóa Quốc tế (IJLLC), Tập 4, Số 4, tháng 7-8 năm 2025, trang 22-28. DOI:<http://ijtle.com>

TÀI LIỆU THAM KHẢO

Tiếng Việt:

1. Aulic I. V (1982), *Đánh giá trình độ tập luyện thể thao* (Phạm Ngọc Trâm dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
2. Bansevich (1980), *Các nguyên tắc về phương pháp trong thử nghiệm sư phạm nhằm tuyển chọn và dự báo trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Matxcova.
3. Phạm Đình Bẩm (2000), “Phương pháp lập kế hoạch huấn luyện”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT*, trường Đại học TDTT I, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 137 - 148.
4. Bộ môn Vật - Võ trường Đại học TDTT (1983), *Vật Việt Nam*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 3 - 4.
5. Bộ môn Vật - Võ trường Đại học TDTT (1979), *Vật tự do*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 3 - 5.
6. Lê Bửu, Dương Nghiệp Chí, Nguyễn Hiệp (1983), *Lý luận và phương pháp huấn luyện thể thao*, Sở TDTT Thành phố HCM.
7. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1986), *Kiểm tra năng lực thể chất và thể thao*, NXB TDTT Thành phố HCM.
8. Lê Bửu, Nguyễn Thế Truyền (1991), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ*, NXB TDTT Thành phố HCM, tr. 31 - 48.
9. Catulin A. Z (1978), “Về lứa tuổi bắt đầu đưa vào huấn luyện môn Vật thể thao” (Lê Ngọc Minh dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (9), tr. 20 - 22.
10. Dương Nghiệp Chí (1983), *Đo lường thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 77 - 103.
11. Dương Nghiệp Chí (1987), “Phương pháp lập test đánh giá khả năng tập luyện trong thể thao”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (6).

12. Đàm Quốc Chính (2000), *Nghiên cứu khả năng phù hợp tập luyện (dưới góc độ sư phạm) nhằm góp phần nâng cao hiệu quả tuyển chọn và dự báo thành tích của vận động viên trẻ 100m ở Việt Nam*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện Khoa học Thể dục thể thao, Hà Nội, tr. 123 - 140.
13. Nguyễn Ngọc Cừ và cộng sự (1996), “Cơ sở sinh lý của năng lực vận động”, *Y học thể thao*, Tài liệu bồi dưỡng nghiệp vụ bác sĩ thể thao, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 3 - 4.
14. Nguyễn Ngọc Cừ, Dương Nghiệp Chí (2000), *Huấn luyện với trao đổi chất và chuyển hoá năng lượng trong cơ thể*, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 7.
15. Daxuroroxki V. M (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 106 - 114.
16. Diatrocop V (1963), *Rèn luyện thể lực của vận động viên* (Nguyễn Trình dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
17. Phạm Đông Đức (1998), *Lựa chọn một số bài tập phát triển sức bền cho vận động viên vật tự do*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT I, Bắc Ninh, tr. 8, 67, 89.
18. Ecuchetr I. B (1981), “Giá trị của Creatinin và Ure khi xác định năng lực vận động của vận động viên vật” (Yến Thoa dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (2), tr. 27 - 30.
19. FILA (1981), “Dự báo thành tích trong môn vật”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (10), tr. 3 - 7.
20. FILA (1983), “ Những nguyên tắc cơ bản trong huấn luyện các vận động viên vật”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (3), tr. 6 - 15.
21. Goikhoman P. N (1978), *Các tổ chất thể lực của vận động viên* (Nguyễn Quang Hưng dịch), NXB TDTT, Hà Nội.
22. Harre D (1996), *Học thuyết huấn luyện* (Trương Anh Tuấn, Bùi Thế Hiền dịch), NXB TDTT, Hà Nội, tr. 21, 104 - 118, 246 - 248.

23. Lưu Quang Hiệp, Phạm Thị Uyên (1995), *Sinh lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
24. Lưu Quang Hiệp, Lê Đức Chương, Vũ Chung Thủy, Lê Hữu Hưng (2000), *Y học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 63.
25. Trần Tuấn Hiếu (2004), *Nghiên cứu sự phát triển sức mạnh tốc độ của vận động viên karate-do lứa tuổi 12 - 15*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 96 - 101, 127.
26. Trịnh Trung Hiếu, Nguyễn Sỹ Hà (1994), *Huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 117 - 120.
27. Nguyễn Hữu Hùng (1978), “Phương pháp tính cường độ và lượng vận động trong môn vật”, *Bản tin khoa học TDTT*, (1), tr. 10 - 11.
28. Vũ Đào Hùng, Nguyễn Mậu Loan (1997), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội.
29. Ivanôp V. X (1996), *Những cơ sở của toán học thống kê* (Trần Đức Dũng dịch), NXB TDTT, Hà Nội, tr. 184 - 208.
30. Lê Văn Lắm, Nguyễn Xuân Sinh, Phạm Ngọc Viễn, Lưu Quang Hiệp (1999), *Giáo trình nghiên cứu khoa học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 171 - 173.
31. Nguyễn Mậu Loan (1983), “Vấn đề định hướng và tuyển chọn nhân tài thể thao”, *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (7), tr. 1 - 21.
32. Nguyễn Thành Lưu (2004), *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ cho nhóm kỹ thuật gồng của vận động viên vật tự do TP HCM*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TDTT II, TP HCM, tr. 55, 76.
33. Macximenco G (1980), “Tổ chất thể lực và thành tích”, (Nguyễn Kim Minh dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TDTT*, (9), tr. 20 - 21.
34. Matveép L (1968), *Những vấn đề phân chia thời kỳ tập luyện thể thao*, tập 1, NXB Y học và TDTT, Hà Nội, tr. 109 - 110.
35. Menxicop V. V, Volcop N. I (1997), *Sinh hoá thể dục thể thao* (Lê

- Quý Phương, Vũ Chung Thủy dịch), NXB TĐTT, Hà nội, tr. 557 - 561.
36. Mileskin V. I, Matvayep E. A (1980), “Nghiên cứu sự hấp thụ ôxy của vận động viên vật” (Nguyễn Thế Truyền dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT*, (11), tr. 16 - 18.
 37. Nabatnhicova M. Ia (1985), *Quản lý và đào tạo vận động viên trẻ* (Phạm Trọng Thanh dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
 38. Nastencô V. T (1980), “Một số đặc điểm trận đấu hiện đại của những VĐV vật có trình độ quốc tế” (Nguyễn Hữu Hùng dịch), *Bản tin khoa học kỹ thuật TĐTT*, (2), Ban KHKT- Tổng Cục TĐTT, tr. 22 - 25.
 39. Trần Văn Ngoạn, Nguyễn Thế Truyền và cộng sự (1991), “Xác định dự báo của các tiêu chuẩn lựa chọn VĐV vật tự do và đào tạo VĐV cấp cao dưới các hình thức tổ chức thích hợp”, *Tuyển tập nghiên cứu khoa học*, NXB TĐTT, Hà Nội, tr. 125 - 129.
 40. Nôvicôp A. D, Mátvêép L. P (1976), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, (Phạm Trọng Thanh và Lê Văn Lắm dịch), NXB TĐTT, Hà Nội, tập 1 tr. 115 - 116, 156, tập 2 tr. 11 - 21, 110 - 118.
 41. Ozolin M. G (1986), *Học thuyết huấn luyện* (Bùi Thế Hiển dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
 42. Pharpheñ V. X (1962), *Bấp thit và vận động* (Văn An và Văn Đức dịch), NXB TĐTT, Hà Nội.
 43. Philin V. P (1996), *Lý luận và phương pháp thể thao trẻ* (Nguyễn Quang Hưng dịch), NXB TĐTT, Hà Nội, tr. 137 - 160, 183 - 201.
 44. Ngô Ích Quân (1997), *Nghiên cứu xây dựng một số bài tập phát triển sức mạnh tốc độ hỗ trợ cho nhóm kỹ thuật bốc của vận động viên vật tự do cấp cao Việt Nam*, Luận văn thạc sĩ khoa học giáo dục, Trường Đại học TĐTT I, tr. 17, 21, 51.
 45. Ngô Ích Quân (1998), “Điều tra thực trạng tuổi thành tích của vận

động viên vật cấp cao Việt Nam” Tuyển tập nghiên cứu khoa học TDTT, NXB TDTT, Hà nội, tr. 130 - 131.

46. Ngô Ích Quân (2000), *Nghiên cứu các test đánh giá sức mạnh cho vận động viên vật trẻ Việt Nam*, Đề tài cấp trường, Trường đại học TDTT I, tr. 27 - 28, 31.
47. Ngô Ích Quân, Phạm Đông Đức (2002), *Giáo trình vật cổ điển và vật tự do*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 5, 9 - 11, 88 - 89, 68.
48. Rudich P. A (1980), *Tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
49. Trịnh Hùng Thanh, Lê Nguyệt Nga, Trịnh Trung Hiếu (1998), *Sinh lý và huấn luyện thể dục thể thao*, NXB Thành phố Hồ Chí Minh.
50. Lâm Quang Thành, Bùi Trọng Toại (2002), *Tính chu kỳ trong huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 251 - 276.
51. Đoàn Ngọc Thi, Lê Ngọc Minh (1991), *Vật tự do*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 6 - 7, 111.
52. Vũ Đức Thu, Nguyễn Xuân Sinh, Lưu Quang Hiệp, Trương Anh Tuấn (1998), *Lý luận và phương pháp giáo dục thể chất*, NXB Giáo dục, Hà Nội, tr. 152 - 154.
53. Nguyễn Thiệt Tình (1993), *Phương pháp nghiên cứu khoa học trong lĩnh vực thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội.
54. Nguyễn Toán, (1998), *Cơ sở lý luận và phương pháp đào tạo vận động viên*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 243, 259 - 260.
55. Nguyễn Toán, Phạm Danh Tôn (2000), *Lý luận và phương pháp thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 109, 152, 282 - 289, 438 - 444, 464 - 474.
56. Đồng Văn Triệu (2007), *Lượng vận động và lập kế hoạch trong huấn luyện và thi đấu thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 37 - 45.
57. Trương Quang Trung, Lê Ngọc Minh và cộng sự (2001), *Giáo trình vật dân tộc Việt Nam*, NXBTDTT, Hà Nội, tr. 4.
58. Nguyễn Thế Truyền (2001), *Đánh giá trình độ tập luyện đối với vận động viên cấp cao một số môn thể thao*, Tài liệu nâng cao nghiệp vụ huấn luyện viên, phần II, Viện khoa học TDTT, tr. 13 - 14.

59. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Thy Ngọc, Vũ Ánh Minh, Nguyễn Thị Tuyết (2002), “Nghiên cứu thang điểm đánh giá trình độ tập luyện của VĐV môn Judo, vật tự do, vật cổ điển”, *Tạp chí khoa học thể thao*, số 1 (269), tr.19-34.
60. Nguyễn Thế Truyền, Nguyễn Kim Minh, Trần Quốc Tuấn (2002), *Tiêu chuẩn đánh giá trình độ tập luyện trong tuyển chọn và huấn luyện thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 198 - 205.
61. Tổng cục TDTT (2021), *Luật vật tự do*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 16, 55 - 56.
62. Nguyễn Đức Văn (2000), *Phương pháp thống kê trong thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 87 - 93, 125 - 130, 153 - 157.
63. Phạm Ngọc Viễn (1990), *Bước đầu dự báo mô hình trình độ huấn luyện tâm lý của vận động viên cấp cao một số môn thể thao*, Kết quả nghiên cứu đề tài cấp ngành, Hà Nội.
64. Phạm Ngọc Viễn, Lê Văn Xem, Mai Văn Muôn, Nguyễn Thanh Nữ (1991), *Tâm lý học thể dục thể thao*, NXB TDTT, Hà Nội, tr. 269 - 272.
65. Phạm Viết Vượng (2000), *Phương pháp nghiên cứu khoa học*, Đại học Quốc gia, Hà Nội, tr. 78 - 96.
66. Nguyễn Kim Xuân (2000), *Nghiên cứu đánh giá trình độ tập luyện của nữ vận động viên thể dục ở giai đoạn huấn luyện ban đầu (6 - 8 tuổi)*, Luận án tiến sĩ giáo dục học, Viện khoa học TDTT, Hà Nội, tr. 118 - 132.
67. Zuico I. G (1975), *Test sự phạm đánh giá trình độ thể lực tuổi 13 - 14* (Đoàn Trung Hiếu dịch), NXB TDTT, Hà Nội.

Tiếng Anh:

68. Canney I (1982), *Health and Fitness in the martial arts*, Charles E Tuttle company, Rutland - Vermont.
69. Grimby G (1992), *Strength and Power in sport*, In Komi P.V (Ed) Oxford Black well Scientific Publications.
70. Horst Rother D. R, Willi Tepper (1988), *Manual of basic holds in wrestling for children*, Lausanne, p. 26 - 87.
71. Michelli J. J (1988). *Strength training in the young athletes*, In Bown

E.V-Brante C. E (Eds). Competitive sport for children are youth Champaign III, Human Kinetics books.

72. William J. Kraemer, Steven J. Fleck (1993), *Strength training for young Athletics*, Human Kinetics.

Tiếng Nga:

73. Беккер Й, Семенев С (1976), *Вольная борьба*, Издательство "Картя Молдовеняскэ", стр. 13 - 15, 70 - 78, 87 - 93.
74. Игуменов В. М, Подливаев Б. А, Шиян В. В (1987), Стандартизация средств и методов контроля за физической подготовленностью борцов старших ртзрядов, Москва, стр. 33 - 58.
75. Игуменов В. М (1992), Теоретико методические основы системы многолетней тренировки борцов высшей квалификации и пути повышения эффективности их подготовки в институтах физической культуры, Высшая школа милиции нвд. РФ, Москва, стр. 20 - 30.
76. Миндиашвили Д. Г, Завьялов А. И (1995), Система подготовки борцов международного класса, Красноярск, стр. 38 - 40.
77. Туманян Г. С, Дементьев В. Д (1990), Поэтапное освоение технико - тактических действий в спортивной вольной борьбе, Москва.
78. Юшкова О. П (1997), Спортивная борьба, Книга предназначена для тренеров и спортсменов, занимающихся всеми видами борьбы, стр. 1 - 27.
79. Поблиаев Б. А, Минбиашвили Д. Г, Грузных Г. А., Купцов А. П, Громыко В. В, Лукичев А. Ю (2003), Борьба вольная программа, Москва, стр. 84 - 134.

Tiếng Trung:

80. 白二宁, 等 (2000), 古典式摔跤运动员的肌肉力量特征 - 第六届全国体育科学大会论文摘要汇编 - 中国体育科学学会 - 第2卷 - 第421页.
81. 黄铁 (2004) - 优秀摔跤运动员专项体能的结构与分析

- 第七届全国体育科学大会论文摘要汇编 - 中国体育科学学会 - 第 2 卷 - 第 690 页.
82. 李山 (2004)- 现代力量训练分期理论研究 - 第七届全国体育科学大会论文摘要汇编 - 中国体育科学学会 - 第 2 卷 - 第 702 页.
 83. 马尔宁 (2001), 浅谈青少年业余摔跤运动员的力量训练 - 内蒙古体育科技季刊) - 第 14 卷 - 第 30、31 页.
 84. 张宁忠 (2004)- 发展运动员最大力量的探索 - 第七届全国体育科学大会论文摘要汇编- 中国体育科学学会 - 第 2 卷 - 第 7 20 页.
 85. 郑念军、(2001)- 摔跤运动员的力量训练 - 山东体育科技 - 第 23 卷 - 第 1 至 4 页 和第 12 页.
 86. 田麦久 (2000) “运动训练学” 人民体育出版社 第 66 页.
 87. 熊开宇 (2002) “运动生理学” 人民体育出版社 第 368 - 369 页.
 88. 田麦久 (1999) “动训练学计划” 民体育出版社 第 132 - 134 页.

PHỤ LỤC PHỤ LỤC 1. PHIẾU PHỎNG VẤN

BỘ VH, TT & DL
Viện Khoa học TDTT

CỘNG HOÀ XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM
Độc lập - Tự do - Hạnh phúc

PHIẾU PHỎNG VẤN

Kính gửi:.....
Đơn vị:.....

Nhằm tìm hiểu thực trạng việc ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15, mong đồng chí nghiên cứu kỹ những câu hỏi dưới đây của chúng tôi và cho cách trả lời bằng cách gạch chân hoặc đánh dấu vào ô cần thiết. Ý kiến đóng góp của đồng chí sẽ giúp chúng tôi có được những thông tin bổ ích trong việc ứng dụng các bài tập nhằm phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15. Xin trân trọng cảm ơn!

Xin đ/c cho biết sơ lược về bản thân.

Họ và tên: Tuổi:

Trình độ chuyên môn:

Chức vụ: Đơn vị công tác:

Thâm niên làm công tác giảng dạy - Huấn luyện:

Câu hỏi 1. Vai trò của thể lực chuyên môn đối với VĐV Vật tự do?

☐ Rất quan trọng ☐ Quan trọng ☐ Không quan trọng

Câu hỏi 2. Mức độ quan tâm huấn luyện tố chất TLCM ở đơn vị đồng chí?

☐ Rất quan tâm ☐ Ít quan tâm ☐ Không quan tâm

Câu hỏi 3. Theo đồng chí, các test nào sau đây được đ/c (hoặc đơn vị đồng chí) sử dụng hoặc cho rằng cần thiết phải sử dụng trong kiểm tra, đánh giá trình độ thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (đánh dấu vào ô thích hợp để lựa chọn và đánh giá mức độ ưu tiên quan trọng của test lựa chọn)?

Ưu tiên 1: 5 điểm; Ưu tiên 2: 4 điểm; Ưu tiên 3: 3 điểm; Ưu tiên 4: 2 điểm; Ưu tiên 5: 1 điểm;

Tổ chất	Test kiểm tra	<i>Ưu tiên 1</i>	<i>Ưu tiên 2</i>	<i>Ưu tiên 3</i>	<i>Ưu tiên 4</i>	<i>Ưu tiên 5</i>
Sức nhANH	Chạy 30m xuất phát cao (s)					
	Gánh tạ 15 kg ngồi xuống đứng lên 15s (sl)					
	Thoát bò 15 s(sl)					
	Di chuyển ngang thảm 9x4m (s)					
	Phản xạ bốc 15 s(sl)					
	Các test khác					
Sức mẠNH	Nằm sấp chống đẩy tay 1 phút (sl)					
	Bật xa tại chỗ (cm)					
	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)					
	Bốc đôi với người đồng cân 30s (lần)					
	Quấn quật qua vai với người đồng cân 10s (lần)					
	Gồng vọt với người đồng cân 30s (lần)					
	Treo trên thang gióng co chân chạm vào tay nắm tối đa (lần)					
	Thoát bò tại chỗ 1 phút (sl)					
	Ngả cầu sau 1phút (vòng)					
	Các test khác					
Sức bỀN	Chạy 3000m (s)					
	Gồng vọt với người đồng cân liên tục tối đa (sl)					
	Bật bực liên tục 1 phút (sl)					
	Sườn quắp thủ với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)					
	Bốc đôi với người đồng cân liên tục tối đa (sl)					
	Cầu vòng quay tối đa (vòng).					

	Các test khác					
Phối hợp vận động	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)					
	Chạy zíczắc 30m (s)					
	Xoạc dọc (cm)					
	Xoạc ngang (cm)					
	Gập thân về trước (cm)					
	Cầu vòng quay xuôi - ngược 30 giây (vòng).					
	Bốc đôi nhắc bóng với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)					
	Cầu vòng cao (cm)					
	Các test khác					

Câu hỏi 4. Theo đồng chí, các bài tập nào dưới đây được đồng chí hoặc đơn vị đồng chí sử dụng trong huấn luyện phát triển thể lực chuyên môn cho nữ VĐV Vật tự do lứa tuổi 14 - 15 (đánh dấu vào ô thích hợp để lựa chọn và đánh giá mức độ ưu tiên quan trọng của bài tập lựa chọn)?

Ưu tiên 1: 5 điểm; Ưu tiên 2: 4 điểm; Ưu tiên 3: 3 điểm; Ưu tiên 4: 2 điểm; Ưu tiên 5: 1 điểm;

T T	Bài tập	Ưu tiên 1	Ưu tiên 2	Ưu tiên 3	Ưu tiên 4	Ưu tiên 5
I	Bài tập sức nhanh					
1.	Chạy 30m (s)					
2.	Thoát bò tại chỗ tối đa 20s (lần)					
3.	Phản xạ bốc với tín hiệu 20s (lần)					
4.	Nhảy dây liên tục 20s (lần)					
5.	Sườn gậy chân 20s(lần)					
6.	Bốc một 20s (lần)					
7.	Gánh tạ 20kg ngồi xuống đứng lên 20s (lần)					
8.	Gồng vọt liên tục 20s (lần)					
9.	Đi vệt chéo thảm (s)					

10.	Bốc một 20s (lần)					
11.	Di chuyển chạy tốc độ 20s (lần)					
12.	Cầu vòng bật qua lại 20s (lần)					
13.	Nhảy cừu 20s (lần)					
14.	Bốc đôi liên tục 20s (lần)					
	Các bài tập khác					
II	Bài tập sức mạnh					
15.	Nằm sấp chống đẩy 1 phút (l)					
16.	Gánh tạ 25 kg đứng lên ngồi xuống 1 phút (l)					
17.	Gánh tạ 25 kg gập thân 1 phút (l)					
18.	Giật tạ 10 kg 1 phút (l)					
19.	Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (l)					
20.	Gồng vọt với người đồng cân 1 phút (l)					
21.	Quần quật với người đồng cân 1 phút (l)					
22.	Sườn với người đồng cân 1 phút (l)					
23.	Quật lại người cùng tập từ tư thế bị đè ngửa					
24.	Chuyển từ tư thế bị đè ngửa sang tư thế bò sấp					
25.	Ôm và đè sấp người cùng tập từ tư thế quỳ bò					
26.	Quật người cùng tập ở tư thế chống quỳ					
27.	Đảo lộn tư thế bò với người cùng tập					
28.	Ép người cùng tập từ tư thế đứng xuống nằm sấp					
29.	Ép người cùng tập từ tư thế đứng xuống nằm ngửa					
30.	Khoá qua vai nhau và nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm từ tư thế quỳ					
31.	Ôm ngang lưng nhau và tìm cách nhắc người cùng tập khỏi mặt thảm					
32.	Quỳ, khoá tay qua vai và tìm cách vật người cùng tập ngã sang bên					
33.	Ôm ngang lưng người cùng tập lăn sang 2 bên					
34.	Chuyển tay gáy liên tục có kháng cự					
35.	Quăng bò liên tục có kháng cự					

	Các bài tập khác					
III	Bài tập sức bền					
36.	Nhảy dây 2 phút					
37.	Cầu vòng quay 1 phút					
38.	Bốc đôi nhấc bổng 1 phút					
39.	Quấn quật qua vai 1 phút					
40.	Gồng vọt liên tục 1 phút					
41.	Quăng nộm liên tục 1 phút					
42.	Nằm sấp chống đẩy 1 phút					
43.	Co tay xà đơn 1 phút					
44.	Gánh tạ 20kg đứng lên ngồi xuống 1 phút					
45.	Gánh tạ gập thân 1 phút					
46.	Bốc một liên tục 1 phút					
47.	Thoát bò 1 phút					
48.	Xuống quắp thủ liên tục 1 phút					
49.	Nằm ngửa cơ bụng 1 phút					
50.	Nằm sấp cơ lưng 1 phút					
51.	Nằm tập tạ trên ghế băng 1 phút					
52.	Bật cóc 50m					
53.	Chống đẩy lượn sóng 1 phút					
54.	Kéo dây chun từ 2 hướng 1 phút					
	Các bài tập khác					
IV	Bài tập khéo léo, phối hợp vận động					
55.	Chạy 30m xuất phát cao xoay 360 ⁰ giữa quãng theo hiệu lệnh (s)					
56.	Bốc đôi ngả cầu sau tay không 15s (l)					
57.	Gồng tay không 15 s (l)					
58.	Cầu vòng quay 15 s (l)					
59.	Sườn tay không 15 s (l)					
60.	Bốc đôi ngả cầu sau 5 lần xuôi. 5 lần ngược (s)					
61.	Cầu vòng quay 5 lần xuôi. 5 lần ngược (s)					
	Các bài tập khác					

V	Bài tập thi đấu					
62.	Đấu tập với người có trọng lượng nhỏ hơn					
63.	Đấu tập với người đồng cân					
64.	Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn					
65.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bốc					
66.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật gồng					
67.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật sườn					
68.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật ra sau					
69.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quán					
70.	Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quăng					
	Các bài tập khác					

Xin trân trọng cảm ơn sự cộng tác của đồng chí./.

Ngày tháng năm 2021

Người phỏng vấn

Người được phỏng vấn
(Ký, ghi rõ họ tên)

NCS. TẠ ĐÌNH ĐỨC

PHỤ LỤC 2. CÁCH THỨC THỰC HIỆN BÀI TẬP PHÁT TRIỂN TLCD ĐƯỢC LỰA CHỌN.

Chạy 30m tốc độ cao (giây)

- Mục đích: phát triển sức nhanh.
- Dụng cụ: Đường chạy
- Kỹ thuật: Chạy hết cự ly tính thời gian.
- Yêu cầu: Thực hiện hết cự ly với tốc độ cao nhất.
- Lặp lại từ 5 – 7 lần x 3 tổ.

Thoát bò tại chỗ tối đa 20s (lần)

- Dụng cụ: Thảm tập, đồng hồ bấm giây và còi.
- Kỹ thuật:
 - + Chuẩn bị: Tư thế 2 tay chống về phía trước với khoảng cách vừa phải so với chân, 2 chân thẳng.
 - + Thực hiện: Người thực hiện ở tư thế bò cao (hai tay chống sấp phía trước). Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác đạp chân phải qua tay trái đồng thời tay trái thu về sát sườn, hông hạ thấp, sau đó trở về tư thế ban đầu và nhanh chóng đổi bên, cứ như vậy thực hiện liên tục cho đến khi không thực hiện được nữa.
- Yêu cầu: Thực hiện kỹ thuật hông phải đẩy hết về trước và thực hiện với tốc độ tối đa trong vòng 20 giây.
- Lặp lại từ 3 – 5 lần x 3 tổ.

Phản xạ bốc với tín hiệu 20s (lần)

- Dụng cụ: Thảm tập, đồng hồ bấm giây, còi.
- Kỹ thuật:
 - Người thực hiện đứng ở tư thế 2 chân rộng bằng vai, người hơi đổ về phía trước, hai gối hơi trùng
 - + Thực hiện: Khi có tín hiệu còi thì người thực hiện bật rút chân về sau hạ hông xuống chân, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục cho đến khi có tín hiệu dừng .
- Yêu cầu: Người thực hiện tập trung cao độ.
- Lặp lại từ 3 – 5 lần x 3 tổ.

Nhảy dây liên tục 20s (lần)

- Mục đích: Phát triển sức nhanh đôi chân
- Dụng cụ: dây nhảy
- Cách thức tiến hành:

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện trong 20s.
- Lặp lại từ 3 – 5 lần x 3 tổ.

Nằm sấp chống đẩy 1 phút (I)

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện trong 20s.
- Lặp lại từ 3 – 5 lần x 3 tổ.

Gánh tạ 25 kg đứng lên ngồi xuống 1 phút (I)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh chân.
- Dụng cụ: Tạ đòn.
- Cách tiến hành:
 - + Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng 2 chân rộng bằng vai, gối và thân người đứng thẳng gánh tạ trên vai, mắt nhìn thẳng.
 - + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác ngồi xuống sau đó đứng lên về tư thế ban đầu và cứ như vậy theo yêu cầu.
 - + Kết thúc bài tập: Người thực hiện hất tạ ra phía sau và thả lỏng tích cực.
- Yêu cầu kỹ thuật: Khi ngồi xuống góc giữa cẳng chân và đùi ≤ 90 độ, khi đứng lên thân người phải thẳng và kiễng gót.
- Lặp lại từ 3 – 5 lần x 3 tổ.

Gánh tạ 25 kg gập thân 1 phút (I)

- Mục đích: Phát triển sức cơ lưng bụng.
- Dụng cụ: Tạ đòn.
- Cách tiến hành:
 - + Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng 2 chân rộng bằng vai, gối và thân người đứng thẳng gánh tạ trên vai, mắt nhìn thẳng.
 - + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác gập thân 90 độ sau đó đứng lên về tư thế ban đầu và cứ như vậy theo yêu cầu.
 - + Kết thúc bài tập: Người thực hiện hất tạ ra phía sau và thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Khi ngồi xuống góc giữa cẳng chân và đùi ≤ 90 độ, khi đứng lên thân người phải thẳng và kiễng gót.

- Lặp lại từ 3 – 5 lần x 3 tổ.

Giật tạ 10 kg 1 phút (I)

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ ngực và chi trên.

- Dụng cụ: Tạ đòn 10kg.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng, 2 chân gần nhau, 2 gót chân cách nhau khoảng bằng 1 - 2 nắm đấm, gối khuỷu và hơi mở ra, lưng thẳng, hai tay nắm lấy đòn tạ, mắt nhìn thẳng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện làm động tác giật tạ lên trên đầu (hai tay thẳng) rồi lại hạ xuống trở về tư thế ban đầu, thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Người thực hiện buông tay về trước cho tạ rơi xuống và thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Kết thúc kỹ thuật lên tạ, lưng và tay phải thẳng.

- Lặp lại từ 3 – 5 lần x 3 tổ.

Quạt lại người cùng tập từ tư thế bị đè ngửa.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ cổ, lườn và tay.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người thực hiện nằm ngửa, người cùng tập không chế người thực hiện ở “tình thế nguy hiểm”. Tay người thực hiện ôm ngang thân người cùng tập.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện dùng sức cầu vồng và quạt lại người cùng tập qua bụng và đưa người cùng tập vào “tình thế nguy hiểm”, sau đó lại trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: 2 người đứng dậy thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện phải có động tác cầu ngựa trước khi quật, người cùng tập phải khống chế chặt và kháng cự lại.

Chuyển từ tư thế bị đè ngựa sang tư thế bò sấp.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cổ và lườn.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người thực hiện nằm sấp sát mặt thảm, người cùng tập khống chế người cùng tập ở ngang thân và giữ một tay.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện dùng sức mạnh cơ cổ cầu vòng sau đó lật thân kết hợp với đá lăng chân sang bên không bị đè, chuyển thành tư thế bò sấp, tiếp theo trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: 2 người đứng dậy thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện khi lật thân, vai không được chạm thảm, người cùng tập phải khống chế chặt nhưng sườn phải tiếp xúc ở phần nách của người thực hiện.

Ôm và đè sấp người cùng tập từ tư thế quỳ bò.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người cùng tập ở tư thế bò cao, người thực hiện hai tay ôm lấy ngang ngực người cùng tập từ phía sau.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện dùng sức bó cả thân và 1 tay người cùng tập rồi đạp chân duỗi thân ép người cùng tập nằm sấp xuống thảm, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: 2 người đứng dậy thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Thực hiện hết khả năng của mình. Người cùng tập phải kháng cự lại người thực hiện

Quật người cùng tập ở tư thế chống quỳ.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

- + Chuẩn bị: Người cùng tập ở tư thế quỳ, người thực hiện hai tay ôm lấy ngang bụng người cùng tập từ phía sau.

- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện bước một chân lên trước đồng thời bó người cùng tập sát vào thân người rồi quật sang bên và về phía sau, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

- + Kết thúc bài tập: 2 người đứng dậy thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện phải vận dụng kỹ thuật đánh ngã sang bên để thực hiện, người cùng tập phải tìm cách kháng cự lại.

Ép người cùng tập từ tư thế đứng xuống nằm ngửa.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

- + Chuẩn bị: Hai VĐV ở tư thế đối diện nhau, hai tay người thực hiện ôm lấy ngang thân người cùng tập từ phía trước.

- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện dùng sức mạnh và nhanh chóng chuyển một chân chặn về phía sau chân cùng bên của người cùng tập, đồng thời ép và đẩy người cùng tập ngã ngửa xuống thảm, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

- + Kết thúc bài tập: 2 người đứng dậy thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện dùng kỹ thuật ép vai để thực hiện, người cùng tập phải kháng cự lại người thực hiện hoặc tìm cách thoát khỏi tình huống đó

Quăng bò liên tục có kháng cự.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người cùng tập ở tư thế quỳ bò, người thực hiện quỳ bên cạnh (cùng chiều), hai tay đặt trên lưng người cùng tập, mắt nhìn thẳng.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật quăng bò, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người buông tay ra và thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện sử dụng kỹ thuật quăng bò, người cùng tập phải kháng cự lại.

Nhắc nôi người cùng tập.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người cùng tập ở tư thế quỳ bò cao, người thực hiện ôm hai tay qua ngang lưng người cùng tập.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện nhắc người cùng tập lên khỏi mặt thảm và đứng thẳng người lên. Sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người buông tay thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện sử dụng kỹ thuật nhắc bò của vật cổ điển, người cùng tập không kháng cự.

Bốc đôi nhắc bổng liên tục với người cùng tập.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Hai người ở tư thế đứng cơ bản.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi nhắc bổng liên tục. Sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Kết thúc kỹ thuật, người thực hiện phải đứng thẳng và ưỡn căng thân, người cùng tập không kháng cự lại.

Bốc một nhấc bổng liên tục với người cùng tập.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập vật.
- Cách tiến hành:
 - + Chuẩn bị: Hai người ở tư thế đứng cơ bản.
 - + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc một nhấc bổng liên tục (đầu ngoài). Sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

- + Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.
- Yêu cầu về kỹ thuật: Người thực hiện kết thúc kỹ thuật phải đứng thẳng và ưỡn căng thân, người cùng tập không kháng cự lại.

Ôm nôi người cùng tập di chuyển trên thảm.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập vật.
- Cách tiến hành:
 - + Chuẩn bị: Người thực hiện ở tư thế đứng và ôm ngang lưng người cùng tập từ phía sau.

- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện nhấc nôi người cùng tập lên và di chuyển trên thảm, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

- + Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.
- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện di chuyển theo các bước di chuyển chuyên môn và không để tuột tay khoá, người cùng tập không kháng cự lại.

Bốc đổi vị trí 2 người cùng tập.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập vật.
- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Ba người ở tư thế đứng cơ bản, hai người cùng tập đứng cách nhau khoảng 1m, mặt nhìn về một hướng (hai chân đứng ngang bằng hoặc chân trước chân sau, rộng bằng vai, gối hơi khuỵu), người thực hiện đứng đối diện với hai người cùng tập, hai tay thả lỏng tự nhiên.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện vào thực hiện kỹ thuật bốc đôi và nhấc bổng luân phiên từng người cùng tập lên. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người cùng tập không kháng cự lại, người thực hiện khi vào bốc lưng phải thẳng và đứng lên phải ưỡn căng thân.

Quăng bò liên tục không có kháng cự.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người cùng tập ở tư thế quỳ bò, người thực hiện quỳ một chân bên cạnh người cùng tập.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật quăng bò, sau đó trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người buông tay ra và thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Người thực hiện sử dụng kỹ thuật quăng bò, người cùng tập không kháng cự lại.

Cầu vòng quay.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ cổ

- Dụng cụ: Thảm tập vật.

- Cách thức tiến hành:

+ Chuẩn bị: Người tập ở tư thế cầu sấp, 2 tay khoá trước trán.

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, từ tư thế chuẩn bị người tập di chuyển chân về bên thuận cho hết biên độ thì làm động tác lật ngửa sau đó lập tức lật sấp trở lại tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

- + Kết thúc bài tập: Người tập đứng dậy thả lỏng tích cực.
- Yêu cầu kỹ thuật: Người tập không được chạm lưng xuống thảm.

Cầu vòng bật qua lại.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh cơ cổ và chân
- Dụng cụ: Thảm tập vật.
- Cách thức tiến hành:
- + Chẩn bị: Người tập ở tư thế cầu sấp, 2 tay khoá trước trán.
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, người tập bật mạnh và lẩng chân về sau thành cầu ngựa, sau đó lại bật ngược lại trở về tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

- + Kết thúc bài tập: Người tập đứng dậy thả lỏng tích cực.
- Yêu cầu kỹ thuật: Người tập khi thực hiện không được để vai chạm thảm.

Gồng vọt với người đồng cân liên tục 1 phút (sl)

- Mục đích: Đánh giá sức bền toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở tư thế đầu tay tư (tay gáy - tay trong). Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật gồng vọt liên tục trong 1 phút.
- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa và đúng kỹ thuật.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong 1 phút.
- Thực hiện 3-5 lần x 3 tổ.

Bốc đôi với người đồng cân 1 phút (lần).

- Mục đích: Đánh giá sức bền toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập tiêu chuẩn và đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện và người cùng tập ở thế đứng cơ bản.

Khi có hiệu lệnh, người thực hiện thực hiện kỹ thuật bốc đôi liên tục đến ngưỡng tối đa.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa, và đúng kỹ thuật.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu trong quá trình thực hiện.
- Thực hiện 3-5 lần x 3 tổ.

Cầu vòng quay tối đa (vòng).

- Mục đích: Đánh giá sức bền cơ cổ.
- Dụng cụ: Thảm tập vật, đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành: Người thực hiện ở tư thế cầu sấp, đầu tỳ xuống thảm, hai tay khóa trước chân. Khi có hiệu lệnh, người thực hiện di chuyển chân về bên thuận cho hết biên độ thì làm động tác lật ngửa sau đó lập tức lật sấp trở lại tư thế ban đầu, cứ như vậy thực hiện liên tục đến hết.
- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa, lưng và gối không được chạm thảm.
- Thực hiện 3-5 lần x 3 tổ.
- Cách tính thành tích: Tính số lần thực hiện đúng yêu cầu khi thực hiện.
- Thực hiện 3-5 lần x 3 tổ.

Cầu vòng quay 5 xuôi 5 ngược 20s (vòng)

- Mục đích: Đánh giá sự khéo léo
- Dụng cụ: Thảm tập vật, đồng hồ bấm giờ.
- Cách thức tiến hành:
- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa
- Cách tính thành tích: Tính số vòng thực hiện đúng yêu cầu .
- Thực hiện 5-7 lần x 3 tổ.

Gập thân về trước (cm)

- Mục đích: Đánh giá sự khéo léo
- Dụng cụ: Thảm tập vật, thước dây

- Cách thức tiến hành: Người kiểm tra ở tư thế ngồi trên mặt thảm, hai chân song song thẳng hàng thực hiện động tác gập thân về trước, đo khoảng cách từ đầu ngón chân cái tới đầu ngón tay xa nhất.

- Yêu cầu: Thực hiện với sự gắng sức tối đa

- Cách tính thành tích: Tính số vòng thực hiện đúng yêu cầu.

Cầu vòng cao (cm)

- Mục đích: Đánh giá sự khéo léo

- Dụng cụ: Thảm tập vật, thước dây.

- Cách thức tiến hành: Người kiểm tra thực hiện tư thế uốn cầu vòng cao ngửa người trên thảm, chân và tay chạm đất tạo thành hình cánh cung đo khoảng cách từ tay tới chân trên mặt thảm.

- Yêu cầu: Thực hiện với tốc độ tối đa

- Cách tính thành tích: khoảng cách từ tay tới chân trên mặt thảm (cm).

- Thực hiện 5-7 lần x 3 tổ.

Đấu tập với người có trọng lượng nhỏ hơn.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.

- Cách tiến hành:

- + Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập có trọng lượng nhỏ hơn).

- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

- + Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Sử dụng kỹ thuật và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập với người đồng cân.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.
- + Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập có trọng lượng bằng nhau).
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.
- + Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.
- Yêu cầu kỹ thuật: Sử dụng kỹ thuật và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập với người có trọng lượng lớn hơn.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.
- + Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập có trọng lượng lớn hơn).
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.
- + Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.
- Yêu cầu kỹ thuật: Sử dụng kỹ thuật và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bốc.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.
- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.
- + Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).
- + Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật bốc và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật gồng.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.

+ Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật gồng và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật sườn.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.

+ Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật sườn và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật ra sau.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.

+ Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật ra sau và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quán.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.

+ Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quán và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.

Đấu tập chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quăng.

- Mục đích: Phát triển sức mạnh toàn thân.

- Dụng cụ: Thảm tập vật, còi, đồng hồ bấm giây.

+ Chuẩn bị: Hai người ở tư thế chuẩn bị thi đấu (Người thực hiện và một người cùng tập).

+ Thực hiện: Khi có hiệu lệnh, hai người mang hết khả năng về kỹ thuật, chiến thuật, thể lực và ý chí vào quyết đấu. Cứ như vậy thực hiện theo yêu cầu.

+ Kết thúc bài tập: Hai người thả lỏng tích cực.

- Yêu cầu kỹ thuật: Chỉ sử dụng nhóm kỹ thuật quảng và chiến thuật phải phù hợp với luật vật hiện hành.